



La masturbation

Qu'est-ce que la masturbation?



- Une activité sexuelle pendant laquelle vous touchez vos propres parties génitales en vue d'éprouver du plaisir sexuel.
- **La masturbation est une façon tout à fait normale, saine et sûre d'explorer sa sexualité!**

Qui se masturbe?



- Presque tout le monde!
- Beaucoup de personnes se masturbent où se sont déjà masturbées.
- **La masturbation est un choix personnel qui dépend de vos croyances. Le choix de vous masturber ou non n'appartient qu'à vous!**

Dans quels lieux se masturbe-t-on?



- La masturbation est une activité à pratiquer seul(e) et en privé. Les gens se masturbent en général dans leur propre chambre, seuls, la porte fermée.
- Certaines personnes aiment aussi le faire dans la douche ou la baignoire de leur salle de bain, seules et la porte fermée.
- Il n'est **pas** approprié de se masturber dans un lieu public comme la chambre d'une autre personne ou les sanitaires du centre commercial!



Pourquoi se masturbe-t-on?

La masturbation est une activité saine et sans danger. Le niveau de risque est nettement moins élevé pendant la masturbation que lors de relations sexuelles avec une autre personne.

Les personnes se masturbent pour :

- Explorer leur corps et leurs parties génitales,
- Découvrir ce qu'elles aiment,
- Ressentir du plaisir sexuel,
- Se détendre et s'apaiser,
- Renforcer leur estime de soi sur le plan sexuel.



À quel moment peut-on se masturber?

La masturbation peut être appropriée lorsque l'on est seul(e) chez soi, dans un lieu privé comme sa chambre ou la salle de bain, en s'assurant que la porte est fermée!

En général, les personnes aiment se masturber :

- Quand elles se sentent excitées ou ont une grande envie de ressentir du plaisir sexuel
- Juste avant de dormir
- Pendant la douche ou le bain, dans leur propre salle de bain
- Le matin au réveil



Pourquoi n'est-ce pas approprié de se masturber en public?

- C'est illégal — les gens ne consentent pas à voir une personne se masturber en public
- Cela peut paraître effrayant ou menaçant pour certaines personnes
- Des enfants ou des mineurs sont susceptibles d'être présents à tout moment





Healthy Relationships, Sexuality & Autism

Developed by: **Autism Nova Scotia**

Si une personne ressent de l'excitation sexuelle en public, que doit-elle faire?

- Elle peut essayer de prendre de la distance en pensant à sa liste de choses à faire ce jour-là, ou à ce qu'elle a prévu de faire pendant la fin de semaine.
- Elle peut aussi essayer de trouver autre chose à faire de ses mains, comme manipuler un objet, jouer à un jeu sur son téléphone ou écrire dans un carnet.



Comment se masturber :

- Certaines personnes aiment simplement frotter ou caresser leurs parties génitales, tandis que d'autres préfèrent se toucher en lisant du contenu excitant ou en regardant des images. Certaines personnes aiment les ambiances tamisées, la musique douce, et se masser d'autres parties du corps, pas seulement les parties génitales.
- **C'est ça qui est génial, avec la masturbation : il s'agit d'un moment d'exploration qui vous permet de découvrir ce que VOUS aimez ou non.**
- Il est judicieux de se laver les mains au préalable, de faire preuve de douceur lorsque l'on touche son corps et d'utiliser un petit peu de lubrifiant intime (on en trouve dans la plupart des pharmacies) afin d'éviter les frictions.
- Les personnes qui ont une vulve peuvent essayer de se frotter la poitrine, les tétons et le clitoris tout en essayant de glisser un ou deux doigt dans leur vagin.
- Les personnes qui ont un pénis peuvent prendre du plaisir en se frottant la poitrine, en jouant avec leurs tétons, en se caressant le pénis ou le gland, ou bien en se touchant les testicules.
- **Prenez votre temps, et n'oubliez pas que la masturbation est un choix qui n'appartient qu'à vous!**



References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.
Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.
Dubie, M. *The 'M' Word*. Retrieved July 06, 2020, from <http://www.autism-help.org/family-masturbation-autism.htm>
Harris, R.H. (2014). *It's Perfectly Normal: Changing Bodies, Growing Up, Sex and Sexual Health* (4th ed.). Somerville, MA: Candlewick Press.