

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 4

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

MASTURBATION «J'ai été élevée dans l'idée que ça ne se fait pas»



Antoinette Liechti MacCarone, psychologue, spécialiste en psycho-thérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Je suis veuve et n'ai pas fait de nouvelles rencontres, donc peu eu l'occasion d'avoir des relations sexuelles. Pourriez-vous parler un peu plus des

plaisirs solitaires et dire comment mieux les vivre car j'ai été élevée dans l'idée que ça ne se fait pas.

Josiane, 58 ans

Chère Josiane,

La sexualité a souvent été connotée négativement, ou alors cantonnée au seul but de reproduction. D'ailleurs dans le judéo-christianisme le ciel étant situé en haut et l'enfer en-bas, on a de la même façon transposé cette vision au corps pour représenter positivement tout ce qui est du registre du haut (les affects, les pensées, les baisers) et négativement le bas du corps (la généralité et la sexualité).

La méconnaissance de la sexualité humaine a engendré toutes sortes de théories fallacieuses et surtout non scientifiques sur les effets négatifs de la masturbation (il n'y a pas si longtemps on prédisait la surdité aux garçons pris en «flagrant délit»). Or, l'auto-érotisme est une activité naturelle et saine qui fait partie des découvertes que l'enfant fait durant son développement à l'occasion de jeux, simplement parce que c'est une activité agréable du point de vue physiologique et affectif.

Créer l'atmosphère

Quelque fois, l'auto-érotisme semble peu satisfaisant car il est soit sommaire, soit pas investi. Il ne remplace bien entendu pas la richesse affective et sensuelle du rapport à deux, mais il peut aussi être de bonne qualité si vous le vivez comme un moment privilégié avec vous-même.

Premier conseil: prenez le temps! Parfois il est bon de se donner un plaisir rapide et sans fioritures dans le but de décharger des

tensions, mais créez aussi des occasions où vous le faites tel un gourmet qui prend le temps de déguster. Mettez en place une ambiance confortable où vous ne serez pas interrompue, dans laquelle vous

pressions sur votre bas-ventre, tous ces mouvements contribuent à stimuler les capteurs profonds à l'excitation localisés dans les muscles périvaginaux et dans l'abdomen.

Vous pouvez accompagner ces mouvements de petites contractions du périnée (le muscle qui permet d'arrêter d'uriner). Les caresses externes au niveau du clitoris peuvent être l'étape suivante pour faire monter votre excitation tout en continuant à bouger et en jouant avec l'intensité musculaire. Ne vous arrêtez pas en si bon chemin et allez plus bas vers des caresses internes avec un ou deux doigts (ou un sextoy si vous le souhaitez) en favorisant les pressions sur les parois du vagin plus que le frottement.

Restez curieuse de vos sensations, sans chercher un orgasme à tout prix, car, pour nous les femmes, plus on le cherche moins on y arrive. Amusez-vous simplement à redécouvrir votre corps et repérer quelles sont les caresses et gestes qui vous procurent du plaisir dans ce concert en solo!

veillez au plaisir des sens. Auto-risez-vous à vous caresser tout le corps et à bouger ce dernier sous l'effet de vos caresses, tel un chat qui fait le dos rond pour aller chercher la caresse. Les femmes apprécient d'être approchées par un homme d'abord par la périphérie (cou, épaules, seins, fesses) avant d'être touchées génitalement, vous pouvez aussi le faire en solo afin d'inviter tout votre corps à participer.

Reconnaître ses sensations

Votre bassin pourra ainsi commencer à onduler, à basculer d'avant en arrière pendant qu'avec vos mains vous faites des

