

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 110

**Artikel:** Le tabou de la masturbation  
**Autor:** Siegrist, Romy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906054>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Le tabou de la masturbation

Comment améliorer notre escapade érotique personnelle ? En s'accordant le soin que l'on donnerait à l'autre.



ROMY SIEGRIST

Psychologue FSP, sexologue — Centre Sexopraxis



**S**i, socialement, le rapport au plaisir solitaire a été mouvementé au cours des derniers siècles, passant notamment d'une acceptation à une réprobation totale menée par ce cher compatriote, le Dr Tissot, au XVIII<sup>e</sup> siècle, à travers son traité *De l'onanisme et des maladies produites par la masturbation*, aujourd'hui encore se masturber n'est pas l'activité dont on parle le plus aisément. Encore que, les jeunes générations, sur Instagram, délient les langues en partageant techniques et mots encourageants pour découvrir leur corps et optimiser leur plaisir sexuel. Car, oui, tout comme le sexe à deux, le plaisir solitaire s'entraîne et s'apprend. Il est même, en sexologie, décrit comme essentiel pour développer une sexualité épanouissante. Or, régulièrement, on a tendance à rester sur des acquis et, bien qu'en développant l'imaginaire, à cesser d'explorer son corps. Dès lors, essayons de nous départir de la culpabilité encore souvent ressentie et mettons consciemment la main à la pâte.

## « J'AI DÉCIDÉ DE M'DÉSIRER »

Un orgasme simple et rapide, c'est agréable, cela permet notamment de décharger les tensions, mais comment améliorer notre escapade érotique personnelle ? En prévoyant du temps surtout, pour que l'imaginaire puisse foisonner, et parfois aussi des

aides (musique, littérature, sex-toys, tissus, huiles lubrifiantes ...) afin de diversifier nos sensations. Créer une ambiance, faire participer l'être entier, jouer avec sa respiration (lente et profonde ou rapide) pour modifier ses ressentis, oser se caresser, se titiller partout où notre corps consent. Varier la vitesse, la pression. Et puis, le faire en se prenant comme amant ou amante. S'accorder la délicatesse, le soin, que l'on souhaiterait accorder à une autre personne ou que cette dernière nous accorde. Jouer avec soi-même et dépasser le sentiment de ridicule et/ou de honte qui pourrait venir gâcher notre plaisir. Plus facile à dire qu'à faire, peut-être... Mais la culpabilité et la gêne, c'est comme le sexe, ça se travaille.

## « VIVRE SANS TENDRESSE, IL N'EN EST PAS QUESTION »

La présence à soi, l'art de la rencontre, peut s'expérimenter notamment au travers du tantra. Le tantra, originaire de l'Inde, est parfois appelé le « Yoga de l'amour » : il ne s'agit pas tant de positions à prendre, mais de développer une qualité de présence à l'être. Une conscience accrue de ce qu'il se passe, se joue en soi — et pas qu'au moment du rapport sexuel. Si beaucoup de

cours acceptent des couples, d'autres accueillent également des personnes seules. Etre touché avec tendresse et bienveillance est une des expériences les plus incroyables que l'on puisse vivre. Un massage tantrique peut également nous faire découvrir en douceur d'autres sensations — susceptibles ensuite d'alimenter nos échappées autoérotiques... Quoi qu'il en soit, remettre de la légèreté, de la joie, du jeu dans le rapport à soi, est un choix qui comporte de nombreuses possibilités. Bonne exploration !

*sexopraxis.ch*

**« Dès lors, essayons de nous départir de la culpabilité encore souvent ressentie et mettons consciemment la main à la pâte »**