



IL SE MASTURBE ET J'EN SOUFFRE

COMMENT RÉAGIR LORSQU'ON DÉCOUVRE QUE SON COMPAGNON S'ADONNE AU PLAISIR SOLITAIRE? TROIS EXPERTES EN SEXUALITÉ NOUS RÉPONDENT

TEXTE MURIEL CHAVAILLAZ

Il est 23 h, déjà. Sarah* n'arrive pas à s'endormir, elle attend que son mari la rejoigne. Elle regarde les minutes défilier sur son radio-réveil, pense à la journée stressante du lendemain au travail. Elle s'impatiente, trouve que son amoureux fait décidément bien long pour se laver les dents. Elle se lève et entrouvre la porte de la salle de bains. L'impensable se déroule alors sous ses yeux: son mari se masturbe, assis sur la cuvette des toilettes. Alors qu'elle se trouve dans la pièce d'à côté, il a préféré se la jouer solo. Ou presque, car l'écran de son smartphone, où des photos de femmes au physique bien différent de celui de Sarah défilent, brille dans le noir.

«Cela a été la douche froide, je ne m'y attendais tellement pas, se souvient la jeune femme de 34 ans. Ça faisait 6 ans que nous étions ensemble et, pour moi, notre sexualité de couple était pleinement satisfaisante. A aucun moment je n'ai envisagé qu'il puisse se masturber. Je me suis sentie trahie, trompée, rabaissée.» Ce sentiment, Sarah est loin d'être la seule à l'avoir expérimenté. Via la rubrique sexualité de Femina, les questions et les témoignages concernant la masturbation au sein du couple sont très

fréquentes. Chaque semaine, de nouvelles femmes se plaignent d'avoir découvert que leur compagnon se masturbait, souffrent en silence et ne savent pas comment réagir.

«Lorsqu'elles sont mises face à cette évidence, certaines femmes se sentent trompées, abandonnées et perdent totalement confiance en elles, note Anne Fontaine, sexologue au cabinet Sens, à Neuchâtel. Ça les propulse dans leurs blessures personnelles, leurs vulnérabilités.» Patricia* s'est renfermée sur elle-même et a préféré faire «comme si de rien n'était» lorsqu'elle a découvert l'historique internet de son compagnon. «Sur le coup, c'était trop dur à gérer émotionnellement parlant, se souvient-elle, mais je sentais que ce n'était pas la solution. Il fallait que je réagisse si je ne voulais pas que cette blessure nous sépare.»

Le dialogue au centre

L'une des pistes à envisager: oser parler du sujet avec le principal intéressé. «Cela permet d'éviter d'aggraver les conflits, détaille Nicole Dubois, spécialiste en sexologie basée à Fribourg. Toutefois, honnêtement, combien de couples parlent réellement de leur sexualité entre eux? Le cheminement

n'est pas facile, mais il permet de se questionner sur les souffrances révélées par cette découverte.» Pour Anne Fontaine, la problématique affecte davantage les femmes, «car elles sont souvent plus dans le lien. Pour certains hommes la pornographie répond souvent à un besoin mécanique, pulsionnel ou hormonal, à un besoin de compensation ou de décharge aussi, très éloigné des relations qu'ils entretiennent avec leur compagne.» Le dialogue, accompagné ou non par un thérapeute, permet alors de trouver d'autres aménagements, d'autres apprentissages pour se retrouver en couple.

Toutefois, le plus dur n'est souvent pas de constater que son compagnon se masturbe. Ce qui choque et déboissonne, c'est qu'il le fasse devant du porno. «J'ai vu les images, ces corps n'avaient rien à voir avec moi, se souvient Sarah, et les pratiques sexuelles, souvent extrêmes et dégradantes, non plus. J'avais clairement le sentiment de ne pas lui suffire, d'être niée dans mon rôle de partenaire sexuelle.» Comment expliquer un tel désenchantement? «Alors que leur compagnon s'invitait souvent dans leur imaginaire érotique, ce sont d'autres femmes qui sont

visionnées, des vulves géantes, un pan inconnu et trivial de leur partenaire se trouve ainsi dévoilé et s'entrechoque avec leurs représentations», constate Agnès Camincher, sexologue clinicienne et sexoanalyste à La Chaux-de-Fonds et Corcelles (NE).

L'accès aisé et illimité au contenu pornographique bouscule la sexualité de nombreux duos. «La part d'hommes qui se masturbent sur la base de l'imaginaire est devenue beaucoup plus faible, note Nicole Dubois. La plupart utilisent un support visuel, c'est beaucoup plus facile et demande nettement moins d'effort!» Pas évident dans ces conditions de prendre le temps de développer un moment de sensualité hors du biais induit par le porno. «Les images restent tellement en mémoire qu'il est parfois difficile de se retrouver avec sa partenaire et de faire naître l'excitation, constate également Anne Fontaine. Certains hommes, dépendants à la pornographie, ne parviennent plus à faire l'amour autrement, car se retrouver seul face à son écran est bien plus facile pour obtenir un orgasme puisqu'il n'y a pas besoin de gérer la relation, le rythme et les envies de l'autre.»

Un rêve de contrôle qui explose

Ainsi, 75% des consommateurs de pornographie sont des hommes (sondage Ifop, 2018). Ils sont également 95% à se masturber, contre 74% pour les femmes. Selon Anne Fontaine, cette prédominance s'explique notamment par les divergences physiologiques entre les deux sexes: «Les besoins de l'homme et de la femme sont très différents, ils y répondent donc également de manière différente.» Coraline* en est consciente: «Dans notre couple, on n'en parle pas, mais je sais qu'il se masturbe. Ça ne me dérange pas, car il est plus demandeur que moi. Je vois sa pratique comme une manière de répondre aux décalages qu'il peut y avoir entre nous, mais je préfère ne pas avoir d'autres détails. Cela me complexerait et me

mettrait sûrement mal à l'aise, car je me doute bien qu'il ne le fait pas en regardant mon portrait...»

Comme le rappelle Agnès Camincher, «la masturbation recouvre un certain nombre de fonctions, telles que la détente, la baisse des tensions internes, le plaisir de se connecter à son érotisme ou la pure jouissance. Elle ne devrait pas être un problème, mais l'est parfois et, souvent, pour les femmes. Comme si avoir un partenaire sexuel, vivre avec lui, signifiait qu'il ne pouvait plus avoir d'intimité propre ni de jardin secret, que son corps et sa sexualité leur appartiennent en propre. Ce rêve de fusion va avec le désir de contrôler totalement l'être aimé, de le posséder, de rêver d'être dans toutes ses pensées.»

Afin de surmonter cette épreuve, Sarah n'a pas seulement mis les choses à plat avec son partenaire. Elle a aussi entrepris un long travail sur elle-même. «J'ai constaté que je m'étais totalement oubliée, que je ne m'aimais pas assez. J'attendais la validation de l'autre pour me sentir vivante, femme.» Pour Nicole Dubois, ce processus est essentiel. «En consultation, nous parlons avec les patientes des façons de se trouver à nouveau excitante, de retrouver son pouvoir érotique. Chaque parcours est différent, demande des perspectives adaptées. Avant de se focaliser sur le regard de l'autre, il faut que les femmes parviennent à se sentir désirables pour elles-mêmes.» Ce cheminement est vital pour que le couple puisse ensuite réinvestir pleinement sa sexualité.

Et la masturbation féminine?

Pour la chroniqueuse sexo Maïa Mazaurrette, «la masturbation ne devrait pas constituer un second choix, mais être considérée comme une pratique à part entière». Dans les chiffres (étude Ifop, 2017), les femmes n'ont pas encore rattrapé les hommes: seules 14% d'entre elles se masturbent au moins une fois par semaine, contre 50% de ces



LA MASTURBATION RECOUVRE UN CERTAIN NOMBRE DE FONCTIONS, TELLES QUE LA DÉTENTE, LA BAISSÉ DES TENSIONS INTERNES, LE PLAISIR DE SE CONNECTER À SON ÉROTISME OU LA **PURE JOUISSANCE**. ELLE NE DEVRAIT PAS ÊTRE UN PROBLÈME, MAIS ÇA L'EST PARFOIS, ET SOUVENT POUR LES FEMMES

AGNÈS CAMINCHER, SEXOLOGUE CLINICIENNE ET SEXOANALYSTE

messieurs. Julia Pietri, créatrice du Gang du Clito, sur Instagram, souhaite faire bouger les choses. C'est ainsi qu'elle a décidé de publier *Le petit guide de la masturbation féminine*. Attendu en septembre en librairies, cet ouvrage a connu une histoire mouvementée. La trentenaire a dû éditer son livre seule, car son éditeur refusait que le mot masturbation soit présent sur la couverture. «Eh oui, en 2019, le plaisir des femmes fait encore peur, s'exclame la Française. Selon lui, *masturbation féminine* était moche et comportait trop de consonnes. C'était tout l'objet du livre, je n'allais quand même pas le cacher!»

De l'or au bout des doigts

Cette Bible, construite de manière participative (elle recoupe 6000 témoignages), a été écrite pour «démocratiser la parole des femmes. Je la conçois comme un guide d'émancipation à mettre entre toutes les mains.» La jeune entrepreneuse s'est elle-même sentie libérée en découvrant l'onanisme. Partager ça avec le plus grand nombre était une évidence. «La masturbation est essentielle pour apprendre à bien connaître son corps, savoir ce qui nous plaît ou non, explique Julia Pietri. Lorsque ce sont des femmes qui la pratiquent, c'est très tabou. Pourtant, c'est une sexualité nécessaire, tout autant que la sexualité partagée, et c'est la seule qu'on va garder toute notre vie.»

«Les vertus de la masturbation sont multiples, poursuit la jeune femme. Elle permet de se donner du plaisir, certes, mais aussi d'avoir davantage confiance en soi.» Julia ne la résume pas à un acte purement sexuel. «Se masturber, c'est s'accorder un moment à soi, c'est apprendre à s'aimer.» Et la militante féministe de rappeler qu'aujourd'hui encore, un quart des filles ne savent pas qu'elles ont un clitoris, ignorant ainsi «qu'elles ont de l'or au bout des doigts». ●

* noms connus de la rédaction

PHOTO: STOCKSY UNITED/YAROSLAV DANYLCHENKO

AVANT DE SE FOCALISER SUR LE REGARD DE L'AUTRE, IL FAUT QUE LES FEMMES PARVIENNENT À SE SENTIR **DÉSIRABLES** POUR ELLES-MÊMES

NICOLE DUBOIS, SPÉCIALISTE EN SEXOLOGIE