

# Pour en finir avec la condamnation de la masturbation

Les sexologues ont découvert que la pratique régulière de la masturbation a des effets bénéfiques sur notre santé. Pourtant, certaines religions la réprouvent toujours, engendrant culpabilité, voire problèmes sexuels. Et la Bible est bien silencieuse à ce sujet...



**▲ Juliette Buffat est médecin, psychiatre et psychothérapeute FMH. Elle pratique la sexologie depuis 1990, publie régulièrement des articles et a créé l'Institut Suisse de Sexologie Clinique [www.sexologieclinique.ch](http://www.sexologieclinique.ch). Elle est conseillère de paroisse à Onex et suit l'AOT. Chaque mois, elle partage son expérience médicale et religieuse en abordant une nouvelle thématique sexuelle en regard de la Bible. Vous pouvez lui envoyer vos questions, suggestions et commentaires à l'adresse [jbuffat@hin.ch](mailto:jbuffat@hin.ch)**

**J**e suis bien consciente que parler de masturbation dans un journal religieux peut déranger, voire choquer certaines personnes et je m'en excuse par avance. Que les âmes trop sensibles s'abstiennent de lire cet article. Mais la masturbation est un sujet trop important en sexologie pour rester sous silence et une pratique courante – 9 hommes sur 10 et 2/3 des femmes adultes – qui a beaucoup d'effets positifs sur le vécu de sa sexualité. Cependant nombre de gens n'osent pas en parler ouvertement – même pas avec leur partenaire – pour des raisons morales. Et les religions sont sources de nombre d'idées négatives et d'interdits concernant cette pratique sexuelle primitive.

En effet, on observe que, déjà au stade de fœtus in utero, un bébé caresse sa zone génitale, ce qu'il ne manque pas de faire dès ses premières semaines de vie lorsqu'on lui enlève ses couches et qu'on le laisse à l'air libre... Déjà là, bébé va être conditionné par les réactions de sa famille qui varient entre l'étonnement, l'amusement et la tape sur les doigts ou la colère. Saviez-vous que si petit on pouvait vous conditionner à voir l'auto-érotisme comme un geste sain ou malsain?

Les enfants aiment se caresser pour compenser une frustration, pour se détendre ou s'endormir. Si la plupart le fait discrètement dans son lit, d'autres s'exposent en public, ce qui va provoquer des réactions diverses. On peut leur suggérer gentiment de faire cela seul dans leur chambre à coucher, car

c'est une pratique intime et personnelle, ou les gronder sévèrement, leur faire une leçon de morale et interdire cette pratique indigne. Une réponse négative aura des conséquences sur leur futur épanouissement sexuel qui pourra être sérieusement entravé, en particulier chez les filles qui ont une pulsion libidi-

“

**Une réponse négative aura des conséquences sur le futur épanouissement sexuel, qui pourra être sérieusement entravé.**

”

nale moins forte que celle des garçons. Ce qui se vérifie statistiquement car, à 15 ans, presque tous les adolescents se masturbent, ce qui n'est le cas que chez la moitié des adolescentes.

Or l'auto-érotisme permet aux filles de découvrir et d'explorer leurs zones érogènes génitales bien cachées et d'apprendre comment accéder au plaisir et à la jouissance. Quant aux hommes souffrant d'éjaculation précoce, ils bénéficient d'une masturbation quotidienne qui leur permettra de se

retenir plus longtemps lors du coït. Et c'est une activité compensatoire fort utile et précieuse pour ceux qui vivent en couple fidèle avec une partenaire sexuellement peu disponible.

Et qu'en dit la Bible? Savez-vous que le terme savant qui désigne la masturbation est «l'onanisme» et qu'il vient de la Bible? Onan était le deuxième frère de sa fratrie et, à la mort de son frère aîné, il fut contraint d'épouser sa belle-sœur veuve avec la consigne d'assurer la descendance de son frère décédé. «Onan savait que cette descendance ne lui appartiendrait pas et lorsqu'il allait avec la femme de son frère, il laissait sa semence descendre par terre... ce qui déplut au Seigneur, qui le fit mourir»\*. Avec le poids d'une telle punition, on comprend que certains aient peur de la masturbation! Alors qu'il s'agit en réalité d'un coïtus interruptus... En fait la Bible ne dit pas un mot sur la masturbation et ce sont les religieux qui l'ont interprétée ainsi. D'ailleurs l'Eglise catholique n'exige-t-elle pas que ses ministres répriment la masturbation avouée dans le secret du confessionnal et fassent vœu de célibat et de chasteté pour mieux se consacrer à leur ministère? Il arrive par ailleurs que des pasteurs fassent aussi vœu de célibat, suivant ainsi les recommandations de Paul. ■

**Dr Juliette Buffat**

\*Genèse 38 : 6-11.