



## Visa pour le net



## Vie relationnelle affective et sexuelle



## 15. Le plaisir sexuel seul

<http://www.visapourlenet.be/vie-relationnelle/le-plaisir-sexuel-seul/>

## Table des matières

1. Le plaisir en général.....	3
2. Le plaisir sexuel .....	7
3. Les parties du corps sources de plaisir .....	9
4. Se masturber, une possibilité .....	11
5. La masturbation des femmes .....	13
6. La masturbation des hommes .....	16
<hr/>	
7. Dictionnaire : pour bien comprendre .....	21
8. Partenaires .....	26
9. Références .....	27
10. Auteurs du texte .....	27

# 15. Le plaisir sexuel seul

## 1. Le plaisir en général

Le **plaisir** c'est bien, c'est bon,  
c'est **agréable**.

Le plaisir, c'est ce que nous **ressentons**  
lorsque nous nous faisons du bien  
à nous ou aux autres.

Nous pouvons ressentir du plaisir seul.

Nous pouvons ressentir du plaisir  
à plusieurs.

Nous pouvons ressentir du plaisir  
dans notre tête ou dans notre corps.

Nous allons parler du **plaisir** en général,  
mais aussi du **plaisir sexuel**.

Nous verrons que ce plaisir est différent  
chez les femmes et chez les hommes.

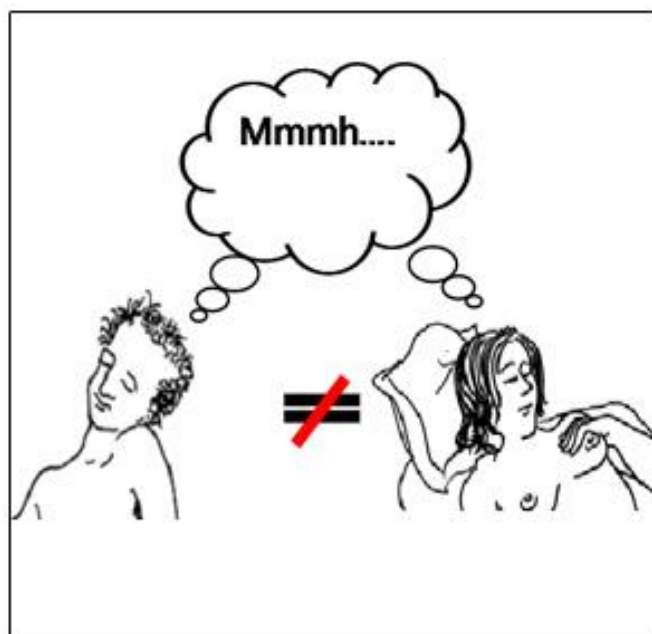
Nous verrons que chacun  
réagit différemment au plaisir,  
dans sa tête et dans son corps.

Nous parlerons du plaisir sexuel seul :  
la **masturbation**.

Nous parlerons du plaisir sexuel à 2  
dans le **texte suivant**.



Le plaisir



Les plaisirs sexuels de l'homme  
et de la femme sont différents

Nous pouvons nous faire **plaisir**.

Par exemple :

- en allant voir un film au cinéma,
- en allant boire un verre avec des **amis**,
- en nous achetant un vêtement,...



Se faire plaisir en prenant soin de son apparence

Nous pouvons faire **plaisir** à quelqu'un.

Par exemple :

- en offrant un cadeau,
- en étant gentil,
- en aidant quelqu'un à faire quelque chose, ...



Eprouver du plaisir à donner et recevoir

Nous pouvons ressentir  
du **plaisir** tout seul.

Par exemple :

Carine lit un livre et cela lui fait plaisir.



Eprouver du plaisir seul

Nous pouvons **ressentir** du **plaisir**  
à plusieurs.

Par exemple,

Sophie va au parc d'attraction  
avec des amis.

Ils **éprouvent** tous beaucoup de plaisir  
ensemble.



Eprouver du plaisir ensemble



Notre corps  
peut nous donner du **plaisir**.

Par exemple :

- quand nous prenons un bon bain,
- quand nous faisons du sport,
- quand nous nous relaxons,
- quand nous nous faisons masser,
- quand nous nous mettons de la crème sur le corps, ...



Eprouver du plaisir avec son corps

Le **déplaisir**, c'est l'inverse du **plaisir**.

C'est quand nous n'aimons pas  
quelque chose,  
ou quand cela nous fait mal.

Quand c'est **désagréable**.



Le déplaisir

Exemple de **déplaisir**:

Géraldine a un petit ami  
qui s'appelle Rémi.

Au début, Rémi serre trop fort  
Géraldine dans ses bras.  
Géraldine n'éprouve pas de **plaisir**  
car Rémi lui fait mal.

Géraldine ressent du déplaisir.  
Si Rémi fait doucement,  
Géraldine aimera que Rémi  
lui fasse un **câlin**.



Exemple de déplaisir

## 2. Le plaisir sexuel

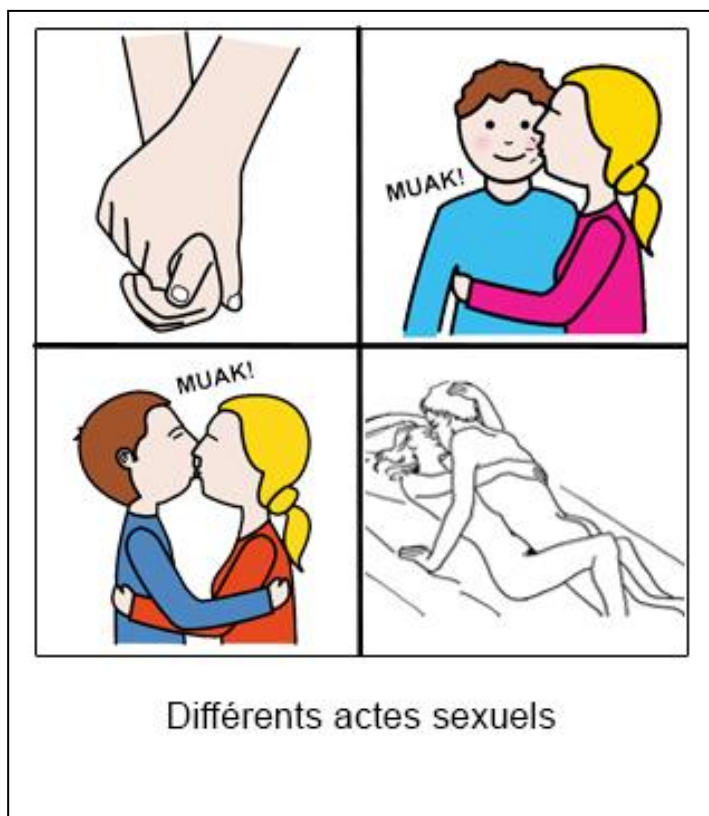
Le **plaisir sexuel**,  
c'est le plaisir que nous **ressentons**  
pendant un **acte sexuel**.



Le plaisir sexuel à 2

Il y a différents types **d'actes sexuels** :

- avoir une **relation sexuelle**,
- **s'embrasser** sur la bouche,
- se serrer contre le corps de l'autre,
- se toucher tout seul,
- être caressé par son **partenaire**, ...



Chaque personne a ses préférences :

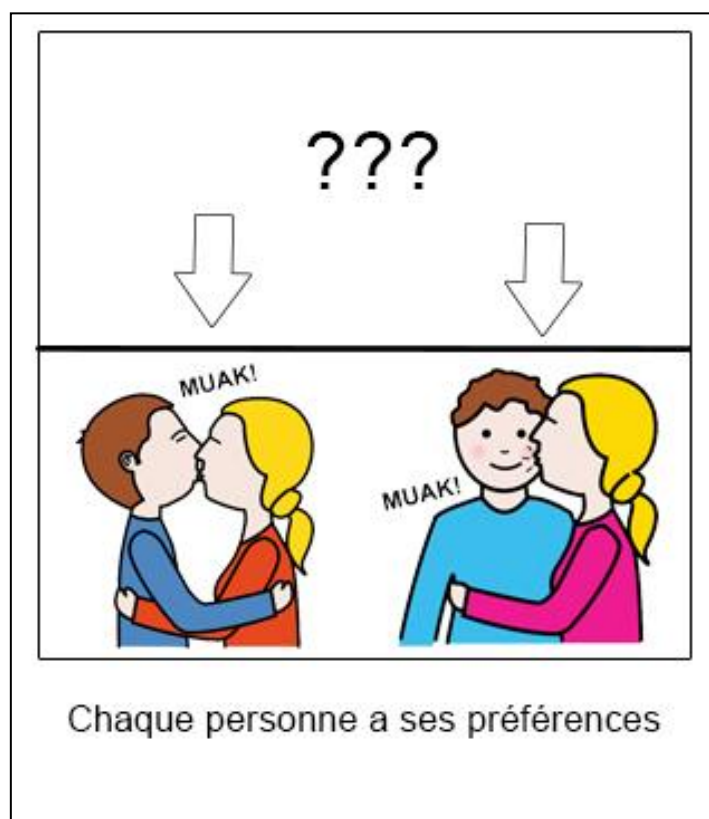
Exemple :

Géraldine a un petit ami  
qui s'appelle Rémi.

Géraldine préfère que Rémi  
l'embrasse sur la bouche.

Rémi préfère quand  
Géraldine l'embrasse sur la joue.

Marc, lui, préfère **se masturber**.

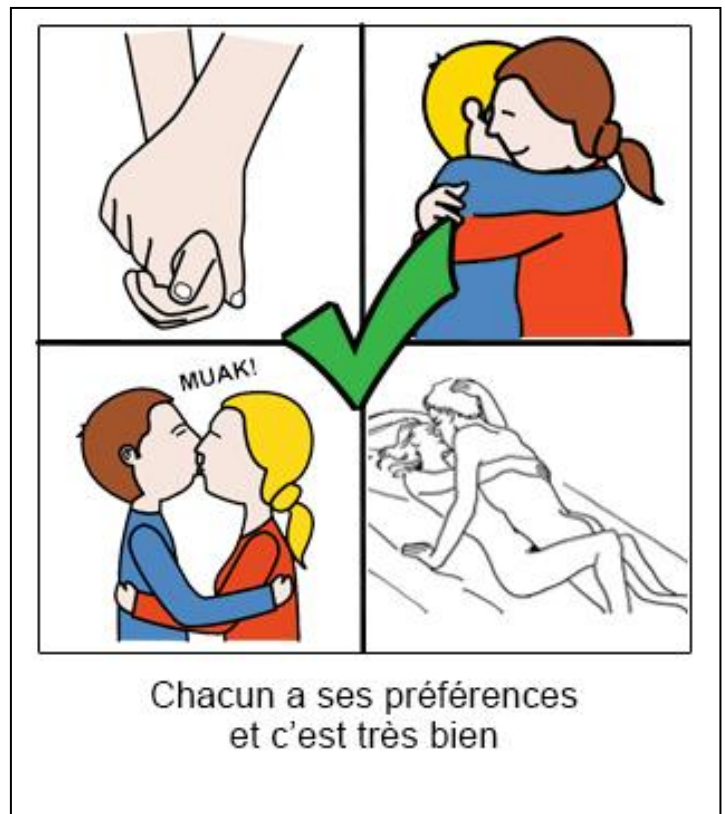




Tout le monde ne recherche pas à avoir du plaisir sexuel en ayant des **rapports sexuels**.

Nous pouvons aussi **ressentir** beaucoup de plaisir sexuel quand nous nous **embrassons**, ou quand nous nous tenons serré contre l'autre, ou quand nous nous tenons la main.

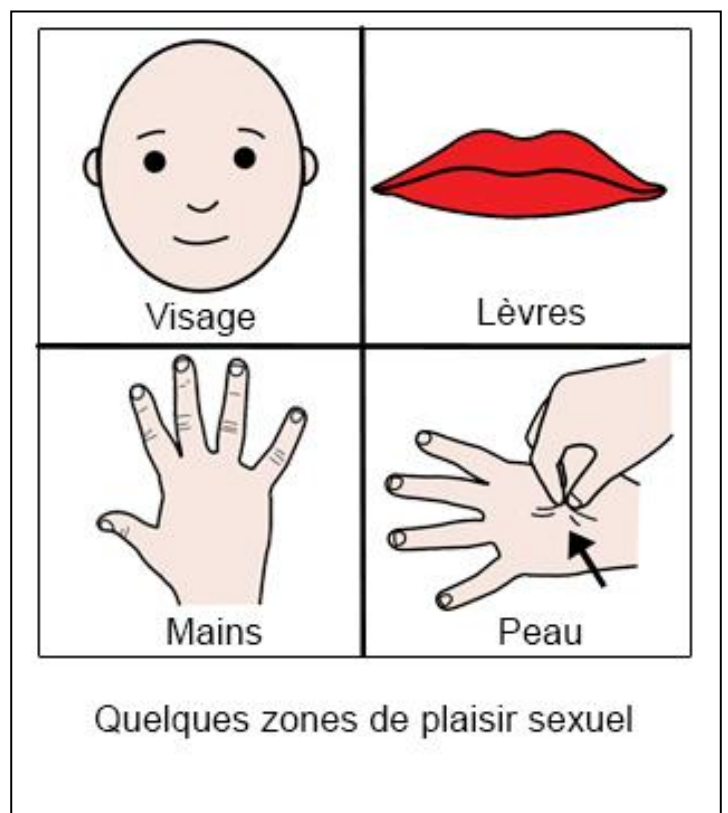
Cela dépend d'une personne à l'autre.



### 3. Les parties du corps sources de plaisir

Différentes parties du corps peuvent donner du **plaisir** :

- Les lèvres quand nous nous **embrassons**,
- Le visage quand nous le caressons, le **massons**,
- Les mains quand on nous touche ou qu'on touche l'autre,
- La **peau** quand elle est caressée, massée,...



Différentes parties du corps peuvent donner du **plaisir** :

- Les **seins**  
quand nous les touchons,
- Les fesses  
quand nous les regardons,  
les touchons,
- Les **organes sexuels**  
quand nous les caressons  
ou quand nous **faisons l'amour**,...



Les parties du corps sont sensibles.  
Certaines parties du corps  
sont plus sensibles  
pendant la **relation sexuelle**.

C'est normal.  
C'est le corps qui répond  
aux gestes de l'autre.

Certains gestes sont **agréables**,  
d'autres sont **désagréables**.



Nous devons oser dire  
ce que nous aimons ou pas,  
et ce qui nous fait **plaisir** ou mal.

Il ne faut pas avoir peur de dire  
à son **partenaire** :

- ce que nous aimons,
- ce que nous n'aimons pas,
- ce qui nous donne du plaisir,
- ce qui nous fait mal,

pour que l'autre puisse en tenir compte.



## 4. Se masturber, une possibilité

Certaines femmes **se masturbent**.

Cela veut dire  
qu'elles se donnent du **plaisir sexuel**  
en touchant certaines parties  
de leur corps.

Mais toutes les femmes  
ne se masturbent pas.

Certaines femmes n'aiment pas cela.  
Chacun ses goûts !



Certains hommes **se masturbent**.

Cela veut dire  
qu'ils se donnent du **plaisir sexuel**  
en touchant  
certaines parties de leur corps.  
Mais tous les hommes  
ne se masturbent pas.

Certains hommes n'aiment pas cela.  
Chacun ses goûts !



Certains hommes se masturbent

### **Se masturber c'est normal !**

Ce n'est pas mal, cela fait du bien.

C'est un bon moment avec soi-même.  
Il ne faut pas s'en vouloir  
si nous avons **envie** de le faire  
et si nous le faisons.

Ne pas **se masturber**,  
c'est aussi normal,  
Et ce n'est pas mal.



On a le droit de se masturber  
mais on est pas obligé

## 5. La masturbation des femmes

Avant de **se masturber**,  
il faut **respecter** les **règles d'hygiène** !

Avant tout, il faut se laver les mains  
pour éviter les **microbes**,

les **infections**, ...  
qui sont très **désagréables** !



Avant de se masturber,  
il faut se laver les mains

Ensuite quand on veut **se masturber**,  
on doit veiller à son **intimité**.

La femme doit vérifier qu'elle est seule  
et que personne ne pourra la voir.



Il faut veiller à ce que personne  
ne puisse nous voir



Ensuite, pour **se masturber**,  
on peut faire certains gestes.

Pour se donner du **plaisir sexuel**,  
une femme doit connaître  
les parties de son corps  
qui lui font du bien.

Certaines aiment bien  
se caresser la **vulve**, et le **clitoris**  
qui est très sensible.



Certaines femmes se masturbent

D'autres préfèrent  
mettre leur doigt dans le **vagin**,  
et le faire glisser  
à l'intérieur d'avant en arrière.

D'autres encore touchent un **sein**  
avec une main  
et caressent leur **sexe** avec l'autre main.

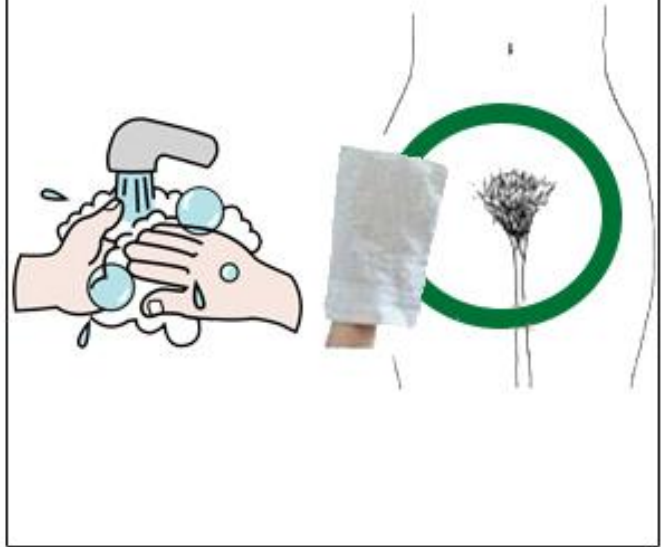


Certaines femmes se masturbent

Quand la femme a fini de **se masturber**

Elle doit encore **respecter**  
les **règles d'hygiène** !

A la fin, elle doit se relaver les mains  
et laver ses **organes génitaux**.

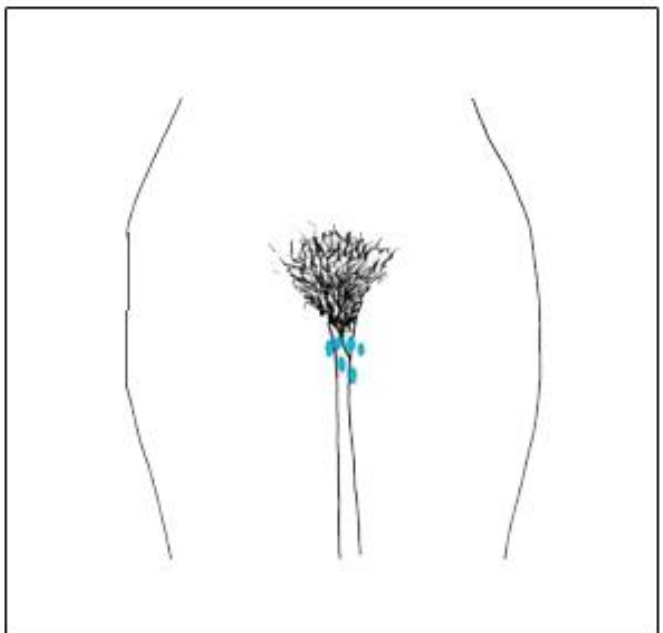


Après s'être masturbée, elle doit  
se laver les mains et le sexe

Quand la femme  
se donne beaucoup de **plaisir sexuel**  
son **vagin** réagit parfois  
en produisant un liquide  
qui **humidifie** l'intérieur du vagin.

Il ne faut pas s'inquiéter,  
c'est normal.

C'est naturel et cela veut dire  
que le corps fonctionne bien.



Le vagin peut sécréter un liquide  
lors de la masturbation

Parfois, **se masturber**  
c'est tellement **agréable**,  
que la femme peut avoir un **orgasme**.

C'est comme un feu d'artifice  
dans son corps qui lui donne  
plein de **plaisir sexuel** d'un coup  
et qui **contracte**  
certaines parties de son corps :  
certains **muscles**, le **clitoris**, le **vagin**,...

Après l'orgasme, la femme se sent  
détendue ou fatiguée.



L'orgasme

## 6. La masturbation des hommes

Avant de **se masturber**,  
l'homme doit **respecter**  
les **règles d'hygiène** !

Avant tout, il doit se laver les mains  
pour éviter les **microbes**,  
les **infections**, ...  
qui sont très **désagréables** !



Avant de se masturber,  
il faut se laver les mains

Ensuite quand l'homme  
veut **se masturber**,  
il doit veiller à son **intimité**.

L'homme doit vérifier qu'il est seul  
et que personne ne pourra le voir.



Il faut veiller à ce que personne  
ne puisse nous voir

Ensuite, pour **se masturber**,  
l'homme peut faire certains gestes.

Pour se donner du **plaisir sexuel**,  
l'homme doit connaître  
les parties de son corps  
qui lui font du bien.

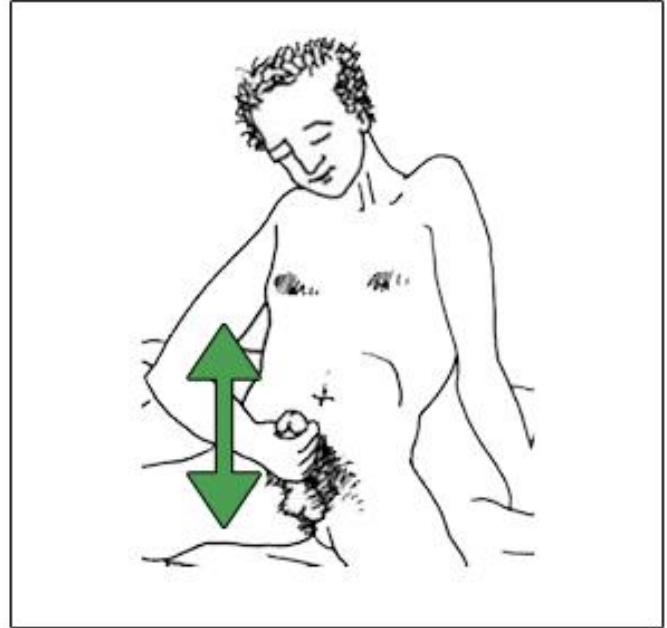


Certains hommes se masturbent

Certains hommes aiment bien caresser leur **pénis**, leurs **testicules**.

Ils se plongent dans des **pensées érotiques**.

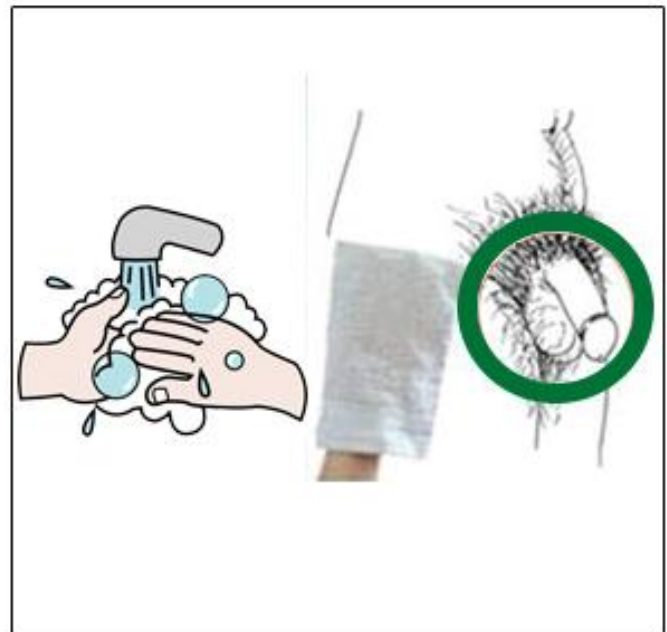
Puis lorsque le **pénis** est en **érection**, ils le serrent dans leur main et exercent un mouvement de va et vient, parfois de plus en plus rapide.



Certains hommes se masturbent

Quand l'homme a fini de **se masturber** il doit encore **respecter** les **règles d'hygiène** !

A la fin, il doit se relaver les mains et laver ses **organes génitaux**.



Après s'être masturbé, il doit se laver les mains et le sexe

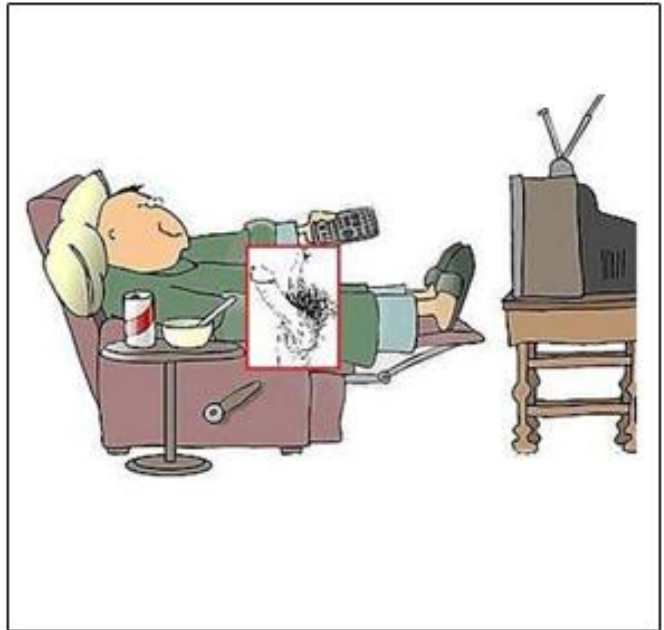


Quand l'homme se caresse,  
son **pénis** peut entrer en **érection**.

L'homme peut même avoir une érection  
sans le vouloir, par exemple,  
simplement en regardant  
une scène d'amour à la télévision.

C'est normal,  
il ne faut pas s'en inquiéter.

C'est naturel et cela veut dire  
que le corps fonctionne bien.



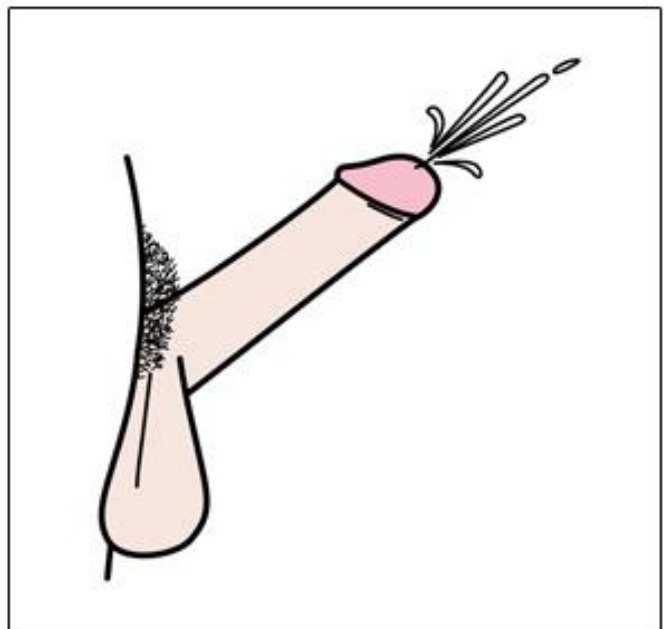
Avoir une érection en regardant la télé

Arrivé à un certain niveau  
**d'excitation sexuelle**,  
**l'éjaculation** se fait.

Le **pénis** de l'homme produit alors  
un liquide blanc : le **sperme**.

C'est normal, il ne faut pas  
s'en inquiéter.

C'est naturel et cela veut dire  
que le corps fonctionne bien.



Lors d'une éjaculation,  
le sperme sort

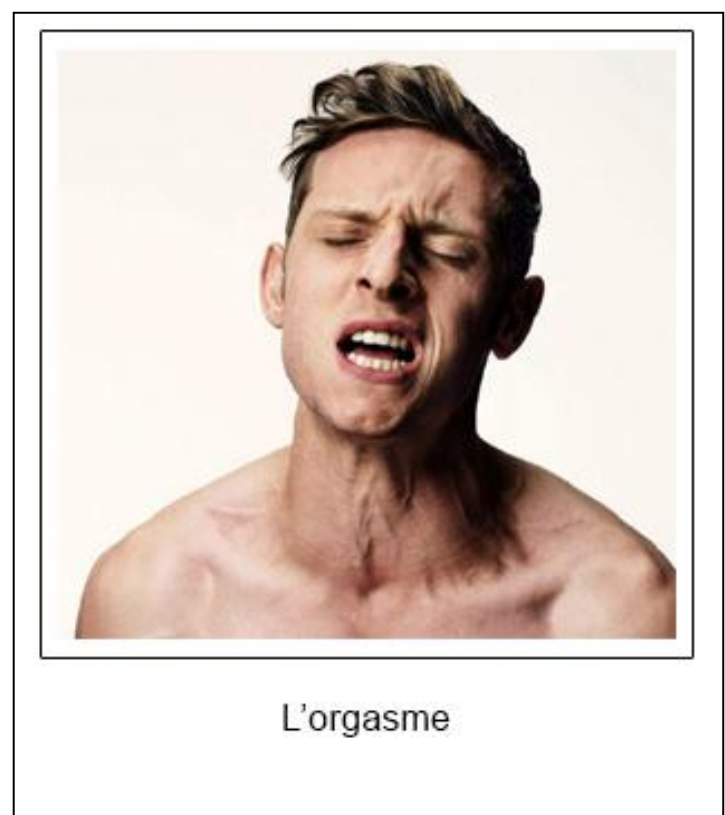
A la **puberté**,  
lors des premières **masturbations**,  
**l'orgasme** peut se produire  
sans émission de **sperme**.



Parfois, **se masturber**  
c'est tellement **agréable**,  
que l'homme peut avoir un **orgasme**.

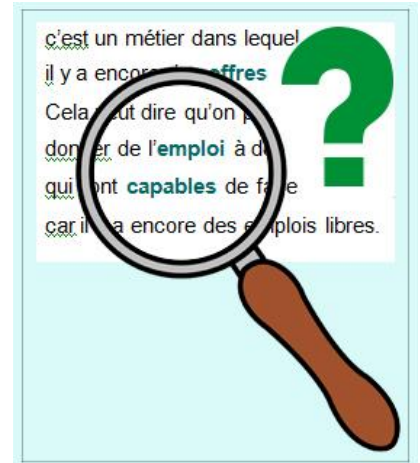
C'est comme un feu d'artifice  
dans son corps  
qui lui donne plein de **plaisir sexuel**  
d'un coup.

Quand l'orgasme est passé,  
l'homme peut se sentir tout détendu  
ou fatigué.



## 7. Dictionnaire : pour bien comprendre

Vous pouvez retrouver ici les explications des mots en couleur dans le texte, pour mieux comprendre.



### A

**Acte sexuel** : C'est quelque chose que nous faisons en rapport avec notre sexualité.

**Agréable** : Agréable, cela veut dire que cela fait plaisir, qu'on aime ou que cela fait "oui", à l'intérieur de nous.

**Ami** : Les amis, ce sont les personnes avec qui nous pouvons parler, partager des loisirs, qui sont présents quand nous en avons besoin. Nous en avons généralement peu. On dit souvent que nous pouvons les compter sur nos 5 doigts.

### B, C

**Clitoris** : Le clitoris est un des organes génitaux extérieurs de la femme qui est très sensible et donne du plaisir sexuel.

**Contracter** : Se contracter, cela veut dire se serrer. Quand on plie le bras, le muscle du bras se contracte, il devient dur.

### D

**Déplaisir** : Le déplaisir est le contraire du plaisir. Le déplaisir, ce n'est pas bien, c'est mauvais, c'est désagréable. Le déplaisir, c'est ce que l'on ressent lorsque l'on n'aime pas quelque chose.

**Désagréable** : Est désagréable quelque chose qui fait peur, qui fait mal ou qui vous fait « non » à l'intérieur de nous.

## E

**Ejaculation** : Le **pénis** de l'homme entre en éjaculation quand il a un **orgasme**, son pénis éjecte du **sperme** et l'homme a du **plaisir sexuel**.

**Embrasser** : Embrasser, cela veut dire faire un bisou.

**Envie** : L'envie, c'est ce que l'on **ressent** quand on veut quelque chose, ou quelqu'un très fort. Il y a différentes envies : envie de manger, envie d'avoir quelque chose, envie de faire quelque chose, de prendre quelqu'un dans ses bras, par exemple,...

**Eprouver** : Eprouver, c'est un autre mot pour dire **ressentir**.

**Erection** : On dit que le **pénis** est en érection quand il est dressé et qu'il est tout dur. C'est normal et c'est naturel.

**Excitation sexuelle** : On est excité sexuellement quand on **ressent** du **plaisir sexuel** ou quand on a **envie** de **sexe**.

## F

**Faire l'amour** : Faire l'amour, cela veut dire avoir un **rapport sexuel** pour prendre du **plaisir sexuel** à 2 et ou essayer d'avoir un enfant.

## G, H

**Humidifier** : Humidifier c'est un autre mot pour dire mouiller.

**Hygiène** : L'hygiène, c'est ce qu'on fait pour être propre : se laver, se changer,...

## I

**Infection** : Une infection, c'est quand des **microbes** se développent et entraînent des troubles, des maladies.

**Intimité** : L'intimité, c'est ce qui se passe dans la relation entre toi et ton **partenaire** et que les autres ne peuvent pas voir, ni savoir. C'est un peu comme un secret entre toi et l'autre.

## J, K, L

**Lubrifiant** : Un lubrifiant, c'est une sorte de pommade sous forme de gel qui sert à mouiller (ou à lubrifier) les **organes sexuels**, par exemple, le **pénis** ou le **vagin**. Ce gel permet que la **pénétration** soit plus facile.

**Lubrifier** : Lubrifier, cela veut dire humidifier. Lorsque la femme est **excitée sexuellement**, son **vagin** se lubrifie, cela veut dire qu'il produit un liquide. C'est normal et cela facilite la **pénétration**.

## M

**Masturbation** : La masturbation, c'est quand on se donne tout seul du **plaisir sexuel**. Quand on se donne un **orgasme** tout seul.

**Masturber** : Se masturber, c'est se donner du **plaisir sexuel** tout seul en touchant les parties de son corps qui donnent du plaisir sexuel, par exemple caresser son **sexe**.

**Microbes** : Les microbes, ce sont de petits êtres vivants qui sont tout petits et invisibles, certains provoquent des maladies.

**Muscles** : Les muscles font partie de notre corps. Ils sont sous notre peau et fonctionnent comme des élastiques qui nous permettent de bouger. Il y a des muscles dans nos bras, dans nos jambes, dans notre visage.



## N, O

**Organes sexuels / génitaux** : Les **organes sexuels** de l'homme s'appellent le **pénis**, les **testicules**, la prostate,... Les organes sexuels de la femme se séparent en 2 parties : les organes sexuels extérieurs (la vulve, le clitoris,...) et les organes intérieurs (le **vagin**, les ovaires, les trompes de Fallope,...).

**Orgasme** : Parfois, **se masturber**, **faire l'amour** ou avoir un **rapport sexuel** c'est tellement agréable, que l'homme ou la femme peuvent avoir un **orgasme**. C'est comme un feu d'artifice dans leur corps qui leur donne plein de **plaisir sexuel** d'un coup.

## P

**Partenaire** : Le partenaire, c'est l'autre personne avec laquelle on forme un couple. On peut avoir un partenaire amoureux ou un partenaire de travail, par exemple.

**Peau** : La peau est la couche extérieure de tissu qui enveloppe notre corps.

**Pénétration** : La pénétration, c'est quand le **pénis** de l'homme entre dans le **vagin** de la femme lors d'une **relation sexuelle**.

**Pénis** : Le pénis, c'est le mot scientifique que l'on emploie pour dire « zizi » c'est un des **organes sexuels** de l'homme. C'est l'organe qui permet de **faire l'amour**, d'uriner, (de faire pipi) et d'éjaculer (d'avoir du plaisir sexuel).

**Pensées érotiques** : Avoir des pensées érotiques, cela veut dire penser à des **actes sexuels**.

**Plaisir** : Le plaisir, c'est bien, c'est bon, c'est agréable. Le plaisir, c'est ce que l'on **ressent** lorsque l'on se fait du bien ou quand on fait du bien à quelqu'un ou que quelqu'un nous fait du bien.

**Plaisir sexuel** : Le plaisir sexuel, c'est le **plaisir** que procure le fait de toucher les **organes sexuels**.

**Puberté** : La puberté, c'est le corps de l'homme et de la femme qui se transforme à l'adolescence.

## Q, R

**Règles** : Une femme est réglée quand elle a ses règles. Les règles, c'est du sang qui coule du **vagin** des femmes chaque mois. C'est naturel et c'est normal.

**Relation sexuelle/ rapport sexuel** : Avoir une relation sexuelle, c'est quand 2 personnes décident d'avoir du **plaisir** ensemble ou d'avoir un enfant. Leurs **organes sexuels** se touchent. On parle aussi de **pénétration**.

**Respecter** : Respecter quelqu'un ou quelque chose, c'est bien se comporter avec lui, être poli, tenir compte de ses droits, de ses envies, de ses besoins,... Tout le monde doit être respecté. Toi aussi, tu as le droit au respect.

**Ressentir** : Ressentir quelque chose, c'est le vivre à l'intérieur de sa tête, c'est le sentir dans son corps.

## S

**Seins** : Les seins d'une femme, c'est sa poitrine, c'est par là que la femme peut nourrir son bébé. Quand la femme vient d'avoir un bébé ses seins se remplissent de lait pour le nourrir. C'est aussi une partie du corps qui procure du **plaisir sexuel**, au toucher par exemple.

**Sexe** : Le sexe, c'est un mot qui veut dire **organe sexuel**, ou qui parle des actes sexuels.

**Sexualité** : La sexualité, c'est tout ce qui concerne le **sexe** et les **relations sexuelles** en général.

**Sperme** : Le sperme, c'est une sorte de liquide blanc qui sort du **pénis** de l'homme quand il **éjacule**. Il contient des spermatozoïdes.

## T

**Testicules** : Les testicules font partie des **organes génitaux** des hommes. Situés en dessous du **pénis**, ils sont comme deux petits sacs rassemblés dans une grande poche : le scrotum. Les testicules contiennent le **sperme** et les spermatozoïdes.

## U, V

**Vagin** : Le vagin, c'est un **organe sexuel** féminin. C'est une fente, un trou entre ses jambes qui sert à **faire l'amour**. C'est par là que la femme a ses **règles**, mais ce n'est pas par là que la femme fait pipi. C'est aussi par là que sort le bébé quand la femme accouche.

**Vulve** : La vulve est l'ensemble des **organes sexuels** extérieurs féminins. Elle se compose du pubis, des grandes lèvres, des petites lèvres et du **clitoris**.

## W, X, Y, Z

Pour voir plus de définitions,  
rendez-vous sur [www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be).

## 8. Partenaires

Le projet visa est soutenu financièrement par la Wallonie.

L'élaboration de la rubrique VRAS a été principalement soutenue par :



Visa pour le net ([www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be)), Asbl Inter-Actions (019/51.40.77)





Certains symboles pictographiques utilisés proviennent de la banque d'images et sont la propriété de CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>).

Ils sont sous licence Creative Commons: CC (BY-NC-SA).

Ils ont été créés par Sergio Palao

et transformés pour illustrer encore plus précisément le texte.

## 9. Références

**Livre** : Delville, J., Mercier, M., & Merlin M., (2000) Des femmes et des hommes. Belgique : Presses Universitaires de Namur.

## 10. Auteurs du texte

Les professionnels qui ont aidé à faire ce texte sont :

**Rédacteur** : Stéphanie Marchal, Travailleur social, Itinérïs (anciennement, Aphaad), SAC, (Dinant, Belgique), 2007-2008.

**Illustrateur** : Christophe Preud'homme, éducateur, Projet Visa pour le net, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique), 2007-2008.

**Correcteurs** :

**Vérification des informations** (2010 -2013) : OASIS FAMILIALE, Planning familial de Hannut : Niina Maria Mattila (Coordinatrice de l'opération); Céline Van Heeswyck (Juriste); Delphine Bourdhouxhe et Cécile Virgo (Docteurs en médecine).

**Actualisé en 2015 par :** Séverine Legros, assistante sociale, asbl Inter-Actions, service d'accompagnement (Hannut, Belgique).

Les Experts Visa qui ont vérifié la juste accessibilité de ce texte sont :

Aucun vu la thématique : malaise

Dernière actualisation du texte le : 03/02/2016









# Les Experts Visa



Ils révisent des textes, des outils  
et la facilité d'utilisation de sites Internet dont Visa.

Ils testent l'accessibilité d'OIP  
et donnent leurs avis sur comment  
rendre les choses toujours plus accessibles à tous.



Ce texte a été rédigé  
et corrigé  
avec la collaboration  
de l'OASIS Familiale  
et d'Itinériss



Plus d'infos sur :  
[www.visapourlenet.be](http://www.visapourlenet.be)



Projet Visa pour le net  
Asbl Inter-Actions  
Rue de Tirlemont, 52/1  
4280 HANNUT  
019/51.40.77.  
[visapourlenet@gmail.com](mailto:visapourlenet@gmail.com)

