

LE MICROSCOPE DANS LA CULOTTE

FLORE CHERRY
Préface de Gérald Kierzek



**40 experts scientifiques décryptent
les secrets de votre corps et de votre sexualité**

ALISIO
SCIENCES

LA MASTURBATION EST-ELLE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ ?
LE PORNO NOUS REND-IL (VRAIMENT) ADDICT ?
LES SPERMATOZOÏDES FONT-ILS LA COURSE ?
LES ALGORITHMES DE RENCONTRE VEULENT-ILS
NOTRE ÉPANOUISSEMENT AMOUREUX ?

Les neurosciences peuvent-elles améliorer notre vie amoureuse ?
Est-ce que ChatGPT bouleverse nos relations sentimentales ?
Et quels défis éthiques pour les futurs robots sexuels ?

Flore Cherry, journaliste spécialisée en sexualité, interroge des experts scientifiques pour répondre à 40 questions sur notre vie intime, allant de la biologie à nos pratiques sexuelles, en passant par les neurosciences, la sociologie, l'intelligence artificielle et les nouvelles technologies. Mélange unique d'expertise journalistique et de rigueur scientifique, ce livre vous propose une exploration fascinante de sujets souvent considérés comme tabous ou mal compris, et vous ouvre les portes d'une connaissance éclairée de la sexualité.

Flore Cherry a travaillé pour de nombreux magazines (*Femme Actuelle*, *Le Point*, *Vogue*, *Union*, *Top Santé* ou encore *Science & Vie*), elle a animé une chronique pendant six ans dans l'émission de Brigitte Lahaie sur Sud Radio, et elle est une invitée récurrente des plateaux télévisés tels que BFM TV, la RTS ou encore France Info. Elle est également l'autrice de plusieurs ouvrages : les *Guides de survie sexuelle* (Tabou Éditions), *L'Écriture Érotique* ou encore *Matriarchie* (La Musardine).

ISBN 978-2-37935-468-7



19,90 €
PRIX TTC FRANCE



Rayon : Sciences

LE MICROSCOPE DANS LA CULOTTE

Les contenus de cet ouvrage sont issus
d'articles de Reworld Media.

Suivi éditorial : Anthéa Krebs

Conseil éditorial : Marie-Cécile Germiyanoglu
pour Reworld Media Edition

Relecture-correction : Céline Haimé et Audrey Peuportier

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Flamidon

Photo de couverture © Philippe Pont

© 2025 Alisio

une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-37935-468-7

FLORE CHERRY

LE MICROSCOPE DANS LA CULOTTE

Préface de Gérald Kierzek

^ L I S I O
SCIENCES

Préface

Un livre comme celui-ci, il fallait l'écrire.

D'un côté, la science : rigoureuse, méthodique, souvent perçue comme froide et distante. De l'autre, la sexualité : intime, passionnelle, irrationnelle par nature. Entre les deux, une frontière que l'on franchit rarement, tant le sujet demeure prisonnier d'idées reçues, de tabous, et parfois d'une forme d'hypocrisie collective. Pourtant, ces deux mondes se rejoignent bien plus qu'on ne le croit.

Et Flore Cherry l'a bien compris. Avec *Le Microscope dans la culotte*, elle nous entraîne dans un voyage où les lois de la biologie, de la médecine, de la psychologie et même de la technologie viennent éclairer notre intimité d'un jour nouveau. Un livre qui n'a pas peur d'aller là où d'autres préfèrent détourner le regard, avec une audace réjouissante et une rigueur nécessaire.

Car, si l'on parle aujourd'hui plus librement de sexe, parle-t-on vraiment bien de sexualité ?

Dans les médias, sur les réseaux sociaux, dans les conversations privées, la sexualité oscille entre exagération et censure, hypersexualisation et infantilisation. On célèbre la libération des mœurs tout en continuant à véhiculer des stéréotypes éculés. On veut tout comprendre, tout maîtriser, mais on s'embarrasse encore de croyances absurdes et d'un inconfort persistant dès qu'il s'agit d'explorer ces sujets en profondeur.

L'approche de Flore est différente. Ici, pas de jugements, pas de sensationnalisme, pas de discours moralisateur. Juste des faits, des découvertes fascinantes et une volonté sincère d'ouvrir le débat avec intelligence et humour. Ce livre est une invitation à interroger nos certitudes, à déconstruire nos préjugés et, surtout, à mieux comprendre notre propre corps et nos désirs.

Un ouvrage nécessaire, aussi.

En tant que médecin urgentiste, je mesure chaque jour combien le manque d'éducation sexuelle et de connaissances scientifiques sur le corps humain peut avoir des conséquences réelles : culpabilité, peur, incompréhension, voire mise en danger. Des infections mal soignées aux troubles du désir inexpliqués, des idées fausses sur le plaisir à la méconnaissance des enjeux de santé publique... Combien de fois ai-je vu des patients souffrir d'un simple manque d'information ?

Ce livre est une réponse.

Un antidote à la désinformation qui pullule sur Internet, une boussole dans un monde où la sexualité est tantôt sacralisée, tantôt banalisée. *Le Microscope dans la culotte* nous rappelle que la sexualité est une matière vivante, évolutive, qui mérite mieux que des débats de comptoir ou des slogans creux. Elle mérite un regard précis et bienveillant, ainsi que des questions bien posées.

Alors, que vous soyez curieux, sceptique, passionné ou simplement avide d'en apprendre plus sur ce qui nous constitue au plus profond de nous-mêmes... **Ce livre est fait pour vous.**

Bonne lecture, et souvenez-vous : comprendre, c'est déjà se libérer.

Docteur Gérard Kierzek

Introduction

La sexualité humaine est ma passion. Maintenant que j'ai votre attention, laissez-moi vous parler de la deuxième, celle qui vous faisait bayer aux corneilles à l'âge où vos hormones étaient en feu et que les professeurs vous séquestraient derrière votre bureau : la science.

Diplômée en sciences et technologies de l'information, ayant bifurqué professionnellement vers le monde du journalisme et de l'entrepreneuriat, je suis restée inlassablement curieuse de comprendre ce qui fait tourner le monde. À 22 ans, je cumulais deux petits jobs passionnants : donner des cours de mathématiques et physique à des lycéens, et animer des soirées sexo débridées pour enterrements de vie de jeune fille. Le deuxième job s'est progressivement transformé en une carrière stimulante et pleine de défis, mêlant mon travail de journaliste sexo pour différents médias (dont *Union* et *Science & Vie*, pour lesquels j'ai écrit nombre de ces articles), et celui d'entrepreneuse dans l'événementiel culturel érotique.

Dans cette course, je n'ai jamais oublié mon premier amour : la science.

Avec ce livre, il est temps de réconcilier ces deux univers. D'intégrer les équations dans notre vie intime et d'ordonner le chaos de la chambre à coucher. Parce que la science et les technologies, au-delà même des savoirs universels, parfois complexes, communiquent des valeurs liées à la précision, au doute, à la nuance et à la prudence. Tout le contraire de la plupart des discussions publiques ou privées sur le sexe.

Que ce soit à l'Assemblée nationale, dans les débats télévisés ou sur les réseaux sociaux, s'il ne nous viendrait pas à l'idée de débattre de géopolitique ou d'environnement autrement qu'à l'aune d'arguments factuels, le sexe reste une zone d'ombre où instinct, émotion brute et jugements péremptaires règnent en maîtres.

Dans nos discussions privées, c'est souvent pire, nous nous vautrons facilement dans l'indignation ou la peur la plus irrationnelle. Et encore, quand nous osons en parler sans tabou.

Ces discussions, souvent corrosives, peuvent être très larges : cela peut toucher à la liberté sexuelle, la pornographie, l'éducation sexuelle à l'école, le mouvement #MeToo, la prostitution, la GPA ou la récession sexuelle. La chute de la fertilité. Celle de la natalité. Les applications de rencontre. L'avortement. La pudeur. La communauté LGBTQIA+. Le désir et la libido. Les différences entre les hommes et les femmes. La contraception. La norme sexuelle. La monogamie. Le divorce.

Vous avez très certainement un avis sur tous ces sujets-là parce qu'ils vous touchent de plein fouet. Déjà, parce que vous devez choisir tous les jours pour vous-même ce qui est bon ou pas, et que vous le faites de façon intuitive. Et, plus largement, parce que vous avez conscience que des règles et des codes communs doivent structurer la société pour éviter le grand n'importe quoi du sexe, et protéger les plus faibles.

Cependant, êtes-vous sûr d'avoir assez de savoirs pour émettre un avis éclairé, que ce soit pour votre épanouissement personnel ou pour le citoyen que vous êtes ?

Ce livre ne cherche pas à trancher des débats médiatiques qui créent le buzz. Il compte vous apprendre des faits étonnants sur votre vie intime, comme sur le monde de la science et des technologies, décortiquer les préjugés simplistes souvent partagés sur la sexualité, mais aussi vous sensibiliser à des sujets intimes qui requièrent votre réflexion. Pour cela, j'ai pris la

température du sujet auprès d'experts scientifiques d'horizons très larges : des généticiens, des chirurgiens, des gynécologues, des thérapeutes, des philosophes, des médecins généralistes, des experts de la « tech » ou encore des journalistes spécialisés. Ils ont eu la gentillesse de partager avec beaucoup de passion leurs savoirs, leurs combats comme parfois, leurs doutes.

Il s'adresse à ceux qui souhaitent mieux comprendre leur corps, leur esprit et leur place dans un monde en mutation. Parce que, derrière ces questions parfois taboues, se cachent des choix essentiels : pour soi, pour ses relations, et pour la société tout entière.

Bienvenue dans un voyage où la science rencontre le sexe et où chaque page est une invitation à réfléchir et à sortir d'une réflexion binaire.

Bienvenue dans un monde où l'émotionnel se heurte au rationnel.

Ils ont apporté leurs précieuses connaissances

- ★ **Dr Laurent Alexandre** : chirurgien et essayiste, spécialiste en intelligence artificielle et transhumanisme.
- ★ **Myriam Amchikak** : naturopathe et herboriste, spécialisée dans les approches naturelles de la santé et du bien-être.
- ★ **Dr Marion Aupomerol** : gynécologue médicale et sexologue à l'Institut Gustave-Roussy, spécialisée en santé sexuelle des patientes atteintes de cancer du sein.
- ★ **Dr Sophie Berville** : gynécologue-obstétricienne à Paris, spécialisée en pathologie vulvaire et chirurgie de la vulve.
- ★ **Wilfried Borg** : fondateur de Condomz, une entreprise spécialisée dans la vente de préservatifs et de produits liés à la santé sexuelle.
- ★ **Dr Gilbert Bou Jaoudé** : médecin sexologue et thérapeute de couple, directeur de la plateforme Charles.co.

- ★ **Dr Alexandra Boussommier-Calleja** : chercheuse en bio-ingénierie, cofondatrice de la start-up ImVitro, spécialisée dans l'intelligence artificielle appliquée à la fécondation *in vitro*.
- ★ **Philippe Brenot** : psychiatre, anthropologue et sexologue, auteur de nombreux ouvrages sur la sexualité humaine.
- ★ **Pr Alain Brunet** : professeur de psychiatrie, spécialisé dans le traitement du stress post-traumatique et les thérapies innovantes.
- ★ **Dr Hugo Caselles-Dupré** : chercheur en intelligence artificielle, cofondateur d'Obvious, explorant l'art et l'IA.
- ★ **Vincent Cocquebert** : sociologue et auteur, spécialisé dans l'étude des comportements contemporains et des phénomènes culturels.
- ★ **Grégory Dorcel** : directeur général du groupe Marc Dorcel, innovateur en divertissement pour adultes.
- ★ **Pascale Etchebarne** : infirmière spécialisée en santé publique, impliquée dans des programmes de prévention et d'éducation à la santé.
- ★ **Odile Fillod** : ingénieure et chercheuse indépendante en sciences biomédicales et questions de sexe/genre. Créatrice d'un modèle 3D de clitoris en 2016 pour améliorer l'éducation sexuelle et fondatrice du site Clit'info.
- ★ **Dr Valentine Frydman** : chirurgienne urologue et andrologue à Paris, spécialisée en troubles de l'érection, maladie de La Peyronie et infertilité masculine.
- ★ **Dr Marc Galiano** : chirurgien urologue, spécialisé en andrologie et en médecine sexuelle.

- ★ **Marine Gandon** : sexothérapeute-clinicienne à Tours.

- ★ **Dr Aubin Garcia** : gynécologue médical et sexologue à l'hôpital Cochin à Paris, chef de clinique au service de chirurgie et cancérologie gynécologique, spécialisé en médecine de la reproduction et consultations de sexologie.

- ★ **Charline Gayault** : sage-femme, spécialisée dans l'accompagnement des grossesses et la santé périnatale.

- ★ **Dr Brice Gouvernet** : maître de conférences en psychologie à l'université de Rouen Normandie, spécialisé en psycho-sexologie et santé sexuelle. Rédacteur en chef de la revue *Sexologies* et membre de la World Association for Sexual Health.

- ★ **Dr Marie-Pierre Goumy** : médecin généraliste, acupunctrice et homéopathe à Paris.

- ★ **Dr Maï-Do Hamisultane** : psychiatre et écrivaine franco-marocaine.

- ★ **Dr Aurélie Jean** : scientifique et entrepreneuse, spécialisée en sciences numériques et en modélisation informatique.

- ★ **Amandine Jonniaux** : journaliste spécialiste de la « sextech ».

- ★ **Adnane Kabaj** : cofondateur d'IntyEssentials, marque dédiée au bien-être intime et sexuel, et fondateur de Lovely Sins. Conférencier et éducateur, il anime des ateliers sur la sexualité, notamment sur l'assistance et l'accompagnement sexuel.

- ★ **Pr Laurent Karila** : addictologue à l'hôpital Paul-Brousse (AP-HP) et créateur du podcast *Addiktion*.

- ★ **Dr Gérard Kierzek** : médecin urgentiste et chroniqueur médical, connu pour ses interventions médiatiques sur des sujets de santé publique.
- ★ **François Kraus** : directeur à l'Ifop, expert en comportements sexuels et genre.
- ★ **Christel Le Coq** : entrepreneuse fondatrice d'une start-up innovante dans le domaine des technologies et fondatrice de l'association SexTech For Good.
- ★ **Dr Thomas Lenormand** : biologiste évolutif, spécialiste en génétique et écologie au CNRS.
- ★ **Dr Alexandre G. Lellouch** : chirurgien plasticien, spécialisé en chirurgie esthétique et reconstructrice.
- ★ **Dr Aurore Malet-Karas** : docteure en neurosciences, sexologue et thérapeute spécialisée en thérapie de couple, troubles sexuels et accompagnement des violences sexuelles.
- ★ **Jean Mariani** : neurobiologiste (université Pierre-et-Marie-Curie), coauteur de *Sexe et violences : comment le cerveau peut tout changer* (Seuil, 2023).
- ★ **Fanny Parise** : anthropologue spécialisée dans les modes de vie contemporains, la consommation et les contre-cultures post-capitalistes. Chercheuse associée à l'université de Lausanne.
- ★ **Dr Vladimir-Alexandru Paun** : chercheur en informatique théorique, diplômé de l'École polytechnique et membre de l'IEEE.
- ★ **Jessica Pirbay** : coach en développement personnel.

- ★ **Dr Raphaël Rodriguez** : directeur de recherche au CNRS et chef de l'équipe Chemical Biology à l'Institut Curie, spécialisé en chimie et biologie du cancer.
- ★ **Peggy Sastre** : essayiste et docteure en philosophie des sciences, autrice de plusieurs ouvrages sur la sexualité et le féminisme.
- ★ **Bruno Saurez** : président fondateur de l'Association naturiste phocéenne, vice-président de l'Union régionale naturiste PACA/Corse, et auteur de *120 ans de naturisme à Marseille* (Association naturiste phocéenne, 2021).
- ★ **Dr Samuel Salama** : médecin sexologue et andrologue, spécialisé dans les troubles de la sexualité masculine et féminine.
- ★ **Laurène Sindicic** : fondatrice du projet Émancipées, formatrice en symptothermie et titulaire d'un DU en restauration de la fertilité (faculté de médecine de Lyon) et autrice du *Manuel pour une fertilité émancipée* (Hachette Pratique, 2022).
- ★ **Dr Fabien Sindikubwabo** : chercheur au CNRS, spécialisé en biologie chimique du cancer à l'Institut Curie.
- ★ **Frédéric Veyrunes** : chargé de recherche au CNRS, équipe sexe et spéciation – structure bien-être animal.
- ★ **Dr Alessandro Viansone** : oncologue médical à l'Institut Gustave-Roussy, spécialiste du cancer du sein, y compris chez l'homme, et contributeur à des publications scientifiques.

1

**Comprendre
son corps**

Pourquoi le microscope trône-t-il sur cette couverture ? Parce qu'il a ouvert une fenêtre sur l'invisible, révélant les mystères les plus intimes de notre humanité. Avec lui, les scientifiques ont percé les secrets des gamètes, ces cellules minuscules mais fondamentales. La découverte du spermatozoïde au XVII^e siècle, suivie de celle de l'ovule par Karl Ernst von Baer en 1827, a révolutionné notre compréhension de la reproduction. Ces deux acteurs de la vie, longtemps méconnus, ont bouleversé les préjugés : non, l'homme ne porte pas seul la semence de vie. La complémentarité entre les sexes s'est petit à petit dessinée, et elle n'avait rien d'intuitive. Savoir grosso modo « comment on fait les bébés » a moins de deux siècles.

Ces avancées n'ont pas seulement enrichi notre savoir. Elles ont contribué à dissiper les mythes (parfois lourds et injustes) qui entouraient nos corps. L'exemple des règles est certainement le plus emblématique. Pendant des siècles, elles étaient enveloppées de superstitions loufoques et variées, aux quatre coins du globe, considérées comme impures ou mystiques. De Graaf (un médecin et anatomiste néerlandais) propose une première explication aux menstruations grâce à la découverte du follicule ovarien au XVII^e siècle (toujours grâce au microscope). Mais c'est grâce au docteur Ogino (un gynécologue japonais) que l'on a compris qu'il n'y avait qu'une seule ovulation par cycle et qu'elle était en décalage par rapport aux menstruations. Il y a très longtemps ? Non, en 1924. Savoir avec un peu plus de précision « comment on fait les bébés » a tout juste 100 ans.

Mais comprendre son corps, ce n'est pas seulement démystifier le passé. C'est aussi explorer des subtilités insoupçonnées qui éclairent notre présent. Prenons les spermatozoïdes, ces cellules fascinantes que l'on associe souvent à une course effrénée vers l'ovule. En réalité, leur voyage est tout sauf une compétition individuelle. Ils collaborent, se relaient, certains se sacrifiant même pour bloquer l'accès à des concurrents potentiels. Un ballet complexe où la victoire n'appartient pas toujours au plus rapide, mais à celui qui arrive au bon moment.

Il y a aussi la douleur liée à l'accouchement, cette expérience universelle et pourtant si particulière à l'espèce humaine. Au-delà de son rôle évolutif, l'accouchement douloureux est aussi une conséquence directe de l'équilibre délicat entre notre bipédie et notre intelligence. Le « dilemme obstétrical », comme l'appellent les chercheurs, résulte de l'étroitesse de notre bassin, adaptée à la marche, et de la taille imposante de la tête de nos bébés, reflet de nos capacités cognitives. Ce compromis, unique dans le règne animal, fait de chaque naissance une épreuve à la fois physique et émotionnelle.

Ces réalités, dévoilées par la science, ne cessent de transformer notre regard sur le corps. Elles nous rappellent que ce que nous considérons aujourd'hui comme des évidences – la reproduction, la naissance, la douleur, le plaisir sexuel – sont les fruits d'une histoire complexe où biologie et culture s'entrelacent.

Chaque découverte scientifique raconte une part de nous-mêmes, de notre humanité. En explorant les mécanismes intimes du corps, la science a permis non seulement de lever le voile sur des réalités biologiques méconnues, mais aussi de réinterroger des normes sociales profondément enracinées, comme celles autour de la sexualité, de la procréation, du plaisir et de la douleur.

En parcourant ces pages, vous découvrirez comment la science, parfois par hasard, parfois par génie, a redéfini notre perception de ce que signifie être humain.



La masturbation est-elle bonne ou mauvaise pour la santé ?

La masturbation, c'est la pratique sexuelle qui a connu **le plus grand boom ces dernières années** ! Chez les femmes françaises, elle serait passée de 42 % à 73 % en trente ans¹. On peut raisonnablement supposer que cette augmentation est en partie liée à un biais déclaratif : les femmes confessent plus facilement ce petit plaisir aujourd'hui, à mesure que la pratique se démocratise, avec un coup de pouce du marketing autour des sextoys féminins. Mais partons du postulat qu'**une immense majorité de Français et de Françaises se masturbent – et peut-être même plus qu'avant**. Cela a-t-il un impact sur leur santé ? Que risque-t-on à se masturber régulièrement (à part se faire surprendre) ? Réponse avec Philippe Brenot, psychiatre et anthropologue, auteur d'*Éloge de la masturbation* (La Musardine, 2024).

1. « Contexte des sexualités en France : premiers résultats de l'enquête CSF-2023, Inserm-ANRS-MIE », Inserm, 13 novembre 2024, https://presse.inserm.fr/wp-content/uploads/2024/11/rapp_CSF_web.pdf

LE SPERME, C'EST LA VIE !

Le mot « **masturbation** » est arrivé sur le tard dans le vocabulaire (plus tardivement que la pratique, en tout cas). Il se lit pour la première fois en 1576 sous la plume de Montaigne, qui voyait dans l'exhibition masturbatoire de Diogène une forme d'expression de la liberté individuelle. À l'époque, on ne pense pas à la santé, car il manque encore une grande innovation à la diabolisation de la masturbation.

Il faudra attendre l'**invention du microscope** pour que la masturbation devienne **un crime contre-nature** ! Au XVII^e siècle, cette révolution technologique, utilisée initialement pour examiner la qualité des tissus, a permis la découverte du spermatozoïde. Une remise en question de la reproduction s'opère alors, interrogeant dans son sillon le rôle de la masturbation. Philippe Brenot rappelle que « à l'époque, on était fasciné par la vie des spermatozoïdes, considérés comme des "**animalcules**" vivants ».

Alors que les ovules paraissaient inertes, les spermatozoïdes, eux, étaient en mouvement, le symbole clair que l'homme possédait dans son jus **une énergie vitale**. Une culpabilité commence à émerger dans les esprits : chaque éjaculation était-elle une perte de vie irréparable ?

Mais la science seule était bien trop peu développée pour répondre à cette question. Il lui fallait convoquer les lumières d'une autre entité.

QUAND LA SCIENCE S'ASSOCIE AVEC L'ÉGLISE

C'est l'Église qui a joué un rôle décisif dans la condamnation de la masturbation. À travers des textes comme *Onania* (1712-1716), un pamphlet publié en Angleterre au retentissement considérable, la masturbation s'est accompagnée de conséquences physiques et morales catastrophiques. « La condamnation de

la masturbation s'est diffusée à travers l'Europe protestante avant de s'étendre au reste de l'Occident chrétien », retrace Philippe Brenot.

La peur de la masturbation s'est renforcée par des descriptions pseudo-scientifiques, comme celles du médecin suisse Samuel Auguste Tissot dans *L'Onanisme : dissertation sur les maladies produites par la masturbation*² (1769), qui attribuait à ce comportement toutes sortes de conséquences dramatiques telles que la **cachexie** (un affaiblissement général de l'organisme). Rousseau lui-même, qui pourtant se reconnaissait comme un « masturbateur assidu » dans ses célèbres *Confessions*, condamnait cette pratique publiquement.

Ces discours ont imprégné les mentalités pendant deux siècles, freinant la reconnaissance des bienfaits potentiels de la masturbation masculine. Quant à la masturbation féminine, elle existe à peine intellectuellement. « L'idée de la coercition de la masturbation féminine, je l'ai très rarement lue. La masturbation ne s'entendait qu'au masculin », précise Philippe Brenot.

Ce n'est qu'à la fin du xx^e siècle que sexualité et fécondité ont été dissociées, permettant alors une approche plus ouverte de la masturbation. Et malgré tout, aujourd'hui, une certaine défiance persiste. La « branlette » reste toujours associée à la paresse et à la misère sexuelle...

MASTURBATION, BONNE OU MAUVAISE HABITUDE ?

Le mouvement NoFap (pas de masturbation), apparu au début des années 2010 sur des forums en ligne fédérant des communautés masculines, est la preuve que les conclusions de *Onania* et de Tissot ne sont pas totalement jetées aux oubliettes. Selon

2. Samuel Auguste David Tissot, *L'Onanisme : dissertation sur les maladies produites par la masturbation*, 1728-1769, Internet Archive, <https://archive.org/details/lonanismedissert00tiss/page/n6/mode/lup>

ce mouvement, arrêter la masturbation, ainsi que la consommation de pornographie, peut « booster la testostérone³ » et améliorer la confiance en soi.

Paradoxalement, une étude de 2023 parue dans *Sexualities*⁴ démontrerait l'effet inverse sur cette communauté : **l'injonction à l'arrêt de la masturbation provoquerait un sentiment de détresse et de honte**. « Cela peut découler de l'objectif d'abstinence, qui redéfinit des comportements sexuels courants comme **des “échecs” personnels** », peut-on lire en conclusion de l'étude. Une détresse qui se mêle à l'incompréhension de sa propre sexualité en se basant sur de faux postulats scientifiques.

Concernant le combat de cette communauté contre **une certaine forme d'addiction**, Philippe Brenot nuance : « Une addiction à la masturbation est possible, comme tout ce qui apporte du plaisir, mais elle révèle souvent un terrain psychologique fragile, lié à des troubles de l'humeur ou un vide existentiel. » En somme, il faut un terrain addictif pour que la masturbation devienne réellement un handicap dans la vie, c'est-à-dire quand elle est subie et compulsive.

Mais dans un cadre maîtrisé et épanouissant, la masturbation reste un des piliers essentiels à une vie sexuelle saine et diversifiée : « Obtenir un orgasme reste une expérience essentielle pour l'équilibre sexuel, surtout chez les femmes qui peinent parfois à explorer leur propre désir. » Car, pour ce psychiatre spécialiste de la sexualité, les schémas de masturbation masculine et féminine sont bien distincts. Quand l'homme va, en immense majorité, se masturber toujours de la même façon – faire coulisser son sexe dans sa main – et que l'accès à son plaisir est assez évident, les femmes ont un rapport au toucher intime plus original. Elles peuvent se frotter contre un tissu,

3. « No Fap pour booster la testostérone ? », Charles.co, YouTube, 15 septembre 2023, www.youtube.com/watch?v=N-G9zLzK3iw

4. Nicole Prause et James Binnie, « Iatrogenic Effects of Reboot/NoFap on Public Health: A Preregistered Survey Study », *Sexualities*, février 2023, vol. 27, n° 8, <https://doi.org/10.1177/13634607231157070>

avoir un contact direct ou indirect avec le clitoris, croiser ou non leurs jambes, etc. Découvrir et explorer cette zone érogène en solitaire leur permettrait alors un accès facilité au plaisir au moment d'un rapport sexuel.

Quant à savoir pourquoi « la masturbation rend sourd » (question légitime que vous vous posiez peut-être depuis le début de l'article), Philippe Brenot répond : « J'ai épluché toute la littérature, lu tous les étymologistes, personne ne sait précisément d'où vient cette légende urbaine. »

Les médecins ORL n'ont donc aucune certitude sur les habitudes intimes de leurs patients. Et heureusement !



Que risque-t-on à être abstinent ?

Les jeunes ont moins de rapports sexuels ! D'après une étude Ifop de février 2023⁵, 43 % des jeunes de 18 à 25 ans n'ont pas eu de relation sexuelle durant l'année 2022, un chiffre en augmentation depuis dix ans. Peut-il y avoir des conséquences sur la santé ? On vous répond avec l'aide d'un spécialiste, le docteur Gilbert Bou Jaoudé, médecin sexologue, directeur scientifique de la plateforme en ligne Charles.co.

QU'EST-CE QUE L'ABSTINENCE SEXUELLE ?

L'abstinence, c'est avant tout une question de temporalité. Pour le docteur Gilbert Bou Jaoudé : « On peut considérer qu'à partir de **quatre à six mois sans relation sexuelle**, c'est le début de l'abstinence. »

C'est grave ? Sur la question spécifique de la santé physique immédiate, étant donné qu'une relation sexuelle comporte des risques divers (IST, grossesses non désirées, infections urinaires, blessures diverses, etc.), **l'abstinence sexuelle reste toujours un choix** plus sécurisant.

5. « Enquête auprès de 3 000 célibataires français : y a-t-il un gap générationnel dans le rapport aux rencontres et aux choix du conjoint ? », Ifop, 27 mars 2023, www.ifop.com/publication/enquete-aupres-de-3-000-celibataires-francais-y-a-t-il-un-gap-generationnel-dans-le-rapport-aux-rencontres-et-aux-choix-du-conjoint