

# Masturbation : sortir de l'isolement



Si tu as des problèmes de masturbation, es-tu prêt à en parler? La masturbation touche aussi bien les garçons que les filles. Et pourtant, la masturbation reste un sujet tabou, car on ne parle pas de l'intime si facilement, même si notre société a tendance à exposer la sexualité des individus n'importe comment.

Pas très bien vu chez les chrétiens

C'est particulièrement délicat d'aborder ce sujet parmi les chrétiens. En effet, selon l'éducation que l'on a reçue et ce qu'on nous a enseigné au groupe de jeunes, la masturbation est dénoncée comme étant un plaisir malsain, une dépendance mauvaise, un péché. Du coup, celui qui la pratique aura beaucoup de mal à en parler autour de lui, par crainte d'être jugé et catalogué. En plus, cela provoque une grande gêne.

D'où la tendance à la vivre dans le secret, parfois avec honte, comme un poids sur ses épaules.

La masturbation s'accompagne d'autres difficultés

Est-ce à juste titre que la masturbation a mauvaise presse chez les chrétiens? Le constat qui est souvent fait, c'est la spirale infernale à laquelle elle conduit. On relève que les personnes sont «addicts» à la pornographie, ont du mal à se concentrer et ont des pensées dispersées. Elles ont une vision erronée de la sexualité. Surtout, elles détournent inconsciemment le plaisir sexuel en le centrant sur soi, alors que la logique divine est de l'avoir créé pour le cadre du couple. Le plaisir est fait pour être partagé à deux, non pas de manière isolée. Le problème de la masturbation, c'est aussi qu'en plus d'être égoïste, elle est nourrie par des images malsaines. Elle a besoin de scénarios et fantasmes qui sont stockés dans notre cerveau et alimentés par notre regard. C'est un besoin qui doit sans cesse être nourri, par le visionnage d'images pornographiques. Et on développe un regard de convoitise sur les personnes attirantes.

Courage, rien n'est trop difficile!

Bref, tout cela conduit à une addiction. Comment s'en sortir? En prenant conscience des effets pervers de ce cercle vicieux et en décidant d'en parler. Tu te sens coupable? Souviens-toi que tu n'as pas moins de valeur parce que tu mènes ce combat. En parler te donnera une arme supplémentaire pour remporter des victoires. C'est précieux d'avoir un allié qui t'aide, t'encourage et prie pour toi. Ne t'adresse pas forcément à quelqu'un de ta famille, mais plutôt à une personne extérieure de confiance. Comme toute dépendance, il faut une thérapie, un sevrage afin que les pensées puissent retrouver la paix et le repos. Et quand la lumière est faite, cela permet d'entamer un processus de changement.

J'ai vu beaucoup de délivrances grâce à la prière et à la décision radicale de changer. Aujourd'hui, ces personnes témoignent que leur vie a été transformée. Elle vit une joie et une paix profondes, dans l'attente d'une sexualité équilibrée et vécue à deux. Courage, rien

n'est trop difficile!

La masturbation concerne beaucoup de gens, et pourtant cela reste un sujet dont on n'ose pas facilement parler. Comment sortir de l'isolement?

**G. S.**



**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



838 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - [www.topchretien.com](http://www.topchretien.com)