

L'abstinence sexuelle devient un idéal de puissance

Par **Nidal Taibi**

Porté par les réseaux sociaux et certains discours sportifs, le mouvement NoFap promet énergie, discipline et performance. Derrière cet engouement, le retour inattendu d'une morale de la maîtrise de soi.

Killian Sensei n'avance pas masqué. Sur son site, il se place «pour devenir un homme de grande valeur». Ailleurs, il est présenté comme un «motivateur masculin». L'influenceur réunit des centaines de milliers d'abonnés sur YouTube et Instagram. Sa bio, lapidaire, donne le ton: «exposer le système. libérer les âmes.» Le décor est celui d'une reconquête. Chez lui, la masculinité se travaille comme un programme: volonté, discipline, hiérarchie, refus de la mollesse.

Dans son écosystème, le «NoFap», contraction de l'anglais *no fap* («ne pas se masturber»), désignant une pratique consistant à s'abstenir de masturbation, et parfois de toute activité sexuelle, n'apparaît pas comme un sujet périphérique. Il est au cœur du récit. Certaines de ses vidéos s'intitulent «pourquoi

l'homme alpha ne se masturbe pas», «venez, on parle de porno, masturbation, sexe, “NoFap”, rétention séminale...» ou encore «comment booster ta testostérone – partie 2 (“NoFap”, douche froide, plantes...)». A lire ces intitulés, l'abstinence devient une technique de redressement de soi, une promesse de puissance, presque une petite métaphysique virile pour garçons en quête d'armature.

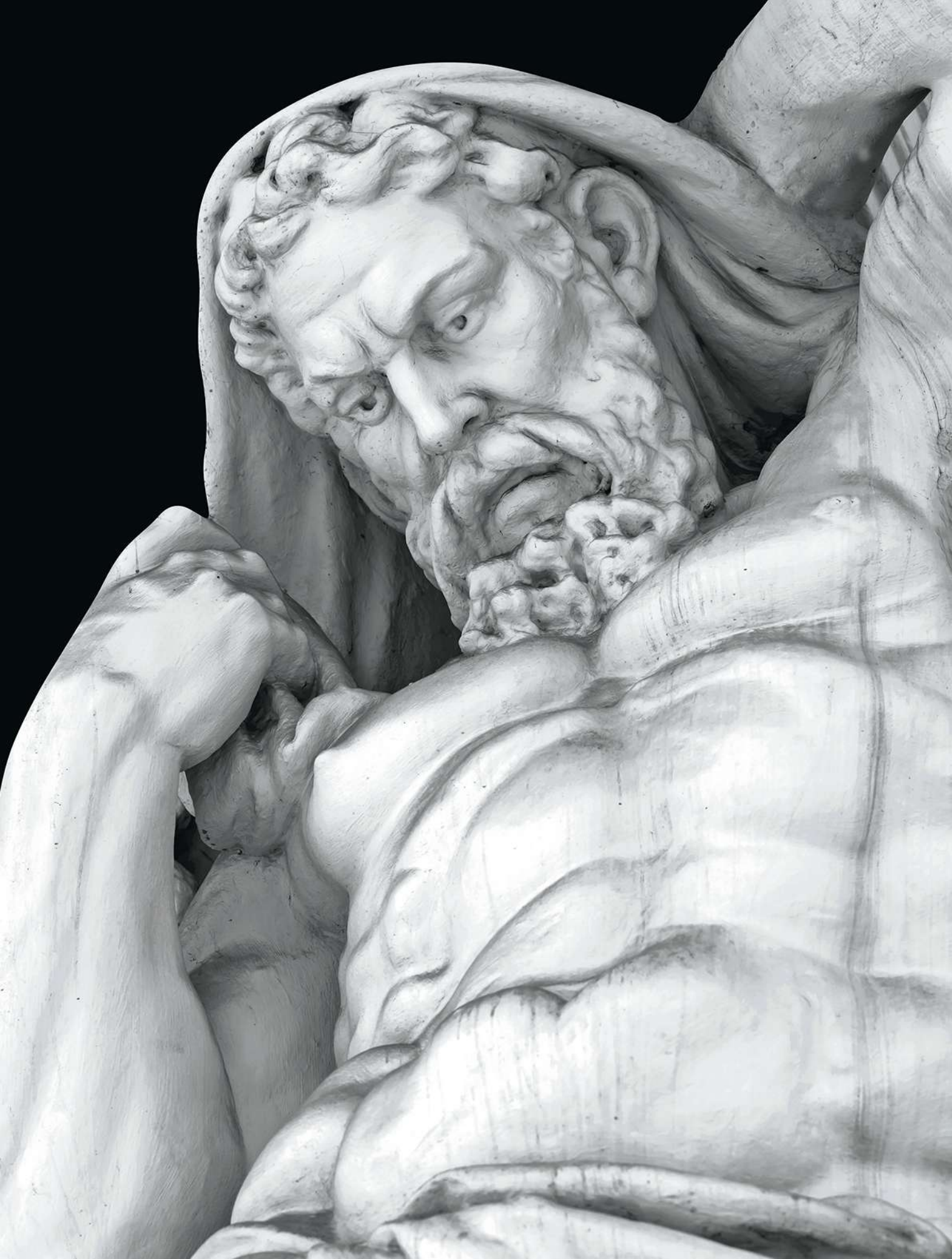
La quête de modèles virils

Le phénomène NoFap ne se limite plus à quelques forums obscurs. Parti d'une discussion sur Reddit en 2011, où un utilisateur avait exhumé une ancienne étude chinoise suggérant qu'une semaine sans éjaculation ferait bondir la testostérone de 145%, le mouvement a essaimé dans la jeunesse masculine. En anglais, on appelle ses adeptes les *fapstronauts*, «prêts au décollage» vers une vie sans masturbation. Sur Internet, la communauté NoFap revendiquait en 2025 plus d'1,2 million de membres rien que sur le forum Reddit. Dans les pays francophones, en particulier en France et en Belgique, le terme commence à circuler dans la sphère du développement personnel et du fitness.

Des vidéastes YouTube populaires s'en sont emparés pour relever le défi ou en discuter ouvertement. Les réseaux sociaux regorgent de messages promettant des bénéfices à l'arrêt de la masturbation: «focus mental de tueur», «gain de masse musculaire», «charisme décuplé»... Un vocabulaire emprunté à la performance, qui séduit surtout des hommes jeunes, souvent en quête de confiance en eux ou de repères clairs sur ce que doit être la «vraie» masculinité.

Ce succès, précise Piet Hoebeke, urologue à l'université de Gand, tient moins à une vérité médicale qu'à la puissance d'un récit très contemporain: «Cet idéal refait surface avec tant de force qu'il s'inscrit parfaitement dans un discours contemporain sur la maîtrise de soi, la discipline et l'“optimisation” de la masculinité. L'idée selon laquelle on pourrait “économiser” son énergie sexuelle et la transformer en concentration ou en réussite est psychologiquement séduisante et très vendable sur les réseaux sociaux. Elle offre une explication simple à l'insécurité, à la pression de la performance et aux questions d'identité.»

Souvent, cette discipline de fer est présentée comme une nouvelle ascèse, ...



... presque un rite de passage vers une masculinité «augmentée». Elle prospère sur un terreau particulier: d'un côté, la banalisation de la pornographie en ligne, qui suscite chez certains un sentiment d'addiction dont ils veulent s'affranchir. De l'autre, une époque où les rôles masculins traditionnels sont bousculés, poussant une partie de la jeunesse à se raccrocher à des valeurs considérées comme authentiquement masculines: discipline, frustration choisie, dépassement de soi par le contrôle des instincts. La sociologue au CNRS Christine Castelain Meunier rattache ce regain à un trouble plus profond des représentations masculines: «Malaise du masculin, recherche de référence identitaire morale fondée sur la maîtrise de soi, le contrôle du corps qui faisait partie de la morale bien pensante d'autrefois, sous peine de pâtir de la masturbation

«Les femmes affaiblissent les jambes», martelait à Rocky Balboa son coach Mickey Goldmill.



GETTY

et d'être puni (la masturbation rendrait sourd, impuissant, punirait de Dieu...).» Selon la coauteure de *La Plastique identitaire: Un nouvel impératif de la virilité*, le NoFap cesse alors d'être un simple rituel intime et devient aussi une réponse culturelle à un malaise identitaire.

Ce malaise diffus, largement intériorisé, ne tarde pas à se cristalliser en discours et en pratiques, particulièrement sur les réseaux sociaux où il se traduit en mots d'ordre simples, immédiatement appropriables. Sur YouTube ou Instagram, de nouveaux influenceurs patentés «coach en masculinité» ou en développement personnel surfent sur cette vague. Ils recyclent parfois d'anciens discours en les adaptant à la génération des réseaux: citations de philosophes stoïciens, métaphores de guerriers spartiates et *hashtags* fédérateurs qui transforment un défi intime en challenge collectif. Le message implicite: renoncer au sexe (du moins pendant un temps) ferait de vous un homme fort, focalisé sur ses objectifs, à l'abri des distractions nocives du désir.

Sur TikTok et Instagram, le *hashtag* #NoFap est associé à des millions de vues. Des communautés d'entraide se forment, où l'on partage ses «*streaks*» (le nombre de jours consécutifs sans éjaculation) comme autant de médailles au mérite. La compétition n'est pas loin: tenir 30 jours, 90 jours, un an... et afficher sa réussite, c'est prouver sa volonté supérieure. Ces groupes servent aussi de refuge à certains jeunes en difficulté, qui y voient un remède à tous leurs maux: anxiété sociale, dépression, problèmes amoureux. La promesse est attirante: en débranchant la libido, on redeviendrait maître de son destin. Mais cette recherche de toute-puissance par la tempérance n'est pas sans rappeler d'autres mouvements masculins plus anciens. Du jansénisme religieux aux ligues de chasteté du XIX^e siècle, en passant par certains cercles bodybuilders des années 1980 prônant la «sécheresse», l'idée de retenir sa semence pour s'élever n'est pas neuve. La nouveauté, c'est son retour massif via les réseaux sociaux, souvent déconnecté de tout motif spirituel ou moral, et articulé autour de notions de performance, de virilité et de succès personnel.

Le mythe du «mojo» sportif

Le succès du «NoFap» doit beaucoup à une idée tenace: l'abstinence sexuelle rendrait plus fort physiquement. Ce refrain, de nombreux sportifs de haut niveau l'ont repris à leur compte. En 2018, le célèbre boxeur britannique, Tyson Fury déclarait fièrement s'être privé de rapports sexuels pendant douze semaines avant son combat face à Deontay Wilder. «Non, pas de sexe depuis douze semaines», confirmait-il en conférence de presse. L'intéressé expliquait vouloir rester concentré à 100% sur son objectif, évoquant même le fameux adage de son entraîneur fictif préféré: «*Women weaken legs*» («les femmes affaiblissent les jambes»), comme le martelait Mickey à Rocky Balboa. Dans d'autres disciplines, des entraîneurs ont ouvertement encouragé leurs troupes à la chasteté temporaire. Avant la Coupe du monde de football 2014, le sélectionneur du Mexique avait banni toute relation sexuelle pour ses joueurs durant la compétition. De nombreux coaches, surtout dans les sports de combat ou de force, continuent de promouvoir cette pratique en coulisses, persuadés qu'un surplus de frustration sexuelle décuple l'agressivité et la combativité de leurs athlètes.

Sur ce point, deux visions s'opposent. D'un côté, les athlètes de haut niveau, dont un large panel consulté par Le Vif (boxeurs professionnels ou retraités, footballeurs amateurs, compétiteurs en lutte, pratiquants du JJB), évoluant en Belgique et en France, se montrent unanimes sur le principe: ils évitent systématiquement les relations sexuelles, à l'approche du combat et des compétitions. De l'autre, une large partie des experts se montre plus prudente. Piet Hoebeke rappelle que le sport fonctionne ici largement par croyances héritées: «Cette conviction persiste chez certains entraîneurs et athlètes, mais la littérature moderne ne la confirme pas comme une règle générale. A l'heure actuelle, on considère plutôt que l'activité sexuelle ne nuit généralement pas aux performances, sauf peut-être dans des circonstances très spécifiques juste avant un effort. Il s'agit donc davantage d'une question de rituel, de préférence personnelle ou de préparation mentale que de médecine sportive fondée sur des preuves.»

En effet, depuis des décennies, des chercheurs ont testé l'impact de l'activité sexuelle sur la performance physique. Le verdict est qu'aucune corrélation n'est établie entre faire l'amour la veille d'une épreuve et les capacités sportives du lendemain. Dans une méta-analyse publiée par les physiologistes Gerald S. Zavorsky et Lindsay Brooks, des volontaires soumis à des tests d'endurance ou de force musculaire après une nuit «calme» ou après un rapport sexuel obtiennent des résultats équivalents. Tout au plus a-t-on observé une légère baisse de forme si l'effort survient moins de deux heures après l'orgasme, ce qui relève de la simple fatigue passagère.

Emancipation et paradoxes

Que révèle, en creux, ce retour de l'abstinence sexuelle érigée en idéal? D'abord, la permanence d'une imagerie virile traditionnelle à l'ère des réseaux sociaux. Sans doute aussi une forme de néo-ascèse masculine, qui se pare des codes de la modernité (défis en ligne, coaching, *hashtags*) tout en recyclant un fonds très ancien: celui du mâle supposé se fortifier en réprimant ses désirs. Sur TikTok ou YouTube, cette résurgence prend souvent un ton ludique ou pragmatique, loin des prêches moralisateurs d'antan, mais le fond du message reste en substance, «abstiens-toi et tu deviendras fort, performant, supérieur aux autres». Il offre



Les adolescents, parfois déboussolés par l'évolution des rôles de genre, peuvent se réfugier dans cette abstinence choisie.

Aucune corrélation n'est établie entre faire l'amour la veille d'une épreuve et les capacités sportives du lendemain.

un schéma clair à des jeunes parfois déboussolés par l'évolution des rôles de genre: face aux injonctions contemporaines à être des hommes à la fois sensibles, respectueux, irréprochables et performants, certains choisissent de se réfugier dans une règle simple, presque binaire, qui valorise la frustration choisie comme entraînement de l'âme.

Le rôle des réseaux sociaux dans la diffusion de ces idéaux est déterminant. Des communautés virtuelles se forment, créant un effet d'entraînement: voir les autres tenir le coup incite à en faire autant, dans une ambiance tantôt fraternelle et bienveillante, tantôt empreinte de compétition et de défi permanent. Et c'est précisément dans ces groupes d'hommes que se joue, selon Christine Castelain Meunier, une part essentielle du phénomène: «L'adolescence peut pousser à chercher auprès des groupes d'hommes une écoute, du lien, des réponses, une réassurance, un moyen de se reconforter, des clés pour se sentir plus fort qui peuvent favoriser l'apologie de la discipline, de l'idéologie viriliste. La conception de la virilité est tellement opposée à la vulnérabilité, à l'échec, que l'apologie de la maîtrise de son propre corps, de ses propres pulsions peut croître avec le passage à l'âge adulte et en devenir le fleuron.»

Le «NoFap» devient alors plus qu'une simple résolution personnelle: c'est un étendard identitaire. Arborer fièrement son nombre de jours «clean» revient à afficher son appartenance à un groupe d'«hommes nouveaux» qui auraient vaincu leurs «faiblesses». Cette dynamique peut aider certains à rompre avec une consommation problématique de porno, ou simplement à reprendre confiance en eux, mais elle comporte aussi ses paradoxes. D'une part, le culte de la performance reste au centre de la démarche: on transforme sa sexualité en terrain de compétition avec soi-même. D'autre part, en prônant l'abstinence comme remède universel, le mouvement a parfois tendance à culpabiliser la sexualité masculine plutôt qu'à l'épanouir. Sans diaboliser un mouvement qui, pour beaucoup de ses adeptes, relève d'une démarche de développement personnel sincère, les experts appellent à la nuance. L'abstinence ponctuelle peut être vécue positivement si elle est choisie librement, sans obsession ni contrainte culpabilisante. ●