**Факты и вымыслы о мастурбации**

Стойких мифов и заблуждении о мастурбации существует на удивление много. Ниже будет сделана попытка отделить факты от ложных представлений. Каждое из выделенных утверждений истинно.

Распространенность мастурбации не ограничена периодами детства или полового созревания и отдельными лицами.

Многие взрослые мужчины и женщины, включая состоящих в браке, продолжают мастурбировать всю жизнь. Имеются надежные свидетельства того, что мастурбацией время от времени занимаются большинство взрослых мужчин и почти половина женщин. Наиболее частой мастурбация, видимо, бывает в возрасте от 24 до 50 лет. Людям, состоящим в браке, свойственно мастурбировать несколько реже, чем одиноким, причем это особенно касается мужчин. Существует большой разброс по частоте мастурбации - от очень редкой (один или два раза в год) до раза в день или чаще. Все это можно найти у нормальных, здоровых, счастливых индивидов.

Мастурбация не обязательно является заменой секса с партнером.

Конечно, верно, что иногда к мастурбации прибегаю; как к замене секса с партнером. Однако мастурбация является также и самостоятельной формой выражения сексуальности, независимой от доступности других форм половой активности. Многие из тех, кто ведет весьма наполненный в смысле секса образ жизни и кому при желании всегда доступен секс с партнером, все равно с удовольствием мастурбируют. Исследования показали, что активная мастурбация и уединенная сексуальная активность, скорее всего, является одним из компонентов обычной активной сексуальной жизни, которая включает и сексуальную активность с партнерами. Те, кто чаще мастурбирует, с большей вероятностью имеют частые половые сношения с партнерами. Некоторые и на самом деле могут предпочитать мастурбацию другим формам полового поведения, и это не следует рассматривать как признак половой незрелости или неудовлетворенности.

Мастурбацией можно заниматься вместе с партнерами.

Очень многие партнеры по сексу никогда не говорят друг с другом о мастурбации. Даже если оба они сами занимаются мастурбацией регулярно, для них часто бывает невозможно признаться в этом друг другу. По всей видимости, мастурбация относится к числу тайн, которые партнеры чаще всего друг от друга скрывают. Приобретение способности преодолеть этот коммуникативный барьер и завести разговор о мастурбации может стать важным этапом в улучшении полового общения. Некоторые пары находят, что приятной формой половых сношений может быть совместная мастурбация или созерцание мастурбации в исполнении партнера.

Чрезмерной мастурбации не бывает.

Долгое время в книгах по сексу для молодежи подразумевалось, что в мастурбации нет ничего плохого, если не предаваться ей слишком часто. Фактически, однако, медицинских критериев избыточной мастурбации нет. Судя по всему, мастурбация не наносит физического вреда, независимо от того, насколько часто она практикуется. В большинстве случаев имеются естественные ограничения, и когда индивид чувствует сексуальное насыщение, он (она) просто теряет интерес к тому, чтобы приходить в состояние сексуального возбуждения. Число оргазмов, требуемое для сексуального насыщения, изменяется в зависимости от индивида и от обстоятельств. Разумеется, что если кто-то удовлетворен мастурбацией, то на некоторое время он теряет интерес и к другим формам секса. Мастерc и Джонсон сообщали, что большинство опрошенных ими мужчин выражали смутный интерес к вопросу о чрезмерной мастурбации, но неизменно считали избыточной такую, которая по частоте превосходит их собственный режим. Те, кто мастурбировали раз в месяц, утверждали, что слишком - это раз или два раза в неделю, тогда как тот, кто мастурбировал дважды или трижды ежедневно, чрезмерной считал мастурбацию пять раз в день.

Мастурбация может приносить такое же физиологическое половое удовлетворение, как и секс с партнером.

Если рассматривать вопрос с чисто физиологических позиций, мастурбация может давать половое удовлетворение некоторым людям. Конечно, если для полноты сексуального переживания важны как физическая, так и эмоциональная близость с другим, мастурбация может оставлять некоторые пробелы. Однако мастурбация часто, особенно женщинам, предоставляет возможность своего рода саморегулируемой стимуляции, которая приводит к более сильному оргазму, нежели тот, которого удается достичь при коитусе. Некоторые из числа таких способов интенсивной стимуляции можно перенести на секс с партнером, особенно при условии свободного общения с ним на темы секса. Около трети студентов колледжей считают мастурбацию плохой заменой сексу с партнером, но около половины отмечают, что всегда находят это занятие приятным или даже наилучшим способом разрядить свою обеспокоенность или расстройство.

Мастурбация хороший способ у знать о сексуальных переживаниях, и реакциях.

Среди нынешних сексотерапевтов и специалистов по половому воспитанию весьма распространено мнение, что мастурбация является не только здоровой и нормальной практикой, но и средством получения полезного опыта. В случае мужчин очень вероятно, что на характер реализации половых функций может оказать влияние то, как они мастурбировали в более раннем

возрасте. Если мальчик при мастурбации стремился достичь оргазма как можно скорее, это стремление вполне может быть в дальнейшем перенесено на половой акт в форме преждевременного семяизвержения. Если при мастурбации научиться сдерживать эякуляцию как можно дольше, это часто может трансформироваться в контроль над собой при совершении полового акта с партнером. В отношении женщин признано, что мастурбация является важным способом узнать, что такое оргазм и как его достичь. Различные упражнения на основе мастурбации используются как предварительный этап на пути к полному удовлетворению в половых сношениях с партнером. Исследования показали, что, в сравнении с теми замужними женщинами, которые никогда не испытывали оргазма при мастурбации, те, что при мастурбации добивались оргазма, гораздо чаще имели оргазм при половых сношениях с мужем, и при этом им были свойственны более сильное сексуальное влечение, более высокая самооценка, более высокий уровень сексуального удовлетворения в браке и тенденция к более быстрому достижению сексуального возбуждения при близости с мужем.

Мастурбация не приводит к слабости, психическим расстройствам или физическому истощению.

Когда мифы о связи мастурбации со всевозможными психическими и физическими заболеваниями развеялись, стало ясно, что не существует таких требующих медицинского вмешательства состояний, которые могут быть вызваны мастурбацией, независимо от того, насколько часто ею занимается данный индивид. Когда-то тренеры предупреждали спортсменов, чтобы те избегали мастурбации и любых других форм сексуальной активности, особенно в ночь перед крупными соревнованиями, потому что считали такие занятия растратой энергии. Хотя оргазм и вправду может разрядить напряжение и привести к расслаблению, многие атлеты утверждают, что на самом деле он может подстегнуть их в достижении успеха. Мастурбация не лишает организм энергии.

Мужчины не лишаются в конце концов семени в случаях, когда часто занимаются мастурбацией.

Общераспространенное заблуждение состояло в том, что мужской организм наделен способностью произвести лишь определенное количество семени и что каждое семяизвержение приближает мужчину к истощению. На самом деле железы, которые производят семя, сохраняют активность, начиная с момента полового созревания и до старости. Они не прекращают образование семени после определенного числа оргазмов. В действительности факты свидетельствуют о том, что чем более высокая сексуальная активность была в молодости, тем более высокой она и останется в дальнейшем. Чем больше семени организм выделяет при эякуляции, тем больше он его и производит.

Мастурбация не приводит к сексуальной ориентированности на свой пол и к соответствующему поведению.

Многие воображают, что мастурбация связана с сексуальным влечением к своему полу. Вероятно, извлечение удовольствия из своих гениталий интерпретируется как признак стремления получать удовольствие от гениталий, свойственных своему полу. Это неверно. Мастурбацией занимаются и гетеросексуалы, и геи, и лесбиянки, и бисексуалы. Эта практика не влияет на их сексуальную ориентацию.

Мастурбация не является физиологически необходимой.

Некоторые, особенно мужчины, считают, что отсутствие оргазмов приносит вред. Они боятся, что сохранение семени или спермы или возникновение эрекции без оргазма может нанести вред организму. На самом деле организм приспосабливает образование семени к уровню сексуальной активности. Хотя мастурбация и может быть приятным познавательным опытом и играть важную роль в сексуальной жизни, она не является необходимой для физического и психического благополучия.

Мастурбация, вина и мораль

Вероятно, из-за долго существовавшего негативного отношения к мастурбации эта практика не всегда бывает свободной от чувства вины. Примерно половина женщин и мужчин сообщают, что, занимаясь мастурбацией, они в какой-то степени испытывают это чувство. Это, судя по всему, не влияет на то, как часто занимаются мастурбацией мужчины, но у женщин такая связь есть. Женщины, которые испытывают чувство вины от самостимуляции, с меньшей вероятностью имеют положительные физиологические и психические реакции на мастурбацию и реже сообщают о том, что удовлетворены или адаптированы в сексуальном отношении.

Так же как это имеет место в случае других форм сексуального поведения, разные культуры и религии связывают с мастурбацией множество разных положений морального характера. Иудаизм, христианство и ислам относились к мастурбации сугубо отрицательно, но это отношение, как и отношение других религий, в значительной степени изменилось в связи с получением новых медицинских и психологических данных. В обоснование греховности мастурбации часто цитируют историю об Онане. В Ветхом Завете повествуется о том, как некто Онан при половых сношениях с сестрой своего покойного брата извлекал перед семяизвержением свой член "и изливал семя свое на землю". Бог разгневался и покарал его смертью. На самом деле Онан, конечно же, занимался не мастурбацией, а практиковал то, что теперь известно как прерванный половой акт, применяемый в качестве способа контроля над рождаемостью. Так или иначе, но мастурбация называется еще и онанизмом. Ясно, что каждый, решая для себя вопрос, будет или не будет мастурбация частью его сексуального репертуара, должен учитывать ценностные установки своей религии, а также своих родителей и сверстников.