

## 16. Je masturbácia škodlivá?

Masturbácia často predstavuje prvú sexuálnu skúsenosť. Ide o dotýkanie sa alebo trenie pohlavných orgánov či iných častí tela s úmyslom dosiahnuť sexuálnu rozkoš. Často, no nie vždy končí orgazmom.

- Je to bežná forma sexuálnej aktivity, pri ktorej sa chlapec alebo dievča dotýka svojich vlastných genitálií.
- Nespája sa s ňou žiadne zdravotné riziko (otehotnenie alebo nákaza sexuálne prenosnými infekciami).
  - Problém môže nastať iba vtedy, ak dospelávajúci masturbuje príliš často alebo v prítomnosti iných ľudí, resp. na verejnosti.
  - Mladí ľudia by si mali nájsť zdravú rovnováhu a ubezpečiť sa, že pre masturbáciu im neunikajú iné stránky života.

**!!! Masturbácia nie je škodlivá !!!**

**Je síce normálna a prirodzená, ale nepatrí na verejnosť. Je to osobná intímna záležitosť.**

- Závisí len od jednotlivca, či chce alebo nechce masturbovať – niektorým ľuďom sa to páči, iným zase nie. Tí, ktorí ju odsudzujú, sa (priamo či nepriamo) odvolávajú na náboženské zákazy, ktoré si osvojila aj medicína ešte pre 150 rokmi.
- Ľudia začínajú masturbovať v rôznom veku a niektorí nemasturbujú vôbec (môžu mať na to náboženské alebo iné osobné dôvody). **Záleží na slobodnej osobnej voľbe.**
- Ľudia sa aj takto oboznamujú s tým, ako funguje ich telo a zisťujú, čo sa im páči.
- Niektorí ľudia radi pri masturbovaní myslia na osobu, ktorá ich priťahuje, alebo si predstavujú sexuálne vzrušujúcu situáciu.
- **Masturbácia má niekoľko výhod:**
  - Zlepšenie vlastného imidžu tela,
  - uvoľnenie napätia,
  - ľuďom bez partnera (život v samote – single, odlúčenie, cestovanie za prácou, ...) umožňuje zažiť sexuálnu rozkoš a zostať pri tom verný partnerke/verná partnerovi.

**Masturbácia je prospešná v mnohých obdobiach života a situáciách:** na začiatku sexuálneho prebúdzania sa, pri objavovaní vlastného tela, keď je ešte priskoro na to, aby sa dospelávajúci chlapci a dievčatá uspokojovali pohlavným stykom.

- **Nie sú dokázané žiadne telesné, emočné a mentálne škodlivé účinky.**
- **Netreba sa za ňu hanbiť. Je normálna, prirodzená a bežná.**
- **Neovplyvňuje schopnosť človeka mať deti. Nemá žiadny vplyv na plodnosť.**
- **Medicínsky a náboženský pohľad na masturbáciu sa odlišuje.**