
MASTURBÁCIA
A MUŽI

Pohlavné orgány muža

- **Rozdelenie:**
  - **vonkajšie**
    - penis, miešok
  - **vnútorné**
    - semenníky, nadsemenníky, semenovody, predstojnica (prostata)
- **Funkcia:**
  - **tvorba testosterónu**
  - **spermiogenéza**

Masturbácia a muži

- Definícia:
  - Dráždenie pohlavného údu sebou samým obvykle končiace vyvrcholením (ejakuláciou).
- Sporné (večné) témy:
  - Masturbácia a zdravie
  - Masturbácia a kresťanstvo
  - Masturbácia a dospievajúci/mladí dospelí

Masturbácia a zdravie

- **Fakty za masturbáciu:**
  - **Diskutabilná prevencia zápalu až karcinómu prostaty.**
  - **Nepriamo pomáha udržať alebo zvýšiť intímnu hygienu** (obmedzuje výskyt polúcie, spermatorrhey a šírenie mikroskopických patogénov pod predkožkou). Po masturbácii cítia mnohí muži potrebu predísť zaschnutiu zvyšku ejakulačnej tekutiny a zápachu minimálne opláchnutím žaluďa vodou, čím zvyšujú hygienu penisu a znižujú riziko infekcie a karcinómu penisu v neskoršom veku.

Masturbácia a zdravie

- **Vedeli ste, že:**
  - k spermatorrhei, samovoľnému výronu semena bez erekcie (nejedná sa o kvapky túžby ani o typický ejakulát), môže dochádzať po fyzickej námahe, defekácii, počas infekcie a celkovo pri predráždení vegetatívneho systému?
  - karcinóm semenníkov prevažuje v období mladej dospelosti (20 – 35 rokov), karcinóm prostaty sa vyskytuje najmä v období neskorej dospelosti (45 – 60 rokov) a v starobe a karcinóm penisu má maximum výskytu v období staroby (nad 60 rokov)?
  - je potrebné už malým chlapcom pravidelne prehmatávať semenníky (od puberty ich viesť k tomu, aby sa vyšetrovali sami), lebo aj oni sú vo vyššom riziku vzniku nádorového ochorenia semenníka, ktoré je často rozpoznané až v štádiu metastáz v mozgu a pľúcach?

Masturbácia a zdravie

- Zámerné dráždenie pohlavných orgánov je ďalšou príležitosťou (okrem dotykov pri kúpeli či v sprche):
  - „prehmatať“ si semenníky a včas odhaliť prípadné zmeny,
  - preťahovať zúženú predkožku cez žaluď penisu, čím sa tá čiastočne rozvoľní (okrem prípadov absolútnej fimózy).
- Obmedzenie často nepríjemného „výsledku“ polúcie.

Sexuálna výchova

- Netabuizovať pohlavné orgány, sexualitu, sex.
- V sexuálnej oblasti nestrašiť, nekarhať, neponižovať, nezhnusovať dieťaťu, ktoré vstupuje do puberty, sexualitu, sex, masturbáciu, iba citlivo usmerňovať faktami a skúsenosťou:
  - Dieťa bude poznať normálnu morfológiu a fyziológiu pohlavných orgánov, bude disponovať vierohodnými informáciami o masturbácii a sexe, sexe z lásky a bez lásky, postupne si vytvorí zdravú predstavu o vlastnom budúcom sexuálnom živote. Bude na ňu hrdé, bude očakávať svoju pripravenosť.
  - Tým ako rodičia zabezpečíme zdravý psychosexuálny vývin dieťaťa v otvorenom prístupe pri prirodzenej zvedavosti dieťaťa. Za svoju sexualitu by sa dieťa nemalo hanbiť.
  - Dieťa si môže skôr uvedomiť a detegovať sexuálne obťažovanie, pokus o zneužitie, čím skôr oznámiť rodičom, že sa stalo obeťou.
  - Staršie dieťa si takto skôr všimne a zverí sa s prípadnými morfologickými zmenami pohlavných orgánov, zmenami v ich fyziológii, alebo ich samo oznámi detskému lekárovi.

Masturbácia a zdravie

- Polúcia môže chlap(c)om navodzovať stres. Mladí muži sa hanbia, prežívajú strach z odhalenia, rodičovského „kázania“ či výsmechu od kolektívu (napr. na internátoch, výletoch). Dospelým môže polúcia navodiť pocit viny a hanby za seba ako napr. prespávajúcu návštevu, nepríjemné pocity z „pripomenutia“ nespokojnosti s priebehom alebo absenciou sexuálneho života.
- **Náhrada za pohlavný styk, vyhnutie sa psychickému napätiu a prevencia nevery** (ak dôjde k narušeniu koitálnej pravidelnosti, napr. kvôli dlhodobej hospitalizácii partnerky).

Masturbácia a zdravie

- Poznanie reakcií svojho tela na rôzne stimuly a možnosť zahájenia tréningov.
  - Nepoznanie reakcií tela a svojej sexuality, nemôcť zahájiť masturbačný tréning, obzvlášť pri probléme včasnej ejakulácie, by neskôr mohlo viesť k rozpadu manželstva – sexuálne neuspokojenie, prípadne aj neschopnosť otehotnieť prirodzenou cestou.
- Pri používaní bežných masturbačných praktík je ohrozenie zdravia a plodnosti minimálne.

Masturbácia a zdravie

- **Fakty proti (častej) masturbácii:**
  - **Riziko zanesenia vírusovej či bakteriálnej (napr. *Mycoplasma sp.*) infekcie, časté zápaly a ich komplikácie, problémy s plodnosťou. Nemožno úplne vylúčiť ani naštartovanie procesu nádorového bujnenia (infekciou, traumou...).**
  - **Príliš časté dráždenie prostaty aj klasickou masturbáciou – hypertrofia žliazok, problémy s močením, náchylnosť k zápalu.**

Masturbácia a zdravie

- Fakty proti (častej) masturbácii:
  - Nevhodné masturbačné praktiky po ukážkach z porno videí – rôzne nesterilné pomôcky do močovej rúry, stláčanie, ťahanie semenníkov pri oddďaľovaní ejakulácie, análne hračky či napodobňovanie koitu s rôznymi predmetmi – zvyšujú riziko infekcie a/alebo vážnych zdravotných komplikácií (hepatitída B a z nej HCC, ochabnutie análnych zvieračov, poškodenie vnútorných pohlavných orgánov a absolútna/relatívna neplodnosť).
  - Análne dráždenie – viac mýtov ako pravdy o jeho prospechu!

Masturbácia a zdravie

- Fakty proti (častej) masturbácii:
  - Riziko straty kontroly a rozvoja kompulzívneho sexuálneho správania (dopamín, serotonín) v spojení s pornografiou.
  - Psychogénne podmienená erektilná dysfunkcia pri reálnom partnerovi.
  - Masturbácia často nahrádza iné – oveľa vhodnejšie aktivity pre psychickú i fyzickú sviežosť a kondičku, ako aj formy relaxu.
  - Okamžitým vyhovením sexuálnej potrebe sa nenaučíme sebaovládaniu.

Masturbácia a zdravie

- Vkĺznutie do sveta často nevhodného pre jednotlivca a neaplikovateľného do reálneho spolužitia dvoch zrelých osôb; do sveta erotických snov a fantázií pri porne (s tretími osobami), prípadne prepracovanie sa k ľahostajnosti riešiť reálnu krízu vlastného života, event. intímneho/spoločného života partnerov.

Masturbácia a zdravie

- Osoby náchylné k akejkoľvek závislosti sa zvyčajne už v detstve stávajú najprv závislými na sexuálnom uspokojení, niekedy aj s príznakmi podobnými tým abstinenčným.
- Dochádza k posúvaniu hraníc (experimentovanie v sexuálnom živote aj na úkor ohrozenia vlastného zdravia či aktuálnych vzťahov, užívanie podporných excitujúcich látok - chemsex, drogy..., pridruženie/rozvoj inej závislosti).

Masturbácia a zdravie

- Vyhľadávanie dôvodov masturbovať, stupňovanie frekvencie a reálnosti objektov, motívov vzrušenia, plánovanie a detailné prepracovanie vždy dráždivejších situácií, búranie zábran, posúvanie hraníc.
- Masturbáciou často potláčame a maskujeme iné problémy, ktoré je nutné prepracovať a riešiť adekvátnejším spôsobom.

Masturbácia a zdravie

- Masturbáciu často praktizujú neplnoletí a naplno sa oddávajú silnej závislosti od nej, čo nemá žiaden praktický a hlavne pozitívny význam (psychika maloletého je oveľa zraniteľnejšia, stále sa vyvíja, navyše deti ešte nepoznajú pravý rozmer partnerskej lásky).
- V partnerstve môže byť vyjadrením nesúladu partnerov.
- V spojení s pornografiou (najčastejší jav) – vysoko návyková činnosť.
- Môže narúšať integritu človeka, sexuálne zdravie a ochotu uspokojiť sa s realitou.

Masturbácia a kresťanstvo

- Nemôžeme potláčať svoju sexualitu ani pudovosť. Každý má iné libido!
- Masturbácia je definovaná ako hriech sebaukájania, onanie.
  - Cirkev sa stále vyvíja, poznáva, prijíma nové informácie, načúva vede a očisťuje sa od tendencií zavádzať, ovládať, manipulovať. Všetci napríklad vieme, že používanie kondómov chráni pred pohlavne prenosnými ochoreniami, predchádza interrupcii po neželanom počatí. Kondómy sú ale využívané aj na sex bez citovej väzby alebo pri neschopnosti prijať dieťa.
  - Sebakontrola a sebapoznanie formujú jednotlivca a činia vzťahy perspektívnejšími.

Masturbácia a kresťanstvo

- Duchovné vedenie a náboženská argumentácia bez psychologickej intervencie môže priniesť viac škôd ako osohu, pretože pri mnohých témach **balansujeme na hrane medzi prospechom a rizikom až poškodzovaním seba/iných.**

Masturbácia a kresťanstvo

- Vyhlásiť masturbáciu, súlož dvoch mužov/žien, sex bez citovej väzby, akýkoľvek rozvod, akúkoľvek génovú manipuláciu či metódu umelého oplodnenia za vždy prospešné, správne a v záujme osobného i celospoločenského dobra, by bolo povrchné a trúfalé.
- Cirkvi nemajú pravdou súdiť, ale pravdu nezávisle skúmať, ponúkať komplexný pohľad na vec bez autoritatívneho nezaujatého diktovania, odnímania pocitu vnútornej slobody a osobnej hodnoty pri individuálnom prehodnocovaní rigidného prístupu, ktorý kazatelia často nedokážu racionálne odôvodniť alebo sami činia inak.

Závery

- Pozitíva vs. negatíva masturbácie sú zjednodušene fyzično vs. duševno a najmä duchovno. Okrem toho:
  - Živíme a ďalej predávame mýty o tom, že pudovosti človeka je potrebné sa plne prispôsobiť, že nemasturbovať znamená ísť proti sebe, že pravidelnými masturbáciami sa človek stáva menej sexuálne nabudeným (platí pravý opak).
- Masturbácia je častejšie zneužívaná než využívaná ako „racionálna“ či „núdzová“ možnosť.

Závery

- Masturbácia býva namiesto experimentov o hlbokej závislosti od nej už v mladom veku.
- Či si to už odporcovia masturbácie chcú priznať alebo nie, ona je (v dospelosti) v niektorých prípadoch súčasť terapie a nezneužívaná alternuje. Pacientov (napr. aj s včasnou ejakuláciou), dobrovoľne pasívnych homosexuálov, hendikepovaných ľudí atď. by sme už inak farizejsky vytláčali a hnali do patologického vyústenia potláčaného.

Závery

- Riziko vzniku závislosti a kompulzívnej poruchy je vyššie pri osobách s akýmikoľvek odchýlkami od štandardu v rámci sexuality (homosexualita, pedofília, fetišizmus a i.), ktoré je obťažné až nemožné prezentovať, a pri osobách, ktoré dlhodobo trpia psychickou nepohodou..., preto, paradoxne, tí, ktorí by mali mať výnimku a výsostné právo masturbovať, sú nutkavými stavmi masturbovať ohrozovaní najviac (ďalšou psychickou nepohodou vplyvom závislosti).
- Každý sa môže zamyslieť nad skutočnými dôvodmi masturbácie a alternatívnymi možnosťami navodzovania si stavu potešenia, vnútorného uvoľnenia, príjemna.


ĎAKUJEM
ZA POZORNOSŤ