



YOUR LOGO

[Žmogaus kova prieš valdžią - tai atminties kova prieš užmaršumą](#) :: Your Favorite Site

Masturbacija - gerai tai ar blogai? 5 teigiami masturbacijos poveikiai organizmui:

Masturbacija – tai vienas iš būdų geriau pažinti savo kūną, o geras anatomijos ir savo kūno erogeninių zonų žinojimas veda link pilnavertiško ir malonumą teikiančio lytinio gyvenimo.

Masturbacija – tai vienas iš būdų geriau pažinti savo kūną, o geras anatomijos ir savo kūno erogeninių zonų žinojimas veda link pilnavertiško ir malonumą teikiančio lytinio gyvenimo. Kai kurie šiuolaikinių knygų apie seksą autoriai netgi pataria, susiradus vietą, kur niekas netrukdytų ir mokytis pažinti savo kūną. Nes laimingas žmogus – toks žmogus, kuris yra pilnavertiškas visose gyvenimo srityse. Masturbacija (lot. manus – ranka + stupro – išniekinu), lytinio susijaudinimo ir orgazmo sukėlimas dirginant savo paties erogenines zonas, dažniausiai varpą (vyras) ir varputę (moteris). Pirmasis rašytinis šaltinis apie masturbaciją – tai Biblija. Žodis onanizmas yra kilęs iš biblinio asmens Onano. Pagal senovinį žydų įstatymą, Onanas, kaip artimiausias giminaitis, privalėjo savo bevaikiui mirusiam broliui jau po jo mirties sugyventi ipėdinį. Tačiau su brolio našle, kad ji išvengtų nėštumo, jis naudojo nutrauktą lytinį aktą, "leido sėklai kristi į žemę, kur ji žuvo". (Tikriausiai jis tai darė, norėdamas savo paties vaikams išsaugoti jų dėdės palikimą). Jis, toliau rašoma šiame pasakojime, buvo nubaustas ankstyva mirtimi. Iš čia ir kilo žodis masturbacija (onanizmas). Įvairiais laikais, apie šį "užsiėmimą" buvo labai prieštarojančių nuomonių. Viduramžiais ir netgi paskutiniais šimtmečiais masturbacija buvo laikoma labai gėdingu dalyku, galinčiu sukelti grėsmę žmogaus sveikatai – tiek fizinei, tiek dvasinei. Šiais laikais tokie prietariai gali atrodyti gana juokingai, bet tokia žmonių nuostata turėjusi gana tvirtą pagrindą. Visų pirma todėl, kad dar nebuvo gerai pažinta žmogaus anatomija. Tačiau pagrindinės negatyvaus požiūrio į masturbaciją buvo šios: Dalis psichiškai nesveikų žmonių turi padidintą lytinį potraukį ir sumažintą savikontrolę. Kuo didesnis ligonis, tuo drąsiau jis masturbuojasi kitų žmonių akivaizdoje. Dėl šios priežasties dauguma žymių praeities mokslininkų ir medikų galvojo, kad masturbacija veda link pamišimo. Taip manė ir XX a. pradžios mokslininkas, daktaras Kraftas-Ebingas. Jis parašė knygą "Lytinė psichologija", kurioje buvo rašoma apie įvairiausių lytinių iškrypėlių, kurių didžioji dauguma buvo psichiškai nesveiki, arba iš šeimų, kuriuose buvo psichinių susirgimų. Absoliučiai daugumai šių žmonių masturbacija buvo vienas iš būdų bent jau savo vaizduotėje įgyvendinti tai, kas jiems teikdavo malonumą. Kad būtų lengviau įsivaizduoti, ko bijojo net mūsų amžiaus pradžios žmonės, čia pateikiame pavyzdį iš daktaro Krafto-Ebingo knygos: Daktaro Krafto-Ebingo praktikoje buvo atvejis, kai 8-metė mergaitė be jokių drovinių ir etinių ribų buvo tiesiog apsėsta minties apie lytinį gyvenimą. Ji masturbavosi jau nuo 4-erių metų, norėjo nužudyti savo tėvus, kad pastarieji netrukdytų jos seksualinių norų tenkinimui. Šis pavyzdys rodo, kad netinkamas merginos elgesys buvo siejamas su ankstyva masturbacija. Panaši ir kito mokslininko, Janio Zalyčio, nuomonė apie masturbaciją. J. Zalytis, gyvenęs Sovietų Sąjungos laikais, manė, kad masturbacija veda prie įvairių lytinių iškrypimų (sadizmo, mazochizmo, eksbicionizmo ir net homoseksualizmo). Štai keletas citatų iš jo knygos "Meilės vardu": Klaidingai lytiškai orientuoti jaunystėje gali ir literatūra, kurioje tvirtinama, jog onanizmas – visiškai natūralus ir nekenksmingas reiškinys. Yra žinoma, kad onanizmas gana paplitęs tarp jaunuolių ir nevedusių vyrų. Ypač skatina jį akceleracija. Paaugliai onanizuoja, net nesigėdydami vienas kito. Sveikatai ir tolesnei potencialiai jis iš tiesų nekenkia, gal net priešingai. Tačiau tokiu atveju gali kilti noras vienam patalkinti, ir dėl to jaunuoliai patenka situacijon, kuri juos orientuoja į homoseksualizmą. Taip pat J. Zalytis teigia, kad onanizmas gali sąlygoti meilę sau pačiam: Seksualinė meilė sau pačiam – autoerotizmas, labiau būdingas moterims ir merginoms. Kai kurie autoriai net onanizmą laiko autoerotizmo išraiška. Tačiau vargu ar pagrįstai, nes onanizmoje dažniausiai yra vaizduojama, jog santykiuojama su priešingos lyties asmeniu. Onanizmą galima laikyti autoerotizmu tik tada, kai jis yra grynas mechaniškas – be priešingos lyties įsivaizdavimo. Tada įvyksta ir atitinkama dezorientacija – seksualinį susijaudinimą tokiems individams gali sukelti net tokios vietos, kur dažniausiai reiškinys. Yra žinoma, kad onanizmas yra žalingas tik tuo, kad sukelia erotomaniją. Blogiau bus tada, jei jaunuolis onanizuos, neišsivaizduodamas priešingos lyties, arba – kas dar blogiau – darys tai, žiūrėdamas veidrodyje į save, t.y. išimylėdamas save patį. Čia jau ne šiaip egoizmas, bet tikra, sąmojinga ar nesąmojinga meilė sau pačiam. Toks būtų mokslinis požiūris, išgaliojęs daugiau XIX a. pabaigoje – XX a. pradžioje. O viduramžių žmones gąsdino labiau kitkas: Religija. Dievas ir jo valdžia. Tais laikais, kai Bažnyčia turėjo didžiulę įtaką valdžiai ir degė inkvizicijos laužai – kūnas buvo laikomas tik laikina sielos buveine. Todėl buvo smerkiami visi žemiškieji norai, kūno poreikiai. Žmonėms buvo teigiama, kad lytinis potraukis yra vienas iš gyvuliškųjų, purvinųjų aistrų, buvo labai smerkiamas nesantuokinis lytinis gyvenimas, ir netgi sutuoktinius Bažnyčia ragindavo išlikti skaisčius visą savo gyvenimą. Masturbacija buvo laikoma ypač nuodėmingu dalyku. Ypač nuo to buvo stengiamasi apsaugoti vaikus, nes brendimo laikotarpiu padidėjęs susidomėjimas savo kūnu ir jame vykstančiais pokyčiais. Todėl vaikai praktiškai niekada nepalikdavo vieni, buvo stengiamasi apsaugoti juos nuo bet kokių impulsų, galinčių paskatinti masturbacijai: buvo griežtai cenzūruojamos knygos ir žurnalai, visiškai nevystomas lytinis švietimas. Taip lengva prieiti prie kraštutinumų – Anglijoje viena seselė sukūrė baisiai atrodantį prietaisą, kuris buvo maunamas berniukams ant varpos, siekiant padaryti masturbaciją neįmanoma. Praktikuojama ir abipusė masturbacija (pvz. tarp homoseksualistų arba tarp vyro ir moters). Dažniausiai masturbuojamasi brendimo amžiuje, kai lytinis potraukis labai stiprus (paauglių hiperseksualumas), o galimybių jį natūraliai (su partnere) patenkinti nėra. Tuo metu jaunuolių kankina neaiški fiziologinė įtampa. Poreikis išsikrauti. Be pubertatinės, dar yra ankstyvoji (vaikystės) masturbacija, kai lytinis potraukis dar nesuformavęs; taip pat egzistuoja tokia masturbacijos šaka, kaip substitucinė (pakeičiamoji) masturbacija, praktikuojama lytinio gyvenimo pradžioje, kai lytiniai santykiai dar nereguliarūs, moterys ją užsiima tada, kai vyras nesugeba jų patenkinti per lytinį aktą; mėgdžiojami masturbacija, kai bendraamžiai mėgdžioja besimasturbuojančius draugus (žinomi paauglių žaidimai, kai išsirikiavę į eilę vaikinai lenktyniauja, kurio sėkla nuskries toliausiai – tai nugalėtojo seksualinės galios rodiklis); įkyrioji masturbacija, kai masturbuojasi psichiniai ligoniai, kai kada jie masturbuojasi net ir tada, kai neįsivaizduoja potraukio, be erekcijos ir orgazmo – masturbacija tapo liguistu įpročiu, kaip alkoholis ar narkotikai. Iki pubertatinės masturbacija gali būti neišaiškintų psichinių ar endokrinių susirgimų padarinys. Iki pubertatinio amžiaus vaikai dažniausiai pradeda masturbuotis dėl lyties organų jaudinimo dėvint ankštus drabužius. Patirtus malonius pojūčius vėliau stengiasi pakartoti, specialiai dirgindamas lytinius organus. Kartais pirmieji tokios pojūčius sukelia tėvai, kutendami ar bučiuodami jo erogenines zonas (kirkšnis, pilvo apačią, šlaunis, lyties organus). Dažnai vaikai išmoksta masturbuotis iš bendraamžių. Juos skatina žingeidumas, noras patirti naujų pojūčių. Pastaruoju metu nustatyta, kad masturbacija nėra žalinga žmogaus sveikatai, o neigiamas požiūris į ją susiformavęs dar tuo metu, kai bet kokie seksualumo pasireiškimai (išskyrus sutuoktinius santykius) buvo laikomi nuodėme. Gydytojai net iki XX a. vidurio aiškino, kad masturbacija sukelia sunkius fizinius ir psichinius susirgimus, net beprotystę. Šių neigiamų nuostatų atgarsiai yra gyvi ir šiandien, todėl vaikai ir jaunuoliai masturbuodamiesi jaučia kaltę ir gėdą, nors negali susilaikyti. Šis vidinis konfliktas gali sukelti neurotinius sutrikimus. Sociologinių apklausų metu nustatyta, kad masturbacija užsiima ir dauguma suaugusių vyrų ir moterų. Masturbuojasi beveik visi vieniši vyrai ir dauguma moterų, rečiau – vedę žmonės. Masturbacija laikoma gėdingu įpročiu, žmogaus nesubrendimo, nesugebėjimo patenkinti seksualinį potraukį natūraliu būdu ženklu, todėl retas prisipažįsta užsiimęs masturbacija. Moterų masturbavimosi būdai labai įvairūs, tačiau dažniausiai ranka ritmiškai glostoma varputės galvutė (nors dėl ypatingo jautrumo tiesiogiai galvutė glostoma palyginti retai), varputės apyvarpė, mažosios ir didžiosios lytinės lūpos, gaktos sritis. Kai kurios tuo

metu kita ranka dirgina krūtų spenelius ir ritmiškai suspaudžia krūtis. Paplitusi nuomonė, kad moteris masturbuojasi kišdamas į makštį įvairius varpą priminančius daiktus – dirbtines varpas (dildos), agurkus, morkas, plastmasinius vamzdelius. Tačiau taip masturbuojasi tik nedidelė moterų dalis. Kai kurios pasiekia orgazmą trindamos vulvą į pagalves ar kitus minkštus daiktus (vieno eksperimento metu moteris, paprašyta pademonstruoti savo masturbavimosi techniką, tvirtindama, kad kitaip ji negalinti pasiekti orgazmo), į lovos ar kėdės kraštą. Kitos merginos patiria orgazmą vien dirgindamos krūtis, o kai kurios vien seksualiai fantazuodamos. Paprastai moterys patiria orgazmą per 4 minutes nuo masturbavimosi pradžios, retsykliais net per 30 sekundžių. Tai paneigia paplitusią nuomonę, kad moterys gali pasiekti orgazmą tik po ilgo stimuliavimo; tinkamai stimuliuojama ji gali pasiekti orgazmą per tokį pat laiką kaip ir vyras. Vyro masturbavimosi technikos yra daug mažiau. Dažniausiai vyrai suima varpą pirštais ir ritmiškai judindami ranką pirmyn atgal (iš pradžių lėtai, susijaudinimui didėjant – vis greičiau) pasiekia orgazmą per 2-3 min. Varpos suspaudimo jėga ir judesių ritmas pasirenkami individualiai. Per ejakuliaciją kai kurie stipriau suspaudžia varpą, kiti sulėtina ritmą, tretai visai nustoja ją stimuliuoti. Kiti masturbuojasi gulėdami ant pilvo ir trindami varpą į pagalvę arba kitą minkštą daiktą, kai kurie – kaišiodami varpą į makštį priminančias skylės. Sekso parduotuvėse galima nusipirkti natūralaus dydžio moteris – lėles, kurios turi makštį, krūtis, plaukus ir pan. Šios lėlės vadinamos “jūreivių draugėmis”. Berniukai vidutiniškai pradeda 14,4 metų, o mergaitės – 15,6 metų. Intensyviausiai masturbuojasi 14-15 metų berniukai. Lytinio brendimo nereikia sieti su vėliau atsirandančiais lytiniais sutrikimais. Dabar, pagal statistinius duomenis, brendimo laikotarpyje masturbuojasi tik apie 96 proc. berniukų ir net apie 60 proc. mergaičių. Labiausiai tokį pasiskirstymą sąlygoja skirtinga vaikinių ir merginų anatomija. Šiais laikais masturbacija nėra smerktina, jei nepereina į kokią nors patologinę formą. Masturbacija – normali žmogaus lytinio gyvenimo dalis. Masturbavimas ne tik absoliučiai saugus, bet ir naudingas, kaip kasdienis dantų valymas. Specialistai mini penkeriopą masturbacijos naudą. 5 teigiami masturbacijos poveikiai organizmui: 1. Visų pirma, masturbacija saugo nuo vėžio. 2003 m. australų tyrėjai įrodė, kad daugiau, nei penkis kartus per savaitę patiriantys orgazmą vyrai 30 proc. rečiau serga prostatos vėžiu. 2. Su amžiumi raumenys glemba, todėl reguliarus seksas ir masturbacija stiprina dubens dugno raumenis bei yra profilaktika nuo erekcijos sutrikimų ir šlapimo nelaikymo. 3. Valandą prieš pasimatymą masturbacija padės ilgiau būti pajėgesniems lovoje, juo labiau jei turite bėdų. Reguliaris treniruotės padeda save kontroliuoti, savo nuožiūra priartinti ir atitolinti orgazmą. 4. Ejakuliacija didina hormono kortizolio gamybą. Nedideliais kiekiais šis hormonas reguliuoja, stiprina imuninės sistemos veiklą. Taigi masturbacija stiprina imunitetą. 5. Be to, masturbuojantis gaminasi nuotaiką gerinančios medžiagos – dofaminas, oksitocinas. Jos stimuliuoja malonumo, pasitenkinimo centrus smegenyse, kelia optimizmą, gerina nuotaiką.

Date created: 2012/01/18-