

**Masturbacja, str. 242 – 244**

Na podstawie tekstów: Lynn Rosenbaum, Wendy Sanford, Jany Zwerner Jacobs

Masturbacja (onanizm) to szczególny sposób osiągania satysfakcji seksualnej. Dotykanie własnego ciała (w tym narządów płciowych) i bawienie się nimi sprawia przyjemność już od dzieciństwa. Później dowiadujemy się od rodziców, nauczycieli i w kościele, że jest to zabronione.

*Wiele dziewcząt dostaje „po łapach” za dotykanie swoich narządów płciowych. Dziewczynki, które w ten sposób bawią się swoim ciałem, nazywa się „niegrzecznymi”.*

Niektóre dziewczynki stosują się do takich zakazów, inne ich nie przestrzegają. Ale większość nastolatków uważa, że masturbacja jest czymś złym, i to bez względu na to, czy same się onanizują, czy nie. Każda z nas ma inne doświadczenia. Niektóre kobiety miały w związku z tym poczucie winy, inne tłumili w sobie to uczucie, a jeszcze inne nigdy nie odkryły przyjemności masturbacji.

Dorośli, odkrywając, że ich dzieci dotykają narządów płciowych i mają z tego powodu przyjemność, najczęściej są zszokowani. Nawet jeśli nie karzą za to swoich córek, są pełni niepokoju i obaw, czy to nie zaburzy ich rozwoju, czy „to jest normalne”, czy dziecko „nie jest zboczone”. Reakcja ta jest zrozumiała, ponieważ większość osób jest przekonana o tym, że przeżycia seksualne są zarezerwowane wyłącznie dla dorosłych. Tymczasem dziecięcą masturbację można uznać za naturalną fazę w rozwoju psychoseksualnym, pod warunkiem, że spełnia ona kryteria normy<sup>1</sup>. Jak ma postąpić matka, która zauważy, że jej dziecko dotyka narządów płciowych i że sprawia mu to wyraźną przyjemność? Jeśli wykluczmy infekcję, sprawdźmy, czy dziecko rozwija się prawidłowo, tzn. czy aktywność seksualna nie ogranicza, nie dominuje ani nie uniemożliwia innych zachowań, charakterystycznych dla danego okresu rozwojowego. I na koniec ważna uwaga: nie powinno się karać dziecka za takie zachowanie. Dla malucha wszystko, co jest związane z ciałem, oraz uczenie się, że ciało daje przyjemność, jest zupełnie naturalne. Ostra reprimenda nie zawsze przyniesie zamierzony skutek. Może spowodować, że od tej pory dziecko zachowanie takie będzie ukrywać, a dodatkowo będzie

---

<sup>1</sup> Na podstawie artykułu prof. Marii Beisert, *Dorastanie seksualne – pomost ku dorosłości*, w: *Psychologia rozwiązywania problemów szkoły* pod red. J. Miluskiej, Poznań 2001.

mu towarzyszyć poczucie winy. Jedyne, co warto wtedy zrobić, to po wykluczeniu wszystkich odstępstw od normy powiedzieć dziecku, że takie zachowanie potrzebuje intymności, że nie robi się tego „przy wszystkich”.

Czasami odkrycie masturbacji zawdzięczamy naszym partnerom.

*Nigdy nie słyszałam o masturbacji. Kiedy miałam 21 lat, mój chłopak zaczął mnie dotykać „tam na dole” i doprowadził mnie do orgazmu (tego słowa też wcześniej nie znałam!). Wtedy oświeciła mnie genialna myśl – jeśli on mógł mi to zrobić, to i sama mogę to sobie zrobić. I tak się stało, chociaż dużo czasu upłynęło, zanim mogłam z tego czerpać wiele przyjemności i osiągać orgazm.*

Podczas masturbowania się mamy czas i możliwość poznać własne ciało i poeksperymentować z nim. Uczymy się, jakie fantazje nas pobudzają, jaki rodzaj dotyku i w jakich miejscach nas podnieca i sprawia nam przyjemność, jakie tempo najbardziej nam odpowiada. Poznajemy własne reakcje seksualne bez potrzeby troszczenia się o potrzeby lub zdanie partnera. Potem, jeśli tego chcemy, i wtedy, kiedy chcemy, możemy powiedzieć swojemu partnerowi, czego się o sobie nauczyłyśmy, i skierować jego dłonie w okolice, których dotykanie sprawia nam przyjemność. Tak długo uczono nas, żeby „czekać, aż mężczyzna nas rozbudzi”, gdy tymczasem masturbacja daje nam wolność – teraz same wiemy, jak sprawiać sobie przyjemność seksualną.

*Dawniej uważałam, że masturbowanie się jest w porządku tylko wtedy, gdy nie mam kochanka lub gdy potrzebuję szybkiego rozładowania napięcia. Teraz widzę, że jest to część mojej relacji z samą sobą, jeden ze sposobów sprawiania sobie przyjemności. Częstotliwość się zmienia. Czasami masturbuję się częściej, kiedy mam kochanka, czasem całymi tygodniami tego nie robię.*

Masturbacja pomaga nam uzyskać wiedzę o tym, czego naprawdę chcemy w seksie. Powoduje, że w osiąganiu zadowolenia stajemy się mniej zależne od partnera, a to z kolei jemu również może dać większą wolność. Po menopauzie masturbacja ułatwia kobietom utrzymanie wilgotności waginy.

*Teraz, kiedy mam 73 lata, masturbacja jest dla mnie lepsza niż stosunki seksualne, gdyż właściwie bardziej interesują mnie rzeczy niezwiązane z seksem. Utrzymywanie związku angażującego cały mój czas i myśli byłoby już teraz dla mnie nie do zniesienia.*

Jeśli nigdy się nie masturbowałaś, a chciałabyś spróbować, z początku możesz czuć się dziwnie, a nawet być trochę przestraszona. Musisz poradzić sobie także z wewnętrznym głosem, który będzie ci mówić, że „grzeczne dziewczynki tego nie robią” lub „szczęśliwe w małżeństwie kobiety tego nie pragną”. Możesz obawiać się utraty kontroli nad sobą, czuć wstyd lub winę z powodu tego, że sama sobie dostarczasz przyjemności seksualnej. Wiele z nas doświadcza takich uczuć, ale one z czasem się zmieniają.

Wybierz czas, kiedy możesz być sama ze sobą i nikt ci nie będzie przeszkadzać. Zapewnij sobie jak największy komfort, puść wodze fantazji. Zrelaksuj się. Oczywiście, nie zawsze można – i nie zawsze trzeba – stworzyć taką specjalną atmosferę. Pożądanie może nas ogarnąć w najmniej oczekiwanych momentach. Podniecenie seksualne i chęć masturbowania się mogą się pojawić podczas gotowania posiłku, jazdy autobusem, pracy przy biurku, jazdy konnej, przejażdżki rowerowej lub uprawiania ogródka.

*Lubię kierować prysznic w taki sposób, że woda uderza w łechtaczkę stałym strumieniem. To miłe, że kiedy wstaję rano do pracy i niemożliwy jest seks z kochankiem, mam czas na prysznic. Te kilka chwil naprawdę wiele dla mnie znaczy.*

Podczas masturbacji kobiety doświadczają wielu różnych odczuć i doznań. Oznaką podniecenia seksualnego jest zwilgotnienie wagi. Sprawdź, jak możesz nasilić to odczucie. W miarę narastania podniecenia mięśnie mogą się naprężyć, może pojawić się uczucie ciepła i obrzmienia w okolicy narządów płciowych.

*Dla mnie najprzyjemniejsza jest część przed orgazmem. Czuję, że nie jestem w stanie świadomie kontrolować mojego ciała. W tym momencie wiem, że już na pewno osiągnę orgazm. Rozluźniam się. Uwielbiam rozkoszować się tym wspaniałym momentem prawdziwej wolności!*

To właśnie ten moment utraty kontroli nad sobą pozwala nam osiągnąć orgazm. Jeżeli przy pierwszej próbie masturbacji nie udało ci się to, nie przejmuj się. Po prostu delektuj się wrażeniami, których doświadczasz. Spróbuj ponownie innym razem.

*Masturbacja pozwala mi otworzyć się na to, co dzieje się w moim ciele, i poczuć się dobrze ze sobą. Lubię ulegać impulsowi chwili. Czasami mam wiele orgazmów, czasami żadnego. Najbardziej cieszy mnie to, że mogę robić wszystko, co w danej chwili sprawia mi przyjemność. Rzadko zdarza mi się w innych sytuacjach życiowych mieć taką wolność wyboru.*

Masturbacja nie każdemu sprawia przyjemność.

*Spróbowałam masturbacji, ponieważ przeczytałam o tym, a nie dlatego, że sama miałam taką potrzebę. Czasami jest to tak uciążliwe, jak kolejny obowiązek domowy. Czuję, że powinnam poznać swoje ciało, ale po kilku minutach zaprzestaję wszelkich ruchów, bo – uczciwie mówiąc – jestem znudzona. To po prostu nie to samo, co kontakt z inną osobą.*

Jeżeli masturbowanie się nie sprawia ci przyjemności, po prostu tego nie rób. Kiedy jedna osoba w związku bardziej od drugiej pragnie seksu lub orgazmu, rozwiązaniem może być masturbacja. Oto kilka przykładów:

*Mój mąż zwykle chce się kochać w nocy, ale jestem już wtedy zbyt zmęczona. Rano z kolei ja jestem napalona, a on chce wstawać. Zawsze drażnię się z nim rano i pytam go, czy mu się wieczorem udało, czy nie. Wiem, że czasami to robi, bo gdy zasypiam, czuję, jak łóżko się trzęsie.*

*Masturbacja to sprawa bardzo prywatna i chcę ją zachować na te chwile, kiedy jestem sama. Robienie tego w czyjejś obecności byłoby otwartym przyznaniem się do swojej seksualności, a w tych sprawach jestem raczej wstydliva.*

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl) .  
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl) .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from [www.neww.org.pl](http://www.neww.org.pl) or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.  
For more information call 48 58 344 38 53 or write [neww@neww.org.pl](mailto:neww@neww.org.pl) .