

Masturbacija ili samozadovoljavanje

Čak i u današnje vreme, doba nakon seksualne revolucije u kome je seks jedna od najvažnijih tema, masturbacija i dalje predstavlja "tabu" za koji su vezane mnoge predrasude. Otkrivanje prvih polnih zadovoljstava započinje doticanjem sopstvenih genitalija još u doba detinjstva i predstavlja normalnu pojavu i u adolescenciji i u odraslom dobu. U prirodi ljudskog roda je i težnja da se doživi seksualno uzbuđenje isto kao što moramo da dišemo i da se hranimo. Jedan od najjednostavnijih, najpristupačnijih, najčešćih i najnormalnijih načina da to postignemo je upravo samozadovoljavanje.

Masturbacija je fizička samostimulacija (dodirivanje, masaža, trljanje, stiskanje..) genitalnih organa i drugih erogenih zona koja ima cilj da se oseti seksualno uzbuđenje i doživi orgazam. Obično je povezana sa seksualnim fantazijama. Nema razlike u polovima, podjednako masturbiraju i muškarci i žene.

Na žalost, mnogi mladi ljudi nose teret neopravdanog stida i kivice vazanih za samozadovoljavanje zbog moralnih normi koje nameće religija ili društvo u celini. To je normalna i potpno bezopasna pojava koja ima mnogo pozitivnih strana. Dodirivanje sopstvenog tela je najbolji način da ga detaljno upoznaš i da saznaš šta ti najviše prija. Kasnije ta saznanja možeš podeliti sa svojim partnerom i to vam može mnogo obogatiti seksualni život. Isto tako postajete svesni svojih želja na osnovu seksualnih fantazija tokom samozadovoljavanja. Kada znate šta vam prija i šta želite onda ćete znati i šta da tražite.

Jedna od najčešćih predrasuda je da osobe koje su u vezi ne masturbiraju. Mnogi muškarci i žene se redovno samozadovoljavaju i istovremeno misle da je njihov zajednički seksualni život veoma buran, dovoljno čest i kvalitetan. U mnogim vezama masturbacija je deo predigre, npr. momka uzbuđuje da gleda devojkicu kada se samozadovoljava. Kada momci imaju problema sa preranom ejakulacijom (svršavanjem) obično im stručnjaci preporučuju da masturbiraju nekoliko sati pre seksualnog odnosa kako bi im odnos kasnije trajao duže. Ako nemate partnera samozadovoljavanje je potpuno normalan način da postignete seksualno uzbuđenje i da doživite orgazam, a da pri tome ne nosi opasnost od neželjene trudnoće i seksualno prenosivih infekcija. Mnogi ljudi, naprosto, masturbiraju jer ih to opušta.

Mladi se pitaju koliko često masturbiranje je normalo, šta je to previše. Odgovor na ovo pitanje je zaista prost. Sve dok vam masturbiranje ne remeti svakodnevni život normalno je onoliko koliko to vama odgovara. Masturbacija je loša ako postane jedini način zadovoljavanja seksualnih potreba a da vas pri tom ne zanimaju svi drugi načini koje tokom života možete iskusiti, i to jedini način zato što druge načine ne želite ili ako predstavlja opsesivno kompulzivnu radnju, radnju koju ne možete da kontrolišete.

Koliko često ću se dodirivati, gde da se dodirujem, koliko jako, rukom ili nekim predmetom (npr. vibratorom), kada i gde, u društvu ili ne samo su pitanja koja pokazuju koliko mnogo izbora imate, da otkrijete sebe i da uživete.