



خودارضایی
(استمناء)

تابویی
که
باید
کافته
می شد ...

مجموعه مقالات

گردآوری و ترجمه: ا. پژوهش

تقدیم به جوانانِ ایران

جوانه های سرمایه

تنومندانِ احتمالیِ فردا ...

فهرست مطالب :

- ۶..... مقدمه :
- ۹..... خودارضایی چیست ؟
- ۱۰..... چه تعداد از افراد خودارضایی می کنند؟
- ۱۱..... آیا مردانِ بالغ نیز خودارضایی می کنند؟
- ۱۲..... آیا زنان نیز خودارضایی می کنند؟
- ۱۴..... خودارضایی در نقاط مختلف جهان : مطالعات بین فرهنگی
- ۱۴..... آیا خودارضایی در سایر جانداران نیز وجود دارد؟
- ۱۵..... خودارضایی و احساسِ گناه :
- ۱۶..... آیا خودارضایی در تقابل با سلامتِ روحی و جسمی فرد قرار دارد ؟
- ۱۷..... چرا افراد دست به خودارضایی می زنند؟
- ۱۸..... مزیت های خودارضایی :
- ۲۱..... شیوه ی صحیح خودارضایی :
- ۲۱..... شیوه های خودارضایی در زنان :
- ۲۲..... شیوه های خودارضایی در مردان :
- ۲۴..... باورهای غلط در موردِ خودارضایی:
- ۲۵..... تعداد دفعاتِ خودارضایی :
- ۲۵..... چه میزان خودارضایی ، بیش از حد محسوب می شود ؟
- ۲۶..... آیا ممکن است فرد به خودارضایی معتاد شود ؟
- ۲۷..... آسیب شناسی خودارضایی :
- ۲۸..... رویاهای مرطوب :
- ۲۸..... تخیلاتِ جنسی :
- ۲۹..... استفاده از برخی وسایل :
- ۳۰..... خودارضایی در مراحلِ مختلفِ زندگی :
- ۳۱..... خودارضایی در کودکان :
- ۳۱..... چرا کودکان خودارضایی می کنند ؟
- ۳۲..... والدین چه باید بکنند ؟
- ۳۳..... خودارضایی کودکان در مکان های عمومی :
- ۳۴..... چه زمانی بایستی نگران شویم ؟

- ۳۵..... سندرومِ خودارضایی آسیب زا (TMS) :
۳۵..... چگونه TMS در افراد به شکلِ عادت در می آید ؟
۳۶..... شیوه ی معمول خودارضایی چگونه است ؟
۳۷..... چه تعداد از افراد از TMS رنج می برند ؟
۳۷..... از چه زمانی TMS به عنوان یک مشکل شناخته شد ؟
۳۸..... چگونه می توان خودارضایی به صورت خوابیده به شکم را متوقف نمود ؟
۳۸..... ترک موقتی خودارضایی :
۳۹..... نگاهی به تاریخ :
۴۱..... نگرش های نوین به خودارضایی :
۴۲..... موخره ی مترجم :
۴۲..... آیا خودارضایی می تواند در درازمدت جایگزین یک رابطه ی جنسی گردد ؟
۴۴..... منابع :
۴۸..... کتاب های برای مطالعه ی بیشتر :
۴۹..... منابع اینترنتی :



مقدمه :

انسانها در هر جامعه ای متناسب با شرایط اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی خود با پدیده های معینی از هستی روبرو می شوند . شناخت این پدیده ها - خواه پدیده هایی در سطح اجتماعی باشند خواه در سطح فردی - برای شکل گیری انسان هایی پویا و سر زنده ضروری است .

در دوران کنونی نیز کم نیستند مواردی که چهل ما نسبت به پدیده ها ، رنج فراوانی برایمان به همراه آورده است و ما را در مسیر شکوفایی خویش دچار تزلزل گردانیده است . در این میان یکی از پدیده هایی که بخصوص در دهه های اخیر ذهن و جسم بسیاری از افراد جامعه - به ویژه جوانان - را به



خود مشغول داشته است ، پدیده ی خودارضایی است . نکته ای که پدیده ی خودارضایی را از موارد مشابه اش - مثلاً اعتیاد - بگریز تر می کند ، یکی شخصی بودن این عمل و دیگری وجود موانع اخلاقی در راه بررسی و شناخت

آن است . این موانع بخصوص در جوامع مذهبی شکل جدی تری به خود می گیرد . گردآورنده ی این اثر نیز که به عنوان یکی از افراد این جامعه به علت نشناختن این پدیده رنج فراوان و جان فرسایی را متحمل شده است ، بر آن شد تا با گردآوری و ترجمه ی تعدادی از مقالات علمی معتبر گامی در جهت شناخت این پدیده در ایران بردارد . امید است که با شناسایی این پدیده و فهم مزیت ها و معایب آن ، از عمل کور آن بر خویشتن بکاهیم .

باید متذکر شد که متأسفانه مطالبی که به بررسی پدیده ی خودارضایی در زنان پرداخته است در مقایسه با مطالب مربوط به مردان سهم کمتری از اثر را به خود اختصاص داده است . برای جبران این نقص ، مترجم تصمیم دارد تا در آینده ای نزدیک با استفاده از یک سری منابع اضافی ، این کمبود را جبران کند . با این وجود ، از این گفته نباید چنین نتیجه گرفت که در زمینه ی مسائل جنسی ، جنسیت مونث با مشکلات کمتری روبروست . در واقع و با نهایت تأسف ، در مورد مسائل جنسی جنسیت مونث نه در سطح ایران بلکه در سطح جهانی نیز مطالعات اندکی صورت گرفته ، تا حدی که خلاء آن را نه با یک مقاله یا یک مجموعه مقاله بلکه تنها با یک برنامه ریزی همه جانبه و درازمدت می توان پر نمود .

شکی نیست که این اثر نیز با خطاهایی همراه است . امید است با انتقادات و پیشنهادات صمیمانه ی شما در نسخه های بعدی این خطاها تصحیح گردند .

به امید روزهای بهتر

۱. پژوهش

پاییز ۱۳۸۷

در تهیه ی این اثر هدف این بوده است که به یک یا دو مقاله اکتفا نشود و با استفاده از تعداد زیادی از معتبرترین و جدیدترین مقالات منتشر شده توسط دانشگاه ها و سازمان های بهداشت نقاط مختلف جهان و ترکیب یافته های آنها به یک جمع بندی در رابطه با موضوع مورد نظر دست یابیم . مقالاتی که در تهیه ی این اثر به طور کامل مورد استفاده قرار گرفته اند عبارتند از :

- ۱- **Masturbation: Questions and Answers** , McKinley Health Center ,University of Illinois , ۲۰۰۵



- ۲- **Masturbating** , Office of Health Education (OHE) University of Pennsylvania , ۲۰۰۲



- ۳- **Your Guide to Masturbation** , WebMD Medical Reference provided in collaboration with the Cleveland Clinic , Reviewed by the doctors at The Cleveland Clinic Department of Obstetrics and Gynecology Robert S. Phillips, MD, ۲۰۰۸



۴- **Masturbation** , the Victorian Department of Human Services,
Australia , ۲۰۰۷



۵- **MASTURBATION**, Kristin Zolten, M.A. & Nicholas Long,
Ph.D., Department of Pediatrics, University of Arkansas for
Medical Sciences, ۲۰۰۶



۶- **TMS** , Columbia University Health Services , ۲۰۰۷



برای مطالعه ی سایر منابع به بخشِ انتهایی اثر نگاه کنید .

خودارضایی چیست ؟

در زبان عامیانه به خودارضایی^۱ ، جلق زدن و استمناء نیز گفته می شود . اگر بخواهیم چند تعریف متداول در مورد خودارضایی ارائه کنیم می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱. تماس آگاهانه ی شخص با اندام های تناسلی خویش با هدف افزایش برانگیختگی جنسی و کسب لذت را خودارضایی می گویند . [۱] [۲]

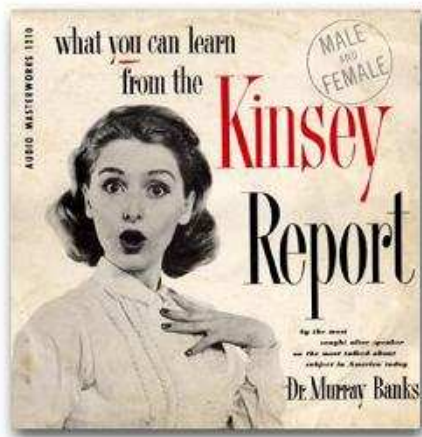
۲. " خودارضایی عبارت است از تحریک جنسی به ویژه تحریک اندام های تناسلی خویش که اغلب به ارگاسم منتهی می شود . " [۳]



¹ masturbation

چه تعداد از افراد خودارضایی می کنند؟

مطالعات مختلف نشان می دهد که خودارضایی یک فعالیت متداول در انسان ها است :



- مطالعات آلفرد کینزی که بیش از ۱۵ سال به طول انجامید نشان داد که ۹۲٪ مردان و ۶۲٪ زنان در دوره ای از زندگی خود به خودارضایی پرداخته اند. [۷] [۸] [۹]
- تحقیقات سازمان جهانی بهداشت و دیگر سازمان ها این رقم را بین ۴۸ تا ۹۵٪ تخمین زدند. [۱]
- تحقیقات آماری در امریکا این رقم را برای مردان ۹۵٪ و برای زنان ۸۹٪ تخمین زده است. [۲] [۳]

■ تحقیقات آماری بریتانیا نیز به نتایج مشابهی دست یافته است. در این تحقیقات مشخص شد که ۹۵٪ مردان و ۷۱٪ زنان زمانی در زندگی خویش به این عمل دست زده اند. همچنین ۷۳٪ از مردان و ۳۷٪ از زنان اعلام کردند که طی ۴ هفته قبل از مصاحبه خودارضایی کرده اند و دیگر اینکه ۵۳٪ از مردان و ۱۸٪ از زنان اعلام کردند که طی ۷ روز گذشته اقدام به خودارضایی کرده اند. [۱۰]

■ در همین راستا، در سال ۲۰۰۴ تحقیقاتی توسط مجله ی NOW چاپ تورنتو بر روی چند هزار نفر صورت گرفت. [۱۱] نتایج این تحقیق گسترده نشان داد جمعیت کثیری از مردان (۸۱٪) بین سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی شروع به خودارضایی کرده اند. در بین زنان این رقم ۵۵٪ بود. (به خاطر داشته باشید که تحقیقاتی که بر روی مسائل جنسی صورت می گیرد مستعد سوگیری های شخصی افراد شرکت کننده است چه بسا که برخی افراد به دلیل مسائل مختلف از اعتراف به این عمل خودداری کنند.) با این وجود مواردی که افراد زودتر از این سن نیز شروع به خودارضایی کرده اند نادر نیست و این مساله بیشتر در مورد زنان صادق است. به عبارت دقیق تر، ۱۸٪ زنان در آغاز ۱۰ سالگی و ۶٪ در ۶ سالگی شروع به خودارضایی کرده اند. خودارضایی در کودکان سنین پایین نیز مشاهده شده است. در کتاب "مسائل جنسی بشر: گوناگونی در آمریکای معاصر" نوشته ی استرانگ، دی والت و سیاد، نویسندگان نشان داده اند: "یک پسر بچه ممکن است در تخت خواب خود خنده کنان با آلت تناسلی راست شده ی خود (بدون اینکه انزالی صورت گیرد.) بازی کند. دختر بچه ی کوچک نیز گاهی اوقات بدن خود را به طور موزون تکان می دهند (به شکل نسبتاً شدیدی) طوری که به نظر می رسد در حال تجربه ی حالت ارگاسم هستند. جیرجیو جیورجی و مارکو سیکاردی متخصصان ایتالیایی بیماری های زنان از طریق امواج مافوق صوت خودارضایی جنین مونث به منظور دستیابی به ارگاسم را مشاهده کرده اند. [۳۱] [۱۲]

تحقیقاتِ مجله ی NOW حاکی از آن است که تعداد دفعات خودارضایی پس از سن ۱۷ سالگی کاهش پیدا می کند . بسیاری از مردان در سومین دهه از عمر خود به طور متوسط در هر شبانه روز یکبار و یا بیشتر خودارضایی می کنند . این کاهش در تعداد دفعات خودارضایی در میان زنان شدیدتر است در حالیکه در مردان این کاهش یک روند تدریجی را طی می کند . به عبارت دقیق تر ، درحالیکه دختران بین سنین ۱۳ تا ۱۷ تقریباً به طور متوسط یکبار در شبانه روز خودارضایی می کنند (تعداد دفعات خودارضایی در این سنین برای مردان نیز در همین حدود است) ، زنان بزرگسال تنها ۸ یا ۹ بار در ماه به خودارضایی می پردازند (در مقایسه با مردان که در این سنین بین ۱۸ تا ۲۲ بار در ماه خودارضایی می کنند) . [۳۱]

نوجوانان مذکر قادرند که در یک روز چیزی در حدود ۶ دفعه خودارضایی همراه با انزال را تجربه کنند، این در حالی است که مردان میانسال به سختی قادرند یکبار در روز خودارضایی همراه با انزال داشته باشند . از سوی دیگر مردان بین سنین ۲۱ تا ۲۸ که از نظر جسمانی و روانی سالم باشند چنانچه دچار تنش و استرس نباشند قادرند بین ۸ تا ۱۰ دفعه در روز به خودارضایی همراه با انزال بپردازند . [۳۱]

با همه ی اینها باید متذکر شد که مطالعاتِ مجله ی NOW بر روی تمامی افراد جامعه صورت نگرفته بوده است و افرادی که در این نظر سنجی شرکت کرده اند همگی از خوانندگان مجله ی تورنتوی کانادا بوده اند . از این رو نباید این ارقام را به طور مطلق به کل جمعیت تعمیم داد .

آیا مردانِ بالغ نیز خودارضایی می کنند؟

تقریباً همه ی پسرانِ بین سن ۱۲ و ۱۴ سال خودارضایی می کنند . هرچند برخی آنها از قبل از بلوغ این کار را شروع می کنند . (یعنی زمانی که امکان انزال ندارند .) نیمی از پسران در ۱۳ سالگی با هدف دستیابی به ارگاسم خودارضایی می کنند و ۷۴ درصد در ۱۴ سالگی توسط خودارضایی به ارگاسم می رسند . در ۱۵ سالگی نزدیک به ۱۰۰ درصد از مردان توسط خودارضایی قادرند به ارگاسم برسند . [۵۰]

اکثر مردان بالغ نیز خودارضایی می کنند ، چه شریک جنسی داشته باشند ، چه نداشته باشند . تعداد مردانی که بر اثر خودارضایی به ارگاسم می رسند در مقایسه با زنان بیشتر است . (۸۰٪ در مقابل ۶۰٪) [۵۰]

آیا زنان نیز خودارضایی می کنند؟



بلی ، هرچند نه به آن عمومیت و تعداد دفعاتی که در بین مردان دیده می شود . تنها ۵۰ درصد دختران نوجوان خودارضایی می کنند . این در حالی است که ۷۵ درصد آنها این کار را در ۱۸ سالگی شروع می کنند (در مقایسه با ۱۰۰ درصد پسران در همین سن) . تنها ۷ درصد دختران نوجوانی که خودارضایی می کنند این کار را یکبار یا بیشتر در روز انجام می دهند . (در مقایسه با ۵۴ درصد پسران) . ۴۵ درصد تنها یکبار در ماه یا کمتر خودارضایی می کنند. در مجموع هیچ جامعه ی انسانی وجود ندارد که زنان بیشتر از مردان خودارضایی کنند . نکته ی دیگر آنکه ، تعداد زنانی که ابتدا رابطه ی جنسی با دیگری را تجربه می کنند و بعدها شروع به خودارضایی می کنند در مقایسه با مردان بیشتر است . [۳۵]

به نظر می رسد که زنان در مقایسه با مردان هنگامی که با جنسیت مخالف رابطه ی عاطفی-جنسی دارند کمتر به خودارضایی می پردازند . باورهای عمومی بر این عقیده است که افراد مذکر و مونثی که با شریک خود رابطه ی جنسی ندارند در مقایسه با افراد از نظر جنسی فعال تمایل بیشتری به خودارضایی دارند . با این وجود باید متذکر شد که این ادعا در اکثر مواقع درست نیست . در واقع تعداد دفعات خودارضایی افراد چه هنگامی که دارای شریک جنسی هستند و چه زمانی که چنین رابطه ای ندارند غالباً^۱ بخصوصیات رابطه ی مورد نظر بستگی دارد. برخلاف باور متداول چندین مطالعه که در این زمینه صورت گرفت است حاکی از آن است که میان تعداد دفعات خودارضایی و تعداد دفعات مقاربت جنسی همبستگی^۱ مثبت وجود دارد .

همچنین یک مطالعه ی دیگر نشان می دهد که تعداد دفعات خودارضایی در مردان و زنان هم جنس گرایی که دارای رابطه ی جنسی نیز هستند در مقایسه با افراد غیر هم جنس گرا از نظر آماری به طرز معناداری بیشتر است . [۱۳][۱۴][۱۵]

خودارضایی پس از مقاربت جنسی دومین رفتار جنسی متداول در بین افراد است . حتی برای آنها که با شریک جنسی خویش رابطه ی جنسی نیز دارند . [۲]

در حالی که مردان در طول روز یکسره با آلت تناسلی شان تماس دارند ، متأسفانه زنان در اغلب موارد بدن خود (بخصوص پایین تنه شان) را کثیف قلمداد می کنند . زنان اغلب می آموزند که بیشتر از آنکه به مسائل جنسی بیاندهند به مسائل عاطفی توجه کنند . این در حالی است که به طور کلی هم لذت ناشی از مسائل عاطفی و هم لذت ناشی از مسائل جنسی برای هر دو جنسیت در راستای سلامت جسمانی و روانی امری مفید به شمار می رود . [۶] در این راستا ، متخصصان درمان در مسائل جنسی گاهی اوقات به بیماران مونث خود پیشنهاد می کنند تا از طریق خودارضایی به ارگاسم برسند به ویژه اگر تاکنون ارگاسم را تجربه نکرده اند . [۱۶][۱۷]



خودارضایی در نقاط مختلف جهان : مطالعات بین فرهنگی

صرف نظر از نگرش ها و ارزش های فرهنگی ، خودارضایی در همه ی جوامع دیده می شود. [۱] [۶] در میان برخی اقوام نظیر هوپی ها در آریزونا ، ووگنو ها در اقیانوسیه و داهومین ها و ناموها در آفریقا ، افراد به خودارضایی تشویق می شوند . مثلاً اقدام به خودارضایی به طور دائم و منظم برای مردان یک امر پذیرفته و مثبت در نظر گرفته می شود . در یک سری از اجتماعات ملانزی توقع می رود که پسر بچه ها و مردان پرسن و سال نیز به خودارضایی بپردازند . در این زمینه ، یکی از نکات جالب ، مراسم آیینی سامبیا در گینه ی نو است . این مراسم یک مراسم تشریفاتی است که مخصوص مناسک گذر به دوران بزرگسالی می باشد . در این مراسم سنت بر این است که افراد انزال های مکرر را از طریق سکس دهانی تجربه کنند . در این مراسم ، منی توسط افراد خورده می شود . این افراد عقیده دارند که این عمل باعث افزایش قدرت می شود . در مجموع در این قبایل منی به عنوان ماده ای نظیر شیر مادر در نظر گرفته می شود . [۱۸]

در برخی از فرهنگ ها برای مردان مناسکی به مناسبت گذار از دوران کودکی به دوران مردانگی وجود دارد . در این مناسک فرد مورد نظر اولین انزال را طوری که به حداکثر ارتفاع ممکن برسد تجربه می کند این کار غالباً با دستان ریش سفید قبیله صورت می گیرد . در برخی از قبیله ها نظیر آگتا و فیلیپینی ها افراد توسط فرهنگ مذکور به تحریک اندام های تناسلی خویش از سالهای اولیه زندگی ترغیب می شوند . [۱۹]

به محض ورود به دوران بلوغ ، مردان جوان همراه با ریش سفید قبیله یا با جادوگر قبیله به خودارضایی می پردازند تا بدین وسیله توانایی انزال خویش را جهت آماده شدن برای مراسم آیینی بسنجند . این مراسم آیینی در یک انزال دسته جمعی که پیش از جشن برگزار می شود به اوج خود می رسد . منی که از این انزال ها حاصل شده است به شکلی سنتی در یک لایه از پوست حیوان حفظ می شود تا متعاقب آن به آستن شدن افراد یاری رساند . در این آیین و آیین های مشابه ، معیار مردانگی بیش از هر چیز با حجم انزال و مقدار مورد نیاز سنجیده می شود تا با مواردی نظیر اندازه ی آلت تناسلی . انزال های مکرر از طریق خودارضایی در سال های نوجوانی برای فرد توان انزال های مکرر در بزرگسالی را فراهم می آورد . [۲۰]

آیا خودارضایی در سایر جانداران نیز وجود دارد ؟



خودارضایی در بسیاری از گونه های دیگر از حیوانات وحشی گرفته تا حیواناتی که در اسارت بسر می برند نیز مشاهده شده است . [۲۱][۲۲] هر چند که خودارضایی در همه ی پستانداران دیده می شود اما در هیچ جانوری تعداد دفعات خودارضایی در زنان بیشتر از مردان نیست . [۳۵]

خودارضایی و احساس گناه :

بسیاری از افراد در نتیجه ی خودارضایی احساس گناه و شرمساری می کنند . [۶] برای این مساله می توان سه دلیل ذکر کرد :



۱. خودارضایی طی قرن ها همواره به عنوان عملی انحرافی آمیز ، خطرناک و گناه آلود قلمداد شده است . در واقع در بسیاری از فرهنگ ها ، خودارضایی ، یک تابوی کهن را همراه خود به یدک می کشد . باورهای تاریخی بسیاری ، خودارضایی را برای ذهن و بدن انسان مضر دانسته اند . در نتیجه ی این چنین باورهایی، بسیاری از افراد نسبت به خودارضایی احساس خشم و نفرت داشته و آن را امری گناه آلود می دانند . [۳] [۴] [۶]

این طرز نگرش به خودارضایی در جوامع مذهبی نسبت به سایر جوامع شایع تر است . در این گونه جوامع تابو هایی در مورد خودارضایی وجود دارد . جای شگفتی

نیست که در چنین جوامعی افراد به شکل جدیتری با این مسئله دست و پنجه نرم می کنند . [۶]

۲. خاطرات دوران کودکی که طی آنها فرد حین خودارضایی غافلگیر شده و یا توسط سایرین مچگیری شده است یکی دیگر از عواملی است که افراد را از دست زدن به خودارضایی منع می کند . در بسیاری از موارد این تجربیات تلخ ، منبع بسیاری از مشکلات شخصیتی فرد در بزرگسالی محسوب می شوند . [۲] [۴]

۳. اگر بخواهیم از دید تکاملی به مساله بنگریم ، چنانچه هرکس به واسطه ی خودارضایی به



حالت شادی و رضایت کامل دست می یافت ، دیگر هیچ دلیلی برای برقراری رابطه ی جنسی با دیگران و تولید مثل وجود نداشت . بنابراین وجود مقداری احساس گناه در نتیجه خودارضایی از نظر تکاملی نیز کاملاً طبیعی بوده و به نظر می رسد برای گونه ی انسان مفید نیز بوده باشد ! [۳۵]

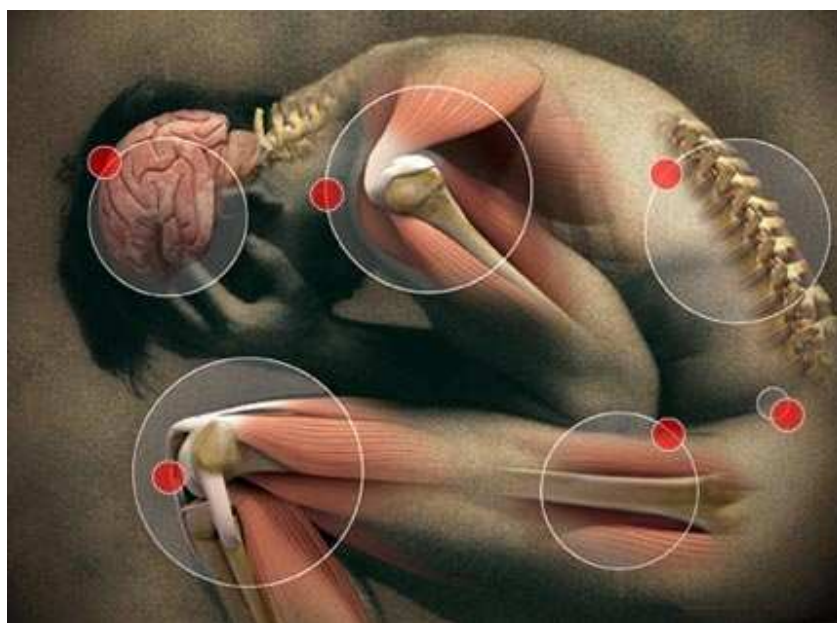
آیا خودارضایی در تقابل با سلامتِ روحی و جسمی فرد قرار دارد؟

بر خلاف باور عمومی، خودارضایی در نفسِ خود هیچ گونه تاثیراتِ منفی و مخالفِ سلامتِ جسمی و روحی ندارد. [۲] [۳] به عبارتِ دیگر، خودارضایی یک فعالیتِ جنسیِ سالم و طبیعی است که افراد هر دو جنسیت می توانند از آن بهره ببرند. در واقع، خودارضایی به شکل های مختلفی می تواند به سلامت فرد یاری رساند. از جنبه های جسمی گرفته تا جنبه های روانی و عاطفی - هیجانی. [۶]

تاکنون هیچ گونه مدارک و شواهد پزشکی علیه خودارضایی به دست نیامده است. [۳][۲] انجمن پزشکی امریکا در کتاب خود "human sexuality" خودارضایی را یک پدیده ی نرمال و طبیعی تعریف می کند.

تحقیقاتِ آزمایشگاهی که در دهه های اخیر صورت گرفته است شایعات بسیاری را که در ارتباط با خودارضایی متداول است باطل کرده است. [۱] مواردی نظیرِ رشدِ مو در کفِ دست، جنون و دیوانگی، یا اینکه خودارضایی انرژی بسیار زیادی را از بدن خارج می کند. (هر قطره منی = ۱۰۰ قاشق غذا!) [۱]

با این وجود، بسیاری از مردم به دلیل وجود همین شایعات پس از خودارضایی احساسِ ناراحتی می کنند. این احساساتِ منفی و به طور کلی احساساتِ منفی در ارتباط با هر نوع رفتار، می تواند سلامتی و شادابی فرد را مخدوش کند [۱]. به عبارت دقیق تر، این شایعات و باورهای نادرست باعث می شوند تا فرد به هنگام خودارضایی دچار استرس و ناراحتی شود. در واقع، این استرس و ناراحتی به همراه انرژی فراوانی که صرف بازسازیِ خویشتن از مبادرت به این عمل می شود عواملی است که فرد را در درازمدت دچار مشکلاتِ روحی و حتی جسمانی می سازد. [۶]



چرا افراد دست به خودارضایی می زنند ؟

دلایل مطرح شده توسط کسانی که خودارضایی می کنند به شرح زیر است :

- تجربه ی لذت [۳][۱]
- کاهش تنش و فشار (فشار جنسی یا عمومی) [۱] [۳]
- کاهش اضطراب [۱] [۳]
- پاسخ به تمایلات جنسی هنگامی که شریک جنسی جهت برقراری رابطه ی جنسی وجود ندارد . و یا طرف مقابل تمایلی به برقراری رابطه ی جنسی ندارد . [۱] [۳]
- کسب آرامش [۱]
- ایجاد یک حس خوب نسبت به اندام جنسی و آگاهی از اینکه چگونه می توان این اندام را تحریک کرده و از آن لذت برد . [۱]



مزیت های خودارضایی :

شماری از تحقیقات علمی ، مزیت های خودارضایی را برای سلامت جسمی ، ذهنی و اجتماعی فرد نشان داده است :

- خودارضایی تنش جنسی را در فرد کاهش می دهد . [۶]
- خودارضایی یک روش بدون خطر و سالم برای کاهش استرس است . [۱]
- در واقع ، نه تنها عمل دست کشیدن بر روی بدن می تواند باعث آرامش شود (همانند نوازش یک گربه) ، بلکه دوره ی زمانی پس از ارگاسم نیز غالباً همراه با آرامش و خوشایندی فراوان است . [۴]
- آگاهی از وضعیت بدن خویشتن : چه چیزی بهتر از خودارضایی می تواند به شما هم لذت شخصی و هم شناخت از بدن را عرضه کند ؟ درک بدن خویش می تواند حس اعتماد به نفس را در فرد تقویت کند . [۲] [۶]
- خودارضایی باعث می شود تا افراد در حین رابطه ی جنسی شان از سطح بالاتری از لذت برخوردار شوند . [۶] به عبارت دقیق تر ، خودارضایی باعث می شود تا فرد با واکنش های جنسی خویش آشنا شده و همچنین بتواند نیازها و خواسته هایش را بهتر با شریک جنسی اش در میان بگذارد . [۲] [۶]
- خودارضایی باعث افزایش جریان خون در نواحی تناسلی شده و به این طریق به عملکرد جنسی بهتر کمک می کند . [۱]
- خودارضایی می تواند به افراد در به خواب رفتن کمک کند . [۱] [۴] [۶]
- خودارضایی به زنان کمک می کند تا روش به ارگاسم رسیدن را بیاموزند . [۱] [۶]
- خودارضایی به مردان کمک می کند تا بتوانند کنترل انزال را به عهده بگیرند و ارگاسم خود را به تأخیر بیندازند .
- خودارضایی عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند .
- خودارضایی راهی مناسب برای دستیابی به لذت جنسی به شکلی کاملاً ایمن ، فارغ از دغدغه های باردار شدن و ابتلا به بیماری های مقاربتی نظیر ایدز است . [۱] [۲] [۳] [۶]
- خودارضایی به فرد امکان می دهد تا در موقعیت هایی که امکان برقراری رابطه ی جنسی واژینال (مهلی) و رابطه ی جنسی دهانی وجود ندارد ، از لذت جنسی برخوردار شود . [۱] [۲] [۳] [۶]
- خودارضایی تنش های پیش از قاعدگی و برخی از نشانه های پیش قاعدگی را در بسیاری از زنان کاهش می دهد . [۱] [۴] [۶]
- خودارضایی به فرد کمک می کند تا به آرامش عضلانی دست یابد . [۴] [۶]
- خودارضایی به افزایش اعتماد به نفس کمک می کند . [۲] [۴]
- خودارضایی یک روش درمانی مناسب برای اختلالات جنسی به شمار می رود . برای مثال زنانی که تاکنون ارگاسم را تجربه نکرده اند می توانند این کار را از طریق خودارضایی بیاموزند

^۱ البته این موضوع زمانی صادق است که افراد هنگام خودارضایی دارای احساساتی نظیر گناه ، شرمساری و یا استرس نباشند . در غیر این صورت ، خودارضایی نه تنها اعتماد به نفس را در فرد تقویت نمی کند بلکه به فرد اجازه می دهد تا به تخریب شخصیت خویش بپردازد - م

. همچنین مردانی که از انزال زودرس رنج می برند می توانند از خودارضایی به عنوان تمرینی برای کنترل انزال استفاده کنند. [۱] [۴] [۶]

خودارضایی ممکن است شانس باروری به هنگام مقاربت را افزایش دهد. خودارضایی در زنان باعث می شود تا شرایط درون واژن، دهانه ی رحم و تخمدان تغییر کند به طوریکه شانس باردار شدن به هنگام یک مقاربت جنسی افزایش

می یابد. [۲۳][۲۴]

خودارضایی در زنان از طریق افزایش اسیدیته ی ترشحات ی دهانه ی رحم و در نتیجه خارج شدن ذرات ایجاد کننده عفونت از دهانه ی رحم می تواند به عنوان محافظی در مقابل عفونت های دهانه ی رحم عمل کند. [۵۳]

در مردان خودارضایی باعث می شود تا اسپرم های کهنه که جنبندگی اندکی دارند از مسیر اندام تناسلی مرد تخلیه شوند و انزال متعاقب آن حاوی اسپرم های تازه ای باشد که برای فرد شانس بالاتری برای باروری به هنگام مقاربت جنسی به ارمغان می آورند. چنانچه بیش از یک

مرد با زنی رابطه ی جنسی برقرار کند اسپرمی که بیشترین جنبندگی را دارد از توان رقابتی بالاتری برخوردار است. [۲۶][۲۷][۲۸]

یکی از مزایای جسمانی خودارضایی و تجربه ی ارگاسم و انزال این است که بدن فرد تحت برانگیختگی شدید قرار گرفته و به این شکل انتقال دهنده ی عصبی به نام اپی نفرین (آدرنالین) در بدن جریان می یابد. [۴] این مساله به نوبه ی خود باعث می شود تا چهره ی فرد گلگون شود، تنفس فرد آرام شود و حالتی از سرخوشی و به اوج رسیدن توسط فرد تجربه شود. [۲۹]

در بسیاری از محافل مربوط به سلامت روانی عقیده بر این است که خودارضایی می تواند به افراد در مبارزه با افسردگی و استرس یاری رساند و ارزش فرد را نزد خویشان بالا برد. [۳۰]

خودارضایی همچنین می توان تا حدی در روابط با شریک جنسی نیز برای افراد مفید باشد. هنگامی که یکی از دو نفر در مقایسه با دیگری نیاز بیشتری به تجربیات جنسی دارد، خودارضایی می تواند به او یاری رسانده و اثر تعدیل کننده داشته باشد و به این شکل هماهنگی موجود در رابطه را افزایش دهد. [۲۹]

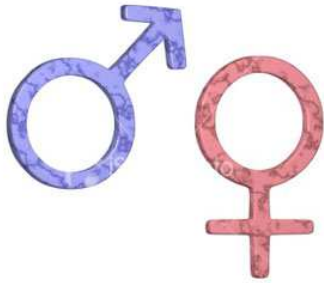
خودارضایی متقابل که طی آن دو یا تعداد بیشتری از افراد به تحریک خود و یکدیگر می پردازند به افراد امکان می دهد تا نقاط لذت بخش بدن خود را کشف کنند. مشاهده ی خودارضایی شریک جنسی یک عمل آموزشی است که طی آن فرد قادر است از روشهایی که باعث لذت بردن شریک جنسی اش می گردد آگاه شود و به این شکل به افراد این امکان را می دهد تا دقیقاً بیاموزند که شریک جنسی شان از چه نوع تماس بدنی لذت می برد.

[۲۹][۳۲]



- خودارضایی مانع رشد سرطان پروستات در مردان می شود. در سال ۲۰۰۳ یک تیم تحقیقاتی استرالیایی با سرپرستی گراهام گیلز از انجمن سرطان استرالیا به این نتیجه رسیدند که به نظر می رسد خودارضایی مکرر در مردان در جلوگیری از رشد سرطان پروستات موثر است. [۶] مطالعات همچنین نشان داد که در مورد این مساله انزالی که ناشی از خودارضایی باشد در مقایسه با انزالی که ناشی از مقاربت جنسی باشد موثرتر است چرا که نزدیکی جنسی می تواند باعث انتقال بیماری هایی گردد که به نوبه ی خود خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. همچنین، انزال های مکرر از طریق خودارضایی در مقایسه با انزال از طریق نزدیکی جنسی آسان تر و در دسترس تر است و در دراز مدت پایدارتر است. [۳۲]
- خودارضایی همچنین به عنوان یک روش جنسی در نظر گرفته می شود که افراد را از خطر بیماری های مقاربتی مصون نگاه می دارد. حمایت از این دیدگاه و اقدام به قرار دادن خودارضایی در فهرست برنامه ی درسی مربوط به آموزش مسائل جنسی در آمریکا باعث شد تا رئیس قسمت پزشکی ارتش آمریکا، ژنرال جویکلین الدرز در دوران حکومت کلینتون از کار اخراج شود. [۵۱]
- برخی از متخصصان خودارضایی را تمرینی برای سیستم قلبی - عروقی فرد می دانند. هرچند که تحقیقاتی که تاکنون صورت گرفته برای نتیجه گیری قطعی کافی به نظر نمی رسند اما حاکی از آنند که آندسته از افرادی که از اختلالات سیستم قلبی - عروقی رنج می برند (به ویژه آنهایی که در حال بهبودی از مواردی نظیر آنفارکتوس میوکاردیال و حملات قلبی هستند) بایستی به فعالیت های جسمانی (از جمله نزدیکی جنسی و خودارضایی) به طور منظم و مکرر و به هر شدتی که وضعیت جسمانی شان به آنها امکان می دهد بپردازند. [۳۳]
- خودارضایی و نزدیکی جنسی هردو باعث می شود تا سطح فشار خون کاهش یابد. مطالعه ای که در این زمینه انجام شده است نشان می دهد که افرادی که اخیراً نزدیکی جنسی داشته اند در موقعیت های استرس زا (تنش زا) به طور متوسط پایین ترین سطح فشار خون را دارند. پس از آنها، افرادی قرار داشتند که به خودارضایی می پرداختند. همانطور که انتظار می رفت فشار خون در هر دو دسته در مقایسه با افرادی که اخیراً هیچ گونه فعالیت جنسی نداشتند در سطح پایین تری قرار داشت. [۳۴]
- مطالعاتی که در سال ۱۹۹۷ منتشر شد نشان داد که یک ارتباط معکوس بین مرگ بر اثر بیماری قلبی و تعداد دفعات ارگاسم وجود دارد. این در حالی است که آنفارکتوس میوکاردیال و کم خونی میوکاردیال می تواند با فعالیت جنسی تشدید شوند. این تحقیق نشان داد افراد بزرگسالی که بین ۳ تا ۷ بار در هفته دچار انزال می گردند در مقایسه با سایرین کمتر دچار بیماری قلبی و یا مرگ بر اثر بیماری قلبی می گردند. این تحقیقات با مطالعاتی که در استرالیا پیرامون مزیت های خودارضایی جخت مقابله با سرطان پروستات انجام شده است همخوانی دارد. [۵۴]

شیوه ی صحیح خودارضایی :



روش های خودارضایی که در بین اعضای هر دو جنسیت متداول است عبارتند از فشار یا مالش ناحیه ی تناسلی - هم با انگشتان و هم با قرار دادن ناحیه ی تناسلی در مقابل اشیاء نظیر بالش ، داخل نمودن انگشتان یا یک شیء به داخل مقعد . [۳]

اعضای هر دو جنسیت همچنین ممکن است از لمس کردن ، مالش یا فشردن نوک پستان ها یا دیگر نواحی شهوت زای بدن نیز به هنگام خودارضایی لذت ببرند . هر دو جنسیت گاهی از مواد روان ساز (لوبریکیت) برای افزایش احساس خویش استفاده می کنند . [۵۰]

خواندن یا تماشای پورنوگرافی و یا تخیلات جنسی از مواردی هستند که به هنگام خودارضایی متداول هستند . معمولاً افراد هنگام خودارضایی به یادآوری خاطرات خویش می پردازند . [۵۰]

شیوه های خودارضایی در زنان :

نحوه ی متداول خودارضایی برای زنان این است که فرد به پشت دراز کشیده یا چمباتمه زده یا زانو زده و یا می ایستد . همچنین در حمام و زیر دوش نیز ممکن است فرد مستقیماً اندام های تناسلی خود را زیر فشار آب قرار داده و به این شکل لذت برد . [۵۰]

تکنیک های خودارضایی در زنان عبارت است از دست کشیدن یا مالش بخش بیرونی آلت تناسلی واژن ، به ویژه کلیتوریس^۱ توسط انگشت سبانه یا انگشتان میان . [۳] گاهی اوقات ممکن است یک یا تعداد بیشتری از انگشتان به درون واژن فرو برده شود و بدین شکل دیواره ی جلویی رحم که محل قرار گرفتن برجستگی G^۲ می باشد به طور پی در پی لمس شود . [۵۲]

بسیاری از زنان حین خودارضایی علاوه بر تحریک اندام های تناسلی تحتانی ، با دست خویش به لمس پستان ها و نوک پستان های خود نیز می پردازند . تحریک مقعدی نیز توسط برخی صورت می گیرد . گاهی اوقات از ماده ی روان ساز نیز استفاده می شود . به ویژه وقتی که خودارضایی همراه با داخل کردن شیء یا انگشتان باشد . با این وجود استفاده از چنین موادی پدیده ای همه گیر و جهانی نیست و بسیاری از زنان به جای این مواد از مواد روان ساز طبیعی که ناشی از ترشحات خود آنهاست بهره می برند . [۵۰]



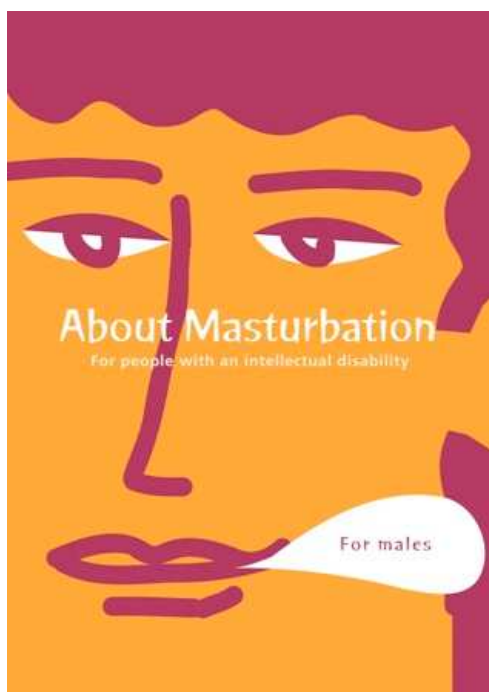
^۱ clitoris
^۲ G spot

گاهی نیز از لوسیون (lotion) استفاده می شود . باید توجه شود که استفاده از لوسیون برای مردان فاقد اشکال است اما زنان بایستی از استعمال لوسیون ، ، ژل پترولیوم و سایر مواد روغنی خودداری کنند چرا که استفاده از این مواد می تواند باعث بروز عفونت های واژینال گردد . [۶]

همچنین زنان می توانند با فشار دادن ران هایشان به یکدیگر و منقبض کردن ماهیچه های پاهایشان و نهایتاً تحت فشار قرار دادن اندام های تناسلی شان به تحریک جنسی خویشتن بپردازند . این مساله می تواند به طور بالقوه در ملاء عام بدون آنکه دیگران متوجه شوند نیز صورت بگیرد . برخی اوقات خودارضایی تنها از طریق اعمال فشار بر روی کلیتوریس و بدون هر گونه تماس مستقیمی صورت می گیرد . [۵۰]

برخی زنان نیز هستند که قادرند به طور خودبخودی و تنها با نیروی اراده به ارگاسم برسند ، هر چند که شاید نتوان این نوع ارگاسم را دقیقاً خودارضایی قلمداد کرد چرا که هیچ گونه تحریک فیزیکی را شامل نمی شود . [۹] [۸] [۷] [۴۴]

شیوه های خودارضایی در مردان :



تکنیک های خودارضایی در مردان نیز توسط تعدادی از عوامل و همچنین انتخاب های شخصی تحت تاثیر قرار می گیرد . مثلاً تکنیک هایی که افراد ختنه شده به کار می بندند ممکن است با تکنیک های افراد ختنه نشده تفاوت داشته باشد . همچنین تکنیک هایی که توسط یکی از این دو دسته افراد به کار بسته می شود می تواند برای گروه دیگر تا حدودی دردناک باشد . در هنگام خودارضایی اکثر مردان به دختران مورد علاقه شان ، تجسم بوسیدن و یا برهنه دیدن آنها فکر می کنند . [۳۶]

متداول ترین تکنیک خودارضایی در مردان به این شکل است که مشت خود را دور آلت تناسلی خود حلقه می کنند (اما نه به طور کاملاً محکم و همه جانبه) و سپس دست خود را همراه با بدنه

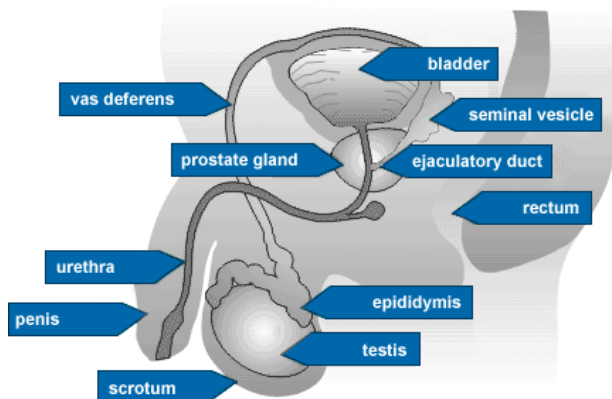
ی آلت تناسلی آنقدر بالا و پایین می کنند تا به ارگاسم برسند . این درحالی است که افراد ختنه نشده همین کار را از طریق (ایجاد مکش) بالا و پایین بردن پوسته ی ناحیه ی ختنه گاه انجام می دهند . سر خوردن پوسته در این افراد میزان اصطکاک را کاهش می دهد . در مقابل در افراد ختنه شده تماس مستقیم بیشتری بین دست و غدد (دیواره آلت تناسلی) وجود دارد از این رو در این حالت گاهی اوقات از ژل های روان ساز (لوبریکانت) برای کاهش میزان اصطکاک استفاده می شود . در صورتی که از این گونه مواد روان ساز استفاده نشود ، و فشار زیادی بر آلت تناسلی وارد شود (خودارضایی به مدت زیاد یا

با سرعت زیاد یا تعداد دفعات پیاپی (در برخی موارد ممکن است دیواره ی آلت تناسلی تا چند روزی دردناک و پوسته پوسته شود . [۳۶]

یک روش دیگر برای خودارضایی عبارت است از اینکه انگشت شست و سبابه به دور آلت تناسلی حلقه شود به طوری که نصف دور آلت تناسلی را در برگیرد و آنگاه پوست آلت تناسلی به طور مداوم به بالا و پایین حرکت داده شود . [۳۶]

بخشی از موادی که درون منی یافت می شود ترشحات غده ی پروستات است . از آنجاییکه پروستات حساس به تماس است ، گاهی اوقات با استفاده از انگشتی که کاملاً آغشته با ماده ی روان ساز است یا با استفاده از لوازم مصنوعی از طریق مقعد به راست روده فرو داده می شود . همچنین تحریک پروستات از بیرون نیز از طریق ایجاد فشار بر روی پرینئوم^۱ (محل عجان) می تواند به همان اندازه لذت بخش باشد . همچنین برخی از مردان توسط انگشتان یا اشیاء دیگر از تحریک مقعدی لذت می برند بدون اینکه در پروستات تحریکی صورت گیرد . [۳۶]

یک روش نسبتاً بحث برانگیز اعمال کنترل بر روی انزال ، فشار وارد کردن بر پرینئوم درست پیش از انزال است . این عمل می تواند



باعث شود تا منی به مثانه تغییر جهت دهد (به این عمل انزال برگشتی می گویند) . چنانچه این عمل به طور مکرر انجام شود ، می تواند باعث ایجاد آسیب های دراز مدت به علت وارد آمدن فشار زیاد به اعصاب و رگ های خونی موجود در پرینئوم گردد. [۳۶]

بسیاری از مردان قادرند تا ظرف یک دقیقه یا چیزی در همین حدود به ارگاسم برسند ، با این وجود لازم است بدانید که این مهارت خوشایندی به هنگام برقراری رابطه ی جنسی محسوب نمی شود . یک زن به هیچ وجه به این سرعت به ارگاسم نخواهد رسید . بنابراین چنانچه بتوانید زمان به ارگاسم رسیدن خود را به تاخیر بیندازید ، به خودتان و شریک جنسی تان لذت بیشتری عرضه کرده اید . حتی اگر نمی توانید زمان به ارگاسم رسیدن خود را تا ۱۰ یا ۱۵ دقیقه به تاخیر بیندازید ، باز هم به ارگاسم رسیدن پس از ۵ دقیقه بسیار بهتر از ۱ دقیقه است .

^۱ perineum : ناحیه ی موجود بین کیسه ی بیضه و مقعد - م

باورهای غلط در مورد خودارضایی:

خودارضایی به غلط به عنوان علت تعدادی از بیماری های جسمی و روحی انسان معرفی شده است . موارد زیر باورهایی هستند که هیچ گونه تحقیقات علمی و آزمایشگاهی آنها را تایید نمی کند .

- خودارضایی باعث می شود که در آینده نتوانید صاحب فرزند شوید^۱ . [۴۹]
- خودارضایی باعث کند ذهنی می شود . [۶]
- خودارضایی باعث انحراف جنسی می شود . [۴]
- خودارضایی تنها برای کودکان است . [۶] [۲] [۴] [۳] [۱]
- خودارضایی وزن شما را کاهش می دهد . [۳۵]
- خودارضایی تنها مخصوص مردان است . [۶] [۲] [۳] [۱]
- تنها کسانی که قادر نیستند شریک جنسی داشته باشند و یا از لحاظ اجتماعی دچار مشکل هستند ، دست به خودارضایی می زنند . [۱]
- خودارضایی باعث می شود تا میزان اسپرم شما کاهش یابد . [۱] [۶] [۴۹]
- خودارضایی بینایی شما را ضعیف کرده و در نهایت منجر به کوری می گردد . [۲] [۴] [۶]
- خودارضایی باعث می شود تا فرد به اختلالات ذهنی نظیر دیوانگی و جنون مبتلا شود . [۲] [۴] [۱]
- خودارضایی کارایی جنسی شما را دچار اختلال می کند . [۴] [۴۹]
- خودارضایی در درازمدت باعث کاهش میل جنسی شما می گردد . [۴۹]
- خودارضایی حافظه ی شما را ضعیف می کند . [۲] [۶]
- خودارضایی باعث ضعف و ناتوانی بدن می شود . [۴] [۶]
- خودارضایی باعث تباهی ارتباط فرد با جنسیت مخالف می شود . [۱]
- خودارضایی باعث می شود که کف دست شما مو در بیاورد و صورت شما جوش بزند . [۱] [۲] [۶]
- خودارضایی باعث می شود تا فرد دچار لکنت می شود . [۲]
- خودارضایی مانع رشد فرد بخصوص رشد آلت تناسلی و رشد قد می شود . [۶]

^۱ لازم به ذکر است که اعداد موجود در انتهای هر جمله ، نشان دهنده ی منبعی است که باور مربوطه را تکذیب کرده است

تعداد دفعات خودارضایی :

تعداد دفعات خودارضایی توسط عوامل متعددی تعیین می شود . از این عوامل می توان به موارد زیر اشاره نمود :



- مقاومت فرد نسبت به کشش جنسی [۳۷]
- سطوح هورمونی که برانگیختگی جنسی تحت تاثیر قرار می دهند [۳۷]
- عادت های جنسی [۳۷]
- تاثیر دوستان و همتایان [۳۷]
- وضعیت سلامتی فرد [۳۷]
- نگرش فرد به خودارضایی که توسط فرهنگ پیرامون فرد شکل می گیرد . [۳۷]
- برخی از موارد درمانی و پزشکی نیز می توانند بر تعداد دفعات خودارضایی اثر گذارند . [۳۸][۳۹][۴۰]

چه میزان خودارضایی ، بیش از حد محسوب می شود ؟

یک نگرانی بسیار متداول و معمول ، به خصوص در بین جوانان ، مربوط به تعداد دفعات خودارضایی می باشد . باید خاطر نشان سازیم که نباید به این مساله مانند این سوال که " چندبار اتوبوس در ساعت از این مسیر عبور می کند " نگریست ! برای خودارضایی حد خاصی وجود ندارد و واژه ی نرمال از چندین بار در روز برای برخی تا چندین بار در هفته برای برخی دیگر ، تا چندین بار در ماه برای برخی دیگر و یا حتی کمتر متغیر است . [۴]

همچنین تعداد دفعات برای هر فرد خاص نیز در زمان های مختلف متفاوت است . بر خلاف باور عمومی ، خودارضایی حتی تا چندین بار در روز هیچ مشکل جسمی و روحی برای فرد به همراه ندارد . [۶] به عبارت دقیق تر تا زمانی که فرد قادر است در فعالیت های روزمره به شکل فعالانه شرکت داشته باشد و خودارضایی جایگزین امور روزانه ی فرد نظیر روابط اجتماعی ، خوابیدن ، تغذیه ، نظافت شخصی و ... نشده باشد ، خودارضایی حتی تا چندین بار در روز کاملاً طبیعی و بدون اشکال است . [۶]

تنها زمانی که خودارضایی به عنوان یک اختلال محسوب می شود هنگامی است که اقدام به خودارضایی مربوط به اختلال اجباری _ وسواسی (OCD) باشد . در این اختلال یک فعالیت مشخص (در این مورد خودارضایی) پشت سر هم و بی وقفه (بدون احساس جنسی) تکرار می شود . [۴]

آیا ممکن است فرد به خودارضایی معتاد شود؟

در مورد اینکه آیا پدیده ای به نام اعتیاد جنسی وجود دارد، در میان متخصصان برخی گفتگوها شده است. گذشته از این گفتگوها، در حال حاضر لیستی از نشانه های هشدار دهنده وجود دارد که بروز آنها به معنای اعتیاد جنسی است. یکی از نشانه های اعتیاد جنسی این است که فعالیت های جنسی توانایی فرد را برای عملکرد عادی در زندگی روزمره مختل کند. یا فرد را مجبور به انجام اعمال غیرقانونی و مخرب سازد. [۴۳]

افراد غالباً در مورد تعداد دفعات نرمال خودارضایی در شک و تردید قرار دارند. لازم است بدانید که هر فردی در مورد تعداد دفعات خودارضایی خویش بایستی شخصاً تصمیم بگیرد. متخصصان در این نکته توافق آرا دارند که خودارضایی مکرر هیچ گونه عوارض ذهنی یا جسمانی به همراه ندارد مگر اینکه خودارضایی در فرد مورد نظر نشانه ای از اختلال وسواسی اجباری (OCD) تشخیص داده شود. [۱] در اختلال OCD یک عمل بارها و بارها بدون وقفه انجام می شود. [۳][۲][۱] نشانه های OCD عبارتند از انجام بدون وقفه ی یک رفتار تا به آن حد که با عملکرد روزانه، خوردن، خوابیدن، مسئولیت های حرفه ای یا روابط شخصی فرد تداخل پیدا کند. [۱] [۲] [۳]



آسیب شناسی خودارضایی :

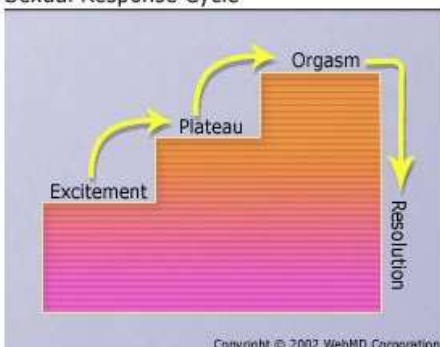
برای اکثر افراد ، خودارضایی عملی کاملاً سالم است . اما سه شیوه ی خودارضایی وجود دارد که بایستی از انجام آن خودداری کرد :

۱. فرد می تواند با نوعی از خودارضایی که مستلزم خوابیدن به شکم است به خویشتن آسیب برساند . خودارضایی بایستی هنگامی صورت بگیرد که به پشت خوابیده اید . البته می توانید تا زمانی که کاملاً این شیوه را نیاموخته اید ، به طور نشسته یا ایستاده نیز خودارضایی کنید . خودارضایی به شیوه ی خوابیده به رو ، فشار بیش از حدی به آلت وارد می کند و از این رو ممکن است باعث شود تا فرد به هنگام برقراری رابطه ی جنسی با شریک جنسی دچار مشکل شود . [۶] به این شرایط ناگوار اصطلاحاً " سندروم خودارضایی آسیب زا (TMS)" گفته می شود . چنانچه فرد به خودارضایی به صورت خوابیده از شکم عادت کرده است ، بایستی این کار را متوقف کرده و شیوه ی خوابیده به پشت را بیاموزد .

۲. فرد مذکر ممکن است با فرو کردن هر چیزی به مجرای پیشاب به هنگام خودارضایی (و یا هر زمان دیگر) به خویشتن آسیب بزند . (مجرای پیشاب لوله ای است که یک سر آن در نوک آلت قرار دارد و منی و ادرار از آن خارج می شود .) اشیاء دیگری نظیر مداد یا دماسنج نیز گاهاً برای فرو بردن در مسیر پیشاب مورد استفاده قرار می گیرد . لازم به ذکر است که این عمل خطرناک بوده و می تواند منجر به جراحت و یا عفونت گردد . [۴۱]

۳. ممکن است مردان و زنان خودارضایی خویش را تا نزدیک فرارسیدن ارگاسم ادامه دهند ، سپس به منظور کاهش هیجان و فروکش کردن تحریک اندکی توقف کنند و آنگاه دوباره به خودارضایی بپردازند . افراد ممکن است این فرایند را چندین بار پشت سر هم تکرار کنند . این

Sexual Response Cycle



روند تهییج و وقفه می تواند ارگاسم قوی تری را به همراه داشته باشد . در موارد نادری دیده می شود که افراد درست پیش از رسیدن به ارگاسم دست از تحریک خویش می کشند تا سطح انرژی خویش را که معمولاً پس از ارگاسم تنزل می کند همچنان بالا نگاه دارند . تکرار این عمل می تواند به دلیل گرفتگی لگن منجر به یک حالت ناخوشایند موقتی شود . [۴۲]

۴. در مردان ، بهتر است که جلوی جریان منی به هنگام انزال گرفته نشود . زیرا این عمل باعث می شود تا منی به مثانه رفته و علاوه بر آن نیرویی که فرد برای متوقف نمودن جریان منی بکار می برد می تواند باعث آسیب به رگ های خونی و اعصاب آلت شود . [۵۱]

در مردان ، تنها مشکلی که ممکن است در اثر خودارضایی ایجاد شود ، پوستمال شدن آلت است که می توان با استفاده از ژل هایی نظیر لوبریکانت^۱ از رخداد آن جلوگیری کرد . [۳۵]

^۱ ژل لوبریکانت در داروخانه های کشور ما نیز با قیمت نسبتاً ارزان برای عموم به فروش می رسد .

رویاهای مرطوب^۱:



منظور از رویاهای مرطوب ارگاسم‌هایی است افراد به هنگام خواب تجربه می‌کنند. رویاهایی که آنها را به ارگاسم می‌رساند، گاهی ماهیت جنسی دارند و گاهی اوقات نیز فاقد ماهیت جنسی هستند. این رویاها غالباً به دلیل تمایلات جنسی نبوده بلکه به دلیل نیاز بدن به خارج نمودن منی یا مایع پروستات رخ می‌دهند. رویاهای مرطوب تنها برای بخش کوچکی از افراد اتفاق می‌افتد. اکثر افراد قبل از اینکه با

رویای مرطوب روبرو شوند، در زمان بیداری خودارضایی کرده و این نیاز رفع می‌شود. از بین کسانی نیز که این رویاها را دارا هستند، تنها تعداد بسیار کمی پس از اینکه یاد گرفتند خودارضایی کنند همچنان دچار رویاهای مرطوب می‌شوند. اگر شما هیچ وقت دچار رویاهای مرطوب نشده‌اید، یا اینکه پس از خودارضایی رویاهای مرطوب شما متوقف شده‌اند، هیچ جای نگرانی ندارد. [۲۵]

تخیلات جنسی:



گاهی اوقات، افراد نسبت به تخیلاتشان احساس نگرانی یا گناه می‌کنند. این افراد ممکن است احساس کنند که این تخیلات به معنی این است که آنها از لحاظ ذهنی بیمار و یا منحرف هستند. با این وجود لازم است بدانید که این تخیلات هیچگونه آسیبی برای دیگران به همراه نخواهد داشت. عالم تخیل مکانی است که فرد می‌تواند انواع افکار و هیجانانش را در آن پیاده کند. در واقع

، تخیلات بخش مهمی از زندگی واقعی هر فرد هستند. [۲۵]

بسیاری افراد هنگام خودارضایی خیالات و تصورات عاشقانه یا جنسی دارند. بهترین مزیت خیالات و تصورات این است که شما می‌توانید در خیال هرکاری کرده و یا هر کسی باشید. شما می‌توانید در خیال، به چیزهایی فکر کنید که هرگز در زندگی واقعی امکان دسترسی به آنها را ندارید. [۲۵]

^۱ wet dream

استفاده از برخی وسایل :

افرادی هستند که استفاده از برخی اشیاء را در هنگام خودارضایی لذت بخش می یابند . به هنگام استفاده از اشیاء چند نکته را به خاطر داشته باشید :

- همواره وسیله ی مورد نظر را بشویید (یا روی آن کاندوم بکشید) . [۶]
- هیچگاه چیزی را که احتمال دارد به راحتی بشکند یا آسیب رسان باشد را داخل بدن خود نکنید . _ شامل هر چیز سخت ، نوک تیز ، ...) [۲۵]
- از بطری های سرباز استفاده نکنید چرا که به دلیل ایجاد خلأ درونی بسیار خطرناک می باشند . همچنین مطمئن باشید چیزی که فرو می کنید به راحتی قابل در آوردن باشد . [۲۵]
- هیچگاه بخشی از بدن خود را داخل چیزی که بتواند به اندام شما آسیب زده و یا آن را بچسبد وارد نکنید . (مثلاً لوله ی جارو برقی ..) [۲۵]
- بایستی مواظب بود تا شئی مورد نظر به طور کامل به درون مقعد برده نشود . در این راستا بایستی شئی مورد نظر در انتهای خود لبه داشته باشد تا بدین شکل فرو کردن آن به طور کامل ممکن نباشد . در غیر این صورت در آوردن شئی مورد نظر نیاز به دخالت پزشکی دارد . امروزه در طراحی اشیا یی که برای این منظور ساخته می شوند این نکات در نظر گرفته می شوند . [۳۶]

چنانچه این نکات را رعایت کنید ، می توانید بدون هیچ گونه نگرانی از اشیاء برای خودارضایی استفاده نمایید .

خودارضایی در مراحل مختلف زندگی :

خودارضایی در مراحل مختلف سنی به دلایل مختلف صورت می گیرد . گروه های سنی که به شکل های مختلف به این عمل مبادرت می ورزند عبارتند از :

▪ **نوزادان :** نوزادان به عنوان بخشی از کاوش عمومی در بدن خویش ، اقدام به خودارضایی می کنند . [۶] [۲]

▪ **کودکان کم سن و سال :** برای این دسته خودارضایی عموماً با تخیلات جنسی همراه نیست . کودکان کم سن و سال به بررسی نگرش والدین خود نسبت به خودارضایی می پردازند . [۶] چنانچه والدین در مقابل خودارضایی کودک واکنش ناخوشایندی نشان دهند ، کودک نسبت به احساسات و رفتارهای جنسی احساسی همراه با خجالت و شرمساری پیدا می کند . [۶] [۲]



▪ **نوجوانان :** خودارضایی در بین این گروه سنی چه در میان دختران و چه در میان پسران بسیار متداول است . [۶] بسیاری از نوجوانان نسبت به اندام های در حال رشد و کامل شدن احساسات جنسی خویش نگران و نامطمئن هستند . گفته های متضاد و داده های غلط والدین و سایرین می تواند اضطراب و آشفتگی آنها را افزایش دهد.

▪ **بالغین (بزرگسالان) :** برخی افراد

گمان می کنند که خودارضایی تنها عملی مناسب برای افراد فاقد شریک جنسی است . ولی اکثر افراد حتی بعد از داشتن یک شریک جنسی دائمی نیز ، همچنان به خودارضایی در طول بزرگسالی نیز ادامه می دهند . [۶] این ایده که بزرگسالانی که خودارضایی می کنند بایستی منحرف و یا دارای نقصان باشند ، کاملاً غلط است . خودارضایی یک بخش سالم از زندگی فرد است ، صرف نظر از اینکه فرد دارای شریک جنسی است یا خیر . [۶]

خودارضایی در کودکان :

خودارضایی در میان کودکان کم سن و سال یک پدیده ی رایج و متداول است . [۵] در اغلب موارد خودارضایی به عنوان یک رفتار طبیعی در کودکان همه ی سنین دیده می شود. کودکان غالباً خودارضایی را از حدود ۱۸ ماهگی آغاز می کنند . خودارضایی عموماً بین سنین ۳ تا ۵ سالگی به اوج خود می رسد . پس از آن به تدریج از میزان آن کاسته می شود تا زمانی که بلوغ فرا برسد . [۵]

بسیاری از والدین به هنگام مواجهه با خودارضایی فرزندشان دچار تعجب و یا شوک می شوند . لازم است والدین به خاطر بسپارند که هیچ ضرر جسمانی در نتیجه ی خودارضایی متوجه ی فرزند آنها نخواهد شد . [۵] در اکثر موارد ، این برخورد و واکنش والدین است که باعث به وجود آمدن مشکل در آینده می شود ! به عبارت دیگر مطالعات نشان می دهد که طریقه ی برخورد والدین با خودارضایی کودک

شان در نگرش و رفتار جنسی آینده ی کودک شان تاثیر می گذارد . [۵]



والدینی که قصد دارند بر خودارضایی کودک خویش نظارت داشته باشند بایستی از این نکته آگاه شوند که چه هنگام خودارضایی امری معمولی و چه هنگام نشان دهنده ی وجود برخی مشکلات اساسی است . [۵]

چرا کودکان خودارضایی می کنند ؟

- **لذت :** کودکان به سرعت می آموزند که خودارضایی یک امر لذت بخش است . [۵]
- **کاهش آرامش :** برای بسیاری از کودکان ، خودارضایی باعث کاهش تنش می شود ، این کودکان ممکن است در مواقعی که غمگین ، بی حوصله ، کسل یا مضطرب هستند ، خودارضایی کنند . [۵]
- **جستجو و کنجاوی :** خودارضایی در بسیاری کودکان بخشی از کنجاوی طبیعی آنان نسبت به بدن خویش می باشد . [۲] [۵]

والدین چه باید بکنند ؟



■ از آن چشم پوشی کنید : خودارضایی ، یک رفتار معمول و طبیعی برای اکثر کودکان است . بهترین کاری والدین می توانند بکنند برخورد کاملاً عادی با این موضوع است . والدین نبایستی کودکان را با انجام اعمالی از قبیل تنبیه و تهدید و یا سرزنش از خودارضایی باز دارند . اگر چنین کاری بکنند ؛ در واقع خطر القاء این ایده که اندام های تناسلی چیزهایی بد و کثیف هستند را در کودک ایجاد کرده اند . [۵]

■ **خونسرد باشید :** والدین نبایستی تلاش کنند تا واکنشی غیرعادی از خود نشان ندهند . آنها همچنین باید به خاطر بسپارند که در اثر خودارضایی هیچ خطری فرزند آنها را تهدید نمی کند . اگر والدین واکنش غیرعادی نشان دهند این ممکن است باعث ترس کودک شده و در آینده برای او مشکل ساز شود. [۵]

■ **شگفت زده نشوید :** خودارضایی در بین کودکان سنین پایین امری بسیار معمولی و رایج است . [۵]

به طور کلی پسرها زودتر از دخترها شروع به خودارضایی می کنند . این به این دلیل است که یافتن کلیتوریس و واژن دشوارتر از پیدا کردن آلت تناسلی مردانه می باشد . [۵]

در اکثر موارد مشکلی که در نتیجه ی خودارضایی برای کودک به وجود می آید ناشی از برخورد غلط والدین با این مساله می باشد .

خودارضایی کودکان در مکان های عمومی :

خودارضایی امری ست که باید در خلوت صورت بگیرد . با این وجود اکثر کودکان خردسال ، تفاوت بین رفتارهای عمومی و خصوصی را نمی دانند . در این موارد ، باید این مساله به کودکان آموخته شود . والدین بایستی با خودارضایی کودک در یک مکان عمومی ، مثل سایر اعمالی که نباید در ملاء عام انجام شوند ، برخورد کنند . (مثل دست کردن در بینی یا توالیت کردن) [۵]

در اینجا به ذکر چند مورد که در به حداقل رساندن خودارضایی در ملاء عام کمک می کنند می پردازیم :

توضیح دهید : چنانچه والدین کشف کردند که کودک در ملاء عام خودارضایی می کند بایستی به کودک خود بگویند که این کار از جمله کارهایی است که بایستی حتماً در مکان های خصوصی انجام شود . مثلاً در تختخواب یا حمام . والدین بایستی از جملاتی نظیر : اگر این کار را در حمام انجام دهی اشکالی ندارد اما اگر در سوپر مارکت و یا در کنار آدم های دیگر هستی نباید این کار را انجام دهی . والدین نباید از این کار کودک انتقاد کرده ، یا این مساله را پیوسته در گوش او بخوانند و یا کودک را تنبیه کنند . [۵]

به او کارهای دیگر پیشنهاد کنید : والدین بایستی چیز دیگری که دستان کودک را در ملاء عام به خود مشغول می کند در اختیار او بگذارند . آنها همچنین می توانند حواس کودک را از خودارضایی به طرف فعالیت های دیگر پرت کنند . [۵]

چنانچه برای مثال در هنگامی که والدین در تعطیلات آخر هفته هستند ، کودک اقدام به خودارضایی می کند بایستی موارد ذکر شده همگی با فردی که مسئول نگهداری از کودک می باشد در میان گذاشته شود . چرا که رفتار مراقبان کودک به همان اندازه ی رفتار والدین اهمیت دارد .

خلاصه کنیم :

والدین بایستی نکات زیر را به خاطر بسپارند :

♣ کودکان خردسال به دلایل مختلفی خودارضایی می کنند از جمله کنجکاوی ، جستجو و لذت

حسی . [۴]

♣ مطمئن باشید که خودارضایی در کودکان خردسال یک امر عادی است و نشانه ی هیچ گونه

انحراف جنسی نیست . [۴]

♣ بیشتر از اینکه به فعالیت کودک توجه کنید به محیطی که این فعالیت در آن صورت می گیرد

توجه کنید . برای مثال چنانچه فرزند شما در ملاء عام خودارضایی می کند به او بگویید که این کار شخصی است و بایستی همانند توالیت کردن و یا دست در بینی کردن در گوشه ای دور از نگاه دیگران صورت بگیرد . [۴]

♣ کودکان خردسال ممکن است به هنگام استرس شروع به خودارضایی کنند . چنانچه فرزند

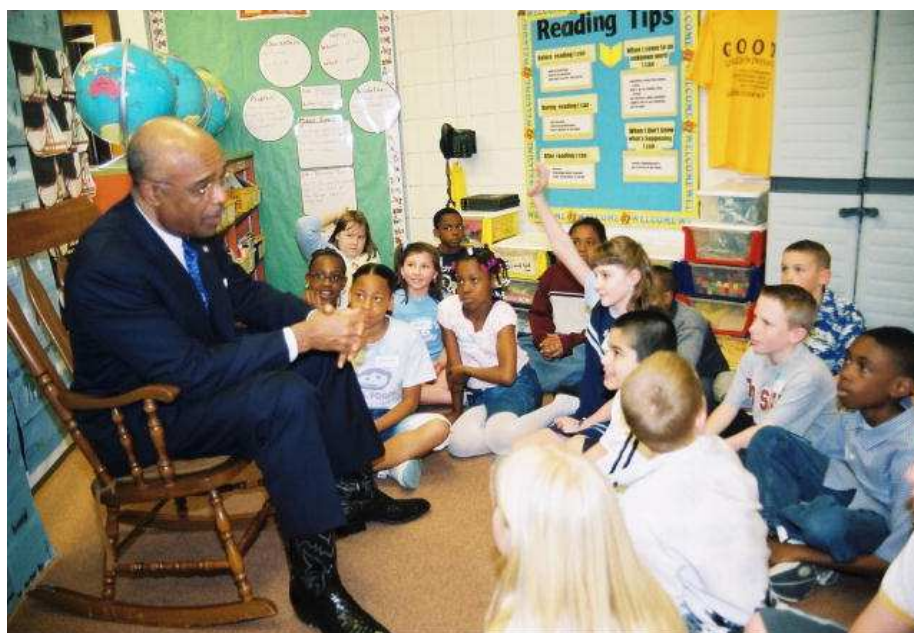
شما در محلی که مکان بازی و دیگر فعالیت های او است مشغول خودارضایی شد ، شما بایستی به دنبال این نکته باشید که چه چیزی فرزند شما را مضطرب و آشفته کرده است . [۴]

چه زمانی بایستی نگران شویم؟

در موارد نادری عادت خودارضایی در کودکان می تواند نشان دهنده ی وجود اختلالات دیگری باشد. والدین بایستی در شرایط زیر با متخصصان اطفال مشورت کنند:

- خودارضایی کودک با مناسبات اجتماعی او تداخل پیدا کند. [۵]
- راه هایی که برای پایان دادن خودارضایی در مکان های عمومی پیشنهاد شده بودند، بی فایده باشند. [۵]
- والدین به هر شکلی از وضعیت کودک خود دچار نگرانی شوند. [۵]
- والدین احساس کنند که کودک منطقه ی تناسلی را نه به دلیل خود ارضایی بلکه به دلیل وجود ناراحتی در این منطقه می مالد و یا می خاراند. در این مواقع ممکن است کودک دچار عفونت و یا جوش و یا راش پوستی شده باشد. [۵]
- خود ارضایی به صورت پیوسته و بدون وقفه صورت بگیرد. [۵]

والدین باید به خاطر بسپارند که خودارضایی در اکثر وارد برای کودکان امری کاملاً طبیعی و متداول است و تنها در موارد نادری نشانه ای از یک بیماری و اختلال می باشد. [۵]



سندروم خودارضایی آسیب‌زا (TMS) :

سندروم خودارضایی آسیب‌زا (TMS) عبارت است از اختلالاتی نظیر ناتوانی در نعوظ یا بروز اختلال در انزال که در نتیجه اقدام به خودارضایی در وضعیت‌های نامناسب نظیر حالت درازکشیده (رو به صورت) برای جنس مذکر به وجود می‌آید. [۳۵] برخی از افراد دچار این سندروم کسانی هستند که آلت خود را به تشک، بالش و یا دیگر لوازم تختخواب می‌مالند. عده دیگر کسانی هستند که آلت خود را در دستانشان فشار می‌دهند. برخی نیز آلت خود را به کف اتاق می‌مالند. [۳۵]

خودارضایی در این حالت‌ها چه اشکالی دارد؟

خودارضایی در این حالت‌ها، فشار بیش از حدی به آلت (بخصوص به قاعده‌ی آلت) وارد می‌کند. این در حالی است که این حالت در یک خودارضایی عادی و یا یک رابطه‌ی جنسی عادی رخ نمی‌دهد. این مساله باعث می‌شود تا افراد توانایی برقراری یک رابطه‌ی جنسی نرمال را از دست بدهند. فردی که به



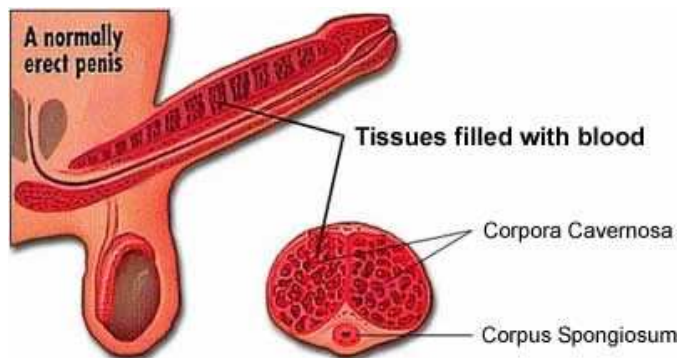
شکل عادی خودارضایی می‌کند، ۶۶ برابر بیشتر از کسی که با مشکل TMS سر و کله می‌زند، رابطه‌ی جنسی دارد. شایع‌ترین مشکلی که افراد دچار TMS از آن رنج می‌برند، عدم توانایی در رسیدن به حالت ارگاسم و یا ارگاسم همراه با تاخیر است. بسیاری از افراد دچار TMS با مشکل رسیدن به نعوظ مواجه هستند. یک تجربه‌ی متداول در بین افرادی که به طور خوابیده به صورت خودارضایی می‌کنند این است که رابطه‌ی جنسی آنها بیش از نیم ساعت به درازا می‌کشد و نهایتاً موفق به ارگاسم نمی‌شوند و سرانجام با استفاده از روش‌های غیرمعمول (و معمولاً ناخوشایند) نظیر فشار دادن آلت خود در بین پاها یا کف دست شریک جنسی، تخت خواب و ... سعی در به ارگاسم رسیدن دارند. واضح است که شریک جنسی این افراد، این رفتارها را ناخوشایند و غیرمعمولی می‌داند. این زنان اغلب خود را مسئول ناتوانی شریک جنسی در رسیدن به ارگاسم دانسته و بدین شکل خود را سرزنش می‌کنند. [۳۵]

چگونه TMS در افراد به شکل عادت در می‌آید؟

بیش از ۹۰ درصد از مردان، نحوه‌ی خودارضایی را از طریق کشف‌های شخصی یاد می‌گیرند. متأسفانه برخی از آنها در این کشف و جستجوهای شخصی به روش غلط TMS روی می‌آورند. اما مردانی که نحوه‌ی خودارضایی را از دیگران می‌آموزند اغلب به شیوه‌ی درست خودارضایی می‌کنند. (البته از طریق جستجوی شخصی نیز اکثر مردان شیوه‌ی خودارضایی صحیح را می‌آموزند). [۳۵]

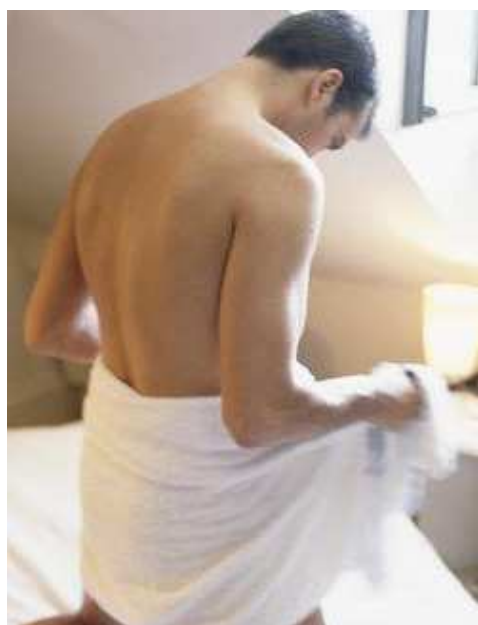
شیوه ی معمول خودارضایی چگونه است ؟

بیش از ۹۰ درصد مردان به پشت دراز کشیده و مشت خود را به آرامی دور آلت خود حلقه کرده و سپس دست خود را به بالا و پایین حرکت می دهند. جالب است بدانید که تقریباً تمامی افرادی که به روش TMS خودارضایی می کنند از این نکته باخبرند که مردان به طور معمول به چه شکل خودارضایی می کنند ، اما گمان می کنند که شیوه ی TMS ضرر کمتری به همراه دارد و حتی در برخی موارد گمان



می کنند این روش از روش های دیگر خودارضایی بهتر است . آنها گمان می کنند که خودارضایی به صورت خوابیده رو به صورت در مقایسه با خودارضایی به روش متداول شباهت بیشتری به حالت فرد به هنگام برقراری رابطه ی جنسی دارد. [۳۵]

آیا به راستی همینطور است ؟



خیر . بنا به دلایلی ، خودارضایی به روش نرمال در مقایسه با خودارضایی به صورت خوابیده به شکم ، از نظر میزان فشاری که به آلت وارد می شود (و همچنین نقاطی از آلت که تحریک می شود) شباهت بیشتری به یک رابطه ی جنسی دارد . این ادعا ممکن است با عقل سلیم و نحوه ی تفکر افرادی که به روش خوابیده رو به شکم خودارضایی می کنند ، در تضاد باشد ، اما تمامی مطالعات نشان می دهد که خودارضایی به روش نرمال کمترین مشکلات را برای برقراری رابطه ی جنسی در آینده به همراه دارد . [۳۵]

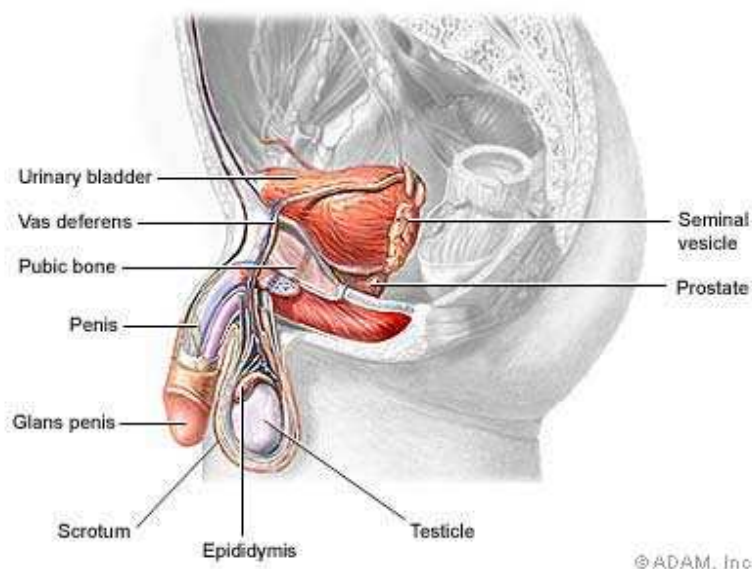
آلت برای چنین برخوردهای شدیدی تکامل نیافته است . با این وجود اکثر مردان با کنار گذاشتن رفتارهای مربوط به TMS قادرند به وضعیت نرمال برگردند . این مساله نشان می دهد که آسیب های جسمانی ناشی از TMS ناچیز و یا به طور کلی قابل چشمپوشی است . نکته ی خوشحال کننده این است که درمان TMS در جوانی بسیار آسان تر از سنین بالاتر است . فرد می تواند پیش از آنکه این موضوع برای او موجب اختلال در رابطه اش شود این مساله را درمان کند . [۳۵]

چه تعداد از افراد از TMS رنج می برند؟

با اینکه در این زمینه هیچگونه تحقیق کاملاً علمی ای در دسترس نیست ، اما تعدادی از تحقیقات غیر رسمی و غیرعلمی نشان می دهند که ۱۰ تا ۱۵ درصد مردانی که از روش خوابیده (رو به صورت) به عنوان روش اصلی خودارضایی استفاده می کنند دچار TMS می شوند . این در حالی است که تخمین های علمی این رقم را ۵ درصد برآورد کرده اند . ۸۰ درصد از مردانی که به شکل خوابیده از پشت خودارضایی می کنند ، اعلام کرده اند که رابطه ی جنسی از خودارضایی لذت بخش تر است . این در حالی است که تنها ۵۷ درصد مردانی که به طور خوابیده رو به صورت خودارضایی می کنند با این گفته موافق بوده اند . این مساله نشان میدهد که مردانی که دچار TMS هستند از رابطه ی جنسی به اندازه ی مردان دیگر لذت نمی برند . [۳۵]

از چه زمانی TMS به عنوان یک مشکل شناخته شد ؟

TMS اولین بار در سال ۱۹۹۸ در مقاله ای از ژورنال « سکس و درمان زناشویی » توسط دکتر لارنس سانک در مرکز شناخت درمانی « بتسادا » در « مریلند » شناخته شد . [۴۸] اکثر مردان مبتلا به TMS اعلام می کنند که در رسیدن به ارگاسم از طریق سکس دهانی^۱ ناتوان هستند . آنها همچنین در برخی از حالت های برقراری سکس با شریک جنسی شان نیز دچار مشکل هستند . این در حالی است که اکثریت مردانی که به طور نرمال خودارضایی می کنند ، قادرند حداقل در ۵ حالت مختلف سکس داشته باشند . [۳۵]



^۱ Fellatio : قضیب لیبی

چطور می توان خودارضایی به صورت خوابیده به شکم را متوقف نمود

؟

به خاطر داشته باشید که هیچ لازم نیست که خودارضایی را به طور کامل کنار بگذارید . تنها باید نحوه ی خودارضایی خود را تغییر دهید . تا به امروز شما اینطور آموخته اید که به طور خوابیده به شکم خودارضایی کنید . و حالا می توانید به خود بیاموزید که به طور خوابیده به پشت خودارضایی کنید . اینکار نسبت به گذشته راحت تر است زیرا شما از قبل نقاط شهوانی بدن خود را می شناسید اما از طرف دیگر وظیفه ی دشوار این است که برخی راه های میان بر را که در روش غلط انجام می دادید کنار بگذارید. [۳۵]

از اینها که بگذریم باید متذکر شد که اختلال TMS به آن اندازه هم که در ظاهر امر به نظر می رسد ، خطرناک و ناگوار نیست . [۶] حتی بسیاری از متخصصان بر این عقیده اند که مشکلاتی نظیر ناتوانی در نعوظ یا انزال نه به دلیل خودارضایی به شیوه ی خوابیده (رو به صورت) بلکه به دلیل فشار بیش از حدی ست که به آلت تناسلی افراد وارد شده و یا تعداد دفعاتی که فرد به این شیوه خودارضایی کرده است . [۶]

ترک موقتی خودارضایی :



کنار گذاشتن خودارضایی - حتی برای چند روز - به هیچ وجه کار آسانی نیست ، این مساله بخصوص زمانی بارز است که آگاهانه تلاش کنید تا خودارضایی نکنید . [۶] (مثلاً هنگامی که به دلیلی مجبورید چند روز خودارضایی نکنید) . دلیل این مساله این است که ارگاسم تنها یک لذت فیزیکی نیست ، بلکه باعث ایجاد حس آرامش و امنیت در افراد می شود . [۶] همچنین خودارضایی برای بسیاری از افراد روشی برای کسب انرژی در طول شبانه روز است . [۶] بنابراین چنانچه تصمیم به ترک موقتی خودارضایی

بگیرید شما نه تنها بایستی این لذت فیزیکی را برای مدتی فراموش کنید بلکه مجبور به از دست دادن مزایای روانی و عاطفی - هیجانی ناشی از خودارضایی نیز می شوید . [۶]

هنگامی که قصد دارید خودارضایی نکنید ، تصاویر و فیلم هاییکه به شما در عمل خودارضایی کمک می کنند را از خود دور نگاه دارید .

نگاهی به تاریخ :

مطالعه ی خودارضایی در طول تاریخ ، بحثی طولیل و منسجم را می طلبد که از حوصله ی این مقاله خارج است . ما در اینجا تنها به ذکر چند مورد تاریخی در زمینه ی نحوه ی برخورد با خودارضایی می پردازیم :

قرن هجدهم :

یکی از مخوف ترین توصیف ها از خودارضایی توسط طبیبِ سویسی ساموئل آگوست تیسوت در اثرش به نام اونانیا (onania) صورت گرفته است . در ۱۷۶۰ او مقاله ی پزشکیِ منسجمی به نام استمناء (L'Onanisme) به چاپ رساند و در آن در مورد مضراتِ ناشی از خودارضایی صحبت کرد . پایه ی استدلال های او مطالعاتی بود که در لوزانِ سوییس بر روی مردان جوانی که به خودارضایی می پرداختند انجام شده بود . تیسوت اینگونه استدلال کرد که منی یک روغن حیاتی و یک انگیزاننده است که چنانچه به مقدار زیاد از بدن خارج شود باعث کاهش قابل توجه در قدرت ، حافظه و حتی قدرت استدلال ، تار شدن بینایی ، انواع اختلالات عصبی ، انواع نقرس و روماتیسم ، ضعیف شدن اندام های تولید مثلی ، پدیدار شدن خون در ادرار ، مختل شدن اشتها ، سردرد و شمار زیادی اختلالات دیگر خواهد شد . [۳۶]

هرچند که ایده های تیسوت امروز در بهترین حالت به عنوان یک سری حدسیات در نظر گرفته می شوند ، اما مقاله ی او در زمان خود به عنوان یک مقاله ی علمی و فاضلانه قلمداد می شد چرا که در آن زمان هنوز عملاً علمی نظیر فیزیولوژی تجربی و آزمایشگاهی پا به میدان نگذاشته بودند . اعتبار بالای این مقاله در آن زمان - حتی استدلال های تیسوت توسط نوابغی نظیر کانت و ولتر نیز تصدیق شد و مورد استعمال قرار گرفت - باعث شد تا در درک افراد از خودارضایی تغییراتی ایجاد شود به شکلی که تا مدت ها پس از آن خودارضایی تنها به عنوان یک بیماری ضعیف کننده قلمداد می شد . این وضعیت در دوران ملکه ویکتوریا نیز ادامه یافت . دوره ای که در آن این چنین انتقاد های ظاهراً پزشکی در مورد خودارضایی با عقاید آن دوره مبنی بر محکوم نمودن رفتار جنسی آزاد و محافظه کاری اجتماعی گسترده همخوانی داشت . [۴۵]



در آن زمان توصیه می شد که شلوارهای پسران طوری تهیه شود که اندام های تناسلی از طریق جیب های شلوار قابل لمس نباشند . همچنین توصیه می شد که بچه های مدرسه ای در نیمکت های جداگانه بنشینند تا به این شکل از برخورد پاهای بچه ها با یکدیگر جلوگیری شود . پسران و مردانی که این دستورالعمل ها را رعایت نمی کردند به عنوان سست عنصر و ضعیف الاراده قلمداد می شدند . برای دختران نیز توصیه می شد که اسب سواری و دوچرخه سواری ممنوع شود چرا که احساسی که به دختران از این اعمال دست می داد بسیار نزدیک به احساساتِ ناشی از خودارضایی بود . [۳۶]

در دهه های بعد این معیارهای سفت و سخت به طور روزافزونی جای خود را به ایجاد فشارهای روانشناختی در ذهن افراد داد. مثلاً به افراد تذکر داده می شد که خودارضایی باعث کوری، مو در آوردن در کف دست یا مختل شدن رشد می شود. برخی از این افسانه ها حتی امروزه نیز در میان فرهنگ ها وجود دارند. [۳۶]

با آغاز قرن بیستم، به تدریج نگرش های پزشکی به خودارضایی آغاز به تغییر کرد. هولاک الیس در سال ۱۸۹۷ در اثر خویش به نام « مطالعاتی در باب روانشناسی مسائل جنسی » دیدگاه ها و پیش فرض های تیسوت را زیر سوال برد. هولاک الیس نوشت: " چنانچه افراد سالم و اصیل به مقدار مناسب خودارضایی کنند، لزوماً ضرری برای سلامتی آنها نخواهد داشت. " [۳۶]



همچنین مطالعات یکی از برترین متخصصان مسائل جنسی آلفرد کینزی در دهه های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ نشان داد که خودارضایی هم برای زنان و هم برای مردان یک رفتار طبیعی و غریزی است. [۹][۸][۷]

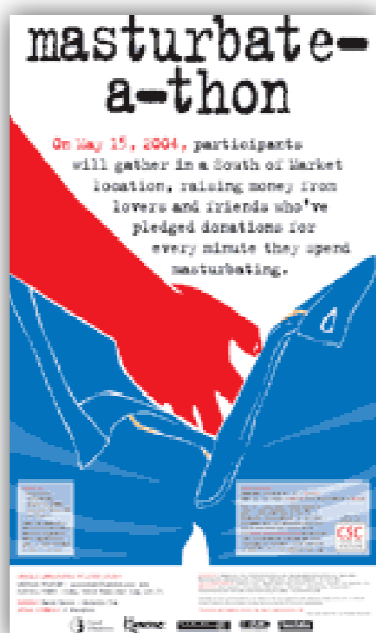
در سال ۱۹۹۴، هنگامی که رئیس قسمت پزشکی ارتش آمریکا، خانم دکتر جویکلن الدرز از این ایده حمایت کرد که بایستی در دوران تحصیلات مدرسه ای به افراد آموزش داده شود که خودارضایی یک فعالیت جنسی ایمن، سالم و سازگار با سلامتی است، او را مجبور به استعفا کردند. استدلال مقامات این بود که او خودارضایی را ترویج داده و عملاً به افراد نشان داده که چگونه خودارضایی کنند. با این وجود بسیاری بر این عقیده اند که اخراج او نتیجه ی یک تاریخ طولانی از ترویج دیدگاه های جنجال برانگیز بود و حمایت آشکار او از خودارضایی تنها یکی از این موارد بود. [۴۶]



خودارضایی به طور روزافزونی به عنوان یک عمل موافق با سلامتی و یک روش ایمن جهت لذت بردن بدون ترس از خطراتی که همراه با نزدیکی جنسی وجود دارد به شمار می رود. [۳]

نگرش های نوین به خودارضایی :

امروزه خودارضایی در جوامع توسعه یافته امری پذیرفته شده است و حتی در برخی محافل و حلقه ها جشن هایی در ارتباط با آن برگزار می شود . تجمعاتی که در ارتباط با خودارضایی های گروهی صورت می گیرد به وفور دیده می شود . ماراتون های خودارضایی هر سال در نقاط مختلفی از جهان برگزار می شود. این رویدادها محیط حمایت کننده ای را برای افراد جوان و بزرگسال تدارک می بینند که افراد در آن بتوانند بدون هیچ گونه شرم یا خجالت با این مساله روبرو شوند . افراد به طور کاملاً آزاد هنگام خودارضایی با یکدیگر گفتگو می کنند و روش های خودارضایی خویش را با یکدیگر در میان می گذارند و لذت های خویش را برای یکدیگر توصیف می کنند . [۳۶]



برای نمونه ، Masturbate-a-thon یک مراسم خیریه و عمومی است که افراد طی آن تشویق می شوند تا راه های ایمن و سالمی نظیر خودارضایی را نیز تجربه کنند ، در مورد خودارضایی با یکدیگر گفتگو کنند و تابوها و باورهای غلطی را که حول و حوش این مساله وجود دارد از میان بردارند . ماه « می » توسط نهادها و سازمانها و فعالانی که نگرش مثبتی به مسائل جنسی دارند به عنوان ماه خودارضایی نامیده می شود . [۳۶]

از جمله افراد سرشناسی که در این زمینه فعالیت می کنند می توان به بتی دادسون ، جوانی بلانک ، سوزان بلاک ، کیلا زلر ، کارول کویین ، گری فرانسیس فاینینگ اشاره نمود. [۴۷]

آیا خودارضایی می تواند در درازمدت جایگزین یک رابطه ی جنسی گردد ؟



در پاسخ به این پرسش باید بگوییم که اگر رضایت ناشی از رابطه ی جنسی را آمیزه ای از رضایت جسمی و روحی یا به عبارت دیگر آمیزه ای از کشش عاطفی و جنسی در نظر بگیریم آنگاه شاید بتوان گفت که اقدام به خودارضایی ، در درازمدت قادر نخواهد بود تا خلاء ناشی از نبود رابطه جنسی را به طور کامل پر کند . در توضیح این مساله باید بگوییم که جای تعجب ندارد اگر شکلی از ارضای جنسی که در جریان تکامل و طی میلیون ها سال ایجاد شده است و کارکرد های معینی نیز داشته است (مثلاً تولید مثل) همچنان نیز در مقایسه با

روش های دیگر (از جمله خودارضایی) از کیفیت بالاتری برخوردار بوده و رضایت بیشتری برای فرد به همراه داشته باشد ...

با این وجود همانطور که در این مجموعه مقالات نیز مشاهده کردیم این مساله به این معنا نیست که خودارضایی عملی انحرافی است و یا در تقابل با سلامت جسمی و روحی فرد قرار دارد . نکته ی دیگری که حتماً لازم است در نظر گرفته شود این است که هنگامی که ما از برقراری رابطه ی جنسی با انسانی دیگر و کیفیت بالاتر این نوع رابطه در مقایسه با خودارضایی صحبت می کنیم ، یک رابطه ی جنسی ایده آل را در نظر گرفته ایم . بدیهی است که رابطه ی جنسی ای که با کشش عاطفی متقابل دو انسان به یکدیگر و یا کیفیت اجرایی ضعیف برقرار شود قادر نخواهد بود در درازمدت رضایت خاطر افراد را برآورده سازد ...

متأسفانه در جامعه ی ما نیز به دلیل مسائلی که ریشه در عوامل اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی دارد درصد بالایی از روابط جنسی از نظر معیارهایی که در بالا ذکر شد از کیفیت لازم برخوردار نیستند . در این گونه موارد شاید بتوان گفت که یک خودارضایی صحیح و با کیفیت از یک رابطه ی جنسی بی کیفیت و ناسالم و یا پرمخاطره و همراه با پیامدهای منفی، رضایت بیشتری برای فرد به ارمغان خواهد آورد ...

به امید روزی که در انتخاب نحوه ی برآوردن نیاز جنسی همانند امروز این چنین دست بسته نباشیم و امکان این را داشته باشیم تا به منظور برآورده ساختن نیاز جنسی با خیالی آسوده عمل کرده و بدون مواجه با مشکلات قانونی یا فرهنگی به راه هایی غیر از خودارضایی یا زناشویی نیز بیاوریم .

فعالیت جسمانی (ورزش + کار) ، تغذیه مناسب ، خواب کافی ،
برآوردن نیاز جنسی ، کار فکری ، روابط اجتماعی سالم ترکیبی
است که پرداختن به آن سلامت جسمی و روحی شما را تا حد
زیادی تضمین خواهد کرد .



١. **Masturbation: Questions and Answers** , McKinley Health Center ,University of Illinois , ٢٠٠٥
٢. **Masturbating** , Office of Health Education (OHE) University of Pennsylvania, ٢٠٠٢
٣. **Your Guide to Masturbation** , WebMD Medical Reference provided in collaboration with the Cleveland Clinic , Reviewed by the doctors at The Cleveland Clinic Department of Obstetrics and Gynecology Robert S. Phillips, MD, ٢٠٠٨
٤. **Masturbation** , the Victorian Department of Human Services, Australia , ٢٠٠٧
٥. **Masturbation**, Kristin Zolten, M.A. & Nicholas Long, Ph.D., Department of Pediatrics, University of Arkansas for Medical Sciences, ٢٠٠٦
٦. **TMS** , Columbia University Health Services , ٢٠٠٧
٧. Kinsey, Alfred C. et al. (١٩٤٨/١٩٩٨). Sexual Behavior in the Human Male. Philadelphia: W.B. Saunders; Bloomington, IN: Indiana U. Press.
٨. Kinsey, Alfred C. et al. (١٩٥٣/١٩٩٨). Sexual Behavior in the Human Female. Philadelphia: W.B. Saunders; Bloomington, IN: Indiana U. Press. [Please note that Female volume is a source of many comparisons of findings between male and female behavior.]
٩. Gebhard, Paul H. and Johnson, Alan B. (١٩٧٩/١٩٩٨). The Kinsey Data: Marginal Tabulations of ١٩٣٨-١٩٦٣ Interviews Conducted by the Institute for Sex Research. Philadelphia: W.B. Saunders; Bloomington, IN: Indiana U. Press. [Augments data in the original ١٩٤٨ and ١٩٥٣ studies and discusses Kinsey's interview and sample.]
١٠. Gerressu, M., Mercer, C.H., Graham, C.A., Wellings, K. and Johnson, A.M. (٢٠٠٧). Prevalence of Masturbation and Associated Factors in a British National Probability Survey. Archives of Sexual Behavior, Published online
١١. NOW's Love and Sex Guide ٢٠٠٤
١٢. "Ultrasonographic observation of a female fetus' sexual behavior in utero." American Journal of Obstetrics & Gynecology ١٩٩٦ Sept;١٧٥(٣):٧٥٣
١٣. Heilborn, M.L. and Cabral, C.S. (٢٠٠٦). Sexual practices in youth: analysis of lifetime sexual trajectory and last sexual

- intercourse. *Cad Saude Publica*, 22, 1, pp. 1471-81. Epub 2006 Jun 14.
14. Menon, A., McAllister, R.H., Watson, W. and Watson, S. (2006). Increased libido associated with quetiapine. *Journal of Psychopharmacology*, 20, 1, pp. 125-7.
 15. Sexual behavior in lesbian and heterosexual women: relations with menstrual cycle phase and partner availability. *Psychoneuroendocrinology*. 2002 May;27(4):489-503.
 16. Shuman, Tracy (2006-02). "Your Guide to Masturbation" (html). WebMD, Inc./The Cleveland Clinic Department of Obstetrics and Gynecology. Retrieved on 2006-07-29.
 17. Knowles, Jon (2002-11). "Masturbation — From Stigma to Sexual Health" (html). Katharine Dexter McCormick Library/Planned Parenthood Federation of America, Inc.. Retrieved on 2006-07-29.
 18. The Sambia : Faculty.mdc.edu/jmcnair/joepages/The Sambia.htm
 19. Cited by Hewlett, B. S. (1996) Diverse contexts of human infancy, in Ember, C. & Ember, M. (Eds.) *Cross-Cultural Research for Social Science*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
 20. The clinical outcome of childhood masturbation. *Turk J Pediatr*. 2000 Oct-Dec;32(4):304-7
 21. Breeding Soundness Examination of the Stallion
 22. Bruce Bagemihl: *Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity*. St. Martin's Press, 1999. ISBN 0-312-19239-8
 23. Baker, Robin (June 1996). *Sperm Wars: The Science of Sex*. Diane Books Publishing Company. ISBN 978-0-788160042
 24. Baker, Robin R.; Bellis, Mark A. (November 1993). "Human sperm competition: Ejaculate manipulation by females and a function for the female orgasm.". *Animal Behaviour* 46 (5): p887, 23p
 25. <http://www.intercourse.org.uk>
 26. Thomsen, Ruth (October 2000). "Sperm Competition and the Function of Masturbation in Japanese Macaques". Ludwig-Maximilians-Universität München.
 27. Baker, Robin R.; Bellis, Mark A. (November 1993). "Human sperm competition: Ejaculate adjustment by males and the

- function of masturbation.". *Animal Behaviour* ٤٦ (٥): ٢٨٤١, ٢٥٢.
٢٨. Shackelford, Todd K.; Goetz, Aaron T. (February ٢٠٠٧). "Adaptation to Sperm Competition in Humans.". *Current Directions in Psychological Science* ١٦ (١): ٢٤٧-٥٠.
٢٩. Masturbation key to healthy, functional sexual relationships , ٢٠٠٧
٣٠. Gale Encyclopedia of Children's Health, Ken R. Wells, Thomson Gale, Gale, Detroit, ٢٠٠٤
٣١. www.nowtoronto.com/minisites/loveandsex/٢٠٠٤/s_survey_results.php
٣٢. Sexual factors and prostate cancer : www.blackwell-synergy.com/links/doi/١٠.١٠٤٦/j.١٤٦٤-٤١٠.X.٢٠٠٣.٠٤٣١٩.X/abs/
٣٣. "Cardiovascular changes associated with sexual arousal and orgasm in men". *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment (Springer Netherlands)* ٤ (٢): ١٥١-١٦٥. June ١٩٩١. doi:١٠.١٠٠٧/BF٠٨٥١٦١١. ١٠٧٩-٠٤٣٢ (Print) ١٥٧٣-٢٨٤X (Online). Retrieved on ٢٨ December ٢٠٠٤.
٣٤. Brody, Stuart. "Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile-vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity." *Biological Psychology*, Volume ٧١, Issue ٢, February ٢٠٠٤, pages ٢١٤-٢٢٢.
٣٥. www.HealthyStrokes.com
٣٦. <http://en.wikipedia.org/wiki/masturbation>
٣٧. E. Heiby and J. Becker examined the latter , <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
٣٨. "Bladder calculus presenting as excessive masturbation." *Ceylon Med. J.* ٢٠٠٤ Sept., ٥١(٣):١٢١-٢.
٣٩. "Excessive masturbation after epilepsy surgery." *Epilepsy Behav.* ٢٠٠٤ Feb., ٥(١):١٣٣-٤
٤٠. "Severe impulsiveness as the primary manifestation of multiple sclerosis in a young female." *Psychiatry Clin. Neurosci.* ٢٠٠٥ Dec., ٥٩(٦):٧٣٩-٤٢.
٤١. McPartlin, Daniel; Adam P. Klausner, MD; Tristan T. Berry, MD (٢٠٠٥-٠٩-٠٩). "Case report: A foreign body in the urethra" (html). *Journal of the American Academy of Physician Assistants*. Retrieved on ٢٠٠٤-٠٧-٢٩
٤٢. Masturbation, Tantra and Self love → www.csis.hku.hk/~bruce/masturb.html

۴۳. BBC Relationships: Addicted to sex → www.bbc.co.uk/relationships/sex_and_sexual_health/probs_sexaddiction.shtml
۴۴. Koedt, Anne (۱۹۷۰). "The Myth of the Vaginal Orgasm" (html). Chicago Women's Liberation Union. Retrieved on ۲۰۰۶-۰۷-۲۹.
۴۵. Stengers, Jean; van Neck, Anne. Masturbation: the history of a great terror. New York: Palgrave, ۲۰۰۱. ISBN ۰-۳۱۲-۲۲۴۴۳-۵.
۴۶. JackinLibrary: Joycelyn Elders → www.jackinworld.com/
۴۷. Masturbate-a-thon by The Center For Sex & Culture → <http://www.masturbate-a-thon.co.uk/>
۴۸. Lawrence I. Sank, Traumatic Masturbatory Syndrome. Journal of Sex and Marital Therapy ۲۴(۱): ۳۷-۴۲ (۱۹۹۸).
۴۹. Todd Nippoldt, M.D. ,Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) ۱۹۹۸,۲۰۰۹ ,
۵۰. www.Aboutmasturbation.com
۵۱. www.jackinworld.com
۵۲. Keesling, Barbara (November/December ۹۹ (Last Reviewed: ۳۰ August ۲۰۰۴)). "Beyond Orgasmatron" (html). Psychology Today. Retrieved on ۲۰۰۶-۰۷-۲۹
۵۳. Baker, Robin R.; Bellis, Mark A. (November ۱۹۹۳). "Human sperm competition: Ejaculate manipulation by females and a function for the female orgasm.". Animal Behaviour ۴۶ (۵): p۸۸۷, ۲۳p.
۵۴. Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly cohort study, December ۲۰, retrieved on ۱ July ۲۰۰۷

- **Masturbation-From Stigma to Sexual Health.** The White Paper, Planned Parenthood Federation of America (۲۰۰۲).
- **The Big Book of Masturbation: From Angst to Zeal.** By Martha Cornog. Down There Press, San Francisco, California, ۲۰۰۳, ۳۳۵ pp.
- **"Slimness is associated with greater intercourse and lesser masturbation frequency"** Brody, Stuart. Journal Of Sex & Marital Therapy Volume ۳۰, Issue ۴, July - September ۲۰۰۴, Pages ۲۵۱-۲۶۱
- **Human Autoerotic Practices** ,DeMartino, Manfred F.. New York: Human Sciences Press, ۱۹۷۹. ISBN ۰-۸۷۷۰۵-۳۷۳-۱.
- **Masturbation: From Infancy to Senescence** ,Marcus, Irwin M. New York: International Universities Press, ۱۹۷۵. ISBN ۰-۸۲۳۶-۳۱۵۰-۸.
- **"The Role of Masturbation in Marital and Sexual Satisfaction: A Comparative Study of Female Masturbators and Nonmasturbators."** ,Hurlbert, David Farley & Karen Elizabeth Whittaker. (۱۹۹۱). Journal of Sex Education & Therapy, ۱۷(۴), ۲۷۲-۲۸۲.
- **Solitary Sex: A Cultural History of Masturbation.**By Thomas W. Laqueur. Zone Books, New York, ۲۰۰۳, ۵۰۱ pp
- **Masturbation as a means of achieving sexual health** ,Bockting, W., & Coleman, E. (۲۰۰۳).. Binghamton, NY: Haworth Press.
- **Sex for One: The Joy of Self-Loving** , Betty Dodson ,۱۹۹۵
- **The Erotic Impulse: Honoring the Sensual Self** , David Steinberg
- **Anal Pleasure and Health: A Guide for Women and Men & Men Loving Themselves,** Jack Morin, Ph.D.
- **First Person Sexual: Women & Men Write About Self-Pleasuring & Good Vibrations: The Complete Guide to Vibrators** , Joani Blank
- **For Yourself: The Fulfillment of Female Sexuality** , Barbach, Lonnie. (۲۰۰۰, ۱۹۷۶).
- **Masturbation: From myth to sexual health.** (۲۰۰۳) Contemporary Sexuality, ۳۷, ۳, pp. i-vii
- **The truth about masturbation,** Dervin, G. (۲۰۰۱), [online], teenwire.com, Planned Parenthood Federation of America, USA.

منابع اینترنتی :

- www.plannedparenthood.org/news-articles-press/politics-policy-issues/medical-sexual-health/masturbation-۶۳۶۰.htm
- www.healthline.com/galecontent/masturbation-۱
- www.webmd.com/sex-relationships/guide/masturbation-guide
- www.goaskalice.columbia.edu/
- www.vpul.upenn.edu/ohe/library/Sexhealth/articles/masturbating.htm
- www.badgerherald.com/oped/۲۰۰۷/۰۴/۱۹/masturbation_key_to_.php
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.bettydodson.com
- www.jackinworld.com
- www.intercourse.org.uk
- www.mckinley.uiuc.edu
- www.parenting-ed.org
- www.blackwell-synergy.com
- www.kinseyinstitute.org/research/ak-data.html
- <http://www.masturbate-a-thon.co.uk/>