

Guilty pleasure v posteli. Téměř polovina Čechů pravidelně masturbuje, ale stydí se za to

18.9.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Lepší nálada, kvalitnější spánek, nižší riziko nádoru prostaty nebo posílená imunita. Takto pozitivní účinky má na lidské tělo podle odborníků masturbace.

Přesto i v dnešní době její provozování v některých lidech zanechává pocit studu či viny. Pojďme tedy nahlédnout za oponu autoerotiky a zkusme zjistit, jak to s ní je. Víte, kolik Čechů pravidelně masturbuje? Jaké pohlaví častěji sahá po erotických pomůckách? A proč v antice přisuzovali masturbaci hlavně otrokům a barbarům?

Masturbuji, ale nechci o tom mluvit

Masturbace je neoddělitelnou součástí intimního života, především pak mužů. Podle loňského průzkumu agentury Behavio se masturbaci pravidelně věnuje 46 procent Čechů. V mnohem menší míře se jí oddávají ženy. K masturbaci se ve výzkumu přihlásilo pouze 26 procent Češek. Muže i ženy však spojuje fakt, že o autoerotice neradi hovoří a přiznávají se k jejímu provozování jen neochotně.

To potvrzuje i veřejný průzkum sexuálního chování agentury SC&C pro Magazín DNES, ve kterém téměř polovina Čechů uvedla, že by o masturbaci nikdy nebyli schopni mluvit před druhými. Z výsledků kontinuálního výzkumu sexuálního chování české populace vyplývá, že 20 procent mužů a 29 procent žen považuje masturbaci dokonce za zlovyk. Přitom je především u jemnějšího pohlaví spojena s konzistentnějšími orgasmy ve srovnání s partnerským sexem.

Masturbace nebyla tabu ani mezi bohy

Autoerotika nebyla vždy kontroverzím tématem, naopak je zobrazována již na prehistorických jeskynních malbách a zapsána v historických pramenech. Podle starověkých egyptských textů zplodil bůh Atum své první potomky, dvojčata Šua a Tefnut, právě pomocí masturbace. Sumerové zase věřili, že masturbace zvyšuje potenci, a proto se jí také často věnovali. A to jak sami, tak se svými partnery.

Masturbující člověk byl běžnou ozdobou též antických keramických maleb. „Přestože sebeuspokojování antičtí Řekové a Římané považovali za přirozené, bylo pro ně spíše doménou otroků a barbarů,“ popisuje Tomáš Koubík, zakladatel společnosti Sexshop.cz, a dodává, že „elita“ se jí spíše vyhýbala, protože měla povinnost podporovat rodovou linii.

Zcela odlišný pohled pak na masturbaci přijala židovská a křesťanská teologie. Ta onanii líčila jako hrozbu pro přežití lidstva a středověcí teologové dokonce tvrdili, že jde o smrtelný hřích podobný vraždě. V historii se rovněž běžně tvrdilo, že masturbující muž nebude moci počít dítě. „Pravidelná ejakulace, ať už prostřednictvím masturbace nebo sexu, může přispívat k udržení zdravého reprodukčního systému,“ říká MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D., ředitelka reprodukční kliniky REPRODIMA. „Není však podmínkou pro tvorbu spermií, ale spíše prostředníkem jejich obnovy a udržby. Samotný proces tvorby spermií, spermatogeneze, je regulován hormonálně a je velmi komplexní. Zásadní vliv má zdravotní stav, genetická výbava i životní styl,“ dodává lékařka.

Po masturbaci nezešílíte, naopak

Stačilo pouze, aby se náboženství spojilo s medicínou a lékaři ještě v 18. století připisovali masturbaci obrovské množství tělesných a duševních chorob. „Dnes naštěstí víme, že masturbace má spoustu zdravotních benefitů. Je osvědčeným lékem na špatnou náladu a zmírnění stresu. Při orgasmu se totiž uvolňují nejen endorfiny, ale také látky známé jako dopamin a oxytocin. Ty zmírňují stres apomáhají ke zmírnění bolesti, například migrény. Benefitem je i zlepšení usínání a kvalita spánku,“ vysvětluje primář sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu MUDr. Marek Broul, Ph.D.

„Navíc ji lze provádět snadno, nezasahuje do sexuálních práv druhých a nepřekáží jejich touhám. Vylučuje nebezpečí pohlavních chorob či riziko nechtěného těhotenství. Velmi účinně cvičí erotickou představivost. Pro někoho to může být jediný sex, který kdy zažil, pro jiného osobní a příležitostná sexuální záležitost. Může také sloužit jako doplněk párového sexu,“ dodává.

Vztahům prospívá znalost vlastního těla

Prozkoumávání vlastního těla může velmi pomoci i ve vztazích. Jen lidé, kteří přesně vědí, co se jim líbí, totiž dokážou mít se svým partnerem kvalitní sexuální život. A pozitivně k tomu může podle lékařů přispívat právě masturbace. Zajímavostí je, že přestože se podle výzkumu ženy uchylují k sebeuspokojování mnohem méně, daleko častěji než muži sahají po erotických pomůckách. „Mnohdy využívají erotické hračky, které jim zajistí mnohem intenzivnější prožitek. Nejčastěji sáhnou po podtlakových stimulátorech či masážních hlavicích, které se zaměřují především na klitoris,“ poodkrývá tajemství ženského orgasmu Tomáš Koubík.

I přes pozitivní výsledky vědeckých studií zůstala masturbace pro některé lidi kontroverzním tématem dodnes. Snad se časem dočkáme, že se stane běžně komunikovaným tématem, stejně jako třeba orgasmus.

<https://www.dychame.cz/guilty-pleasure-v-posteli-temer-polovina-cechu-pravidelne-masturbuje-ale-st-ydi-se-za-to>