

ФЕНОМЕН МАСТУРБАЦИИ: НЕГАТИВНОЕ ИЛИ ПОЗИТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

Е.В. ВЫСОЦКАЯ

Черновицкая областная психиатрическая больница

Рассмотрены разные взгляды на роль мастурбации в становлении сексуальности человека. Представлены результаты собственных исследований автора, проведенных с целью установить значение этого феномена для формирования сексуального поведения и сексуального здоровья.

Мастурбация и ее влияние на соматическое и психическое здоровье человека издавна привлекала внимание врачей и ученых. При этом высказывались разные, часто диаметрально противоположные мнения. Так, еще в 1764 г. Tissot [цит. по 1] утверждал, что онанизм, как тогда называли мастурбацию, вызывает целый ряд тяжелых заболеваний, в том числе, например, «сифилис мозга». Подобные мнения высказывались и в наше время, в частности И.М. Порудоминский [2] полагал, что мастурбация столь же вредна, как *tabes dorsalis*. С другой стороны, и в XVIII в. французский энциклопедист Дени Дидро считал, что мастурбация может играть и положительную роль при определенных обстоятельствах и даже рекомендовал ее молодым людям в качестве средства предупреждения «утраты душевного равновесия» [3]; некоторые врачи тогда же говорили о том, что следует поощрять мастурбацию у лиц преклонного возраста [4]. Тем не менее со временем в сознании широкой массы врачей довольно прочно утвердилась модель прямых и жестких причинно-следственных отношений между мастурбацией и половыми расстройствами.

Но, как нам представляется, и тот, и другой подход к оценке мастурбации с чисто медицинских позиций при игнорировании биологических и социальных аспектов проблемы может привести только к односторонним, а следовательно, неверным положениям.

На значение биологических и социальных факторов в становлении сексуальности и в таком ее проявлении, как мастурбация, указывал, в частности, И.И. Мечников. Основываясь на данных произведенного им статистического анализа, он пришел к заключению, что половая зрелость, общая физическая зрелость и брачная зрелость (возраст вступления в брак) составляют три разных и одинаково важных момента в жизни человека, имеющих одну и ту же цель — удовлетворить стремление к поддержанию вида, т.е. к размножению. В одних случаях (у большинства первобытных народов) эти три момента совпадают или почти совпадают, в других — между ними имеются промежутки, тем более продолжительные, чем дальше совершается развитие, а потому наиболее значительные у цивилизованных народов [5]. И.С. Кон [6], анализируя причины, обуславливающие один из самых острых возрастных кризисов, к которому приводит усиление в современном обществе нейргоморальной составляющей у юношей, выделяет следующие факторы: 1) увеличение разрыва между половой и социальной зрелостью; 2) урбанизация общества и уменьшение значения семьи в социализации молодежи; 3) эмансипация женщин и кризис так называемого двойного стандарта, различного для мужчин и женщин стандарта моральных требований. Расхождение между более ранним — половым — и более поздним — социальным — созреванием осложняет положение современной молодежи. Брачный возраст заметно повысился, а следовательно, увеличился период, когда подростки или юноши испытывают сексуальные потребности, но еще не могут — социально и юридически — вступить в брак.

Мастурбация, таким образом, является следствием биосоциальной дисгармонии, обусловленной тем обстоятельством, что биологическая основа половой сферы человека в силу присущей ей консервативности не меняется в те отрезки времени, в течение которых происходят значительные социальные изменения, отодвигающие возможность установления регулярных половых отношений на более поздние сроки. В силу этого мастурбация выступает в качестве суррогатного средства, позволяющего снять или ослабить физиологический дискомфорт, порождаемый биологической потребностью, не находящей адекватного удовлетворения.

Это прежде всего определяет большую распространенность юношеской мастурбации, а во многом и мастурбацию у взрослых мужчин и женщин. Данные о распространенности мастурбации приводятся в известной работе А. Kinsey [7]. Они свидетельствуют о различиях, имеющихся в этом отношении между мужчинами и женщинами.

Если большинство мужчин мастурбируют в возрасте полового созревания (13–18 лет) и полностью прекращают мастурбаторную практику к 25 годам, то у женщин, напротив, частота мастурбации с возрастом увеличивается и максимум ее приходится на 30–50 лет. До 7 лет мастурбацией занимаются 4%, к 12 годам — 12, к 13 — 15 (13 лет — средний возраст первой мастурбации) и к 35 годам — 60% женщин. Правда, данные эти различаются в разных странах. Так, в Японии мастурбация среди женщин распространена меньше: к 12 годам мастурбирует 1% девочек, к 15 — 4, к 18 — 6 и к 21 году — 12% женщин [цит. по 1]. По данным А. Kinsey [7], среди замужних женщин в возрасте от 20 до 45 лет и при регулярной половой жизни мастурбация отмечается у 28–44%. В климатический период ранее практиковавшие мастурбацию американки не прекращают ее в 85% случаев.

У мужчин, как правило, мастурбаторные акты завершаются эякуляцией. У женщин процент оргастичности при мастурбации, как и при половом акте,

увеличивается с возрастом и накоплением индивидуального опыта: к 12 годам оргазм испытывают 12%, к 20 — 35% женщин. При этом существует определенная зависимость между мастурбацией до брака и наступлением оргазма при половой жизни: если среди никогда не мастурбировавших или мастурбировавших без оргазма женщин в первый год замужества оргазм отсутствовал у 35%, то среди мастурбировавших с оргазмом — лишь у 15%; сексуальное удовлетворение при коитусе в первый год замужества испытывали из не мастурбировавших около 30%, а из мастурбировавших — около 45% женщин.

Наиболее достоверные из имеющихся в настоящее время статистических данных о мастурбации у взрослых получены в исследованиях, проводимых в рамках NHSL (National Health and Social Life Survey, США) [цит. по 1]. Опрос показал, что среди жителей США в возрасте от 18 до 59 лет мастурбируют 60% мужчин и 40% женщин. Около 25% мужчин и 10% женщин занимаются мастурбацией один раз в неделю или чаще. Интересно, что, по данным этого обследования, в группе молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет мастурбация оказалась более редкой, чем во всех других возрастных группах, за исключением лиц старше 54 лет. Возможно, это объясняется тем, что молодые люди считают мастурбацию неподобающим для себя занятием после вступления в сексуальные отношения с партнерами либо достаточно удовлетворены ими, а результаты, полученные в старшей группе, вероятно, отражают общее снижение сексуальной активности.

Было установлено также, что среди мужчин и женщин, ведущих регулярную половую жизнь с партнерами, мастурбацию практиковали соответственно 85 и 45% опрошенных. При этом не было выявлено корреляции между тем, как часто они занимались мастурбацией, и частотой сексуальных контактов с партнером. Среди американцев более высокой оказалась частота мастурбации у образованных, либерально настроенных белых. В качестве мотива мастурбаторных актов большинство опрошенных назвали необходимость снять половое напряжение, около 1/3 мужчин и женщин сообщили, что делали это из-за отсутствия сексуальных партнеров, и очень немногие из опрошенных (5% женщин и 7% мужчин) мастурбировали потому, что пытались таким образом избежать опасности заражения ВИЧ-инфекцией или другими заболеваниями, передающимися половым путем.

Высказывалось мнение, что мастурбация может приводить к сексуальной ориентации на свой пол и к соответствующему поведению [1]. Однако можно считать доказанным, что гомосексуальная или бисексуальная практика не влияет на психосексуальную ориентацию, мастурбацией занимаются и гетеросексуалы, и геи, и лесбиянки, и бисексуалы.

Интересно отметить, что с накоплением новых медицинских и психологических данных об отсутствии вредного влияния мастурбации на здоровье человека, в значительной степени изменилось и отношение к ней религий, в частности иудаизма, христианства и ислама, прежде резко осуждавших ее.

Тем не менее, вероятно, из-за долго существовавшего негативного отношения к мастурбации она нередко сопровождается чувством вины. Примерно половина женщин и мужчин, занимаясь мастурбацией, в той или иной степени испытывают это чувство. У мужчин это не влияет на частоту мастурбационных актов, тогда как у женщин такая связь есть [1]. Чувство вины снижает положительные физиологические и психические реакции женщин на мастурбацию, они также реже испытывают удовлетворение и менее адаптированы в сексуальной жизни.

В целом данные, накопленные на современном этапе развития сексологии, приводят к заключению, что мнение о патогенном влиянии мастурбации на сексуальную функцию является анахронизмом и ни в какой степени не может объяснить возникновения сексуальных расстройств. Другое дело — патологические формы мастурбации, но их причины, клинические проявления и роль в нарушении сексуального здоровья представляют отдельную тему, требующую специального рассмотрения.

С целью изучения влияния мастурбации на сексуальную функцию мужчин и женщин и на супружескую адаптацию нами были обследованы 300 супружеских пар, из которых у 200 имелась супружеская дезадаптация, обусловленная у 100 пар (первая группа) сексуальной дисфункцией у мужчин и у 100 пар (вторая группа) — сексуальной дисфункцией у женщин; 100 супружеских пар с гармоничными сексуальными отношениями были обследованы в качестве контрольной группы.

Выясненные при обследовании типы мастурбации представлены в табл. 1.

Из данных таблицы следует, что частота мастурбации и у мужчин, и у женщин во всех трех обследованных группах была примерно одинаковой. Однако характер (типы) мастурбации был разным: если у здоровых лиц имела место только условно-физиологическая мастурбация в период юношеской гиперсексуальности либо заместительная мастурбация в браке при невозможности жить регулярной половой жизнью, то у лиц с сексуальной дисфункцией наблюдались в подавляющем большинстве случаев ($89 \pm 3\%$ мужчин и $97 \pm 2\%$ женщин) те или иные патологические типы мастурбации.

В целом результаты проведенного исследования дают основание сделать заключение, что условно-физиологическая мастурбация, практикуемая в период юношеской гиперсексуальности, играет положительную роль в становлении сексуальности. Она способствует оформлению психоэмоционального предпочтения (первый сексуальный сценарий); выработке предпочитаемого стереотипа тактильных ощущений, созреванию генитальных эрогенных зон. Это важно, поскольку в процессе сексуальной практики, в том числе мастурбаторной, формируется зрелая эрогенная зона, связанная с механизмами оргазма. Мастурбация способствует также получению полезного сексуального опыта. Знание своих сексуальных реакций, получаемое при мастурбации, облегчает начало половой жизни, а упражнения на ее основе служат предварительным этапом на пути полного удовлетворения при

Таблица 1

Характеристика мастурбации обследованных супругов

Тип мастурбации	Здоровые супруги, n = 100		Супруги с сексуальными расстройствами, n = 200	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Фрустрационная псевдомастурбация	—	—	9±3	—
Ранняя допубертатная	—	—	13±4	4±2
Условно-физиологическая мастурбация (в период юношеской гиперсексуальности)	88±3	69±5	11±3	3±2
Заместительная мастурбация, обусловленная невозможностью жить регулярной половой жизнью в браке	33±5	41±5	—	—
Персевераторно-обсессивная	—	—	8±3	3±2
Сочетание мастурбации с половой жизнью в браке	—	—	36±5	18±4
Подражательная	—	—	7±3	—
Психомиотоническая	—	—	7±3	19±4
Стимуляция, не адекватная партнерской (струей душа)	—	—	—	11±3
Не мастурбировали	12±3	31±5	9±3	39±5

Примечание. Данные в %; то же в последующих таблицах.

половом акте с партнером. Еще одним положительным фактором является то, что в процессе мастурбации юноши нередко пытаются сдерживать эякуляцию, а при этом вырабатывается способность контролировать семяизвержение во время полового акта, что имеет немаловажное значение для достижения сексуальной гармонии в супружеской жизни.

Большинство супругов (77±4% мужчин и 65±5% женщин) фантазировали при мастурбации, причем, как видно из данных табл. 2, и у мужчин, и у женщин преобладали фантазии о сексе с кем-либо из знаменитых людей или с любимым партнером. Значимой разницы между частотой и характером фантазий при мастурбации у сексуально здоровых мужчин и женщин и пациентов с сексуальной дисфункцией мы не обнаружили, лишь фантазии о групповом сексе и с использованием эротических изображений и фильмов несколько чаще наблюдались у лиц с сексуальной дисфункцией.

Проведенный нами системно-структурный анализ сексуального здоровья супругов основных групп позволил выявить имеющееся у них сочетанное поражение его компонентов и составляющих (табл. 3).

Чаще всего, как видно из данных таблицы, отмечалось поражение психической составляющей, обусловленное невротическими реакциями супругов на сексуальную дисфункцию и супружескую дезадаптацию. Нарушение социального компонента было связано в основном с неправильной информированностью пациентов в области секса, в частности о роли мастурбации в нарушении сексуального здоровья. Нейрогуморальная составляющая этого компонента была нарушена вследствие ретардации полового развития, генитальная у мужчин — вследствие простатита, у женщин — вследствие воспалительных заболеваний внутренних половых органов. К нарушению психологического и социально-психологического компо-

Таблица 2

Фантазии при мастурбации

Формы фантазии	Мужчины, n = 100	Женщины, n = 100
Фантазии о сексе		
с любимым партнером	12±3	18±4
со знакомым мужчиной	5±2	6±2
со знаменитостью	19±4	31±5
с посторонним человеком	7±3	3±2
Фантазии о групповом сексе	9±3	7±3
Фантазии с использованием эротических изображений, видеофильмов, литературы	25±4	9±3

Таблица 3

Состояние сексуального здоровья дезадаптированных супругов

Компоненты и составляющие сексуального здоровья	Обследованные основные группы, n = 200	
	мужчины	женщины
Социальный, составляющие		
социокультурная	28±4	34±5
информационно-оценочная	41±5	52±5
Психологический	48±5	54±5
Социально-психологический	33±5	41±5
Биологический, составляющие		
нейрогуморальная	42±5	33±5
психическая	77±4	71±4
генитальная	11±3	7±3

Таблица 4

Сексуальные расстройства, выявленные у дезадаптированных супругов

Сексуальная дисфункция	Обследованные основных групп, n = 200	
	мужчины	женщины
Отсутствие генитальных реакций		
гипо- или анэрекция	81±4	—
отсутствие lubricации	—	33±5
Оргазмическая дисфункция	—	84±4
Преждевременное семяизвержение	25±4	—
Диспареуния	—	7±3

ентов привели соответственно внутриличностный и межличностный конфликты супругов.

Сексологическое обследование, результаты которого приведены в табл. 4, показало, что у мужчин имели место нарушения эрекции и преждевременное семяизвержение. У женщин основным проявлением сексуального расстройства была оргазмическая дисфункция, часто сочетавшаяся с отсутствием lubricации и изредка — с диспареунией.

Поскольку нас интересовало, оказывала ли мастурбация какое-либо влияние на психическое состояние супругов, мы провели соответствующее обследование, которое показало, что большинство супругов основных групп испытывали чувство вины, у мужчин, кроме того, довольно часто имел место невроз ожидания неудачи, у женщин — ипохондрический синдром (табл. 5). Эти расстройства, как показал целенаправленный опрос, возникали в связи с тем, что супруги связывали их с вредоносным влиянием мастурбации на их здоровье. В контрольной группе невроти-

Л и т е р а т у р а

1. *Келли Гэри Ф.* Основы современной сексологии: Пер. с англ.— С.Пб.: Питер, 2000.— 896 с.
2. *Порудоминский И.М.* Половые расстройства у мужчин.— М.: Медицина, 1968.— 455 с.
3. *Diderot D.* Suite de l'entretien.— Paris: Garnier Flammarion, 1965.— 176 p.
4. *Deaborn L.W.* Autoerotism // *Encyclopaedia of sexual behavior.*— London, 1961.— V.1.— P. 204–215.

Таблица 5

Невротические расстройства у обследованных супругов

Невротические расстройства	Обследованные основных групп, n = 200	
	мужчины	женщины
Чувство вины	81±4	52±5
Легкий депрессивный эпизод	12±3	2±2
Невроз ожидания неудачи	27±4	—
Ипохондрический синдром	2±2	17±4
Неврастения	7±3	11±3

ческие расстройства не были выявлены ни у кого из супругов.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что к развитию невротических расстройств приводит не мастурбация как таковая, а неправильная информированность о ее влиянии на сексуальную функцию и связанная с этим неправильная интерпретация ее последствий, а также, независимо от наличия или отсутствия мастурбации, — дезадаптация супружеской пары.

Таким образом, рассмотренные данные литературы и результаты собственных исследований позволяют сделать заключение, что роль мастурбации в состоянии сексуального и психического здоровья определяется не самим фактом мастурбации, а ее типом. Условно-физиологическая мастурбация способствует формированию правильного сексуального поведения и гармонии супружеской жизни, тогда как патологические типы мастурбации невротизируют личность и приводят к сексуальной дезадаптации супружеской пары.

5. *Мечников И.И.* Возраст вступления в брак // *Сорок лет искания рационального мировоззрения.*— М., 1913.— С. 49–98.
6. *Кон И.С.* Социология личности.— М.: Политиздат, 1967.— 383 с.
7. *Kinsey A.C., Pomezoy W.B., Martin C.E.* Sexual behavior in the human male.— Philadelphia, 1948.— 804 p.

Поступила 17.05.2004

MASTURBATION: NEGATIVE OR POSITIVE PHENOMENON?

E.V. Vysotskaya

S u m m a r y

Various opinions about the role of masturbation in human sexuality development are discussed. The findings of the original research performed to evaluate the significance of this phenomenon in formation of sexual behavior and sexual health are reported.