



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela
Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

12.09.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Masturbarea – benefică sau dăunătoare? Părerea sexologului

Masturbarea este cea mai simplă metodă prin care adolescenții își explorează sexualitatea, 80-100% dintre tineri practicând-o în jurul vârstei de 14-16 ani, iar în unele cazuri, chiar de la 10-12 ani.

În opinia sexologului [Gabriela Marin](#), masturbarea se poate transforma, în timp, într-un mecanism de autocalmare (auto-medicație) pentru a face față stresului sau situațiilor neplăcute. Atunci când masturbarea devine un obicei preferat de a scăpa de probleme și de stările proaste, aceasta se poate transforma într-un pattern de dependență, de adicție.

“Masturbarea devine o problemă, chiar una patologică, atunci când dobândește un caracter exclusivist, obsesiv-compulsiv sau când apare pe fondul unei stări conflictuale exagerate. Atât bărbații, cât și femeile se pot masturba compulsiv, folosind sau nu pornografia. Unii se pot masturba zilnic, rapid, ca o rutină, sau pot petrece ore în șir masturbându-se, accesând pornografia sau fantazând. Dependența de masturbare duce la sentimente de vinovăție și la lipsa intimității. De asemenea, poate duce la demobilizarea persoanei de la activitățile lui curente, îndepărtându-l de sexul opus sau poate determina anxietate, cauzată de sentimentele de culpabilitate care apar”, crede psihoterapeutul Gabriela Marin, expert în psihologia relațiilor de cuplu.

Sexologul nu-ți spune dacă e moral sau nu să te masturbezi, ci dacă a devenit o adicție dăunătoare

Multe persoane, în special tineri, sunt reticenti în a consulta un specialist atunci când constată că masturbarea compulsivă a devenit o barieră în buna desfășurare a relației de cuplu. Motivul principal invocat este că psihologul i-ar putea judeca pentru acest comportament sau l-ar pune sub semnul “imoralității”. “Un sexolog bun nu va face apel niciodată la moralitate în tratamentul problemelor sexuale și nici al dependenței de masturbare. Un sexolog bun va respecta credințele și valorile clientului în timp ce va lucra pentru a reduce rușinea și a-l conduce spre o sexualitate sănătoasă. Sunt și cazuri mai complexe, în care persoanele sunt dependente de masturbare, dar și consumatoare de pornografie sau de site-uri porno, iar atunci este posibil ca persoana să fie





Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

dependentă de pornografie și de internet. Treaba psihoterapeutului este de a-i oferi tratamentul corect în funcție de gradul adicției”, afirmă psihoterapeutul Gabriela Marin.

Recuperarea înseamnă renunțarea totală la masturbare?

“Pentru o persoană dependentă de masturbare, o perioadă de abținere este recomandată. De regulă, se evită abținerea totală sau “postul negru”, așa cum le place tinerilor să spună. Întotdeauna, extremele pot fi mai dăunătoare decât adicția în sine. Ca și în cazul în care avem un dezechilibru alimentar sau atunci când muncim prea mult și ne extenuăm, la fel se întâmplă și în cazul dezechilibrului sexual. Corpul nostru va avea nevoie de odihnă, are nevoie să-și regenereze funcțiile. În timpul recuperării, activitatea sexuală cu o persoană este recomandată, atâta timp cât persoana este distrasă de la obiceiul obsesiv-compulsiv. De asemenea, se recomandă și activități non-sexuale, care l-ar ține departe de dorință. De multe ori stările proaste, frica sau anxietatea determină nevoia de masturbare, ca o eliberare controlată a energiei sexuale”, explică sexologul Gabriela Marin.

Persoană de contact

Gabriela Marin
Psiholog
0743.351.579

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

