

Информация о мастурбации

(Для родителей детей с расстройствами развития)

Мастурбация является нормальным процессом для мужчин и женщин на протяжении всей жизни. Дети начинают мастурбировать в раннем возрасте, и по мере взросления обычно уделяют этому больше времени. Мастурбация – это полезный для здоровья детей и взрослых процесс, но многие люди продолжают испытывать чувство вины и стыда из-за мастурбации.

Мастурбация может:

- о помочь снять сексуальное напряжение;
- о обеспечить выход для сексуальных переживаний у людей, не имеющих партнёра;
- о быть источником комфорта и безопасности для некоторых людей.

Мастурбация может быть также признаком проблем, не связанных с сексуальностью, таких как фрустрация, скука и одиночество.

Чрезмерная мастурбация может возникать:

- о если у человека есть личные эмоциональные проблемы;
- о если на теле присутствует раздражение, например, кожная сыпь (как аллергия на новое мыло или порошок);
- о если одежда слишком тесная, плотно прилегает к телу;
- о если в теле человека присутствует инфекция (например, дрожжевая инфекция или инфекции, передающиеся половым путём);
- о если ограничения возможностей здоровья влияют на чувствительность к боли и удовольствию;
- о если у человека есть общая склонность к навязчивому, повторяющемуся и/или самоповреждающему поведению;
- о когда у человека с аутизмом наблюдается гипочувствительность к прикосновениям (слаборазвитое осязание), людям с такими особенностями чувствительности может быть необходимо мастурбировать дольше или энергичнее, чтобы получить достаточно ощущений;

- если человек не достигает оргазма при мастурбации;
- когда побочные эффекты приёма медикаментов влияют на сексуальность;
- как поведение, привлекающее внимание;
- если человек перенёс сексуальное насилие.

Мастурбация может казаться чрезмерной, если она возникает в неподходящем месте. Такая ситуация может произойти, если у человека нет подходящего пространства для мастурбации или его не обучили выбору подходящих условий для мастурбации.

Мастурбация недопустима:

- если человек находится в публичном пространстве;
- если человек мастурбирует в своем пространстве (например, в спальне), когда в нём находятся другие люди;
- когда она конкурирует с повседневными делами (человек перестаёт общаться с друзьями и семьёй, не находит время для хобби, учёбы, работы);
- когда человек мастурбирует так часто или ожесточённо, что на теле возникает воспаление и кровотечение;

Иногда необходимо обучить человека следующим правилам:

- процесс мастурбации должен проходить в закрытом частном помещении, например, в спальне или ванной, дверь должна быть заперта, а занавески закрыты;
- мастурбация – это интимное действие, которое должно совершаться уединённо;
- используйте специальную смазку-лубрикант (например, KY Jelly), которую можно купить в аптеке, если возникают болезненные ощущения;
- проводите гигиенические процедуры после мастурбации: необходимо протирать гениталии, вытирать сперму (для мужчин), мыть руки;
- мастурбацию не нужно обсуждать в публичных местах с семьёй, друзьями, незнакомыми людьми;
- мастурбацию можно обсуждать в частной беседе с доктором, медицинской сестрой, родителем или другим подходящим человеком.

Как справиться с неуместной мастурбацией

- изложите правила ясно, прозрачно;
- реагируйте на неуместную мастурбацию спокойно, без осуждения;
- используйте понятный язык, например: «Здесь не надо мастурбировать, ты может делать это в ванной»;
- если это возможно, скоординируйте усилия по борьбе с неуместной мастурбацией так, чтобы дома, в школе или на работе человек получал согласующиеся послания и инструкции;

- проанализируйте возможные причины, если нежелательное поведение сохраняется;
- по отношению к неуместной мастурбации могут быть применены приёмы поведенческой терапии. Используйте приёмы, которые ранее работали для коррекции других поведенческих трудностей, которые демонстрировал ваш ребёнок. Возможные приёмы:
 - поощряйте другое, несовместимое с мастурбацией поведение – ребёнок не будет мастурбировать, если руки будут заняты другими делами;
 - вознаграждайте правильное поведение или отсутствие нежелательного поведения;
 - гасите поведение привлечения внимания, игнорируя его или спокойно перенаправляя ребёнка. Это может быть трудно: мастурбация – это очень интимное действие, у случайных очевидцев оно может вызвать гнев, страх или отвращение.

ВАЖНО: Мастурбация обычно доставляет удовольствие и может быть неустраима. Обучение выбору подходящего места и времени для мастурбации, а также обеспечение ребёнку такого времени и пространства обычно более эффективно, чем попытки вовсе ликвидировать это поведение.

Составлено и адаптировано сайтом «Sexuality Resource Center for Parents». Перевод – Анастасия Боровая