

ANDRZEJ BOHDANOWICZ

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
Wydział Teologiczny

## Masturbacja w świetle katolickiego spojrzenia na ludzką płciowość

*Masturbation in the Context of Catholic View on Human Sexuality*

Zjawisko masturbacji, które – jak wynika z badań i opinii seksuologów – wcale nie jest „kłopotem” jedynie wieku dojrzewania, budzi wiele emocji i rozmaitych opinii, szczególnie wśród lekarzy, pedagogów, psychologów czy teologów. Niektórzy z nich ukazują masturbację jako normalną praktykę, jeden ze sposobów realizacji przez człowieka jego seksualności, swego rodzaju „czynność higieniczną”. Inni widzą w niej poważne nieuporządkowanie i zdecydowanie negatywnie oceniają autoerotyzm od strony moralnej, twierdząc, że jest zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju osoby, ponieważ skupia ją na niej samej, a tym samym nie pozwala mu otworzyć się na drugiego człowieka. Prowadzi do nieuporządkowania wewnętrznego i – jako czysto fizyczne rozładowanie napięcia seksualnego dokonujące się w oderwaniu od miłości i drugiej osoby – jest dowodem ludzkiej niedojrzałości.

Przypatrzmy się zatem nieco dokładniej zapowiedzianej w tytule artykułu kwestii. Na początku omówimy przyczyny i uwarunkowania masturbacji, następnie postaramy się zobaczyć ten problem w kontekście nauki Kościoła o ludzkiej płciowości, by na końcu podać kilka propozycji, które mogą pomóc osobom pragnącym zerwać z tą praktyką.

### 1. PRZYCZYNY I UWARUNKOWANIA MASTURBACJI

W okresie dojrzewania zjawisko masturbacji jest powszechne, obejmuje około 92% chłopców i 46% dziewcząt. Czynność ta jest często traktowana jako faza przejściowa w rozwoju psychoseksualnym, ale nie obejmuje wszystkich młodych

ludzi. Prowadzone badania pokazują, że 11% mężczyzn i 32% kobiet masturbowało się z poczuciem winy, a także z przekonaniem o nienormalności tej formy realizowania swej seksualności. Większość ankietowanych obawiała się, że takie praktyki mogą zaburzyć ich późniejsze życie seksualne, oraz twierdziła, iż ipsacja sprzyja powstawaniu nerwic i ubytkowi energii seksualnej<sup>1</sup>. Niektórzy eksperci sądzą, że masturbacja jest „nadużywaniem siebie” i „grzesznym zachowaniem”. Inni twierdzą, że jest skutecznym sposobem rozładowywania napięcia seksualnego ludzi samotnych, a mężczyźni żonatemu pomagają w okresie, gdy jego żona jest w ciąży lub gdy praca zmusza go do przebywania przez długi czas poza domem<sup>2</sup>.

Źródłem zachowań autoerotycznych może być wiele czynników, które rodzą napięcia seksualne. Często są wśród nich: izolacja emocjonalna, konflikty w rodzinie, brak poczucia bezpieczeństwa, brak relacji emocjonalnej z najbliższymi, głównie z rodzicami, brak właściwej relacji do płci przeciwnej, poczucie mniejszej wartości, zbyt wielkie wymagania stawiane przez rodziców, stany depresyjne lub lękowe, niewiara we własne możliwości lub brak akceptacji samego siebie<sup>3</sup>. Masturbacja pojawia się już w okresie dzieciństwa przed okresem dojrzewania, występuje jednak przede wszystkim u dzieci, które żyją w dużym napięciu i stresie psychicznym. Zauważono, że sprzyja jej także poczucie zagrożenia panujące w domu z powodu kłótni i nieporozumień między rodzicami, atmosfera emocjonalnej oschłości oraz nieodpowiednie podejście rodziców do dziecka: stawianie mu zbyt surowych czy wygórowanych wymagań, często przerażających jego możliwości psychiczne, a nawet fizyczne, znęcanie się czy też stosowanie przemocy fizycznej.

Autoerotyzm w takim przypadku może być próbą wyrwania się ze smutnej rzeczywistości, z którą młody człowiek nie może sobie poradzić, i pełni wówczas funkcję narkotyku. Może być również wyrazem pewnego rodzaju narcyzmu, który ogranicza płciowość do własnego ciała<sup>4</sup>. Najczęściej źródłem samogwałtu dzieci są zaburzone relacje emocjonalne zarówno z dorosłymi, jak i z rówieśnikami. Dziecko odkrywa wówczas masturbację zazwyczaj w sposób przypadkowy i służy mu ona do rozładowywania napięć nie tyle seksualnych, ile raczej emocjonalnych. Inną przyczyną uciekania się do tej praktyki może być wprowadzenie w nią przez rówieśników lub przez dorosłych. Nawet pojedyncze przypadki molestowania seksualnego dziecka przez osobę dorosłą powodują jego zainteresowanie zachowaniami seksualnymi, najczęściej w formie masturbacji<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. Z. Lew-Starowicz (red.), *Dojrzeć do miłości*, Warszawa 1989, s. 66.

<sup>2</sup> Por. T. La Haye, *Wychowanie w rodzinie. Poradnik dla rodziców*, Lublin 1994, s. 98-105.

<sup>3</sup> Por. A. Zwoliński, *Seksualność w relacjach społecznych*, Kraków 2006, s. 342.

<sup>4</sup> Por. J. Troska, *Moralność życia płciowego, małżeńskiego i rodzinnego*, Poznań 1994, s. 28.

<sup>5</sup> Por. J. Augustyn, *Integracja seksualna*, Kraków 2004, s. 239.

Najczęstszym motywem masturbacji, o czym mówią również psycholodzy chrześcijańscy, nie jest hedonistyczne podejście młodych ludzi do życia, lecz głębsze problemy pozaseksualne. Młody człowiek często nie akceptuje tego postępowania. Doznaje nawet głębokiego poczucia winy, lęku i wstydu, ale nie umie sobie poradzić z napięciem seksualnym, jakie odczuwa. Niedojrzałość zachowań autoerotycznych polega na zbyt dużej koncentracji na własnych doznaniach, zaniedbaniu głębszych relacji z innymi i braku otwartości na ich problemy. Masturbacja może być również próbą rozwiązania jakiegoś problemu, niekoniecznie związanego z seksem, np. nieśmiałości i braku odwagi w nawiązywaniu relacji z dziewczyną. Uciekanie się wówczas do tego rodzaju zachowań niczego jednak nie rozwiązuje – nieśmiałość się pogłębia, a nawyk masturbacji utrwała. Ponieważ człowiek ma skłonność do przywiązywania się do tego, co łatwe i wygodne, masturbacja może stać się dla niego nawet swoistym „stylem” życia<sup>6</sup>.

Wielu młodych ludzi nie akceptuje masturbacji, ale uprawia ją w celu zmniejszenia własnego napięcia seksualnego, gdyż nie potrafi sobie z nim radzić w inny sposób<sup>7</sup>. Takim zachowaniom często towarzyszy głębokie poczucie winy, lęk i wstyd<sup>8</sup>. Zachowania autoerotyczne wynikają z koncentracji na sobie, lęku wobec innych, niezdolności liczenia się z racjami i pragnieniami drugiej osoby w relacji emocjonalnej. Są też oznaką niedojrzałego stosunku do samego siebie, co często objawia się kompleksem niższości, a także posiadaniem niezdrowych ambicji, które sprawiają, że ludzie nie umieją cieszyć się do końca z żadnych osiągnięć. Człowiek taki żyje w ciągłym wewnętrznym rozdarciu pomiędzy poniżaniem siebie i brakiem poczucia własnej godności a dążeniem do „nieosiągalnego” sukcesu. Rodzi to napięcia psychiczne, które są źródłem napięć seksualnych<sup>9</sup>.

Bardzo często człowiek uzależniony, to ktoś odepchnięty i nieakceptowany przez swoich rodziców, ktoś, komu nie okazano wystarczająco dużo pozytywnych uczuć. Człowiek, który jest od czegoś uzależniony, w tym także od masturbacji, często traktuje tę czynność jako jedyną chwilę przyjemności, zamiennik i namiastkę nieuzyskanego w życiu uczucia i ciepła. Równocześnie jednak często zdaje sobie sprawę, że masturbacja nie rozwiązuje jego problemów, gdyż pomimo jej uprawiania nadal czuje się samotny i smutny<sup>10</sup>.

Chcąc ustosunkować się do istniejących kontrowersji i podjąć próbę oceny zjawiska masturbacji, odwołamy się do nauki Kościoła o ludzkiej płciowości.

---

<sup>6</sup> A. Zwoliński, *Seksualność w relacjach społecznych*, Kraków 2006, s. 347-348.

<sup>7</sup> Por. A. Marcol, *Etyka życia seksualnego*, Opole 1998, s. 152.

<sup>8</sup> Por. J. Augustyn, *Integracja seksualna*, Kraków 2004, s. 242-243.

<sup>9</sup> Por. tenże, *Wychowanie do czystości i celibatu kapłańskiego*, Kraków-Ząbki 2000, s. 237-239.

<sup>10</sup> Por. [www.otwarteserca.w.interia.pl/onanizm.html/](http://www.otwarteserca.w.interia.pl/onanizm.html/) [dostęp 22.04.2007].

Zgodnie z nią człowiek stworzony jest do miłości i do tego, aby tworzyć wspólnotę z drugim człowiekiem. Masturbacja natomiast jest aktem indywidualnym skierowanym ku sobie samemu i nie zakłada otwarcia się na drugiego człowieka.

## 2. MASTURBACJA W KONTEKŚCIE ANTROPOLOGII PERSONALISTYCZNEJ

Z punktu widzenia nauk biologicznych człowiek jest częścią przyrody. Wiele łączy go ze światem fauny, jednak człowiek w porównaniu z organizmem zwierzęcym jest wyjątkowy. Świadczy o tym chociażby wyprostowana sylwetka, niezwykle system równowagi, zdolność ruchowa kończyn i specyficzna jakość popędów, które odczuwa. Ważne jest jednak nie tylko dopasowanie biologiczne, ale przede wszystkim otwartość na niedostępny dla zwierząt świat ducha, kultury, sztuki i moralności. Czynniki duchowe decydują o podmiotowości człowieka, o tym, że nie da się go sprowadzić do poziomu rzeczy, do struktury składników materialnych, sił biologicznych czy napięć psychicznych. Człowiek uczestniczy w procesach duchowych. Rozum i wola pozwalają mu usamodzielnić się i stawiają go ponad światem zmysłów i materii<sup>11</sup>.

Seksualność człowieka jest darem samego Boga, który Stwórca uznał za dzieło „bardzo dobre”. W Księdze Rodzaju czytamy: „Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię [...] A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre” (Rdz 1,27 – 28.31). Zgodnie więc z zamiarem Stwórcy seksualność, jako konstytutywny element bycia osobą, jest bardzo dobra. Nie ma w niej nic negatywnego, co należałoby z góry potępiać, jest zamierzona przez Boga, dlatego nie możemy traktować jej jako „sprawy brzydkiej, brudnej i nieczystej”. Musi być ona przyjęta jako dar.

Seksualizm człowieka tym różni się od zwierzęcego, że nie jest tylko ślepym instynktem, ale dzięki zaangażowaniu rozumu możemy mieć nad nim kontrolę. Człowiek osobiście, a także z pomocą innych kształtuje swoją postawę wobec seksualności. Seksualizmem rządzą także pewne prawa zapisane w człowieku. Są to prawa Boże wpisane głęboko w osobę ludzką, a ich przestrzeganie gwarantuje wewnętrzną harmonię i szczęście człowieka. Ich odrzucenie godzi w samego człowieka. Mimo że to, co Bóg stworzył, jest ze swej natury „bardzo dobre”, człowiek może to wykorzystać dobrze lub źle<sup>12</sup>.

<sup>11</sup> Por. P. Góralczyk, *Wychowawcza etyka seksualna*, Ząbki 2000, s. 51.

<sup>12</sup> Por. J. Augustyn, *Miłość w życiu ludzkim*, „Duchowość Ignacjańska” 2 (1992), s. 30-32.

Każdy człowiek wezwany jest do pielęgnowania swej seksualności i rozwijania jej dla dobra własnego i innych. Seksualności człowiek nie otrzymuje w dojrzałej i gotowej postaci. Jest to dar, który jest równocześnie naszym zadaniem. Człowiek musi nauczyć się patrzeć na swoją seksualność w sposób pozytywny. Jednak często postrzegamy seksualność jako sferę nieczystą, jako coś „zakazanego”. Wielu z nas jest przekonanych, że Bóg sprzeciwia się czerpaniu przez człowieka radości z korzystania ze swej seksualności, stąd często przeżywają ją z ciężkim poczuciem winy<sup>13</sup>.

Seksualność jest naturalną funkcją, tak jak jedzenie, picie i oddychanie. Jednak dzięki łączności ze sferą ducha nie ogranicza się jedynie do fizjologii, lecz w akcie stwórczym została przekształcona w zasadniczy sposób. Popęd seksualny jest przeniknięty elementem psychicznym i duchowym. Odrzucenie go nie byłoby jedynie powrotem do pierwotnej zwierzęcej natury człowieka, ale okaleczeniem ludzkiej natury<sup>14</sup>.

Seksualność człowieka zajmuje szczególne miejsce w strukturze osoby i różni się od innych instynktów, które charakteryzuje brak głębi i większego znaczenia. Wszystko zaś, co odnosi się do sfery seksualnej, ma głębię i przez to różni się od innych ludzkich instynktów i pragnień. W sferze seksualnej ciało i dusza wchodzi w wyjątkowy kontakt. Choć seksualność dotyczy tego, co cielesne, to jednak poprzez ciało głęboko wnika w duchową sferę człowieka.

Seksualność – męskość lub kobiecość – charakteryzuje i określa wszystkie i każdy z osobna ze składników substancjalnej jedności cielesno-duchowej, którą nazywamy mężczyzną lub kobietą. Dlatego wszystkie wymiary duchowe człowieka przesiąknięte są tym wymiarem, a sam ten wymiar przesycony jest duchowością<sup>15</sup>.

Przeżycia seksualne dotyczą zawsze z wielką siłą wnętrza człowieka, przez co mają szczególnego rodzaju głębię, jakiej są pozbawione głód, sen i inne pragnienia cielesne. Seks, w odróżnieniu od instynktów, ma zupełnie inny wpływ na nasze życie. Jego pełen tajemniczy charakter wpływa również na nasze życie psychiczne<sup>16</sup>. Płciowość człowieka wskutek powiązania ze sferą psychiczną różni się znacznie od innych popędów. U człowieka jest ona nierozdzielnie złączona przede wszystkim z miłością i choć różni się od seksualności zwierzęcej, to jed-

<sup>13</sup> Por. tenże, *Integracja seksualna. Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności*, Kraków 1999, s. 15-16.

<sup>14</sup> Por. S. Rosik, *Wychowanie sumienia wiernych w zakresie etyki seksualnej*, w: *W kręgu chrześcijańskiego orędzia moralnego*, red. M. Biskup, T. Reroń, Wrocław 2000, s. 160-161.

<sup>15</sup> A. Sarmiento, *Małżeństwo chrześcijańskie. Podręcznik teologii małżeństwa i rodziny*, Kraków 2002, s. 30.

<sup>16</sup> Por. A. Bohdanowicz, *Ciało i seksualność, jako język miłości. Refleksje o naturze miłości małżeńskiej na podstawie myśli fenomenologicznej Dietricha von Hildebranda*, „Colloquia Theologica Adalbertina”, Systematica IV, 2 (2001), s. 97-98.

nak nie jest wolna od podstawowych i właściwych jej zadań: przekazywania życia i zachowywania gatunku. Płodność jest więc jedną z funkcji ludzkiej seksualności. To dzięki seksualności powstały różne arcydzieła kultury światowej, a także dzięki niej następował postęp duchowy ludzkości. Możemy zatem stwierdzić, że seksualność jest wielkim darem, ale również wielkim zadaniem stojącym przed człowiekiem, gdyż dotyka sfery moralnej. Bóg, stwarzając człowieka, wyznaczył mu szlachetny cel rozmnażania się. Jednak przez nieposłuszeństwo człowieka Bogu od czasu grzechu pierworodnego opanowanie popędu seksualnego staje się możliwe jedynie, gdy człowiek jest gotów do praktykowania pewnej ascezy. Pomocna w tym będzie z pewnością wiara, która poucza nas, że człowiek został odkupiony, dlatego ponad jego pożądlivością stoi miłość nadprzyrodzona. Obejmuje ona całego człowieka, w tym także jego płciowość, którą uszlachetnia i którą kieruje. Owa miłość wyzwala u grzesznego człowieka potrzebę powściągliwości i czystości. Równocześnie przekształca i uszlachetnia miłość płciową człowieka, uzdalniając go do małżeństwa<sup>17</sup>.

Seksualność kryje w sobie określone znaczenie, gdyż wskazuje na bycie mężczyzną lub kobietą. Jej istotą jest otwarcie się na drugiego człowieka. Seksualność jest miejscem wyjścia i otwarcia się na miłość, umożliwiającym przyjmowanie i dawanie siebie. Obejmuje również zdolność otwarcia się kobiety na mężczyznę i mężczyznę na kobietę. Ta „dwubiegunowość – rozróżnienie płciowe – wskazuje na wzajemną komplementarność i jest ukierunkowana na komunikację międzyosobową, to znaczy na odczuwanie, wyrażanie i przeżywanie miłości ludzkiej”<sup>18</sup>. Dzięki płciowości człowiek może wyrażać, a miłość erotyczna jest tylko jednym ze sposobów tego, swoją jedność z ukochanym człowiekiem. Realizuje się ona także na płaszczyznach: intelektualnej, uczuciowej i duchowej, na których dokonuje się dawanie i przyjmowanie miłości. Seksualność powinna być rozumiana jako bogactwo, które pozwala człowiekowi wyjść nie tylko do drugiego człowieka, ale także do Boga. Powinna umożliwiać najgłębsze spotkanie z drugim człowiekiem, a także być źródłem radości. „Dynamika seksualna uzdalnia nas do wychodzenia z własnej izolacji i otwierania się na drugą osobę. Jest to dynamika ukierunkowana na międzyosobową komunikację”<sup>19</sup>. Płciowość wywiera wpływ na wszystkie sfery osoby ludzkiej. Dotyczy ona szczególnie uczuciowości, zdolności do miłości oraz prokreacji i – w sposób ogólniejszy – umiejętności nawiązywania więzów komunii z drugim człowiekiem<sup>20</sup>. Ciało człowieka jest miejscem „objawiania się osób”. Poprzez różnego rodzaju gesty, słowa, spojrzenia, poprzez wyraz twarzy człowiek odkrywa się przed drugim człowiekiem.

<sup>17</sup> Por. S. Rosik, *Wychowanie*, s. 161-162.

<sup>18</sup> A. Sarmiento, *Małżeństwo*, s. 32.

<sup>19</sup> W. Fijałkowski, K. Neugebauer, A. Stelmaszczyk, *Nowe spojrzenie na erotyzm człowieka. Dar jedności*, Warszawa 1988, s. 7.

<sup>20</sup> Por. KKK 2332.

Aktywność w sferze erotycznej staje się najbardziej angażującym sposobem wzajemnego objawiania się sobie i poznania się mężczyzny i kobiety, źródłem ich nowego życia<sup>21</sup>.

Pierwotne poczucie samotności człowieka, które ujawniło się po akcie stworzonym, doprowadziło do wytworzenia się w nim potrzeby kontaktu z istotą sobie podobną i zbudowania z nią relacji, która w konsekwencji mogłaby prowadzić do ścisłej „komunii osób”. Komunii tej człowiek nie mógł stworzyć z żadną inną istotą. Bóg stworzył człowieka na swój obraz i podobieństwo, a istotnym elementem planu Bożego względem człowieka jest tworzenie przez mężczyznę i kobietę komunii osób. Człowiek staje się odzwierciedleniem Boga nie tylko w samotności, ale w akcie komunii. Jest wszakże obrazem, w którym odzwierciedla się nie tylko samotność panującej nad światem Osoby, ale niezgłębiona, istotowo Boska Komunia Osób<sup>22</sup>.

Bóg jest miłością i w samym sobie przeżywa tajemnicę osobowej komunii miłości. Stwarzając człowieka na swój obraz, [...] Bóg wpisuje w człowieczeństwo mężczyznę i kobiety powołanie, a więc zdolność i odpowiedzialność za miłość i wspólnotę. Miłość jest zatem podstawowym i wrodzonym powołaniem każdej istoty ludzkiej<sup>23</sup>.

Osoba jest więc powołana do pewnego rodzaju miłości wyższej, do miłości, przyjaźni i oddania się w takim stopniu, aby uznać i miłować drugą osobę dla niej samej, a nie jedynie do pożądania, które traktuje drugą osobę jak przedmiot. Jest to miłość zdolna do poświęceń i wielkoduszości na podobieństwo Bożej miłości, pragnie dobra drugiego człowieka i docenia je, ponieważ uznaje go za godnego miłości i szacunku. Każdy człowiek powołany jest do miłości drugiej osoby, a także Boga, gdyż to uwalnia go od egoizmu.

Człowiek w swojej jedności cielesno-duchowej jest powołany do miłości i składania daru z siebie. Płciowość ludzka pozwala ujawnić konkretną zdolność miłowania, jaką Bóg wpisał w mężczyznę i w kobietę.

Płciowość jest podstawowym współczynnikiem osobowości, jednym ze sposobów jej istnienia, ujawniania, porozumienia z innymi, odczuwania, wyrażania i przeżywania miłości ludzkiej<sup>24</sup>. Płciowość określa mężczyznę i kobietę nie tylko w płaszczyźnie fizycznej, ale także psychicznej i duchowej, znacząc każde z nich odmiennym wyrazem. Taka różnorodność, związana z dopełnianiem się wzajemnym obu płci, w pełni odpowiada Bożemu zamysłowi według powołania, do którego każdy jest wezwany<sup>25</sup>.

<sup>21</sup> Por. J. Augustyn, *Integracja seksualna*, s. 16-18.

<sup>22</sup> Por. Jan Paweł II, *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich. Chrystus odwołuje się do „początku”*. O Jana Pawła II teologii ciała, red. T. Styczeń, Lublin 2001, s. 39-40.

<sup>23</sup> FC 11.

<sup>24</sup> Kongregacja ds. Wychowania Katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, Rzym 1983, n. 4.

<sup>25</sup> Tamże, n. 5.

Relacja między kobietą i mężczyzną to wzajemne otwieranie się na siebie, a także na innych. Właśnie poprzez płciowość człowiek jest w stanie otworzyć się na drugiego i wyrazić swoją miłość. Relacja ta ze swej istoty jest relacją miłości. „Płciowość winna być ukierunkowana, podniesiona i zintegrowana przez miłość, która jedyna czyni tę płciowość prawdziwie ludzką”<sup>26</sup>.

Tak pojmowana miłość staje się dla człowieka źródłem ubogacenia samego siebie i pozwala wzrastać mu jako osobie. Brak ukierunkowania płciowości na prawdziwą miłość prowadzi do przedmiotowego traktowania drugiej osoby. Kobieta często staje się dla mężczyzny jedynie obiektem pożądania i wykorzystania, a ewentualne dzieci, które mogą być poczęte w akcie seksualnym, są traktowane jak problem<sup>27</sup>. Pożądliwość utrudnia stawanie się darem w relacji z drugim człowiekiem. Czysto fizyczne podejście do seksualności umniejsza piękno, które ma ciało ludzkie w swej męskości lub kobiecości. Ciało zostaje wówczas ograniczone do obiektu pożądania i staje się „terenem przywłaszczenia” drugiego człowieka. Pożądliwość ze swej natury nie jednoczy, ale prowadzi do zaboboczości. Układ obdarowania zmienia się w układ przywłaszczenia<sup>28</sup>.

„Człowiek jako duch ucieleśniony, czyli dusza, która się wyraża poprzez ciało, i ciało formowane przez nieśmiertelnego ducha, powołany jest do miłości w tej właśnie swojej zjednoczonej całości. Miłość obejmuje również ciało ludzkie, a ciało uczestniczy w miłości duchowej”<sup>29</sup>. Człowiek to ciało i duch, zarówno w naturze, jak i w działaniu. Bez cielesności nie można zrozumieć człowieka i jego istnienia na ziemi. Oderwanie człowieka od cielesności byłoby równoznaczne z oderwaniem od niego istotnej części jego samego. Tak jak nie istnieje człowiek poza swoją płciowością, tak nie istnieje człowiek poza swoją cielesnością<sup>30</sup>.

Sens ludzkiej cielesności najdobitniej odsłania nam Jezus Chrystus. Przyjmując ludzkie ciało, stał się dla nas widzialną miłością niewidzialnego Boga. W ten sposób wcielenie Syna Bożego odkryło przed nami tajemnicę ludzkiego ciała. Bóg obdarzył nas cielesnością, abyśmy tak jak Jego Syn, dzięki ciału mogli wyrażać miłość, byśmy tak jak Chrystus mogli kochać miłością widzialną, czyli wcieloną. W żadnej innej religii nie ma takiego szacunku dla ludzkiego ciała jak w chrześcijaństwie, które głosi światu tę niezwykłą nowinę, że „Bóg stał się Ciałem”. Dlatego każdy chrześcijanin powinien odkryć, że wyrazem dojrzałego przeżywania własnej cielesności jest nie tylko zaspokajanie swych popędów i potrzeb fizjologicznych, ale dojrzałe i odpowiedzialne wyrażanie ludzkiej miłości.

<sup>26</sup> Kongregacja ds. Wychowania Katolickiego, *Wytoczne wychowawcze*, n. 6.

<sup>27</sup> Por. LP, n. 10-11.

<sup>28</sup> Por. Jan Paweł II, *Audiencja generalna* (23 lipca 1980), „L'Osservatore Romano” (wyd. polskie), 7(1980), s. 6.

<sup>29</sup> FC 11.

<sup>30</sup> Por. M. Dziewiecki, *Cielesność, płciowość, seksualność*, Kielce 2000, s. 14.

Fakt, że „Bóg stał się Ciałem”, jest nie tylko potwierdzeniem Bożej miłości do ludzi, ale jest najdoskonalszą szkołą postawy człowieka wobec własnej cielesności. Syn Boży prawdziwie stał się człowiekiem, aby fizycznie przybliżyć się do nas, patrzeć na nas, aby przeżywać wraz z nami nasze radości i smutki, aby wyrażać swoją miłość wobec nas, aż do cielesnej śmierci włącznie, która jest potwierdzeniem Jego najwyższego zainteresowania każdym z nas. W tajemnicy Wcielenia Bóg ukazuje nam, że ludzka miłość potrzebuje cielesności. Nie może ograniczać się jedynie do duchowych pragnień lub emocjonalnych poruszeń. Jeżeli nie jest wyrażana przez służenie drugiej osobie konkretnym działaniem, zdrowiem i czasem, to jest jedynie iluzją i utopią. Taka odcieleśniona miłość stanie się wówczas niezauważalna. Gdybyśmy zostali pozbawieni naszego ludzkiego ciała, wówczas stracilibyśmy możliwość okazywania miłości. Najbardziej wymownym jej rodzajem jest miłość Chrystusa, który dla naszego zbawienia ofiarował swoje Ciało i przelał za nas swoją Krew. Jego miłość jest nadal aktualna, ponieważ pozostał z nami obecny w Eucharystii, aby do końca świata karmić nas swoim Ciałem<sup>31</sup>.

Miłość przeżywana w małżeństwie realizuje się między mężczyzną i kobietą, którzy się całkowicie sobie oddają. Zgodnie ze swoją męskością i kobiecością budują komunie osób, której Bóg chciał po to, aby rodziło się i rozwijało ludzkie życie. Poprzez płciowość i seksualność wypowiada się w człowieku cała sfera uczuciowa i egzystencjalna. Przez stosunek seksualny kobieta i mężczyzna mogą dzielić ze sobą życie w sposób najbardziej intymny. Należy rozumieć, że płciowość w człowieku jest skłonnością do tworzenia związków uczuciowych z innymi ludźmi o charakterze dynamicznym. „Naturalny kierunek popędu seksualnego wskazuje na człowieka drugiej płci, a nie na samą tylko «drugą płć», [...] popęd więc zwraca się ku człowiekowi”<sup>32</sup>. Właśnie dlatego, że uczuciowy aspekt płciowości ukierunkowany jest na człowieka drugiej płci, pojawia się możliwość przeżycia jedynej i niepowtarzalnej miłości. Stąd też istota ludzkiej płciowości daleko przekracza fizyczne zjednoczenie seksualne kobiety i mężczyzny. Sama fizyczna aktywność seksualna nie stanowi nigdy kryterium dojrzałej seksualności, wręcz przeciwnie, może świadczyć o jej braku.

Płciowość obok wymiaru uczuciowego ma również wymiar egzystencjalny. Człowiek nie tylko wychodzi poprzez nią poza swoją wewnętrzną, ale także szuka więzi uczuciowej z innymi ludźmi. Także poprzez nią ma moc i chęć przekazania daru życia kolejnej osobie. Niektórzy starają się umniejszyć znaczenie prokreacyjne wymiaru płciowości, spychając go jedynie do wymiaru uczuciowej więzi międzyludzkiej<sup>33</sup>. Jednak płciowość jest zawsze zwrócona na płodność.

<sup>31</sup> Por. M. Dziewiecki, *Cielesność*, s. 20-22.

<sup>32</sup> Por. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1982, s. 48.

<sup>33</sup> Por. P. Góralczyk, *Realne spojrzenie na moralność seksualną*, w: *W kręgu chrześcijańskiego orędzia moralnego*, red. M. Biskup, T. Reroń, Wrocław 2000, s. 472-474.

Rozróżnienie człowieka na mężczyznę i kobietę jest ukierunkowane na prokreację. Zjednoczeniu mężczyzny i kobiety ściśle odpowiada błogosławieństwo płodności (Rdz 2,28). Człowiek został stworzony na podobieństwo i obraz Boga. Obraz ten wyraża się przez wspólnotę osób, która urzeczywistnia się za sprawą jedności ciała. Otwarcie więc na płodność jest jednym z warunków, które pozwalają objawić pełen obraz Boży w człowieku. W przeciwnym razie wzajemna relacja nie może wyrażać wspólnoty międzyosobowej<sup>34</sup>. Prokreacyjny aspekt płciowości to nie tylko zjawisko czysto biologiczne. Jest on ściśle związany z istnieniem człowieka jako osoby. Powołana do życia osoba stanowi „obraz” swoich rodziców i tak jak oni jest obrazem żywego Boga.

Pod wpływem psychicznego popędu miłosnego człowiek chce być w pełni kochany i poprzez miłość chce oddać się drugiemu. Równocześnie spodziewa się otrzymać od drugiej osoby to, co najintymniejsze, gdyż sam chce ofiarować to, co w nim najcenniejsze. Człowiek potrzebuje wzajemnej miłości, aby zaspokoić tkwiącą w nim potrzebę bliskiego kontaktu z drugą osobą, zarówno w wymiarze cielesnym, jak i psychicznym. Nie ulega więc wątpliwości, że w kontaktach osobowych miłość jest ważniejsza niż popęd płciowy. Doświadczenie seksualne przeżywane w oderwaniu od miłości do drugiej osoby lub niepodporządkowane temu uczuciu staje się wyłącznie cielesnym aktem seksualnym<sup>35</sup>.

Z takiego obrazu ludzkiej płciowości wynika dość jednoznacznie, że akty masturbacji w sposób istotny odbiegają od wewnętrznej celowości wpisanej w naturę naszej seksualności. Prawda i znaczenie ludzkiej płciowości są o wiele bogatsze i przekraczają wyłączone zaspokojenie napięcia seksualnego czy chęć przeżycia chwili rozkoszy seksualnej. Tego rodzaju zachowań seksualnych nie można jednak oceniać w oderwaniu od szerszego kontekstu. Masturbacji nie należy oceniać bez odniesienia się do opartej na rozumie i Objawieniu antropologii. Niestety, autoerotyzm, także w odniesieniu do osób dorosłych, może mieć znamiona nałogu, czyli utrwalonego sposobu zachowania. Rodzi to potrzebę przyjscia takim osobom z pomocą poprzez zaproponowanie określonych działań terapeutycznych.

### 3. POMOC I TERAPIA

Jak widzimy, niełatwo jest wskazać jednoznacznie przyczyny masturbacji. Doświadczenie pokazuje, że u pewnych osób tego rodzaju praktyka przedłuża się tylko dlatego, ponieważ dana osoba nie otrzymała odpowiedniej pomocy. Poczucie winy i lęk, jakie często towarzyszą masturbacji, i poniżanie samego siebie

<sup>34</sup> Por. A. Sarmiento, *Matżeństwo*, s. 33.

<sup>35</sup> Por. P. Góralczyk, *Realne spojrzenie*, s. 472-474.

z pewnością nie przyczyniają się do pozytywnego rozwiązania problemu, a wręcz go pogłębiają. Dlatego konieczne jest przede wszystkim oddramatyzowanie tego problemu. Chodzi o to, aby zajmować się nie tyle samym problemem masturbacji, ile raczej pozaseksualnymi przyczynami tego zjawiska. Skoncentrowanie się na samym problemie masturbacji w celu szybkiego przezwyciężenia go sprawia, że nie tylko on się nie zmniejsza, ale się wręcz utrwała. Aby pomóc młodemu człowiekowi, należy najpierw zwalczać przyczyny, a dopiero później samo zjawisko.

Z wychowawczego punktu widzenia trzeba mieć świadomość, że masturbacja i inne formy autoerotyzmu są objawami o wiele głębszych problemów, powodujących napięcia seksualne, które wychowanek próbuje rozładować, uciekając do takiego zachowania. Wynika z tego konieczność ukierunkowania oddziaływań pedagogicznych bardziej na przyczyny niż bezpośrednie zwalczanie tego zjawiska<sup>36</sup>.

Pierwszym krokiem, jaki należałoby podjąć, jest działanie zmierzające do obniżenia napięć emocjonalnych i psychicznych, które są zazwyczaj głównym źródłem napięć seksualnych. Stąd też, aby pomóc nastolatкови uporać się z problemem masturbacji, należy najpierw pomóc mu zdefiniować jego własne zasadnicze problemy życiowe, które są przyczyną zachowań autoerotycznych. Zwykle, gdy uda się je rozwiązać, człowiek zaczyna doświadczać wyraźnego spadku napięć emocjonalnych, czemu towarzyszy wyraźny spadek napięć seksualnych. Często na zmniejszenie napięć emocjonalnych dobrze wpływa kontakt uczuciowy z płcią przeciwną. Pod wpływem uczuć znikają głębsze stany napięcia i stresy.

Niektórzy w czasie zakochania zaprzestają czasowo lub na stałe masturbacji, ale jest to reakcja bardzo indywidualna, a nie reguła. Problem masturbacji powraca jednak często, gdy zakochanie mija i ponownie narastają napięcia i stresy emocjonalne<sup>37</sup>. Napięcie psychiczne może być również złagodzone lub nawet usunięte przez odpowiednią higienę psychiczną. Podstawowe znaczenie odgrywa tu sen, bezwzględnie konieczny dla zachowania sprawności układu nerwowego, a więc i sprawności funkcjonowania naszego organizmu. Niedostatek snu znacznie zwiększa napięcie psychiczne. Także ruch fizyczny zmniejsza napięcie psychoruchowe i ułatwia samoopanowanie seksualne. Dlatego zaleca się młodym ludziom systematyczny trening sportowy, marsz lub jogging. Doskonałe są także sporty wodne takie, jak: pływanie, wioślarstwo i żeglarstwo.

Opanowanie żywiołu i zaprzyjaźnienie się z nim wzmacnia odporność człowieka i pozwala na osiągnięcie równowagi psychicznej. Również przyjazne kontakty z ludźmi, bogate życie towarzyskie, przebywanie wśród przyjaciół, rados-

<sup>36</sup> Kongregacja ds. Wychowania Katolickiego, *Wytyczne wychowawcze w odniesieniu do ludzkiej miłości*, Rzym 1983, n. 99.

<sup>37</sup> Por. J. Augustyn, *Integracja*, s. 243-244.

na zabawa, rozwijanie własnych zainteresowań – to wszystko sprzyja odprężeniu psychicznemu. Warto też zwrócić uwagę na dobry wpływ kontaktu z przyrodą, a także na wielkie znaczenie pracy fizycznej.

Z poczucia mniejszej wartości można wyjść tylko przez otwarcie się na innych<sup>38</sup>. Ciągły lęk, poczucie winy, zniechęcenie, poniżanie siebie, niewiara we własne siły czynią o wiele większe spustoszenie w emocjonalności młodego człowieka niż same praktyki autoerotyczne. Młody człowiek uwikłany w nałóg masturbacji powinien odwrócić uwagę od problematyki seksualnej i zająć się innymi aktywnościami życiowymi, a przede wszystkim włączać się w społeczność, otwierać na innych, zainteresować się nimi. Wszystko to ułatwi mu uwolnienie się od autoerotyzmu i pomoże rozwinać właściwą, dojrzałą emocjonalność.

Wielu młodych ludzi bardzo boleśnie i dramatycznie przeżywa problem masturbacji. Często pozostają bezradni wobec niego. Wielką pomoc w tej kwestii mogą okazać im wychowawcy lub kapłani, których zadaniem w takiej sytuacji jest przywrócenie młodemu człowiekowi wiary i szacunku dla samego siebie. Ważnym zadaniem jest także zwrócenie uwagi na inne sfery życia młodego człowieka. Pomoże to mu odzyskać wiarę w możliwość uporania się z problemem, w możliwość nawiązywania głębokich relacji z innymi poprzez otwarcie się na drugiego człowieka. Równocześnie pomoże to pokonać koncentrację na sobie samym i swoich potrzebach. Niedojrzałość zachowań autoerotycznych polega właśnie na skupieniu się na własnych doznaniach. Aby ukształtować w sobie dojrzałą postawę seksualną, trzeba wyeliminować koncentrację na sobie i swoich doznaniach seksualnych, co pozwala w dalszej perspektywie otworzyć się na innych. Integracja seksualna domaga się wprzęgnięcia energii seksualnej w służbę miłości i dawania życia<sup>39</sup>. Dlatego walka z nałogiem, jakim jest masturbacja, powinna być przede wszystkim przezwyciężeniem własnego egocentryzmu. Należy uczyć się radości z każdego drobnego sukcesu w tej walce, który wpływa na postawę ostateczną. Należy też unikać obaw o to, czy sobie poradzę w chwili słabości i czy w ogóle uda mi się z tego nałogu wyzwolić. Są to lęki egocentryczne, które skupiają człowieka na nim samym, zamykając mu przez to drogę do tworzenia głębszych relacji z innymi ludźmi<sup>40</sup>.

W konkretnych sytuacjach należy zachęcać osoby uzależnione do solidnej pracy, nauki, pomocy innym, sportu, fizycznego wysiłku<sup>41</sup> (pomocne będą np. częste treningi, intensywne ćwiczenia gimnastyczne, siłownia, biegi, pływanie,

---

<sup>38</sup> Por. K. Meissner, B. Suszka, *Twoja przyszłość. O życiu, rodzinie, małżeństwie, płciowości, miłości. Rozmowy z chłopakiem*, Poznań 2001, s. 109-111.

<sup>39</sup> Por. J. Augustyn, *Integracja*, s. 244-247.

<sup>40</sup> Por. J.S., *Czy onanizm jest grzechem?*, „W drodze” 8 (1980), s. 109.

<sup>41</sup> Por. M. Piotrowski, *W jaki sposób możesz wyzwolić się z uzależnienia seksualnego?*, „Miłujcie się”, wydanie specjalne, Poznań [b. r.], s. 41.

a dla osób uzdolnionych artystycznie rozwijanie własnych zainteresowań). Myślenie o sukcesie i dążenie do niego, a także walka o ten sukces i o bycie lepszym, stała praca nad rozwojem intelektualnym i fizycznym, a także kształtowanie silnej woli z pewnością pomogą w przewyciężaniu nałogu. Każdy dzień bez masturbacji będzie postrzegany jako sukces i zwycięstwo na drodze do bycia panem siebie.

Człowiek uwikłany w ten nałóg powinien przebywać często w towarzystwie osób, które lubi i które wywierają na niego pozytywny wpływ. Osoby wierzące powinny zwiększyć częstotliwość praktyk religijnych, spowiadać się, modlić, uczestniczyć w Eucharystii i koncentrować się na rozwoju duchowym. Osoby skryte, zamknięte w sobie i wstydliwe powinny pracować nad sobą, aby otworzyć się przed drugą osobą i zwierzać się z własnych problemów. Rodzice powinni dużo rozmawiać ze swoimi dziećmi, nawiązywać z nimi otwarte i szczerze stosunki przyjacielskie. Równocześnie powinni ograniczyć karcenie, krzyk, zastraszanie lub dominację, ale przede wszystkim być przyjacielem dla dziecka<sup>42</sup>.

Głównym zadaniem wychowawcy jest pomoc wychowankowi, by w pracy nad sobą kierował się pozytywną motywacją. Warto wskazać młodemu człowiekowi, że nie chodzi o to, by zrezygnował z masturbacji pod wpływem lęku przed winą czy karą, ale głównie z troski o własny rozwój psychospołeczny. Ważne jest również zachęcanie go do rozwijania zainteresowań i szukania źródeł głębokiej radości (masturbacja jest często głównym źródłem radości dla ludzi cierpiących i nieszczęśliwych)<sup>43</sup>. Młody człowiek nie powinien skupiać się tylko i wyłącznie na tym problemie, ale powinien zaakceptować samego siebie, jak również to, że nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Należy uświadomić mu, że nie osiągnął jeszcze wystarczającej kontroli, dlatego ciało nie zawsze poddaje się jego woli, i że osiągnięcie owej samokontroli to często długotrwały proces.

Istotą wychodzenia z nałogu jest wzrost wewnętrzny, czyli wzmocnienie sił duchowych. Dzięki temu wszystkie rodzaje sił w człowieku, w tym również energia seksualna, stopniowo zostaną zrównoważone i zharmonizowane<sup>44</sup>. Nie zawsze jednak pomocne okazuje się oddziaływanie moralne. Przypadki tzw. autoerotyzmu patologicznego, będącego wynikiem wyniszczenia organizmu i osłabienia systemu nerwowego, wymagają leczenia klinicznego. Podobnej konsultacji potrzebują stany obsesyjne związane z autoerotyzmem, utrwalające kompleksy niższości konkretnych osób, niepokoje, stany lękowe, natrętne myśli i skrupuły, a także pogłębiające się uczucie bezsilności i przekonanie o niemożliwości przewyciężenia własnej słabości<sup>45</sup>.

<sup>42</sup> Por. [www.otwarteserca.w.interia.pl/onанизm.html/](http://www.otwarteserca.w.interia.pl/onанизm.html/) ściągnąłem [dostęp 22.04.2007].

<sup>43</sup> Por. M. Dziewiecki, *Cielesność*, s. 130.

<sup>44</sup> Por. S. Sławiński, *Dojrzewać do miłości*, Warszawa 1990, s. 122-123.

<sup>45</sup> Por. A. Zwoliński, *Seksualność*, s. 349.

Młodzi ludzie dotknięci nałogiem masturbacji często walczą z nią bezskutecznie, co ich zniechęca do podejmowania nowych wysiłków, które mogłyby przynajmniej osłabić siłę nałogu. Kiedy jednak w walce ze słabością ponoszą klęskę, nie powinni upadać na duchu, a traktować ową słabość jak chorobę lub ranę, którą nie od razu da się zaleczyć. Rana ta może kiedyś sama się zagoić, a łagodzić ją można przez otwarcie się ku ludziom w aktach prawdziwej i bezinteresownej miłości<sup>46</sup>. Jednak po dłuższej przerwie problem może powrócić na nowo. W takich chwilach nie należy popadać w panikę i ulegać zniechęceniu. Każdą przerwę w masturbacji warto przyjąć jako możliwość pokonania tego zjawiska w sposób definitywny. Aby pokonać masturbację, młody człowiek powinien odzyskać wiarę we własne siły, w możliwość nawiązania głębokich relacji z bliźnimi, otworzyć się na nich i pokonać koncentrację na sobie i swoich potrzebach<sup>47</sup>.

#### ABSTRACT

Masturbation is still a controversial issue among researchers. The author shows that modern psychology, pedagogy and other disciplines dealing with the human being try to perceive masturbation in a wider, anthropological context. Therefore, moral assessment of masturbation has to be based on a comprehensive approach to the human being, because only in such a perspective one can form justifiable judgments on such delicate matters.

#### Key words

human sexuality, masturbation, anthropology, moral assessment of masturbation, masturbation as an addiction, therapy offered to masturbation addicts

---

<sup>46</sup> Por. S. Olejnik, *Teologia moralna życia społecznego*, Włocławek 2000, s. 229.

<sup>47</sup> Por. J. Augustyn, *Wychowanie do czystości i celibatu kapłańskiego*, Kraków-Ząbki 2000, s. 236-238.