

# MASTURBAÇÃO: MITOS E REALIDADES

por

Manuel José Loureiro de Matos

Oficina de formação:

C\_441B\_10

A Educação Sexual em Meio Escolar: Metodologias de Abordagem/Intervenção

Formadoras: Cândida Ramoa e Isabel Leitão

CFAE Matosinhos, Escola Secundária Augusto Gomes, 26 de fevereiro de 2011

\*\*\*

## I. Introdução.

É muito difícil, senão impossível, definir masturbação. Trata-se, sem dúvida, de uma maneira de provocar prazer – mais do que isto, quase nada se pode acrescentar – a si? ao outro? solitária? acompanhada? associada a fantasias? simplesmente mecânica? no caso da feminina, com ou sem penetração simultânea? que leva ao orgasmo ou não? usando a mão/dedo(s)? utilizando objectos especificamente, ou não, a isso destinados? centrada exclusivamente nos genitais ou um pouco difusa? etc.

A própria origem etimológica de "masturbação" exhibe a ambiguidade que envolve o fenómeno. Poderá ter origem no latim, em *masturbatio*, provável deformação de *manus turbatio*, que traduz simplesmente a ideia de agitar ou esfregar com a mão, ou, já menos simples, em *manus stupratio*, ou seja, sujar com a mão, ou, muitíssimo menos simples, no grego, em *mastropouo* que significa prostituir.

A palavra foi usada pela primeira vez em Portugal apenas no início da segunda metade do século XIX.

Existem peças arqueológicas com mais de seis mil anos que representam cenas de masturbação masculina e feminina.

Conhecem-se mitos antiquíssimos, semelhantes em diversos povos proto-históricos e arcaicos atuais, que fazem referência a uma divindade que fecunda a terra e lhe permite dar frutos. Competiria ao agricultor atualizar anualmente aquela fecundação originária. Sabe-se que uma das funções dos rituais é encenar os mitos garantindo assim a sua permanente atualidade. Tudo isto leva a supor que poderiam existir masturbações rituais.

O mito cosmogónico do Antigo Egipto parece fazer alusão à masturbação. O deus Atum, servindo-se da mão, utilizou o próprio esperma para criar dois deuses. A sua mão, posteriormente, tornou-se uma divindade autónoma.

A Bíblia não faz referência explícita à masturbação. Há, no entanto, uma passagem no Génesis (em 38: 8 a 10) onde se adivinha uma possível alusão. Judá terá ordenado ao seu filho Onan (de onde onanismo) que fecundasse Tamar, a cunhada, viúva de Er, o filho primogénito, garantindo, assim, a prol desta e a sua segurança na velhice (instituição do casamento levirato). Onan, temendo ter uma descendência que não fosse reconhecida como sua mas sim do irmão já morto, e que viesse a herdar de Judá em seu prejuízo, "quando se aproximava da mulher do irmão derramava o sémen". Conta o Génesis que Deus o matou. Como é manifesto, não está claro se Deus o castigou pelo "derramamento" ou pela desobediência. Não é, tão pouco, evidente que se trate de masturbação e não de coito interrompido.

A condenação cristã da masturbação, no entanto, foi duríssima ao longo dos séculos, ultrapassando mesmo por vezes, o que é extraordinário, a que era imposta ao incesto.

Na tradição é sublinhado o carácter pecaminoso da masturbação. Como refere Sto. Agostinho os patriarcas do Velho Testamento praticavam justificadamente a poligamia porque havia a necessidade de fazer crescer em número o Povo Eleito em guerra permanente contra os politeístas que o cercavam. Pelas mesmas razões era necessário proibir todas as práticas que não conduzissem a esse objectivo, a homossexualidade e a masturbação, por exemplo. Poderá estar aqui a razão de tão afincada condenação.

Na Idade Média são terríveis os medos suscitados por monstros humanóides que teriam origem no derramamento de sémen em meios fecundos, por exemplo no ambiente húmido e quente criado em camadas de folhas em putrefação no solo das florestas. Aos olhos do observador contemporâneo a época medieval, plena de terrores e crueldades mas desconhedora da noção de intimidade doméstica e pessoal, parece, no que diz respeito à sexualidade, um tempo de promiscuidade e tolerância ou pelo menos indiferença salvo quando os comércios da carne eram estabelecidos com o Diabo.

É a partir dos séculos XVIII e XIX que a actual intolerância relativa à masturbação e a censura de tudo quanto tenha que ver com a sexualidade se vai impondo no Ocidente. A condenação vem não só dos clérigos mas também dos próprios médicos e é a partir dessa altura que começam a surgir os atuais mitos sobre o assunto.

Na atualidade a masturbação continua condenada a ver-se rodeada por mitos, fantasias, medos e anedotas de toda a espécie. Em novembro de 2009 a revista *Visão* noticiava que a espanhola Secretaria da Educação e da Juventude da Extremadura, talvez não por acaso, tinha promovido nas escolas *workshops* sobre masturbação para estudantes entre os 14 e os 17 anos. A Associação de Pais Católicos insurgiu-se tenazmente e ameaçou o projeto "O prazer está nas tuas mãos" com o recurso aos tribunais. Em Portugal não está previsto nada de semelhante e não se anuncia para já formação na área para professores.

À semelhança do que acontece com a menstruação, a masturbação encerra algo de misterioso e de fascinante. O seu aparecimento em antigos e modernos mitos, os terrores e preconceitos associados revelam que estes dois fenómenos tocam demasiado de perto algo que diz respeito à própria natureza humana. Não espanta que provoquem o riso nervoso e sejam motivo de tabus que visam manter em silêncio o que não deve ser dito. A masturbação tem, a acrescentar a tudo isto, algo de subversivo porque pode ser uma manifestação de liberdade individual, um assumir da posse do corpo e um reivindicar de um reduto inviolável de independência. Não por acaso, nos antigos Seminários os jovens eram obrigados a dormir com os braços do lado de fora dos cobertores. Pretendia-se que não fossem senhores do seu próprio corpo, que este fosse também propriedade da instituição.

## II. Mitos sobre a masturbação.

Não se procure no que se segue considerações de natureza moral nem se veja no que aí vem uma apologia da masturbação. É possível, hoje em dia, jogar futebol com o computador. Elimina-se o risco de levar uma cotovelada no queixo ou uma joelhada em algum lugar mais sensível; evita-se a transpiração, a alteração do ritmo cardíaco, a respiração ofegante... mas é inegável que é muito mais interessante fazê-lo com companhia... refiro-me, naturalmente, ao futebol.

A fim de introduzir alguma sistematicidade na apresentação, dispuseram-se os mitos relativos à masturbação em cinco conjuntos em função de terem que ver com:

- A. Consequências físicas da masturbação (1 a 15).
- B. Consequências psicológicas da masturbação (16 a 21).
- C. Consequências sexuais da masturbação (22 a 28).
- D. Quem se masturba (29 a 37).
- E. O que é a masturbação (38 a 46).

### A. Consequências físicas da masturbação (1 a 15).

#### 1. A masturbação faz crescer pêlos nas mãos.

Não há qualquer evidência médica mas é um clássico e estabelece um padrão de credibilidade que convém apresentar logo a abrir.

#### 2. A masturbação faz cair o cabelo.

Não há qualquer evidência, mas é significativo que a mesma masturbação possa ter consequências opostas ao nível da pilosidade.

3. A masturbação faz surgir cálculos nos mamilos e crescer o peito aos rapazes (ginecomastia).

Não há qualquer evidência. O desenvolvimento hormonal "explosivo" próprio da adolescência pode, no entanto, ter essa consequência.

4. A masturbação provoca doenças, por exemplo pulmonares, nomeadamente a tuberculose.

Não há qualquer evidência médica, trata-se de um papão.

5. A masturbação faz mal à saúde ou pode causar danos físicos em geral.

Não há qualquer evidência médica. O uso de "acessórios" impróprios pode causar problemas graves, o ideal é usar as mãos e os dedos. Mulheres que sofrem de tensão pré-menstrual ou de cólicas menstruais encontram alívio na masturbação.

6. A masturbação causa gota, artrite e surgimento de sangue na urina.

Não há qualquer evidência médica.

7. A masturbação aumenta o tamanho do pénis ou torna-o mais fino.

O aumento do pénis seria a concretização do sonho da maioria dos adolescentes mas não é verdade que a masturbação o provoque.

8. A masturbação deforma os órgão genitais femininos.

É o típico papão que tem como objectivo aterrorizar as raparigas.

9. A masturbação causa infeções urinárias.

A falta de higiene pode provocar infecções, mais facilmente nas mulheres, quer haja masturbação quer não haja.

10. A masturbação faz com que um braço fique mais comprido do que o outro.

Falso. Podia, de qualquer forma, evitar-se o problema usando um braço, ou seja, uma mão de cada vez.

11. A masturbação provoca ganho/perda de peso.

Não há qualquer evidência médica.

12. A masturbação causa acne, borbulhas ou espinhas na cara.

Não há qualquer evidência médica mas podem coexistir. Na adolescência o desenvolvimento hormonal pode provocar o surgimento de espinhas, do acne, etc. ao mesmo tempo que surge a prática da masturbação.

13. A masturbação provoca cegueira ou pelo menos miopia.

Não há qualquer evidência médica, mas tem uma carga aterrorizadora considerável.

14. A masturbação provoca o cancro da próstata na terceira idade.

O cancro da próstata pode ter que ver com testosterona em excesso e isso pode também ser causa de uma mais frequente prática da masturbação. No entanto, homens com mais de cinquenta anos que ejaculam com frequência estão mais protegidos do cancro da próstata.

15. A masturbação faz com que a rapariga perca a virgindade.

A introdução na vagina do dedo ou de objectos pode fazer romper o hímen mas virgindade não é sinónimo de hímen intacto. A masturbação que se centra exclusivamente no clítoris não tem essa consequência.

B. Consequências psicológicas da masturbação (16 a 21).

16. A masturbação pode provocar a loucura.

Não há qualquer evidência. Mas é provável que alguns doentes mentais profundos se masturbem sem qualquer pudor e isso pode ter levado à associação.

17. A masturbação pode viciar.

Algumas pessoas desenvolvem um comportamento compulsivo e masturbam-se, por exemplo, dez vezes por dia, outras lavam as mãos ou verificam se fecharam a porta à chave ou se desligaram o gás.

18. A masturbação provoca perda de memória e outros problemas intelectuais e cerebrais.

A um adolescente em idade escolar e motivado para o sucesso nos estudos esta ameaça fazia pensar duas vezes antes de se masturbar ou pelo menos adormecer mais dificilmente depois de o ter feito.

19. A prática da masturbação revela/causa problemas emocionais.

A masturbação faz libertar endorfinas e provoca sensação de bem estar. Em muitas pessoas, a masturbação diminui o *stress* e aumenta a qualidade do sono, isso poderá, inclusivamente, melhorar um relacionamento afetivo ou o convívio social e, por essa via, proporcionar bem estar emocional.

20. A masturbação provoca isolamento.

Na verdade, o refúgio na masturbação e na fantasia e a fuga ao convívio podem ser efeitos de outros problemas: baixas auto-estima e auto-confiança, problemas de auto-imagem, etc. que são vulgares na adolescência

21. A masturbação provoca sentimentos de culpa.

Se um adolescente for educado no sentido de interiorizar que a masturbação é um ato vergonhoso ou até pecado, é natural que sinta culpa se se masturbar mas a culpa decorre do tipo de educação e não da masturbação.

C. Consequências sexuais da masturbação (22 a 28).

22. A masturbação causa impotência.

É falso mas pode ser preocupante se o homem só conseguir ter ereção e chegar ao orgasmo dessa forma. Já no caso da mulher, por vezes uma lubrificação adequada bem como o orgasmo só são possíveis com a estimulação directa do clítoris prévia e/ou simultânea aos movimentos de penetração.

23. A masturbação pode engravidar.

A masturbação a dois pode provocar a gravidez se não houver os devidos cuidados porque as mãos, por exemplo, podem fazer chegar espermatozoides à vagina. Uma forma de masturbação que passa pelo contacto entre o pénis e o clítoris é, por motivos óbvios, particularmente perigosa, neste aspeto.

24. A masturbação causa esterilidade.



Não há qualquer evidência médica.

25. A masturbação dificulta a gravidez.

Não há qualquer evidência médica.

26. Excesso de masturbação leva a que o homem tenha falta de esperma.

As glândulas sexuais masculinas estão constantemente a produzir enormes quantidades de esperma. O organismo, por vezes, tem mesmo necessidade de libertar de forma automática alguma dessa quantidade.

27. A prática da masturbação prejudica o ato sexual.

Mulheres que têm dificuldade em chegar ao orgasmo apenas com a estimulação vaginal conseguem atingi-lo recorrendo à masturbação em simultâneo com a penetração. Homens que têm ejaculação precoce podem ultrapassar ou minorar o problema recorrendo à masturbação. Através da masturbação pode conhecer-se melhor o próprio corpo e dessa forma tirar mais partido do relacionamento sexual. Pessoas sexualmente reprimidas podem melhorar a sua qualidade de vida masturbando-se. Mulheres que nunca se masturbaram veem, por vezes, a sua vida sexual com um parceiro melhorar depois de o começarem a fazer.

28. A masturbação prejudica o desejo sexual.

Na verdade desperta a libido. Geralmente a masturbação está associada à fantasia e esta tem um grande potencial erótico. No caso do homem, porque ejacula, depois da masturbação não se pode esperar que esteja imediatamente pronto para uma relação. Nas mulheres, nem isso é problema.

D. Quem se masturba (29 a 37).

29. Só gente perversa se masturba.

Calcula-se que cerca de 95% dos homens e 90% das mulheres já se masturbaram alguma vez. Na maioria dos casos, mas nem sempre, a masturbação ocorre porque alguém sente desejo e, por alguma razão, não o pode satisfazer com um parceiro.

30. A masturbação é um comportamento próprio dos adolescentes.

A masturbação existe em todas as idades desde a infância à velhice passando pela idade adulta. Por diversas razões, é natural que ocorra com mais frequência na adolescência: o desejo sexual é novidade, é, natural e saudavelmente, quase obsessivo, por motivos sociais e outros não é satisfeito numa relação com outra pessoa.

31. As pessoas heterossexuais que têm um parceiro permanente não se masturbam

É falso e não é, necessariamente, um sinal de insatisfação no relacionamento sexual, pode, inclusivamente, ser uma prática conjunta.

32. Apenas virgens sentem prazer na masturbação.

É falso mas como a masturbação pode ser usada como substituto da relação sexual é natural que se evidencie a quem não é virgem a perda na substituição.

33. As pessoas idosas não se masturbam.

Falso, embora, com toda a certeza, em princípio, menos que um adolescente.

34. A masturbação é uma prática exclusiva de pessoas sem parceiro.

Falso, pode até ser feita a dois.

35. A masturbação é um comportamento que denuncia tendências homossexuais.

A masturbação é praticada por heterossexuais tanto quanto por homossexuais e não há nada nela que seja intrinsecamente homo ou heterossexual.

36. A masturbação é uma prática masculina.

As raparigas, em geral, também se masturbam mas não o fazem tão frequentemente nem falam sobre o assunto tanto quanto os rapazes devido à educação de que foram alvo e ao que julgam que a sociedade espera delas. Frequentemente iniciam a prática mais tarde, por vezes só depois de terem relações sexuais e não antes como acontece em geral com os rapazes. Freud, autor de alguns famosos mitos contemporâneos, considerava que a atenção excessiva no clítoris, órgão erétil, era uma manifestação de masculinidade, com o tempo a mulher saudável transferiria essa atenção exclusivamente para a vagina.

37. A prática da masturbação é sinal de que o individuo é incapaz de manter relações sexuais.

Na imensa maioria dos casos a prática da masturbação resulta da impossibilidade de, por alguma razão, manter relações sexuais apesar de ser essa a vontade e a disposição do individuo.

E. O que é a masturbação (38 a 46).

38. A masturbação centra-se exclusivamente nos genitais.

Na verdade também pode envolver os seios, o ânus e, de certa forma, todo o corpo. Pode, inclusivamente, passar pela criação de um ambiente circundante considerado adequado. É verdade, no entanto, que muitos

homens tendem, em todas as ocasiões, a dar exclusiva atenção aos genitais, seus e da outra pessoa.

39. A masturbação é uma prática solitária.

Frequentemente sim mas não necessariamente. Pode existir masturbação no casal, hetero ou homossexual, ou em grupo, por exemplo, na adolescência mas não só.

40. A masturbação é uma prática padronizada.

Quase se pode dizer que cada individuo que se masturba tem a sua forma própria de o fazer. A masturbação feminina é, mais do que a masculina, rica em variantes relativamente, por exemplo, às zonas estimuladas, direta ou indiretamente, gestualidade, com o que é feita, ambiente criado, etc.

41. A masturbação é pecado.

A Igreja Católica, tradicionalmente, considera que qualquer prática sexual que não vise a reprodução é pecaminosa, logo, a masturbação é pecaminosa. O Papa Bento XVI afirmou que a procura do prazer no contexto do matrimónio é legítima. Esta declaração torna a questão bem mais complexa atendendo a que a masturbação pode existir no matrimónio.

42. É possível perceber quando alguém se masturba reparando no seu aspeto.

Não é possível perceber que alguém se masturbou ontem ou há duas horas; se terminou agora mesmo de o fazer, é natural que não tenha exatamente o aspeto de quem viaja nos transportes públicos no fim de um dia de trabalho.

43. A fantasia associada à masturbação é, no essencial, semelhante nos homens e nas mulheres.

Enquanto os homens se estimulam recorrendo à recordação ou ao visionamento de imagens eróticas, as mulheres dão primazia à imaginação mais global. Os homens têm uma fantasia sexual mais centrada, enquanto que a das mulheres é mais holística e envolvente. Também estes estereótipos, no entanto, estão em crise e é cada vez mais frequente as mulheres lerem literatura, e verem revistas e filmes de cariz erótico ou pornográfico embora muito mais dificilmente do que os homens o admitam.

44. Em ambos os sexos, a técnica é ainda a da manufatura.

Apesar de os homens, em geral, continuarem a não recorrer à parafernália de dispositivos que o mercado disponibiliza, as mulheres, sobretudo a partir de uma certa idade e as que têm algum poder de compra e espírito aventureiro, ao que parece, utilizam crescentemente os instrumentos mecânicos destinados à masturbação feminina. Este comportamento pode trazer novos problemas de higiene e de segurança.

45. A prática da masturbação é sinal de egoísmo.

A imensa maioria das pessoas que se masturbam estariam disponíveis para, em condições que lhe fossem agradáveis – como é seu direito – partilhar a sua energia sexual com uma outra pessoa à sua escolha – como é também seu direito. Isto não parece revelar egoísmo.

46. Existe o perigo da masturbação excessiva.

Não há uma frequência normal. Desde que não seja compulsivo, não provoque sentimento de culpa, não atrapalhe a vida pessoal, escolar, profissional e social normais é impossível alguém masturbar-se excessivamente porque o corpo simplesmente não deseja nem, no caso dos homens,

pode. Um individuo normal pode masturbar-se todos os dias, uma vez por semana, de mês a mês, de vez em quando, quase nunca ou nunca.

\*\*\*

Alguns sítios consultados:

<http://www.ruadireita.com/outros/info/mitos-sobre-a-masturbacao/>  
<http://www.gsmin.com/forum/showthread.php/20384-10-grandes-mitos-sobre-masturba%C3%A7%C3%A3o>  
<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?290>  
<http://www.bancodesaude.com.br/sexo/masturbacao>  
<http://oblog.virgula.uol.com.br/astro/2007/12/08/confira-10-mitos-sobre-a-masturbacao/>  
<http://www.45graus.com.br/mitos-e-verdades-sobre-a-pratica-da-masturbacao,pontog,36158.html>  
<http://www.dermatologia.net/novo/base/verdadesmitos1.shtml>  
<http://www.submundos.com/forum/sexualidade/masturbacao-mitos-duvidas-e-esclarecimentos/>  
[http://www.dn.pt/inicio/ciencia/interior.aspx?content\\_id=1553258](http://www.dn.pt/inicio/ciencia/interior.aspx?content_id=1553258)  
<http://port.pravda.ru/science/10-12-2007/20740-masturbar-1/>  
<http://sexologia.clix.pt/?p=41902>  
<http://www.mdsaude.com/2011/01/masturbacao.html>  
<http://duplavista.com.br/arquivo/masturbacao-mitos-e-consequencias-segundo-o-espiritismo>  
<http://puravolupia.wordpress.com/2010/04/17/masturbacao-feminina-mitos-e-tabus/>  
<http://www.brotobacana.com.br/noticia.php?id=263>  
[http://www.cantao.net/index\\_arquivos/Masturbacao.htm](http://www.cantao.net/index_arquivos/Masturbacao.htm)  
<http://antiego.blogs.sapo.pt/6092.html>  
[http://www2.uol.com.br/vyaestelar/sexo\\_masturbacao.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/sexo_masturbacao.htm)  
<http://super.abril.com.br/ciencia/prazer-suas-maos-444358.shtml>  
<http://www.lazerbeleza.com/category/sexologia/mitos/>  
<http://www.celsomarzano.com.br/si/site/4036/p/Masturba%C3%A7%C3%A3o>  
<http://musculacaosaude.esporteblog.com.br/9046/Masturbacao-Musculacao-mitos-e-verdades/>  
<http://www.fogefoge.com/t5245-mitos-sobre-a-sexualidade-masculina>  
<http://dicionario.sensagent.com/masturba%C3%A7%C3%A3o/pt-pt/>  
<http://www.juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/Sexualidade/ExpressoesSexualidade/Paginas/Amasturba%C3%A7%C3%A3o.aspx>