

## Masturbace není žádné tabu, ale čeští muži neřeší, v čem je zdraví prospěšná

***Na přelomu září a října 2017 uskutečnila Všeobecná fakultní nemocnice v Praze spolu s agenturou STEM/MARK průzkum mezi 506 muži ve věku 18–70 let, který měl zjistit aktuální informace o sexuálním chování a pocitech českých mužů. Mapoval jejich názor na masturbaci, a především, zda vědí, že je zdraví prospěšná. K masturbaci jako pravidelné součásti intimního života se přiznalo téměř 80 % dotázaných.***

Toto téma souvisí se skutečností, že v ČR žije v současnosti více než 60 000 mužů s rakovinou prostaty. Každý den je v ČR zjištěno téměř 20 nových případů rakoviny prostaty a cca čtyři muži na ni denně zemřou. Ovšem ne všichni o svém onemocnění vědí. Obávají se vyšetření, respektive negativního vlivu nemoci na partnerský a sexuální život. Přitom při včasném záchytu zhoubného onemocnění lze nejen úspěšně karcinom prostaty léčit, ale zachovat i kvalitu sexuálního života pacientů.

### **Pomáhá léčit záněty, bolesti, zlepšuje plodnost i psychickou pohodu**

Přestože naprostá většina mužů pravidelně masturbuje (75 % z nich má stálou partnerku, případně partnera) a kombinují masturbaci s pohlavním stykem, 28 % dotazovaných vůbec neví, čím je masturbace prospěšná jejich zdraví. Pouze 12 procent z nich si aktivně vyhledává informace o masturbaci, ale naprostá většina dotazovaných je přesvědčená, že masturbace je nejen příjemná, ale i zdraví a psychické pohodě prospěšná.

### **Z pohledu urologa či androloga je zásadní, že pravidelná masturbace:**

- pomáhá při léčbě zánětů a bolestí prostaty,
- zlepšuje plodnost,
- může působit dokonce jako prevence nádoru prostaty,
- dle některých studií má pozitivní efekt při tak zvané rehabilitaci penisu, při poruchách erekce a předčasné ejakulaci.

### **Existuje také vzácná příčina, kdy není masturbace doporučována ze zdravotního hlediska:**

- postorgasmický syndrom.

*„Toto vzácné onemocnění se projevuje bolestmi svalů napříč celým tělem, únavou, příznaky podobnými chřipce nebo alergické reakci ihned po ejakulaci. Pacient může trpět depresemi, problémy s komunikací, zapomnětlivostí, ztrátou koncentrace,“* vypočítává **MUDr. Libor Zámečník, Ph.D., FEBU, FECSM, primář Urologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1.**

#### **Pro další informace:**

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: [filip.broz@vfn.cz](mailto:filip.broz@vfn.cz), tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: [regina.rothova@amic.cz](mailto:regina.rothova@amic.cz), tel.: 724 012 629



**LF UK v Praze.** Příčiny onemocnění nejsou jasné a vyskytují se pouze v podobě hypotéz, například jako důsledek alergie na vlastní semeno či nedostatek některého z hormonů (progesteron, kortizol, testosteron).

### **Problémem se stává nacvičení speciálních rituálů a technik**

Ideální četnost masturbace je velmi subjektivním kritériem a liší se v různých věkových skupinách, jak často muž masturbovat chce a jak často může. Například s ohledem na své časové možnosti, na další aktivity, například zaměstnání či studium, koníčky, sport...  
*„Masturbace by měla*

#### **Některá fakta z průzkumu**

- Pro půlku dotazovaných není téma žádné tabu (s partnerem se o tom baví).
- Mladší a vzdělanější muži masturbují více.
- Vysokoškoláci mají častěji než lidé se základním vzděláním stálou partnerku (případně partnera).
- 58 % mužů neví, jak často by měli masturbovat.
- 28 % mužů neví, jak masturbace ovlivňuje zdraví.

*uspokojovat sexuální potřeby jedince náhradním, ne partnerským způsobem. Není žádná ideální obecně platná frekvence, záleží na individuálním vkusu a temperamentu, obecně lze říci, že pozitivní je několikrát týdně,“* komentuje **doc. MUDr. Michal Pohanka, Ph.D., sexuolog ze Sexuologického ústavu Všeobecné fakultní nemocnice a 1. LF UK v Praze.** Důležité je, aby člověk dokázal udržet určitou minimální frekvenci sexuálního vzrušení a vyvrcholení také v situaci, kdy nemá žádný partnerský vztah. V takových případech masturbace udržuje sexuální kondici a prospívá tedy zdraví. *„Problémem je masturbace na úkor partnerského sexu a ta, která nakonec nedovoluje běžné sexuální aktivity, neboť vede k nemožnosti dosažení uspokojení při partnerských sexuálních aktivitách. Tím míním nacvičení speciálních masturbačních rituálů a technik, které brání dosažení orgasmu při vaginálním styku,“* dodává **MUDr. Libor Zámečník.**

### **Vyšší otevřenost a tolerance ve vztahu**

Za velmi intimní záležitost považuje masturbaci **doc. Michal Pohanka.** Není tedy podle jeho názoru nutné tuto aktivitu sdílet s partnerkou či partnerem. Dotázaní mají často odlišný názor. Polovina z nich nepovažuje masturbaci za žádné tabu a klidně o těchto sexuálních praktikách s partnerkou či partnerem otevřeně hovoří. Zjištěním také je, že k masturbaci, respektive diskuzi o ní, se hlásí muži s vysokoškolským vzděláním častěji než jedinci se základním vzděláním. Čím to může být? Vzdělanější jedinci mají liberálnější přístup k sexu, a proto o masturbaci bez obtíží dokáží otevřeně mluvit jako o běžné součásti intimního života.

#### **Pro další informace:**

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: [filip.broz@vfn.cz](mailto:filip.broz@vfn.cz), tel.: 607 082 521  
Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: [regina.rothova@amic.cz](mailto:regina.rothova@amic.cz), tel.: 724 012 629



## Jaký je vliv masturbace na partnerský vztah?

*„Jedinci, kteří se dokáží uspokojit masturbací, jsou v sexuálních vztazích v partnerství tolerantnější a klidnější. To může vztahu prospívat. Nesmí se však jednat o těžkou závislost na autoerotice s konzumací pornografie. Takové závislosti propadají častěji muži než ženy. V takových případech mluvíme o frekvenci masturbace i několikrát denně a tato forma sexuálního uspokojení nezřídka zcela nahrazuje pohlavní styk. Je jasné, že podobné extrémní případy partnerskému vztahu nejen neprospívají, ale dokáží ho zcela zničit,“* vysvětluje **doc. Pohanka**.

## Výkyvy frekvence masturbace souvisí s různými životními etapami

Zajímavý je i závěr týkající se sexuálního chování v různých etapách života. Mladí lidé bývají často kolem dvacátého roku věku single, přitom mají vysoce pozitivní vztah k sexu, to může vysvětlovat vysokou míru masturbace mezi 20.–30. rokem věku, naopak po třicítce zakládají rodiny, tedy žijí pravidelným partnerských sexuálním životem. *„Vysoká míra pracovního nasazení, rodinné starosti, ale i déle trvající partnerské vztahy a jejich labilita ve středním věku mohou být příčinami opětného poklesu frekvence sexuálního soužití mezi partnery po čtyřicítce,“* komentuje **doc. Michal Pohanka** výsledky průzkumu.

### Prostata, neboli předstojná žláza

- U novorozence má velikost hrášku, její hmotnost se pohybuje od 3 do 5 gramů. Objem a hmotnost se nemění až do puberty, kdy dochází k její stimulaci a růstu androgenů. Prostata muže ve věku 20 let váží přibližně 20 gramů. Ve stáří může mít váhu i 10× vyšší, tedy i 200 gramů a velikost broskve.
- Mezi 40.–50. rokem věku se začíná u naprosté většiny mužů zvětšovat. Vývoj a zvětšení prostaty jsou závislé na přeměně testosteronu, mužského pohlavního hormonu, na dihydrotestosteron uvnitř prostaty. Výjimkou jsou muži kastrování před pubertou (eunuchové) a muži s vrozenou poruchou přeměny testosteronu.
- U mužů, u nichž došlo k vyvrcholení 21× za měsíc, bylo riziko onemocnění rakovinou prostaty nižší až o třetinu. Minimální počet zdravích prospěšných ejakulací je pak dvanáct měsíčně, tedy sex zhruba třikrát týdně.
- Muži, kteří často masturbují, mohou mít zvýšený prostatický specifický antigen (PSA), proto se před jeho vyšetřením doporučuje sexuální abstinence alespoň několik dní.

#### Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: [filip.broz@vfn.cz](mailto:filip.broz@vfn.cz), tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: [regina.rothova@amic.cz](mailto:regina.rothova@amic.cz), tel.: 724 012 629