DOI: https://doi.org/10.30841/2786-7323.3.2026.372541
УДК 613.886

Мастурбація: термінологічний аналіз, поширеність та психофізіологічні механізми гомеостазу

Г. С. Кочарян
Навчально-науковий інститут післядипломної освіти Харківського національного медичного університету

У статті подано комплексне теоретичне та емпіричне дослідження мастурбації як специфічної форми сексуальної активності людини. Актуальність роботи зумовлена необхідністю перегляду застарілих соціокультурних табу й медичних стереотипів через призму сучасної сексології. Автор проводить детальний аналіз термінологічного апарату, простежуючи еволюцію від історичних дисфемізмів і релігійно забарвлених понять («онанізм», «малакія», «самооскверннення» тощо) до сучасних («мастурбація», «солітарний секс», «аутоеротизм»). У роботі систематизовано результати численних міжнародних досліджень (від класичних звітів A. Kinsey до сучасних опитувань 2024–2025 рр.), що дало змогу виявити кореляцію між частотою мастурбації та низкою соціально-демографічних чинників: статтю, віком, рівнем освіти, професійною сферою та релігійністю. Увагу приділено порівняльному аналізу мастурбаторної активності в ліберальних (Скандинавія, Західна Європа) та консервативних (країни Азії та Близького Сходу) суспільствах. У статті наведено інтегративну модель двох векторів сексуальної активності, яка примиряє та інтегрує два механізми: «механізм компенсації» та «механізм синергії». Перший із них починає функціонувати при дефіциті партнерського сексу і спрямований на збереження гормонального та нейрохімічного гомеостазу. Згідно з другим механізмом, регулярна партнерська активність не нівелює, а навпаки, стимулює аутоеротизм через підтримку високого сексуального тонусу. Відзначається, що для чоловіків старшого віку мастурбація виступає критично важливим інструментом профілактики інволюційних процесів у тканинах статевої системи. Зроблено висновок, що мастурбація є адаптивною реакцією організму, яка сприяє підтримці психофізіологічного здоров'я та вітальності індивіда. Водночас автор інформує про наявні дані спеціалізованої літератури й результати власних клінічних спостережень, що дало йому можливість розробити класифікацію патогенних впливів мастурбації на сексуальну сферу і загальний стан організму.
Ключові слова: *мастурбація, частота, терміни, компенсаторний механізм, ефект синергії, модель двох векторів сексуальної активності, нейрохімічний гомеостаз, можливі патогенні впливи мастурбації.*

Masturbation: terminological analysis, prevalence, and psychophysiological mechanisms of homeostasis

G. S. Kocharyan

This article presents a comprehensive theoretical and empirical study of masturbation as a specific form of human sexual activity. The relevance of this work stems from the need to reexamine outdated sociocultural taboos and medical stereotypes through the lens of modern sexology. The author conducts a detailed analysis of the terminological apparatus, tracing the evolution from historical dysphemisms and religiously colored concepts ("onanism", "malakia", "self-defilement", etc.) to contemporary ones ("masturbation", "solo sex", "autoeroticism"). The study systematizes the results of numerous international studies (from classical reports by A. Kinsey to modern surveys of 2024–2025), which allowed us to identify the correlation between the frequency of masturbation and a number of sociodemographic factors: gender, age, level of education, professional sphere, and religiosity. Attention is paid to the comparative analysis of masturbatory activity in liberal (Scandinavia, Western Europe) and conservative (Asian and Middle Eastern countries) societies. The article presents an integrative model of two vectors of sexual activity, which reconciles and integrates two mechanisms: the "compensation mechanism" and the "synergy mechanism". The first of them begins to function when partner sex is deficient and is aimed at maintaining hormonal and neurochemical homeostasis. According to the second mechanism, regular sexual activity with a partner does not suppress autoeroticism but, on the contrary, stimulates it by maintaining a high level of sexual arousal. It is noted that for older men, masturbation serves as a critically important tool for preventing involutional processes in the tissues of the reproductive system. The conclusion is drawn that masturbation is an adaptive response of the body that contributes to maintaining an individual's psychophysiological health and vitality. At the same time, the author presents data from the specialized literature and the results of his own clinical observations, which gave him the opportunity to develop a classification of the pathogenic effects of masturbation on sexual function and overall health.
Keywords: *masturbation, frequency, terms, compensatory mechanism, synergy effect, two-vector model of sexual activity, neurochemical homeostasis, possible pathogenic effects of masturbation.*

Мастурбація є однією з найбільш універсальних та водночас дискусійних форм сексуальної активності людини. Попри свою біологічну природність, цей феномен протягом століть перебував у полі релігійних заборон, медичної стигматизації та соціальних табу. Трансформація ставлення до самостимуляції – від трактування її як «хворобливої вади» (онанізму, самооскверннення) до визнання її важливим складником сексуального здоров'я та самопізнання – відображає еволюцію наукових знань у сексології, психології та соціології. Актуальність дослідження цієї теми обумовлена необхідністю чіткої диференціації

© The Author(s) 2026 This is an open access article under the Creative Commons CC BY license

термінологічного апарату (розмежування мастурбації, солітарного сексу, аутоеротизму та петингу), а також аналізу статистичних даних, що демонструють значну варіативність частоти цієї практики залежно від статі, віку, рівня освіти, релігійності та інших факторів. Сучасні дослідження (від класичних звітів A. Kinsey до новітніх міжнародних опитувань 2020-х рр.) вказують на те, що мастурбація не є лише «компенсаторним механізмом» за відсутності партнера, а часто виступає ознакою високого сексуального тонусу індивіда. Ця стаття присвячена систематизації термінології, аналізу поширеності мастурбаторної практики та вивченню чинників, що визначають її динаміку.

Терміни

Мастурбація (лат. *manus* – «рука» + *turbare, turbatus* – «хвилювати, турбувати, спінювати») – форма сексуального самозадоволення індивіда шляхом стимуляції власних геніталій або інших ерогенних зон. Існують інші назви цього феномену, з яких раніше найбільше був поширений термін «онанізм», який на сьогодні практично повністю витіснений терміном «мастурбація». Вважається, що термін «онанізм» насправді не відповідає тому явищу, яке він відображає, оскільки насправді в цьому випадку йдеться про перерваний статевий акт.

Також існує термін «іпсація», який є синонімом «мастурбації». Він походить від лат. *ipse*, що означає «сам». Відомі й інші терміни, якими називають феномен, що характеризується: «рукоблудіє», який має слов'янське походження, і «малакія». Слово «малакія» походить від давньогрецького μαλακός (malakos), що означає «м'який», «ніжний» або той, що «легко піддається». Уперше цей термін згадується у Першому посланні до коринтян апостола Павла (1 Кор. 6:9). Найімовірніше, що він мав на увазі пасивних гомосексуалів чи зніжених людей, оскільки не зрозуміло, яке відношення до мастурбації має м'якість. Імовірно, думка про те, що «малакії» – це онаністи, виникла у християн під впливом значення слова μαλακία у новогрецькій мові («онаніст» або «негідник»).

Крім того, слід обговорити такий термін, як «взаємна мастурбація». Цей термін є хибним. Під взаємною мастурбацією розуміють взаємну (перехресну) стимуляцію геніталій. Цей феномен, по суті, має бути віднесений до глибокого петингу.

В англо-американській літературі повідомляється, що хоча формальним терміном для позначення цієї практики є мастурбація, у побуті використовуються і багато інших виразів, наприклад, «грати із собою» (playing with oneself), «доставляти собі задоволення» (pleasuring oneself), а також сленгові вирази, такі як «дрочити» (wanking) та дрочка (fapping). Терміни «самокатування» (self-abuse) і «самоосквернення» (self-pollution), які вживалися раніше, досі зустрічаються в сучасних словниках. Наголошується, що існує велика кількість інших евфемізмів та дисфемізмів, які описують мастурбацію. Як відомо, дисфемізм – це стилістичний прийом, що полягає в заміні нейтрального слова грубим, вульгарним або образливим синонімом, щоб надати промові експресії, висловити негативне ставлення або принизити об'єкт, наприклад, «здохнути» замість «померти», «морда» замість «обличчя». Це протилежність евфемізму, який, навпаки, пом'якшує брутальні висловлювання.

На завершення огляду відповідної термінології варто виділити ще два поняття, які мають ширше значення в сучасній сексології та допомагають узагальнити вищеописані явища:

- ***аутоеротизм*** – це найширше родове поняття, яке відображає всі форми отримання сексуального задоволення без участі партнера. Воно містить як його ядерну практичну складову – безпосередню мастурбацію, так і внутрішній світ людини (спрямовані сексуальні фантазії), а також мимовільні фізіологічні прояви (еротичні сновидіння, нічні полюції);
- ***солітарний секс*** – це суто поведінковий термін, який є синонімом індивідуальної сексуальної активності. Він описує винятково усвідомлені та навмисні дії людини наодинці із собою, де центральне місце посідає мастурбація (як інструментальна, так і неінструментальна). Також ідеться про свідоме залучення еротичного контенту (перегляд порнографічних відео чи фотографій, читання еротичної літератури, прослуховування аудіоеротики тощо) без застосування мастурбаторних дій.

Співвідношення з мастурбацією та між собою. Мастурбація є основною фізичною формою реалізації як аутоеротизму, так і солітарного сексу. При цьому аутоеротизм є ширшим за солітарний секс поняттям, оскільки включає пасивні й неусвідомлені стани (нічні полюції), які не є свідомою поведінкою. Своєю чергою, «солітарний секс» є ширшим поняттям, ніж «мастурбація», оскільки, окрім неї, може включати лише свідоме споживання еротичного контенту чи візуалізацію фантазій без механічних маніпуляцій із тілом.

Частота

Дослідження свідчать, що мастурбація є найпоширенішим видом сексуальної поведінки людини. Самозадоволенням займаються близько 97% чоловіків і 80% жінок [1].

D. Coon et al. [2], як і багато інших, зазначають, що чоловіки мастурбують частіше, ніж жінки. Водночас 89% жінок повідомили, що колись мастурбували, для чоловіків ця цифра становить 95%. Деякі циніки, додають автори, стверджують, що решта чоловіків (5%) неправдиво відповіли на запитання.

Близько 92% чоловіків у вибірці A. Kinsey (1948) заявили, що вони мастурбували в якийсь момент свого життя, причому найбільша частота зафіксована у віці від 16 до 20 років. Також у його вибірці близько 62% всіх жінок (1953) повідомили, що вони мастурбували. ІЩо вищий рівень освіти, то вища частота мастурбації як у чоловіків, так і у жінок. Водночас в обох статей сильніша релігійна прихильність асоціювалася з нижчою частотою мастурбації [3].

З 1999 по 2001 рік було проведено стратифіковане вибіркове опитування населення Великої Британії віком від 16 до 44 років (n = 11 161) із використанням особистого інтерв'ювання та комп'ютерного самоінтерв'ювання [4]. Серед респондентів 73% чоловіків та 36,8% жінок повідомили про мастурбацію протягом 4 тиж. до інтерв'ю. З повідомленнями про

мастурбацію було пов'язано низку соціально-демографічних і поведінкових факторів. Серед представників обох статей частота мастурбації позитивно корелювала з вищим рівнем освіти й соціального статусу та була вищою у групі осіб із сексуальними дисфункціями. Серед жінок мастурбація була більш імовірною серед тих, хто повідомляв про частіший вагінальний секс протягом останніх 4 тиж., ширший репертуар сексуальної активності (наприклад, оральний та анальний секс) та більшу кількість сексуальних партнерів протягом останнього року. Натомість поширеність мастурбації була нижчою серед чоловіків, які повідомляли про частіший вагінальний секс. Як чоловіки, так і жінки, партнери яких були однієї з ними статі, значно частіше зазначали мастурбацію.

A. Carvalheira, I. Leal [5] повідомляють про результати проведеного ними онлайн-опитування 3687 португальських жінок. Серед них 91% зазначили, що мастурбували в якийсь момент свого життя, а 29,3% повідомили про мастурбацію протягом останнього місяця.

Дослідження, проведене серед дорослих віком 60–75 років (середній вік – 67 років), які проживають у Норвегії, Данії, Бельгії та Португалії, виявило, що в усіх цих країнах від 41% до 65% чоловіків та від 27% до 40% жінок мастурбували протягом місяця, що передував цьому дослідженню [6].

В одному дослідженні вивчалися поширеність та джерела мастурбації у репрезентативній вибірці населення Китаю, зібраній у 2000 р. Було опитано 2828 осіб віком 20–59 років. У цій субпопуляції 13% жінок та 35% чоловіків повідомили про мастурбацію протягом попереднього року. Її поширеність у віці 20 років була вищою і ближчою до показників у США та Європі, особливо серед чоловіків [7].

Було проаналізовано відповіді 621 учасника опитування (середній вік – 22,1 року), зібрані за допомогою онлайн-анкети. Результати цього дослідження, проведеного в Малайзії, свідчили, що більшість учасників (77,7%) хоча б раз у житті мастурбували [8].

У низці західних країн спостерігаються найвищі показники мастурбаторної активності серед дорослих. Частота мастурбації в країнах Скандинавії та Західної Європи значно вища, ніж у країнах із консервативними режимами (наприклад, країни Близького Сходу або Південної Азії). Це пояснюється рівнем сексуального лібералізму в культурі [9].

Сучасна література та моя особиста практика [1] свідчать про те, що основними факторами, які впливають на частоту мастурбації, є:

1. Стать. Чоловіки в усіх країнах і в усіх вікових групах порівняно із жінками повідомляють про вищу її частоту, хоча в ліберальних країнах цей розрив мінімальний.

У статті D. Herbenick et al. [10] також ідеться про те, що значно більше чоловіків, ніж жінок, відзначили наявність досвіду мастурбації протягом життя та за останній місяць. Найчастіше вказані причини мастурбації були пов'язані із задоволенням, відчуттям збудження, зняттям стресу та розслабленням. Найпоширенішими причинами відмови від мастурбації були відсутність сексуального інтересу, наявність серйозних стосунків, конфлікт із моральними принципами, цінностями або настановами своєї релігії. У жінок наявність партнера часто діє як каталізатор. Регулярне сексуальне життя підтримує високий рівень лібідо (ефект пробудженої сексуальності), що веде до бажання практикувати мастурбацію в ті дні, коли партнера немає поруч або секс неможливий. У чоловіків мастурбація у відносинах найчастіше сприймається як швидкий спосіб зняття напруження або можливість реалізувати фантазії, які не обговорюються з партнером.

2. Вік. Пік активності припадає на вік 18–30 років. Після 30 років частота мастурбації часто знижується через сімейні зобов'язання.

Молодий вік (18–25 років). У цей період має місце найвищий рівень активності. Близько 70–80% чоловіків та 35–45% жінок цієї групи практикують мастурбацію щотижня [11]. За останні 10 років доступність інтернету збільшила частоту мастурбації серед молодих чоловіків (18–24 роки), але водночас у цій віковій групі фіксується зниження частоти реальних статевих контактів.

Зрілий вік (30–50 років). Частота мастурбації стабілізується. Наявність постійного партнера часто знижує частоту мастурбації в чоловіків, але, як це не парадоксально, може підвищувати її у жінок через зростання сексуальної розкутості [4].

Похилий вік (60+ років). Частота мастурбації знижується через фізіологічні чинники, проте понад 25% чоловіків та 10% жінок продовжують практикувати самостимуляцію як засіб підтримки сексуальної функції.

3. Освіта. Люди з вищою освітою (магістри, доктори наук) частіше повідомляють про мастурбацію, ніж особи із середньою освітою [12]. Це пов'язують із нижчим рівнем релігійності, меншою кількістю сексуальних упереджень та вищою цінністю сексуального здоров'я як складової загального благополуччя.

4. Соціальний статус. Люди з високим соціально-економічним статусом частіше сприймають мастурбацію як інструмент зняття стресу, тоді як у групах із низьким статусом вона частіше може сприйматися як «заміна» партнерського сексу за його відсутності [13]. Той факт, що люди з вищою освітою та вищим рівнем доходу мастурбують статистично частіше, пов'язують із більш ліберальними поглядами на сексуальність і меншою кількістю упереджень.

5. Релігійність та культурний фактор. Релігійність залишається одним із найсильніших стримувальних факторів. Люди, які ідентифікують себе як «дуже релігійні», повідомляють про значно нижчу частоту мастурбації або про високий рівень почуття провини після неї.

6. Вплив сімейного стану. Всупереч міфу про те, що мастурбують лише самотні люди, дані свідчать, що люди в шлюбі також регулярно практикують самостимуляцію. Для багатьох це спосіб доповнити сексуальне життя, не створюючи тиску на партнера.

Мастурбація часто продовжується на певному рівні навіть за наявності здорових партнерських сексуальних стосунків. Люди, які займаються мастурбацією, можуть відчувати поліпшення самопочуття, відзначати підвищення здатності досягати сексуального задоволення без ризику зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом [14, 15].

Частота мастурбації залежно від статі та віку [1]

Вікова група, роки	Чоловіки (1 раз на тиждень та частіше), %	Жінки (1 раз на тиждень та частіше), %	Основна причина (мотив) / особливості
14–17	65–70	15–20	Пізнання тіла, гормональний сплеск
18–24	75–82	35–40	Пік чоловічої активності; у жінок – початок зростання сексуального інтересу
25–34	70–75	45–50	Пік жіночої активності; пошук балансу між кар'єрою та особистим життям
35–49	65–69	35–40	Часто постає як доповнення до сексу в парі або зняття стресу
50–59	45–55	25–30	Стабілізація; вплив фізичного здоров'я та гормональних змін
60–70	30–40	15–20	Збереження функції; часто залежить від загального тонусу організму
75+	15–20	5–10	Рідкісна практика, але зберігається як елемент турботи про себе

Також є різниця в частоті мастурбації залежно від виду праці. Особи, зайняті у сферах із високим рівнем стресу (IT, медицина, менеджмент), частіше використовують мастурбацію як швидкий релаксант у вечірній час.

Виділяють такі психологічні чинники статевої різниці мастурбації:

- ***чоловіча модель.*** Для чоловіків мастурбація частіше є автономною фізіологічною потребою («скидання напруження») та засобом швидкого отримання дофаміну [16];
- ***жіноча модель.*** У жінок мастурбація частіше пов'язана з дослідженням власної чутливості (self-discovery) та покращенням якості партнерського сексу. Жінки з високим рівнем інтелекту та освіти частіше практикують самостимуляцію як елемент турботи про тіло.

Є дані про значно вищу частоту мастурбації у геїв і лесбіянок, які перебувають у статевих відносинах.

Можна навести докладніші узагальнені дані (таблиця) про частоту мастурбації залежно від статі та віку, які базуються на даних сучасної літератури й моїх особистих спостережень [1].

У середньому чоловіки мастурбують частіше і починають у ранішому віці. Дані про частоту мастурбації можуть бути занижені через соціальний тиск та табуювання теми в різних культурах.

Сучасна література й моя особиста практика також свідчать про таку частоту мастурбації залежно від статі та віку [1].

Частота мастурбації залежно від статі

Чоловіки. Близько 73–78% чоловіків мастурбують регулярно (хоча б 1 раз на місяць). Середня частота для активних груп – 2–3 рази на тиждень. Близько 20% чоловіків роблять це понад 4 рази на тиждень.

Жінки. Близько 37–48% жінок мастурбують регулярно. Більшість жінок, які практикують мастурбацію, роблять це 1 раз на тиждень чи рідше. Однак сучасні опитування показують, що цей розрив, пов'язаний зі статтю, поступово скорочується.

Частота мастурбації залежно від віку

Вікова динаміка у чоловіків та жінок різниться: у чоловіків пік настає раніше і плавно знижується, у жінок інтерес до мастурбації часто зростає з віком, досягаючи плато у зрілості.

Чоловіки

- *18–29 років.* Має місце пік активності. Більшість мастурбує кілька разів на тиждень, близько 25% – майже щодня.
- *30–50 років.* Частота мастурбації залишається відносно стабільною, але може дещо знижуватися через високий рівень стресу, кар'єру або наявність постійного партнера.
- *60 років.* Спостерігається помітне зниження частоти цієї практики. До 70 років лише близько 33% чоловіків повідомляють про мастурбацію протягом останнього місяця.

Жінки

- *18–24 роки.* Близько 37% жінок мастурбують регулярно. У цій групі часто спостерігається зростання інтересу в міру дослідження своєї сексуальності.
- *25–35 років.* Пік частоти для жінок. Дослідження показують, що саме у віці близько 30–32 років жінки мастурбують найактивніше (у середньому частіше, ніж у 20 років).
- *40–50 років.* Частота залишається стабільною. Деякі дослідження відзначають сплеск активності під час пременопаузи.
- *60 років.* Активність знижується, але повільніше, ніж у чоловіків. Близько 10–19% жінок продовжують практикувати мастурбацію у літньому віці.

Мастурбація та сексуальні ігри поширені задовго до статевого дозрівання. Сексуальна поведінка у маленьких дітей є звичайним явищем. Yang et al. [17] зазначають, що дитяча мастурбація рідко розглядається як причина рецидивних пароксизмальних рухів. Перед встановленням цього діагнозу можуть проводитися розлогі та безрезультатні дослідження. У 20 обстежених цими дослідниками пацієнтів, батьки яких звернулися до педіатричної клініки рухових розладів із підозрою на цю патологію, фіксувалися пози та рухи, пов'язані з мастурбацією. У результаті вивчення анамнезу, оцінювання результатів огляду та ознайомлення з домашніми

відеозаписами у цих пацієнтів було виявлено кілька спільних ознак:

1. Початок мастурбації після 3 міс. і до 3 років.
2. Стереотипні епізоди різної тривалості.
3. Вокалізація з тихим рохканням.
4. Почервоніння обличчя з підвищеним потовиділенням.
5. Тиск на промежину з характерною позою нижніх кінцівок.
6. Відсутність змін свідомості.
7. Припинення при відволіканні уваги.
8. Відсутність відхилень під час огляду.
9. Дані лабораторних досліджень, що відповідають нормальним параметрам.

Автори заявляють, що виявлення цих спільних ознак лікарями первинної ланки має допомогти у встановленні діагнозу та виключити потребу в розлогих непотрібних дослідженнях. Безпосереднє спостереження за тим, що відбувається, має вирішальне значення, а відеокамера є корисним інструментом, який може допомогти у виявленні мастурбаційної поведінки.

У книзі «Людська сексуальність: різноманітність у сучасній Америці» зазначається: «Хлопчик може сміятися у своєму ліжечку, граючи зі своїм еретованим пенісом». «Дівчатка іноді ритмічно, майже люто рухають тілом, відчуваючи, мабуть, оргазм» [18].

Італійські гінекологи Giorgio Giorgi та Marco Siccardi [19] за допомогою ультразвукового дослідження спостерігали за жіночим плодом, який, можливо, мастурбував і, ймовірно, відчував оргазм.

Частота мастурбації й партнерський/подружній статус

Попри поширену думку про те, що мастурбація – це «заміна» сексу за його відсутності, існують і протилежні повідомлення [10]. Кілька досліджень показують позитивну кореляцію між частотою мастурбації та частотою статевих зносин. Люди, які перебувають у шлюбі чи стабільних відносинах, мастурбують частіше, ніж самотні. Так, близько 60% заміжніх жінок та 80% одружених чоловіків продовжують регулярно мастурбувати. Висловлюється думка, що зниження частоти мастурбації за наявності партнерських відносин часто корелює із загальною втратою інтересу до сексу.

Водночас, згідно з даними досліджень, проведених у США [10], серед жінок ті, хто набагато частіше та трохи частіше бажали займатися сексом із партнером, у 3,89 раза та у 2,07 раза відповідно частіше повідомляли про вищу частоту мастурбації за останній рік, ніж ті, хто не бажав зміни частоти сексу з партнером. Серед чоловіків ті, хто набагато частіше чи трохи частіше прагнув займатися сексом із партнером, у 4,40 раза та у 2,37 раза відповідно частіше повідомляли про вищу частоту мастурбації протягом останнього року, ніж ті, хто не бажав змін у наявній частоті партнерського сексу.

Також можна навести дані, які свідчать, що коли статеве життя переривається, то це веде до почастішання мастурбації. A. Kinsey et al. [20] першими систематизували дані про те, як змінюється структура сексуальної активності при зміні життєвих обставин. Було показано, що у чоловіків існує певний рівень сексуальної активності, і якщо одне джерело (секс із партнером) зникає, інше (мастурбація) різко зростає.

W. H. Masters та V. E. Johnson [21] зазначали, що чоловіки, які зберегли високу сексуальну активність протягом життя, при втраті партнера часто використовують мастурбацію як спосіб зберегти фізіологічну здатність до ерекції та запобігти інволюційним процесам у тканинах пеніса. Таким чином, наукові дані підтверджують, що для сексуально активного чоловіка перехід до мастурбації після втрати партнерського сексу є здоровою адаптивною реакцією організму на дефіцит розрядки. Це дозволяє зберегти гормональний баланс і тонус судинної системи.

Після смерті дружини або тривалої хвороби партнера, чоловіки, які раніше мали активне статеве життя, демонструють різкий стрибок частоти самостимуляції. Це інтерпретується як механізм подолання (coping mechanism) стресу та спосіб підтримки фізіологічного тонусу. J. Koskimäki et al. [22] наводять дані про те, що при зникненні партнерського сексу чоловіки змушені збільшувати частоту мастурбації, щоб мінімізувати ризик еректильної дисфункції. J. L. Shifren et al. [23] наводять дані про те, як «сексуальний голод» за відсутності партнера трансформується в аутоеротичну активність.

Ці дослідження засвідчують, що, хоча й існують дані про вищу частоту мастурбації в осіб, які перебувають у шлюбі або в регулярних партнерських стосунках, порівняно із самотніми людьми, у яких регулярне сексуальне життя відсутнє, у цих випадках ідеться про осіб із високим рівнем лібідо. Однак за відсутності регулярного статевого життя або недостатньої реалізації потреби в ньому мастурбація може мати компенсаторний характер.

У зв'язку з вищевикладеним слід зазначити, що, хоча, на перший погляд, два вищенаведені підходи ніби виключають один одного, проте вони представляють дві сторони однієї медалі. Отже, у літературі наводяться дані, згідно з якими одружені люди практикують мастурбацію частіше, ніж самотні. Це викликає подив і питання: де ж тут механізм компенсації мастурбацією статевого життя? З іншого боку, існують дані про мастурбацію, яка компенсує відсутнє або рідкісне статеве життя з партнером. Тому слід зазначити, як сучасна сексологія пояснює це протиріччя.

Механізм компенсації. Він проявляється в почастішанні мастурбації в разі дефіциту, рідшого партнерського сексу або повного його виключення. У шлюбі секс – це часто складний комунікативний акт (потрібен час, згода партнера, прелюдія, гігієна). Якщо один із подружжя хоче сексу «тут і зараз» (наприклад, вранці перед роботою або пізно вночі), а другий партнер недоступний або втомився, мастурбація використовується як функціональне заміщення. Це швидкий спосіб зняти фізіологічне напруження, не залучаючи партнера [12].

Коли зовнішній стимул (партнер) зникає, система не вимикається миттєво. Вона переходить в автономний режим. Частота мастурбації зростає саме тому, що організм намагається зберегти звичний рівень

функціонування. Ба більше, після втрати можливості регулярного сексу чоловік не просто «починає мастурбувати», а часто робить це з інтенсивністю, яка може дивувати його самого. Це спроба психіки та тіла утримати ту планку активності, до якої вони звикли у «повноцінний» період. Почастішання мастурбації при втраті партнера – це спроба організму утримати звичний гомеостаз.

Коли чоловік живе регулярним статевим життям, у його мозку формуються стійкі нейронні зв'язки, що відповідають за регулярний викид дофаміну та окситоцину. Мозок звикає до певного «графіка» винагороди. У разі зникнення партнера нейронні ланцюги продовжують вимагати звичної стимуляції. H. Fisher [24] зазначає, що при втраті об'єкта прив'язаності мозок входить у стан «протесту», намагаючись заповнити дефіцит нейромедіаторів доступними способами, включно з аутоеротизмом.

Регулярний секс підтримує стабільно високий рівень циркулювального тестостерону. «Пам'ять тіла» тут проявляється в тому, що ендокринна система не може миттєво знизити вироблення гормонів до нуля. Високий рівень тестостерону продовжує стимулювати статевий потяг, який тепер знаходить вихід у мастурбації [24]. Втрата партнера – це стрес і «пролом» у картині світу. Мастурбація в цьому випадку – спосіб тіла нагадати самому собі: «Я живий, я функціоную, я відчуваю». Це фізичне підтвердження цілісності свого «я». Зростання частоти мастурбації у чоловіків, які мали досвід регулярного статевого життя і втратили його, являє собою прояв «пам'яті тіла» – спробу організму зберегти фізіологічний і нейрохімічний гомеостаз.

Згідно з даними A. Kinsey et al. [20] та наступними роботами J. M. Dabbs, S. Mohammed [25], високий рівень сексуальної активності в шлюбі формує стійкий гормональний фон. Тіло «запам'ятовує» високу частоту еякуляцій як норму. У разі зникнення партнера ендокринна система продовжує виробляти тестостерон у колишньому режимі, що створює «надлишковий тиск» лібідо. Мастурбація тут виступає інструментом реалізації цієї інерції, запобігаючи різкому біологічному спаду.

Дослідження J. Koskimäki et al. [22] доводить, що припинення регулярної активності веде до ризику еректильної дисфункції. У цьому контексті мастурбація після втрати партнера – це не просто «заміна задоволення», а біологічний самозахист. Тіло через самостимуляцію «тренує» судинну систему, зберігаючи її готовність до можливих майбутніх контактів. Для чоловіків, які пережили втрату партнера, мастурбація стає способом подолання стресу. Це дає змогу зберегти відчуття власної маскулінності та вітальності, спираючись на колишній досвід «повноти» життя в парі. Спостережуване в літературі збільшення частоти мастурбації у чоловіків після припинення регулярного статевого життя слід трактувати не як ізольований симптом дефіциту, а як результат роботи інтегративного механізму. Він об'єднує в собі «пам'ять тіла» про колишній високий тонус та адаптивну потребу в біологічній компенсації, що в сукупності забезпечує збереження сексуального здоров'я індивіда.

Механізм синергії (теорія «Сексуального тонусу» (High Sexual Drive)). У людей із сильною статевою конституцією наявність регулярного сексу в шлюбі не «обнуляє» потребу, а підтримує її на високому рівні. Мастурбація тут виступає не як заміна поганому сексу, а як доповнення до хорошого або частого. Статистика свідчить, що у багатьох самотніх людей (особливо в тривалій ізоляції) рівень тестостерону і статевого потягу може знижуватися через відсутність зовнішньої стимуляції. Одружена ж людина постійно перебуває в полі сексуальних стимулів (вигляд партнера, тілесний контакт), що тримає її «мотор» заведеним, вимагаючи розрядки частіше, ніж це може забезпечити реальний контакт.

Мастурбація в шлюбі розглядається не як ознака проблем, а як ознака високої сексуальної активності. У стабільному шлюбі працює механізм синергії (взаємного посилення). Секс із партнером «розігріває» систему, підтримуючи високий рівень лібідо, що потребує додаткових розрядок (мастурбації).

Традиційно в буденній свідомості (а часто і в ранніх психологічних теоріях) мастурбація розглядалася через призму «дефіцитарності» як певна неповноцінна заміна, до якої вдаються лише за відсутності «справжнього» сексу. Однак сучасні дані змушують переглянути цей «полюсовий» підхід, оскільки іноді ми стикаємося з парадоксальною, на перший погляд, статистикою: найвищу частоту мастурбації демонструють не самотні люди, а чоловіки, які живуть регулярним і активним статевим життям.

Модель «двох векторів сексуальної активності». Ця модель дозволяє побачити мастурбацію не як ізольоване явище, а як гнучкий інструмент підтримки гомеостазу. Вона, згідно з наведеними мною даними, примиряє концепцію компенсації та концепцію доповнення, представляє їх як «дві сторони однієї медалі». Це виключає полюсове (дихотомічне) мислення або мислення на кшталт вимикача.

Проте виникає таке запитання: «Якщо людина, перебуваючи у шлюбі, живе активним регулярним статевим життям і, крім того, мастурбує, чи це не є проявом компенсації, що допомагає повністю задовольнити свою потребу?». На мою думку, відповідь – «так», хоча сама потреба в мастурбації в цьому випадку може бути обумовленою високою і систематичною партнерською сексуальною активністю (сексуальна активність стимулює подальшу сексуальну активність). Інше питання: «На сьогодні з метою сексуального самозадоволення широко використовується інтернет. Чи можуть його збуджувальні сцени впливати на активізацію мастурбації в людей, які не перебувають у шлюбі, забезпечуючи високу її частоту?». Відповідь на це питання, на мою думку, теж позитивна.

Можливість патогенних впливів мастурбації

Наведений вище матеріал не враховує безперечну можливість патогенного впливу мастурбації на сексуальну сферу та загальний стан здоров'я. Про таку можливість переконливо свідчать як дані спеціалізованої літератури, так і результати власних клінічних

спостережень [26, 27]. Це дало змогу розробити класифікацію негативних впливів і наслідків неінструментальної мастурбації, в якій виокремлено такі патогенетичні блоки:

1. Когнітивно зумовлені патогенні впливи.
2. Поведінково зумовлені (біхевіоральні) патогенні впливи (неправильне навчання), що призводять до формування патологічних сексуальних стереотипів.
3. Патогенні впливи, зумовлені мастурбацією, що значно перевищує за своєю частотою конституціональний оптимум.
4. Патогенні впливи, зумовлені фізичними ушкодженнями.
5. Патогенний вплив несприятливих наслідків мастурбації на сексуальну та психологічну комунікацію подружжя / сексуальних партнерів.

Докладно патогенні впливи й феноменологія несприятливих наслідків мастурбації із залученням клінічних випадків були описані мною раніше; детальний розгляд цього питання не входить до завдань цієї статті.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи аналіз феномену мастурбації, можна стверджувати, що вона є багатофункціональним елементом сексуальної поведінки людини. Розгляд статистичних даних і психологічних моделей дозволяє відійти від застарілої дихотомії, де мастурбація сприймалася винятково як «замінник» партнерського сексу. На основі проведеного аналізу можна зробити такі висновки:

1. Термінологічна еволюція. Серед розмаїття термінів для позначення сексуального самозадоволення у науковому дискурсі найбільш сучасним є вживання понять «мастурбація», «солітарний секс» та «аутоеротизм».
2. Статево-вікова динаміка. Хоча чоловіки традиційно демонструють вищу частоту мастурбації, у ліберальних суспільствах спостерігається стрімке скорочення «статевого розриву», що пов'язано з підвищенням рівня сексуальної освіти й подоланням подвійних стандартів моралі.
3. Механізми компенсації та синергії. Наукові дані підтверджують існування двох взаємодоповнювальних моделей. З одного боку, мастурбація виконує компенсаторну функцію, допомагаючи підтримувати фізіологічний тонус (зокрема судинної системи та гормонального фону) при втраті партнера або вимушеному стримуванні. З іншого боку, працює механізм синергії, за якого регулярний партнерський секс стає каталізатором лібідо, що призводить до вищої частоти мастурбації в сексуально активних осіб.
4. Вплив середовища. Висока доступність еротичного контенту в інтернеті та лібералізація суспільних поглядів значно активізували мастурбаторну практику як серед молоді, так і серед осіб зрілого віку, перетворивши її на інструмент зняття стресу та саморегуляції.

Отже, мастурбація постає не як ізольований симптом сексуального дефіциту, а як адаптивний механізм, що забезпечує нейрохімічний гомеостаз, підтримує сексуальне здоров'я та сприяє збереженню цілісності сексуального «я» особистості на різних етапах життєвого шляху.

Водночас слід зазначити можливість негативних впливів мастурбації на сексуальну сферу і загальний стан здоров'я.

Відомості про автора

Кочарян Гарнік Суренович – Навчально-науковий інститут післядипломної освіти Харківського національного медичного університету; тел.: (095) 259-65-23. *E-mail: kocharyangs@gmail.com*

ORCID: 0000-0003-3797-5007

Information about the author

Kocharyan Garnik S. – Educational and Scientific Institute of Postgraduate Education of Kharkiv National Medical University; tel.: (095) 259-65-23. *E-mail: kocharyangs@gmail.com*

ORCID: 0000-0003-3797-5007

ПОСИЛАННЯ

1. Kocharyan GS. Masturbation. Kharkiv: LLC "DISA PLUS", 2026. 124 p.
2. Coon D, Mitterer JO, Martini T. Psychology: A Modular Approach. 11th ed. Nelson Education Limited, 2016.
3. Kelly GF. Sexuality Research: Methods and Concerns. Sexuality today. 11th ed. Jones & Bartlett Learning, LLC, 2014. p. 34-65. Available from: http://samples.jbpub.com/9781449698010/48510_CH02_Sample.pdf.
4. Gerressu M, Mercer CH, Graham CA, Wellings K, Johnson AM. Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. Arch Sex Behav. 2008;37(2):266-78. doi: 10.1007/s10508-006-9123-6.
5. Carvalheira A, Leal I. Masturbation among women: associated factors and sexual response in a Portuguese community sample. J Sex Marital Ther. 2013;39(4):347-67. doi: 10.1080/0092623X.2011.628440.
6. Fischer N, Graham CA, Træen B, Hald GM. Prevalence of Masturbation and Associated Factors Among Older Adults in Four European Countries. Arch Sex Behav. 2022;51(3):1385-1396. doi: 10.1007/s10508-021-02071-z.
7. Das A, Parish WL, Laumann EO. Masturbation in urban China. Arch Sex Behav. 2009;38(1):108-20. doi: 10.1007/s10508-007-9222-z.
8. Phuah LA, Teng JHJ, Goh PH. Masturbation among Malaysian young adults: Associated sexual and psychological well-being outcomes. Sex Cult. 2024;28(1):113-133. doi: 10.1007/s12119-023-10101-2.
9. Kontula O. Between Sexual Desire and Reality: The Evolution of Sex in Finland. Helsinki: Population Research Institute, 2009.
10. Herbenick D, Fu TC, Wasserman R, Coleman E. Masturbation Prevalence, Frequency, Reasons, and Associations with Partnered Sex in the Midst of the COVID-19 Pandemic: Findings from a U.S. Nationally Representative Survey. Arch Sex Behav. 2023;52(3):1317-1331. doi: 10.1007/s10508-022-02505-2.
11. Herbenick D, Reece M, Schick V, Sanders SA, Dodge B, Fortenberry JD. Sexual behavior in the United States: results from a national probability sample of men and women ages 14–94. J Sex Med. 2010;7(s5):255-265. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02012.x.
12. Laumann EO, Gagnon JH, Michael RT, Michaels S. The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States. University of Chicago Press, 1994.
13. Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin CE, Gebhard PH. Sexual Behavior in the Human Female. Bloomington: Indiana University Press, 1998.
14. Grubbs JB, Perry SL. Moral In-

congruence and Pornography Use: A Critical Review and Integration. J Sex Res. 2019;56(1):29-37. doi: 10.1080/00224499.2018.1427204.
15. Coleman E. Masturbation as a means of achieving sexual health. Journal of Psychology & Human Sexuality. 2003;14(2-3):5-16. doi: 10.1300/J056v14n02_02.
16. Ayad BM, Horst GV, du Plessis SS. Revisiting The Relationship between The Ejaculatory Abstinence Period and Semen Characteristics. Int J Fertil Steril. 2018;12(1):238-246. doi: 10.22074/ijfs.2018.5192.
17. Yang ML, Fullwood E, Goldstein J, Mink JW. Masturbation in infancy and early childhood presenting as a movement disorder: 12 cases and a review of the literature. Pediatrics. 2005;116(6):1427-1432. doi: 10.1542/peds.2005-0532.
18. Strong B, Yarber W, DeVault C, Sayad B. Human Sexuality: Diversity in Contemporary America. 6th ed. McGraw-Hill Companies, Incorporated, 2008.
19. Giorgi G, Siccardi M. Ultrasonographic observation of a female fetus' sexual behavior in utero. Am J Obstet Gynecol. 1996;175(3 Pt 1):753.
20. Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin CE. Sexual Behavior in the Human Male. Bloomington: Indiana University Press, 1998.
21. Masters WH, Johnson VE. Human Sexual Inadequacy. Boston: Little, Brown, 1970.
22. Koskimäki J, Shiri R, Tammela TL, Hakama M, Häkkinen J, Auvinen A. Regular intercourse protects against erectile dysfunction: Tampere Ageing Male Urological Study. Am J Med. 2008;121(7):592-596. doi: 10.1016/j.amjmed.2008.02.042.
23. Shifren JL, Monz BU, Russo PA, Segreti A, Johannes CB. Sexual problems and distress in United States women: prevalence and correlates. Obstetrics & Gynecology. 2008;112(5):970-978. doi: 10.1097/AOG.0b013e3181898cdb.
24. Fisher HE. Why we love: The nature and chemistry of romantic love. New York, NY: Henry Holt and Company, 2004.
25. Dabbs JM, Mohammed S. Male and female salivary testosterone concentrations before and after sexual activity. Physiol Behav. 1992;52(1):195-197. doi: 10.1016/0031-9384(92)90453-9.
26. Kocharyan GS. Modern sexology. Kyiv: NIKA-Centre, 2007. 400 p.
27. Kocharyan G. Masturbation and its consequences in the light of scientific ideas and empirical data. Psychological Counseling and Psychotherapy. 2023;(19):38-44. doi: 10.26565/2410-1249-2023-19-06.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2026. – Дата першого рішення 10.09.2026. – Стаття подана до друку 23.09.2026