

Jerzy Szyran OFMConv

# *SAM ZE SOBĄ*

*czyli o problemie  
masturbacji*

Poradnik duchowo-pastoralny



Wydawnictwo Ojców Franciszkanów  
Niepokalanów 2012

Redakcja techniczna: Karol Wojtyna

Korekta: Katarzyna Pniak

Projekt okładki: Beata Lang

Można drukować

o. Wiesław Pyzio, wikariusz prowincji

Warszawa, dnia 8 lipca 2010 r. L. dz. 412/10

© *Copyright by WOF Niepokalanów 2012*

ISBN 978 - 83 - 7766 - 038 - 6

Wydawnictwo Ojców Franciszkanów Niepokalanów

Paprotnia, ul. o. M. Kolbego 5, 96-515 Teresin

tel. 46 864 22 08, tel./fax 46 861 37 59,

e-mail: [wof@niepokalanow.pl](mailto:wof@niepokalanow.pl)

[www.wydawnictwo.niepokalanow.pl](http://www.wydawnictwo.niepokalanow.pl)

## WSTĘP

Człowiek jest grzeszny ze swej, skażonej grzechem pierworodnym, natury. Pośród różnych grzechów przeciw przykazaniom Dekalogu swoje miejsce znalazł również grzech masturbacji, który na dobre zadomowił się w życiu wielu osób.

Można się zastanawiać, czy jest to jakiś szczególny rodzaj grzechu – mniej czy bardziej obrażający Boga. Wydaje się jednak, że zasadniczym problemem nie jest jego ciężar gatunkowy, lecz opłakane skutki dla psychoseksualnej i duchowej sfery człowieka.

Ideą przewodnią niniejszego opracowania jest wola ukazania masturbacji we właściwym świetle oraz wskazania możliwych sposobów realizowania programu czystości w swoim życiu.

Dlatego oddajemy do Waszych rąk, Drodzy Czytelnicy, tę książkę z nadzieją, że dla wielu stanie się ona pomocą w walce o czystość. Innym pomoże zrozumieć osoby uwikłane w grzech masturbacji. Kapłanom zaś wskaże możliwe kierunki duchowego prowadzenia penitentów, którzy borykają się ze swoją grzeszną skłonnością.

## **ROZDZIAŁ III**

### **SKUTKI MASTURBACJI**

Wskazując na skutki masturbacji należy uwzględnić w pierwszym rzędzie skutki duchowe, które powoduje grzech masturbacji oraz skutki psychiczne, które w znacznym stopniu wpływają na całokształt życia człowieka. Masturbacja wpływa także na potencjalne lub obecne życie małżeńskie, które w obliczu masturbacji doznaje rozchwiania i trudności.

#### **Skutki duchowe**

Chrystus w Kazaniu na Górze poucza: „Słyszeliście, że powiedziano: *Nie cudzołóż!* A Ja wam powiadam: Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę, już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa” (Mt 5,27-28). Masturbacja jest skutkiem nieuporządkowanego pragnienia seksualnego (pożądliwości). Innymi słowy, w myśl słów Chrystusa, ten kto się jej oddaje, w swym sercu z jakąś kobietą (mężczyzną) cudzołoży, a zgodnie z VI przykazaniem jest to grzech śmiertelny.

Normalny akt seksualny w małżeństwie ukierunkowany jest na dobro drugiego człowieka oraz otwarty jest na płodność. Bóg bowiem w swoim odwiecznym planie zapragnął, by człowiek obdarzał swą miłością i erotyzmem drugą osobę w małżeństwie. Tymczasem masturbacja jest ucieczką

od intymności aktu płciowego dwojga osób i rozgrywa się w jednej osobie, jako dawcy i biorcy „miłości”. Powoduje to swego rodzaju narcystyczne rozszczepienie jednej osoby na dwie role. „Miłość” w tym przypadku jest wyłącznie miłością do siebie, pragnącą jedynie zaspokojenia siebie i swego podniecenia seksualnego.

Masturbacja radykalnie zmienia sposób użycia i celowość narządów płciowych. Nasienie zaś, które zawiera w sobie pierwiastek życia, zamiast osiągnąć cel swej wędrówki (pochwa kobiety), zostaje wydalone na zewnątrz, jak bezwartościowa wydzielina. Taki akt jest nieładem moralnym i domaga się sakramentalnej spowiedzi i zadośćuczynienia. Człowiek bowiem nie może w sposób dowolny zmieniać celowości darów, jakie otrzymał od Stwórcy. Prawdziwa bowiem celowość aktu seksualnego realizuje się w miłości małżeńskiej i jest nastawiona na płodność (por. PH, 9; KKK 2352; WW, 100; LP, 103).

Akty masturbacyjne osłabiają wolę człowieka, która coraz łatwiej poddaje się pożądliwości. Owo osłabienie woli może mieć również przełożenie na inne dziedziny życia duchowego:

- ucieczka przed modlitwą spowodowana poczuciem niegodności i niechęci;
- często strach przed sakramentem pokuty i pojednania, do którego przystępuje się coraz rzadziej;

- ogólne zniechęcenie i bezwład duchowy.

Grzech degraduje godność człowieka oraz jego życie duchowe, oddala go od Boga, Kościoła oraz wyalienowuje ze społeczności wierzących.

### **Skutki emocjonalno-psychiczne**

Masturbacja stanowi poważne zagrożenie dla rozwoju emocjonalnego człowieka. Często bowiem powtarzane akty masturbacyjne prowadzą nieuchronnie do nałogu. Masturbacja staje się odruchem seksualnym, jak sięganie po papierosa czy alkohol w chwilach trudnych. W konsekwencji może prowadzić to do błędnego koła:

*masturbacja → poczucie winy → niepokój i lęk → rozładowanie przez następny akt samogwałtu.*

W dalszej perspektywie tego typu zachowania mogą zostać przeniesione w życie małżeńskie, gdzie nawet przy najlepszym pożyciu seksualnym współmałżonek staje się tylko dodatkiem do masturbacji i związanych z nią fantazji erotycznych czy pornografii. Człowiek popada w rodzaj psychicznej impotencji, ponieważ współmałżonek nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom seksualnym męża czy żony. Masturbacja powoduje, że człowiek traci poczucie wolności i nie może stać się w pełni darem dla osoby kochanej, ponieważ nie posiada sam siebie. Dar natomiast

domaga się wolności i dysponowania sobą, co w przypadku masturbacji staje się niemożliwe.

Akty masturbacyjne mogą leżeć u podstaw nerwic spowodowanych nieustannym poczuciem winy, co z kolei może prowadzić do:

- zaburzenia koncentracji;
- pobudzenia psychofizycznego;
- zwiększonej drażliwości;
- szybkiego męczenia się pracą umysłową;
- obniżenia nastroju;
- zwiększenia bezwładności układu nerwowego, co powoduje utrudnione przechodzenie ze stanu pobudzenia do stanu hamowania.
- ograniczenia kontaktów interpersonalnych, ponieważ człowiek zaczyna uciekać w świat marzeń erotycznych.

Dla ludzkiej psychiki masturbacja niesie poważne konsekwencje, które mogą utrudniać zarówno życie indywidualne, jak i małżeńskie. Stąd podejmowanie działań zmierzających do wyzwolenia się z tego błędnego koła jest jak najbardziej zasadne.

## **SPIS TREŚCI**

<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>CZĘŚĆ I: Masturbacja: zjawisko, przyczyny, skutki</b> ....	7
<b>Rozdział I: Zjawisko masturbacji</b> .....	9
Nazewnictwo .....	9
Formy masturbacji .....	10
Podejście do masturbacji w historii .....	12
Uwarunkowania psychoseksualne okresu dojrzewania. . .	14
„Odkrycie” masturbacji .....	22
<b>Rozdział II: Przyczyny masturbacji</b> .....	25
Podział motywów masturbacji .....	25
Przyczyny okresu dziecięcego i młodzieńczego ....	26
Poczucie samotności .....	28
Pornografia jako środek ekscytujący .....	29
Fantazje erotyczne .....	34
Panseksualizm w mediach .....	37
Bezwstyd i nieskromność języka .....	39
<b>Rozdział III: Skutki masturbacji</b> .....	43
Skutki duchowe .....	43
Skutki emocjonalno-psychiczne .....	45
<b>CZĘŚĆ II: Środki do walki o czystość</b> .....	49
<b>Rozdział IV: Kształtowanie postaw czystości</b> .....	51
Pojęcie i zakres wychowania .....	51



Wychowanie do czystości .....	53
Pojęcie i znaczenie czystości .....	61
<b>Rozdział V: Grzech masturbacji</b>	
<b>wobec sakramentu pokuty i pojednania .....</b>	<b>69</b>
Masturbacja wobec trybunału sumienia .....	69
Postanowienie poprawy .....	77
Wyznanie grzechów .....	79
<b>Rozdział VI: Naturalne środki do walki o czystość. ....</b>	<b>85</b>
Wyrabianie silnej woli .....	85
Czuwanie nad sobą .....	87
Stałe zajęcie .....	89
Unikanie okazji do grzechu i odrzucanie pokus. ...	90
Rozmowa .....	92
Współżycie seksualne w małżeństwie .....	94
Przeżywanie samotności .....	97
Psychoterapia .....	99
<b>Rozdział VII: Nadprzyrodzone środki do walki o czystość ...</b>	<b>101</b>
Uczestnictwo w Eucharystii .....	101
Modlitwa osobista i wstawiennicza .....	103
Przebaczenie .....	114
Post .....	115
<b>Rozdział VIII: Wszystko wyjaśniła mi miłość. ....</b>	<b>121</b>
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>125</b>
<b>WYKAZ SKRÓTÓW .....</b>	<b>127</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>131</b>