

MAI ER ONANIENS MÅNED.

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 26.05.18

Av Beate Alstad

Helt siden 1995 har det i mai måned vært et internasjonalt fokus på onani. International Masturbasjons måned ble startet for at beskytte retten til at nyte seg selv og nedbryte tabuer omkring onani. Dette da onani er naturlig, det er deilig, det er sunt, det er selvomsorg, og det er en investering både i din egen seksualitet og den seksualitet du eventuelt har med andre.

Flere fakta som er verdt å få med seg er:

- Det er sunt å onanere, og det er mange helsemessige fordeler ved å elske med seg selv. Onani kan f.eks. være med på å styrke bekkenbunnmusklene, minske stress, forbedre kondisjon, styrke immunforsvaret, senke risikoen for type 2 diabetes og prostatakreft. Det kan også være søvndyssende, depresjonsdempende og frigjør endorfiner som virker smertestillende på kroppen.
- Du kan ikke onanere for mye! Det ER heldigvis en myte at du kan bli blind av å leke med deg selv. Det er først når onanien kommer i veien for hverdagen din at det blir et reelt problem. Hvis du er kommet til et punkt hvor du foretrekker å onanere fremfor å spise, gå på jobb eller være med venner så er det nok på tide å trappe litt ned.
- Det er ingen helsemessig risiko forbundet med å onanere. Vil du være helt sikker på å få orgasme uten at bli smittet med en kjønnssykdom (eller bli gravid) så er onani det sikreste du kan gjøre.
- Kondomeriet utførte en landsdekkende undersøkelse som viste at menn onanerte hyppigere enn kvinner. 82 % av menn som ble spurt i undersøkelsen bekreftet at de onanerte ukentlig eller oftere, mot 45 % av kvinnene. 22 % av menn onanerte én eller flere ganger om dagen, og 7 % klarte alltid å presse inn flere økter i løpet av dagen. Til sammenlikning onanerte kun 2 % av kvinnene som ble spurt en gang om dagen, og ingen gjorde det flere ganger.
- De fleste synes at det er greit å onanere når man er i et forhold, og 9 av 10 svarte at de onanerte i forholdet. 90 % av menn og 88 % av kvinner mente det måtte være innafor med litt "selvhjelp".
- Sexleketøy har eksisterte veldig lenge. Arkeologiske funn tyder på at de første dildoer stammer fra den sene steinalder for 40.000-10.000 år siden.
- Kvinnelig onani ble første gang avbildet ca. 4000 år før Kristi fødsel. Den selvleskende kvinnen var malt på en leirkrukke som er funnet i et tempel på Malta.
- Den ca. 2000 år gamle «Kama Sutra» som anses for å være verdens første guide til sex er faktisk også en guide til onani.
- I det 19. århundret var vibratorer forbeholdt leger. «Redskapet» ble brukt til å kurere hysteri hos «vanskelige kvinner».
- De som har regelmessig sex onanerer mere enn personer som ikke har det.
- En undersøkelse blant gifte heteroseksuelle kvinner viste at kvinner som onanerer har lykkeligere ekteskap og får mere tilfredsstillende sex sammenlignet med de kvinner som ikke onanerer.

Med så mange gode argumenter for egen seksualitet er det kanskje verdt et forsøk?

God og nytelsesrik helg Telemark!