



Revista Internacional de Andrología

www.elsevier.es/andrologia



ORIGINAL

A masturbação em homens jovens portugueses



Henrique Pereira

Universidade da Beira Interior e Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, Covilhã, Portugal

Recebido a 1 de maio de 2014; aceite a 15 de julho de 2014
Disponível na Internet a 20 de setembro de 2014

PALAVRAS-CHAVE

Masturbação;
Homens jovens;
Portugal

Resumo

Introdução: A masturbação masculina tem sido vista como um comportamento tabu não havendo pesquisa sistematizada em Portugal acerca deste tema.

Objetivos: Avaliar as práticas masturbatórias num grupo de homens jovens em Portugal, assim como comparar diferenças nessas práticas entre grupos particulares (idade, início da vida sexual ou orientação sexual).

Material e método: Participaram no estudo 2.020 homens jovens (média de idades = 20,60, desvio padrão [DP] = 2,73) que preencheram um questionário sociodemográfico e um questionário de práticas masturbatórias, medidas estas que foram disseminadas através da internet.

Resultados: A esmagadora maioria dos homens já tinha iniciado a sua vida sexual (81,3%) e identificaram-se como heterossexuais (91,6%). Os resultados indicam que, em média, os homens masturbaram-se 3,69 vezes por semana (DP = 3,05), sendo que apenas 10,9% diz nunca se masturbar. Encontraram-se diferenças significativas ($F = 2,743$; $p = 0,047$) entre orientações sexuais, sendo os homens homossexuais aqueles que se masturbam mais vezes. A idade da primeira vez que se masturbaram foi de 12,95 anos (DP = 2,01, variando entre os 5 e os 18 anos). A maioria dos homens (35,4%) diz masturbar-se quando se excita com pornografia e 60,4% dizem apetece-lhes masturbarem-se antes de adormecer. Verificou-se que a maioria dos homens responderam que não praticam masturbação mútua sem tocar na(o) parceira(o) (61,7%), mas 59,2% dos homens dizem que a praticam tocando na(o) parceira(o).

Conclusões: Os técnicos devem reconhecer que os homens jovens se masturbam de forma ampla e devem discutir a masturbação como uma atividade integradora e normativa do desenvolvimento humano e sexual.

© 2014 Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos os direitos reservados.

KEYWORDS

Masturbation;
Young males;
Portugal

Masturbation among young Portuguese males

Abstract

Introduction: Male masturbation has been seen as taboo behavior, and there is a lack of systematic research in Portugal regarding this topic.

Correio eletrónico: hpereira@ubi.pt

<http://dx.doi.org/10.1016/j.androl.2014.07.008>

1698-031X/© 2014 Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos os direitos reservados.

Purpose: The purpose of this research was to evaluate the masturbatory practices of a group of young men in Portugal, as well as to compare differences in these practices between particular groups (age, onset of sexual activity or sexual orientation).

Materials and methods: A sample of 2020 young men (mean age = 20.60, standard deviation [SD] = 2.73) who completed a sociodemographic questionnaire and a questionnaire of masturbatory practices participated, and these measurements were disseminated on the internet.

Results: The vast majority of men had already started their sexual life (81.3%) and identified themselves as heterosexual (91.6%). The results indicate that on average, men masturbated 3.69 times per week (SD = 3.05), whereas only 10.9% said that they never masturbated. Significant differences ($F = 2.743$, $p = 0.047$) were found between sexual orientations; gay men masturbated more often. The age of the first time they masturbated was 12.95 years (SD = 2.01, ranging from 5 to 18 years). Most men (35.4%) said that they masturbated when aroused by pornography and 60.4% said they felt like masturbating before sleeping. It was found that the majority of men said they do not practice mutual masturbation touching their partner (61.7%), and 59.2% of men claimed that they did touch their partner.

Conclusions: Professionals should recognize that young men masturbate broadly and should discuss masturbation as an integrative activity of human and sexual development.

© 2014 Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introdução

A masturbação masculina tem sido vista como um comportamento tabu para muitas pessoas na nossa sociedade. Durante séculos foi condenada pela cultura judaico-cristã por se separar do objetivo central preconizado por ela: a reprodução. No século XIX produziram-se posturas pseudo-científicas na Medicina e na Psiquiatria, atribuindo-lhe a responsabilidade de muitas patologias, incluindo a depressão ou a psicose¹, fazendo com que, na sociedade ocidental, tivéssemos assistido à associação da masturbação a sentimentos de culpabilidade sexual e atitudes sexuais mais negativas que, por sua vez, poderão ter influenciado o modo como foi estudada. De facto, só depois dos trabalhos de Kinsey² é que foi possível determinar que 92% dos homens se tinham masturbado, iniciando um novo marco no modo de entender a masturbação como um fenómeno normativo. Estudos mais recentes colocam a percentagem de masturbação no último ano à volta dos 60% para os homens adultos^{3,4}.

Ao mesmo tempo, nas últimas décadas, foi possível assistir a uma mudança radical no modo como as ciências sociais e biomédicas encararam e utilizaram a masturbação, por exemplo, como técnica útil na terapia sexual de algumas disfunções, mas sobretudo na validação da masturbação como atividade de acesso ao prazer sexual, ou seja, validando o autoerotismo como fonte de bem-estar nos domínios físico, psicológico e social.

Apesar destas mudanças, ainda é notória a presença de mitos, crenças erróneas e atitudes negativas face à masturbação, assim como falta de informação acerca da mesma⁵, ou dificuldades em relatar que se pratica⁶. Ao mesmo tempo, não é possível dissociar a prática da masturbação de uma intensa atividade psicológica, sob a forma de fantasias sexuais, especialmente na juventude, encontrando aqui um carácter normalizador da exploração de desejo sexual nesta faixa etária, num contexto histórico-social muito particular em que vivemos, com o

advento da utilização da internet e do acesso generalizado à pornografia⁷.

A masturbação não envolve quaisquer riscos de gravidez ou infeções sexualmente transmissíveis e pode ter benefícios para a saúde sexual e emocional, tendo sido associada a experiências sexuais positivas na idade adulta quando praticada na infância e adolescência⁸, assim como a uma autoimagem positiva⁹. No que diz respeito à prática da masturbação entre adolescentes e jovens adultos, verifica-se que é quase universal entre homens, sendo a idade do primeiro episódio aos 13 anos para 53% dos rapazes¹⁰, sendo também muito comum entre os adolescentes que têm um relacionamento significativo¹¹. Ainda assim, os jovens parecem estar particularmente expostos às visões negativas que a sociedade constrói à sua volta e, infelizmente, os programas de educação sexual tendem a não incluir o tópico da masturbação como um tema de trabalho¹², enquanto os pais tendem a ter muitas dificuldades na discussão com os seus filhos adolescentes, sendo um tema muito pouco debatido¹³.

Robbins et al.¹⁴ avaliaram a prevalência, frequência e associação da masturbação entre adolescentes e jovens, tendo verificado que 80% dos rapazes mais velhos se tinham masturbado no mês anterior, estando também associada ao comportamento sexual com parceiro assim como à utilização de preservativos. Todavia, não existem estudos que focalizem no estudo das práticas masturbatórias em homens adultos jovens em Portugal nem que procurem explorar eventuais determinantes psicossociais (idade, orientação sexual ou início da vida sexual) destas práticas. Assim, para preencher esta lacuna, levou-se a cabo a presente investigação.

Materiais e métodos

Participaram neste estudo 2.020 homens jovens que colaboraram voluntariamente no preenchimento de um questionário disponibilizado numa página online construída para o efeito, após terem sido informados sobre os objetivos

Tabela 1 Dados sociodemográficos (n = 2020)

	n	%	M (DP)
<i>Idade</i>			
16-20	1151	57	20,60 (2,73)
21-30	869	43	
<i>Ocupação</i>			
Estudante	1567	77,6	
Desempregado	113	5,6	
Trabalhador por conta de outrem	236	11,7	
Trabalhador por conta própria	66	3,3	
Trabalhador temporário	38	1,9	
<i>Escolaridade</i>			
Até 9 anos de escolaridade	141	7,0	
Até 12 anos de escolaridade	614	30,4	
Frequência universitária	888	43,9	
Licenciatura	245	12,1	
Mestrado	114	5,6	
Outra	18	0,9	
<i>Local de residência</i>			
Grande cidade	739	36,6	
Pequena cidade	739	36,6	
Grande meio rural	267	13,2	
Pequeno meio rural	275	13,6	
<i>Orientação sexual</i>			
Heterossexual	1850	91,6	
Homossexual	85	4,2	
Bissexual	85	4,2	
<i>Início da vida sexual</i>			
Sim	1642	81,3	
Não	378	18,7	
<i>Idade da primeira relação sexual</i>			16,54 (1,66)

da investigação. Os critérios de inclusão para a participação no estudo foram: (1) serem homens; (2) terem entre 16-30 anos de idade à data do preenchimento do questionário; e (3) serem portugueses. O recrutamento realizou-se através de 2 métodos principais: (1) disseminação do site do questionário através redes sociais informais; e (2) pela internet, através de mailing lists.

A [tabela 1](#) mostra que, em média, os homens tinham 20,60 anos de idade (desvio padrão [DP] = 2,73), a maioria eram estudantes (77,6%) e diferenciados no que diz respeito à escolaridade, sendo que a maioria disse ter frequência universitária (43,9%) ou o 12.º ano (30,4%). Em relação ao meio geográfico de proveniência, verificou-se que a maioria dos homens (73,3%) vive em meio urbano (grande ou pequeno). Relativamente à orientação sexual, a esmagadora maioria (91,6%) diz ser heterossexual. Finalmente, 81,3% dos homens diz já ter iniciado a sua vida sexual, tendo a idade média da primeira relação sexual sido os 16,54 anos (DP = 1,66).

Instrumentos

Características demográficas

O questionário sociodemográfico avaliou questões como a idade, a ocupação profissional, o nível de escolaridade, o

local de residência, a orientação sexual e o início da atividade sexual. O estudo foi desenhado apenas para homens, pelo que não se incluíram medidas acerca do género sexual. Para facilitar a análise da informação demográfica, as variáveis foram agrupadas em diferentes categorias.

Masturbação

O questionário de avaliação das práticas masturbatórias teve como objetivo recolher dados específicos acerca do modo como os homens recrutados se comportam a este respeito. Era constituído por 7 questões assim organizadas: (1) Em média, quantas vezes se masturba por semana?; (2) Com que idade começou a masturbar-se?; (3) Como se sente quando se masturba? (satisfeito, culpabilizado, aliviado, envergonhado, preocupado, ansioso/tenso ou outro); (3) Em que situação mais lhe apetece masturbar-se? (quando se excita com ideias românticas; quando se excita com pornografia, quando está triste, quando está tenso, outra situação); (4) Em que altura do dia mais lhe apetece masturbar-se? (de manhã ao acordar, durante a manhã, à hora de almoço, durante a tarde, à hora de jantar, durante o serão ou antes de adormecer); (5) Normalmente utiliza algum tipo de acessórios ou brinquedos sexuais para ajudar na masturbação?

Tabela 2 Resultados para o número de vezes que se masturba por semana (n = 2020)

	n	%	Média (DP)
<i>Quantas vezes</i>			3,69 (3,05)
0	221	10,9	
1	271	13,4	
2	301	14,9	
3	391	19,4	
4	181	9,0	
5	281	13,9	
6	21	1,0	
7	161	8,0	
8	20	1,0	
9	40	2,0	
10	91	4,5	
11 ou mais	41	2	

(Sim ou Não); (6) Alguma vez se masturbou conjuntamente com outra pessoa ou com mais do que uma pessoa, sem tocar nos genitais da(s) outra(s) pessoa(s)? (Sim ou Não); e (7) Alguma vez se masturbou conjuntamente com outra pessoa ou com mais do que uma pessoa, tocando nos genitais da(s) outra(s) pessoa(s)? (Sim ou Não).

Resultados

Relativamente à frequência da masturbação, conforme foi avaliada pela resposta à pergunta «Em média, quantas vezes se masturba por semana?», verificou-se que apenas 10,9% dos participantes indicou não se masturbar (0 vezes), sendo que a maioria (quase 20%) respondeu masturbar-se 3 vezes por semana (média = 3,69, DP = 3,05). Treze vírgula nove por cento e 9% dos homens dizem masturbar-se 5 e 4 vezes por semana, respetivamente (ver [tabela 2](#)).

Do estabelecimento de grupos de comparação para a frequência da masturbação verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ($F=2,743$; $p=0,047$) entre orientações sexuais que nos indicam que são os homens homossexuais aqueles que se masturbam mais vezes por semana (ver [tabela 3](#)). Também se verificou que são os homens que ainda não iniciaram a sua vida sexual e

também os mais novos aqueles que se masturbam mais vezes semanalmente, ainda que estas diferenças não sejam estatisticamente significativas.

Relativamente à idade da primeira masturbação, conforme foi avaliada pela resposta à pergunta «Com que idade começou a masturbar-se?», verificou-se que a média obtida foi de 12,95 anos (DP = 2,01, variando entre os 5 e os 18 anos). Quando comparada a idade da primeira masturbação entre orientações sexuais, verificou-se que foram os homens homossexuais aqueles que se masturbaram mais cedo pela primeira vez ($F=5,581$; $p=0,004$). Em relação ao início da vida sexual e a idade não se encontraram diferenças estatisticamente significativas (ver [tabela 4](#)).

A [tabela 5](#) apresenta os resultados para a pergunta «Como se sente quando se masturba?», tendo-se verificado que a maioria dos homens diz sentir-se satisfeito (62,1%) ou aliviado (26,9%) e, ao mesmo tempo, não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente entre os grupos de comparação.

Relativamente à pergunta «Em que situação mais lhe apetece masturbar-se?», conforme se pode ver na [tabela 6](#) a maioria dos homens (35,4%) diz masturbar-se quando se excita com pornografia, seguindo-se da excitação com ideias românticas ou outras circunstâncias (26,7%).

Já para a pergunta «Em que altura do dia mais lhe apetece masturbar-se?», verificou-se que a maioria dos homens diz apetecer-lhe masturbar-se antes de adormecer (60,4%), durante a tarde (13,9%) ou durante o serão (13,4%) (ver [tabela 7](#)).

Relativamente à pergunta «Alguma vez se masturbou conjuntamente com outra pessoa ou com mais do que uma pessoa, sem tocar nos genitais da(s) outra(s) pessoa(s)?», verificou-se que a maioria dos homens responderam que não (61,7%), mas à pergunta «Alguma vez se masturbou conjuntamente com outra pessoa ou com mais do que uma pessoa, tocando nos genitais da(s) outra(s) pessoa(s)?» os resultados já indicam que 59,2% dos homens disseram que sim (ver [tabela 8](#)).

Discussão

O presente estudo avaliou as práticas masturbatórias em homens jovens adultos portugueses, contribuindo assim para o preenchimento de uma lacuna relativa à pesquisa em

Tabela 3 Resultados para a comparação do número médio de vezes que se masturba entre grupos (n = 2020)

	Média	Desvio-padrão	F/t(df)	p
<i>Orientação sexual</i>				
Heterossexual	3,65	3,069	2.743	0,047*
Homossexual	5,88	2,850		
Bissexual	2,56	1,878		
<i>Início da vida sexual</i>				
Sim	3,60	3,138	-0,880 (199)	0,380
Não	4,08	2,634		
<i>Idade</i>				
16-20	3,84	3,274	1.195 (193)	0,234
21-30	3,32	2,561		

Tabela 4 Resultados para a idade média de início da atividade masturbatória comparativamente entre grupos (n = 2020)

	Mean	Std. Deviation	F/t(df)	p
<i>Orientação sexual</i>				
Heterossexual	12,73	2,70	5.581	0,004*
Homossexual	10,33	4,89		
Bissexual	10,11	6,13		
<i>Início da vida sexual</i>				
Sim	12,57	2,77	0,666 (196)	0,506
Não	12,18	4,41		
<i>Idade</i>				
16-20	12,26	3,43	-1,262 (190)	0,209
21-30	12,84	2,69		

Tabela 5 Resultados para o modo como se sente quando se masturba, comparativamente entre grupo (n = 2020)

Satisfeito	Culpabilizado (%)	Aliviado (%)	Envergonhado (%)	Preocupado (%)	Outro (%)	χ^2 / (df) (%)	p
<i>Orientação sexual</i>							
Heterossexual	56,4	0,5	25,1	0,9	0,9	7,6	3.817 (10) 0,955
Homossexual	3,3		0,9				
Bissexual	2,4		0,9			0,9	
Total	62,10	0,50	26,90	0,90	0,90	8,50	
<i>Início da vida sexual</i>							
Sim	50,7	0,5	21,3	0,5	0,9	8,1	4,302 (5) 0,507
Não	11,4		5,7	0,5		0,5	
Total	62,10	0,50	27,00	1,00	0,90	8,60	
<i>Idade</i>							
16-20	34,8		16,7	1,0	0,5	3,9	4.570 (5) 0,471
21-30	27,0	0,5	10,3		0,5	49	
Total	61,80	0,005	27,00	1,00	1,00	8,80	

Portugal nesta temática. Os resultados obtidos sugerem que a masturbação é uma prática amplamente difundida entre os homens, apesar da invisibilidade a que está sujeita no contexto histórico-cultural atual. Por um lado, a masturbação tem sido entendida como um comportamento de «substituição» para os homens, algo que possam fazer na ausência de circunstâncias mais favoráveis à ocorrência de sexo «regular», quando os participantes deste estudo afirmaram fazê-lo sobretudo quando vêm pornografia. Por outro lado, tal como nos indicam outros estudos^{3,4,15,16}, o facto de terem formação académica parece estar mais associado à maior frequência.

Tabela 6 Resultados para a situação em que mais lhe apetece masturbar-se (n = 2020)

	n	%
Quando se excita com ideias românticas	539	26,7
Quando se excita com pornografia	716	35,4
Quando está triste	20	1,0
Quando está tenso	206	10,2
Outro	539	26,7

Fica claro que, ao contrário da crença popular, os homens dizem sentir-se satisfeitos e aliviados com a masturbação, levando a aceitar a ideia dos benefícios emocionais desta prática ou, eventualmente, possam utilizar a masturbação como uma espécie de automedicação para mediar o stress, a tensão ou a depressão a que estejam sujeitos¹⁷.

O facto de se terem encontrado algumas diferenças significativas entre diferentes orientações sexuais, no sentido de demonstrar que os homens homossexuais se masturbam mais do que os heterossexuais, poderá também ser um indicar

Tabela 7 Resultados para a altura do dia em que mais lhe apetece masturbar-se (n = 2020)

	n	%
De manhã ao acordar	159	7,9
Durante a manhã	51	2,5
À hora de almoço	20	1,0
Durante a tarde	280	13,9
À hora de jantar	20	1,0
Durante o serão	270	13,4
Antes de adormecer	1220	60,4

Tabela 8 Resultados para a masturbação mútua (n = 2020)

	Masturbação mútua sem toque		Masturbação mútua com toque	
	n	%	n	%
Sim	774	38,3	1.195	59,2
Não	1.246	61,7	825	40,8

desta tendência, na medida em que os homens homossexuais poderão estar mais sujeitos ao stress próprio de se pertencer a uma minoria sexual que ainda acarreta muita negatividade¹⁸.

Tal como confirmado por outros estudos^{19,20} fica demonstrado que a masturbação está associada a uma vivência positiva da sexualidade humana, ainda que não capture os efeitos positivos de uma interação mais relacional, embora também tenha ficado claro que muitos destes homens praticam a masturbação mútua como uma forma de expressão sexual nas suas relações íntimas.

Comparativamente a outros estudos³ a frequência masturbatória parece ser mais elevada em Portugal. Apesar das medidas não serem totalmente comparáveis e o efeito da desejabilidade social poder ter tido algum impacto, fica claro que estes jovens homens utilizam a masturbação como um meio sem risco de saúde pública para a satisfação do desejo sexual.

A estimulação por via da pornografia assume uma nova realidade social no século XXI e a respetiva universalização do acesso à internet, com o consequente confinar da masturbação à via solitária, o que poderá acarretar um problema social associado a uma certa desumanização das relações sociais em geral. Trata-se de um problema social que merece a nossa atenção na investigação futura nesta área, que carece mais investimento e atenção, na medida em que a masturbação descreve um ato banal, frequente e sem complicações para os jovens homens, ainda que persista o tabu a ela associado. Em suma, os cuidadores, técnicos de saúde e outros técnicos devem reconhecer que os jovens homens se masturbam amplamente e devem discutir a masturbação como uma atividade integral e normal do desenvolvimento sexual.

Responsabilidades éticas

Direito à privacidade e consentimento escrito. Os autores declaram ter recebido consentimento escrito dos pacientes e/ou sujeitos mencionados no artigo. O autor para correspondência deve estar na posse deste documento.

Confidencialidade dos dados. Os autores declaram que não aparecem dados de pacientes neste artigo.

Proteção de pessoas e animais. Os autores declaram que para esta investigação não se realizaram experiências em seres humanos e/ou animais.

Conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflito de interesses.

Referências

- Sierra JC, Perla F, Gutiérrez-Quintanilla R. Actitud hacia la masturbación en adolescentes: propiedades psicométricas de la versión española del Attitudes Toward Masturbation Inventory. *Universitas Psychologica*. 2010;9(2):531–42.
- Kinsey AC, Pomeroy WB, Martin CE. *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Co; 1948.
- Das A. Masturbation in the United States. *J Sex Marital Ther*. 2007;33(4):301–17.
- Gerressu M, Mercer CH, Graham CA, Wellings K, Johnson AM. Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. *Archives Sex Behavior*. 2008;37:266–78.
- Wang RJ, Huang Y, Lin YC. A study of masturbatory knowledge and attitudes and related factors among Taiwan adolescents. *J Nursing Research*. 2007;15:233–42.
- Halpern CJT, Udry JR, Suchindran C, Campbell B. Adolescent Males' Willingness to Report Masturbation. *J Sex Research*. 2000;37(4):327–32.
- Galatzer-Levy RM. Obscuring Desire: A special pattern of male adolescent masturbation. Internet pornography, and the flight from meaning psychoanalytic. *Inquiry*. 2012;32:480–95.
- Reynolds MA, Herbenick DL, Bancroft J. The nature of childhood sexual experiences. In: Bancroft J, editor. *Sexual Development in Childhood*. Bloomington, IN: Indiana University Press; 2003. p. 156–85.
- Shulman JL, Horne SG. The use of self-pleasure: Masturbation and body image among African American and European American women. *Psychol Women Q*. 2003;27(3):262–9.
- Janus SS, Janus CL. *The Janus Report on Sexual Behavior*. New York, NY: Wiley; 1993.
- Herbenick DL, 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 suppl 5:255–65.
- Fine M, McClelland SI. Sexuality education and desire: Still missing after all these years. *Harvard Educ Rev*. 2006;76(3):297–338.
- Thomas D, Flaherty E, Binns H. Parent expectations and comfort with discussion of normal childhood sexuality and sexual abuse prevention during office visits. *Ambul Pediatr*. 2004;4(3):232–6.
- Robbins CL, Schick V, Reece M, Herbenick D, Sanders SA, Dodge B. Prevalence, frequency and associations of masturbation with partnered sexual behaviors among US adolescents. *Arch Pediatr & Adolescent Med*. 2011;165:1087–93.
- Laumann EO, Paik A, Rosen RC. Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and PREDICTORS. *JAMA*. 1999;281(6):537–44.
- Richter J, Grulich AE, de Visser RO, Rissel CE. Sex in Australia: Autoerotic, esoteric and other sexual practices engaged in by

- a representative sample of adults. *Aust N Z J Public Health*. 2003;27(2):180–90.
17. Hallfors DD, Waller WM, Bauer D, Ford CA, Halpern CT. Which comes first in adolescence-sex and drugs or depression? *Amer J Preventive Med*. 2005;29:163–70.
 18. Costa PA, Pereira H, Leal I. Internalized homonegativity, disclosure, and acceptance of sexual orientation in a sample of Portuguese gay and bisexual men, and lesbian and bisexual women. *J Bisexuality*. 2013;13:229–44.
 19. Regnerus M, Gordon D. Social, emotional, and relational distinctions in patterns of recent masturbation among young adults. Austin Texas: Austin Institute for the study of family and culture. 2013.
 20. Brody S, Costa RM. Satisfaction (sexual, life, relationship, and mental health) is associated directly with penile-vaginal intercourse, but inversely with other sexual behavior frequencies. *J Sex Med*. 2009;6:1947–54.