

Masturbacija (lotynų k. *manus* – ranka + *stupro* – išniekinu; arba **onanizmas** pagal Biblijos personažą [Onana](#)) – lytinio malonumo ([orgazmo](#)) siekimas dirginant savo [lytinius organus](#) ar [erogenines zonas](#).

Dažnai masturbuojamasi [lytinės brandos](#) metu, kai [lytinis potraukis](#) yra labai stiprus, o galimybių jį natūraliai patenkinti nėra. Vidutiniškai masturbotis pradedama apie 14 metus, bet pastaraisiais dešimtmečiais tendencijos yra jaunėjimo link. Masturbuojasi taip pat ir suaugę vyrai bei moterys, ypač būdami vieniši.

Galimi įvairūs masturbacijos būdai. Moterys masturbuojasi ranka masažuodamos savo [erogenines zonas](#) ([klitorį](#), [lytines lūpas](#), [krūtis](#) ir kt.), kartais – naudodamos vibratorius, trindamos [pute](#) į pagalvę ar kitus minkštus daiktus, lovos kraštą. Moterys gali taip pat masturbotis ir su dušo srove į tarpkojį, arba tiesiog dirgindamos savo [genitalijas](#). Vyrų masturbacija nėra įvairi, tiesiog [penis](#) suimamas į ranką delnu ir pasikartojančiais judesiais pirmyn-atgal dirginamas, kol pajaučiamas malonumas. Masturbacijos būdai priklauso nuo fantazijos. Vyrai gali sutepti delną įvairiais aliejais ar kitomis slidžiomis priemonėmis ir dirginti [varpos galvutę](#), taip suteikdami sau dar didesnę malonumą.

Masturbacija nėra kenksminga sveikatai, o neigiamas požiūris anksčiau buvo susiformavęs dėl to, kad bet kokios [seksualumo](#) apraiškos laikytos nuodėme. Anksčiau tikėta, kad masturbuojantis ant delnų išauga plaukai.