1. במדבר טו:לט

וְהָיָה לָכֶם לְצִיצִת וּרְאִיתֶם אֹתוֹ וּזְכַרְתֶּם אֶת־כָּל־מִצְוֺת ה׳ וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְלֹא־תָתֻרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם אֲשֶׁר־אַתֶּם זֹנִים אַחֲרֵיהֶם:

That shall be your fringe; look at it and recall all the commandments of the LORD and observe them, so that you do not follow your heart and eyes in your lustful urge.

1. **שערי תשובה ג**

וגם רבים נוקשים ונלכדים. בחללם החושים הנכבדים. חוש הראות. וחוש השמע. ונאמר על חוש הראות (במדבר ט״ו:ל״ט) ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם. הוזהרנו בזה שאל יסתכל אדם באשת איש ובשאר עריות פן יוקש בם:

And many are also ensnared and trapped in profaning their glorious senses - the sense of seeing and the sense of hearing. And it is stated about the sense of seeing (Numbers 15:39), “so that you do not follow your heart and eyes.” We were commanded with this that a man should not stare at a married woman or at other sexual prohibitions, lest he be ensnared by them.

1. בבא בתרא נז:

(ישעיהו לג, טו) ועוצם עיניו מראות ברע א"ר חייא בר אבא זה שאין מסתכל בנשים בשעה שעומדות על הכביסה

“He that walks righteously, and speaks uprightly; he that despises the gain of oppressions, that shakes his hands from holding of bribes, that stops his ears from hearing of blood, **and shuts his eyes from looking upon evil”** (Isaiah 33:15). **Rabbi Ḥiyya bar Abba says: This** is referring to one **who does not gaze at women while they are standing over the laundry**

היכי דמי אי דאיכא דרכא אחריתא רשע הוא אי דליכא דרכא אחריתא אנוס הוא לעולם דליכא דרכא אחריתא ואפ"ה מיבעי ליה למינס נפשיה

**What are the circumstances? If** it is referring to a case **where there is another way** by which the one walking could reach his destination, then one who walks past the women, consequently placing himself in a situation where he will be tempted to gaze at them, **is wicked.** Alternatively, **if** it is referring to a case **where there is no other way** by which he can reach his destination, then **he** is **a victim of circumstance,** so why is he required to shut his eyes? The Gemara explains: **Actually,** it is referring to a case **where there is no other way** by which he can reach his destination, **and even so, he is required to compel himself** to avoid gazing at the women.

1. **כתובות מו.**

ונשמרת מכל דבר רע מכאן אמר ר' פנחס בן יאיר אל יהרהר אדם ביום ויבא לידי טומאה בלילה

**“Then you shall keep yourself from every evil thing”; from here Rabbi Pineḥas ben Yair said: A person should not think** impure thoughts **by day and** thereby **come by night to** the **impurity** of an emission.

1. **נדה יג:**

איכא דאמרי אמר רבי אמי כל המביא עצמו לידי הרהור אין מכניסין אותו במחיצתו של הקב"ה כתיב הכא (בראשית לח, י) וירע בעיני ה' וכתיב התם (תהלים ה, ה) כי לא אל חפץ רשע אתה לא יגורך רע

**Some say** that **Rabbi Ami says:** With regard to **anyone who brings himself into** a state of **arousal,** they **do not bring him within the boundary of the Holy One, Blessed be He.** The proof is that **it is written here,** with regard to Onan, son of Judah: **“And the thing that he did was evil in the eyes of the Lord,** and He slew him also” (Genesis 38:10), **and it is written there: “For You are not a God who has pleasure in wickedness; evil shall not sojourn with You.**

ואמר ר' אלעזר מאי דכתיב (ישעיהו א, טו) ידיכם דמים מלאו אלו המנאפים ביד תנא דבי רבי ישמעאל (שמות כ, יג) לא תנאף לא תהא בך ניאוף בין ביד בין ברגל

**And Rabbi Elazar says,** with regard to the severity of this transgression: **What** is the meaning of that **which is written:** “And when you spread forth your hands, I will hide My eyes from you; even when you make many prayers, I will not hear; **your hands are full of blood”** (Isaiah 1:15)? **These are** those men **who commit adultery with the hand,** by masturbating. Likewise, **the school of Rabbi Yishmael taught:** When it is stated in the Ten Commandments: **“You shall not commit adultery”** (Exodus 20:13), this means that **there shall not be adultery among you, whether** you masturbate **by hand** or **whether with** one’s **foot.**

1. בראשית לח:ו-י

וַיִּקַּח יְהוּדָה אִשָּׁה לְעֵר בְּכוֹרוֹ וּשְׁמָהּ תָּמָר׃ וַיְהִי עֵר בְּכוֹר יְהוּדָה רַע בְּעֵינֵי ה׳ וַיְמִתֵהוּ ה׳׃ וַיֹּאמֶר יְהוּדָה לְאוֹנָן בֹּא אֶל־אֵשֶׁת אָחִיךָ וְיַבֵּם אֹתָהּ וְהָקֵם זֶרַע לְאָחִיךָ׃ וַיֵּדַע אוֹנָן כִּי לֹּא לוֹ יִהְיֶה הַזָּרַע וְהָיָה אִם־בָּא אֶל־אֵשֶׁת אָחִיו וְשִׁחֵת אַרְצָה לְבִלְתִּי נְתָן־זֶרַע לְאָחִיו׃ וַיֵּרַע בְּעֵינֵי ה׳ אֲשֶׁר עָשָׂה וַיָּמֶת גַּם־אֹתוֹ׃

Judah got a wife for Er his first-born; her name was Tamar. But Er, Judah’s first-born, was displeasing to the LORD, and the LORD took his life. Then Judah said to Onan, “Join with your brother’s wife and do your duty by her as a brother-in-law, and provide offspring for your brother.” But Onan, knowing that the seed would not count as his, let it go to waste whenever he joined with his brother’s wife, so as not to provide offspring for his brother. What he did was displeasing to the LORD, and He took his life also.

1. **גמ׳ נדה יג.**

א"ר יוחנן כל המוציא שכבת זרע לבטלה חייב מיתה שנאמר (בראשית לח, י) וירע בעיני ה' (את) אשר עשה וימת גם אותו

**Rabbi Yoḥanan says: Anyone who emits semen for naught is liable** to receive the punishment of **death** at the hand of Heaven, **as it is stated** with regard to Onan, son of Judah: “And it came to pass, when he engaged in intercourse with his brother’s wife, that he spilled it on the ground, lest he should give seed to his brother. **And the thing that he did was evil in the eyes of the Lord, and He slew him also”** (Genesis 38:9–10).

1. **תורה תמימה בראשית לח**

בפוסקים איתא בענין זה במקום הלשון חייב מיתה – אסור להוציא וכו', והנה אע"פ דבעלמא מצינו הלשון חייב מיתה בדבר שבאמת אין בו אלא איסור דרבנן וכמש״כ התוס׳ בבכורות נ״ד א׳... אבל בנדון שלפנינו לא ידעתי אם אפשר לצרף באור זה, אחרי דמפורש כתיב בענין וימיתהו ה', ובכן צ"ע למה שינו הפוסקים בזה מלשון הגמרא.

In the poskim on this matter it says that one is liable for death. And, even though in general we say that the language “liable for death” is used for something that is only derabanan, as Tosfot point out… but in the case before us I don’t know if it’s possible to include this, since the Torah does say that he was put to death by God. And so, it requires investigation why they changed the language.

1. זוהר נח סב א

תָּא חֲזֵי, כָּל חֶטְאוֹי דְּבַר נָשׁ כֻּלְהוּ חַבָּלוּתָא דִילֵיהּ תַּלְיָין בִּתְשׁוּבָה. וְחֶטְאָה דְּאוֹשִׁיד זַרְעָא עַל אַרְעָא וּמְחַבְּלָא אָרְחֵיהּ וְאַפִּיק זַרְעָא עַל אַרְעָא, מְחַבִּיל לֵיהּ וּמְחַבִּיל אַרְעָא. וְעֲלֵיהּ כְּתִיב (ירמיה ב) נִכְתַּם עֲוֹנִךְ לְפָנַי. וּכְתִיב בֵּיהּ (תהלים ה) כִּי לֹא אֵל חָפֵץ רֶשַׁע אָתָּה לֹא יְגוּרְךָ רָע.״ בַּר בִּתְשׁוּבָה סַגֵּי.

Come and behold: all of man's sins and corruption can be atoned for by repentance. But by the sin of spilling his seed on the earth, man corrupts himself and the earth as well. And of such a person, it is written: "The stain of your iniquity is before Me," (Yirmeyah 2:22) and "For You are not an El that has pleasure in wickedness, nor shall evil sojourn with You" (Tehilim 5:5). (For the sin of spilling seed, He does not accept his repentance) except after great penitence.

1. שמחת הבית וברכתו ד:א:1

נחלקו האחרונים בתוקף האיסור, רבים אומרים שהוא מדאורייתא (תורת חסד לובלין אה"ע מג, א-ב; פמ"ג, חיים ושלום פלאג'י ב, יח; עזרת כהן לב; אג"מ אה"ע ג, יד). ויש אומרים שהוא מדרבנן (פני יהושע ב, מד; משיבת נפש יח; עזר מקודש כג, ב; ר"ש קלוגר במי נדה, קונ"א קצה, ז; תורות אמת אבה"ע כג). ונראה שגם לסוברים שגדר האיסור הפרטי מדרבנן, יסודו מהתורה, מפני שהוא מנוגד למגמת התורה במצוות עונה ופרו ורבו. ועיין בתקנת השבין סימן טו לר' צדוק הכהן מלובלין, שהרחיב בביאור הסוגיה.

Aḥaronim are divided regarding the severity of the prohibition. Many say that it is biblical (R. Shneur Zalman Fradkin of Lublin, Torat Ḥesed, EH 43:1-2; Pri Megadim; R. Ḥayim Palachi, Ḥayim Ve-shalom, 2:18; Ezrat Kohen §32; Igrot Moshe, EH 3:14). Others maintain that it is rabbinic (Responsa Pnei Yehoshua 2:44; Meshivat Nefesh §18; Ezer Mi-kodesh 23:2; R. Shlomo Kluger, Mei Nidda, Kuntres Aḥaron 195:7; Torot Emet, EH 23). It seems that even according to those poskim who believe that the transgression is only rabbinic, its basis is from the Torah, because it is contrary to the Torah’s goals in the mitzvot of ona and procreation. For a more extensive discussion of this topic, see R. Tzadok Ha-Kohen of Lublin, Takanat Ha-shavin §15.

1. **חלקת מחוקק אבן העזר כג:א**

**אסור להוציא ש"ז לבטלה**. עיין בספר חסידים סי' קע"ו שכ' שאם א' מתירא שלא יכשל בא"א או באשתו נדה ח"ו טוב לו להוציא זרע לבטלה משיכשל ח"ו באיסור א"א או בנדה רק יתענה מ' יום בימי הקיץ או ישב בקרח בימי החורף:

See the Sefer Chasidim that writes that if a person fears of sinning with eshet ish or with his wife while she’s a nida, its better for him to masturbate than to sin with an eshet ish or nida. But, he should fast 40 summer days, or sit in snow during the winter.

1. **רב משה פיינשטיין שו"ת אגרות משה אבן העזר חלק א סימן ע**

בענין בדיקת הזרע לידע איך לרפאהו שיוכל להוליד כ"ב אלול תשט"ו. מע"כ ידידי הרה"ג מהר"ר אפרים גרינבלאט שליט"א.

הנה בדבר אדם שצריכים הרופאים לבדוק את הזרע שלו כדי שיוכלו לידע איך לרפאהו כדי שיוכל להוליד ששאלת אם אין בזה משום איסור הוצאת זרע לבטלה. והנה ביבמות דף ע"ו איתא א"ר יהודה אמר שמואל ניקב ונסתם כל שאילו נקרי ונקרע פסול ואי לאו כשר שלח ליה רבא בריה דרבה לר' יוסף היכי עבדינן א"ל מייתינן נהמא חמימא... מותר כאן כיון שהוא לצורך בדיקה שמא יותר ע״י זה לישא אשה ישראלית. ויש למילף לעובדא דידן עוד מכ"ש דהתם הא יכול ליקח גיורת ומ״מ מותר לבדוק בהוצאת זרע בשביל הצורך ליקח ישראלית שג״ז הוא צורך ולא נחשב לבטלה כ״ש בכאן... אבל חזינן משם שע״י משמוש בידים בהאבר אסור דלכן שאל היכי עבדינן. והטעם נראה משום דעל משמוש ידים בהאבר איכא איסור לא תנאף כדתנא דב״ר ישמעאל בנדה דף י״ג לא תנאף לא תהא בך ניאוף בין ביד בין ברגל שזה לא הותר אבל ע״י מעשה בשאר אברים כגון הא דנהמא חמימא דשערי אבי פוקרי וכן להרהר באשה כדי שיצא הזרע שליכא בזה איסור לא תנאף אלא איסור הוצאת זרע לבטלה מותר לצורך בדיקה שלא נחשב זה לבטלה.

A person who needs a doctor to see how he will be healed in order to have children, the question is whether there is a prohibition here. In Yevamot, there is a story with someone who may have a physical deformity [which would prohibit him to marry a Jewish woman]. Rava the son of Rabba sent to Rav Yosef to bring a slice of warm bread… this is permissible to bring something to cause ejaculation, since this is to find out whether he will be allowed to marry a Jewish woman. And, one can learn from here to our case also, that there we could have said that he could marry a convert. Nonetheless, it is permissible to cause hotzaat zera lavatala in order to permit him to marry a Jewish woman, this is considered “for a need.” So, certainly here… But, we see that manual masturbation is forbidden, that’s why they have to do this procedure. This is because there is the prohibition of niuf, as the Gemara in Nida says about it being a violation of lo tinaf, whether with hand or foot.

1. כתר ראש אורח חיים קלג

תשובה להנכשל בעון קרי כמעט בפשע ר״ל הוא כשעוסק בתורה א"צ לדאוג כלל. וכזה שאל מרבו הגר"א ז"ל והראה לו מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין הזה שצריך לסבול יסורים קשים ומרודים כמות, ואין תקנה כ״א במיתה ממש ע״ש שנאמר ״ועפר אחר יקח,״ אבל בסוף המאמר בת״ז נמצא דבר טוב למבין שכתב בתיקון כ"א וכ"ב אבל אורייתא "אורך ימים בימינה כו'" פי' שמצלת מן המיתה, "ובשמאלה עושר וכבוד" - שמצלת מן היסורים קשים כמיתה. והספרי מוסר לא הביאו זאת כו'.

Teshuva for one who stumbles with masturbation, it is to study Torah, and there is nothing to worry about. And like this was asked to the Gra, and he showed him tikunim and sifrei mussar that are very machmir in this matter, that one has to suffer great pains, and there is no repentance except through literal death. But, if you look at the end of that maamar, it says that studying Torah saves from death and painful punishments. But, these books of musar ignore that.

1. **אשיב ממצולות ר׳ יהושע שפירא דף 101**

ממו״ר הרב יעקב אריאל שליט״א שמעתי שבימינו צריך להדריך להפריד בין סוגית קדושת הברית לבין שאר עניני עבודות ה׳.

I heard from Rav Yaakov Ariel that in our days we need to distinguish between kedushat habrit and other matters of serving Hashem.

1. **רב יעקב ישראל קנייבסקי – עצות והדרכות, אשמה**

האדם אשר נכשל בחטא ומרגיש רגשי אשמה עד כדי שיעסקו את מחשבותיו כל היום, וכל הזמן הוא עושה חשבונות מדוע ועל מה קרה ככה ובדומה... אין זה רצון הבורא יתברך

One who struggles with sin and feels shame to the point that it occupies his thoughts all day, all the time he’s thinking why and how could this have happened… this is not the will of Hashem.