



Té efectes negatius masturbar-se? Això diuen els experts

[inicentrareport] Com tot en aquesta vida, masturbar-se és bo mentre no ho fem en excés. Masturbar-se compulsivament (quan la necessitat et domina i afecta la teva vida diària) pot convertir-se en una addicció que comporta varis efectes negatius. Sobretot si es barreja amb la pornografia i es genera addicció.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Versió sense playbuzz:

1. Pot causar addicció

Pot causar fortes addiccions en les persones, especialment si es consumeix pornografia. L'alliberació química al cervell genera plaer a nivells similars a certes drogues i pot interferir amb la vida normal d'algú si no pot controlar-se o si ho necessita per seguir amb el seu dia.

2. Pot tenir efectes negatius en la vida sexual

Si es té addicció a la masturbació per mitjà de la pornografia, pot influir negativament en la ment. El plaer dessensibilitza i les persones comencen a excitar-se amb major facilitat pel que veuen en pantalla, perdent interès pel sexe real. També es creen idees errònies sobre com hauria de ser el coit i masturbar-se acaba sent l'única manera d'arribar a l'orgasme.

3. Redueix la productivitat

El cansament que es té després de masturbar-se, fa que les persones perdin interès per fer altres tasques després d'arribar a l'orgasme.

4. Disminueix els nivells de concentració

Com totes les addiccions, pot causar danys psicològics. La necessitat de mirar imatges eròtiques o tocar-se per sentir plaer, distreu la ment fent que et costi enfocar-te a altres aspectes.

5. Deforma els conceptes de realitat

Gairebé sempre la pornografia n'és la màxima responsable. Molts usuaris es dessensibilitzen davant un sexe cada cop més dur i estrany a les pantalles. Això pot fer que la fantasia s'apoderi de la ment i deformi la realitat. Es creen falses expectatives sobre el sexe real i algunes persones poden desenvolupar conductes sexuals estranyes si no controlen els seus instints.

Si et sents identificat amb algunes d'aquestes actituds o comportaments, comenta-ho a algú de confiança i parla-ho amb un expert per evitar que comporti conseqüències negatives a la teva vida.

[ficentrareport]