



SEXUALITAT | Redacció | Actualitzat el 19/10/2022 a les 06:00

# La (polèmica) tendència en masturbació que s'ha posat de moda

[inicentrareport] Mentre que la masturbació femenina va agafant força com un mètode d'autoconeixement, **la ultradreta està intentant tot el contrari amb la masturbació masculina, fent que sigui vista com una cosa de la qual t'has d'avergonyir.**

Com expliquen des de la revista ICON, d'*El País*, **alguns líders i grups de la ultradreta defensen que abandonar la masturbació masculina et fa més home.** De fet, ha nascut un moviment a les xarxes socials anomenat **NoFap** que convida a la gent a deixar de masturbar-se durant **90 dies per tenir una sèrie de beneficis.**

El que dice que ganó el nofap [pic.twitter.com/jvQX7jEKpC](https://pic.twitter.com/jvQX7jEKpC)

? Pabloxix (@pablooxix) October 6, 2022

**Els creadors de NoFap, però, no són partidaris del moviment iniciat per la ultradreta, sinó que la seva pràctica va néixer l'any 2011 en un fòrum Reddit i la finalitat és aconseguir que els nivells de testosterona creixin en aquest temps d'abstinència, concretament un 45%.**

La testosterona té efectes positius en la salut, però no està clar que aquesta s'assoleixi no masturbant-se. De fet, la masturbació està associada a molts beneficis per a la salut: **millora la qualitat del semen, allibera dopamina i oxitocina, ajuda a prevenir càncer de pròstata i ajuda a combatre l'ansietat, el mal humor i l'insomni.**

[ficentrareport]