

# 8 mitos comuns sobre a masturbação

**YAHOO!** Yahoo Vida e Estilo Internacional  
28 de dezembro de 2015

Todo mundo se masturba. Ou quase todo mundo; de acordo com uma pesquisa nacional feita em 2009 nos Estados Unidos, cerca de 90% dos homens já havia se masturbado até os 30 anos de idade. Embora isso seja muito comum, ainda existem alguns mitos que pairam sobre o assunto. Com a ajuda de alguns profissionais de saúde, vamos desmascará-los aqui e agora.



*(Foto cedida por Getty Images)*

## Masturbação faz mal para o órgão sexual



*(Foto cedida por Getty Images)*

Embora seja vigorosa e um pouco violenta, a masturbação não causa nenhum dano real. Desde que a pessoa não tenha feito qualquer operação recente na região genital, como uma circuncisão, o Dr. Ira D. Sharlip, professor clínico de Urologia na UCSF, diz que é até possível (em teoria) fraturar o pênis durante a masturbação, mas que uma lesão deste tipo é muito rara.

### **Masturbação não afeta sua fertilidade**

Homens não se tornam inférteis como resultado da masturbação, mas este ato pode reduzir temporariamente a fertilidade. “Normalmente, leva cerca de 12 a 24 horas para a contagem de espermatozoides se normalizar após uma ejaculação anterior”, diz Sharlip. “Então, se um paciente se masturbar com muita frequência (várias vezes durante o dia), isso suprimirá temporariamente a fertilidade”. Este efeito é temporário e não implica em qualquer consequência definitiva.

### **Autoestimulação é altamente viciante**



*(Foto cedida por Getty Images)*

É verdade que algumas pessoas se masturbam de maneira obsessiva, como as viciadas em compras ou em jogos *de video game*, mas isso é uma questão de saúde mental. Qualquer pessoa que se masturbe demais, permitindo que

esta atividade interfira em sua rotina diária, deve procurar um profissional de saúde mental. Mesmo que a masturbação seja um problema para alguns, as pessoas não deveriam deixar de se masturbar por medo de se viciarem. Para a maioria esmagadora das pessoas, a atividade é saudável e prazerosa.

### **Autoestimulação faz as pessoas enlouquecerem**



*(Foto cedida por Getty Images)*

Este mito se compara a outros que dizem que a masturbação deixa as pessoas cegas e faz crescer pelos nas mãos. Vale mencionar que muitos especialistas acreditam que a masturbação é benéfica para sua saúde mental. O [Kinsey Institute](#) observa que a autoestimulação pode ser relaxante, além de ajudar as pessoas a terem mais confiança em sua sexualidade.

### **A masturbação pode corrigir uma disfunção erétil**

Os melhores tratamentos para disfunção erétil devem ser feitos por um profissional. Além disso, é improvável que a masturbação tenha algum papel na resolução deste problema. No entanto, ela pode ser usada como uma espécie de diagnóstico para conhecer a profundidade da situação do paciente. Se um homem for capaz de se manter ereto durante a masturbação, mas não conseguir fazer o mesmo em um ato sexual com outra pessoa, é provável que

a disfunção erétil tenha uma causa mental e não física.

### **A masturbação é um bom tratamento para ejaculação precoce**



*(Foto cedida por Getty Images)*

Em alguns casos, sobretudo entre os mais jovens, a masturbação antes do sexo pode ajudar um homem a durar mais tempo na cama. Isso ocorre porque quando um homem ejacula, ele geralmente leva tempo para fazê-lo novamente. Na experiência do Sharlip, no entanto, os homens que usam a ejaculação desta maneira geralmente fazem isso com sua parceira sexual, não sozinhos.

### **A masturbação evita câncer de próstata.**



*(Foto cedida por Getty Images)*

Dois estudos feitos em 2003 e 2004 trazem provas conclusivas de que homens que ejaculam mais, têm um risco menor de desenvolver câncer de próstata. Estes estudos mostraram que homens que ejaculam cerca de 20 vezes por mês tem um terço a menos de risco da doença com relação aos homens que ejaculam apenas 4 a 9 vezes por mês. Um estudo posterior, feito em 2008, adiciona uma ressalva: homens sexualmente ativos por volta dos 20 anos de idade têm um risco maior de terem câncer de próstata, particularmente se eles se masturbam muito.

### **O sexo fica sem graça**



*(Foto cedida por Getty Images)*

Biologicamente falando, a masturbação pode levar a algo mais do que um orgasmo. "Acho que a ejaculação frequente por masturbação pode reduzir o prazer do sexo com parceiros", diz Sharlip. Isso ocorre porque a intensidade de um segundo orgasmo é ligeiramente reduzida em relação ao primeiro, mas este cenário se aplica a qualquer tipo de ato sexual. A menos que você esteja se masturbando em excesso (sozinho ou acompanhado), é improvável que tenha problemas deste tipo.

**Men's Journal**

*Por Taylor Kubota*