



IS MASTURBEREN GEZOND?

Door [Allesoverseks.be](#) | 11-20 jaar

Ja, masturberen is een **gezonde manier om je eigen lichaam beter te leren kennen**. Jezelf vingeren of aftrekken helpt je **ontspannen, voelt leuk**, en je valt er **beter** door in **slaap**.

Soms hoor je geruchten, maar wees gerust: je kan er **niet doof, blind of onvruchtbaar** van worden.

Voordelen van masturberen

Masturberen:

- Maakt je lichaam sterker **tegen ziektes**
- **Bescherm**t je tegen **sommige hartziekten**
- Helpt tegen **menstruatiekrampen**
- **Verlaagt** de **kans** op **prostaatkanker**

Sommige mensen voelen **toch een schuldgevoel** omdat ze masturberen. Of schamen zich nadien. Dat kan lastig zijn, maar voor je lichaam is masturberen alvast niet slecht.

Stoppen met masturberen? Er is geen bewijs dat dat een effect heeft op je gezondheid. Behalve misschien **frustraties** en nutteloze **schuldgevoelens**.

Of je het doet en hoe vaak je het doet, beslis je helemaal zelf. **Veel plezier!**

Hoe masturberen?

Weet je niet waar te beginnen? Lees de **tips** over [aftrekken](#) of [vingeren](#).

Benieuwd naar de **ervaring** van een andere jongere? Check dan de [getuigenis van Sofie](#).

Zie ook:

- [Is porno kijken normaal?](#)
- [Is porno kijken strafbaar?](#)

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met andere jongeren of reageer op het verhaal van iemand anders.