



Spuiten en Slikken

Volgen

Dit is de oude website van Spuiten en Slikken. Voor je dagelijkse dosis seks en drugs ga je naar onze nieuwe website op NPO3.

Overzicht Video

Masturbeer ik te vaak?

[Artikelen](#) · 31-03-2020 · leestijd 3 minuten · 208692 keer bekeken ·  bewaren



We zitten thuis. En dus hou je je bezig met dingen als: schoonmaken, lezen, schrijven, Netflix en masturberen. Heel veel masturberen. Want ja, wat moet je anders? Het is lekker én zorg ervoor dat de tijd wat sneller voorbij gaat. Bedrijven weten daar slim op in te spelen. Zo heeft de grootste pornosite alle premium video's gratis beschikbaar gemaakt. En ook veel online sekshops hebben sale. Het is op deze manier moeilijk om níet de hele dag masturberend door te brengen. Maar bestaat er zoiets als teveel masturberen? Wij spreken seksuologe Inger hierover.

Denk je dat mensen in quarantaine meer masturberen dan normaal?

Mensen grijpen nu sneller naar masturberen omdat ze zich vervelen. Maar of dat per se meer is dan normaal dat weet ik niet. Ik hoor namelijk ook van cliënten dat ze zich erg druk maken om de

situatie rondom het coronavirus en dat ze hierdoor moeilijker kunnen genieten. Mensen hebben meer last van angst en stress nu. Je zou denken dat mensen meer tijd hebben en daardoor meer met zichzelf spelen. Er wordt wel meer porno gekeken maar ik durf niet meteen te zeggen dat we met z'n allen meer masturberen in tijden van quarantaine.

Kan masturberen eigenlijk vervelen?

Ja dat kan zeker. Vooral als je het vaak doet. Ik hoor vaak dat mensen het masturberen beu zijn. Op een gegeven moment is het niet meer bevredigend. Vooral als je het doet vanuit verveling.

Hoe kan je masturberen spannend houden voor jezelf?

Fantasie is een belangrijke prikkel in masturberen. Als je altijd naar porno kijkt, zie je dat mensen steeds minder geprikkeld worden omdat ze toch vaak bij dezelfde soort video's uitkomen. Het is dus aan te raden om porno af te wisselen met je eigen fantasie. Dat is trouwens niet alleen zo in tijden van quarantaine. Dit is ook aan te raden in het normale leven. Masturberen is goed voor je en gezond maar als je merkt dat je het niet meer lekker vindt en het alleen uit verveling doet, dan kan je beter gaan hardlopen, wandelen of een puzzel maken om je ei kwijt te raken. In deze tijden is het belangrijk om naast masturberen ook andere afleiding te zoeken.

Kan je teveel masturberen?

Ja, dat kan. Dit heeft te maken met de reden waarom je het doet. Als je het niet meer doet omdat je het lekker vindt, maar meer omdat het moet dan kan je je afvragen of je het niet teveel doet. Als je het vaak doet moet het vaak steeds sneller en harder. Je geslachtsdeel kan hierdoor geïrriteerd raken. Overbelast eigenlijk. Dat geldt voor jongens en meisjes. Masturberen kan feitelijk niet ongezond zijn maar de beleving is wel waar je het voor doet.

Wanneer moet je je zorgen maken?

Als je masturbeert vanuit dwang en geen andere uitlaatklep hebt voor frustraties of onrust. Dan denk ik dat het wel goed is om daar hulp bij te zoeken. En dus als je het gevoel hebt dat het moet, dat is jammer. En eigenlijk teveel. Maar vergeet niet dat het niet per se verkeerd is om meerdere keren per dag te masturberen. Het is normaal en gezond, dus doe vooral wat jij fijn vindt.

Meer over: [quarantaine](#), [masturberen](#)



12

Delen:



Praat mee

[Onze spelregels.](#)

Omschrijving *

B *I* u

0/1500 Tekens

Inloggen / registreren

Meer over dit onderwerp

Artikelen

Alle releases van week 50

13-12-2024

Artikelen

Alle releases van week 49

06-12-2024

Artikelen

Alle releases van week 48

29-11-2024

Artikelen

Dit gebeurt er als je geen seks hebt

03-04-2020



Ontdek

Steun BNNVARA

Service

BNNVARA

Titels

Sluit je aan

Contact

Missie en identiteit

Wij zijn voor, jij ook?

Spot

Tickets kopen

Vacatures

BNNVARA-profiel

Rss

Pers