



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

# Ben ik verslaafd aan masturberen?

[Artikelen](#) · 25-09-2018 · leestijd 2 minuten · 27825 keer bekeken ·  bewaren



**In De Seksmobiel beantwoordt Jurre samen met een BN'er, YouTuber of artiest allerlei seksvragen. En dat doet hij zo goed mogelijk. Maar sommige vragen worden zó vaak ingestuurd dat ze net iets meer aandacht verdienen. Daarom beantwoorden we hier wekelijks de meestgestelde vragen uit de Seksmobiel samen met een professional! En deze week is dat de vraag: ben ik verslaafd aan masturberen?**

Masturberen is fijn. En daarom fappen en vingeren we heel wat af met zijn allen. En dat is heel normaal. Of beter gezegd: het is zelfs gezond! Een beetje fantasie, plaatje erbij, filmpje misschien, en dan je hand in je broek. Of gewoon je broek uit. Bijna iedereen doet aan zelfbevrediging. En de een begint eerder dan de ander. Het is ook niet gek dat je soms wel vier keer per dag aan je pik sjort of wat achtjes draait op je clit. Het is tenslotte mega lekker!

Maar, het is ook niet gek dat je bang bent dat je misschien iets te vaak de hand aan jezelf slaat. Toch ben je niet zomaar verslaafd. Je hebt net je lichaam een beetje ontdekt, het voelt lekker dus waarom niet? Een gemiddelde om aan te houden is er niet. De een doet het twee keer per week, de ander zes keer per dag, en weer een ander (nog) helemaal niet.

### Ga ervoor!

Niks mis met een beetje soloseks dus. Daarnaast helpt wat pruimduimen voor de vrouw goed tegen ontsteking aan de urinewegen. En is een beetje rukken bij de man goed voor de prostaat! Win-win!

### Te veel?

Maar wanneer wordt het dan wel een probleem? Voor die vraag namen we even contact op met seksuoloog Inger Tempels-van Zetten. "Het wordt pas een probleem als je dwangmatig masturbeert. Bijvoorbeeld als je per se moet masturberen voor je verder kan gaan met je dag. En als je niet meer masturbeert omdat je het lekker vindt, maar omdat het moet. Als je twijfelt bedenk dan goed wat de reden is waarom je zoveel masturbeert. Is dat omdat je het fijn vindt dan is er niks aan de hand. Maar heb je er last van of is het niet meer lekker dan kan je eventueel hulp zoeken."

### Maak je niet druk

Meerdere keren per dag doe-het-zelven is dus no problemo! Je moet vooral lekker doen wat jij fijn vindt. Je bent echt niet de enige die wat vaker haar poes voert of zijn yoghurtfles leegschudt. Masturberen is normaal en gezond.

Meer over: [#vingeren](#), [fappen](#), [pagga slaan](#), [masturberen](#), [vlotteren](#), [rukken](#)



Delen:



### Praat mee

[Onze spelregels.](#)

Omschrijving \*

**B** *I* u 

0/1500 Tekens

[Inloggen / registreren](#)

# Meer over dit onderwerp

Artikelen

**5 x Masturbeertips om lekkerder klaar te komen**

06-04-2020

Artikelen

**Poll - Hoe ver ga jij op de eerste date?**

14-12-2017

Artikelen

**Poll: Hoe vaak masturbeer jij per week?**

13-09-2017

Artikelen

**Masturberen zonder handen**

29-06-2017



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](#)