

## Телемедицинская консультация врача-уролога

### Пациент:

**Имя:** Виталик

**Возраст:** 31

**Пол:** Мужской

### Врач:

**ФИО:** Шадёркин Игорь Аркадьевич

**Специализация:** Уролог

**Учёная степень:** кандидат медицинских наук

### Дата и время:

**обращения пациента за консультацией:** 14.02.2024 23:42:43

**формирования заключения врача:** 15.02.2024 08:26:22

### Ссылка на электронную версию:

**Адрес в сети Интернет:** <https://03uro.ru/consultations/question/315219/answer/315227>



## Заключение врача

Здравствуйте! Мастурбация является нормальной частью сексуального поведения человека и, как правило, не приносит вреда при умеренном и не чрезмерном её практиковании. Однако, как и любое поведение, оно может иметь и негативные стороны, если становится компульсивным или мешает повседневной жизни, отношениям, работе или учёбе. Рассмотрим, как мастурбация может влиять на аспекты здоровья, о которых вы спросили:

### Влияние на эрекцию и потенцию

- **Умеренная мастурбация** не вредит эрекции и потенции. Некоторые исследования указывают, что регулярная эякуляция может даже снижать риск развития рака простаты.
- **Чрезмерная мастурбация**, особенно с использованием очень сильного давления или интенсивной стимуляции, которая отличается от ощущений во время полового акта, может привести к временной потере чувствительности, что затрудняет достижение эрекции или оргазма при сексе с партнёром.

### Влияние на простату

- Регулярная эякуляция, в том числе и через мастурбацию, может помочь снизить риск развития рака простаты, как показывают некоторые исследования.

### Влияние на тестостерон

- Мастурбация по своей сути не оказывает долгосрочного влияния на уровни тестостерона. Уровни тестостерона могут временно колебаться, но возвращаются к нормальным значениям после эякуляции.

### Влияние на яички и сперму

- Мастурбация не влияет на функцию яичек или качество спермы долгосрочно. Однако чрезмерная мастурбация может временно снизить количество спермы и концентрацию сперматозоидов в эякуляте из-за частых эякуляций.

### Тестостерон в сперме

- Тестостерон производится в яичках и влияет на процесс сперматогенеза, но сам по себе тестостерон не является основным компонентом спермы. Сперма содержит сперматозоиды, а также различные жидкости, вырабатываемые половыми железами, которые поддерживают жизнеспособность и передвижение сперматозоидов.

### Постоянное производство спермы

- Да, яички продолжают производить сперму в течение всей жизни мужчины, хотя количество и качество сперматозоидов могут уменьшаться с возрастом.

Мастурбация в умеренных количествах считается безопасной и даже может приносить пользу сексуальному здоровью. Важно обратить внимание на то, чтобы мастурбация не мешала нормальной сексуальной жизни, не вызывала физического дискомфорта и не становилась способом избегания социальных взаимодействий