

27. Не верьте, что «мастурбация вредит здоровью» или «только отказ от секса сделает вас лучше»: важно, мешает ли это сну, работе и отношениям

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Нет исследований, которые говорили бы, что мастурбация вредит здоровью. Наоборот, одно крупное исследование в США показало, что у мужчин с более частой эякуляцией рак простаты встречался примерно на одну пятую реже. В одном британском исследовании у тех, у кого частота была высокой в двадцать и тридцать с лишним лет, риск оказался выше. Поэтому ни те, ни другие результаты нельзя считать основанием делать это ради укрепления здоровья. Многие считают себя «зависимыми от просмотра порнографии» скорее потому, что это занятие противоречит их моральным убеждениям.

Затраты

Бесплатно. Вы сэкономите деньги на народных средствах для «укрепления почек» и курсах «отказа от секса», а ещё избавитесь от тревоги из-за постоянного самообвинения.

Выгода

Сначала о теле. В одном исследовании в США наблюдали за 31925 мужчинами до 2010 года. Каждый сам сообщал, сколько раз в месяц у него происходила эякуляция, затем участников разделили на группы по частоте. По сравнению с теми, у кого это происходило от 4 до 7 раз в месяц, у тех, у кого это происходило 21 раз в месяц и чаще, HR рака простаты составил 0.81 (95% CI 0.72–0.92, примерно на 19% ниже). Это расчёт по частоте в возрасте от 20 до 29 лет. При расчёте по частоте в возрасте от 40 до 49 лет HR составил 0.78 (0.69–0.89,

примерно на 22% ниже). Снижение касалось в основном рака простаты низкого риска. Противоположные результаты получены в британском исследовании «случай — контроль»: сравнили 431 пациента, которым диагноз поставили до 60 лет, и 409 участников контрольной группы. У тех, кто часто мастурбировал в двадцать и тридцать с лишним лет, риск был выше, а у тех, кто часто мастурбировал в пятьдесят с лишним лет, — ниже. Теперь о порнографии. В одном систематическом обзоре с метаанализом сделан вывод: многие считают себя «зависимыми» скорее из-за несоответствия между своим поведением и убеждениями, а не только из-за частого просмотра (США / Великобритания)

Примечания

Спорно: Оба исследования рака простаты были лишь наблюдательными, без распределения по группам для сравнения, а частоту участники вспоминали сами. Поэтому вывод может быть только таким: «Доказательств вреда для здоровья не обнаружено». Нельзя на этом основании, наоборот, советовать делать это чаще. Авторы британского исследования сами отмечают, что у мужчин пятидесяти с лишним лет частота могла снизиться из-за уже начавшейся болезни. В аннотации работы о порнографии не указан размер эффекта, поэтому здесь приведено только его направление. Выгода оценена как небольшая, потому что снизилась главным образом частота рака простаты низкого риска, а не смертность.

Признаки, при которых действительно нужно обратиться к психиатру или психологу: из-за этого вы засиживаетесь допоздна, пропускаете работу, страдают отношения с партнёром, вы хотите остановиться, но не можете. О недосыпе см. раздел 3, пункт 9 (не жертвовать сном ради игр, коротких видео и порнографии). Если вы беспокоитесь, что просмотр порнографии вызвал проблемы с эрекцией, сначала пройдите обследование по разделу 1, пункту 28 (при проблемах с эрекцией сначала проверить сердце и сосуды). О правовых последствиях отправки в группы и продажи таких материалов см. раздел 9, пункт 4 (смотреть порнографические видео самому — одно дело). Кому это выгодно: вам самим.

Источники

Источники исходной версии

1. Rider JR, Wilson KM, Sinnott JA, et al. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. *European Urology*, 70(6), 974–982. doi.org/10.1016/j.eururo.2016.03.027

2. Dimitropoulou P, Lophatananon A, Easton D, et al. (2009). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. *BJU International*, 103(2), 178–185.
doi.org/10.1111/j.1464-410x.2008.08030.x
3. Grubbs JB, Perry SL, Wilt JA, Reid RC. (2019). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2), 397–415. doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x