
Ketagihan Masturbasi, Apa Efeknya?

Kompas - Selasa, 13 April

KOMPAS.com — Bukan rahasia lagi bila dorongan seks yang tidak tersalurkan bisa mengganggu kesehatan. Karena itu, masturbasi merupakan jalan keluar yang dianggap aman untuk meredakan gairah dan stres.

Sebenarnya kegiatan merangsang tubuh, khususnya organ intim, untuk memberi kepuasan seksual pada diri sendiri ini tidak berbahaya. Akan tetapi, kegiatan yang populer dengan sebutan seks swalayan ini juga punya efek samping yang buruk, mulai dari efek psikologis hingga menyebabkan ketagihan.

Salah satu dampak buruk masturbasi, menurut Dr Hernano Chavez, konsultan seks, adalah sulit mencapai klimaks saat berhubungan seks atau justru mempercepat ejakulasi atau ejakulasi dini.

"Dengan masturbasi, kita bisa mencapai orgasme sendiri. Lama-kelamaan otak akan terlatih untuk merespons sentuhan-sentuhan tangan sendiri dan mengurangi sensitivitas sentuhan yang berasal dari orang lain. Akibatnya, akan lebih sulit mencapai klimaks," kata Chavez, seperti dikutip situs askmen.com

Secara biologis, ketagihan masturbasi bisa memengaruhi otak dan zat-zat kimia dalam tubuh sehingga berpengaruh pada produksinya seks hormon secara berlebihan. Meski dampaknya pada tiap orang berbeda, masturbasi kronik ini bisa menyebabkan rasa lelah, sakit di bagian pelvic, sakit punggung, sakit di bagian testis, hingga rambut rontok.

Karena terbiasa memuaskan diri sendiri tanpa melibatkan orang lain, dikhawatirkan seseorang akan lebih menyukai aktivitas seks sendiri dibandingkan dengan pasangan. Padahal, hubungan seks yang sehat seharusnya bisa memuaskan kedua belah pihak.

Pada orang yang belum menikah, masturbasi yang terlalu sering akan menyebabkan kompulsif masturbasi yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari. Ketidakseimbangan antara hasrat dan kebutuhan pribadi ini bisa menimbulkan rasa pusing dan ingin marah bila belum onani. Pada akhirnya ini akan mengganggu pekerjaan serta hubungan sosial dengan orang lain.