

CẨM NANG SỨC KHỎE NAM GIỚI

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỦ DÂM Ở NAM GIỚI



HIỆU ĐÚNG

Trang bị kiến thức
khoa học



AN TOÀN

Làm chủ bản thân
và cảm xúc



TỰ TIN

Sống khỏe mạnh
và tích cực



SỨC KHỎE NAM GIỚI
LÀ NỀN TẢNG
CỦA HẠNH PHÚC



TS.BS.CK2 TRÀ ANH DUY

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health

2026

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỦ DÂM Ở NAM GIỚI

Cẩm nang sức khỏe nam giới | 2026

Lời nói đầu

Thủ dâm là một trong những chủ đề nam giới hỏi nhiều nhưng lại ngại nói nhất. Chính sự im lặng, mặc cảm và những thông tin truyền miệng thiếu căn cứ khiến nhiều người tự hù dọa rằng mình đã “mất tinh”, “suy thận”, “yếu sinh lý” hoặc “vô sinh” chỉ vì từng thủ dâm.

Cẩm nang này không cổ vũ buông thả, cũng không gieo sợ hãi. Mục tiêu là cung cấp kiến thức dễ hiểu, có căn cứ y khoa, giúp nam giới biết đâu là bình thường, đâu là dấu hiệu cần điều chỉnh, khi nào cần khám nam khoa hoặc tham vấn tâm lý. Nội dung chỉ dùng cho giáo dục sức khỏe, không thay thế chẩn đoán và điều trị cá nhân.

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health

Trụ sở chính: **7B/31 Thành Thái, Phường Diên Hồng, TP.HCM**

Hotline: **0902 353 353**

Giờ làm việc: **08:00–20:00, thứ Hai đến Chủ nhật, hoạt động cả dịp Lễ**

Giới thiệu tác giả



TS.BS.CK2 Trà Anh Duy là bác sĩ nam khoa, y học giới tính và sức khỏe sinh sản nam giới, đồng thời là nhà sáng lập Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health. Trong quá trình thực hành lâm sàng, bác sĩ Duy theo đuổi cách tiếp cận toàn diện: không chỉ điều trị một triệu chứng riêng lẻ như rối loạn cương, xuất

tinh sớm, đau vùng sinh dục, vô sinh nam hay suy giảm ham muốn, mà còn đặt người nam trong bối cảnh sức khỏe thể chất, nội tiết, tâm lý, lối sống, mối quan hệ và phẩm giá cá nhân.

Bác sĩ Duy được biết đến với định hướng kết hợp giữa y học hiện đại, tham vấn tâm lý, giáo dục sức khỏe tình dục và chăm sóc nam giới theo từng giai đoạn cuộc đời. Với các vấn đề nhạy cảm như thủ dâm, xem phim khiêu dâm, mặc cảm sau xuất tinh, lo lắng về tình trùng hoặc sợ "yếu sinh lý", bác sĩ luôn nhấn mạnh nguyên tắc: hiểu đúng trước khi điều trị, tôn trọng cơ thể trước khi phán xét, và đi khám đúng chuyên khoa khi có dấu hiệu bất thường. Cách tư vấn này giúp người bệnh giảm sợ hãi, tránh tự chẩn đoán, tránh lạm dụng thuốc, đồng thời nhận diện sớm các bệnh lý thật sự cần can thiệp.

Thông qua hoạt động khám chữa bệnh, đào tạo, truyền thông sức khỏe và xây dựng hệ sinh thái chăm sóc nam giới, TS.BS.CK2 Trà Anh Duy hướng đến một nền y học nam giới nhân văn, khoa học và kín đáo. Cẩm nang này được biên soạn với mục tiêu giúp nam giới, bạn đời và gia đình nhìn nhận thủ dâm dưới góc độ y khoa đúng mực: không cố vũ buông thả, không gieo sợ hãi, mà giúp mỗi người biết tự chăm sóc, tự kiểm soát và tìm hỗ trợ khi cần.

Giới thiệu

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health

Hệ thống Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health là đơn vị chăm sóc sức khỏe chuyên biệt dành cho nam giới, do TS.BS.CK2 Trà Anh Duy sáng lập và phát triển. Men's Health định vị mình không chỉ là nơi khám nam khoa, mà là một hệ sinh thái chăm sóc toàn diện cho nam giới Việt Nam, kết hợp giữa y học hiện đại, y học giới tính, sức khỏe sinh sản, nội tiết, tâm lý và lối sống. Tinh thần xuyên suốt của hệ thống là khoa học, chuyên nghiệp, tận tâm và bảo mật thông tin cho người bệnh.

Các vấn đề nam giới thường gặp như rối loạn cương, xuất tinh sớm, giảm ham muốn, vô sinh nam, bệnh lý bao quy đầu, bệnh lây truyền qua đường tình dục, rối loạn nội tiết, đau vùng chậu, rối loạn tiểu tiện, lo âu tình dục, mặc cảm nam tính hoặc khủng hoảng tuổi trung niên đều cần được tiếp cận bằng cái nhìn liên ngành. Vì vậy, Men's Health chú trọng quy trình thăm khám kín đáo, tư vấn rõ ràng, xét nghiệm cần thiết, điều trị theo bằng chứng và theo dõi lâu dài. Với những chủ đề dễ gây xấu hổ như thủ dâm, xem nội dung khiêu dâm, lệch pha ham muốn hoặc lo sợ "mất tinh", người bệnh được khuyến khích trao đổi thẳng thắn trong môi trường tôn trọng và không phán xét.

Men's Health đã được ghi nhận trong hành trình xây dựng dịch vụ chăm sóc nam giới, trong đó có các dấu mốc vinh danh năm 2025 như Doanh nhân trí thức tiêu biểu Việt Nam 2025 dành cho TS.BS.CK2 Trà Anh Duy và Sản phẩm - Dịch vụ chất lượng tốt nhất 2025 dành cho Trung tâm Sức khỏe Nam giới Men's Health. Giờ hoạt động: 08:00 - 20:00 tất cả các ngày trong tuần, bao gồm Lễ. Hotline đặt hẹn: 0902 353 353. Trụ sở chính: 7B/31 Thành Thái, phường Diên Hồng, TP.HCM.

Đại cương về thủ dâm ở nam giới



Thủ dâm lành mạnh cần được nhìn trong tổng thể hiểu đúng, vệ sinh, giới hạn, tâm lý và chỉ định đi khám.

1. Thủ dâm là gì?

Thủ dâm ở nam giới (masturbation) là hành vi tự kích thích cơ quan sinh dục hoặc các vùng nhạy cảm của cơ thể nhằm tạo khoái cảm tình dục, có thể dẫn đến cực khoái (orgasm) và xuất tinh (ejaculation), hoặc đôi khi chỉ dừng ở mức thư giãn, giải tỏa căng thẳng hay khám phá cảm giác cơ thể. Dưới góc nhìn y học hiện đại, thủ dâm không phải là bệnh, không phải là hành vi "làm mất nam tính", cũng không phải là nguyên nhân trực tiếp gây vô sinh, teo tinh hoàn, suy thận, rối loạn cương hay giảm testosterone vĩnh viễn như nhiều lời đồn dân gian. Đây là một dạng biểu hiện tình dục cá nhân, có thể xuất hiện từ tuổi dậy thì, kéo dài ở tuổi trưởng thành và vẫn có thể tồn tại ở người lớn tuổi.

Điều quan trọng không nằm ở việc một người có thủ dâm hay không, mà là hành vi đó có an toàn, tự nguyện, riêng tư, không gây tổn thương, không vi phạm pháp luật, không làm suy giảm học tập, công việc, quan hệ tình cảm và sức khỏe tinh thần hay không. Một nam giới thủ dâm thỉnh thoảng, sau đó vẫn sinh hoạt bình thường, làm việc hiệu quả, quan hệ tình cảm ổn định và không đau, không chảy máu, không lệ thuộc, thường không cần điều trị. Ngược lại, nếu thủ dâm trở thành hành vi khó kiểm soát, lặp đi lặp lại để né tránh cảm xúc, đi kèm mặc cảm nặng, rối loạn cương khi quan hệ thật, mất tập trung, trễ việc, mất ngủ, đau dương vật hoặc xung đột hôn nhân, người đó nên được đánh giá toàn diện.

2. Vì sao nam giới thủ dâm?

Nam giới có thể thủ dâm vì nhiều lý do: tò mò khi dậy thì, giải tỏa ham muốn khi chưa có bạn tình, giảm căng thẳng, giúp ngủ dễ hơn, khám phá cơ thể, duy trì cảm giác tình dục khi xa bạn đời, hoặc đơn giản là một thói quen riêng tư. Một số người thủ dâm sau khi xem nội dung gợi dục, một số người không cần kích thích thị giác mà dựa vào tưởng tượng. Một số người thủ dâm nhiều hơn trong giai đoạn căng thẳng, cô đơn, thất vọng, bị từ chối tình cảm hoặc áp lực công việc. Vì vậy, không thể chỉ nhìn vào số lần thủ dâm để kết luận tốt hay xấu; cần nhìn vào bối cảnh, động cơ, khả năng kiểm soát và hậu quả.

Ở tuổi dậy thì, sự tăng hoạt động của trục hạ đồi - tuyến yên - tinh hoàn làm testosterone tăng, ham muốn và cương tự phát xuất hiện nhiều hơn. Thanh thiếu niên có thể bắt đầu tìm hiểu cơ thể bằng thủ dâm. Điều cần hướng dẫn không phải là gieo sợ hãi, mà là giáo dục về riêng tư, vệ sinh, không dùng vật nguy hiểm, không chia sẻ hình ảnh nhạy cảm, không bị ép buộc, không xâm phạm người khác và biết tìm người lớn đáng tin cậy khi có lo lắng. Ở người trưởng thành, thủ dâm có thể là một phần của

đời sống tình dục cá nhân, nhưng cần được cân bằng với sức khỏe, công việc, mối quan hệ và trách nhiệm xã hội.

3. Tần suất nào được xem là bình thường?

Không có một con số "chuẩn" áp dụng cho mọi nam giới. Có người thủ dâm vài lần mỗi tuần, có người thưa hơn, có người hầu như không thủ dâm. Tần suất có thể thay đổi theo tuổi, sức khỏe, mức testosterone, trạng thái tâm lý, chất lượng quan hệ tình cảm, thời gian rảnh, mức độ tiếp xúc với nội dung kích thích và thói quen ngủ nghỉ. Một người có thể thủ dâm hằng ngày trong một giai đoạn ngắn mà vẫn bình thường nếu không đau, không kiệt sức, không ảnh hưởng sinh hoạt và không lệ thuộc. Một người khác chỉ thủ dâm mỗi tuần một lần nhưng nếu luôn cảm thấy mất kiểm soát, bỏ bê công việc và chìm trong mặc cảm thì lại cần hỗ trợ.

Cách đánh giá thực tế gồm bốn câu hỏi. Thứ nhất, hành vi này có làm tôi mất thời gian quá mức hoặc trì hoãn trách nhiệm quan trọng không? Thứ hai, tôi có cố giảm nhiều lần nhưng không làm được không? Thứ ba, tôi có tiếp tục dù đã có hậu quả rõ như đau, rối loạn giấc ngủ, xung đột với bạn đời, suy giảm học tập hoặc công việc không? Thứ tư, tôi có dùng thủ dâm như cách duy nhất để trốn tránh cô đơn, stress, lo âu hoặc buồn chán không? Nếu câu trả lời "có" lặp lại, vấn đề có thể không nằm ở thủ dâm đơn thuần, mà ở khả năng điều hòa cảm xúc, thói quen sử dụng nội dung kích thích, stress, rối loạn lo âu, trầm cảm hoặc rối loạn kiểm soát hành vi tình dục.

4. Thủ dâm có làm yếu sinh lý không?

Thủ dâm đúng cách, không thô bạo và không lệ thuộc thường không gây yếu sinh lý. Rối loạn cương (erectile dysfunction) là tình trạng khó đạt hoặc duy trì độ cương đủ cho quan hệ tình dục, thường liên quan đến mạch máu, thần kinh, nội tiết, tâm lý, thuốc đang dùng, bệnh mạn tính, hút thuốc, rượu bia, béo phì, stress hoặc xung đột quan hệ. Việc nam giới vừa thủ dâm vừa gặp rối loạn cương không có nghĩa thủ dâm là nguyên nhân duy nhất. Nhiều người quy kết sai vì thủ dâm là hành vi dễ thấy, trong khi các yếu tố như thiếu ngủ, lo âu trầm cảm, tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn lipid máu, trầm cảm hoặc nghiện rượu lại chưa được phát hiện.

Tuy nhiên, một số kiểu thủ dâm có thể làm nam giới gặp khó trong quan hệ thật. Ví dụ, kích thích quá mạnh, bóp quá chặt, chỉ đạt khoái cảm với một tư thế cố định, lệ thuộc vào phim khiêu dâm cường độ cao hoặc vừa xem vừa chuyển cảnh liên tục có thể khiến não quen với mức kích thích khác xa quan hệ thực tế. Khi quan hệ với bạn đời, cảm giác chậm hơn, ít mới lạ hơn hoặc có áp lực "phải thể hiện" có thể làm cương kém, khó xuất tinh hoặc mất hứng. Trường hợp này không nên tự kết luận "hỏng sinh lý", mà cần điều chỉnh thói quen kích thích, giảm nội dung khiêu dâm, cải thiện giao tiếp với bạn đời và thăm khám nếu kéo dài.

5. Thủ dâm có làm giảm testosterone, giảm tinh trùng hay vô sinh không?

Sau xuất tinh, cơ thể có thể có cảm giác thư giãn, buồn ngủ, giảm hưng phấn tạm thời và cần một khoảng hồi phục gọi là thời gian trơ (refractory period). Điều này không đồng nghĩa testosterone bị mất sạch hay tinh hoàn bị tổn thương. Tinh trùng được sản xuất liên tục trong tinh hoàn theo chu trình sinh tinh, còn tinh dịch do nhiều tuyến sinh dục phụ

tạo ra. Xuất tinh thường xuyên có thể làm lượng tinh dịch của lần sau ít hơn tạm thời nếu khoảng cách quá gần, nhưng không phải là bằng chứng vô sinh. Đánh giá khả năng sinh sản nam giới phải dựa vào tinh dịch đồ, nội tiết, khám tinh hoàn, tiền sử bệnh, thuốc, lối sống và các yếu tố của bạn đời.

Một hiểu lầm phổ biến là "mỗi lần xuất tinh là mất rất nhiều kẽm, đạm, sinh lực nên sẽ suy kiệt". Thực tế, tinh dịch có chứa nhiều thành phần sinh học, nhưng lượng dinh dưỡng mất đi qua mỗi lần xuất tinh không đủ để gây suy dinh dưỡng ở người khỏe mạnh. Vấn đề cần quan tâm hơn là nam giới có ngủ đủ, ăn đủ, vận động, kiểm soát stress, tránh thuốc lá, rượu bia và chất kích thích hay không. Nếu một người thủ dâm quá nhiều đến mức mất ngủ, bỏ bữa, đau vùng sinh dục, né tránh hoạt động xã hội thì hậu quả đến từ lối sống mất cân bằng và hành vi khó kiểm soát, không phải từ "mất tinh" theo nghĩa dân gian.

6. Khi nào thủ dâm trở thành vấn đề?

Thủ dâm cần được xem xét nghiêm túc khi nó đi kèm một trong các dấu hiệu sau: đau dương vật, ngứa xước, sưng nề, cong đau sau chấn thương; chảy máu, tiểu buốt, tiết dịch niệu đạo; thủ dâm nơi không riêng tư hoặc có nguy cơ vi phạm pháp luật; dùng vật dụng nguy hiểm đưa vào niệu đạo, hậu môn hoặc gây kẹt; thủ dâm nhiều lần trong ngày dù không còn khoái cảm; mất ngủ vì cố thức xem nội dung kích thích; né tránh quan hệ thật; xung đột nghiêm trọng với bạn đời; cố dùng nhiều lần nhưng thất bại; cảm giác tội lỗi, xấu hổ, ghê sợ bản thân kéo dài; hoặc có ý nghĩ tự làm hại mình.

Trong phân loại ICD-11, rối loạn hành vi tình dục cưỡng bức (compulsive sexual behavior disorder) được mô tả bằng tình trạng khó kiểm soát xung động hoặc thôi thúc tình dục lặp đi lặp lại, dẫn đến hành vi tình dục lặp lại gây suy giảm đáng kể đời sống cá nhân, gia đình, xã

hội, học tập hoặc nghề nghiệp. Điểm then chốt là mất kiểm soát và hậu quả, không phải chỉ vì người đó có ham muốn cao hay vì họ cảm thấy tội lỗi do chuẩn mực đạo đức. Vì vậy, khi nam giới đến khám vì “nghiện thủ dâm”, bác sĩ cần đánh giá cả sức khỏe tình dục, tâm lý, stress, rối loạn lo âu, trầm cảm, ám ảnh cưỡng chế, dùng chất kích thích, thói quen xem nội dung khiêu dâm và chất lượng quan hệ.

7. Cách thủ dâm an toàn và văn minh

Thủ dâm an toàn bắt đầu từ sự riêng tư, tự nguyện và tôn trọng bản thân. Nam giới không nên thủ dâm khi đang đau, viêm, có vết loét, chảy máu hoặc sau phẫu thuật vùng sinh dục nếu chưa được bác sĩ cho phép. Cần rửa tay, giữ móng tay sạch, tránh vật sắc nhọn, tránh đưa vật lạ vào niệu đạo, tránh bóp quá mạnh hoặc bẻ dương vật. Có thể dùng chất bôi trơn phù hợp nếu da khô hoặc dễ trầy xước. Sau thủ dâm, vệ sinh nhẹ nhàng, không chà xát mạnh, không dùng dung dịch sát khuẩn đậm đặc lên quy đầu hoặc niêm mạc.

Với nội dung khiêu dâm, nguyên tắc là kiểm soát liều lượng và chất lượng. Không nên để phim khiêu dâm trở thành nguồn kích thích duy nhất. Không xem nội dung bất hợp pháp, bạo lực, xâm hại, không đồng thuận hoặc liên quan trẻ vị thành niên. Không quay, gửi, lưu trữ hình ảnh nhạy cảm của bản thân hoặc người khác khi chưa có đồng thuận rõ ràng. Nếu nhận thấy mình cần nội dung ngày càng mạnh hơn mới hưng phấn, khó cương với bạn đời, giảm cảm xúc trong quan hệ thật hoặc mất nhiều giờ để tìm kiếm kích thích, nên tạm giảm tiếp xúc và tìm tư vấn chuyên môn.

8. Khi nào cần đi khám nam khoa hoặc tham vấn tâm lý?

Nam giới nên đi khám khi có đau, sưng, trầy, cong đau, tiểu buốt, tiết dịch, nổi mụn, loét, máu trong tinh dịch, xuất tinh đau, xuất tinh ra máu, rối loạn cương kéo dài trên ba tháng, xuất tinh sớm gây distress, giảm ham muốn rõ, nghi nhiễm bệnh lây truyền qua đường tình dục, hoặc lo lắng về tinh dịch và khả năng sinh sản. Nếu vấn đề chính là không kiểm soát được hành vi, mất ngủ vì thủ dâm, mặc cảm nặng, dùng thủ dâm để né tránh cảm xúc hoặc xung đột trong quan hệ, tham vấn tâm lý hoặc trị liệu tình dục có thể cần thiết song song với khám nam khoa.

Cốt lõi của chăm sóc nam giới không phải là cấm đoán tuyệt đối hay bình thường hóa mọi thứ. Cốt lõi là giúp người nam hiểu cơ thể, nhận diện giới hạn, bảo vệ sức khỏe sinh dục, xây dựng đời sống tình dục có trách nhiệm và biết tìm hỗ trợ đúng lúc. Thủ dâm có thể là hành vi bình thường khi nằm trong vùng an toàn; cũng có thể là tín hiệu cảnh báo khi nó trở thành cách duy nhất để xử lý stress, cô đơn hoặc rối loạn cảm xúc. Một cuộc trao đổi kín đáo với bác sĩ nam khoa đôi khi giúp người bệnh nhẹ nhõm hơn nhiều so với hàng tháng tự dẫn vật trên mạng.

Câu hỏi thường gặp về thủ dâm ở nam giới

Nhóm 1. Hiểu đúng về thủ dâm

Câu 1. Thủ dâm ở nam giới là gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm là hành vi tự kích thích tình dục nhằm tạo khoái cảm, có thể dẫn đến cực khoái hoặc xuất tinh, và bản thân hành vi này không phải là bệnh.

Câu 2. Thủ dâm có phải là điều bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; thủ dâm là một hành vi tình dục cá nhân khá thường gặp, chỉ đáng lo khi gây đau, mất kiểm soát, ảnh hưởng sinh hoạt hoặc gây distress kéo dài.

Câu 3. Nam giới có nhất thiết phải thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; có người thủ dâm, có người không, cả hai đều có thể bình thường nếu sức khỏe tình dục và tâm lý ổn định.

Câu 4. Không thủ dâm có bị ứ tinh hay hại tinh hoàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; cơ thể có cơ chế hấp thu, xuất tinh khi ngủ hoặc điều hòa tự nhiên, nên không thủ dâm không làm tinh hoàn bị hại.

Câu 5. Thủ dâm có làm mất nam tính không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; nam tính không được đo bằng việc có hay không thủ dâm, mà bằng sức khỏe, trách nhiệm, khả năng tự kiểm soát và tôn trọng bản thân.

Câu 6. Thủ dâm có phải là tội lỗi về mặt y khoa không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, y khoa không đánh giá thủ dâm bằng tội lỗi; bác sĩ đánh giá bằng mức độ an toàn, tự nguyện, riêng tư, kiểm soát được và hậu quả đối với sức khỏe.

Câu 7. Thủ dâm có làm cơ thể yếu đi không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm điều độ thường không làm cơ thể yếu đi; cảm giác mệt sau xuất tinh thường là tạm thời và liên quan đến thư giãn sau cực khoái.

Câu 8. Thủ dâm có làm suy thận không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có bằng chứng y khoa cho thấy thủ dâm đúng cách gây suy thận; suy thận cần được đánh giá bằng xét nghiệm chức năng thận và nguyên nhân thật sự.

Câu 9. Thủ dâm có làm giảm tuổi thọ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; không có cơ sở khoa học để nói thủ dâm điều độ làm giảm tuổi thọ.

Câu 10. Thủ dâm có cần điều trị không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số trường hợp không cần điều trị; chỉ cần khám hoặc tham vấn khi có đau, tổn thương, lệ thuộc, rối loạn cương, lo âu nặng hoặc ảnh hưởng đời sống.

Nhóm 2. Tần suất và giới hạn

Câu 11. Một tuần thủ dâm mấy lần là bình thường?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có con số chuẩn cho mọi người; bình thường hay không phụ thuộc vào việc hành vi đó có an toàn, kiểm soát được và không ảnh hưởng đời sống hay không.

Câu 12. Thủ dâm mỗi ngày có sao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể không sao nếu không đau, không mất ngủ, không bỏ bê công việc và không lệ thuộc; nếu có hậu quả rõ thì cần giảm và đánh giá lại.

Câu 13. Một ngày thủ dâm 2 lần có hại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không tự động có hại nếu chỉ thỉnh thoảng xảy ra và cơ thể hồi phục tốt; nhưng nếu lặp lại thường xuyên kèm mệt, đau, mất tập trung thì nên điều chỉnh.

Câu 14. Thủ dâm nhiều có làm chai cảm giác không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể xảy ra nếu kích thích quá mạnh, quá chặt hoặc quá lệ thuộc một kiểu kích thích, khiến quan hệ thật khó đạt khoái cảm hơn.

Câu 15. Làm sao biết mình thủ dâm quá nhiều?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, dấu hiệu là mất kiểm soát, tốn nhiều thời gian, ảnh hưởng học tập - công việc, mất ngủ, đau, giảm quan hệ thật hoặc tiếp tục dù có hậu quả.

Câu 16. Có cần đặt lịch kiêng thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không bắt buộc; người đang lệ thuộc có thể đặt mục tiêu giảm dần, thay bằng vận động, ngủ đủ, giao tiếp xã hội và quản lý stress.

Câu 17. Kiêng thủ dâm bao lâu thì tốt?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có mốc kiêng bắt buộc; mục tiêu là lấy lại kiểm soát và cân bằng, không phải chứng minh bản lĩnh bằng số ngày kiêng.

Câu 18. Thủ dâm trước khi ngủ có xấu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không xấu nếu giúp thư giãn và không làm lệ thuộc; nếu phải xem nội dung kích thích hàng giờ mới ngủ được thì cần điều chỉnh.

Câu 19. Thủ dâm khi đang căng thẳng có nên không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thỉnh thoảng có thể là cách giải tỏa, nhưng không nên biến nó thành cách duy nhất để xử lý stress, cô đơn hoặc buồn chán.

Câu 20. Thủ dâm đến mức không còn hứng thú làm việc thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đó là dấu hiệu cần được hỗ trợ, vì vấn đề đã vượt khỏi hành vi tình dục đơn thuần và ảnh hưởng chức năng sống.

Nhóm 3. Ảnh hưởng đến cương, xuất tinh và ham muốn

Câu 21. Thủ dâm có gây rối loạn cương không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm điều độ không phải nguyên nhân trực tiếp gây rối loạn cương; cần tìm các yếu tố như stress, bệnh chuyển hóa, thuốc, rượu bia, mạch máu và tâm lý.

Câu 22. Vì sao thủ dâm thì cương tốt nhưng quan hệ lại khó cương?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường liên quan đến lo âu trình diễn, kích thích quen kiểu riêng, áp lực với bạn đời hoặc vấn đề tâm lý - quan hệ, không nên tự kết luận là yếu sinh lý.

Câu 23. Thủ dâm có gây xuất tinh sớm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải lúc nào cũng vậy; tuy nhiên thói quen thủ dâm vội, lén lút, luôn cố xuất tinh thật nhanh có thể góp phần hình thành phản xạ xuất tinh nhanh.

Câu 24. Thủ dâm có giúp luyện kiểm soát xuất tinh không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể hỗ trợ nếu thực hiện bài tập kiểm soát đúng cách, nhưng người bị xuất tinh sớm dai dẳng vẫn nên khám để đánh giá toàn diện.

Câu 25. Thủ dâm nhiều có làm giảm ham muốn với vợ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể nếu hành vi này thay thế hoàn toàn sự gần gũi, đi kèm lệ thuộc phim khiêu dâm hoặc né tránh xung đột trong quan hệ.

Câu 26. Không thủ dâm có làm ham muốn tăng lên không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể tăng tạm thời ở một số người, nhưng ham muốn còn phụ thuộc testosterone, giấc ngủ, stress, sức khỏe, cảm xúc và chất lượng quan hệ.

Câu 27. Thủ dâm có làm dương vật nhỏ lại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; thủ dâm đúng cách không làm dương vật nhỏ lại, nhưng thao tác thô bạo có thể gây sưng đau hoặc tổn thương tạm thời.

Câu 28. Thủ dâm có làm cong dương vật không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm nhẹ nhàng không gây cong dương vật; cong đau hoặc biến dạng sau chấn thương cần khám để loại trừ tổn thương thể hang hoặc bệnh Peyronie.

Câu 29. Thủ dâm xong khó cương lại ngay có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường bình thường do thời gian trở sau xuất tinh; thời gian này thay đổi theo tuổi, sức khỏe, mệt mỏi và mức hưng phấn.

Câu 30. Sau thủ dâm thấy mất hứng vài ngày có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu chỉ thỉnh thoảng thì có thể liên quan mệt mỏi hoặc tâm lý; nếu kéo dài, giảm ham muốn rõ hoặc kèm rối loạn cương thì nên khám.

Nhóm 4. Tinh trùng, tinh dịch và sinh sản

Câu 31. Thủ dâm có gây vô sinh nam không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm điều độ không gây vô sinh nam; khả năng sinh sản cần đánh giá bằng tinh dịch đồ, nội tiết, khám tinh hoàn và tiền sử bệnh.

Câu 32. Xuất tinh nhiều có hết tinh trùng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; tinh trùng được sản xuất liên tục, nhưng xuất tinh quá gần nhau có thể làm lượng tinh dịch lần sau ít tạm thời.

Câu 33. Tinh dịch ít sau khi thủ dâm nhiều có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường không nguy hiểm nếu xảy ra sau nhiều lần xuất tinh gần nhau; nếu tinh dịch luôn rất ít hoặc không có tinh dịch thì nên khám.

Câu 34. Thủ dâm có làm tinh trùng yếu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không thể kết luận bằng cảm giác; muốn biết tinh trùng yếu hay không cần làm tinh dịch đồ theo hướng dẫn chuyên môn.

Câu 35. Kiêng thủ dâm bao lâu trước khi làm tinh dịch đồ?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thường nên kiêng xuất tinh khoảng 2-7 ngày theo hướng dẫn của cơ sở xét nghiệm để kết quả có giá trị so sánh.

Câu 36. Thủ dâm trước ngày vợ rụng trứng có ảnh hưởng thụ thai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu xuất tinh quá sát thời điểm quan hệ có thể làm lượng tinh dịch lần kế tiếp ít hơn, nhưng yếu tố quyết định vẫn là chất lượng tinh trùng và thời điểm giao hợp.

Câu 37. Thủ dâm có làm mất kẽm nghiêm trọng không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; lượng vi chất mất qua tinh dịch không đủ gây thiếu kẽm ở người ăn uống bình thường, không nên tự lạm dụng kẽm liều cao.

Câu 38. Tinh dịch loãng có phải do thủ dâm nhiều không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể loãng tạm thời khi xuất tinh liên tiếp, nhưng tinh dịch loãng kéo dài cần đánh giá bằng tinh dịch đồ thay vì đoán bằng mắt.

Câu 39. Thủ dâm khi đang điều trị vô sinh nam có được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần theo hướng dẫn của bác sĩ, nhất là khi chuẩn bị lấy mẫu tinh dịch, làm thủ thuật hỗ trợ sinh sản hoặc sau phẫu thuật.

Câu 40. Mộng tinh và thủ dâm có giống nhau không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không hoàn toàn; mộng tinh là xuất tinh khi ngủ, còn thủ dâm là hành vi chủ động tự kích thích.

Nhóm 5. Tâm lý, mặc cảm và kiểm soát hành vi

Câu 41. Sau thủ dâm thấy tội lỗi có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cảm giác tội lỗi có thể gặp do giáo dục, niềm tin hoặc định kiến; nếu cảm giác này kéo dài và làm khổ sở, nên trao đổi với chuyên gia.

Câu 42. Thủ dâm có phải là nghiện không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải cứ thủ dâm nhiều là nghiện; đáng lo khi mất kiểm soát, tiếp tục dù có hậu quả và suy giảm chức năng sống.

Câu 43. Thế nào là rối loạn hành vi tình dục cưỡng bức?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đó là tình trạng khó kiểm soát thôi thúc tình dục lặp lại, gây suy giảm rõ trong đời sống cá nhân, gia đình, xã hội, học tập hoặc nghề nghiệp.

Câu 44. Tôi muốn dừng nhưng không dừng được thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đây là lý do nên tìm hỗ trợ chuyên môn để đánh giá stress, lo âu, trầm cảm, thói quen nội dung khiêu dâm và kỹ năng kiểm soát xung động.

Câu 45. Thủ dâm để quên buồn có ổn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thỉnh thoảng có thể xảy ra, nhưng nếu luôn dùng thủ dâm để né cảm xúc thì cần học thêm cách điều hòa stress lành mạnh hơn.

Câu 46. Càng cấm bản thân càng muốn thủ dâm thì vì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, việc tự cấm tuyệt đối có thể làm tăng ám ảnh; cách hiệu quả hơn là nhận diện kích hoạt, giảm dần, thay thế thói quen và chăm sóc tâm lý.

Câu 47. Có nên tự phạt mình sau khi thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; tự phạt thường làm tăng xấu hổ và vòng lặp cưỡng bức, nên chuyển sang tự quan sát và xây dựng kế hoạch kiểm soát.

Câu 48. Thủ dâm có liên quan trầm cảm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bản thân thủ dâm không đồng nghĩa trầm cảm, nhưng thủ dâm cưỡng bức, cô lập, mất hứng thú sống hoặc tội lỗi kéo dài có thể đi kèm vấn đề tâm lý.

Câu 49. Có nên nói với bác sĩ rằng mình thủ dâm nhiều không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên nói thẳng, vì bác sĩ nam khoa cần thông tin thật để phân biệt thói quen bình thường với rối loạn cương, đau, viêm hoặc hành vi khó kiểm soát.

Câu 50. Bác sĩ có phán xét người thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; nhiệm vụ của bác sĩ là đánh giá sức khỏe, bảo mật thông tin và hướng dẫn an toàn, không phán xét đạo đức cá nhân.

Nhóm 6. Phim khiêu dâm và kích thích trực tuyến

Câu 51. Xem phim khiêu dâm khi thủ dâm có hại không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải lúc nào cũng hại, nhưng dễ thành vấn đề nếu xem quá nhiều, cần nội dung ngày càng mạnh hoặc khó hứng thú với quan hệ thật.

Câu 52. Phim khiêu dâm có gây rối loạn cương không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bằng chứng còn phức tạp, nhưng lệ thuộc kích thích mạnh, mới lạ liên tục có thể góp phần gây khó cương trong bối cảnh quan hệ thật.

Câu 53. Làm sao giảm lệ thuộc phim khiêu dâm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hãy giảm dần thời lượng, bỏ xem trước khi ngủ, hạn chế kích hoạt, vận động, tăng giao tiếp thật và tìm tư vấn nếu mất kiểm soát.

Câu 54. Thủ dâm không xem phim có tốt hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, với người đang lệ thuộc nội dung khiêu dâm, thủ dâm không phim hoặc giảm kích thích thị giác có thể giúp phục hồi cảm nhận cơ thể và ham muốn thật.

Câu 55. Nội dung khiêu dâm nào tuyệt đối phải tránh?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, phải tránh nội dung bất hợp pháp, bạo lực, xâm hại, không đồng thuận, liên quan trẻ vị thành niên hoặc phát tán hình ảnh riêng tư của người khác.

Câu 56. Vì sao càng xem càng cần nội dung mạnh hơn?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, não có thể quen với mức kích thích cao và mới lạ, khiến nội dung cũ kém hấp dẫn; đây là dấu hiệu nên giảm tiếp xúc.

Câu 57. Có nên xóa kho phim khiêu dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu kho nội dung làm bạn mất kiểm soát, xóa hoặc chặn truy cập là bước thực tế để giảm kích hoạt.

Câu 58. Thủ dâm bằng sexting có an toàn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chỉ an toàn khi người tham gia đủ tuổi, tự nguyện, đồng thuận rõ, không lưu hoặc phát tán hình ảnh nhạy cảm trái phép.

Câu 59. Bị lộ hình ảnh nhạy cảm thì phải làm gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần lưu bằng chứng, đừng gửi thêm, yêu cầu gỡ, tìm hỗ trợ pháp lý hoặc người tin cậy; nếu hoảng loạn, hãy gặp chuyên gia tâm lý.

Câu 60. Có nên dùng AI hoặc nội dung ảo để kích thích không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần thận trọng, vì nội dung ảo vẫn có thể gây lệ thuộc, méo mó kỳ vọng và làm giảm kết nối với quan hệ thật nếu dùng quá mức.

Nhóm 7. An toàn, vệ sinh và chấn thương

Câu 61. Thủ dâm thế nào để không trầy xước?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên rửa tay, cắt móng, thao tác nhẹ, tránh ma sát khô kéo dài và có thể dùng chất bôi trơn phù hợp.

Câu 62. Có nên dùng xà phòng hoặc đầu gió để thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; các chất kích ứng có thể gây bỏng rát, viêm da, viêm quy đầu hoặc tổn thương niêm mạc.

Câu 63. Dùng vật dụng để thủ dâm có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể nguy hiểm nếu vật sắc, bẩn, dễ vỡ, mắc kẹt hoặc đưa vào niệu đạo - hậu môn; tốt nhất tránh vật dụng không thiết kế cho cơ thể.

Câu 64. Thủ dâm bị đau dương vật thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên dừng ngay, theo dõi sưng bầm, cong đau, tiểu khó hoặc chảy máu; nếu có các dấu hiệu này cần khám sớm.

Câu 65. Thủ dâm ra máu có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần đi khám, vì máu có thể đến từ trầy xước, viêm niệu đạo, viêm tuyến phụ, sỏi, chấn thương hoặc bệnh lý khác.

Câu 66. Sau thủ dâm tiểu buốt là bệnh gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể do kích ứng, viêm niệu đạo, nhiễm trùng tiểu hoặc bệnh lây truyền qua đường tình dục; nếu kéo dài nên xét nghiệm.

Câu 67. Nổi mụn sau thủ dâm có phải sùi mào gà không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không thể kết luận bằng mắt; mụn có thể là viêm nang lông, kích ứng, herpes, sùi mào gà hoặc tổn thương khác, cần khám da - nam khoa.

Câu 68. Thủ dâm khi đang viêm bao quy đầu có được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên hạn chế cho đến khi hết viêm và được điều trị, vì ma sát có thể làm nặng đỏ rát, nứt, ngứa và tái phát.

Câu 69. Có nên thủ dâm ngay sau phẫu thuật bao quy đầu không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; cần kiêng theo hướng dẫn bác sĩ, thường chờ vết thương lành tốt trước khi có kích thích tình dục trở lại.

Câu 70. Thủ dâm làm gãy dương vật được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, hiếm nhưng có thể nếu bẻ mạnh dương vật đang cương; nghe tiếng rắc, đau dữ dội, sưng bầm cần cấp cứu nam khoa.

Nhóm 8. Quan hệ đôi lứa và đời sống tình dục

Câu 71. Có người yêu rồi vẫn thủ dâm có sai không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không tự động sai; quan trọng là sự trung thực, tôn trọng ranh giới của nhau và hành vi đó không thay thế hoàn toàn sự gần gũi.

Câu 72. Vợ phát hiện chồng thủ dâm thì có phải chồng chán vợ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không thể kết luận như vậy; thủ dâm có thể là thói quen riêng tư, nhưng nếu né tránh quan hệ thật thì hai người nên trao đổi hoặc tư vấn.

Câu 73. Thủ dâm có làm giảm chất lượng hôn nhân không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chỉ ảnh hưởng khi gây giấu giếm, xung đột, giảm gần gũi, lệ thuộc phim khiêu dâm hoặc làm một bên thấy bị bỏ rơi.

Câu 74. Có nên nói với bạn đời về thói quen thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên nói ở mức phù hợp nếu thói quen đó ảnh hưởng quan hệ, nhưng cần chọn cách trao đổi tôn trọng và không đổ lỗi.

Câu 75. Thủ dâm trước khi quan hệ có giúp lâu ra hơn không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể giúp một số người kéo dài do thời gian trơ, nhưng không phải giải pháp điều trị xuất tinh sớm bền vững.

Câu 76. Thủ dâm trước khi gặp bạn đời có làm khó cương không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể nếu khoảng cách quá gần, cơ thể chưa hồi phục hoặc tâm lý giảm hưng phấn; nên tự quan sát phản ứng của mình.

Câu 77. Bạn đời không thích mình thủ dâm thì làm sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên trao đổi về cảm xúc, ranh giới, nhu cầu và nỗi lo của hai bên; nếu bế tắc, tư vấn cặp đôi có thể hữu ích.

Câu 78. Thủ dâm có phải là phản bội không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, y khoa không định nghĩa phản bội; đây là thỏa thuận trong từng mối quan hệ, cần sự minh bạch và tôn trọng ranh giới đã thống nhất.

Câu 79. Quan hệ thật kém hấp dẫn hơn thủ dâm thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần xem lại thói quen kích thích, nội dung khiêu dâm, giao tiếp tình dục, stress và sức khỏe cương; nếu kéo dài nên khám.

Câu 80. Hai vợ chồng có thể thủ dâm cùng nhau không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu cả hai trưởng thành, tự nguyện, đồng thuận và thấy thoải mái, đây có thể là một phần của giao tiếp tình dục lành mạnh.

Nhóm 9. Theo độ tuổi và hoàn cảnh**Câu 81. Tuổi dậy thì thủ dâm có sao không?**

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, thủ dâm có thể xuất hiện ở tuổi dậy thì; điều cần giáo dục là riêng tư, vệ sinh, an toàn, không xem nội dung bất hợp pháp và không tự hù dọa.

Câu 82. Cha mẹ nên làm gì khi phát hiện con trai thủ dâm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên bình tĩnh, không mắng nhục, hướng dẫn về riêng tư, vệ sinh, giới hạn thiết bị và khuyến khích con hỏi khi lo lắng.

Câu 83. Nam sinh thủ dâm nhiều trước kỳ thi thì sao?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể là cách xả stress nhưng nếu mất ngủ, giảm tập trung hoặc không kiểm soát được thì cần quản lý căng thẳng và lịch sinh hoạt.

Câu 84. Nam giới độc thân thủ dâm thường xuyên có đáng lo không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không đáng lo nếu vẫn sống cân bằng, giao tiếp xã hội bình thường và không đau hoặc lệ thuộc.

Câu 85. Nam giới xa vợ lâu ngày thủ dâm có bình thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể bình thường nếu riêng tư, an toàn và không thay thế hoàn toàn sự kết nối tình cảm với bạn đời.

Câu 86. Nam giới trung niên thủ dâm có sao không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không sao nếu sức khỏe ổn định; nhưng giảm cương, giảm ham muốn, tiểu đêm, bệnh tim mạch hoặc đái tháo đường cần được kiểm tra.

Câu 87. Người lớn tuổi còn thủ dâm có bất thường không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không; nhu cầu tình dục có thể còn ở tuổi lớn, miễn là an toàn, tự nguyện và phù hợp sức khỏe.

Câu 88. Người đang bệnh tim có nên thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần hỏi bác sĩ nếu có đau ngực, khó thở, suy tim nặng hoặc mới can thiệp tim mạch; an toàn tình dục phụ thuộc khả năng gắng sức.

Câu 89. Người đang dùng thuốc cương có nên thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, cần dùng thuốc theo chỉ định; nếu tự dùng, đau ngực, cương kéo dài hoặc phối hợp nitrate có thể nguy hiểm.

Câu 90. Người tập gym thủ dâm có mất cơ không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có bằng chứng thủ dâm điều độ làm mất cơ; khối cơ phụ thuộc tập luyện, dinh dưỡng, giấc ngủ và nội tiết tổng thể.

Nhóm 10. Khi nào cần đi khám và điều trị

Câu 91. Khi nào nên đi khám vì thủ dâm?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên khám khi đau, chày máu, tiểu buốt, nổi sang thương, rối loạn cương, xuất tinh đau, giảm ham muốn rõ hoặc hành vi mất kiểm soát.

Câu 92. Khám thủ dâm nhiều thì bác sĩ hỏi gì?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, bác sĩ thường hỏi tần suất, bối cảnh, nội dung kích thích, khả năng kiểm soát, triệu chứng sinh dục, giấc ngủ, stress và quan hệ tình cảm.

Câu 93. Có cần xét nghiệm khi thủ dâm nhiều không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không phải ai cũng cần xét nghiệm; xét nghiệm tùy triệu chứng như tinh dịch bất thường, rối loạn cương, nghi viêm nhiễm hoặc rối loạn nội tiết.

Câu 94. Thủ dâm nhiều có cần uống thuốc bổ thận không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không nên tự uống; cần xác định có bệnh thật hay không, vì nhiều thuốc bổ không giải quyết nguyên nhân và có thể gây hại.

Câu 95. Có thuốc nào trị nghiệm thủ dâm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, không có một thuốc chung cho mọi người; điều trị thường dựa vào tham vấn, trị liệu hành vi, quản lý stress và điều trị rối loạn đi kèm nếu có.

Câu 96. Có cần gặp chuyên gia tâm lý không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nên gặp khi hành vi cưỡng bức, mặc cảm nặng, lo âu, trầm cảm, xung đột quan hệ hoặc dùng thủ dâm để né tránh cảm xúc.

Câu 97. Rối loạn cương sau thời gian thủ dâm nhiều có chữa được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, đa số có thể cải thiện nếu tìm đúng nguyên nhân, điều chỉnh thói quen kích thích, chăm sóc sức khỏe và điều trị nam khoa khi cần.

Câu 98. Xuất tinh sớm do thói quen thủ dâm vội có cải thiện được không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, có thể cải thiện bằng huấn luyện kiểm soát, bài tập hành vi, điều chỉnh tâm lý và phác đồ điều trị nếu được chẩn đoán xuất tinh sớm.

Câu 99. Đau tinh hoàn sau thủ dâm có nguy hiểm không?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nếu đau nhẹ thoáng qua có thể theo dõi, nhưng đau dữ dội, sưng, buồn nôn, sốt hoặc đau một bên cần khám sớm để loại trừ cấp cứu.

Câu 100. Khám vấn đề thủ dâm ở đâu cho kín đáo?

Theo TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, nam giới nên chọn cơ sở nam khoa có quy trình bảo mật, bác sĩ quen xử lý vấn đề tình dục nhạy cảm và có thể phối hợp tâm lý khi cần.

Kết luận

Thủ dâm ở nam giới là một chủ đề nhạy cảm nhưng rất cần được nhìn nhận bằng thái độ khoa học, trưởng thành và không phán xét. Về bản chất, thủ dâm không phải là bệnh và không tự động gây yếu sinh lý, vô sinh, suy thận, mất testosterone hay "mất bản lĩnh". Điều cần quan tâm là cách thực hiện có an toàn không, tần suất có làm ảnh hưởng đời sống không, hành vi có còn trong khả năng kiểm soát không và người nam có đang dùng thủ dâm để che lấp một vấn đề sâu hơn về stress, cô đơn, lo âu, mặc cảm hoặc rối loạn quan hệ hay không.

Nam giới nên tránh hai cực đoan: một là tự hù dọa, tự kết tội bản thân vì những hiểu lầm truyền miệng; hai là xem mọi hành vi đều bình thường dù đã gây đau, lệ thuộc, suy giảm học tập - công việc hoặc tổn thương mối quan hệ. Cách tiếp cận đúng là hiểu đúng, giữ vệ sinh, tôn trọng quyền riêng tư, kiểm soát nội dung khiêu dâm, điều chỉnh lối sống và đi khám khi có dấu hiệu bất thường. Theo định hướng của TS.BS.CK2 Trà Anh Duy, chăm sóc sức khỏe nam giới cần kết hợp thân - tâm - trí: cơ thể được khám đúng, tâm lý được lắng nghe, và người nam được hướng dẫn để sống có trách nhiệm với chính mình, với bạn đời và với sức khỏe lâu dài.

Tài liệu tham khảo

1. World Health Organization. Sexual health. WHO Health Topics. Truy cập năm 2026.
2. Cleveland Clinic. Masturbation: Facts & Benefits. Medically reviewed, 2022.
3. International Society for Sexual Medicine. What Are the Myths and Facts About Masturbation? ISSM Sexual Health Q&A, 2022.
4. International Society for Sexual Medicine. What is the 'normal' frequency of masturbation? ISSM Sexual Health Q&A, 2015.
5. Coleman E. Masturbation as a means of achieving sexual health. Journal of Psychology & Human Sexuality, 2003.
6. Herbenick D. và cộng sự. Masturbation Prevalence, Frequency, Reasons, and Associations with Partnered Sex and Sexual Satisfaction. Archives of Sexual Behavior, 2022.
7. Fischer N. và cộng sự. A Seemingly Paradoxical Relationship Between Masturbation Frequency and Sexual Satisfaction. Archives of Sexual Behavior, 2022.
8. Isenmann E. và cộng sự. Hormonal response after masturbation in young healthy men. Basic and Clinical Andrology, 2021.
9. Kraus SW. và cộng sự. Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. World Psychiatry, 2018.
10. Briken P. và cộng sự. Assessment and treatment of compulsive sexual behavior disorder: a sexual medicine perspective. Sexual Medicine Reviews, 2024.

