

---

Subject: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [leon2002](#) on Sun, 22 Jan 2023 10:09:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

moin zusammen!

ich habe eine spezielle frage. ich hab mir selbst als challenge gesetzt, im dezember und januar auf selbstbefriedigung zu verzichten, da es mit meiner freundin im bett nicht so gut läuft.

don't judge me :((

jedenfalls hab ich das problem, dass ich jetzt gerade sehr viel zeit habe und viel alleine zuhause bin und öfters mal nen tag damit verbringe mir den ganzen tag sachen an zuschauen die mich

Samenerguss kommen würde unterbinde ich das ganze dann aber, weil ich mir das für meine freundin sparen will. Ich hab jetzt etwas angst, dass das ganze nicht so geil für den Körper und Hormonhaushalt ist, wenn man sich quasi immer wieder bis kurz vorm höhepunkt befriedigt und dann abbricht. Weiß nicht ob sich dann da auch was staut? dazu kommt das ich in letzter zeit probleme mit haarausfall hatte und angst hab das es dadurch schlimmer wird (weil mehr testosteron??)

sorry wenn die frage dumm klingt, ich hab echt keine ahnung. wäre mega wenn mir jemand was dazu sagen könnte.

liebe grüße

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2023 10:14:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leon2002 schrieb am Sun, 22 January 2023 12:09weil ich mir das für meine freundin sparen will.

und dann funktioniert es mit der freundin auch nicht richtig...

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [leon2002](#) on Sun, 22 Jan 2023 10:24:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja liegt daran, dass meine freundin keine lust hat :(

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2023 11:13:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leon2002 schrieb am Sun, 22 January 2023 12:24ja liegt daran, dass meine freundin keine lust

---

hat :(  
kein lust bei frauen, ist meistens zu wenig testosteron vorhanden

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [valesk](#) on Sun, 22 Jan 2023 15:47:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 22 January 2023 12:13leon2002 schrieb am Sun, 22 January 2023 12:24ja liegt daran, dass meine freundin keine lust hat :(  
kein lust bei frauen, ist meistens zu wenig testosteron vorhanden

Da gibts ganz andere und einfachere Gründe.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [mike.](#) on Sun, 22 Jan 2023 16:18:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Sun, 22 January 2023 16:47pilos schrieb am Sun, 22 January 2023 12:13leon2002 schrieb am Sun, 22 January 2023 12:24ja liegt daran, dass meine freundin keine lust hat :(  
kein lust bei frauen, ist meistens zu wenig testosteron vorhanden

Da gibts ganz andere und einfachere Gründe.  
Pille.....

Senkt ihr T füttert sie mit nicht Bio identischen E2 und antagoniert P4

Frauen werden systematisch krank gemacht  
.. Ausserdem werden sie fetter davon. x(

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?  
Posted by [valesk](#) on Sun, 22 Jan 2023 17:09:59 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hätte jetzt einfach gesagt, dass die sexuelle Anziehungskraft vielleicht verloren gegangen ist. Ich weiß klingt hart.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestaumtem Testosteron?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 22 Jan 2023 17:26:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alter kann auch ne Rolle spielen.. aber meistens im Hohen Alter von 50+ (Online nachlesbar) ist bei Männlichen personen auch der fall.

Kann wie gesagt auch \*Die Pille sein\*

bzw. kann auch sein das \*Androcur/Anti androgene\* genommen werden.

Laut doktoronline gegen diese Unerwünschte Hormonelle gesichtshaarung , was viele frauen verbet bekommen \*Meine mutter auch\* , kann das auch eine Behandlungsmöglichkeit sein.

Kann auch einfach lustlosigkeit sein..schlechten tag..tage..woche..

Psychische gründe könnens auch sein

bestimmt noch zich andere gründe..Beste einfach nach fragen, was bei ihr los ist.

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestaumtem Testosteron?

Posted by [leon2002](#) on Tue, 24 Jan 2023 06:41:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die ganzen Antworten, aber kann jemand was zu meiner Frage sagen? Wie stehen angestaute Selbstbefriedigung / oder allgemein Selbstbefriedigung und Haarausfall in Zusammenhang?

---

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestaumtem Testosteron?

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 24 Jan 2023 20:10:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leon2002 schrieb am Tue, 24 January 2023 07:41Danke für die ganzen Antworten, aber kann jemand was zu meiner Frage sagen? Wie stehen angestaute Selbstbefriedigung / oder allgemein Selbstbefriedigung und Haarausfall in Zusammenhang?

Angeblich Laut Ärzte soll Sex/Selbstbefriedigung nicht für Haarausfall verantwortlich sein.

Jedoch glaub ich das Nur bedingt. Ich meine wenn du das 1-2x die Woche Machen würdest oder evtl auch 3x . Das würd wahrscheinlich nicht ins gewicht fallen .

---

Wenn du es es jeden tag machen würdest bzw. auch sex, könnte ich mir vorstellen das was passiert.

Weil dein Testo wert geht inne decke beim sex (wenn du kommst), aber der senkt sich dann wieder.Bzw. testo wird zu dht umgewandelt.

Aber kann da keine Expertise abgeben.

Ne Freundin meiner Mutter könnte das , die ist Professorin für Biologie

Aber ich habe bei reddit was gesehen, da hat jemand seine Haare wiederbekommen. Bzw. es Höchstens 1 x pro Monat gemacht.

Aber auch dazu zu sagen. Der hat zusätzlich Angefangen zu Joggen, Jeden tag 1 ne orange gegessen und Jeden tag nen Kopfstand gemacht +Yoga.

Worans bei ihm im endeffekt lag, keine ahnung.  
Aber hatte Norwood 2 gehabt.

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?

Posted by [leon2002](#) on Wed, 25 Jan 2023 07:08:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

unterschied macht, das man am ende dann auch den Höhepunkt mitnimmt oder kurz davor stoppt.

---

Subject: Aw: Haarausfall wegen angestautem Testosteron?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 26 Jan 2023 09:42:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

leon2002 schrieb am Wed, 25 January 2023 08:08Kannst du die Freundin deiner Mama mal

auch den Höhepunkt mitnimmt oder kurz davor stoppt.

Nein macht kein Unterschied. Generell der Testo Effekt bei Nofap ist zuvernachlässigen. Laut Untersuchungen steigt zwar der Testo zu Beginn etwas wenn man auf Selbstbefriedigung verzichtet und hat den Höhepunkt so etwa am 7. Tag, danach geht er aber automatisch wieder auf ein Normalniveau zurück trotz weiterer Abstinenz. Da solltest dich nicht verrückt machen.

Zur Freundin: Ich tippe auch eher auf weniger sexuelle Anziehung als zuvor. Wie land seid ihr zusammen? Warst du in der Vergangenheit zu "betahaft" oder anhänglich oder bedürftig?  
Sowas kann ganz schnell die Attraction killen.

---