

AL - GARAIA
Sociedad de Sexología- España
Información Sexológica

Masturbarse ¿Es bueno o es malo? ¿Conlleva algún peligro?

La masturbación en tanto forma autónoma e individual de gozar del placer sexual derivado de las caricias y estimulación del propio cuerpo, no es algo bueno ni es algo malo. Es tan sólo eso, una posibilidad. Y, en el mejor de los casos, una opción personal de disfrute y satisfacción autoerótica.

Durante demasiado tiempo hemos padecido una represión cultural de la masturbación (y de la sexualidad en general) basada y justificada en un listado interminable de daños físicos y problemas psicológicos que la práctica de la misma podía acarrear: podía producir ceguera, sordera, infertilidad, impotencia, eyaculación precoz, imbecilidad y retraso intelectual, cansancio, granos, agotamiento físico, ojeras, pene pequeño, adicción, obsesión, reclusión en uno mismo, carácter antisocial, deformaciones de los órganos genitales e infecciones varias en los mismos, enanismo, locura, inmadurez...y un largo etcétera.

Es hora de decir bien claro que la masturbación no conlleva ningún tipo de peligro o daño para las personas que la realizan, ni a un nivel físico o somático ni a un nivel psicológico. No existe ninguna causa o argumento con una base objetiva que pueda justificar este listado de males asociado a la conducta autoerótica. Más bien, parece que estos mensajes represivos de la masturbación intentan o tienen el objetivo de asustar a la población desde una intencionalidad moral y de control de las personas, las más de las veces desde una posición religiosa de carácter integrista que pretende negar la sexualidad humana como una posibilidad de placer, de disfrute y de bienestar corporal. Durante mucho tiempo el placer sexual y la afirmación del cuerpo como valores importantes y constitutivos de la persona han sido temidos y censurados por esta causa.

De la misma manera que afirmo que la masturbación no es algo "malo" en este sentido, también tengo que plantear claramente que tampoco la masturbación es algo que debemos calificar como algo "bueno". Bueno y malo son dos conceptos que se mueven en un continuo de tipo moral y, por tanto, son dos conceptos resbalosos e ideológicos aplicados al campo de la sexualidad.

En respuesta a la tremenda represión sexual vivida en el Estado Español hasta hace bien pocos años, muchas personas han reaccionado de forma reivindicativa y combativa con actitudes de signo contrario, calificando de bueno y deseable lo que, hasta entonces, estaba censurado como algo malo e indeseado. Si se defiende la masturbación como algo "bueno" estamos cayendo en la trampa de convertir de nuevo a la sexualidad humana en algo mítico y podemos volver a producir confusión, malestar y sufrimiento allí donde pretendíamos desterrarlo. Poniendo un ejemplo real: si un chico o una chica que no se masturban escuchan que la masturbación es algo "bueno" y deseable, y que, en consecuencia lógica, todo el mundo debería practicarlo y resulta que el o ella no lo practican, pues sencillamente les estamos creando un problema en su sexualidad donde no existe ningún problema.

Si, por el contrario, planteamos que la masturbación es una opción personal y una posibilidad de disfrutar del propio cuerpo y que hay personas que lo descubren antes y otras que lo descubren después e incluso que hay personas que no se masturban pero que pueden disfrutar de su sexualidad a través del juego erótico con otra u otras personas, estamos desangustiendo y abriendo campos de información y de integración de las múltiples realidades individuales que conforman las sexualidades de cada persona.

Por tanto, masturbarse no es bueno ni malo. No caigamos en el error de construir una nueva mitología sexual, de aparente carácter progresista, que vuelva a atenazar y problematizar la vivencia sexual de las personas.

Masturbación: es una práctica que consiste en procurarse placer sexual uno mismo.

.

ASPECTOS POSITIVOS DE LA MASTURBACIÓN:

Es un acto de redescubrimiento; los pequeños obtienen placer activo en la auto-exploración y el contacto, sólo posteriormente sienten culpas o inhibiciones al respecto.

Nos permite aprender acerca del propio erotismo: qué nos agrada y qué necesitamos como individuos; somos únicos y podemos ser expertos en lo que respecta a nosotros mismos.

Aprendemos a valorar nuestros genitales y a disfrutar de nuestra propia excitación u orgasmos.

La masturbación mantiene su sistema sexual en buen funcionamiento. A las mujeres les permite mantener lubricada la vagina y mantener un ambiente vaginal saludable. A algunas el orgasmo les ayuda a aliviar la tensión menstrual y la congestión pelviana. En el caso de los hombres, la masturbación mantiene en funcionamiento los reflejos de la erección y la eyaculación.

Es un valioso medio para sentirse sexualmente independiente, y una excelente preparación para posteriores relaciones sexuales. Si ambos integrantes de la pareja asumen responsabilidad individual en cuanto a satisfacer sus propias necesidades sexuales ocasionalmente y disfrutan de la masturbación como una opción más, ambos tendrán un repertorio sexual más amplio y aliviarán al otro de la carga de tener que estar siempre en el mismo nivel de deseo o de satisfacer sus necesidades sexuales. Si uno sabe lo que puede enseñárselo al compañero, lo cual evita muchas adivinanzas, frustración e incomodidad.

En el caso de las mujeres que no han experimentado el orgasmo, la masturbación puede procurar la intensidad de la estimulación sexual libre de la presión de tener que "actuar" ante un compañero, donde se sostiene la necesidad de llegar al orgasmo. A algunas puede resultarle difícil llegar a este nivel si albergan sentimientos negativos sobre el autoerotismo, pero bien vale la pena dedicar cierto tiempo y energía a este descubrimiento del propio ser.

La masturbación es un abandono al propio placer; es amarse, ser autocomplaciente, soltarse física, mental y emocionalmente. Ayuda a relajarse y a aliviar tensiones sexuales, fisiológicas y psicológicas.

Es legal, no engorda, es segura y siempre puede recurrirse a ella.

No sabemos cuándo podemos estar solos. Si podemos disfrutar propia sexualidad y lograr cierto grado de independencia y confianza sexual estaremos en mejor posición para hacer una elección consciente en nuestra próxima relación sexual, en lugar de apresurarnos a establecer una pareja poco satisfactoria por desesperación o frustración sexual.

El grado de placer físico derivado de la masturbación, desde la excitación al orgasmo, puede ser tan intenso como el que se experimenta en las demás actividades sexuales, y aún más.

TIPOS DE MASTURBACIÓN

Masturbación impulsiva.

Es aquella que se produce sobre la marcha, sin que medie una gran elaboración mental o imaginativa.



Masturbación compulsiva.

El acto autoerótico se realiza

Masturbación en personas superimaginativas.

Siempre hay en el escenario mental imágenes y fantasías sexuales que, ante pequeños estímulos naturales del exterior, o provocados por ellos mismos, van a desencadenar esta dinámica autosexual.

mediante un proceso de duda, de verse uno forzado a hacer eso, pero sin querer, luchando por evitarlo. Es muy frecuente, sobre todo, en personas con unos criterios morales arraigados.

Masturbación por compensación de frustraciones.

El hombre actual se ve sometido a decepciones que impone la vida moderna y que, en ocasiones, no está preparado para superar. De ahí emerge muchas veces una conducta de masturbación, mediante un mecanismo de indemnización, igualación o compensación que facilita un cierto desahogo momentáneo con el que se corrigen las dificultades por las que se atraviesa.

Masturbación liberadora de tensiones.

Suele darse en personas con ansiedad, estrés, preocupaciones intensas, etcétera. En estos casos, la experiencia se acompaña de un relax que disuelve esa inquietud ansiosa interior.

Masturbación en la persona hipersexual.

En estos casos puede tratarse de alguien muy centrado en la sexualidad, con pocos objetivos en la vida, sin inquietud cultural, y muy dado a un cierto machismo trasnochado consistente en contar a los amigos aventuras sexuales. Al fallar a estos sujetos la "dosis de sexualidad periódica", recurren a la masturbación.

Algunos mitos <http://www.info-pene.com/masturbacion>

| | |
|--|---|
| La masturbación es para niños | La masturbación es para niños, pero también para los adultos. De hecho, la mayoría de los adultos se masturban. Incluso la mayoría de los hombres que han estado casados por 10 años o más se masturban regularmente. |
| Apenas unos pocos se masturban | Bien, más del 90% de los adolescentes lo hacen. Y alrededor del 98% de los adultos reportan que ellos se han masturbado en algún momento de sus vidas. |
| Solamente los hombres se masturban | Alrededor del 66% de las mujeres adultas se masturbaron al menos ocasionalmente, aunque la mayoría de las mujeres comienzan a masturbarse a una edad posterior que la mayoría de los hombres. |
| Solamente los perdedores se masturban | La masturbación te ayuda a desarrollarte saludablemente, con una vida sexual responsable! |
| Solamente se masturban los homosexuales | Este es otro dicho como "Yo no necesito masturbarme, yo tengo sexo real". La verdad es que la mayoría de los que dicen esto, van a sus casas y se masturban, ya sea que tengan parejas sexuales o no. Ellos se sienten culpables por masturbarse e intentan que todos los demás se sientan de igual manera. |
| La masturbación causa que te crezca pelo en las palmas de tus manos | Cuánta gente con pelo en las palmas de sus manos has visto ? |
| La masturbación es mala para la vista | No afecta la vista. |

| | |
|---|--|
| La masturbación produce acné | No produce acné. |
| La masturbación produce cáncer | Absolutamente falso! |
| La masturbación causa enfermedades de transmisión sexual | Hola? "Transmisión sexual" significa de una persona a otra! Tu no puedes transmitirte una enfermedad a tí mismo! |
| Si te masturbas demasiado, probablemente te quedarás sin sémen y te volverás estéril | El sémen es un recurso renovable. Cuando eyaculas sémen, tu organismo fabrica más -de la misma manera que fabrica más saliva después de escupir. |

Examinemos otros mitos más comunes sobre la masturbación

SOLO MITOS :

- * Es una forma infantil de sexualidad que debe abandonarse en la madurez.
- * Es un pobre sustituto de lo que "realmente interesa", es decir, el coito.
- * Es algo compulsivo. Una vez que uno empieza ya no puede detenerse.
- * El deseo de masturbarse desaparece cuando uno forma pareja.
- * Es perniciosa física/emocional/mentalmente.
- * Los orgasmos que uno experimenta al masturbarse son inferiores a los que procura el acto sexual.
- * La masturbación es algo privado, para hacer en soledad, para no compartir.
- * El sexo es algo para dar a los demás; por lo tanto, la masturbación es egoísta y auto-indulgente.
- * Sólo se masturba la gente solitaria, aislada o inadecuada.
- * Los hombres se masturban, pero las mujeres no sienten deseos de ello, o no lo necesitan.
- * Cuando uno se acostumbra a los orgasmos que proporciona la masturbación, luego no puede alcanzar la culminación en la relación con el otro.



<http://www.tnrelaciones.com/anexo/sexo/masturbacion.html>