

La masturbación: la naturalidad frente a los prejuicios

¿Qué es la masturbación? ¿Quién la practica? ¿Se nota si se hace? ¿Tiene consecuencias? ¿Cuál es la frecuencia de masturbación considerada "normal"? Muchos jóvenes comparten alguna de estas dudas, que no siempre saben cómo resolver. Por un lado, prejuicios, secretismo y pudor. Por otro, un placer al que cuesta resistirse.

¿Qué es la masturbación?

Es el acto de acariciarse o estimularse los genitales. Esta actividad, en sus comienzos, permite a la persona conocer mejor sus genitales. Sin embargo, el objetivo principal es el placer que proporciona. Éste puede ser mayor o menor en función de múltiples variables (tranquilidad, prejuicios, tipo de estimulación recibida, etc.). Es por tanto una forma de expresar y vivir la [sexualidad](#).

Algunos mitos ya confrontados

Numerosos estudios han permitido confrontar los [mitos](#) asociados a esta actividad. Así, se sabe que no es cierto que la masturbación afecte al desarrollo de la persona, que provoque acné o que afecte a la fertilidad. Tampoco es correcto decir que solo se da durante los años de adolescencia. Al contrario, aparece en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la tercera edad. En cada etapa, con sus características.

La única forma de saber si alguien se masturba o no es preguntándole directamente. Ni el hecho de practicarla ni el hecho de no hacerlo puede saberse a simple vista. No provoca ningún cambio en los genitales. Por otra parte, no es un signo de inmadurez o soledad. Lo primero porque, como hemos dicho, se puede seguir dando en la edad adulta. Lo segundo porque puede presentarse tanto en personas solteras como con pareja. Sin ser necesariamente un síntoma de un problema en la relación.

Hombres y mujeres se masturban (o no)

La masturbación aparece tanto en los hombres como en las mujeres. Es incorrecto pensar que las mujeres "no tienen esa necesidad", o "no tanta". Las mujeres también desean. Habrá mujeres que se masturban y mujeres que no lo hagan. Otro tema es si lo expresan públicamente más o menos que los hombres.

Para muchos chicos adolescentes, hablar sobre la masturbación forma parte de sus conversaciones habituales con el grupo de amigos. Incluso comentan detalles sobre el cómo lo hacen. Sin embargo, ellas, en general, hablan más tarde sobre el tema. Históricamente, ha sido mayor el secretismo en torno a la sexualidad de la mujer. Y mucho más sobre su placer. Eso ha causado que a muchas chicas y mujeres les cause vergüenza hablar de ello. Pero las estadísticas indican que poco a poco la masturbación femenina está dejando de ser tabú.

Como sabemos, [la eyaculación](#) permite la renovación del semen en los varones. Así, la masturbación puede ayudar a producir dichas eyaculaciones. Sin embargo, también existen las [eyaculaciones espontáneas](#). Por tanto, la masturbación no es condición necesaria para la renovación del semen. Tanto los que se masturban como los que no, pueden estar tranquilos.

En cuanto a las mujeres, muchas afirman que la masturbación les permite transmitir mejor a sus parejas sus deseos. Otras prefieren esperar y explorar sus cuerpos [con sus parejas](#). Otras consideran que esta actividad les ayuda a relajarse. De nuevo, la clave es estar satisfecho/a con lo que se hace o con lo que no se hace.

Practicar o no la masturbación

Practicar o no la masturbación es una decisión de cada hombre y cada mujer. Hay quien se masturba a menudo y lo disfruta. Y hay quien no lo hace y es igualmente feliz. Hay que respetar tanto a unos como a otros. No es verdad que los que se masturban están obsesionados con el sexo. Ni que los que no lo hacen están reprimidos o son unos "mojigatos". No es malo masturbarse, ni es malo no hacerlo.

Tampoco es verdad que los que se masturban con pareja es que no están satisfechos con su vida erótica. La masturbación no es un sustitutivo de nada. Es una práctica que busca experimentar sensaciones agradables. Se puede realizar solo, en pareja, o como la persona desee.

En cuanto a la frecuencia, resulta necesario aclarar que no existe una frecuencia "normal" y otra que no lo es. Lo que para uno puede ser "normal" quizás para otro puede ser excesivo. Mientras su práctica no interfiera con el resto de esferas de la vida de la persona, no habría razón para alarmarse.

[Hablar de sexualidad](#)

Lo ideal es que padres e hijos puedan [hablar de sexualidad de forma precoz](#). Esto evitará situaciones incómodas, Se trata de hablar antes y hablar más. Desde la naturalidad y la tranquilidad. No desde el temor y la reprimenda.

Un niño o una niña que sabe de antemano los cambios que va a sufrir su cuerpo en la adolescencia, llevará ese proceso con mayor tranquilidad que si los desconoce. Lo mismo pasa con la masturbación. Si se explica lo que es, se da la libertad de experimentarla o no, se orienta a hacerlo de la forma adecuada... Si se explica que la masturbación pertenece al ámbito de la propia intimidad, si se dan alternativas antes que prohibir conductas, entonces sentaremos las bases para seguir comentando las dudas que vayan surgiendo en el ámbito de la sexualidad.

Fecha de publicación: 23-01-2017

Autor/es:

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- [Carlos de la Cruz Marín-Romo](#). Psicólogo. Sexólogo. Ayuntamiento de Leganés. Universidad Camilo José Cela. Leganés (Madrid)


