

## Masturbación

Este tema polémico y tabú, lleno de equívocos, que genera confusiones y sentimientos de ambivalencia sigue dando que hablar. Si bien se acepta intelectualmente como una práctica normal, en general no es bien visto por la gente y particularmente por los padres.

La Masturbación es una actividad sexual placentera que consiste en la estimulación realizada por uno mismo sobre sus órganos genitales o zonas erógenas con el fin de obtener placer u orgasmo mediante diversos procedimientos. Generalmente se practica a solas aunque se puede realizar en compañía.

Alivia la tensión sexual en todas las edades y posee un gran valor gratificante para aquellas situaciones de personas con poca capacidad para obtener pareja (discapacitados, viajeros, enfermos crónicos, internados, presos, etc).

Puede ser una variante del juego amoroso de las parejas así como un recurso interesante cuando la proximidad del parto o alguna dolencia impide la relación sexual completa.

Es una práctica que con frecuencia recomendamos los sexólogos a aquellas mujeres con problemas de orgasmo. Es un recurso económico, siempre disponible, que no transmite enfermedades sexuales y otorga alivio y placer sexual.

Durante años fue considerada una desviación sexual y síntoma de inmadurez, hoy se considera una **práctica normal y saludable del desarrollo psicosexual** de cada persona. La angustia y sentimientos de culpa que surgen en algunos individuos se deben a mitos inhibitorios, creencias sociales y culturales que culpabilizan y condenan el placer sexual. **La masturbación no causa daño alguno**

Es una actividad normal que se da a lo largo de toda la vida del ser humano, formando parte del desarrollo psico-sexual y siendo practicada por ambos sexos. Puede decirse que nos prepara para una vida sexual más completa.

Practicada por la casi totalidad de los varones, es reconocida por algo más del 60% de las mujeres. Hoy, la ciencia ha asociado, que aquellas mujeres que han practicado la masturbación tienen mejor dinámica de parto y menos posibilidades de tener Disfunciones sexuales en el futuro.

Es importante la vivencia positiva de la sexualidad sin culpas ni inhibiciones; reconocer las sensaciones agradables y placenteras por la acción masturbatoria no debe generar sentimientos de temor y vergüenza.

Durante la adolescencia contribuye al desahogo de la tensión sexual, el reconocimiento de las zonas erógenas y la formación de la propia imagen sexual. Las fantasías que la acompañan son preparatorias de los vínculos sexuales más maduros.

El adulto también recurre a la masturbación por las mismas razones. Su práctica y frecuencia variará de acuerdo a variables individuales y del contexto; diferencias en la frecuencia sexual con su pareja, viajes prolongados, encierros carcelarios, internación en hospitales, etc.

Se considera normal aún dentro de la pareja y puede llegar a ser divertida haciéndose mutuamente.

Nuestro viejo amigo y maestro norteamericano Pisc. Sex. Eli Coleman, ex presidente de WAS, recorre el mundo, patrocinado por la OMS, para promover las prácticas masturbatorias.

*Dr. Carlos Moreira*  
*Psiquiatra-Sexólogo*

*Lic. Rossana Damario*  
*Psic. Sexóloga*

***CLINICA MASTERS***

*Av. Ricaldoni 1716 Tel.2622-7766*  
*Montevideo- Uruguay*

*Visite nuestra Clínica Masters: [www.AmarillasInternet.com/clinicamasters](http://www.AmarillasInternet.com/clinicamasters)*

*Visite nuestra web: [www.sexologiamedica.com](http://www.sexologiamedica.com)*

*Hable directamente con nuestros médicos al 2622-7766*

Mail: [Dr.Moreira@sexologiamedica.com](mailto:Dr.Moreira@sexologiamedica.com)