

INFORMACIÓN

MASTURBACIÓN

GRUPO GESS AEEM | 2023 |

La **masturbación o autoerotismo** es la estimulación sexual de los propios genitales para la excitación u otro tipo de placer sexual, generalmente hasta el punto del orgasmo. La estimulación puede realizarse con las manos, con los dedos, con objetos cotidianos, con juguetes sexuales como vibradores o con una combinación de todos ellos.



¿Qué efectos beneficiosos presenta?

No hay razón para que la **masturbación femenina** sea un tema tabú. La masturbación, o el placer sexual, tiene grandes beneficios para tu salud. Y, aunque pueda sorprender, estos beneficios no se limitan solo a tu salud sexual, también aporta muchos otros beneficios a nivel físico y psicológico.

Entre los efectos beneficiosos destacan:

Beneficios generales

- Ayuda a la relajación
- Reduce el estrés
- Ayuda a liberar la tensión
- Mejora el estado de ánimo
- Permite un mejor sueño
- Mejora la concentración
- Reduce el dolor (ej. dolores de cabeza o cólicos menstruales)
- Mejora el autoestima e imagen corporal



Beneficios relacionados con la sexualidad

- Mejora la actividad sexual en pareja
- Permite experimentar mayor placer
- Ayuda a comprender las propias preferencias en las relaciones sexuales
- Aumenta el deseo sexual
- Promueve la conexión con el propio cuerpo
- Promueve el empoderamiento en torno a la sexualidad

“Es importante recordar que es una práctica totalmente natural.”

¿Por qué la masturbación masculina es tan glorificada y la de las mujeres no?

El órgano sexual masculino está mucho más expuesto y socioculturalmente se ha relacionado el deseo sexual como una necesidad del hombre. Hasta hace poco menos de un siglo, se pensaba que la mujer no tenía deseo sexual – respondía solo a las “necesidades sexuales del hombre”, – y la respuesta sexual



femenina no fue estudiada a profundidad sino hasta casi la segunda mitad del siglo XX.

Sorprendente ¿a que sí?

Hoy por hoy, la **masturbación femenina** es una práctica que a la mayoría de las mujeres les cuesta reconocer, pese a que casi todas la practican, aún recae sobre la misma un gran tabú.

La masturbación ocurre, pero cuando hablamos de ella lo hacemos con un lenguaje limitado, lo que hace que sea algo de lo que es difícil hablar. Además, este tipo de práctica ni siquiera tiene un espacio en el lenguaje coloquial, basta ver cuántas formas hay de referirse a la masturbación masculina y cuantas a la femenina: “cuando me toco ahí” es la común expresión que podemos encontrar además de ser casi imposible oírlo en boca de una mujer.

*“Está en nuestra mano cambiar esta percepción y eliminar todos los prejuicios y tabúes que rodean a esta práctica, ya que se trata de una **conducta natural, saludable y beneficiosa**”*



Como curiosidad, indicar que no es algo exclusivo de la raza humana, pues se ha observado también que gran parte de los mamíferos se masturban; entre ellos: el delfín, primates, perros, gatos...

Técnicas de masturbación

La masturbación puede ser una experiencia sexual compartida o en solitario. Podemos masturbarnos solos, delante de nuestra pareja, podemos dejar que sea nuestra pareja la que nos masturbe o hacerlo nosotros simultáneamente o alternativamente.

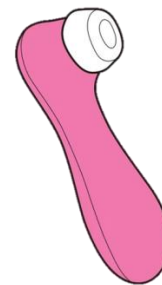


Los hombres y mujeres cuando se masturban en soledad suelen usar la fantasía y/o material erótico (impreso o audiovisual) como medio de provocar la excitación que suele acompañar a la **estimulación genital**.

En los hombres es más común la focalización en el pene mientras que en las mujeres la estimulación suele ser combinada o alterna entre clítoris y la vagina, incluyendo habitualmente caricias a nivel de las zonas erógenas (pecho, cara interna de los muslos, ano, nalgas...).



También es común usar **"juguetes" u objetos sexuales** como vibradores, estimuladores o penes artificiales, como medio para masturbarse. Existen una gran variedad de ellos en el mercado, de diferentes materiales, colores y texturas, adaptables de este modo a todos los gustos.





La masturbación a través del **autoerotismo** es un modo excelente de producir placer y sobre todo de aprender a conocernos, saber cómo y ante que caricias o posturas reaccionar mejor. Nos ayuda a conocer nuestro cuerpo, así como el de nuestra pareja.

En general vamos a tratar de descubrir cómo funciona nuestro clítoris o nuestra vagina al contacto con nuestros dedos, nuestras caricias y estímulos.

“Conviene recordar que no hay estímulo físico que genere placer si no hay una persona erotizada”

Sin embargo, masturbar al compañero de juegos sexuales requiere de una mayor atención, pero sobre todo una mayor pericia para saber conducir nuestras caricias y movimientos con delicadeza tratando de acoplar nuestro ritmo al nivel de excitación de nuestra pareja. La masturbación por parte de nuestro compañero sexual puede aportarnos un “extra” a la realizada por una misma, ya que introduce elementos sorpresa que, junto a la sensibilidad de nuestra pareja, su atención a nuestras indicaciones, la confianza que nos genera, así como la facilidad de comunicarse, harán que se alcancen grados de placer difícilmente de conseguir en soledad.



Una buena lubricación obtenida de la misma secreción vaginal, saliva o geles apropiados para uso genital, es fundamental para no ocasionar irritación y posterior molestia en la zona.

Anímate mujer y disfruta de tu sexualidad.

Autora: Bibiana Rodríguez Jiménez

Con la colaboración del grupo GESS AEEM

