# La masturbación en la adolescencia

La mayoría de los jóvenes adolescentes  se masturba pero un velo de prejuicios y mentiras cubre la masturbación. Pecado, suciedad, vicio, enfermedad… Las descalificaciones eran la ley hasta hace poco años, ahora lo que hay es silencio sobre el tema, la mayoría de los adolescentes tiene vergüenza y algo de tabú en hablar sobre el tema. Masturbarse de manera moderada es gratificante, y en pareja puede mejorar la comunicación y el conocimiento íntimo con tu chico o chica.

La estimulación de los genitales para obtener placer es una práctica de toda la vida.  Para tu información, sepa que 92% de los hombres y 58% de las mujeres se masturban.  Sin embargo, casi siempre la masturbación ha sido tratada como un acto negativo y pecaminoso, que genera problemas y ningún beneficio. Pero, ¿qué hay de verdad en torno al mito de la masturbación?

La masturbación desde bebé

Cuando el bebé comienza a explorar su cuerpo, sus manos llegan a los genitales como a cualquier otra parte del cuerpo, permaneciendo por más tiempo ahí debido al placer que siente. Pero, cuando una persona mayor lo ve, retira sus manos de la zona que es "prohibida" y le dice "eso no se hace", tal como sucede cuando el pequeño toma objetos que no son suyos o hace algo indebido.

Más adelante, el niño se interesa activamente por el sexo. A partir de los tres años es más común la caricia rítmica de los genitales, o el roce con distintos objetos para obtener placer, muy diferente de la simple manipulación que no se acompaña de excitación ni de satisfacción. Al hacerlo no se oculta, y al ser descubierto la madre le regaña, razón por la que empieza a hacerlo en secreto. El chico no entiende que, según los padres, esta práctica es íntima y no debe realizarse en público.

Con la adolescencia se experimentan cambios biológicos en el cuerpo de los chicos; se despierta el deseo sexual y la masturbación empieza a tener sentido como un juego auto erótico. Se lo haces, no eres el único, se estima que 80% de los jóvenes de 13 años se masturban. La masturbación proporciona placer y un canal de desahogo a la excitación

que, muchas veces, es una respuesta natural  ante la dificultad para encontrar a alguien con quien mantener relaciones sexuales.

Los mitos sobre la masturbación

en la adolescencia

En el intento de reprimir la masturbación se han creado una serie de mitos a su alrededor. La lista de mentiras es inmensa. Se dice que la masturbación te puede generar crecimiento de vellos en las palmas de las manos, que hunde los ojos y les quita brillo, agota los músculos, perjudica la memoria y la capacidad de pensar, degenera tejidos y nervios, provoca crecimiento del pene, acné, ceguera, sordera, infertilidad, impotencia, mongolismo, demencia, locura, epilepsia y, en casos extremos, muerte prematura.

Sexólogos de distintos países coinciden en señalar que la represión a la que es sometido el adolescente generará dificultades posteriores, tanto en su vida sexual como en otras funciones psíquicas. Por ejemplo, masturbarse a escondidas y con toda prisa es una de las causas de la eyaculación precoz de los chicos. Ahora bien, cuando es la única forma de lograr placer sexual, o si genera sentimientos de culpa y ansiedad, es motivo suficiente para buscar al psicólogo.

La masturbación es aconsejable

para hombres y mujeres

Lo que es una realidad es que en cada orgasmo el cuerpo libera endorfinas, una hormonas que contribuyen a la relajación, por lo que la masturbación es aconsejable para hombres y mujeres, ya que reduce estrés y ansiedad, permite conocer y apreciar el propio cuerpo para tener mejores orgasmos y disfrutar más de las relaciones de pareja, aumenta el autocontrol, la confianza en uno mismo y ayuda a conciliar el sueño. En el caso de las mujeres, la masturbación promueve que disminuyan las molestias menstruales y combate la sequedad vaginal en la época del climaterio.

Además, los especialistas reconocen que el llamado autoerotismo contribuye a mantener la libido o energía sexual, que de no ser encauzada como el cuerpo lo requiere puede ser el origen de diversas molestias, como irritabilidad, frustración o nerviosismo.