



Abandono al propio placer

Por Sergio Plata

Desde la época victoriana hasta entrado el siglo XX la masturbación ha sido vista como algo perverso, inmoral, sucio y malo para la salud. En algunos momentos incluso se llegó a relacionar el acto de la masturbación con enfermedades como la tuberculosis, la locura, la parálisis, la pérdida de cabello y la ceguera. Para evitar la masturbación, las mujeres eran obligadas a utilizar guantes de material áspero, y los hombres debían usar correas de castidad que impedían la erección del pene.

En 1896 Sigmund Freud señalaba que el onanismo inmoderado era el causante de la neurastenia. La masturbación era considerada como el vicio secreto y la causa de todos los males: músculos flácidos, espalda débil, ojos hundidos y sin brillos, manos húmedas, mirada huidiza, debilidad, fallas en la memoria y en la capacidad de pensar. También se pensaba que la masturbación era una manifestación de otras patologías.

Afortunadamente se han ido rompiendo mitos y tabúes entorno a la masturbación y es en 1972 cuando la American Medical Association declara que la masturbación es normal, después de haber sido considerada como una enfermedad durante casi doscientos años.

En la década de los '60 surgen movimientos feministas reivindicatorios de la sexualidad de la mujer y de sus derechos. La masturbación pasó a ocupar un lugar preponderante y a ser considerada como una forma de expresión sexual. En los años '70, una representante de grupos feministas, Betty Dodson, comenzó a dirigir talleres de aprendizaje de masturbación para mujeres. En sus talleres las participantes se familiarizaban con el uso de vibradores, reconocían sus genitales a través del uso de espéculos, aprendían nuevas técnicas y realizaban tareas sexuales en sus casas que luego comentaban en el grupo.

Posteriormente la ciencia médica revalorizó la masturbación como herramienta terapéutica y se crearon terapias sexuales que actualmente se llevan a cabo para tratar la eyaculación precoz, la eyaculación retardada y la anorgasmia.

El autoerotismo nos enseña que somos totalmente activos sexualmente, es una manera de aprender a separar el amor del sexo, nos permite ser mejores compañeros sexuales, nos enseña la anatomía genital y también nos enseña a aceptar el resto de nuestro cuerpo. A las mujeres les permite mantener lubricada la vagina, ayuda con el dolor menstrual y la congestión pelviana y a los hombres ayuda a mantener el buen funcionamiento de reflejos de la erección y la eyaculación.

Los estudios demuestran que el 90 por ciento de los hombres y el 70 por ciento de las mujeres se masturban. La masturbación es parte de la sexualidad humana y es algo que se debe enseñar, es una actividad sexual saludable, es una manera de disfrutar el cuerpo y procurarse placer. En tiempos de VIH/SIDA la masturbación ha aumentado considerablemente, en algunos países se ha propuesto como una forma de sexo seguro.

La masturbación nos ayuda a relajarnos física, mental y emocionalmente. Es un acto de redescubrimiento que nos permite prepararnos para posteriores relaciones. "La masturbación es legal y es segura." ⊕

BCPWA Treatment Information Program (TIP)

Ofrece información en español sobre tratamientos del VIH/SIDA.

Todos los miércoles 1:00PM a 5:00PM.

1107 Seymour Street, 2nd Floor, Vancouver, BC V6G 5S8

Lláme a la línea directa: 604.893.2243

email: treatment@bcpwa.org