

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000 Difusión: 300.000 Audiencia: 1.050.000	Sección: - Espacio (Cm_2): 523 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.000,00 Valor Pág. (€): 9.000,00 Página: 74	
	Nacional Femenina Mensual	01/03/2012	Imagen: Si

sexo

IDEAS CLAVE

- Masturbarse no tiene que verse como un sustituto del acto coital, sino como otra opción sexual.
- La búsqueda del propio placer elimina la presión de satisfacer al otro y permite explorarnos mejor.
- La masturbación permite compensar dos libidos distintas.

Masturbación y pareja

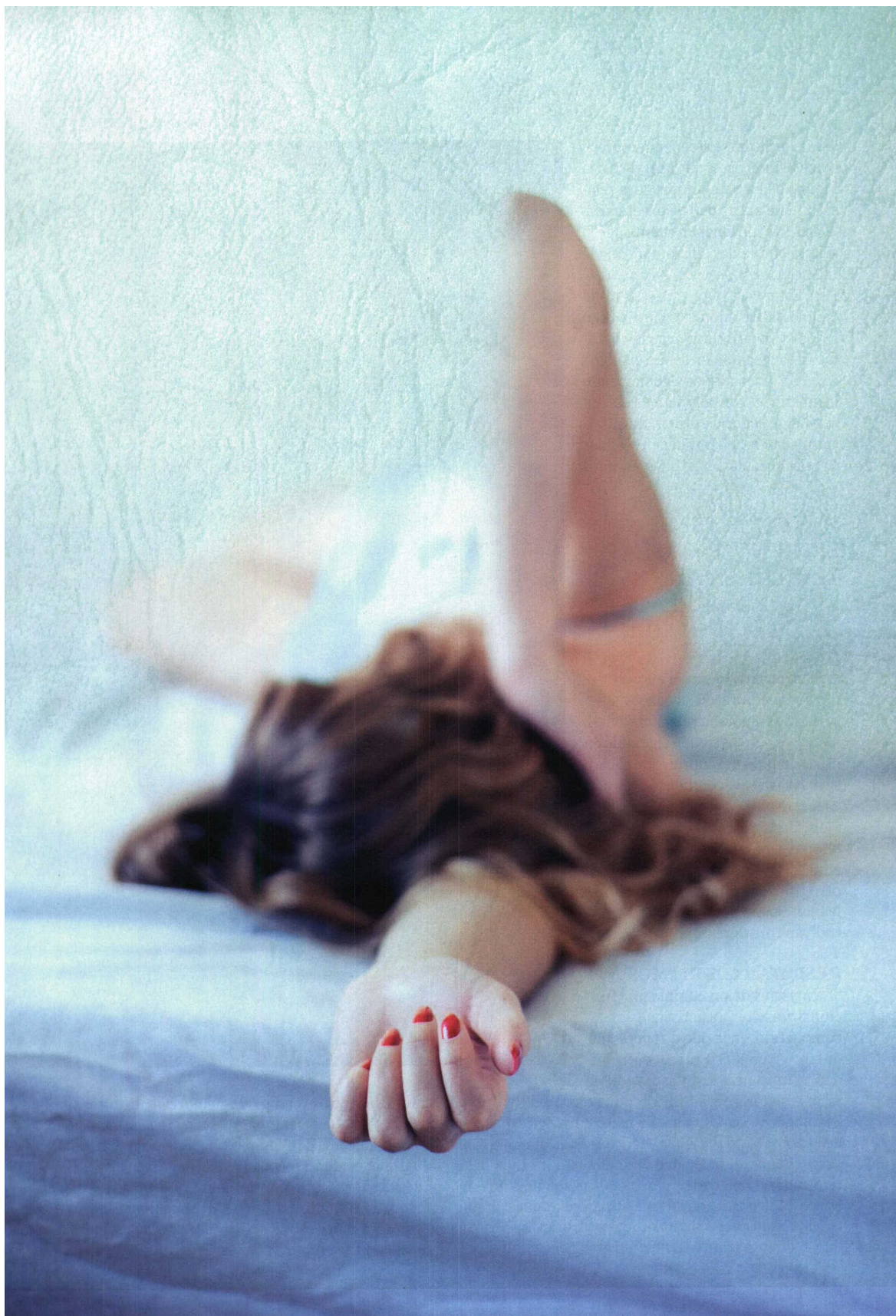
La masturbación sigue siendo un tema tabú en muchas parejas. ¿Debe acabarse cuando empieza la relación, o es una actividad positiva que incluso puede introducirse como un juego erótico? Descubrimos los secretos de esta práctica autoerótica.

Un día encontré a mi marido en el baño tocándose", explica Rosa, abogada madrileña de 42 años. "Llegué antes a casa y le sorprendí en pleno acto. Aunque sé que es algo natural, en cierta manera me molestó que nuestras relaciones no fueran suficientes para él." Aunque hablemos abiertamente de sexo, todavía nos cuesta aceptar que nuestra pareja disfrute sin nosotros. Pensamos que no somos suficientes para ella, que no podemos cumplir todas sus necesidades, o nos sentimos traicionados si se masturba. Pero la idea de que la masturbación debe desaparecer cuando se inician las relaciones sexuales es una simplificación que puede perjudicar a las parejas, que reducen el sexo a una práctica coital, y disminuyen así el abanico de posibili-

dades que ofrece. En este sentido, diversos especialistas coinciden en que esta actividad autoerótica es una parte muy importante de la sexualidad de cada persona, que además puede resultar positiva para el buen funcionamiento de la pareja.

TABÚES SOBRE LA MASTURBACIÓN

Para Francisca Molero, vicepresidenta de la Federación Española de Sociedades de Sexología (FESS) y codirectora del Institut de Sexologia de Barcelona, todavía están vigentes connotaciones negativas sobre la sexualidad. "Se tolera y se acepta la actividad sexual sin el fin procreativo, pero debe ser compartida o individual, en el caso en que no se tenga con quien compartirla." Este hecho provoca que algunas personas crean que la masturbación no ►►



PSYCHOLOGIES España		Tirada: 300.000	Sección: -	</
---	--	-----------------	------------	---

SEXO

►►► debería darse si tenemos pareja, o que se interprete que algo va mal si alguno de los integrantes de la relación tiene necesidad de practicarla. “Pero hay que tener en cuenta que la sexualidad es de cada uno/a”, añade tajante Molero.

Para Ester Pérez Opi, codirectora del centro de atención a la pareja Biko Arloaky vocal de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS): “Las parejas siguen viendo la masturbación como una relación sexual de segundo orden, un sustituto para cuando no pueden realizar su relación coital”. Así pues, algunos

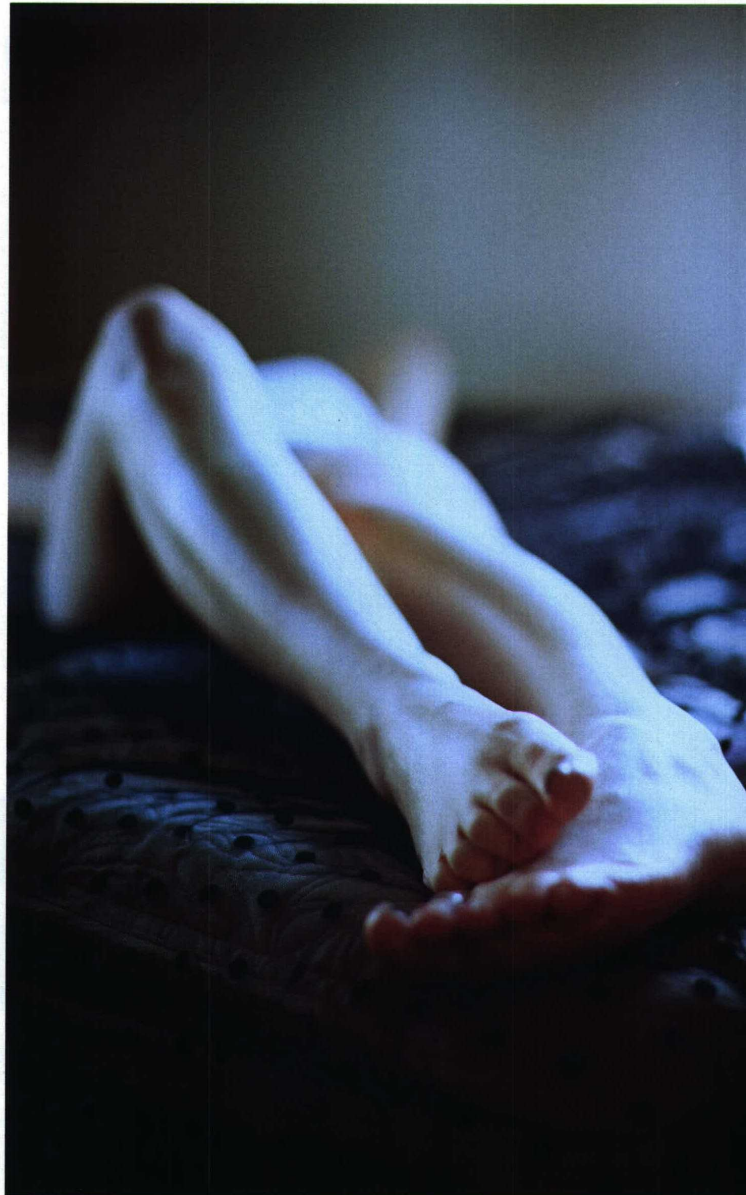
LAS PAREJAS SIGUEN VIENDO LA MASTURBACIÓN COMO UNA RELACIÓN DE SEGUNDO ORDEN

siguen sin considerar el autoerotismo como equitativo al sexo, si bien se define como una relación sexual. “Muchas parejas siguen entrando en crisis cuando descubren que el otro se masturba a escondidas”, señala la especialista. “Creemos que esto proviene de factores educativos, pese a que, en general, tenemos una buena educación sexual. Pero indagar en otro tipo de conductas, más allá de las coitales, supone cambiar de actitud”, apunta Pérez Opi.

RESPETAR LOS RITMOS

“La masturbación cumple una función diferente a la actividad sexual compartida, en la que dos personas quieren compartir placer e intimidad”, puntualiza Francisca Molero, vicepresidenta de la FESS y codirectora del Institut de Sexologia de Barcelona. “En este sentido, forma parte de la sexualidad individual, porque cada persona tiene su frecuencia de actividad sexual, y es, por tanto, negativo ceder o frustrarse porque no se acople a nuestro ritmo.” Así, el mito de que nuestra pareja debe compartir el mismo deseo sexual que nosotros es ilusorio, ya que cada integrante tiene distintas necesidades, y es

muy difícil que se comparta siempre la misma sexualidad. “No hay dos personas que tengan la mismo libido, y puede que una de ellas necesite tener más orgasmos..., algo que puede compensar con la masturbación”, explica la doctora Ruth K. Westheimer, terapeuta sexual y autora de numerosos libros sobre sexualidad, entre ellos *Guía sexual de la pareja*, *Guía de los placeres eróticos y sensuales* y *Sexo para Dummies*. “Por otra parte, se asume



PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/03/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 77	

que la masturbación no debería darse en una pareja porque se empieza a practicar cuando todavía se es joven, y eso nos lleva a pensar que sólo debe realizarse cuando estamos solteros." Pero la masturbación no es sólo un pasatiempo de la juventud o una compensación de la soltería, sino una práctica sexual válida que, además, puede tener beneficios sobre la salud.

LA BÚSQUEDA DEL PLACER

"La masturbación es un elemento muy importante de la comunicación con otras personas, con las cuales, en ocasiones, se quiere compartir", apunta Ester Pérez Opi. "Sus beneficios son muchos e incontables, pero el fundamental es la búsqueda del placer." A nivel fisiológico, los orgasmos producen la segregación de hormonas que nos hacen sentir bien, y nos sirven para conocer mejor nuestro cuerpo y definir qué prácticas sexuales nos gustan más. Por otra parte, la masturbación elimina la presión de satisfacer al otro, nos permite estar más relajados y

COMPARTIR LA INTIMIDAD

Aunque la masturbación forma parte de la intimidad de cada persona, una opción es introducirla como un **juego** dentro de la relación. "Una cosa no está reñida con la otra -explica Francisca Molero-. No son excluyentes, y todo depende del momento y del día que tenga la pareja." Así, la masturbación mutua es una opción válida para estimular al otro sin que haya penetración. "Dejar que alguien entre en la esfera del acto masturbatorio es darle una silla en primera fila", señala Ester Pérez Opi, presidenta de la Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología (AEPS) y codirectora del centro para la pareja Biko Arloak. "Puede ser beneficioso para la **comunicación** íntima de la pareja, ya que es mucho más complicado compartir una masturbación que un coito, puesto que puede darnos más pudor, vergüenza o miedo a sentirnos observados."

Para Ruth K. Westheimer: "Lo primero que hay que preguntarse es si los dos quieren hacerlo. Si uno no quiere, entonces es algo que no debe hacer. Pero si los dos se ponen de acuerdo, entonces es algo que puede mejorar sus relaciones sexuales, siempre con cuidado de no lastimar la relación". Integrar la masturbación en el juego sexual se convierte así en un sustituto del encuentro, y permite ampliar nuestro abanico de opciones sexuales.

¿BUENO O MALO PARA LA PAREJA?

Para la terapeuta sexual Ruth K. Westheimer: "Las parejas necesitan hablar abiertamente de sexo porque es uno de los pegamentos que las mantiene unidas". En este sentido, la masturbación puede jugar un papel importante

CADA PERSONA TIENE SU FRECUENCIA DE ACTIVIDAD SEXUAL, Y ES NEGATIVO CEDER O FRUSTRARSE PORQUE NO SE NOS ACOUPLE

podernos explorar mejor. "Aún no se asume que la sexualidad es una capacidad de toda persona desde el nacimiento, y que continúa hasta que la persona muere. Se desarrolla con el conocimiento y las experiencias, y entre sus funciones está la reproducción, pero, sobre todo, y no debemos olvidarlo, el placer", apunta Francisca Molero. Si nos conocemos mejor, podremos disfrutar más con nuestra pareja.

MÁS DIFÍCIL PARA ELLAS

Todavía hay diferencias entre cómo los hombres y las mujeres entienden la masturbación. "La masculina tiene una tasa más alta y es más frecuente, y acostumbra a asociarse con un desahogo, mientras que la femenina tiene otra retórica, es más misteriosa y se habla menos de ella", señala la especialista Ester Pérez Opi. En este sentido, y en muchos casos debido a factores sociales y culturales, la masturbación femenina está más estigmatizada y es más tabú que la masculina.

cuando no se pongan de acuerdo sobre la cantidad de sexo que quieren, siendo positivo el autoerotismo para la relación de pareja. Ya sea como espacio privado de cada uno o compartiéndola con el otro, la masturbación permite así compensar dos libidos distintos. Pero si esta práctica es vista sólo como una compensación, o se practica sólo en momentos en los que el coito no es posible (por ejemplo, durante la menstruación o cuando alguno de los dos está enfermo o cansado), puede convertirse en algo negativo para la pareja. Como apunta Westheimer: "Será negativa cuando uno siempre se lo pida al otro, propiciando así un conflicto entre ellos". Para solucionarlo, lo importante es **desdramatizar esta práctica e integrarla dentro de la sexualidad**, intentando hablarlo abiertamente y señalando los tabúes culturales que tenemos. Dejar claras las necesidades sexuales de cada uno y adaptarse al otro nos ayudará a no prohibir, ni prohibirnos, ninguna caricia.

ANNA TORRENTS

PARA LEER

Guía sexual de la pareja.
Ruth K. Westheimer.
Martínez Roca.
272 págs. 12 €