



*Artidoro Cáceres Velásquez*

# LA MASTURBACIÓN: HORA DE ENSEÑAR

***Se ha hablado tanto de la masturbación. Se dice que se han roto mitos, que ya no es tabú. Pero, ¿realmente cuál es la novedad sobre la masturbación? Lo más novedoso es que, hasta ahora, todo es puro verso, mas a nadie se le ha ocurrido enseñar cómo hacerse un buena masturbación. Por ello, el sexólogo Dr. Artidoro Cáceres Velásquez propone a los padres cultos enseñar a sus hijos (varones y mujeres) el arte de la masturbación, o autoerotismo, como prefiere llamarlo. A su juicio, "es la hora de enseñar".***

## **Masturbación femenina**

La mujer dispone de un gran número de técnicas de autoestimulación: estimulación del clítoris y la región vulvar con la mano o un vibrador similar al pene, compresión de los genitales contra un objeto, la presión rítmica de los muslos uno contra otro y el masaje o irrigación con agua. Aparte de la estimulación específicamente genital, muchas mujeres se acompañan, durante la masturbación, de caricias en todo el cuerpo, estímulos en los senos o la zona anal y fantasías sexuales.

Esas situaciones de autoestimulación tienen como resultado, en la mayoría de las veces, "alcanzar el orgasmo" sin necesidad de la presencia del pene ni del coito.

## **El Tabú**

Quizás muchos se preguntarán, ¿cómo

sé qué estoy haciendo que mi hija sienta temor al tocarse?

Según la edad, los adolescentes son quienes más se masturban. Pero según el género, los hombres llevan la delantera, aunque cada vez crece la evidencia del autoerotismo en las mujeres. Pero ellas no lo reconocen por la represión social.

Es como cuando se le pregunta a una mujer "¿tú eres virgen?". De cien mujeres activas sexualmente, ochenta van a responder "sí soy" y la mayoría de las restantes dirá "¿y a ti qué te importa?". Casi nunca van a decir "no papito, úsame nomás". Es el prejuicio social la pauta moral que dice si una mujer debe ser "pulcra" hasta el matrimonio. Inclusive hay mujeres que ya se han hecho abortos y todavía responden que son vírgenes.

La virginidad no tiene ningún valor social,



es un valor físico o biológico que durante un buen tiempo apretó el goce sexual de la mujeres. Ahí está la "crónica de la muerte anunciada". Ahora, no siempre se logra el éxito orgásmico con la masturbación, generalizar esa consecución es un error que puede crearle problemas a las personas que, no pudiendo eyacular, se sienten terriblemente mal", nos explica el doctor Artidoro Cáceres.

Inclusive hay profesionales de determinado culto religioso o filosófico que no permiten la eyaculación porque lo toman como un error. Según ellos, el semen favorece el desarrollo cerebral. "Pero cuando el hombre se solaza en derramar el semen fuera de la vagina, eso también es autoerotismo, porque ese placer es para él mismo, no así para su pareja", afirma Cáceres.

En la medida que los jóvenes son más numerosos y proliferan los medios masivos, se enteran de más cosas, se vuelven desprejuiciados y tienen más libertad "por la creciente cantidad de peruanos jóvenes, presumo que ha aumentado la masturbación entre los jóvenes", confiesa el doctor Artidoro Cáceres.

#### Sin salirse de la raya

Según el Dr. Artidoro Cáceres Velásquez, un consejo muy importante es el autocontrol. Un joven no puede estar masturbándose mañana, tarde y noche. "imagínese, pues, que esté 4 ó 5 veces al día, durante 10 días". Aquí sus recomendaciones:

#### (Para damas y varones)

1. No se puede dejar que las personas que se masturben lo hagan en lugares inadecuados, como por ejemplo en un cine, un restaurante, una iglesia o en una combi. Tiene que hacerse con comodidades, ya que elegir un buen recinto implica respeto a la actividad. Usted no entra a defecar comiendo un sandwich aunque haya gente que lo hace. Tampoco se sienta a escuchar la Sinfónica con botellas de agua gaseosa y pop corn, en fin. Si alguien hace una cosa así, se trata de gente malcriada.

2. Una buena masturbación podría hacerse en un servicio higiénico siempre y cuando sea uno bueno en ello y capaz de facilitar la autoestima.

3. Algo básico y muy importante es asegurarse de no tener quién lo perturbe. Nada de agentes mortificadores. Nadie que esté diciendo "apúrate, me toca entrar al baño, ¿qué estás haciendo?, ¿te estás corriendo la paja?", etc.

4. La disposición. Una persona no se masturba en cualquier momento, así como nos abrigamos sólo cuando tenemos frío y comemos cuando tenemos hambre. Si uno es educado, escoge cuál programa ver en



#### La Iglesia dice que es una "ofensa a la castidad".

"Tanto el Magisterio de la Iglesia, de acuerdo con una tradición constante, como el sentido moral de los fieles, han afirmado sin ninguna duda que la masturbación es un acto intrínseca y gravemente desordenado. El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine". (Catecismo de la Iglesia Católica, 2352). ■



la televisión y no anda saltando de un canal a otro.

Entonces, para ejercer el autoerotismo o masturbación, se debe estar en buena forma, física y mentalmente.

#### ¡Con las manos en la masa!

Si una mamá sorprende al hijo o a la hija en pleno acto masturbatorio, su reacción debe ser educadora: no puede darle miedo, no debe decirle "eso está muy mal, te lo voy a cortar, te vas a ir al infierno" ni estupideces anticuadas parecidas. Todo lo contrario, ha de recordar la edad del hijo para darle las pautas y hacerle entender que ese acto no será dañino para ella o para él pero tampoco favorecedor. En la madre, esta conducta tan civilizada requiere de una cierta dosis de educación, cuando no de paciencia. Y si es un joven el sorprendido, el papá también debe participar en el adiestramiento, pues lo más seguro es que también se ha masturbado. Los padres cultos conocen la inocuidad de esta manipulación de los genitales y están preparados para hablarles mejor.

Entonces, ¿qué ocurre cuando no sucede así? Ocurre que la persona, en pleno acto masturbatorio, "hace las cosas muy rápidas", las hace mal. De ahí vienen una serie de trastornos sexuales que, cuando son adultos, tienen la necesidad de tratamiento y devienen en eyaculación precoz, impotencia, etc. Por ejemplo, cuando usted esté con María y se ha masturbado pensando en Lupe, va a pensar en Lupe y va a desaprovechar la presencia de María.

#### Dejando todo a la imaginación

Aquí no se trata sino de gustos personales. Sin embargo, convendría que la persona ansiosa de autoerotismo deje de lado, por un momento siquiera, las películas porno y trate de imaginarse una realidad factible y posible de vivir. Si no se hace esto, uno termina acostumbrándose a la masturbación mirando una película. Entonces, ¿qué va a ocurrir cuando estemos con una pareja de carne y hueso? Simplemente no va a poder excitarse del todo y eso es una deslealtad y hasta una traición a su pareja. (Por: José Ramírez). ■



