

[Portada](#)[Galerías de Fotos\\*](#)[Mi país\\*](#)[Mapa del sitio\\*](#)[5 Héroe\\*s\\*](#)[Contáctanos\\*](#)[Amigos\\*](#)[Sexualidad](#)[¿Quiénes somos?](#)

[Vida Estudiantil](#)  
[Sexualidad y Salud](#)  
[Deporte](#)  
[Así Somos](#)  
[Arte](#)  
[Ciencia y Tecnología](#)  
[Tiempo Libre](#)  
[Humor](#)  
[Moda](#)  
[Tus canciones](#)  
[Por el mundo](#)  
[Rollo Joven](#)

Masturbación

## Placer sin culpa alguna

Desde el instante en que comenzamos a experimentar el incremento de nuestros impulsos sexuales en comparación con etapas anteriores, hay muchas maneras para vivir y disfrutar de una sexualidad plena, enriquecedora y placentera.



Por Yarelis Rico

Como de la noche al día, dejamos de ser niños —tal vez menos infantiles— y nos encontramos en el fabuloso mundo de la adolescencia. Es entonces cuando un sin fin de cambios y transformaciones físico-psicológicas se suceden y se desata un verdadero desequilibrio emocional, extraño y agradable la mismo tiempo.

Edición de papel



[Editora Abril](#)  
[Pionero](#)  
[Zunzún](#)  
[Juventud Técnica](#)  
[Alma Máter](#)  
[Caimán Barbudo](#)



Transitamos la etapa de amores intensos que por lo general preferimos llevarnos a la almohada y disfrutarlos en silencio, solo a nuestra manera. La masturbación, tanto femenina como masculina, es una de las formas más recurrentes mediante las cuales expresamos deseos, ansias y descompensamos impulsos en ocasiones contenidos.

Aunque la masturbación suele ser más común durante la adolescencia, entran muchas veces sentimientos de culpa, por parte de quienes la practican.  
 (Ilustración: Peroga)

Excesos a un lado, esta agradable, segura e íntima práctica, que suele ser más común durante la adolescencia, viene acompañada a menudo de fantasías sexuales que no causan daño físico o mental alguno, y que parten de experiencias vividas, de los llamados enamoramientos platónicos y hasta de verdaderas construcciones sexuales que hacemos a partir de una pareja imaginaria, entregados por completo a la dicha infinita de una relación íntima.

Son tantas y tan variadas las travesuras mentales que pululan nuestra imaginación, que ni la más extraña de ellas debe crear en nosotros sentimientos de culpa.

### Salud, sexualidad y adolescencia

Un joven como Adrián José, por ejemplo, se masturba casi todas las noches. Tiene 16 años y aunque en estos momentos no tiene novia, confiesa: "Con ella o sin ella lo hago a menudo, más o menos desde los 12 años".

Sin embargo, como muchos otros guarda su reserva, y hasta se considera una persona enferma. Si bien disfruta lo que hace, busca ocultarse de su familia, pues teme ser sorprendido por sus padres o su hermana, quienes, a su juicio, podrían considerarlo un "aberrado sexual".

En cambio, por ello Adrián José no se diferencia del resto de los jóvenes de su aula, la escuela o el barrio; mantiene un buen rendimiento académico, disfruta de una vida social activa; va a campismos, playas y las fiestas de fines de semana se convierten en su recreación favorita.

También Dorelis, [maestra emergente](#) y estudiante de Comunicación Social, busca en la masturbación el placer sexual, incluso en compañía de su media naranja, quien disfruta al observarla y verla alcanzar, en ocasiones, el orgasmo:

"Sé que es una conducta o una pauta de conducta habitual en las personas, y mucho más en nosotros los jóvenes, pero por momentos me crea cierta ansiedad y hasta sentimientos

[Jornada internacional por la liberación de los Cinco](#)



[IX Congreso de la UJC](#)



negativos. He llegado a creer que soy de la regla, la excepción”:

Sandra, estudiante de preuniversitario, advierte que si bien la masturbación es una forma más para alcanzar el goce sexual, existe rechazo social hacia ella, en especial de aquellas personas que inciden directamente en la educación de los adolescentes, sobre todo los padres:

“Eso desaparecería con una mejor comunicación entre padres e hijos”, asegura Sandra. “Es bueno que desde nuestra propia casa nos preparen para la vida, nos abran los ojos, nos den opciones, caminos para andar. Del futuro nos encargamos nosotros, pero ese tenemos que afrontarlo sin culpas ni temores, y sí con seguridad. La sexualidad es parte importante de ese futuro, y del presente también”.

## De la culpa al placer

Sin más rodeos al asunto, pues hablamos de algo tan antiguo como la historia misma de la Humanidad, la masturbación cumple en los adolescentes varias funciones de importancia. Según los especialistas, “el constituir una forma inocua de experimentación sexual la convierte en una opción de placer para quienes se inician en los vericuetos del arte de amar, ya sea a una persona de su propio sexo o del contrario”.

Diversas opiniones coinciden en que la masturbación alivia la tensión sexual, mejora la autoconfianza en el desempeño sexual, mitiga la soledad y hasta en algunos casos es una válvula de escape de la tensión y el estrés generales.

Sin llegar a los excesos (donde sí puede ser perjudicial), el correr de los años desprejuicia esta tan arcaica manifestación de nuestra sexualidad, y aboga por una mayor aceptación de lo que es una alternativa a tener en cuenta en tiempos en que hombres, mujeres y hasta niños de todo el mundo combaten el flagelo del SIDA.

Sirva el testimonio de esta jovencita chilena, amiga de Cuba desde niña, para un cierre justo:

“Empecé a masturbarme a los 14 años. Lo hacía de manera violenta, al punto de no experimentar gran cosa y sentir mucha culpa por lo que estaba haciendo. Una noche, con la lectura de un libro fabuloso, empecé a frotarme y tuve un orgasmo... Desde entonces aquellas caricias que yo misma me proporcionaba me resultaban cada vez más placenteras. Me sentí feliz y complacida por experimentar tales sensaciones. Elevé mi autoestima y la confianza en mí misma. Jamás he sentido culpa y acudo a la masturbación cada vez que lo deseo, ya sea para relajarme, o sencillamente, para disfrutar”.

[Subir](#)