

MASTURBACIÓN



No necesariamente se requieren 2 personas para tener una sexualidad activa. Uno/a mismo/a puede producir la propia estimulación sexual. *Vayamos descubriendo placenteramente, todo lo que la práctica de la masturbación nos brinda, disfrutando, saludablemente.*

En mi práctica profesional he encontrado *diversas opiniones* sobre la masturbación, algunos/as mencionan que la *disfrutan maravillosamente*, y otros más hacen comentarios del tipo: “yo tengo novio/a”, “no le veo sentido”, “nada



mejor que la relación en pareja”, “me parece algo sucio”, “eso solo lo hacen los hombres”, en fin... frases que, explorando más afondo, generalmente provienen de falta de información, prejuicios, creencias y comparaciones que podrían ser injustas.

Por supuesto que *toda persona está en su derecho a decidir* si le es grato o no masturbarse, pues uno de los principios fundamentales *del placer es la libertad de poder elegir*, ahora bien, tal vez antes de tomar una decisión, habría que saber un poco más de ésta práctica, así:

¿QUÉ ES LA MASTURBACIÓN?



objeto. Es *una conducta sexual muy común tanto en hombres como en mujeres.*

Entre las ventajas que nos brinda y por mencionar algunas, está el *proporcionar satisfacción, aprender a tener orgasmos, una manera de sexo seguro, una opción de adquirir confianza y perder el miedo, buen remedio para personas individualmente y parejas cuando a alguno/a no le apetece hacer el amor e incluso, cuando no se logra alcanzar el orgasmo; es satisfacción segura en el embarazo (especialmente los últimos meses), alivia los dolores que produce la menstruación, es relajante, favorece la conciliación del sueño e incluso, puede ayudar a mantener un autoestima alta,*

además claro, recordemos que es una forma de explorar y conocer tu cuerpo, así como *re-conocer las tan famosas zonas erógenas* que en cada persona son distintas y se pueden encontrar hasta en los lugares menos pensados.

Por otro lado, muchos/as sexólogos/as recomiendan ésta práctica sexual como tratamiento para diversas problemáticas o situaciones que generan conflicto a las personas, por ejemplo algunas disfunciones sexuales, por supuesto que en esos casos, la recomendación requiere de una asesoría y especificaciones profesionales para obtener buenos resultados.





tiene grandes beneficios.



Un punto importante que en general se debe tomar en cuenta, pero que especialmente quiero enfatizar en los hombres, es que *eviten centrarse en órganos sexuales*, pues el sensibilizar todo el cuerpo y erotizarse por medio de la extensión corporal, es algo que también *hay que aprender*.

Por el lado de *las mujeres*, *brindar atención a sus órganos sexuales* poniendo énfasis en ellos, *descubriéndolos, conociéndolos y*

explorando; seguro que también les traerá buenos ratos.

Así pues algunas recomendaciones generales para la masturbación pueden ser las siguientes:

1. *Quererse uno mismo/a*, incluso hay quien afirma en relación a la masturbación que *"el sexo más duradero es el de la relación amorosa con uno mismo"*(Dodson)
2. Darse un buen baño, posiblemente sensual, pues la *higiene siempre es importante y recomendable*, por lo menos procurar lavarse las manos.
3. *Aceptar y conocer tu cuerpo detalladamente*, para ello un espejo puede ser muy útil.
4. *Se creativo/a*, pues pasar un rato agradable depende de ti.
5. *Evita comparar la masturbación con la relación sexual en pareja*, pues son actividades diferentes e incomparables, cada actividad por separado tiene sus puntos maravillosos, y la masturbación puede ser un



www.centroliber.com

complemento genial, así como *área de mucho aprendizaje* que puedes

poner en práctica en la relación sexual, por lo tanto estas actividades pueden reconciliarse.

Si la simple idea de masturbarte o la actividad misma te genera culpa, miedo, rabia, autocompasión, vergüenza, o alguna emoción o sentir que te incomode, nunca esta demás *acudir con un/a especialista sexólogo/a como los de Centro Líber AC para que re-encuentres el contacto con tu cuerpo de manera erótica* y sin estos sentires incómodos.



Sexólogo Alejandro Espinosa Díaz

Alejandro Espinosa piensa que así como un bebe explora su cuerpo, se chupa el dedo, jala su oreja o toca sus órganos sexuales, una persona a cualquier edad debe seguir explorando y tocando su cuerpo, para conocerlo, re-conocerlo y regalarse amor y placer.

PROXIMO BOLETIN: "RELACIONES LABORALES EFECTIVAS"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a
continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698