

## **¿Cómo impacta la masturbación en nuestra salud?**

Las personas tienen derecho al placer y la masturbación es una de las formas de obtenerlo. Este acto íntimo, a menudo acompañado de mitos y percepciones erróneas, tiene un impacto sorprendentemente positivo en el cerebro. Además, ayuda a conocer el propio cuerpo, a apropiarse del placer y a mantener el bienestar emocional.

La masturbación es una conducta sexual saludable que puede practicarse con otras personas o de forma individual. El autoerotismo, la autoestimulación o masturbación en solitario consiste en la estimulación directa de los genitales con finalidades eróticas que se realizan sin la participación de otras personas. Se trata de un comportamiento sexual practicado por hombres, mujeres o personas no binarias, independientemente de su orientación sexual y, contrariamente a la opinión popular, independientemente del estatus relacional.

La autoestimulación se practica para generar placer y puede ayudar a liberar tensión sexual, a generar autoconocimiento respecto a la actividad sexual de la persona o a mejorar la intimidad de la vida en pareja. Se ha visto que esta práctica tiene un impacto positivo en el cerebro. A través de resonancias magnéticas funcionales, los investigadores han identificado las áreas cerebrales que responden durante la excitación y el orgasmo en personas que se masturban.

El impacto de la masturbación en solitario en las personas dependerá de aspectos biológicos, psicoemocionales, y socioculturales y relacionales, ya que todos ellos pueden influir en la experiencia y vivencia de esta práctica sexual. En general, se han encontrado muchos aspectos beneficiosos a todos estos niveles.

### **Beneficios químicos del placer en solitario**

Cuando nos entregamos al placer, el cerebro libera una serie de sustancias químicas beneficiosas. Según Evie Plumb, educadora sexual acreditada, la dopamina, responsable del placer, la satisfacción y la felicidad, inunda nuestro sistema. La falta de dopamina se relaciona con la falta de energía y motivación, lo que subraya la importancia de este impulso químico.

### **Remedio natural contra el estrés**

La excitación sexual reduce la actividad en la corteza frontal, cosa que disminuye los sentimientos de miedo y ansiedad. Además, el hipotálamo libera oxitocina, una hormona que actúa como un amortiguador contra el cortisol, la hormona del estrés.

### **Analgesia y relajación muscular**

La liberación de endorfinas, un tipo de neurotransmisor que puede aliviar el dolor y dar sensación de bienestar, durante la masturbación actúa como analgésico natural. Los endocannabinoides, son neurotransmisores que centran nuestra atención hacia las conductas de recompensa. Es decir, actúan para activar nuestras características, movimientos, sentimientos e interacciones interpersonales que nos ayudan a conseguir

objetivos asociados con la recompensa sexual, como bien definen los estudios de Pfaus JG, científico y profesor de neurociencias y psicología.

### **Sueño de calidad**

Después del orgasmo, el cerebro induce la fase de "descanso y bienestar", y es cuando la liberación de otros neurotransmisores como la serotonina y hormonas como la prolactina promueven un sueño más profundo y de calidad, contribuyendo a una sensación general de tranquilidad.

### **Más confianza en uno mismo**

La masturbación favorece la autoexploración y facilita el autoconocimiento del cuerpo. Consigue que las personas que la practican fortalezcan su autoestima, la confianza en uno mismo y la imagen corporal. Por ello, es una de las herramientas más prescritas en personas con disfunciones sexuales que están en terapia sexual.

### **Relación con la función sexual**

Los estudios al respecto aportan datos contrapuestos, posiblemente debido a la heterogeneidad de la población estudiada, sobre todo en cuanto a género, orientación sexual, estatus relacional, edad, cultura, etc.

Algunos estudios remarcan que una frecuencia elevada y regular de esta práctica en mujeres indica un deseo sexual mayor. Mientras que otros asocian la frecuencia de la masturbación femenina a un mayor placer sexual y mayor facilidad para lograr el orgasmo. Por contra, en hombres parece tener una asociación negativa con su respuesta sexual con relación al orgasmo, la eyaculación y la satisfacción. Es probable que el impacto real se vea modificado por el motivo que lleva a la persona a la masturbación.

### **Desafíos psicológicos: culpa y vergüenza**

Aunque la masturbación ofrece beneficios mentales significativos, algunas personas pueden experimentar sentimientos de culpa y vergüenza. La llamada "culpabilidad masturbatoria" puede ser resultado de mensajes culturales o familiares. No obstante, otras personas experimentan sentimientos positivos hacia el autoerotismo, como empoderamiento o satisfacción, lo que se ha relacionado con una influencia positiva en la vida sexual.

### **Más investigación**

Se dispone aún de poca información sobre las diferencias que experimentan las personas tras una autoestimulación en comparación con lo que experimentan tras un comportamiento sexual compartido. No obstante, en ambos tipos de conducta puede existir y trabajarse la afectividad y el vínculo. En el primer caso hacia uno mismo y en el segundo hacia la persona o personas con quien/es se comparta la experiencia.

En definitiva, la masturbación es una práctica normal y saludable que además impulsa cambios positivos en la salud, y mejora el bienestar físico, mental, emocional e interpersonal.