



Según expertos, la masturbación femenina es fundamental para la salud

En un mundo donde la autoexploración y el bienestar personal son de cada vez mayor interés, la masturbación femenina es un tema de conversación vital. Lejos de ser un tabú, esta es una práctica saludable y natural, que además de promover el autoconocimiento y la autonomía, también ofrece numerosos beneficios físicos y emocionales para las mujeres.

En ocasiones, debido a temas culturales o religiosos, la masturbación femenina puede ser vista de manera negativa o inmoral, impidiéndole a las mujeres ejercer su sexualidad con autonomía. Así mismo, la falta de educación sexual es un factor que impulsa la desinformación y desconocimiento, lo que ocasiona que muchas mujeres repriman el placer y lo conviertan en un prejuicio.

Por eso, en el marco del Día Internacional del Orgasmo Femenino, el Dr. Sergio Alejandro Álvarez, médico especialista en Sexología Clínica de Profamilia, comparte datos relevantes sobre la masturbación y asegura que es una práctica sana y fundamental para la salud de las mujeres, pues les permite conocerse así mismas y lo que disfrutan en su vida sexual. No se trata solo de encontrar nuevas formas de experimentar sino también de aumentar la autoestima y la confianza en el cuerpo de cada una. A continuación, algunos otros datos interesantes sobre esta práctica:

La masturbación es la mejor herramienta para la exploración

En las mujeres, el punto más sensible de los genitales es el clítoris. Aunque es importante recordar que el placer no se limita a una sola área.

Explorar diferentes partes del cuerpo puede abrir un abanico de sensaciones y experiencias placenteras. La vulva, los labios, la vagina, los pezones, y otras zonas erógenas también pueden ser altamente sensibles y merecen ser exploradas. Incluso áreas como el perineo, los muslos, el abdomen y el cuello pueden ofrecer placeres únicos.

Tiene beneficios físicos y para la salud mental

Se ha demostrado que la actividad sexual placentera, como la masturbación, ayuda a producir sustancias a nivel cerebral como las endorfinas que calman el dolor y dopamina que contribuye a la sensación de bienestar y placer. Además, se ha evidenciado que las mujeres que conocen muy bien su cuerpo y sus estímulos, al momento de un encuentro sexual en pareja, pueden ser muy buenas guías y facilitar encuentros más satisfactorios.

Si no llegas al orgasmo con la masturbación ¡no hay problema!

La actividad sexual incluye una amplia gama de experiencias y sensaciones, no todas centradas en el orgasmo. Las caricias, los besos, abrazos y otras formas de intimidad pueden ser igualmente placenteras y satisfactorias.



No es obligatorio llegar al orgasmo para disfrutar de la masturbación. La idea de que el orgasmo es el objetivo principal o único de la actividad sexual es un mito que puede generar presión.

Los lubricantes son grandes aliados

La lubricación disminuye el riesgo de lesión de los genitales durante la masturbación y las relaciones sexuales. En este sentido, se recomiendan lubricantes a base de agua, como el lubricante PIEL que ofrece Profamilia, que además de facilitar el acto sexual, no daña los juguetes sexuales de silicona, a diferencia de lo que hacen los aceites u otros derivados del petróleo.

Masturbarse con responsabilidad es autocuidarse

Cabe resaltar que por más placentera que resulte la masturbación también debe hacerse con responsabilidad. Además, si bien no hay una periodicidad recomendada, siempre se deberá tener en cuenta que su práctica no debe interferir con las actividades de su día a día como trabajo, estudio, vida social, familiar, entre otros.

Desde Profamilia hemos acompañado por 60 años a todas las personas en el descubrimiento de su sexualidad, para que puedan vivirla de manera segura, plena y responsable a través de una Educación Integral para la Sexualidad, especialistas y más de 50 sedes que están a disposición de quienes la necesitan. Cualquier duda, pueden comunicarse a las líneas de atención con el chat Emilia en WhatsApp, 3185310121 o la Línea Nacional 3009124560.