

## La masturbació

És l'acte d'estimulació dels genitals per obtenir plaer sexual, amb independència de si s'arriba a l'orgasme, tot i que l'objectiu habitual de la masturbació és l'orgasme. Les primeres masturbacions s'inicien en els últims anys d'infantesa o al començament de la pubertat, tot i que també és freqüent que els pares observin les seves criatures estimular-se el penis o la vulva quan són petits.

Els estudis realitzats indiquen que els nois comencen abans a masturbar-se, cap als 13 anys, i les noies cap als 15 anys. Sembla que el percentatge d'homes que es masturba és superior al de dones (un 90'8% d'homes enfront d'un 60'6% de dones), i també és més alta la freqüència amb què els homes ho fan (almenys el doble de vegades que les dones).

La masturbació és, des de l'antiguitat, un tema d'interès en totes les cultures: tan aviat se l'ha considerat beneficiosa com perjudicial. El que sí s'ha constatat en totes les societats estudiades és que hi ha més tolerància social cap a la masturbació de nens i adolescents que no pas cap a la dels adults.

La nostra cultura, hereva de la tradició judeocristiana, ha condemnat històricament la masturbació. Es considera que l'objecte del semen és la reproducció i no pas el pur plaer. Les campanyes més radicals en contra de la masturbació es van donar entre els segles XVIII i XIX, quan, basant-se en suposats coneixements mèdics, es postulava que la masturbació podia provocar bogeria, epilèpsia, pèrdua de facultats intel·lectuals, etc. El canvi de mentalitat comença a mitjan segle XX, moment en què als EEUU comencen a aparèixer estudis rigorosos sobre la sexualitat humana. Kinsey, amb la seva macroenquesta sobre la sexualitat, l'any 1953, ja informava que la majoria de la població americana es masturbava o s'havia masturbat en algun moment de la seva vida. Masters i Johnson (1966) en el seu estudi sobre la resposta sexual humana explicaven, entre moltes altres descobertes, que l'orgasme femení durant la masturbació podia ser més intens que no pas durant en el coit, i que era la manera preferent de moltes dones per assolir l'orgasme. Ja més recentment, en el congrés mundial de sexologia de Hong-Kong l'any 1999 es va redactar una "Declaració dels drets sexuals" que va establir un decàleg de la salut sexual en què, en el punt nº 7, es reconeixien d'una manera científica els beneficis de la masturbació per a un bon equilibri sexual i humà.

### Les funcions de la masturbació

En l'adolescència permet un aprenentatge de la resposta sexual menys ansiós i menys frustrador que l'inici de l'activitat sexual amb una altra persona; afavoreix una millor comprensió del cos i de la resposta sexual a l'estimulació eròtica, de la mateixa manera que ajuda a identificar quins són els estímuls excitants; permet ensenyar a la parella el coneixement adquirit de la pròpia resposta sexual i dels estímuls necessaris per a l'excitació. Però també, durant l'adolescència, la vida adulta o la vellesa, la masturbació permet alleujar la tensió sexual a les persones que no tenen parella; i també a les que en tenen, per compensar uns impulsos sexuals que a la pràctica no sempre són coincidents. És important de fer constar que, per a algunes dones, la masturbació és l'única manera d'aconseguir un orgasme: en aquest sentit també s'ha estudiat que les dones que es masturben tenen menys dificultat per arribar a l'orgasme a l'hora d'estar amb parella. Finalment, la masturbació és una ajuda important per superar problemes o trastorns sexuals: afavoreix l'orgasme de la dona, ajuda a millorar el desig, potencia el retard ejaculatori en l'home o ajuda a afavorir-lo, i s'utilitza en la pràctica de la clínica sexològica per modificar el valor eròtic de certs estímuls en algunes parafilies.

### Algunes consideracions sobre la masturbació i l'orgasme

L'orgasme en la masturbació i l'orgasme en el coit.-

Hi ha molta gent que creu que l'orgasme obtingut amb masturbació és un orgasme incomplet, immadur. Es pensa que, estant amb parella, l'orgasme s'ha de tenir sempre durant el coit. És important que s'entengui que l'orgasme obtingut amb masturbació és un orgasme complet, de la mateixa manera que l'orgasme obtingut en el coit també és un orgasme complet. Una altra cosa són les preferències: és a dir, que, estant amb parella, habitualment es prefereix aconseguir-lo durant el coit. Ara bé, la creença que "l'orgasme s'ha de tenir exclusivament en el coit" pot provocar moltes angoixes, sobretot a dones que arriben a l'orgasme només amb masturbació. Per tant, el coit és una preferència més, però l'orgasme, tant durant la masturbació com durant el coit pot ser plenament satisfactori.

La dona té orgasmes diferents?.-

Moltes consultes sexològiques són de dones que diuen que "no arriben a l'orgasme". Durant l'entrevista, queda ben palès que sí que hi arriben a l'orgasme, i que és en el coit on no

l'aconsegueixen. Són dones orgàsmiques amb la masturbació, però no pas amb la penetració. Encara avui dia hi ha la falsa creença que l'orgasme obtingut amb masturbació revela una dona de personalitat immadura, i que el fet de tenir-lo durant el coit indica maduresa. L'orgasme és un reflex, tal com ho és un esternut (i com cada esternut, és únic) i, tant si és amb masturbació com si és amb el coit, es manifesta físicament de la mateixa manera: la vagina es contreu d'una manera rítmica i involuntària provocant un plaer, el de l'alliberació orgàsmica. Naturalment, les vivències psicològiques modifiquen i modulen les sensacions físiques de l'orgasme, provocant que cada orgasme sigui, en realitat, una experiència única.

**Núria Tió i Rotllan, agost 2010.**

**Psicòloga clínica d'adults. Especialitzada en Sexologia i Teràpia de parella.**

**[www.nuriatio.cat](http://www.nuriatio.cat)**