

## **MASTURBACIÓN: MENOS MORAL Y MÁS CIENCIA**

**Carlos Chiclana Actis**  
**Médico Psiquiatra**

*Se ruega leer sin prejuicios morales ni religiosos*

Me resulta decepcionante que empleemos dinero público (o privado) en promocionar la masturbación como una conducta sexual sana y deseable. Los pediatras, educadores y psicólogos infantiles saben que en algún momento de la maduración de la persona y de su personalidad, puede ser una conducta que esté presente de forma esporádica. Pero me atrevo a afirmar sin sonrojarme que la práctica de la masturbación como un hábito no es beneficiosa para el que la sufre.

Digo que la sufre porque es sufrimiento lo que me transmiten las personas que acuden a mi consulta por este motivo. No son personas raras ni mucho menos, quizá tampoco están enfermas, pero seguro que tienen un problema que quieren resolver: la masturbación. No es necesario que el médico se lo diga, son ellas las que consideran que es una esclavitud, una pérdida de libertad y piden ayuda.

La mayoría quiere resolverlo porque se encuentra encadenado, porque se da cuenta de que le encierra en sí mismo, porque le dificulta la relación con su mujer y/o con otras personas, porque le genera desorden interior y desasosiego ir perdiendo autonomía y capacidad de decisión.

Algunos pensarán: pero bueno, este médico de dónde ha salido, qué chorradas dice, eso no le pasa a nadie. Desgraciadamente atiendo a personas con este problema todas las semanas. Afortunadamente todavía hay personas que no se avergüenzan de pedir ayuda en la búsqueda de su felicidad. Son personas geniales, para quitarse el sombrero, admirables, gente corriente con problemas corrientes como puede ser el de la masturbación.

Cuando hablo de problemas, no me refiero a las tonterías que puedes leer por ahí, que si la masturbación provoca ceguera, epilepsia, parálisis o acné. Eso son inventos, pero no son ideaciones teóricas los malos ratos que pasan aquellos que no pueden ejercer su libertad porque tiene que masturbarse sí o sí, por acumulo de excesiva tensión emocional, por impulsividad, por compulsividad, para compensar frustraciones, por problemas de hipersexualidad, por dificultades en las relaciones interpersonales, por rasgos de personalidad narcisista o evitativa, porque han recibido una educación sexual errónea, porque desarrollaron un aprendizaje conductual simplista basado en la satisfacción del placer o por inmadurez global de su persona. Vemos por tanto que lo interesante no es tanto los problemas que genera dicha conducta, sino por qué esa persona necesita de la masturbación para equilibrar su vida o por qué no puede desarrollar una sexualidad armónica con su proyecto vital. Otros utilizan el alcohol, la droga, la comida...

Es necesaria una labor preventiva que disminuya la incidencia de estos problemas y también que los atienda cuando ya están presente, en vez de promocionarlos o considerarlos en abstracto sin atender a cada persona integralmente de acuerdo con sus necesidades e intereses.

Podemos considerar que ya hemos pasado el pavo sexual, la crisis del 68, la revolución sexual y el destape. Es tiempo de madurar, de buscar la excelencia y ser líderes sexuales de nosotros mismos, sin anclarnos en tabúes, convencionalismos sociales, morales o religiosos ni creernos el adolescente inmaduro que tiene derecho a todo porque es el rey del mambo.

Vivimos en una sociedad hipersexualizada en la que se promueven como normales –probablemente por ignorancia-, conductas que no lo son o que son expresión de problemas psicológicos o psiquiátricos. Algunas semanas los dominicales son auténticos tratados de psicopatología. Ejemplo: Wilma González (ex miss Playboy TV, actriz de Supervivientes) nos explica “*necesito hacer el amor todos los días...* Esto podría estar muy bien, pero la explicación no me convence del todo:...*si no, no estoy a gusto. Necesito sentirme deseada*” Una bonita explicación de un rasgo patológico de personalidad. No lo hace por propia elección, por disfrutar, por pasar un grato momento, sino por necesidad, no ya de amar, sino de valorarse a sí misma por el modo en que los demás la desean. Guay.

Estoy totalmente de acuerdo con un internauta que comentaba “*No hay nada peor que andar con miedo y estar reprimido*” Efectivamente, no favorece a la persona tener miedo a la sexualidad. Tampoco le beneficia reprimirse –decirse que no por resignación-, por los motivos que sean, y con el significado de negación. Ni tampoco sublimar sin más, en dos sentidos. En primer lugar en el sentido de ordenarla sin vivirla por un bien mayor (moral, religioso, de salud...) y en segundo lugar en el sentido de vivirla sin ordenarla, también por lo que consideramos un bien mayor (placer, disfrute, libertinaje...), en ambos casos se degrada, se invalida y se desvaloriza a la sexualidad.

La sexualidad sana ni se sublima ni se reprime, se integra en el proyecto vital de cada uno, de acuerdo con sus criterios personales. Para poder integrarla necesitamos tener las competencias necesarias, que a mi juicio son las siguientes: conocimiento personal, orden, pro-actividad, reciedumbre, sentido de pertenencia a un grupo, laboriosidad, confianza en la propia acción, determinación, iniciativa, saber descansar, amistad, razonamiento racional y afectividad rica y abundante.

Frecuentemente los problemas en la vivencia de la sexualidad se acompañan de otras circunstancias que nos pueden servir como indicativos de las competencias que nos interesa adquirir para mantenernos en el camino de la integración. Resumo estas circunstancias en el siguiente cuadro:

<b>Circunstancias que acompañan</b>	<b>COMPETENCIAS</b>
Desconcierto. Sorpresa.	Conocimiento personal.
Desorden. Falta de horario.	Orden.
Pereza. No hacer lo que se debe.	Pro-actividad. Diligencia.
Ñoñería. Flojera.	Reciedumbre. Fortaleza.
Egocentrismo. Narcisismo. Individualismo.	Sentido de pertenencia a un grupo.
Miedo al ambiente.	Confianza en la propia acción.
Dejarse llevar por el ambiente. Indecisión.	Determinación. Seguridad.
Aburrimiento. Pérdida de tiempo.	Iniciativa.
Agotamiento. Abatimiento.	Saber descansar.
Razonamiento emocional.	Razonamiento racional.
Sentimentalismos <i>niñoïdes</i> .	Afectividad rica y abundante.
Pereza. Pérdida de tiempo.	Laboriosidad.
Colegas. Amigos que se aprovechan.	Amistades recias.

En fin, todos estos comentarios surgieron con el propósito de explicar por qué no estaba de acuerdo con la idea del consejo de la juventud de la Junta de Extremadura de promover la masturbación entre los jóvenes de su comunidad. Quizá no sean necesarias tantas argumentaciones y baste con leer un titular de la BBC para darse cuenta del absurdo: *"It may have the most unemployed young people in Spain but they will be the best at masturbation."*