

TENDENCIAS

“Mayo, mes de la Masturbación”: 10 razones para masturbarte más

El Ciudadano · 4 de mayo de 2015





Puede parecer ilógico que aunque nos encontramos en pleno siglo XXI, muchos temas relacionados con el sexo continúan siendo un tabú, evitando así, que miles de personas realicen o miren con recelo una de las prácticas más saludables y placenteras que el humano puede experimentar, la masturbación.

Según el sitio Entremujeres.com desde hace 16 años, mayo es para Estados Unidos el Mes Nacional de la Masturbación. Algunos lo aprovechan para investigar los alcances científicos: se revisan los beneficios que la autosatisfacción puede brindar a la salud sexual. Otros prefieren unirse a la causa llamada “Masturbate-A-Thon” (mastúrbate una tonelada). Es una especie de maratón que, al principio, se celebraba individualmente, cada uno en su casa.

En un estudio liderado por la doctora Polyxeni Dimitripoulou, y publicado en el *British Journal of Urology International* se encontró que la masturbación, es un ejercicio que trae consigo innumerables beneficios que van desde lo físico, hasta lo psicológico.

Por ello me di a la tarea de investigar las diez mejores razones que debes tomar en cuenta para hacer de la masturbación una de tus prácticas más frecuentes, te aseguro que los beneficios estarán ahí desde el principio. (éstas aplican en hombres y mujeres)



1. Mastúrbate si deseas tener buen sexo en pareja: Es común que a la hora del sexo lleguemos a conformarnos con el placer que nuestra pareja puede ser capaz de proveernos, sin embargo, en ocasiones tus encuentros sexuales pueden no llegar a trascender porque tu pareja desconoce cuales son los puntos de tu cuerpo en los que puedes llegar a experimentar mayor satisfacción, justo es ahí en dónde la responsabilidad recae en ti, pues es vital que conozcas tu cuerpo para así poder llevar a tu pareja por esos lugares de tu cuerpo que sólo tú conoces.

2. Mastúrbate si quieres tener mayor seguridad a la hora de decidir sobre tu sexualidad: Conociéndote no sólo tendrás control sobre tu cuerpo, sino tendrás en claro qué y qué no quieres hacer a la hora del sexo, además, conocerás hasta donde eres capaz de satisfacerte sin la necesidad de una pareja.

3. Mastúrbate si quieres ser más saludable: Las personas que se masturban tienen mejor salud genital, un estudio realizado en la Universidad de Indiana reveló que quienes tienen el hábito de masturbarse, son más conscientes de su salud sexual, por lo que se cuidan mucho más.

4. Mastúrbate si quieres conciliar un sueño relajado y tranquilo: Pues la liberación de endorfinas, producto de la satisfacción del orgasmo, ayuda a dormir tranquilamente.

5. Mastúrbate si lo que deseas es tener sexo seguro: Si por ahora no tienes una pareja y eres enemigo del sexo casual, nada mejor que generar una

experiencia sexual propia, así estarás evitando posibles contagios de enfermedades venéreas y hasta embarazos no deseados.

6. Mastúrbate si necesitas un analgésico: La masturbación es capaz de aliviar dolores menstruales, aunque no lo creas, existen mujeres que suelen practicarlo durante su periodo, pues tiene el efecto de prevenir y mitigar la inflamación, haciendo las molestias más leves.

7. Mastúrbate si estás estresad@: Porque sin duda la masturbación es de los mejores métodos para liberar tensiones.

8. Mastúrbate si te sientes sol@: Aunque no lo creas, mucha gente que en este momento no tiene una relación sentimental, se sienten menos solos cuando cubren por lo menos este aspecto.

9. Mastúrbate si quieres conocer como puede tu cuerpo llegar a un orgasmo: Si aún no has experimentado un orgasmo, masturbarte es el camino, pues al conocer tu cuerpo te será mucho más fácil de alcanzarlo pues conocerás las áreas indicadas que se deben tocar.

10. Mastúrbate porque sí: Las personas que se masturban están más satisfechas y son más activas sexualmente. Porque es placer y nadie se niega a los momentos de goce.

vía [Creatika](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)