

SALUD / SEXUALIDAD

La masturbación tiene muchos beneficios para la salud; aquí te presentamos algunos

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015





La masturbación es una práctica de la sexualidad que, como tantas otras, está rodeada de tabús, censuras y nociones negativas o prohibitivas. Masturbarse permite a una persona descubrir y explorar sus impulsos sexuales, su cuerpo y los motivos en los que encuentra placer, en suma, conocerse y dar salida al goce sexual que naturalmente sentimos y buscamos satisfacer. Pese a esto, la moral y la religión se han encargado históricamente de reprimirla y divulgar ideas en contra de su ejercicio

Sin embargo, además de los beneficios psicológicos que conlleva masturbarse, [diversos estudios](#) han comprobado las consecuencias provechosas que esto tiene para la salud física, algunas de las cuales enlistaremos a continuación.

En las mujeres, masturbarse puede **prevenir infecciones cervicales** y en el **tracto urinario** gracias a que la apertura del cérvix que ocurre durante la excitación sexual hace que la mucosa cervical también se ensanche, circule más sangre y se liberen fluidos del área, lo cual **barre con las bacterias** que podrían encontrarse ahí.

Asimismo, un estudio encontró un vínculo entre la masturbación femenina y el **descenso en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**. Se sabe también que masturbarse abate el **insomnio** e **incrementa la fuerza pélvica**.

En el caso de los hombres, existe amplia evidencia de que esta práctica **reduce el riesgo de cáncer de próstata, fortalece el sistema inmune** (gracias a que aumenta los niveles de cortisol en el

cuerpo) y **reduce la depresión** por las endorfinas que se liberan durante el orgasmo.

En ambos géneros la masturbación **reduce el estrés, la presión sanguínea y el dolor, y aumenta la autoestima.**

Finalmente, recordemos que la masturbación no es necesariamente una práctica solitaria. Como otros actos de pareja, masturbarse puede ser otra forma de conocer tanto la sexualidad de uno mismo como la del otro, un puente activo para enlazar el placer de dos personas por la vía de la comunicación mutua.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)