

ACTUALIDAD / SEXUALIDAD / TENDENCIAS

8 curiosidades y bondades de la masturbación que probablemente desconocías

El Ciudadano · 18 de julio de 2016





Estadística

Según las estadísticas, un 95 por ciento de los hombres sucumben a la autoestimulación frente a un 89 por ciento de mujeres, y de entre ellos, prácticamente la mitad lo hace con periodicidad diaria. El 53 por ciento de las mujeres usa vibrador a la hora de masturbarse, y el 17 por ciento de los hombres, también.

Testosterona

Contra todo pronóstico, se masturban con más frecuencia aquellos que mantienen relaciones sexuales con asiduidad que los que llevan un tiempo sin hacerlo. En los hombres, ello es debido al aumento de la testosterona durante el periodo de actividad sexual, que conduce a una mayor apetencia en general, creando un círculo vicioso (nunca mejor dicho).Orgasmo

Al contrario de lo que solemos pensar, el orgasmo obtenido en solitario es, salvo en contadas excepciones, más intenso que el procurado en una relación sexual en pareja. En el caso de las mujeres, además, este se alcanza en una media 4 minutos, frente a los 15 y 20 minutos que demora en compañía. Origen del término «masturbarse» proviene del latín *manus turbare*, cuyo significado se aproximaría a turbarse o violentarse con la mano, lo que pone en evidencia que el onanismo femenino ha sido siempre subsidiario del masculino, y que carece de un término específico que lo designe, siendo más apropiado el verbo «digiturbarse».

Disfunciones sexuales

El autoerotismo ayuda a superar barreras psicológicas que conducen a disfunciones sexuales como la anorgasmia y la pérdida del orgasmo, al

proporcionar un mejor conocimiento de la propia anatomía y contribuir a la inhibición de la ansiedad.

Infecciones

Reduce las infecciones o enfermedades del tracto urinario. En el caso de las mujeres, ayuda a que se abra el cuello uterino y libere mucosidad y fluidos cervicales, que suelen albergar bacterias. En el caso de los hombres, ayuda a fortalecer la musculatura, previniendo así la incontinencia y la disfunción eréctil, lo cual se obtiene también a través de las erecciones matutinas.

Dolor menstrual

Ayuda a mitigar el dolor menstrual: las molestias suelen verse reducidas cuando la mujer se masturba antes y después del periodo de sangrado. El onanismo también

presenta ventajas de cara al primer parto, ya que al fortalecer la pelvis, procura contracciones más eficaces.

Cáncer

Disminuye el riesgo de padecer tumores prostáticos. Los hombres que practican la masturbación más de cinco veces a la semana entre los 20 y los 50 años tienen menos posibilidades de desarrollar un cáncer, afirmaba un trabajo del Cancer Epidemiology Centre de Melbourne (Australia). Estudios posteriores, sin embargo, señalan que la masturbación frecuente a edades tempranas es precisamente la causa de la aparición de dicha enfermedad, con lo que existe cierta controversia al respecto.

Espermatozoides

Mejora de forma considerable la movilidad y calidad de los espermatozoides. Un estudio publicado en la revista *Fertility and Sterility* reveló que si el varón mantiene periodos de abstinencia de eyaculación cortos, provocando eyaculaciones más frecuentes, se reduce la proporción de espermatozoides con ADN fragmentado, favoreciendo con ello su fertilidad.

Animales

Los animales también se masturban. Como ejemplo, los ejemplares macho de las ardillas terrestres de El Cabo se masturban poco después de copular con las hembras para reducir el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, según la revista de sexualidad PLoS One. Los delfines también se masturban desde la infancia.

Fuente: [El Ciudadano](#)