



Masturbarse es un placer

(genial, sensual...)

La masturbación es algo que todos practican pero que nadie menciona. Es de mal gusto. Y si se habla de ella es a través de chistes de doble sentido, mitos absurdos, insinuaciones o similares. Sin embargo, es una forma natural de quererse a una misma.

Todos: hombres, mujeres, adolescentes, niños y animales, nos masturbamos. Unos desde pequeños, otros a partir de la pubertad y otros más, lentos como la que esto escribe, ya despucito de los veinte.

Masturbación es una palabra que espanta. Tan prohibida y fuerte como feminismo, comunismo o coger. Una palabra larga, solemne y más bien fea para referirse a un acto natural y sumamente placentero.

Además de grata, la masturbación puede ser hasta terapéutica: para conocer más acerca de nuestro propio cuerpo; saber qué clase de estímulos sexuales preferimos y poder compartirlos después con nuestra pareja —hombre o mujer—, y aprender cómo llegar al orgasmo y cuántos tipos diferentes de éste podemos experimentar. Y por si esto fuera poco, es sabido que los orgasmos regulares mejoran la circulación sanguínea. Para quienes padecemos de cólicos menstruales, masturbarnos en esos días reduce el dolor.

Para aquellas mujeres que descubren la masturbación desde niñas, y nadie las descubre a ellas, resulta a veces una rica expresión sexual que perdura para siempre. Las que son descubiertas *in fraganti*, generalmente son castigadas e incluso golpeadas. El trauma adquirido entonces las puede llevar a más de una sesión de

psicoanálisis.

Se nos enseña desde chicos que tocarnos es malo y que la masturbación no sólo es pecado sino fuentes de catástrofes: desnutrición, frigidez, esterilidad, retraso mental, locura, infecciones, enfermedades venéreas... todo es atribuible a dicha práctica.

No queremos hacer aquí una apología de la masturbación sino más bien una especie de rescate de esta forma regular de expresión sexual, además de subrayar que su práctica no es nociva para la salud de la mujer, como se nos ha hecho creer.

No hay recetas para masturbarse, más que nada se trata de que hablemos entre nosotras mismas de esta experiencia. Masturbarse es un placer. Para hacerlo, disponer de tiempo y de un espacio propio es fundamental, además de la firme convicción de que estamos en nuestro derecho a regalarnos la posibilidad de adentrarnos en los secretos de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad. Hay quienes antes se dan un baño, duermen un poco, se toman un té o una copa de vino, o bien escuchan música. También es lindo mirarse desnuda en el espejo, tocar cada parte de nosotras mismas y empezar a querernos aunque no seamos Raquel Welsh.

Un espejo pequeño puede facilitarnos el descubrimiento de las partes que conforman nuestra vulva. Quizás ayude acariciarnos el clítoris y meter un dedo en la vagina para luego comparar sensaciones. Sí, ya sé, seguro que al principio se siente vergüenza, esa especie de pudor cultural que nos sale tan bien a las

mujeres. Pues si surge, habrá que desecharla de inmediato. ¿Cómo? Eso lo tenemos que averiguar cada una. A mí me funciona sobreponer enseguida una frase contraria a lo que estoy pensando. Por ejemplo, si mi mente condicionada salta: "¡Qué pena tocarme!", yo le contesto: "¿Y por qué? Pena es que a mi edad y en mi época no ejerza yo plenamente mi sexualidad". O si no, sólo recuerdo lo que nos han hecho —y nos siguen haciendo— a lo largo de la historia para privarnos de la parte agradable de ser mujer, y me entra una rabia...

Las fantasías son muy estimulantes, y para nada significan que queramos o tengamos que vivirlas en la realidad, o que seamos unas degeneradas o enfermas sexuales. ¡Por favor! fuera miedo al fantasear: nuestra mente nos pertenece y nuestra imaginación no tiene límites.

También podemos masturbarnos en compañía de nuestra pareja, ya sea para alcanzar el orgasmo o para que él o ella aprenda cómo nos gusta ser acariciadas.

Con tantos descubrimientos en cuanto a sexualidad femenina que nos han tocado en este siglo perturbador, ¿por qué no aprovecharlos? Que si el orgasmo vaginal, que si el clitórico, que si los dos juntos, que si Masters y Johnson, que si el Punto G... En fin, ya sabemos más o menos de qué se trata. Ya lo leímos, lo oímos en conferencias, nos lo contaron nuestras amigas. Ahora, pongámoslo en práctica, sin culpas ni represiones, solas y, mejor, pues acompañadas 