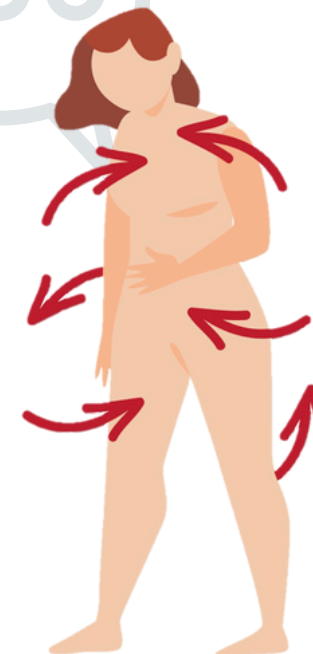


PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

¿Me estoy masturbando de la manera correcta?

KEY WORDS

masturbación | autoexploración | normalidad | relaciones



La masturbación es tocarse para obtener placer sexual y es una **práctica sexual totalmente normal, natural y segura**. Es común que personas de cualquier género, edad o estado civil lo hagan, aunque no hablen de ello.

Las personas se masturban por **diferentes razones**: les ayuda a relajarse, quieren entender mejor su cuerpo, quieren liberar la tensión sexual, o su pareja no está cerca y tienen ganas. Pero la mayoría de la gente se masturba simplemente porque **sienta bien**.

Algunas personas se masturban a menudo, otras rara vez y algunas personas no se masturban en absoluto. Diferentes personas se masturban de diferentes maneras. La masturbación es una decisión totalmente personal, y **no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacerlo**. Algunas personas optan por masturbarse con ayudas sexuales como lubricante y juguetes sexuales, y otras dependen solo de sus manos y dedos.



Para que la masturbación siga siendo una práctica segura, los juguetes sexuales deben limpiarse antes de su uso, ya sea usándolas con un condón o lavándolos bien antes y después de su uso. **Lávate siempre las manos antes de tocarlas** y usa **lubricante** para reducir la fricción, lo que ayuda a prevenir pequeños desgarros en la piel y hace que las cosas sean más cómodas.

La masturbación no es algo que las personas hagan solo cuando no tienen una pareja sexual. Masturbarse cuando alguien está en una relación **no significa que la pareja no la esté satisfaciendo o que la esté "engañando"**. En cambio, es una excelente manera de descubrir qué te gusta sexualmente y qué te hace tener un orgasmo, y esto podría ayudarte a expresar tus preferencias con tu pareja actual o cuando te encuentres con la próxima.



A pesar de que la masturbación es una práctica sexual normal y saludable, hay ciertas situaciones que pueden surgir que requieren hablar con un médico, consejero o terapeuta:

- Si tienes problemas para ver la masturbación como una práctica saludable y normal, como por ejemplo sientes culpa o piensas que puede estar mal o ser malo
- Si tus hábitos de masturbación se interponen en tus responsabilidades o en tu vida social
- Si la masturbación te causa dolor.

Recuerda, tu cuerpo es único, y explorarlo a través de la masturbación es una parte completamente natural de crecer y conocerte mejor.



**PENSAMIENTOS Y
COMPORTAMIENTOS
SEXUALES**

