

Ediciones *PROPSIQUIS*

Mujeres a solas

por

Jesús Ramos

COPIA GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA - EJEMPLAR GRATUITO



Jesús Antonio Ramos Brieua es Médico Adjunto del Servicio de Psiquiatría del Hospital “Ramón y Cajal” de Madrid y Profesor Asociado de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá (Madrid).

Es autor de numerosas publicaciones profesionales relacionadas con la depresión y de varios libros.

Entre estos últimos destaca “*Un encuentro con el placer. La masturbación femenina*”, un ensayo sobre la masturbación femenina publicado por Espasa-Calpe en el año 2002.

Ese libro nos descubrió cómo todo lo que creíamos saber sobre esta actividad sexual es falso, al contrastar los tópicos imperantes sobre la masturbación femenina con los datos existentes en la bibliografía científica. “*Un encuentro...*” puede considerarse en gran medida, el precursor del presente libro y su principal fuente de datos.

“*Mujeres a solas*” trata el mismo tema del autoerotismo en la mujer, pero desde una perspectiva más práctica y útil para toda clase de lectores. Aporta no sólo datos sobre esta actividad sexual, sino que también nos muestra la experiencia que quince mujeres han tenido con la masturbación a lo largo de sus vidas, relatado por ellas mismas. Asimismo contiene un capítulo con más de cien chistes relacionados con la masturbación femenina. Algo insólito hasta el momento, pero que demuestra que se puede hablar del autoerotismo de las mujeres tanto de forma seria como relajada.





© Jesús Antonio Ramos Brieva, 2005

© *De la presente edición electrónica*: Jesús Antonio Ramos Brieva, 2005

Ediciones *PROPSIQUIS* - c/ Lorca,6 - 28230 Las Rozas de Madrid (Madrid)

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte o la totalidad de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado -electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc.-, sin el permiso previo de los titulares de los derechos de la propiedad intelectual.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	06
(Hablemos de masturbación femenina)	
I.- LA PRÁCTICA INVISIBLE.	09
(La conspiración del silencio)	
II.- NO TE LO CREAS.....	23
Las mujeres carecen de impulso sexual.....	25
Los tópicos sobre la masturbación femenina.....	35
a.- La masturbación no es cosa de mujeres. 37; b.- Las mujeres lo hacen menos que los hombres. 40; c.- Un hallazgo difícil y tardío para las mujeres (nada que manipular). 43; d.- Desaparece al iniciarse las relaciones sexuales. 45; e.- Es propio de mujeres inmaduras incapaces de emparejarse. 50	
¿Es natural masturbarse?.....	53
Verdades como puños.....	55
III.- ¿QUÉ HAY AHÍ?.....	60
(Nociones básicas de anatomía genital)	
¿Ay qué cosas!.....	64
¿Y cómo reaccionan!.....	71
¿A qué reaccionan?.....	79
IV.- MANUAL DE USO.....	89
(¿Cómo se masturban las mujeres?)	
¿Cómo no hacerlo?.....	91
¿Dónde se hace?.....	94
¿De qué manera hacerlo?.....	95
¿Con qué se hace?.....	97
¿Cómo se hace?.....	100
¿Cuándo se hace?.....	106
¿Pensando en qué, se hace?.....	109
V.- ¡NOSOTRAS LO HACEMOS!	111
(La masturbación en la vida de quince mujeres)	
Relato 1º.- Rocío.....	113
Relato 2º.- Paloma.....	117
Relato 3º.- Mª José.....	123
Relato 4º.- Sara.....	129
Relato 5º.- Elena.....	137
Relato 6º.- Virginia.....	140
Relato 7º.- Cristina.....	144
Relato 8º.- Lucía.....	150
Relato 9º.- Silvia.....	157

Relato 10°.- Laura.....	160
Relato 11°.- Begoña.....	165
Relato 12°.- Beatriz.....	172
Relato 13°.- Victoria.....	180
Relato 14°.- M^a Luisa.....	186
Relato 15°.- Maribel.....	191
VI.- HAGAMOS UNAS RISAS.....	198
(Chistes sobre la masturbación femenina)	
REFERENCIAS.....	235



INTRODUCCIÓN (Hablemos de masturbación femenina)

Estoy seguro de que muchas lectoras se habrán sentido de niñas algo “raritas” por masturbarse. Como nadie hablaba de ello en su entorno, no sabían que actuaban como sus amigas y, por tanto, ignoraban, o no estaban seguras, de que lo que hacían fuera algo normal y frecuente.

Otras lectoras se habrán masturbado, sin embargo, con la idea de practicar algo muy natural, sin sentirse nada especiales por ello. Pero ese silencio que he mencionado antes les habrá obligado a callar, a su vez, por temor a que los demás las considerasen extrañas, unas “necesitadas”, o unas inmaduras emocionales incapaces de relacionarse sexualmente con alguien; o, peor aún: unas perversas.

Los lectores varones habrán tenido la experiencia de sentirse extrañados a su vez ante la renuencia de sus amigas y compañeras para aceptar que se masturban, pues eso choca con la idea de autonomía sexual que ellas se encargan de subrayar -con acierto- cada vez que tienen ocasión, y con el pensamiento masculino de que la masturbación es una actividad sexual completamente natural.

Esta es la razón más importante para escribir un libro sobre la masturbación femenina: romper un

silencio que impide normalizarla en nuestro contexto social y comprenderla en sus justos términos. Son demasiadas las mujeres que sufren innecesariamente un bloqueo importante a la hora de hablar de sus prácticas autoeróticas o aceptarlas sin temores. Es necesario hablar y escribir con prudencia y comprensión, pero, sobre todo, con conocimiento, para que se desdramatice y se normalice en nuestra sociedad cuanto antes mejor. Y entiendo por ello que *todos* conozcan su verdadera extensión; que sepan que es una actividad sexual normal; que sea del dominio público, como lo es la masculina. Sabiendo todos que la masturbación femenina es algo normal y frecuente estaremos en la mejor disposición para hablar con naturalidad de ella. Y las mujeres no temerán comunicar sus experiencias así adquiridas a sus parejas.

Cuando escribí mi ensayo "*Un encuentro con el placer. La masturbación femenina*" (Espasa-Calpe, Madrid, 2002) recibí muchas felicitaciones por la iniciativa. Algunas personas, sin embargo (todas mujeres), me señalaron que debía escribir otro libro semejante pero "más práctico". Lamentablemente, ninguna me explicó lo que entendía por práctico. ¿Enseñar a masturbarse a las mujeres? Absurdo, porque ellas ya saben hacerlo por sí solas y es un despropósito que precisamente un hombre pretenda instruir las en ello. ¿Presentar las mismas ideas de un modo más digerido y con menos estadísticas? Podría ser. ¿Mostrar el tema de un modo más vivencial y menos "académico"? Era otra opción.

Al final me decidí por hacer un poco de todo. He escrito unos Capítulos que pretenden aclarar lo

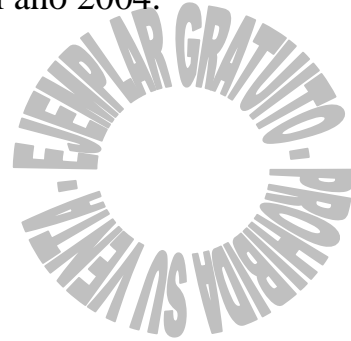
que hay de cierto y de falso en las ideas populares acerca de la masturbación femenina, con información sobre su verdadera extensión entre las mujeres, así como el significado y la importancia que tiene en sus vidas sexuales, denunciando los mitos que la envuelven ocultando su realidad. Además de los datos proporcionados por la investigación sexológica he incluido las experiencias que algunas mujeres han tenido con la masturbación y tuvieron a bien confiármelas anónimamente en respuesta a numerosos correos electrónicos que envié por aquí y por allá solicitándolo. Estas revelaciones pueden arrojar alguna luz sobre el verdadero significado de esta actividad sexual en la vida de las mujeres de un modo más gráfico que las frías estadísticas.

También he recopilado un cierto número de chistes sobre la masturbación femenina. Es conocido que circulan bastante menos que los relacionados con la masculina, por eso he creído que su inclusión favorecería la normalización social de esta práctica, en el sentido ya referido más arriba, añadiéndole un poquito de humor.

Jesús Ramos

jramosb.hrc@salud.madrid.org

Madrid. Otoño del año 2004.





I.- LA PRÁCTICA INVISIBLE (la conspiración del silencio)

Si habéis leído el texto del dibujo que encabeza este Capítulo, no os preocupéis, porque no sufrís un ataque repentino de dislexia. He puesto la palabra “masturbación” al revés adrede, con la intención de reflejar así el lugar que ocupa la masturbación femenina en nuestro medio. Parece existir un acuerdo tácito para pasar de puntillas por el tema, como si quemase. A poco perceptivos que seamos, advertiremos que la masturbación femenina está socialmente secuestrada, pues nadie parece desear hablar de ella. Ni las personas, ni los medios de comunicación. Nadie.

¿Conocéis algún chiste sobre la masturbación femenina? Seguro que os costará recordar alguno. Cosa que no sucede con las bromas referidas a la masturbación masculina. Ésta sí que está normalizada. Se habla tanto de ella y tan poco de la femenina que parece que el autoerotismo es una cosa casi exclusivamente de hombres y que las mujeres no lo hacen.

La masturbación femenina se encuentra casi ausente en la industria del ocio. Casi no protagoniza los monólogos teatrales, ni los humorísticos, y tiene un perfil de presencia bajísimo en los medios de comunicación. Y no siempre que aparece, cuando aparece, lo hace desvestida de los tópicos que la rodean y la deforman hasta ocultar su verdadera naturaleza. En la literatura, las mujeres escritoras olvidan con frecuencia esta actividad cuando se refieren a personajes femeninos, aunque la expongan sin tapujos cuando se trata de un varón⁰⁰¹. Autores masculinos han escrito poemas y canciones dedicados de un modo más o menos explícito a la masturbación que son leídos y escuchados con absoluta normalidad. No sucede lo mismo con las mujeres. Entre ellas hay pocas que aludan al tema, y cuando alguna rompe esta barrera de silencio es considerada una transgresora; la cosa no se considera ya tan normal. Valgan como ejemplo de lo primero Anne Sexton (1996) y su poema “*La balada de la masturbadora solitaria*” (Tabla I), y de lo segundo las cantantes Britney Spears (2003) con su canción “*Touch Of My Hand*” (Tabla II) y Bebe (2004) con la suya: “*Con mis manos*” (Tabla III).

Tabla I.- Anne Sexton. *El asesino y otros poemas. Icaria. Barcelona. 1996.*
(traducción: Jonio González y Jorge Ritter)

The ballad of the lonely masturbator	La balada de la masturbadora solitaria
<p>The end of the affair is always death. She's my workshop. Slippery eye, out of the tribe of myself my breath finds you gone. I horrify those who stand by. I am fed. At night, alone, I marry the bed</p>	<p>Al final del asunto siempre es la muerte. Ella es mi taller. Ojo resbaladizo, fuera de la tribu de mí misma mi aliento te echa en falta. Espanto a los que están presentes. Estoy saciada. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>Finger to finger, now she's mine. She's not too far. She's my encounter. I beat her like a bell. I recline in the bower where you used to mount her. You borrowed me on the flowered spread. At night, alone, I marry the bed.</p>	<p>Dedo a dedo, ahora es mía. No está tan lejos. Es mi encuentro. La taño como a una campana. Me detengo en la glorieta donde solías montarla. Me hiciste tuya sobre el edredón floreado. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>Take for instance this night, my love, that every single couple puts together with a joint overturning, beneath, above, the abundant two on sponge and feather, kneeling and pushing, head to head. At night alone, I marry the bed.</p>	<p>Toma, por ejemplo, esta noche, amor mío, en la que cada pareja mezcla con un revolcón conjunto, debajo, arriba, el abundante par espuma y pluma, hincándose y empujando, cabeza contra cabeza. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>I break out of my body this way, an annoying miracle. Could I put the dream market on display? I am spread out. I crucify. <i>My little plum</i> is that you said. At night, alone, I marry the bed.</p>	<p>De esta forma escapo de mi cuerpo, un milagro molesto, ¿Podría poner en exhibición el mercado de los sueños? Me despliego. Crucifico. <i>Mi pequeña ciruela</i>, la llamabas. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>Then my black-eyed rival came. The lady of water, rising on the beach, a piano at her fingertips, shame on her lips and a flute's speech. And I was the knock-kneed broom instead. At night, alone, I marry the bed.</p>	<p>Entonces llegó mi rival de ojos oscuros. La dama acuática, irguiéndose en la playa, en la yema de los dedos un piano, vergüenza en los labios y una voz de flauta. Entretanto, yo pasé a ser la escoba usada. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>She took you the way a woman takes a bargain dress off the rack and I broke the way a stone breaks. I give back your books and fishing tack. Today's paper says that you are wed. At night, alone, I marry the bed.</p>	<p>Ella te agarró como una mujer agarra un vestido de saldo de un estante y yo me rompí como se rompen las piedras. Te devuelvo tus libros y tu caña de pescar. El periódico de hoy dice que os habéis casado. De noche, sola, me caso con la cama.</p>
<p>The boys and girls are one tonight. They unbutton blouses. They unzip flies. They take off shoes. They turn off the light. The glimmering creatures are full of lies. They are eating each other. They are overfed. At night, alone, I marry the bed.</p>	<p>Muchachos y muchachas son uno esta noche. Se desabotonan blusas. Se bajan cremalleras. Se quitan zapatos. Apagan la luz. Las criaturas destellantes están llenas de mentiras. Se comen mutuamente. Están más que saciadas. De noche, sola, me caso con la cama.</p>

Tabla II.- Britney Spears: “Touch Of My Hand”. En: IN THE ZONE (2003) BMG ENTERTAINMENT SPAIN, S.A

“Touch Of My Hand”	“El Toque De Mi Mano”
<p>I'm not ashamed of the things that I dream I find myself flirting with the verge of obscene Into the unknown, I will be bold I'm going to places I can be out of control</p>	<p>No me avergüenzan las cosas que sueño. Ahora coqueteo al límite de lo obsceno Inmersa en lo desconocido, seré audaz. Voy a lugares donde pueda estar fuera de control</p>
<p>And I don't want to explain tonight All the things I've tried to hide I shut myself out from the world so I Can draw the blinds and I'll teach myself to fly</p>	<p>Y no quiero explicar esta noche todo lo que he tratado de ocultar Me aisló del mundo cerrando los ojos y me enseñaré a volar.</p>
<p>I love myself It's not a sin I can't control what's happenin'</p>	<p>Amarme a mí misma no es un pecado No puedo controlar lo que pasa.</p>
<p>'Cause I just discovered Imagination's taking over Another day without a lover The more I come to understand The touch of my hand</p>	<p>Porque acabo de descubrir que la imaginación me conquista Otro día sin amante me hace comprender mejor el toque de mi mano.</p>
<p>From the small of my back and the arch of my feet Lately I've been noticin' the beautiful me I'm all in my skin and I'm not going wait I'm into myself in the most precious way</p>	<p>Desde mi trasero al arco de mis pies percibo lo hermoso que hay en mí Soy toda piel y no voy a esperar Estoy dentro de mí de la mejor manera.</p>
<p>And I don't want to explain tonight All the things I've tried to hide I shut myself out from the world so I Can draw the blinds and I'll teach myself to fly</p>	<p>Y no quiero explicar esta noche todo lo que he tratado de ocultar Me aisló del mundo cerrando los ojos y me enseñaré a volar.</p>
<p>'Cause I just discovered Imagination's taking over Another day without a lover The more I come to understand The touch of my hand</p>	<p>Porque acabo de descubrir que la imaginación me conquista Otro día sin amante me hace comprender mejor el toque de mi mano.</p>
<p>There's a world undefined And my body is mine I won't be left behind I'm already here</p>	<p>Hay un mundo sin definir y mi cuerpo es mío no me quedará atrás ya estoy aquí.</p>
<p>'Cause I just discovered Imagination's taking over Another day without a lover The more I come to understand The touch of my hand</p>	<p>Porque acabo de descubrir que la imaginación me conquista Otro día sin amante me hace comprender mejor el toque de mi mano.</p>
<p>'Cause I just discovered Imagination's taking over Another day without a lover The more I come to understand The touch of my hand.</p>	<p>Porque acabo de descubrir que la imaginación me conquista Otro día sin amante me hace comprender mejor el toque de mi mano.</p>

Tabla III.- Bebe: “Con mis manos”. En: Pafuera telarañas (2004).
EMI VIRGIN. España.

Cuando estás, ya no están los demás
Cuando te vas, tengo ganas de llorar
Perdía en el sillón de mi cuarto
pienso en ti con mis manos

Qué hacer, no tengo ganas de salir,
por que siempre tienes que huir
Perdía en el sillón de mi cuarto
pienso en ti con mis manos

Una y otra vez dulce barbaridad,
el no controlar la forma de parar
No pienso llorar, de eso ya me cansé
hoy voy a chillar voy a andar con mis pies

No pienso llorar, de eso ya me cansé
hoy voy a chillar voy a andar con mis pies
Lara Lara Lara la laaaa, laralalala , Lara Lara laralaaa

otra vez he hecho comida para dos,
otra vez me ha parecido oír tu voz
Otra vez, empiezo a deslizarme en el sillón
pa darle a mi imaginación

Te pienso rodeándome,
te siento adentrándote,
perdía en el sillón de mi cuarto
pienso en ti con mis manos

Una y otra vez dulce barbaridad,
el no controlar la forma de parar
No pienso llorar, de eso ya me cansé
hoy voy a chillar voy a andar con mis pies

No pienso llorar, de eso ya me cansé
hoy voy a chillar voy a andar con mis pies
Lara Lara Lara la laaaa, laralalala , Lara Lara laralaaa

Cuando estas, ya no están los demás
Cuando te vas, tengo ganas de llorar
Perdía en el sillón de mi cuarto
pienso en ti con mis manos

El cine y la televisión no van a la zaga en este empeño silenciador. Lo que resulta bastante importante, pues son dos medios que alcanzan a millones de personas y dan carta de existencia a lo que muestran o la quitan si no aparece en sus pantallas. Un conflicto bélico, por extenso y sangriento que sea, carece de presencia en la mente de los ciudadanos si no aparece en alguno de esos medios. La industria cinematográfica y televisiva, que son unas herramientas de formación, influencia y manipulación extraordinarias, sólo actúan bajo las dos últimas opciones cuando se trata de la masturbación femenina.

¿Pensáis que exagero? Contemplad la cartelera de cine de vuestra ciudad, o las películas que emitan los diferentes canales de televisión, y encontraréis numerosas cintas donde se hace referencia a la masturbación masculina y bastantes menos que lo hagan a la femenina; es como si esta última no existiese. Ni siquiera esas películas que muestran el desarrollo emocional y sexual de las chicas exponen esta parte tan importante de sus vidas. Lo contrario de lo que sucede con los personajes masculinos que se encuentran en la misma situación, donde lo extraño es que no se hable de ello o no se exhiban escenas explícitas de masturbación masculina.

A tal ocultación del autoerotismo femenino también contribuyen los censores que clasifican las películas por los rangos de edad que pueden verlas, escamoteando la existencia de la masturbación femenina para los más jóvenes. Si observáis la cartelera con más detenimiento apreciaréis que las películas donde aparecen alusiones verbales o escenas más o

menos explícitas de masturbación masculina están etiquetadas como “*aptas para todos los públicos*” o “*para mayores de 13 años*” (y menores de 18). Sin embargo, cuando las alusiones o las escenas se refieren a la masturbación femenina, la clasificación se eleva siempre a “*mayores de 18 años*”. Es decir, los menores de 18 años de ambos sexos pueden saber por el cine y la televisión que existe la masturbación masculina, pero se les obliga a ignorar que también existe la femenina. De ese modo se afianza desde temprana edad la falsa idea de que la masturbación no es cosa de mujeres.

Imaginaros que estoy desvariando y esta forma de clasificar las películas no obedece a ningún interés específico por escamotear esa práctica sexual femenina al público, sino que responde tan sólo a cuestiones morales. Ya sabréis que la masturbación no es bien vista por muchas religiones.

Bueno, pues si es por eso, peor me lo ponéis. Porque la eliminación de este tipo de escenas de las películas, ha sido siempre argumentada por los censores como un medio de preservar las almas del pecado; como una forma de evitar estímulos que indujeran al público a masturbarse excitados por tales escenas (sic)^a.

^aEduardo Haro Tecglen ha escrito que un censor se expresó de ese modo ante él: “*¡Si supiera la cantidad de almas que hemos salvado! (...) Gracias a nosotros ha disminuido el número de masturbaciones en España*” (EL PAIS nº 9747 [7-2-04]).

Si eso es cierto, resulta que sólo están interesados en “salvar” a los jóvenes espectadores varones, al evitarles las escenas de autoerotismo femenino. Y se olvidan de salvar a las niñas, a las que facilitan la visión de escenas alusivas a la masturbación masculina sin ningún rubor. Como esos censores parecen ignorar que ver a un hombre masturbándose ocupa el primer lugar de las escenas que más excitan a una mujer, como veremos más adelante, resulta que están permitiendo que las jóvenes menores de 18 años se masturben profusamente, excitadas por la abundancia de películas que, clasificadas para su segmento de edad, contienen escenas de masturbación masculina. Claro que existe otra posibilidad más malévolamente aún si cabe: que sabiéndolo, les importe un pimiento “salvar” el alma de las mujeres.

Pero además de un entorno social empeñado en silenciar la existencia del autoerotismo femenino también existe un interés personal en ocultarlo. Las mujeres tampoco hablan entre sí de la masturbación femenina (¡y menos aún de la propia!), a pesar de lo locuaces y jocosas que pueden llegar a ser cuando hablan de sus intimidades, sean sexuales o no, o de la intimidad sexual de los hombres (que incluye sus actividades autoeróticas). ¡Y, desde luego, nunca se habla de eso con hombres! Quizás con el novio...

Recuerdo una anécdota sobre mi anterior libro⁰⁰¹. Cuando le dije a una conocida que había escrito un ensayo sobre la masturbación femenina puso cara de asombro, como casi todas a las que di esa información. Pero cuando añadí que tenía 423 páginas exclamó que no podía creérselo: “*si se tratara*

de la masturbación masculina...”. Este comentario estaba influido por lo mucho que se habla de esta última y lo poco de la primera; por eso creía que hay más que escribir sobre el autoerotismo masculino que acerca del femenino.

A las mujeres les avergüenza hacer referencia a que las señoras se masturban. Es lógico. Crecen en un ambiente que silencia casi por completo la existencia de la misma, por lo que ellas nunca están seguras de hacer lo que hacen las demás, ni tienen la certeza de que la masturbación sea una actividad natural entre las mujeres. Se desarrollan en una completa orfandad social sobre este tema. Lo contrario de lo que le sucede a los hombres. Además, al ejecutarse el acto en una parte del cuerpo que aún mantiene connotaciones de fealdad y suciedad, se transfiere al acto las atribuciones del lugar donde se ejecuta. Y muchas mujeres no pueden evitar sentir que la masturbación sea algo sucio y feo. Por otra parte, el tópico de que se masturbaba la gente emocionalmente inmadura incapaz de encontrar pareja, tampoco facilita mucho las cosas, pues ninguna mujer admitirá jamás una cosa así de sí misma ante terceros.

El caso es que aunque prácticamente todas las mujeres normales se masturban, pocas lo reconocen y hablan de ello con naturalidad, incluso las más lanzadas. La masturbación sigue siendo una práctica sexual que ruboriza a más de una. Y no es que no hablar de ella signifique que no se practica, como se tiende a creer; no se habla debido a un pudor que no se siente por otras actividades sexuales, no porque no haya de qué hablar.

Mucha gente ignora que la masturbación no es una actividad sexual para quien “está a dos velas” o “muy necesitada” y sin una pareja que la atienda debidamente. Esta práctica se mantiene activa aunque se tengan relaciones sexuales plenamente satisfactorias. Más aún: las mujeres más copuladoras son también las que más se masturban. Y, también, lejos

de las creencias comunes, las mujeres que refieren no masturbarse, tienen problemas sexuales importantes, pues el 95% de ellas son completamente anorgásmicas.

Pero, no nos engañemos, esas actitudes diferenciadas respecto al autoerotismo de uno u otro sexo viene dado, exclusivamente, por lo que se habla de cada cual. Si la masculina parece más natural y está más normalizada socialmente es porque se habla de ella con soltura (aunque muchas veces se digan disparates, esa es otra cuestión). Las mujeres han aprendido a hacerlo así, y los hombres no sienten empacho alguno en hablar de su propia masturbación salvo que adivinen intenciones de burla o vejación en sus interlocutores. Y a veces, ni aun así callan. Mas, sobre la masturbación femenina todo es silencio y soledad. Una soledad pesada como una losa que aísla y ahoga.

Podemos seguir silenciando que la masturbación femenina existe. Pero si callamos, nunca seremos capaces de contemplar esa práctica sexual con la suficiente perspectiva como para saber hasta qué punto es normal o no que las señoras se den de vez en cuando un gusto al cuerpo por sí mismas. Ni el lugar que ocupa la masturbación en su vida sexual. Tampoco sabremos lo que significa para ellas masturbarse.

El silencio perjudica a todos (Tabla IV) y genera temores, dudas y sufrimiento del todo innecesarios. Si seguimos sin hablar de ello, aparte la ignorancia que seguirá presidiendo nuestro (des)conocimiento sobre el tema, transmitiremos esas mismas dudas y ese sufrimiento innecesarios a nuestros hijos. Sólo por eso, bien vale la pena hacer el esfuerzo de hablar y romper esa verdadera conspiración de silen-

cio que mantiene secuestrada socialmente a la masturbación femenina.

¿A qué se deberá este silencio? ¿Qué pretende ocultar? ¿Cuál es su origen? ¿A quién interesa mantenerlo? Porque hay que señalar que no se trata de un silencio inocente. Existe una actitud *activa* de ocultación de la masturbación femenina. No se quiere admitir que las mujeres se masturben porque reconocerlo supondría la caída de un pilar básico sobre el que se ha sustentado la idea común de lo que es “masculino” y “femenino”.

Tabla IV.- Beneficios y perjuicios del silencio que ronda a la masturbación femenina.

¿A QUIEN BENEFICIA?	¿A QUIEN PERJUDICA?
A los interesados en mantener el <i>status quo</i> del modelo femenino tradicional.	A las <i>niñas</i> que crecen ansiosas ignorando que hacen lo mismo que las demás.
A quienes temen que una mujer que se masturbe se desinterese de copular con los hombres.	A las <i>jóvenes</i> permeables a los tópicos porque obstaculiza su normal desarrollo sexual.
A quienes sospechan que una mujer que se masturbe no procreará.	A las <i>mujeres</i> que temerán comunicar a sus parejas experiencias aprendidas mediante la masturbación.
A quienes se sienten ofendidos por no ser responsables del placer femenino.	A los <i>hombres</i> que seguirán actuando a ciegas y estarán mal informados en su trato con las mujeres.
A quienes creen que no hablando, se evitará que las mujeres se masturben.	A nuestras <i>hijas e hijos</i> en quienes se repetirá la historia.

Mi anterior libro, un ensayo que pretendía esclarecer lo que se sabe sobre ese tema según las fuentes bibliográficas, sufrió ese intento de arrinconamiento que denunciaba allí y vuelvo a mostrar aquí. Fue escamoteado deliberadamente en algunas librerías. Y digo deliberadamente porque no puede ser casual que estuvieran los títulos anteriores y posteriores de la misma colección pero no el mío. Y menos aún cuando estaban presentes otros títulos como “*Técnicas de masturbación para el hombre*” de Mark Emme (Martínez Roca. Barcelona. 2000), “*La vida sexual del clero*” de Pepe Rodríguez (Suma de Letras, S.L. Madrid. 2002), “*+turbadísimos*” de Magda Bandera (Ediciones Martínez Roca. Barcelona. 2002), “*Diario de una ninfómana*” de Valérie Tasso (Plaza y Janés. Barcelona, 2003) o “*Técnicas de masturbación entre Batman y Robin*” de Efraín Medina Reyes (Destino. Barcelona. 2003), entre otros. ¿Qué sucedía? Que el tema escocía. Puede escribirse sobre la masturbación masculina, pero nadie puede osar hacer lo mismo sobre la mujer. Además hubo presiones para suprimir la exposición del libro en los estantes de las librerías de algunos grandes almacenes, desaparecieron el 98% de los carteles anunciadores de su presentación en el hospital donde trabajo (y se mantuvieron otros que anunciaban la venta particular de pisos; era el tema el que quemaba), tuvo una nula presencia en los grandes medios de comunicación (prensa-radio-televisión), solo noticias de agencias en diarios regionales y en Internet, dos Congresos profesionales se negaron a negociar el reparto de propaganda del mismo, dos revistas profesionales declinaron hacer una reseña suya... y varias afamadas mujeres de diferentes ámbitos culturales y políticos se negaron a presentarlo.

Importa conservar este silencio a los interesados en mantener el *status quo* del modelo femenino tradicional, al que se le supone un bajo impulso sexual, escaso interés en el sexo y, por tanto, en la masturbación. Es decir: a quienes no están dispuestos a admitir que la sexualidad femenina es autónoma, independiente, y sólo depende de las mujeres mismas, ajena a los requerimientos sexuales masculinos y a los intereses reproductivos de la especie. Admitir que las mujeres se masturban es lo mismo que aceptar que son autosuficientes sexualmente hablando; cosa que

muchos no están dispuestos no sólo a no escuchar, sino, tampoco, a *permitir*. No quieren que se hable de masturbación femenina quienes temen que una mujer que se masturbe se desinterese de copular con los hombres (temor infundado pues las mujeres han compaginado ambas cosas desde hace siglos). Tampoco quieren hablar de ello quienes temen que una mujer que se masturbe no procreará (la población no ha mermado a pesar de la secular afición autoerótica femenina). Quienes se sienten ofendidos por no ser responsables absolutos del placer femenino tampoco desean oír hablar de masturbación femenina (la conocida frase: “*no hay mujer frígida sino hombre inexperto*” es la quintaesencia de esta visión machista de la sexualidad femenina). También están interesados en ocultar la existencia de la masturbación femenina quienes creen que no hablando, se evitará que las mujeres se masturben (una clamorosa ingenuidad).

Pero, repito, ese silencio no hace más que daño. Por eso hemos de hablar de ella. Para darle visibilidad. La visibilidad es una enorme arma de transformación social. Hablando de ella sin prejuicios ni estereotipos, con la información que nos proporcionan los datos, la conoceremos en sus justos términos y se podrá normalizar socialmente, tal y como sucede hoy con la masturbación masculina.

Puesto que la sociedad consigue mantener oculta la verdadera naturaleza de la masturbación femenina manteniendo activos los tópicos y las creencias clásicas sobre ella, repitiéndolos como si de verdades contrastadas se tratase, quizás confrontar uno por uno esos tópicos con los datos existentes en la

bibliografía sexológica sea una forma adecuada de darle la visibilidad que propongo. Sólo así podremos saber de qué estamos hablando realmente.

A eso dedicaré el próximo Capítulo.



II.- NO TE LO CREAS.

Hemos de ser capaces de diferenciar entre lo que son creencias y lo que son conocimientos. Entre lo que creemos y lo que sabemos. Se puede actuar con la misma firmeza en ambos casos. Es decir, basándonos en creencias firmes pero falsas o en convicciones surgidas del conocimiento de las cosas. La diferencia es que en el primer caso estamos sujetos a mayores posibilidades de caer en el error que en el segundo.

Sobre la sexualidad humana existen tal cúmulo de necesidades acaparadas desde tiempos inmemoriales que a veces resulta difícil saber cuánto hay de verdad en lo que creemos saber sobre ella.

Es el momento de conocer algunas cosas sobre la sexualidad femenina y sobre su actividad autoerótica en base a los conocimientos *reales* existente sobre

ello en la actualidad, más que en lo que creemos saber sobre ella. Y para eso vamos a repasar los tópicos existentes sobre ambas cosas. Porque, como repetiré más adelante, los tópicos pueden mantenerse activos aunque estén en contra de la realidad porque interese que así sea. Es decir, porque actúan como una interesada cortina de humo que impide ver las cosas como son en verdad.

Existen dos clases de tópicos. Unos relacionados con la sexualidad femenina propiamente dicha (en el sentido de que son poco erotofílicas; poco amantes del sexo) y otros relacionados con la masturbación (en el sentido de que no es tan frecuente y normal entre ellas). Vamos a analizar unos y otros.



LAS MUJERES CARECEN DE IMPULSO SEXUAL

La sexualidad de la mujer ha estado siempre muy relegada al segundo plano social que ella tuvo en las culturas desarrolladas en la Cuenca del Mediterráneo (y más allá de la misma). Es decir, que no despertó casi ningún interés, llegándose a dudar que la mitad femenina de la población tuviera realmente necesidades sexuales autónomas, propias, que requirieran satisfacción. La sexualidad femenina estaba limitada a cumplir los requerimientos reproductivos de la especie y a complacer las necesidades sexuales masculinas. Poco más.

A pesar de que esa idea ha sido dominante durante milenios, siempre se levantaron voces mejor informadas que advirtieron sobre su falsedad sin que nadie les prestara la debida atención. Lo que resulta muy llamativo. Es como si no interesara saber.

En el siglo XVI, por ejemplo, el Ananga Ranga, un libro indio en la línea de iniciación sexual del Kama-Sutra, recopila una tradición varias veces centenaria, y su autor nos llama la atención para hacernos saber que *“... los verdaderamente sabios no deben dudar jamás de que cuando la mujer es joven, sana y fuerte, los deseos femeninos son tan auténticos, fuertes y perentorios como los del hombre. Los usos sociales y la vergüenza propia del sexo pueden llevarla a disimular y hasta a esconder esos deseos,*

*pero cuando el hombre conoce el Arte de amar, no se engañará*⁰⁰².

La imagen tradicional femenina que aún pervive entre nosotros, peleándose constantemente con la nueva, la hemos heredado de forma directa de la época victoriana, originada en la segunda mitad del siglo XIX. Esa imagen tradicional, que muchas mujeres actuales aún tienen interiorizada y les cuesta no pocos esfuerzos rechazar⁰⁰³ (y no digamos algunos hombres), consiste en una especie de figura etérea, sin sensaciones eróticas, sin necesidades sexuales, carentes de toda capacidad de disfrute orgásmico, con una capacidad de respuesta sexual muy limitada y lenta, que sólo mantiene relaciones sexuales en función de las necesidades que manifiesta su marido y ella tiene que satisfacer. Obviamente, una mujer de esa naturaleza, sin impulsos eróticos que satisfacer, ¡cómo se va a masturbar! Las que sí lo hacían eran unas descarriadas, unas depravadas..., ¡unas putas! Esta es la base que ha permitido creer a más de uno que la masturbación fuera algo ajeno y *antinatural* en el sexo femenino.

Y hasta nosotros ha llegado ese mensaje, más o menos atemperado, a pesar de que en plena época victoriana un investigador sexológico de reconocido prestigio, Havelock Ellis (1.859-1.939)⁰⁰⁴, comunicó que en sus investigaciones había encontrado que ese modelo *no era cierto*. La masturbación femenina no sólo es una práctica habitual en todas las edades -decía-, sino que el orgasmo múltiple era un fenómeno frecuente entre las mujeres. Una idea verdaderamente revolucionaria para la época, que nadie quiso escu-

char. Quizás porque Sigmund Freud, el neurólogo que inventó el psicoanálisis, supo vender mejor su mensaje de que una mujer madura debía abandonar todo estímulo del clítoris para trasladar su sensibilidad erógena, y por tanto su capacidad orgásmica, a la vagina. De ese modo, se mantenía la preeminencia de ésta en las relaciones sexuales y se conservaba en el olvido al clítoris. Obviamente, masturbarse por estimulación del clítoris quedó etiquetado invariablemente de infantil e inmaduro⁰⁰⁵. Imagen que ninguna mujer ha estado dispuesta a dar de cara a los demás en ninguna época histórica.

Y las señoras tuvieron que seguir silenciando la importancia de sus impulsos sexuales, por temor al qué dirán, de mantener en secreto (como en siglos anteriores) que la masturbación fuera su única fuente de orgasmos, ya que el coito las dejaba a medias.

¿Quiénes pensáis que tienen razón: los que afirman que las mujeres son esa especie de seres insípidos sin impulsos sexuales o quienes sostienen que no sólo los tienen sino que les gusta satisfacerlos?

Veámoslo.

¿*Un impulso sexual bajo*? No es cierto, porque más de dos de cada tres señoras señalan que sienten excitación sexual *espontánea* con frecuencia⁰⁰⁶. Es decir, sin que medie ningún hombre de forma activa; ante estímulos que a ellas les resultan atractivos en un momento dado, los que sean (ya veremos algo de esto más adelante). ¡Y más de la mitad afirman que eso le pasa a diario!⁰⁰⁷.

Además, no sólo tienen deseos sexuales sino que ¡les gusta satisfacerlos! Y si no los alivian, la

mayor parte de ellas (cuatro de cada cinco) se sienten frustradas⁰⁰⁸.

¡Pero bueno!

Es obvio que nadie se siente frustrada ante algo que no le apetece y no consigue. Luego si esa frustración surge será porque los deseos sexuales espontáneos de los que estamos hablando son reales, no pura imaginación. Y que responden a unas necesidades personales específicas.

Y para contradecir aún más el modelo tradicional femenino, encontramos que las mujeres ¡tienen sensaciones genitales eróticas desde edades muy tempranas! ¡No esperan a ser adultas para ello! En efecto, entre el 25% y el 50% de las mujeres adultas recuerdan haber tenido esas percepciones desde que tenían entre los cinco y los quince años de edad^{008,009,010,011}. ¡Con tales sensaciones “a flor de piel” no puede extrañar que muchas madres observadoras comuniquen que han visto masturbarse a sus hijas menores de cinco años! Al menos una de cada cinco madres entrevistadas tienen esta experiencia⁰¹².

¿Anorgásmicas? Bueno, la anorgasmia completa, es decir, la que existe sea cual sea el estímulo que se utilice, afecta a un 10% de las mujeres. Lo que significa que el otro 90% de ellas son orgásmicas⁰¹³. En contra de lo que nos dice el modelo tradicional femenino, las mujeres no sólo tienen sensaciones eróticas genitales y deseos sexuales, sino que, además, son mayoritariamente orgásmicas. Pero es que, en la misma línea señalada por Havelock Ellis, los estudios actuales indican que aproximadamente un 40% de las mujeres son multiorgásmicas (algunas sólo lo son al

masturbarse; otras, sólo al masturbarlas su pareja; y otras sólo en el coito; únicamente un 7% lo es ante cualquier actividad sexual)⁰¹³.

¿Frías? Bueno, ya hemos visto que tienen deseos sexuales espontáneos, sin el concurso del varón en una gran mayoría de casos. Pero es que también se encuentra que dos de cada cinco de ellas (42%) se excitan con mayor rapidez e intensidad que el promedio de ellos⁰¹⁴. Es posible que las haya frías. Pero también las hay templadas y otras que son tórridas. Como sucede entre los hombres.

¿Lentas? Hay toda una leyenda sobre la lentitud de la respuesta sexual femenina. Lo que significa, en principio, dos cosas: a) que no se excitan con facilidad; b) que les cuesta esfuerzo alcanzar el orgasmo.

Tales enunciados proceden de la observación de las respuestas sexuales de las mujeres en el coito. Es una queja muy común entre ellas tener dificultades para alcanzar el orgasmo en el mismo⁰¹⁵; de cada cinco mujeres, cuatro (80%) requieren estímulos adicionales en el clítoris para tenerlos⁰¹⁶. Por eso se interpretó secularmente que a la mujer le *costaba* disfrutar del sexo.

La mayor parte de las posturas del coito son desfavorables a la mujer en este sentido, porque no estimulan como se debiera al clítoris. Tal dificultad es muy alta en la postura más habitual en Occidente, conocida comúnmente como la *del misionero*: hombre y mujer tendidos cara a cara; él encima, colocado entre las piernas de ella.

La denominación “postura del misionero” se la dieron los indígenas de las islas del Océano Pacífico cuando vieron copular a los misioneros evangélicos con sus esposas en esa posición (no sin cierta rechifla, porque ellos sabían que era la menos apropiada para que ellas disfrutaran del coito).

En el coito las mujeres pueden tardar en llegar al orgasmo por término medio unos diez minutos, siempre y cuando haya existido antes un *juego previo* de preparación a la cópula de otros quince minutos⁰¹⁷. Pero ese tiempo de llegada del orgasmo puede dilatarse más o no conseguirse nunca. Si tenemos en cuenta que el hombre, sobre todo cuanto más joven es (por razones fisiológicas), llega al orgasmo por término medio a los dos minutos de haber iniciado el coito⁰¹⁷, podemos hacernos una idea del desencuentro hombre/mujer que se produce durante este tipo de relaciones sexuales.

Ahora se intenta invertir la idea y lo que se sostiene es que los hombres son demasiado rápidos (imagen fuente de una gran cantidad de chistes hirientes para el género masculino). Lo que alivia bastante a las mujeres porque así no tienen que cargar con el peso de una lentitud que *saben* íntimamente que es irreal. Al menos dos de cada cinco mujeres (27%) atribuye invariablemente sus dificultades en el coito al hombre⁰⁰⁸.

Esos datos sugieren a cualquiera que la cuestión se resolvería con más juego preliminar y con que el hombre “aguantara” más durante la cópula ¿no? Estoy seguro de que habréis escuchado esto numerosas veces. Es una idea muy popular que, sin embargo, no está avalada por los datos.

Demorar el propio orgasmo es posible. Pero no podemos olvidar que en el coito hay que conjugar dos ritmos: el de él y el de ella, que no siempre están acompasados. Y las circunstancias en las que se realiza el intercambio sexual tampoco son siempre las

mismas. La prolongación del coito exige alcanzar un equilibrio complicado, pues tan problemático es no llegar como pasarse. Y prolongar el coito o los “preliminares” no da siempre los resultados apetecidos. Se sabe que más de la mitad de las mujeres ven disminuir su interés sexual cuando el coito se prolonga⁰⁰⁸. Por eso, este remedio no puede considerarse de aplicación universal.

El alargamiento de los preliminares tampoco mejora mucho las cosas. Obviamente es deseable un juego previo, pues esas son verdaderamente las relaciones sexuales (el orgasmo es su consecuencia deseable, pero la relación propiamente dicha es lo que hemos venido en llamar *preliminares*). Pero cuando se compara un grupo de mujeres anorgásmicas en el coito con otras que no lo son, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en el tiempo que han dedicado al juego preliminar^{030,090,091}. Luego no por extremar el tiempo de la *preparación*, ni por demorar el varón su orgasmo mejora la respuesta sexual femenina durante la cópula.

Digámoslo ya de una vez: las mujeres no son lentas ni para excitarse ni para llegar al orgasmo. Ante un estímulo sexual efectivo, que les interese, reaccionan con ardor (humedecimiento de los genitales y pulsación vaginal) en 10-30 segundos, como le sucede a los hombres⁰¹⁸. Y tampoco tienen dificultades para lograr el orgasmo, puesto que llegan a él en el 96% de las ocasiones que se masturban⁰⁰⁷. Es decir, en proporciones muy superiores que en el coito. No son lentas cuando consiguen el orgasmo mediante la masturbación (es decir, cuando toman las riendas del asunto) a

los dos minutos, o en algo menos de cuatro^{009,010,019}. El problema detectado durante la cópula es, pues, otro, y está relacionado con la misma, no con la naturaleza sexual rápida o lenta de ninguno de los miembros de la pareja.

Pero, obviamente, si el hombre toma la iniciativa siempre, se encontrará con frecuencia con una mujer “sorprendida” por esa iniciativa que tiene que hacerse a la idea de ajustar una respuesta adecuada a la misma, lo que sin duda exige un proceso de preparación. Este proceso no ocurre de este modo cuando la iniciativa parte de ellas, porque *ya están preparadas*. Precisamente ahora que existen más mujeres que toman esa iniciativa se encuentran con no poca frecuencia con que sus hombres no están preparados y requieren *preliminares* para entrar en el juego, cuando no se muestran abiertamente inapetentes.

Por otra parte, el coito, en la mayor parte de sus posturas, no estimula el clítoris de la manera adecuada. Y esa es la razón de la deslucida respuesta orgásmica femenina durante la cópula. Sólo en aquellas posturas donde la mujer controla los movimientos y consigue frotar deliberadamente su clítoris con el pubis masculino (ella tendida sobre él a lo largo con sus piernas abiertas y por fuera de las del hombre), dicha respuesta orgásmica resulta tan rápida como la masculina o como cuando se masturba. Porque la exclusiva incursión del pene en el interior de la vagina es insuficiente para estos fines por mucho tiempo que dure y muchas sensaciones agradables que depare a

ambos. Si el clítoris no entra en juego... ¡nada de nada!

En realidad, resulta demasiado simplista reducir las dificultades femeninas en el coito a causas exclusivamente técnicas.

Hay autores que señalan la presencia de factores cognitivos inhibidores o frenadores entre las mujeres, que podrían estorbar su verdadera naturaleza "rápida". Algunos autores han sacado de sus investigaciones la conclusión de que lo que realmente bloquea a las mujeres en sus relaciones sexuales es *el temor a que los hombres las dejen abandonadas a su suerte durante la cópula, tras alcanzar ellos el orgasmo*. Así, lo que agarrota la natural "rapidez" sexual femenina en el coito sería *la desconfianza a que los hombres las dejen "colgadas" sin orgasmo*. Ese temor les impediría "soltarse" y dejarse arrastrar por su propias sensaciones⁰¹⁶.

Hay algunos datos que confirman esta idea. Las mujeres se sienten menos satisfechas psicológicamente durante el coito cuando alcanzan el orgasmo *después* que sus parejas masculinas que las que lo alcanzan antes que ellos⁰¹⁵. Como si el temor referido a verse "colgadas" adormeciese su entusiasmo.

Pero creo que ya me he extendido demasiado sobre este asunto. ¿Ha quedado claro que la mayoría de las mujeres tienen deseos y sensaciones sexuales que gustan aliviar so riesgo de quedar frustradas? ¿Hemos entendido bien que son mayoritariamente orgásmicas (y algunas, multiorgásmicas)? ¿Ha quedado evidente que una parte importante de ellas se excita con mayor rapidez e intensidad que el promedio de los hombres? ¿Resulta obvio que excitarse ante un estímulo erótico en 10-30 segundos, llegar al orgasmo durante la masturbación en el 96% de las ocasiones, y alcanzarlo de este modo en un promedio de dos a algo menos de cuatro minutos *no es* lentitud?

Esto sólo significa una cosa: la mujer *real*, la que cualquiera se encuentra en la tienda comprando

cosas, o en el cine disfrutando de un momento agradable, o en el trabajo sacando adelante sus tareas, está años-luz alejada del modelo tradicional femenino que nos han legado. Es un ser sexuado, con necesidades sexuales *propias* y autónomas que desea cubrir, con una capacidad orgásmica y de reacción a los estímulos sexuales tan rápida y frecuente como la que tradicionalmente se ha atribuido en exclusiva a los hombres.

En un ser de esa naturaleza, la masturbación, como forma de responder a las necesidades sexuales autónomas más sencilla, ya es posible.

Toca ahora comprobar hasta qué punto es cierto que lo haga o no.



LOS TÓPICOS SOBRE LA MASTURBACIÓN FEMENINA

La mejor manera de mantener a la gente anes-
tesiada, sin hacerse preguntas sobre lo que sabe o deja
de saber acerca de la masturbación femenina, es man-
tener activos toda una serie de tópicos que generen la
sensación de tener unos conocimientos que no son
tales.

Es seguro que muchas lectoras -y no pocos
lectores- habrán pensado alguna vez que la mas-
turbación es más propia de los hombres; después de
todo, ellos tienen unos genitales externos que ven y
tocan todos los días desde pequeños y es lógico que la
descubran espontáneamente con facilidad; lo contrario
de lo que sucedería con las chicas a las que les
resultaría difícil descubrir el clítoris por estar más
oculto. Y cuando no ha sido posible mantener esa afir-
mación porque se comprueba que también hay muje-
res que se masturban, se insiste en que ellas son
menos numerosas que ellos y que, de todos modos, las
mujeres recurren al *bricolage* sexual con menor fre-
cuencia que los hombres. Porque las mujeres tienen
menos impulsos sexuales, son más maduras que los
hombres y buscan el compromiso y el empare-
jamiento, lo que reduce las posibilidades de seguir
recurriendo al autoerotismo durante la mayor parte de
sus vidas. Eso significa que la masturbación desapare-
ce al iniciarse las personas en las relaciones sexua-
les, salvo para los chicos, que se siguen haciendo

solitarios a pesar de tener novias o esposas atentas. Ya se sabe que la masturbación es cosa de gente inmadura sin capacidad para adquirir compromisos emocionales estables. Atributos que resultan más fácilmente asignables a los hombres que a las mujeres. En cualquier caso, una mujer que se masturba es una necesitada incapaz de establecer relaciones con un hombre.

¿Opináis que exagero, o he reflejado más bien la esencia de lo que muchas personas creen aún sobre la masturbación? En definitiva, el texto que acabo de escribir en el párrafo anterior contiene diversos tópicos acerca del autoerotismo que, si os parece, vamos a contrastar con los datos procedentes de la investigación sexológica para comprobar si son ciertos. Es un buen modo de mostrar el verdadero papel que ejerce la masturbación en la sexualidad femenina y el significado que tiene en sus vidas, según creo. Una forma de delimitar entre leyenda y realidad.

Recordemos esos tópicos:

- La masturbación no es cosa de mujeres (o de pocas).
- Las mujeres lo hacen con menor frecuencia que los hombres.
- Es un hallazgo difícil y tardío para las mujeres (por no tener nada externo que manipular).
- Desaparece al iniciarse las relaciones sexuales.
- Es propio de mujeres inmaduras incapaces de emparejarse.

¿Queréis seguirme en este interesante viaje?

a.- La masturbación no es cosa de mujeres

Siempre se ha dicho que hay menos mujeres que se masturben que hombres. Y se citan estadísticas para confirmarlo. Casi siempre las de Kinsey, de principios de los años cincuenta del siglo pasado⁰⁰⁹ que confirma esa afirmación. Pero no es la única encuesta existente. Al contrario, existen numerosas investigaciones interesadas en ese dato que pocos se han tomado el trabajo de estudiar y analizar en su conjunto⁰⁰¹. Resulta ciertamente penoso repasar tales encuestas y comprobar la inmensa variedad de cifras de mujeres masturbadoras que aportan: desde un 19% (¡venga ya! ¿una de cada cinco?) hasta un 98% (prácticamente todas) te encuentras porcentajes de todos los colores⁰⁰¹. Un test o una prueba de laboratorio que diera tal disparidad de resultados no sería fiable.

La razón de tanta dispersión viene de un número variable de mujeres que mienten en cada una de tales investigaciones. Estudios diseñados al efecto han comprobado que las mujeres mienten *sistemáticamente* disminuyendo su frecuencia autoerótica cuando responden a encuestas sexuales⁰²⁰. Mienten más las ancianas, que aún están imbuidas de los temores sociales que aprendieron en su infancia (¡eso no lo hacen las señoras decentes!), y las adolescentes, que como no se habla de la masturbación femenina se creen las únicas que lo hacen (¡y no van a admitirlo ni delante de un abogado, sobre todo si es un tío!)⁰⁰¹. Las mujeres le mienten más a los entrevistadores masculinos que a los femeninos⁰²¹, mientras que a los hom-

bres les da igual el sexo de su entrevistador⁰²². Mienten más las mujeres introvertidas, apocadas y poco asertivas socialmente^{023,024,025,026} y, claro, las que no se sienten a gusto con su sexualidad⁰²⁵. Bueno, supongo que más de una ya sospechaba la existencia de chicas mentirosas entre las que negaban darse placer a sí mismas ¿no?

Aunque quiero que sepáis otra cosa: *ellos también mienten*. Sólo que lo hacen en una dirección sorprendente para cualquiera que considere la masturbación algo vergonzoso que se debe ocultar. En efecto: ¡los hombres *exageran* siempre, de forma *sistemática*, su frecuencia masturbatoria cuando responden a encuestas sexuales!^{020,027}. Ya se sabía que “cargaban” el número de sus conquistas, ¡pero el número de veces que recurren al amor propio...! ¡Nadie había pensado en ello realmente! Por eso sus frecuencias de masturbación aparecen siempre infladas en las encuestas: ¡*alardean de ello!*

Obviamente, unos y otras actúan así por la educación sexual recibida y el rol diferenciado que juegan en la sociedad. Ellas deben dar una imagen próxima a la mojigatería, porque las mujeres no deben ni pensar en esas cosas, y ellos deben exagerar, porque los hombres han de estar fuertemente sexuales.

Precisamente porque las mujeres tienden a ocultar sus actividades autoeróticas, habremos de creernos mejor las encuestas que muestren cifras altas de masturbación femenina que las que ofrecen valores más bajos. Porque es más probable que haya más mujeres mentirosas en las encuestas donde se dice que lo hacen el 19%, por ejemplo, que cuando afirman hacerlo el 98%. ¿Por qué? Porque sólo los hombres se atribuirían una

actividad que no practican para quedar bien. Esto no lo haría ninguna mujer según los datos que tenemos; por tanto, no habrá quienes mientan diciendo que lo hacen, si no lo hacen, en las encuestas que dan cifras elevadas de masturbación femenina. Pero será más probable que haya mujeres que se masturban y niegan hacerlo en las encuestas con valores de autoerotismo femenino más bajos.

De hecho, está comprobado que cuanto mayor es la libertad para hablar de la masturbación, como sucedía entre las isleñas de Samoa, las cifras de masturbación femenina alcanzan niveles importantes (90%)⁰²⁸. Esto sucede también cuando se encuesta a las lesbianas, que tienen mejor asumida su sexualidad y la masturbación como una práctica natural que las heterosexuales^{008,029}. Pues bien, entre ellas, las cifras de masturbación alcanzan al 93%⁰⁰⁸. De modo que cuando se habla libremente y se tiene asumida la propia sexualidad las cifras de las encuestas suben, suben y suben. Eso nos confirma que las encuestas con valores de masturbación más altos son las que muestran respuestas más sinceras, creíbles y representativas.

¿Queréis saber de una vez cuántas mujeres se masturban? Promediando los resultados de los cuatro estudios más fiables^{007,008,010,030}, puede señalarse que se dan gusto a sí mismas de forma habitual *nueve de cada diez* señoras (85-93%)⁰⁰¹. ¡Vamos, casi todas!

Si estudiamos sólo a las mujeres que son completamente anorgásmicas por cualquier medio, se masturban el 40-48%, porque aunque no llegan al orgasmo son capaces de experimentar sensaciones voluptuosas y encuentran algún placer en esa actividad⁰³¹.

Pero si únicamente nos fijamos en las mujeres orgásmicas (recordad: el 90% de las mujeres lo son), ellas se masturban el 91-99%⁰⁰¹. Vamos, que las mujeres sanas, las orgásmicas, se masturban *prácticamente todas*. La masturbación forma una parte muy importante de sus vidas como os referiré más adelante.

Añadiré algo más. Como entre las que afirman no masturbarse, se encuentra que la inmensa mayoría (95%) son completamente anorgásmicas⁰¹⁸, alcanzamos la conclusión de que *ser orgásmicas y masturbarse puede considerarse como sinónimos*.

¡Ahí queda eso!

Es obvio que una extensión de la masturbación tan amplia no señala una rareza, ni una excepción. Muestra, al contrario, una norma, una pauta; lo natural y lo que es *esperable* encontrar entre las mujeres sanas, que son las orgásmicas.

Para no ser cosa de mujeres, ¡cuántas se dedican al llamado placer solitario, caramba!

Pero es que no podía ser de otro modo.

¡Como que tienen sangre en las venas!

En definitiva. El tópico que intenta convencernos de que la masturbación es más propia de los hombres que de las mujeres... es falso.

¡Vamos, que eres normalita, lectora! ¡Que son normales, lector!

b.- Las mujeres lo hacen con menos frecuencia que los hombres

Siempre se hace esta salvedad en muchos libros de autoayuda sexual femenina. Después de confirmar que las mujeres se masturban, vienen a decir más o menos esto: “*Bueno, nosotras también lo hacemos como los hombres. Pero ellos más*”. Como si fuera necesario hacer esa advertencia para señalar que: “iguales, sí, pero hasta cierto punto...”. Sé que muchas

firmarían esta aseveración porque ignoran la trampa que encierra: no admite que el impulso sexual femenino pueda ser tan fuerte como el masculino; cosa que aún cree mucha gente (87%)⁰³² a pesar de que dos de cada cinco mujeres (42%) reaccionan sexualmente con mayor rapidez e intensidad que el promedio de los hombres⁰¹⁴.

Y, en efecto, en las encuestas las mujeres arrojan cifras de frecuentación autoerótica más bajas que los hombres. Una respuesta muy típica, por cierto, es hacerlo “una vez al mes”. Como si la “decencia” dictara que sobrepasar esa cifra ya es reprochable.

Pero la frecuencia es un dato muy difícil de recoger en las investigaciones. Y sobre todo de cuantificar. Porque “casi a diario” es lo mismo que responder “tres veces a la semana” o “a veces”. Nunca sabes a qué atenerte con este tipo de respuestas.

Por otro lado, sabemos que los hombres exageran cuando dicen las veces que lo hacen y que ellas minimizan su asiduidad^{020,027}. De modo que si reducimos lo que ellos exageran y subimos lo que esconden ellas, es muy probable que tanto unos como otras lo hagan más o menos por igual (Figura 1). Después están las diferencias individuales procedentes de los distintos niveles de tensión sexual de cada cual, como es lógico.

Pese a todo, existen algunos datos fiables que pueden manejarse temiéndose que puedan ser infravalorativos. En conjunto, al menos *una de cada tres* (34%) mujeres de cualquier edad se masturba a diario, una o varias veces al día. Aunque hay edades donde la masturbación diaria es más frecuente que otras; es lo

que sucede entre las menores de 25 años⁰¹⁰. Datos sobre otro tipo de frecuencias son, lamentablemente, menos seguros.

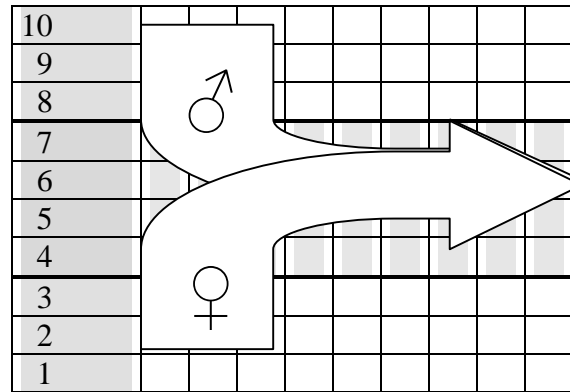


Figura 1.- Corrección teórica de las frecuencias masturbatorias de hombres y mujeres, en función de sus tendencias a exagerarlas y a disimularlas, respectivamente.

Bueno. La cosa no da más de sí. De todos modos, que al menos una de cada tres no se prive ningún día de darse gusto al cuerpo, no es poco ¿no? Luego este tópico también es falso. Las mujeres acuden con regularidad a la masturbación; al ritmo que le dictan sus propias necesidades sexuales.

c.- Es un hallazgo difícil y tardío para las mujeres (nada que manipular)

El soporte principal de la idea de que a los hombres les resulta más fácil descubrir la masturbación que a las mujeres es que disponen de un órgano sexual muy evidente. Como tienen tantas ocasiones de verlo y tocarlo a diario en algún momento se les ocurre acariciarlo y así descubren las sensaciones que conducen al orgasmo (¿las mujeres no se limpian los genitales, o lo hacen sin mirarlos ni tocarlos?). La repetición iniciaría la práctica del autoerotismo^{033,034,035}. ¿No has pensado así alguna vez? Probablemente. Existen numerosos testimonios escritos al respecto. Algunas periodistas de sexo femenino que me entrevistaron con ocasión de mi anterior libro se expresaban así⁰⁰¹.

Pero si eso fuera cierto, al estudiar a la población encontraríamos que: 1º) la masturbación masculina se inicia a edades más tempranas que la femenina; y 2º) los chicos aprenderán a masturbarse espontáneamente en proporciones superiores a las chicas... Por la mencionada “llamada del pene”, ¿no?

Pues no te lo creas, porque los datos indican justo todo lo contrario.

Aunque existe un grupo mayoritario de hombres y mujeres que comienzan a masturbarse durante su adolescencia, antes de los diez años de edad lo hace entre el 20% y el 42% de las mujeres (según diferentes encuestas). Pero los hombres que comienzan a hacerlo antes de esa edad son entre el 3% y el 13%^{009,010,011}. Si fuera cierto que por tener un pene fácil de tocar los hombres se inician en la masturbación

antes que las mujeres estas cifras deberían estar invertidas ¿verdad? Pues resulta que, según los datos, quienes se inician más precozmente en la masturbación ¡no tienen un pene manipulable sino clítoris!

Y respecto al aprendizaje espontáneo de esta actividad sucede lo mismo. La hipótesis tampoco se cumple pues recuerdan haber aprendido a masturbarse espontáneamente *tres* de cada cinco mujeres y *uno* de cada cinco hombres. Mientras que descubren la masturbación por *aprendizaje verbal* entre el 12% y el 43% de ellas, lo hacen así tres de cada cuatro hombres (75%). Además, dos de cada cinco hombres (40%) aprenden dicha práctica observando cómo lo hacen otros; al mismo tiempo que aprenden a masturbarse de ese modo el 11% de las mujeres^{009,010,036}.

Ya sé que las cifras pueden marear un poco. Pero lo que revelan las que acabo de enunciar es que *el aprendizaje espontáneo de la masturbación parece ser más propio del género femenino*⁰³⁷ que del masculino. Los hombres suelen comenzar sus prácticas autoeróticas movidos por la curiosidad, sí, pero después de haber oído hablar de ello a sus amigos o de haberles visto haciéndolo.

De modo que pese a su aparente lógica, los pronósticos que darían crédito a la vieja idea de que los hombres comienzan a masturbarse con mayor facilidad que las mujeres por disponer de un aparato genital externo más evidente y manipulable, *no se cumplen*.

Y es que es falso que las niñas no toquen su clítoris desde pequeñas por estar escondido. Porque no lo está tanto como se dice, es visible a simple vista; lo

descubren espontáneamente a edades muy tempranas y se masturban acariciándolo intencionadamente para obtener placer incluso *antes* de lo que lo hacen los chicos.

Otro tópico falso que cae. Son ellas quienes descubren en solitario la masturbación. Y como no oyen hablar de ella, sólo de la masculina, crecen avergonzadas de lo que hacen.

d.- Desaparece al iniciarse las relaciones sexuales

Existen los mismos problemas para conocer la extensión real de la masturbación entre las mujeres casadas que los mencionados antes para el conjunto de las señoras. Pero quizás con mayor fuerza en este caso puesto que el tópico afirma que la masturbación desaparece cuando se inician las relaciones sexuales, y nadie quiere parecer una necesitada o una insatisfecha cuando le hacen una pregunta directa al efecto. Tales dificultades deben servirnos para entender que las cifras que manejemos serán probablemente infra-inclusivas. Es decir, que la realidad arrojará una frecuencia autoerótica mayor que la expresada en las encuestas.

Varios investigadores han observado la veracidad de que la frecuencia de la masturbación se reduce en los hombres una vez han comenzado a mantener relaciones sexuales sea cual sea su edad. Disminución que se acentúa con el paso del tiempo. Sin embargo, en el caso de las mujeres no sucede así: se siguen masturbando a lo largo de toda su vida de

forma ininterrumpida hasta bien entrada la ancianidad, a poco que la salud les acompañe^{009,036,038}.

Las cifras de mujeres casadas, o sexualmente activas, que se masturban cambian de unas investigaciones a otras. Oscilan entre un 75%^{008,039,040} y un 91%⁰¹³. Es decir, entre tres de cada cuatro y nueve de cada diez. Como cabía esperar, en esto son más sinceras, por ejemplo, las menores de 25 años que las mayores de cuarenta. Entre las primeras, refieren continuar masturbándose casi nueve de cada diez (88%), mientras que las segundas sólo se atreven a “confesarlo” la mitad de ellas⁰⁴¹.

Lejos de lo que afirma el tópico, las mujeres sexualmente activas también se masturban.

Que las mujeres sexualmente activas se masturban no puede atribuirse a que se sientan sexualmente insatisfechas, ya que sus coitos son regularmente orgásmicos^{010,013}. Ni a que se sientan aburridas de su vida sexual, pues lo hacen las menores de 25 años con un año de relaciones sexuales como mínimo, donde aún no es posible el aburrimiento⁰⁴¹. Más aún, lejos de lo que afirma el estereotipo, la frecuencia de la masturbación es superior entre las que más copulan, hasta el extremo de que el 80% de sus orgasmos proceden precisamente de su actividad autoerótica^{042,043}. Debe tener algo que ver con las hormonas, pues se ha comprobado que las mujeres que tienen los niveles de testosterona más altos son también las que más piensan en el sexo, copulan más y se masturban con mayor frecuencia que aquellas con tasas bajas de esa hormona en su organismo^{044,045}.

También se ha visto que la frecuencia de la masturbación en las mujeres casadas no disminuye con las relaciones sexuales, sino que es, mayoritariamente, similar o superior a la que tenían antes de iniciarse en tales contactos sexuales, al contrario de lo que sucede con los hombres⁰³⁸.

¿Por qué se masturban las mujeres emparejadas? Pues lo hacen en proporciones similares tanto porque consideran que darse placer a sí mismas es una experiencia autónoma gratificante a la que no tienen por qué renunciar por estar emparejadas, como para resolver otro tipo de tensiones no sexuales. Y, claro está, también en ausencia de sus parejas⁰⁴⁰.

Y no sólo entienden que pueden masturbarse cuando el coito no es posible, sino que también lo hacen para resolver cuestiones relacionadas con el mismo. La mitad de las mujeres emparejadas se masturban *durante* la cópula para facilitarse el orgasmo; una proporción similar lo hace *después* de un coito no orgásmico para aliviar la tensión sexual no resuelta en el mismo, y algunas menos (una de cada cinco) lo hacen tras coitos orgásmicos para obtener orgasmos suplementarios^{008,041}. También hay un 9% que se masturba delante de la pareja para ofrecerle un espectáculo erótico⁰⁴⁰; aunque estas proporciones están aumentando entre las más jóvenes. Además, y esto es importante, que la mujer se masturbe durante el coito está detrás de la inmensa mayoría (83%) de los deseados *orgasmos simultáneos* (los dos a la vez)⁰⁴¹. ¡Vamos, que estos no viene porque sí, sino porque ellas se lo pelean con sus propias manos!

Una situación especial de las mujeres sexualmente activas es el embarazo. Durante el mismo, el coito se ve progresivamente obstaculizado por el aumento del volumen del abdomen. Eso hace difícil la cópula en la postura del misionero. Como las demás posiciones para practicar el coito que se recomiendan en el embarazo no son muy orgásmicas para la mujer⁰⁴⁶, se ha comprobado que en las mujeres embarazadas el coito va cediendo paso progresivamente a otras actividades extravaginales como la masturbación mutua o el sexo oral. Además de eso, y en lo que a este libro interesa, la mujer preñada también incrementa gradualmente su actividad autoerótica a medida que avanza el embarazo^{046,047}. Al comparar la frecuencia de la masturbación de las gestantes antes y durante el embarazo, se encuentra que el autoerotismo femenino llega a duplicarse en el primer trimestre, a cuadruplicarse en el segundo y, finalmente, a multiplicarse por nueve en el tercer trimestre⁰⁴⁸. Lo que significa que la masturbación realizada por y para una misma se convierte progresivamente en la principal actividad sexual de la mujer durante el embarazo.

Está claro que ambas actividades sexuales (coito y masturbación) satisfacen necesidades sexuales diferentes en la mujer. Por eso coexisten. Los impulsos autónomos, los que le son propios y sólo quieren para sí, y las necesidades que desean compartir con su pareja. Pues lo cierto es que no por masturbarse las mujeres dejan de sentirse atraídas por el mantenimiento de sus relaciones sexuales^{008,007,040}, que ha sido siempre el temor de quienes no quieren ni oír hablar de que las mujeres se masturban.

Que masturbarse y tener relaciones sexuales satisfacen necesidades diferentes también lo demuestran las mujeres diagnosticadas de *deseo sexual inhibido*. Teóricamente se cree que carecen de *todo* apetito sexual. Pero eso no es cierto. Se ha comprobado que aunque no mantengan relaciones sexuales, o muy pocas, se masturban con la misma frecuencia que las mujeres que no padecen esa alteración. Lo que demuestra que el deseo no ha desaparecido (pues se

masturban) sino las ganas de relacionarse sexualmente con la pareja, que es otra cosa⁰⁴⁹.

Todo ello permite sostener que el autoerotismo femenino es una práctica universal con elevadas probabilidades (90% - 95%) de mantenerse después de que la mujer se hace sexualmente activa⁰⁰¹. Por lo que no parece demasiado desacertado sostener que la masturbación no sólo es propia de las jóvenes con dificultades para encontrar pareja, como afirma el tópico, sino que resulta muy común entre las que ya tienen una. Más aún: son las mujeres más copuladoras las que más se masturban a su vez. Y no por eso son unas “necesitadas” o unas “desatendidas”, salvo que admitamos que todas lo son. Pero ya he comentado en más de una ocasión en este mismo libro que una frecuencia tan amplia marca una pauta, la norma..., no la excepción. Es lo *esperable* en toda mujer emparejada.

Luego el tópico que afirma que la masturbación cede paso a las relaciones sexuales para desaparecer es falso en el caso de las mujeres (ya no tanto para el hombre en el que sí disminuyen). Y el argumento que se empeña en asignar repetidamente a los hombres casados esta actividad en mayor medida que a las mujeres, silenciando que ellas recurren al placer solitario con asiduidad, es una distracción humorística (sirve como base de muchos chistes) que pretende ocultar que las mujeres casadas recurren a esta actividad con igual frecuencia o más que antes de casarse⁰³⁸.

e.- Es propio de mujeres inmaduras incapaces de emparejarse

Siempre se ha sostenido que masturbarse podría ser adecuado en la infancia y en la adolescencia, pero que quedaba algo desfasado y por tanto resultaba inmaduro durante la etapa adulta de la vida. En esa idea, se sostuvo que sólo las mujeres adultas que tenían problemas emocionales podrían masturbarse.

Si esto fuera cierto, significaría que nos encontraríamos a pocas mujeres adultas que se masturben, puesto que la inmadurez, la disfunción, la enfermedad, deben ser siempre minoritarias respecto al conjunto de la población. Sin embargo, ya hemos visto que esto no es cierto: prácticamente todas las mujeres sanas, orgásmicas, se siguen masturbando durante toda la vida aunque estén emparejadas. Si el tópico fuera cierto significa que todas ellas (¡todas!) son unas inmaduras, cosa que resulta difícil de sostener por muy regocijante que algunos encuentren la idea. Tal frecuencia marca la norma, la pauta, lo *esperable*.

¿Sentís curiosidad por saber si las mujeres que se masturban son más inmaduras que las que no lo hacen? Veamos lo que muestran diferentes investigaciones al respecto.

Las mujeres que dicen no masturbarse, sienten muy bajo aprecio por su propia sexualidad⁰⁵⁰ y son completamente anorgásmicas en la mayor parte de los casos (95%), al contrario de lo que sucede con las que afirman masturbarse^{007,008,010,018}. ¡Sorpresa!

Las que no se masturban, a diferencia de las que sí lo hacen, son mujeres que disfrutan poco de su

sexualidad y mantienen una vida sexual poco activa; son más introvertidas, con escasa asertividad social y actitudes más negativas hacia la masturbación y el coito^{023,024,025,026}. Las mujeres sexualmente más apocadas y socialmente menos asertivas tienen un bajo deseo sexual y se sienten poco satisfechas sexualmente con sus parejas que las que son sexualmente más lanzadas⁰⁵¹. ¿Sorpresa?

Las mujeres que niegan darse gusto al cuerpo ellas solas puntúan más alto que las otras en introversión, rigidez obsesiva, escrupulosidad y *neuroticismo*^{016,023,052}. Otras investigaciones lo asocian con una baja autoestima sexual, una escasa asertividad sexual, un rechazo mayor hacia la sexualidad en general, numerosas dificultades de relación con sus parejas y, nuevamente, con un carácter *neurótico*^{009,010,053,054}. Estas mujeres suelen ser más religiosas que las que sí lo hacen, con independencia de la religión practicada, si bien la confesión que acumula una proporción mayor de mujeres que no se satisfacen a sí mismas sea la católica⁰⁰⁹. En líneas generales, las mujeres que afirman no tener relaciones sexuales por “razones morales o religiosas”, o las que señalan no hacerlo porque “no sienten necesidad”, guardan una gran semejanza con las que dicen que no se masturban en *neuroticismo*, cosa que no sucede con las que reconocen masturbarse. De hecho, a mayor neuroticismo menor es la experiencia sexual de todo tipo que comunican las mujeres, masturbación incluida. Y son más neuróticas las que acuden a los servicios religiosos que las que no lo hacen; y tanto más neuróticas

aún cuanto más diariamente frecuenten esos servicios^{009, 017,023,038}. ¡Toma ya!

Así pues, *las mujeres que afirman no masturbarse son anorgásmicas, introvertidas, escrupulosas, inhibidas sexual y socialmente, ignorantes respecto a las cosas relacionadas con la sexualidad (creen férreamente en los mitos sexuales⁰³¹), frequentadoras de los servicios religiosos y neuróticas.* Al contrario de las que se masturban que presentan los rasgos opuestos.

Decididamente, existen razones de peso para pensar que *las mujeres que se masturban son psicológica y emocionalmente más normales* que las pocas mujeres que no lo hacen; éstas tienen más problemas psicológicos que las primeras.

Justo lo contrario de lo que afirma el tópico.



¿ES NATURAL MASTURBARSE?

No sé. Si a estas alturas aún te haces esta pregunta, quizás no me haya expresado con claridad. Pero lo intentaré de nuevo. Si prácticamente la totalidad de las mujeres se masturban será porque eso es lo normal o, lo que es lo mismo, natural. Es decir, lo que se espera que ocurra entre las hembras de la especie humana por formar parte de los seres vivos es que se masturban.

No es creíble que una actividad tan extendida y saludable (puesto que no masturbarse está ligado a inmadurez y neuroticismo, como hemos visto) pueda ser antinatural. Al contrario, forma parte del desarrollo general humano tal y como podemos observarlo en la *realidad*, lejos de teorías que embrollan las cosas más que explicarlas.

Acaso alguien cuestione sobre lo natural que pueda resultar una determinada conducta por muy frecuente que sea. Quizás estemos dando carta de naturaleza a algo que está fuera de la Naturaleza con mayúsculas ¿no?

Pues hay datos que señalan que la masturbación femenina se encuentra dentro del Orden Natural de las Cosas, ya que las hembras humanas no son las únicas aficionadas a aliviar sus tensiones sexuales manualmente. Las hembras de los chimpancés bonobos (muy parecidos a nosotros no sólo por compartir casi el 99% de su material genético y una gran cantidad de capacidades cognitivas, sino, también, porque uno de cada tres de sus coitos son cara a cara [algo que se

creía exclusivamente humano hasta ahora]) se masturban. Y lo hacen en presencia o en ausencia de los machos, dentro y fuera de su época de ovulación, mantengan relaciones sexuales o no, desde la infancia hasta la ancianidad. Lo hacen para calmar sus propias necesidades sexuales, pero también se masturban a otros, machos o hembras, para obtener favores, calmar hostilidades, o por simple juego; cosa que hacen desde la infancia.

Pero es que la masturbación también forma parte de la vida de las hembras de otros simios menos cercanos a nosotros, como pueden ser los macacos. Y, más aún. También se masturban las hembras de mamíferos tan alejados de nuestra especie como las ciervas, las yeguas, las elefantas, las puercoespines..., etc.⁰⁰¹.

Luego..., la masturbación femenina se encuentra ampliamente extendida en la Naturaleza y forma parte de la vida de numerosos seres vivos, humanos incluidos. Debe ser cierto: masturbarse es lo natural, no lo contrario; porque no pueden estar extraviados *todos* los seres vivos más complejos de la Biosfera.



VERDADES COMO PUÑOS

Los datos referidos más arriba nos dan algunas valiosas lecciones sobre la mujer como ser sexuado que es y su recurso a las actividades autoeróticas cuando las necesita. Su conjunto nos señala que casi todo lo que creíamos saber sobre ambas cosas es falso.

Los datos demuestran que la mujer, como individuo singular e independiente que es, tiene sus propios deseos sexuales. Deseos que son: autónomos (nacen de ella misma, de sus necesidades), individuales (no requieren el concurso del varón) y ajenos a los requerimientos reproductivos de la especie (aparecen y se mantienen antes de iniciarse y de finalizar su época reproductiva).

Tales deseos sexuales espontáneos se manifiestan con una frecuencia importante y una intensidad variable, necesitando ser satisfechos en la mayor parte de las ocasiones.

La mujer responde con intensidad y rapidez a los estímulos sexuales efectivos; y un número importante de ellas con mayor rapidez e intensidad que el promedio de los hombres. Además puede alcanzar el orgasmo, cuando se estimula eficazmente su clítoris, con una rapidez que hasta ahora sólo se atribuía al género masculino: 2-4 cuatro minutos.

La masturbación está *universalmente extendida* entre las mujeres, sobre todo entre las que son *orgásmicas*. Es una consecuencia lógica del hecho de *estar vivas y sanas*.

Dicha práctica sexual les *garantiza el orgasmo* con unas probabilidades de éxito que no tienen otras actividades eróticas. Quizás por eso sea su *principal*, su más *frecuente* y su más *intensa* fuente de orgasmos... *aunque esté emparejada*. Porque la masturbación se mantiene activa en la mujer *durante toda su vida* sea cual sea su estado civil y su situación en otras actividades sexuales.

El autoerotismo aporta a la mujer un grado de satisfacción sexual y de equilibrio psico/físico singular, con características propias, diferentes a la que le proporcionan sus relaciones sexuales con otros. La mujer no deja de desear mantener encuentros sexuales con sus parejas, aunque resulten poco resolutivas, por muy satisfactoria que sea la masturbación. Porque el autoerotismo proporciona un alivio inmediato de la tensión, fantasías y necesidades sexuales espontáneas y autónomas de la mujer. Mientras que las relaciones sexuales proporcionan una satisfacción física de características más emocionales surgidas del cálido encuentro con una persona querida o simplemente deseada. Ambas necesidades *coexisten sin ser excluyentes* entre sí en prácticamente todas las mujeres.

Lo normal, lo frecuente, lo normativo, lo *esperable* es que una mujer tenga deseos sexuales independientes de las necesidades del varón y que resuelva una gran parte de los mismos masturbándose o manteniendo relaciones sexuales, según le plazca y tenga ocasión de materializar. *Lo raro y anormal en una mujer es no masturbarse*.

La ausencia de masturbación denota en la mujer el padecimiento de un grado variable de inmadurez

personal y social (neuroticismo, escasa aceptación de la propia sexualidad, introversión, poco asertismo sexual y social, y mayor adhesión a los tópicos) muy alejado del modelo de virtud “femenina” transmitido por la tradición.

El modelo tradicional femenino (que se masturbaba poco o nada) es psicológicamente disfuncionante. Razón por la que empujar a la mujer a asimilarlo significa abocarla a identificarse con un tipo “femenino” *antinatural* que sólo puede ocasionarle *sufrimiento* e *insatisfacción* personal. De hecho, así ha sucedido a lo largo de la historia.

Lectora, tú que te masturbas debes saber que lo que haces es natural, frecuente y normal. No eres distinta a las demás. En cualquier caso, que lo hagas denota mayor salud psicológica que lo contrario.

Lector, no ignores los datos que aquí se muestran. Que la mujer se masturbe no pone en peligro sus relaciones contigo. Ellas siempre se masturbaron y nunca pasó nada al respecto. Lo único que hay nuevo ahora es que resulta posible hablar de ello con naturalidad. Y no por cerrar los ojos ellas van a dejar de hacerlo en el ejercicio pleno de su autonomía sexual.

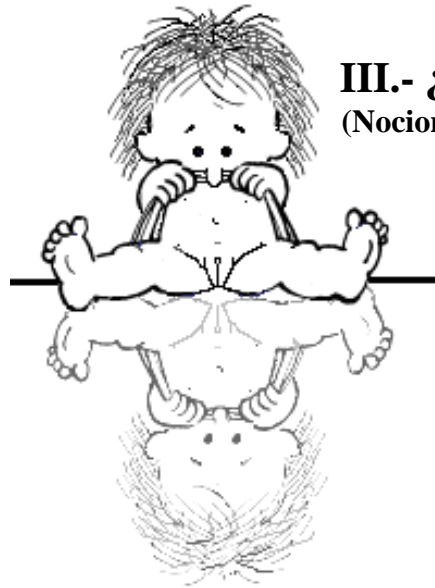
Para que estas ideas se afiancen en nuestras mentes, para desplazar a los tópicos adormecedores que aún nublan nuestro conocimiento, es necesario romper el muro de silencio que rodea a la masturbación femenina. Por eso hemos de hablar de ella. Para darle visibilidad. La visibilidad es una enorme arma de transformación social. Hablando de ella, con la información que nos proporcionan los datos, la conoceremos en sus justos términos y se podrá norma-

lizar socialmente, tal y como sucede hoy con la masturbación masculina.



Tabla V.- Lugar de los mitos relacionados con la masturbación femenina.

Mito		Realidad
1	Las mujeres no se masturban o lo hacen pocas. En cualquier caso se masturban menos que los hombres.	Prácticamente todas las mujeres se masturban. En las encuestas sexuales, las mujeres mienten reduciendo su frecuencia autoerótica y los hombres mienten aumentándola. Si corregimos los datos de frecuencia de acuerdo con eso, unos y otros se masturban prácticamente con una frecuencia similar. Al menos, dos de cada cinco mujeres lo hacen a diario).
2	La masturbación femenina es "antinatural".	La masturbación femenina es frecuente, normativa, esperable. Se da espontáneamente entre las hembras de otras especies (chimpancés, simios en general y otros mamíferos más alejados de nosotros). Es, pues, "natural".
3	A la mujer le cuesta descubrir la masturbación por no tener nada externo que manipular, como sucede con los hombres.	El clítoris se ve a simple vista y las mujeres lo manipulan desde temprana edad. Ellas descubren la masturbación más precoz y espontáneamente que los hombres.
4	La masturbación femenina es cosa de la infancia.	La masturbación femenina se inicia en la infancia y se mantiene hasta la ancianidad con independencia de la actividad sexual de la mujer.
5	Tener relaciones sexuales aleja a la mujer de la masturbación.	La masturbación y la cópula tienen connotaciones emocionales y físicas diferentes. No son excluyentes entre sí. De hecho, lo frecuente es que coexistan.
6	Sólo se masturban las mujeres inmaduras incapaces de emparejarse.	Se masturban casi todas las mujeres emparejadas. Las que presentan rasgos de inmadurez emocional y personal son aquellas que no se masturban.
7	La masturbación impide a las mujeres adaptarse al coito y a obtener orgasmos vaginales.	No existen los orgasmos vaginales. Siempre son de origen clitorideo. La anorgasmia en el coito es una cuestión en parte técnica, porque no todas las posturas facilitan el necesario estímulo del clítoris para llegar al orgasmo.
8	La masturbación facilita el orgasmo vaginal en las mujeres.	La masturbación enseña a cómo estimular el clítoris para obtener el orgasmo, nada tiene que ver con la vagina. Masturbarse no garantiza orgasmos en el coito si el clítoris no recibe estímulo.
9	Si una mujer se masturba dejará de interesarse en copular con los hombres o reproducirse.	Ambas prácticas son deseables por sí mismas. Las mujeres que más copulan son las que más se masturban. Aunque sus coitos sean satisfactorios. La masturbación es la fuente de la mayoría de sus orgasmos. Históricamente han coexistido y a pesar de ello se han reproducido sin problemas.
10	Copular reduce las frecuencia de la masturbación entre las mujeres.	Eso es verdad en los hombres. Pero la mujer mantiene su actividad autoerótica con igual o mayor frecuencia que antes de iniciarse en el coito. Las que más copulan son, también, las que más se masturban.



III.- ¿QUÉ HAY AHÍ?

(Nociones básicas de anatomía genital)

Sé que muchos libros de autoayuda dicen que las mujeres desconocen gran parte de su estructura genital porque nunca se han parado a contemplarla reflejada en un espejo. Pero eso, como otros tópicos que he tenido la oportunidad de desmentir con datos en la mano en el Capítulo anterior, no es cierto. Quizás lo fuera para las mujeres de principios del siglo pasado. Pero no lo es en la actualidad y desde hace ya bastantes años, salvo en ambientes muy aislados y empobrecidos culturalmente. La inmensa mayoría de ellas, casi nueve de cada diez (88%), han sentido la curiosidad de saber cómo están hechas y la han satisfecho de la única manera posible: se han mirado ahí abajo, con el auxilio de un espejo o no. Más aún:

todas las mujeres (97%) saben que tienen un clítoris⁰⁰⁸, en contra de lo que señala otro tópico; aunque desconozcan su nombre, saben dónde situarlo... y en la mayoría de los casos para qué sirve. No es para menos: salvo que se lo laven diariamente para eliminar el *esmegma*^a mirando al techo y con las manos en alto, no se explicaría tamaña ignorancia. Hoy, cualquier niña menor de 5 años lo conoce (las madres observadoras comunican que han advertido que sus hijas de esa edad “se tocan” en ese punto al menos en el 76% de los casos)⁰¹². Y sin embargo es un lugar común en tales libros, y entre la población general, afirmar que las mujeres ignoran que tienen clítoris. Lo peor de todo es que hay gente que aún se lo cree. Con datos en la mano, creo que puede decirse que quizás no lo sepan algunos hombres. Pero las mujeres... ¡vamos...!

Otro mito que hay que romper es la idea de que los genitales femeninos están ocultos, en contra de los masculinos que tienen todo a la vista.

No es cierto.

Nadie va a negar la *evidencia* genital masculina. Pero para lo que a este libro interesa, el clítoris tampoco se encuentra tan escondido como se pretende o como interesa hacer creer a la gente. Puede verse a simple vista en la aún no del todo cerrada vulva de la niña hasta bien llegada la pubertad. Razón por la que es descubierto a temprana edad.

^a Producto de la consistencia y color de la ralladura de queso formado por secreciones grasas y células descamativas del surco balanoprepucial del clítoris cuya acumulación puede producir irritaciones y mal olor.

Quien tenga hermanas pequeñas o hijas de corta edad sabe de lo que estoy hablando. Y seamos sinceros: lo ve también la mujer adulta; sobre todo a poco que abra las piernas cuando se sienta en el excusado, por ejemplo, o en el bidet.

El clítoris nunca estuvo tan oculto como se nos ha hecho creer para justificar la falsa idea de que a las mujeres les cuesta iniciarse en la masturbación porque no encuentran nada que manipular en contra de lo que sucedería con los hombres. ¡Lo ven y lo manipulan desde temprana edad!⁰¹². Pese a quien pese. Salvo que la ceguera atribuida a la masturbación tenga carácter retroactivo e impida a esas jóvenes ver lo evidente.

A pesar de lo dicho, voy a exponer aquí sucintamente algo de la anatomía genital femenina y de sus reacciones ante la estimulación sexual no porque crea que las mujeres lo necesiten. Lo hago más bien pensando en la ayuda que pueda suponer para los hombres que se hayan decidido a leer este libro porque estén algo despistados al respecto. Y también para aquellas lectoras a las que resulte algo incómodo hacer una labor educativa “in situ”, “en vivo y en directo” con su chico, porque les parezca una tarea demasiado intimidante de entrada, al estar relacionado con algo tan privado. A ellas quizás les resulte útil emplear lo que escriba a continuación, y los dibujos, para informar a sus chicos como si estuvieran hablando de un campo de operaciones menos personal. De este modo aprovechamos esas capacidades visuales y espaciales especialmente desarrolladas que tienen ellos y les proporcionamos un “mapa topográfico” sobre el que se puedan orientar, después, cuando

ya se les permita estar sobre el terreno. Porque, digámoslo ya: los chicos no nacen “sabidos”. Tienen que aprender de quien mejor puede enseñarles: su chica.

En cualquier caso, creo que todos y todas saldremos ganando si conocemos el nombre que reciben las diferentes estructuras genitales femeninas. Así sabremos a qué nos referimos cuando utilicemos una palabra u otra y podremos comunicarnos apropiadamente.

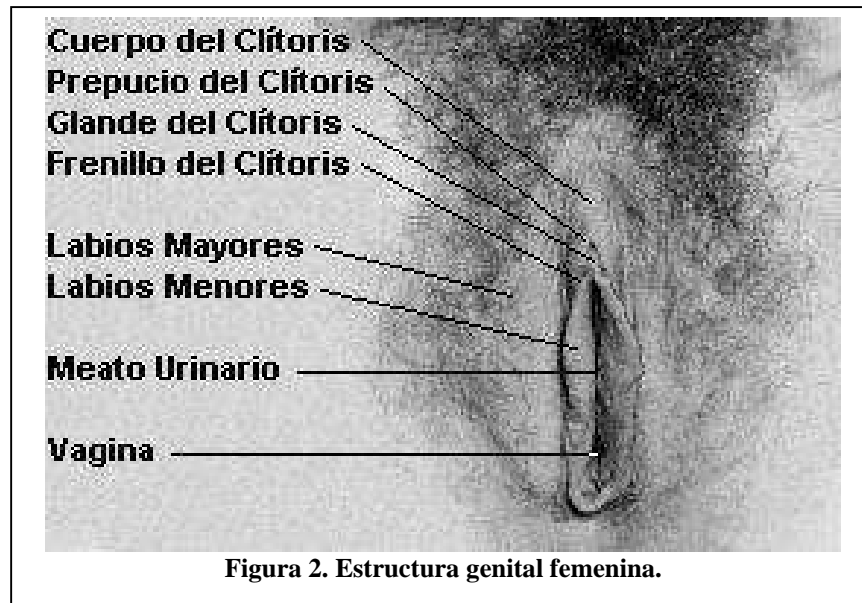
De modo que ahí vamos.



¡AY QUÉ COSAS!

La Figura 2 muestra una vulva, digamos que al *natural*, sin grandes modificaciones respecto a la realidad, ni siquiera en lo que se refiere a la pilosidad que le corresponde. Es una fotografía ciertamente editada, pero permite advertir los detalles anatómicos reales que nos interesan sin grandes modificaciones; un problema que siempre tienen los dibujos esquemáticos. Su texto señala la situación de los elementos anatómicos que la componen.

La Figura 3 muestra las mismas estructuras con los labios mayores abiertos para situar con mayor claridad los detalles anatómicos. En este caso utilizo un dibujo *naturalista*, que sin perder objetividad gana en estética y -creo- no ofenderá a nadie.



La parte externa de la vulva la forman los *labios mayores*, cubiertos de vello por su cara exterior, pero no por dentro. Este vello se une al pùblico por arriba y se extiende hasta la zona que rodea el ano y la cara interna de los muslos con mayor o menor profusión según como sea cada una. Si los apartamos como en la Figura 3 encontramos adheridos a su cara interna, por la humedad propia de la vulva, los *labios menores*, que ya no tienen vello. Observadlos bien porque son una referencia importante. En condiciones normales, los *labios menores* varían de una mujer a otra en cuanto al tamaño, el color y su grosor. Pueden ser muy recogidos como en la Figura 3 o colgar mucho por fuera de los *labios mayores*. Una misma mujer puede tener ambos *labios menores* desiguales e,

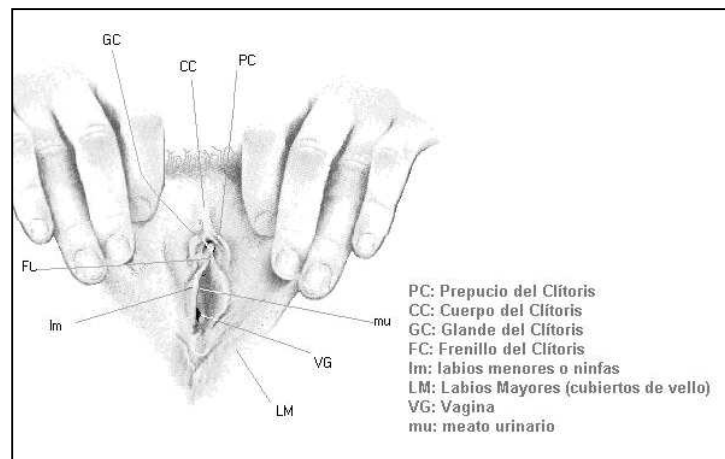


Figura 3.- Estructuras anatómicas femeninas

(dibujo basado en una fotografía de Will McBride en: Fleischhauer-Hardt, H y McBride, W.: *A ver*. Lóguez Ediciones. Salamanca. 1979)

incluso, muy desiguales. La entrada al aparato genital femenino que configuran los *labios menores* entre sí se conoce con el nombre de *vestíbulo* vulvar. Pueden separarse con facilidad de los *mayores* a poco que lo intentéis, no hay problema.

Ahora imaginaos que la vulva es un reloj que miráis de frente. En la confluencia superior de los *labios menores*, es decir, a las 12 en punto, se encuentra el *glante* del *clítoris*, cubierto en mayor o menor medida por un repliegue llamado *prepucio*. La inserción de los *labios menores* en el glante del clítoris configuran el *frenillo*. El tamaño, la forma y el color del clítoris varía también de una mujer a otra dentro de la normalidad.

En cuanto al tamaño del clítoris, cosa que a las chicas suele preocuparles menos que el de los labios menores o el de sus pechos, oscila dentro de la normalidad del siguiente modo⁰⁵⁵:

- a.- *Los pequeños*: entre 1 y 2 milímetros de diámetro en reposo (5% de mujeres).
- b.- *Los de tamaño medio*: entre los 3 y 6 milímetros (75% de las mujeres).
- c.- *Los grandes*: entre los 7 y 14 milímetros (20% de las mujeres).

Si tocamos por encima del glante del clítoris, en la zona situada en la confluencia superior de los *labios mayores*, notaremos bajo la piel una especie de cilindro. Es el *cuerpo* del clítoris. Se palpa mejor cuando la mujer está excitada porque se pone rígido en la erección. El cuerpo del clítoris se adentra pro-

fundamente en el de la mujer de una forma que os expondré con detalle algo más adelante.

El *clítoris* es el órgano femenino de mayor importancia para la consecución del orgasmo.

Si mantenemos los *labios menores* abiertos, encontraremos que su parte inferior protege la entrada de la *vagina*. La *vagina* es la zona genital femenina que ocupa el pene durante la cópula y por donde salen los niños durante el parto. La *vagina* tiene su propia sensibilidad erótica, sobre todo en su cara anterior, la que mira hacia el ombligo. Su estimulación puede producir una excitación próxima al orgasmo en muchas mujeres aunque generalmente no los puede desencadenar por sí sola^{056,057,058}. Para eso está el clítoris.

Se ha demostrado que la dilatación brusca de la vagina (por la introducción de un dedo, un consolador, o cualquier cosa apropiada como podría ser el pene) desencadena un reflejo que ocasiona una mayor inyección de sangre en el clítoris y en el plexo vascular perivaginal, produciendo una erección del clítoris más sólida, una mayor humedad genital, y más sensibilidad erótica general en la zona^{059,060}. Eso justifica por sí sólo que muchas mujeres gusten de introducir un dedo o dos mientras se masturban y que la inserción del pene tenga connotaciones físicas -aparte las emocionales, que son muy importantes- que resultan no sólo agradables sino, también, *deseables*^{007,008}. Y significa también que el tamaño del pene sí tiene importancia en cuanto a la producción de esas sensaciones. Aunque para ello sean mejores los penes

gruesos que los largos. ¡Dejemos de mentir también respecto a que el tamaño no importa! Interviene poco o nada en la estimulación del clítoris, pero proporciona otras sensaciones nada desdeñables⁰⁰¹.

No voy a comentar nada sobre el fantasmal punto G. Si os apetece saber algo sobre cómo está la cuestión científica al respecto podéis leerlo en mi otro libro⁰⁰¹.

Si la joven aún no ha mantenido relaciones sexuales, la entrada de la vagina se encuentra medio cubierta por una delgada membrana denominada *himen*.

El himen desaparece cuando la mujer comienza a ser activa sexualmente. Es decir, cuando practica con regularidad el coito, salvo que le haya concedido ese honor a sus propios dedos. Al principio solo se rasga, por uno o varios sitios, pero no desaparece del todo. Esto sólo lo hace completamente tras un primer parto y, en ocasiones, hasta después de un segundo.

Esa idea de que el *himen* puede romperse al hacer ejercicio, o tras sufrir algún golpe en la vulva es una *mentira piadosa* inventada en la época en donde el honor familiar y el de la joven se encontraba en la integridad de su himen y había que justificar que no lo estuviera, o que ella no lanzara alaridos ni se desangrase al ser *desvirgada*. Dicho sea de paso, el himen puede ser muy elástico y no romperse aunque se mantengan relaciones sexuales, o rasgarse mínimamente. Y además, son falsas esas ideas de que sangra y duele mucho al romperse la primera vez. Con mucha frecuencia no produce ni una ligera molestia. Es lamentable, pero muchas jóvenes han sido rechazadas por sus novios por no haber presentado tales señales. Cosa que ni ellas mismas han sabido explicar pues estaban tan sorprendidas como ellos. Sin embargo se trata de otro de esos tópicos falsos que jalonan nuestro (des)conocimiento sobre la sexualidad humana.

El cuerpo del *clítoris* lo forman dos largos cilindros compuestos por un tejido con aspecto de esponja llamados *cuerpos cavernosos*. Cuando las ca-

vidades se llenan de sangre durante la excitación sexual el *clítoris* se congestiona y entra en erección.

El *glante* del *clítoris* está formado por la fusión anterior de esos dos *cuerpos cavernosos*, al contrario que en el pene, cuyo glante es una continuación expandida del *cuerpo esponjoso*; una estructura diferente con configuraciones diferenciadas en ambos sexos.

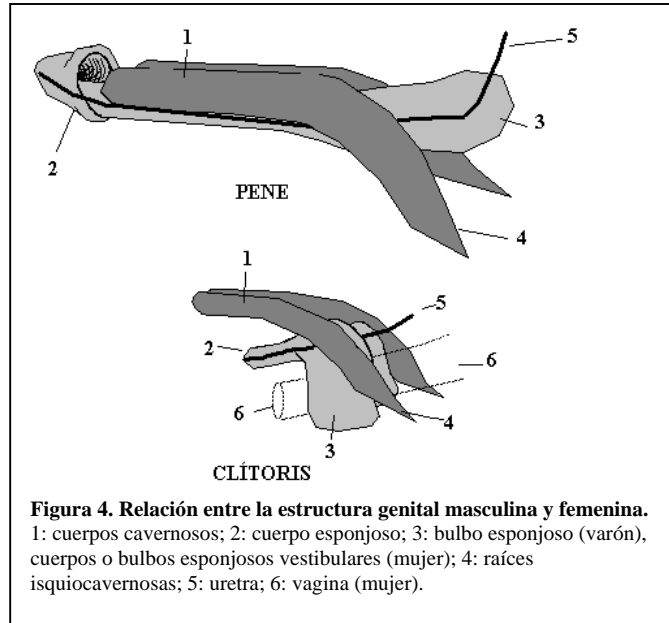


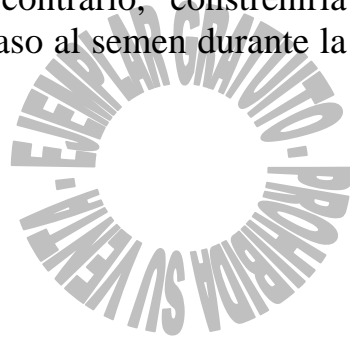
Figura 4. Relación entre la estructura genital masculina y femenina.
1: cuerpos cavernosos; 2: cuerpo esponjoso; 3: bulbo esponjoso (varón),
cuerpos o bulbos esponjosos vestibulares (mujer); 4: raíces
isquiocavernosas; 5: uretra; 6: vagina (mujer).

El *cuerpo* del *clítoris* alcanza a la sínfisis del pubis y hunde sus dos largas raíces en la pelvis de la mujer insertándose en las *ramas isquiopubianas* del hueso de la cadera; una a la izquierda y otra a la derecha. Ambas raíces están cubiertas por los *músculos isquiocavernosos* que al contraerse juegan un papel importante en el proceso de erección y sensibilización del *clítoris*^{059,060}.

El *cuerpo esponjoso* masculino configura el glande y la parte ventral del pene, siendo atravesado por la uretra en casi toda su longitud. El *cuerpo esponjoso* femenino rodea a la uretra igual que en el hombre; sólo que su longitud es menor porque la uretra femenina también lo es. La parte posterior del *cuerpo esponjoso*, que incluye el *bulbo esponjoso* en el hombre, en el caso de la mujer se divide en dos y se sitúa a ambos lados del vestíbulo vulvar.

Las estructuras *esponjosas* no tienen forma de cavernas, como los *cuerpos cavernosos*. Parecen más bien conjuntos de vasos entrelazados que marchan todos más o menos en la misma dirección. Por eso, su rigidez durante la erección es menor.

Todo este complejo formado por el *clítoris*, los *cuerpos esponjosos* y el *plexo sanguíneo* que rodea la vagina, la vejiga y el útero, está interconectado entre sí y con los labios menores por numerosos vasos sanguíneos, formando un conjunto que reacciona al unísono en el proceso de excitación sexual femenina. Las estructuras esponjosas reaccionan a la excitación sexual con un estado de erección semirígida parecido al del caso masculino (en los hombres, la erección del *cuerpo esponjoso* es menos rígida que la de los *cavernosos* porque en caso contrario, constreñiría tanto la uretra que no dejaría paso al semen durante la eyaculación).



¡Y CÓMO REACCIONAN!

La vagina.

La primera reacción que tiene la mujer ante un estímulo sexual efectivo es la humidificación de su vagina. Esta reacción aparece por término medio a los diez segundos de haberse iniciado el estímulo (¡qué tardeee...!). Y es tanto más rápida e intensa cuanto mayor sea la excitación. No existen diferencias entre hombres y mujeres en la rapidez de esta respuesta genital⁰¹⁸, aunque hay dos mujeres de cada cinco (42%) que reaccionan con mayor intensidad y rapidez que el promedio de los hombres⁰¹⁴.

A medida que la tensión sexual aumenta la producción del fluido se incrementa hasta cubrir toda la vagina y la parte externa de los genitales. Dado que el aflujo de sangre al plexo perivaginal aumenta hasta once veces su situación normal durante la excitación sexual, la vagina se torna pulsátil⁰⁶⁰. Además, la vagina se alarga y expande en sus dos tercios externos (algo menos en el interno), por lo que la mujer siente en estos momentos que se *abre* hacia afuera. El color también cambia: del rojo púrpura original hasta el púrpura oscuro, y desaparecen las rugosidades que la cubren en situación de reposo.

Al final, el tercio externo de la vagina se congestiona y engruesa configurando lo que se ha llamado la *plataforma orgásmica*. Si la fase de excitación se prolonga mucho, la lubricación vaginal puede

reducirse, para incrementarse de nuevo cuando cambia el estímulo. Algo similar a lo que sucede con el pene durante la misma fase: puede perder la erección (porque el estímulo cambie o se haga reiterado) y recuperarla de nuevo en varias ocasiones sin que eso signifique que existe una disfunción eréctil (impotencia) o una pérdida de interés donde no lo hay. Ignorar esto ha ocasionado no pocos disgustos inútiles en algunas parejas.

Durante el *orgasmo*, el tercio externo de la vagina (la *plataforma orgásmica*) se contrae fuerte y regularmente varias veces a intervalos de ocho centésimas de segundo.

El promedio de duración de la reacción fisiológica del orgasmo son unos veinte segundos. Aunque las sensaciones placenteras subjetivas que percibe la mujer parecen durar la mitad de ese tiempo⁰¹⁹.

Tras el orgasmo, el tercio externo de la vagina se dilata rápidamente para volver luego a su estado de reposo. Y los dos tercios interiores se colapsan hasta alcanzar su situación plegada habitual. No es raro que por tal efecto el semen se salga en ocasiones de la vagina después del coito, sobre todo si el hombre ha permanecido un buen rato con el pene dentro de ella en tierno abrazo. El resto de las modificaciones mencionadas se resuelven de forma muy lenta. La coloración normal puede tardar en aparecer entre los diez y los quince minutos después del orgasmo.

Conviene tener en cuenta una cosa. Aun cuando se inicie la humedad vaginal ante un estímulo sexual efectivo, no por eso la mujer ha de sentirse *subjetivamente* excitada. Es posible que haya que esperar un

rato a que el estímulo (el que sea) haga efecto para que su psique acepte la excitación. En eso las mujeres no son tan diferentes a los hombres por mucho que digan los tópicos. Existen numerosas erecciones que una chica puede obtener de su amigo con una habilidad visual, verbal o manual simple sin que por eso la cabeza de éste se sienta sexualmente excitada. Al mantenerse activo el estímulo y entrar el cerebro en el juego comenzará a sentirse convenientemente excitado desde un punto de vista psicológico.

El clítoris.

La respuesta del clítoris al estímulo sexual aunque puede ser muy rápida siempre va por detrás de la vaginal, y su reacción resulta más diligente cuando las caricias se aplican directamente sobre él.

Lo primero que hace el clítoris es hincharse, lo que permite ver mejor su glande y su prepucio por simple inspección, a la vez que el cuerpo adquiere la consistencia de un cilindro duro fácilmente palpable bajo la piel. Tal reacción puede ser mínima, pero también puede duplicar el diámetro original del glande. Los labios menores acompañan al clítoris en esta respuesta congestiva.

Una vez se ha establecido la erección, el clítoris permanecerá así mientras exista un mínimo grado de estimulación sexual.

La erección completa del clítoris no supone una protusión de este órgano hacia el exterior, como si fuera un mini-pene. Lo que hace es levantarse y

“escondese” bajo su prepucio (que parecerá retraído hacia dentro) y puede *dejar de verse*. Si se desea encontrar el glande, habrá que buscarlo dentro de su prepucio o, mejor, estimularlo indirectamente bajo el retraído prepucio que lo oculta. ¡Para qué vamos a andar con exploraciones que pueden desmotivar a cualquiera!

Esta retracción del clítoris es reversible. Es decir, que si la tensión sexual se reduce por cualquier cambio en el estímulo o distracción, el clítoris vuelve a su situación de reposo (algo semejante a lo que le ocurre al pene, como señalé antes). Y si el estímulo reaparece o cambia, la erección y retracción del clítoris vuelve a aparecer.

Tras el orgasmo, el clítoris vuelve a su situación de reposo en cinco o diez segundos. Sin embargo, en aquellas mujeres cuyo clítoris haya aumentado hasta el doble de su tamaño original, la detumescencia completa puede tardar en alcanzarse entre cinco y diez minutos. Y en algunas otras puede rezagarse hasta bien pasados los quince o treinta minutos.

Los *labios mayores*.

En ausencia de estímulo sexual, los *labios mayores* suelen estar más o menos acoplados en la línea media de la vulva (sólo más o menos ¿vale?). Los labios mayores reaccionan a los estímulos sexuales de forma distinta en función de que las mujeres hayan tenido hijos o no.

Durante la excitación, los labios mayores se adelgazan en la mujer sin hijos (nulípara), aplastándose contra el cuerpo. Además se elevan moderadamente hacia arriba y afuera, lo que los aleja del orificio vaginal. Esto sucede desde que se inicia la excitación sexual hasta poco antes del orgasmo. Parece como que la mujer “se abre” durante el proceso de excitación sexual, lo que permite que los labios menores puedan verse mejor.

En las mujeres con hijos (multíparas), en lugar de producirse el aplanamiento de los labios mayores que he comentado, engrosan (hasta dos y tres veces su diámetro) y se separan ligeramente, pero sin elevarse. Si la excitación es muy prolongada, los labios mayores pueden volverse más turgentes aún y engrosarse incluso en las nulíparas. Situación que revierte completamente tras el orgasmo. Si no hay orgasmo la recuperación se realiza muy despacio y los labios mayores pueden quedar separados y muy turgentes durante *horas*. Tanto más congestivos y durante más tiempo cuanto más prolongada fuera la fase de excitación sexual no resuelta.

Los labios menores.

Los labios menores se hinchan durante la excitación sexual hasta que poco antes del orgasmo se alargan, prolongando así el canal vaginal hacia el exterior en al menos un centímetro. Y hasta poco antes de la liberación orgásmica pueden engrosarse incluso dos o tres veces su diámetro.

Además cambian su color rosado original hasta el rojo brillante. Si se trata de una múltipara, llegarán hasta el rojo vinoso. Estos cambios son muy específicos, hasta el extremo de poder afirmarse que no hay mujer que alcance el orgasmo sin pasar antes por esos cambios en la tonalidad de sus labios menores. Este cambio de coloración predice que el orgasmo está muy cerca. Pero si el estímulo desaparece y el orgasmo no llega, los labios menores recuperan su coloración habitual rápidamente. Algo parecido a lo que sucede inmediatamente después del orgasmo, que el color pasa en unos diez a quince segundos del color rojo vinoso al rojo brillante, al rosado y al color normal.

Los pechos.

La primera respuesta del pecho a la excitación sexual es la erección y endurecimiento del pezón. Dicha reacción no siempre ha de producirse en ambos pezones a la vez y, además, es menos evidente cuanto mayor sea el tamaño del pezón en reposo.

Conforme progresa la tensión sexual, el pecho aumenta también de tamaño y las venas de su superficie se distienden y se hacen más visibles de lo normal. El aumento de tamaño del pecho es más evidente cuando la mujer se encuentra de pié, no ha amantado, ni la glándula ha cedido a la ley de la gravedad, que en las situaciones contrarias.

Después, la areola mamaria se tumefacta hasta *enmascarar* la erección del pezón. Lo que puede dar

la falsa idea de que tal erección y la excitación han desaparecido, cosa que no será cierta.

Cerca del orgasmo, el pecho aumenta de volumen hasta un cuarto y un quinto de su tamaño original. Y con frecuencia (75% de los casos) su piel se ruboriza.

Después del orgasmo desaparece ese enrojecimiento de la piel y la tumefacción de la areola. En este momento, el pezón, que siempre estuvo erecto, “aparece de nuevo” (en realidad, vuelve a verse como estaba: en erección); lo que puede interpretarse equivocadamente como el inicio de otro ciclo de excitación sexual.

El aumento del tamaño del pecho tarda más tiempo en retirarse; puede persistir hasta cinco o diez minutos después del orgasmo. Recuperado el estado basal del pecho desaparece la erección del pezón. Y lo último en recuperar su estado normal es el plexo venoso superficial.

La sensibilidad de los pezones varía de una mujer a otra. Mientras que unas pocas son capaces de llegar al orgasmo al mínimo roce, otras carecen casi por completo de sensibilidad en ellos. No está de más preguntar a cada chica para saber a qué se tiene que atender cada cual. También se debe tener en cuenta que la sensibilidad de los pechos llega a ser tan grande en algunas mujeres que resulta dolorosa. De modo que si no se está al tanto de sus indicaciones se corre el riesgo de interpretar como suspiros de placer lo que no son más que quejas dolorosas. Por otra parte, no está de más que se pregunte el tipo de estímulo que desea cada una en esta zona: roce del pezón con la

yema de los dedos, dedos secos o húmedos, caricias circulares, pequeños pellizcos, los dedos al completo o toda la palma de la mano capturando el pecho y dejando el pezón en el centro... En fin, que nadie se libra de tener que preguntar porque lo que a una le parezca “el no va más” a otra le resultará completamente indiferente o incómodo.

Todas estas reacciones muestran que la mujer está excitándose... y su desaparición, tras las contracciones vaginales correspondientes, que se ha producido el orgasmo. Una pequeña crisis de sudoración, tanto más intensa cuanto mayor haya sido el componente muscular durante todo el proceso anterior, es también un buen indicador de que se ha producido el orgasmo.



¿A QUÉ REACCIONAN?

Una reacciona sexualmente ante cualquier estímulo específico cuando está en disposición de hacerlo, ya sea un simple beso, contemplar la fotografía de un atractivo personaje, o las palabras de amor de la pareja o, simplemente, cuando desea sentirse “sexual”. Puede suceder incluso aunque no esté en esas condiciones psicológicas. Claro que entonces debemos darnos permiso; realizar un consentimiento psicológico para dejarnos seducir por aquél estímulo. Y tal permiso no siempre tiene que ser consciente, ni tardar demasiado en producirse. Todo depende de las circunstancias de cada cual en ese preciso momento.

Quiero decir que no se puede obligar a nadie a reaccionar de ese modo si no está dispuesto a ello. Es posible que ante un estímulo erótico imprevisto los genitales se humedezcan (o que el pene entre en erección en el caso de los hombres), porque eso depende de un reflejo medular muy primitivo que actúa de un modo autónomo tanto en hombres como en mujeres. Pero otra cosa bien distinta es que una se sienta subjetivamente excitada si no lo desea aunque esté mojada (o en erección, ellos). Existen experimentos que demuestran que una proporción nada desdeñable de mujeres han desarrollado la capacidad de emitir pensamientos de rechazo ante las sensaciones eróticas evitando así sentirse psicológicamente afectadas aunque sus genitales estén completamente mojados⁰⁹². Incluso hay entre un 36% y un 40% que

pueden llegar a inhibir la misma reacción genital⁰⁹³. Son estrategias cognitivas automáticas y de ejecución casi irreflexiva desarrolladas desde la infancia que tienen siglos de influencia. Ya se sabe: las mujeres debían evitar pensamientos inconvenientes y si los tenían no podían solazarse con ellos.

Aunque se cree que no es así, a los hombres les sucede lo mismo. No siempre que tienen una erección se sienten psicológicamente excitados; aun con la mujer más estimulante del mundo a su lado. Lo contrario también es cierto: pueden acostarse con su mujer y no tener una erección aunque sea un auténtico bombón. Lo que no quiere decir que haya dejado de gustarles. Tres de cada cuatro hombres (75%) comunican haberse sentido “sexuales” en varias ocasiones sin tener por ello una erección. Y, también, tres de cada cinco (57%) han referido haber tenido erecciones espontáneas sin que mediara un estímulo erótico⁰²². Es una idea digna de tener en cuenta, pues muchas mujeres tienden a creer que los hombres son unos autómatas sexuales que deben empalmarse al menor mohín que se les haga; y si se les ve en erección suelen interpretar ineludiblemente que ya están “puestos”.

Existen numerosos datos experimentales que permiten afirmar, sin lugar a dudas y en contra de lo que afirman los tópicos, que hombres y mujeres se excitan por igual ante relatos, fotografías y películas de contenidos eróticos^{061,062}. Aproximadamente la misma proporción de unos y otras reaccionan genitualmente (erección; humedad y palpitación vaginal) a los estímulos eróticos, y con la misma rapidez⁰⁶³. Ambos

sexos se excitan por igual frente a historias sexuales que contienen elementos emocionales y románticos, como ante las que no los tienen⁰¹⁴. Y también está comprobado que reaccionan de forma similar ante un material visual (siempre considerado típicamente masculino) como literario (tradicionalmente reconocido como femenino)^{014,063}. Estos experimentos reflejan resultados que contradicen las viejas creencias sobre el tema⁰⁰⁹. Lo que a muchos y a muchas todavía les cuesta digerir bien.

Más aún, se ha podido comprobar que dos de cada cinco mujeres (42%) tienen reacciones de excitación sexual frente a este tipo de material más rápidas e intensas que las que tiene el promedio de los hombres⁰¹⁴. Cosa que trastorna el pensamiento de no poca gente, si tenemos en cuenta que aún es mayoría el número de personas (87%) que creen que las mujeres tienen un tono sexual menor que los hombres⁰³².

Obviamente, las mujeres heterosexuales “*se encienden*” más al contemplar escenas que muestran actividades sexuales masculinas, y “*se apagan*” cuando dichas escenas eróticas son protagonizadas por mujeres (lo complementario también es cierto para los hombres)⁰⁶⁴. Y algo semejante sucede con las personas homosexuales.

Ordenándolo de mayor a menor, lo que más excita a las mujeres es contemplar a los hombres masturbándose, después se sienten estimuladas al contemplarles manteniendo relaciones heterosexuales. Y aquí las mujeres son más sensibles por el orden que se citan a las siguientes escenas: románticas hetero-

sexuales; sexo en grupo moderado (dos hombres y una mujer); con intercurso genital heterosexual (incluso aunque el hombre maltrate a la mujer); sexo en grupo explícito (tres hombres y tres mujeres); sado-masochismo moderado y sadomasochismo duro. En último lugar se encuentran las relaciones homosexuales masculinas^{064,065}. Estos autores encontraron, además, que no existían diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la facilidad que tienen para excitarse tanto las mujeres como los hombres frente al estímulo pertinente; lo que sin duda vuelve a contradecir la creencia popular⁰⁶⁴.

Vamos, que como he señalado en otra parte⁰⁰¹, la presencia de mujeres en los vestuarios masculinos (hombres desnudos) *no es* más inocente que la situación inversa. Y que aparezcan en el cine más alusiones o escenas explícitas de masturbación masculina que femenina tampoco lo es. La Industria Cinematográfica explota esta *debilidad* femenina para atraerlas a las salas de proyección.

¿Cómo se comprueban estas cosas? Muy fácil: midiendo en los laboratorios, por ejemplo, la dilatación pupilar (no se puede modificar a voluntad y no puede llevar a engaño), pues está suficientemente comprobado que la pupila se dilata cuando alguien muestra interés por algo que le resulta atractivo^{066,067}. ¿Qué creéis que se ha encontrado? Pues eso: que las pupilas se *expanden más* en las mujeres cuando escuchan sonidos de inequívoco contenido sexual que cuando oyen estímulos neutros u hostiles⁰⁶⁸.

La mejor manera de evaluar la excitabilidad sexual en la mujer consiste en medir la humedad

genital, el flujo sanguíneo y la amplitud del pulso vaginal (que son las reacciones fisiológicas femeninas durante la excitación sexual) frente a los estímulos eróticos⁰⁶⁹. Las mujeres reaccionan genitalmente con la misma elevada intensidad y rapidez que los hombres cuando contemplan videos de contenido sexual⁰⁷⁰. Reacción genital semejante a la que tienen las mujeres cuando se masturban manualmente o mediante el único uso de la fantasía^{071,072}. Vamos, que a la vista de estos datos ya no hay lugar para engañarse.

Estos resultados no son menos válidos por haber sido realizados en laboratorios. Se ha comprobado que las mujeres cuyos genitales responden menos en estas investigaciones también tienen menor capacidad de respuesta en su actividad sexual cotidiana fuera del laboratorio⁰⁷³. Y las que más reaccionan en condiciones experimentales son las que más fantasean cuando se masturban en sus casas⁰⁷⁴. Parece existir un elemento facilitador de tipo cognitivo para las respuestas experimentales entre las mujeres más asertivas en su vida sexual cotidiana⁰⁵¹. Y el reconocimiento frente a terceros de la propia masturbación parece ser un reflejo de la misma. Lo contrario también es cierto: a mayores inhibiciones menores respuestas genitales y psicológicas.

El material erótico y pornográfico, ya sea visual o escrito, excita de forma muy semejante a hombres y a mujeres^{014,063}, aunque existe una cierta *preferencia* por determinados temas en unos y otras. La mujer suele optar, básicamente, por la representación de escenas sexuales románticas que sean menos directas

y vayan con más rodeos; sin que por eso hagan ascos a otro tipo de iconografía⁰¹⁴. Pero eso no significa que las señoras no se exciten por igual ante un material producido por un hombre y otro producido por una mujer, como parece lógico pensar. Las mujeres se excitan tan rápida, involuntaria e intensamente (evaluando sus respuestas genitales) con los vídeos realizados por hombres como con los compuestos por mujeres. Sobre todo quienes habían estado en contacto con la pornografía anteriormente, y las más jóvenes. Esa es la respuesta objetiva, mensurable. Pese a esto, lo cierto es que desde un punto de vista subjetivo, las mujeres señalan que se sienten más excitadas frente a los vídeos rodados por una mujer. Básicamente porque los que realizan los hombres les despierta mayores sentimientos de vergüenza, culpa y aversión⁰⁷⁰.

Esto se debe, sin duda, a que existen procesos cognitivos de origen cultural que condicionan la percepción subjetiva de excitabilidad⁰⁷⁴. Existen contenidos que provocan sentimientos de culpa y de vergüenza en las mujeres, como ver a otra mujer masturbándose, por ejemplo⁰⁷⁵. Ellas se sienten avergonzadas ante escenas demasiado explícitas y evidentes; por lo que tienden a elaborar material cognitivo contrapuesto para evitar las sensaciones subjetivas de excitación. Y ese tipo de conductas directas -entre otras- son, precisamente, las que se incluyen en los vídeos rodados por personal masculino, porque es el que a ellos les interesa⁰⁶⁴. De todos modos, tales diferencias frente a materiales producidos por ambos sexos no se dan siempre^{010,076}. Y algunos autores sos-

tienen que no son diferencias reales sino ocasionadas por ciertos artefactos del análisis estadístico de los datos⁰⁷⁶.

También conviene no olvidar que el verbo “preferir” no significa “excluir”. Simplemente que si entre varias cosas que me apetecen encuentro una que prefiero, me dirigiré a esa antes que a las otras sin que eso signifique que le haga ascos a las demás. Es decir, que yo prefiera helados de turrón no significa que no guste y saboree los de vainilla; sólo que me gusta más el primero.

No obstante sí que podemos percibir algunas sutiles diferencias entre hombres y mujeres. Por ejemplo en Internet. Las páginas eróticas son las más visitadas de todas tanto por hombres como por mujeres (en los canales femeninos, las secciones de sexo son las de más éxito). Los chicos prefieren -aunque no en exclusiva- visitar páginas gráficas, con fotografías y vídeos más que subidos de tono por decirlo con suavidad; y las chicas prefieren -aunque no en exclusiva- visitar chats eróticos donde mantener conversaciones excitantes (y no por su altura intelectual, precisamente) y practicar el cibersexo⁰⁷⁷. No hay muchas diferencias en cuanto a la lectura de textos eróticos.

El género femenino no carece de contactos con el material pornográfico de tipo gráfico, pese a sus manifestaciones ante terceros. Al menos entre las estudiantes universitarias, el 97% declara haber visto pornografía alguna vez en su vida; aunque sólo dos de cada cinco (40%) reconocieron haberse sentido excitadas por ella. Otro 18% refirió excitarse frente a material de contenido romántico⁰⁷⁸ como pueden ser las novelas “rosas”. Éstas son la pornografía “típicamente” femenina al reunir diversos

elementos ajustados a sus preferencias: soporte escrito, tórridas historias y escenas de amor, romanticismo y final feliz⁰⁰¹. Incluso las mujeres casadas, admiten haber contemplado películas pornográficas al menos tres de cada cinco de ellas (61%), aunque sea acompañadas por sus maridos; y casi en la misma proporción (56%) introduce esa clase de material para excitarse o como parte del juego erótico previo al coito⁰⁴⁰.

Que algunas mujeres cuyo organismo se encuentra claramente excitado (humedad genital) no sean capaces de reconocer sentirse subjetiva y psicológicamente encendidas tiene su explicación en la *mutilante* educación sexual recibida.

Se sabe que existen elementos cognitivos que condicionan las respuestas sexuales subjetivas de las mujeres. Los factores positivos son, por ejemplo, la costumbre de fantasear durante la masturbación⁰⁷⁴. De alguna forma, “ver películas” en la mente y aceptarlas como propias parece favorecer el reconocimiento del efecto psicológico que dicho material ejerce sobre una. Afortunadamente, cada día las mujeres se atreven a fantasear más (o a reconocerlo ante terceros)^{079,080}. En realidad, actualmente, la proporción de hombres y mujeres que se imaginan escenas sexuales durante el coito, por ejemplo, es la misma (71% vs 72%)⁰⁸¹.

La culpa y las actitudes negativas frente a la sexualidad en general y la masturbación en particular explican los sentimientos negativos que tales imágenes despiertan en ellas^{075,082}. Y cuanto más bloqueos psicológicos padezca la mujer, menos asertiva será frente al mismo, menos disfrutará de él y menos dispuesta estará a admitir ante sí misma y ante terceros su verdadera reactividad sexual ante estí-

mulos eróticos eficaces^{053,054}. Esa ha sido la educación que han recibido, del mismo modo que los hombres fueron educados para lo contrario.

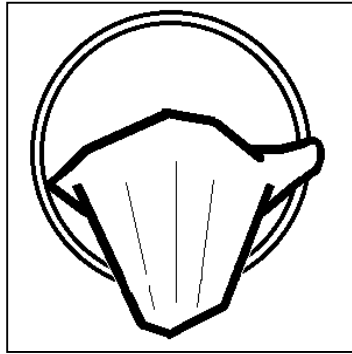
Por seguir con este tema. Existen experimentos que han demostrado que las mujeres niegan haberse sentido excitadas por un determinado material erótico (ver masturbarse a una mujer, por ejemplo, en un laboratorio) y cuando se encuentran en sus vidas cotidianas registrando sus actividades sexuales durante el mes siguiente, se comprueba que se han masturbado más que antes de haber visto esa película y más que otras mujeres que participaron en el mismo experimento pero sólo observaron en el laboratorio un documental sobre algún aspecto de la Naturaleza⁰⁸³.

A pesar de que esas mujeres manifestaron no haberse sentido subjetivamente excitadas cuando contemplaron el vídeo erótico, en realidad *sí se excitaron*. Y ese estado de excitación sexual no reconocido las llevó a mantener una mayor actividad sexual autónoma representada por la masturbación, durante el mes siguiente. Sólo que se negaron a sí mismas semejante evidencia, o estuvieron interesadas en ocultársela deliberadamente a los investigadores.

Lo cierto es que los resultados experimentales *no sostienen* la vieja idea de que las mujeres respondan menos que los hombres al material erótico visual⁰⁸⁴, pese a que puestas a elegir prefirieran, quizás, otro tipo de estímulos como la lectura de novelas románticas o claramente eróticas y el relato pormenorizado de las intimidades de sus amigas con

sus respectivos novios, que intercambian con profusión.





IV.- MANUAL DE USO. (¿Cómo se masturban las mujeres?)

No creo que sea preciso *enseñar* técnicas de masturbación a las mujeres. Doy por sentado que la mayoría de las señoras *normales* las conocen de una forma más o menos espontánea y no necesitan instrucción al respecto. Ya sé que existe una creencia común de que el género femenino desconoce su propio cuerpo porque se masturba poco o nada. Pero eso sólo le sucede a una minoría muy peculiar de mujeres, como hemos tenido ocasión de comprobar en otro Capítulo; no es el caso para la mayoría.

Sin embargo, cuando una se pasea por páginas de Internet dedicadas a la mujer se encuentra con cierta frecuencia foros de discusión donde algunas jóvenes (deduzco que muy jóvenes) preguntan por

técnicas de masturbación porque aseguran ignorar cómo hacerlo. Esos casos me han sugerido que quizás no esté muy descaminado realizar alguna descripción, por sucinta que sea, sobre cómo se masturban las mujeres para poder ilustrar a quienes lo necesiten, por pocas que puedan ser. Me ha empujado a ello también el Relato nº 2 del Capítulo V que se enlaza con lo que acabo de escribir. Porque la joven que lo redacta tiene toda la razón del mundo cuando afirma que muchas de las reseñas que se hacen al respecto son demasiado someras y dan la sensación de que el clítoris es una especie de botón mágico al que basta pulsar para que se desencadene el orgasmo. También he pensado en los hombres, que andan un poco despistados a la hora de masturbar a sus chicas, por dos razones: primero porque no nacen enseñados, y la masturbación femenina le es tan ajena como pueda serlo la masculina para ellas; y segundo porque aún hay muchas señoras que no se atreven a ser francas respecto a sus experiencias autoeróticas y no se atreven a darles explicaciones que les enseñen a hacerlo. Quizás a ellos les sean más útiles las líneas que siguen, sobre todo si las comentáis y hacéis prácticas juntos.

De todos modos, no hay nada que sustituya a una información directa (o en vivo) entre buenas amigas, o entre una chica y su chico para aprender lo que hay que hacer para masturbar eficazmente a una mujer.

¿CÓMO NO HACERLO?

Bien. Si me lo permitís vamos a comenzar por lo obvio, aunque aún haya quien se pueda sorprender por ello. Y esto va por un buen número de chicos y más de una chica joven despistados, sin ánimo de ofender a nadie.

Sólo una ínfima proporción de mujeres (2%) se masturban metiendo cosas en la vagina exclusivamente⁰⁰⁷. De modo que es imperativo que borréis la imagen que transmiten las películas pornográficas, donde las chicas se masturban introduciendo los dedos o cualquier otra cosa en sus vaginas, para simular el estímulo del pene durante el coito, dejando al clítoris en segundo o en tercer plano. *¡Es una descripción falsa!*

En la misma línea, olvidad también la leyenda urbana de la chica atendida en las urgencias de un hospital por masturbarse con el cuello de una botella que hace un vacío al intentar sacarlo de su vagina y se le queda dentro (si la botella está llena de agua no se forma ningún vacío de todos modos). Parece que todo el mundo conoce a alguien que sabe de una chica a la que le pasó eso. ¿Pero lo has visto tú directamente?

En la vida real sucede precisamente al revés: la inmensa mayoría de las mujeres (98%) se masturban estimulando el clítoris de diversas maneras (ya las veremos), a lo que una de cada cuatro (25%) puede añadir, siempre o de vez en cuando, la introducción de algo en la vagina (uno o dos dedos habitualmente, un dildo o consolador, o un vibrador, con menos frecuen-

cia)⁰⁰⁷. Está demostrado experimentalmente que la distensión ocasionada en la vagina por esos medios incrementa las reacciones del clítoris y amplifica sus sensaciones placenteras^{059,060}, a lo que hay que sumar las proporcionadas por la vagina propiamente dicha.

También hay que olvidar esas grandes agitaciones corporales, con amplios movimientos, gemidos escandalosos, sacudidas convulsas..., y poco movimiento de manos, a las que nos tienen acostumbradas las películas que se proyectan en salas comerciales cuando muestran a alguna chica masturbándose. Porque lo cierto es que ¡sucede justo lo contrario! Aunque algunas se puedan mover mucho, o lanzar grandes suspiros, la imagen más acertada y frecuente es la de una mujer que gime bajito (si es que lo hace, sobre todo si hay alguien más en la casa) mientras aplica un movimiento *manual* sobre su clítoris, a ritmo creciente, en un juego de muñeca cuyas sacudidas repercuten como mucho en el brazo y el hombro correspondientes pero no en todo el cuerpo; al menos de esa forma tan *contorsionista*. En otras ocasiones, habréis visto que esas películas muestran mujeres que se mueven muy despacio cuando se masturban, incluso las manos acarician la zona genital con una pereza y suavidad, si no es que están quietas, que distan mucho de ser reales en los momentos próximos al climax. Que os quede bien claro: en esto no nos diferenciamos tanto los hombres y las mujeres: *sacudimos* la mano y su brazo de forma muy similar, con pocas diferencias debidas a la anatomía genital de cada cual. Entre las películas que muestran alguna escena de masturbación femenina que se ajusta más a

la realidad, con los adecuados movimientos de mano repercutiendo en el brazo y sin aspavientos gestuales está, por ejemplo, *Mulholland Drive* (David Lynch, 2001).



¿DÓNDE SE HACE?

Los lugares preferidos para masturbarse son aquellos que aseguran una intimidad que no se verá interrumpida por extraños, salvo accidente (algunas tienen historias que contar al respecto): la cama y el cuarto de baño principalmente; con cierta frecuencia el sofá o la bañera pueden sustituir a la cama. Luego están otros lugares semipúblicos en donde se masturban las que desean añadir el morbo que supone el riesgo, habitualmente controlado, de ser descubiertas. O cualquier otro lugar francamente concurrido donde pueden masturbarse las que tienen la suerte de saber hacerlo simplemente contrayendo los muslos.

¿DE QUÉ MANERA HACERLO?

Una gran mayoría de las mujeres (73%) se masturban acostadas boca arriba, con las piernas abiertas o muy abiertas.

Ya son bastante menos (6%) las que se tumban boca abajo, habitualmente con las piernas poco abiertas o apretadas, y se estimulan bien con un movimiento de los dedos, bien subiendo y bajando la pelvis frotando el clítoris contra los dedos inmóviles hábilmente dispuestos a tal fin⁰⁰⁷.

Algo menos (4%) son las que en la misma posición boca abajo se frotan no contra los dedos, sino contra algún objeto como almohadas, sábanas rebujadas o peluches, cuando están en la cama, y si lo hacen sentadas o de pie, contra cualquier otra cosa como ceniceros de pie, sillas, bordes de puertas, libros, pupitres..., etc.

Entre las que prefieren masturbarse de pie, pueden estar las anteriores, pero también ese 3% que es capaz de sacarle partido a la contracción rítmica de los muslos, masturbándose con disimulo prácticamente en cualquier sitio que se les ocurra como puede ser la cola de un cine.

Existe un 2% que lo hace en el baño, mientras se duchan, aplicando el chorro del agua directamente en el clítoris, recibiendo un estímulo más parecido al que proporciona un vibrador que al de los propios dedos. El chorro de agua del grifo de la bañera o de algunos bidet sustituyen con eficacia a la ducha; la

única diferencia está en la postura que hay que adoptar para acoplarse a ellos⁰⁰⁷.

Otro minoritario 2% se masturba utilizando exclusivamente estímulos mentales (sin manos)⁰⁰⁹. Que no nos engañe este método. Por muy imaginativo que sea el estímulo es tan eficaz para ellas (y ellos, que también los hay, aunque no sean objetos de este libro) como la mano y produce orgasmos tan físicos como cualquiera, contracciones vaginales incluidas. Estas mujeres suelen tener una cierta conciencia de exclusividad y algunos rasgos de obsesividad en su personalidad que están muy bien reflejados en el Relato nº 3 del Capítulo V.

El resto de las mujeres que faltan hasta completar el 100% se masturban combinando todos los métodos clitorídeos mencionados, aunque su procedimiento principal sea el de acostarse boca arriba con las piernas abiertas.

Además de eso, hay que señalar que una de cada cuatro mujeres se acarician también los pechos mientras se masturban y que casi una de cada diez (9%) añade el aliciente de contemplarse desnudas frente al espejo mientras lo hacen⁰¹⁰.



¿CON QUÉ SE HACE?

No hay datos fidedignos sobre la extensión del uso de dildos (consoladores) o de vibradores. Parece que la publicidad y la aceptación de la masturbación como algo natural y socialmente admisible permite que el número de mujeres que los utilizan, sobre todo los vibradores, crezca lentamente. Pero aún existe mucha vergüenza tanto a la hora de ir personalmente a las tiendas para adquirirlos, como en admitir emplearlos ante terceros, por lo que ignoramos todo acerca de la verdadera frecuencia de su uso regular o esporádico entre la población femenina. Existen vibradores de varios tamaños y formas, que no siempre parecen penes, así como se pueden encontrar consoladores de diferentes materiales, texturas, colores y tamaños.

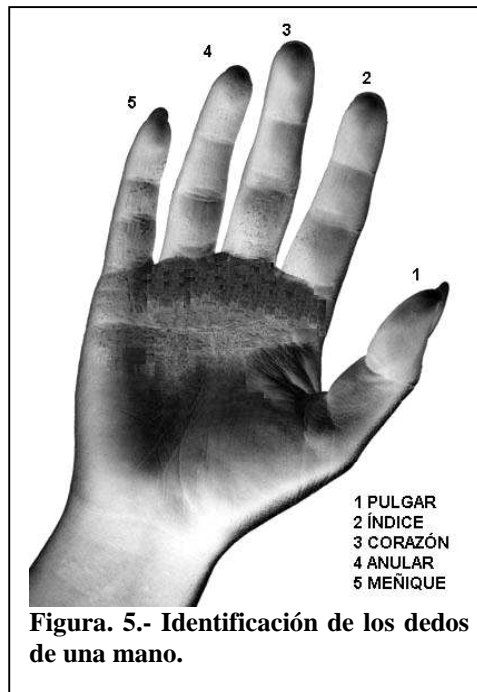
Conviene señalar que existen en el mercado otros aparatos eléctricos que vibran y pueden adquirirse sin avergonzarse; algunas las utilizan a modo de vibradores. Me refiero a los cepillos de dientes (sin el cabezal para limpiar) y los masajeadores musculares (que suelen tener una pieza que concentra la vibración en un punto). Ambos tipos de aparatos vibran y, adecuadamente colocados sobre el clítoris, pueden ejercer la misma función de los vibradores; a veces con mayor eficacia.

¿Tienen algún problema todos estos aparatos que vibran? Hay quien teme que puedan generar algún tipo de adicción que impida a las mujeres adaptarse bien al estímulo manual, propio o ajeno, y al coito,

pues el estímulo que proporcionan estos últimos métodos es menos intenso y constante. Pero lo cierto es que aún carecemos de una confirmación experimental de tales temores. Sí que tienen un problema *seguro*: zumban como las maquinillas de afeitar eléctricas y tienes que utilizarlos necesariamente cuando estés sola en casa, o en un lugar insonorizado, salvo que no te importe dar explicaciones cuando te pregunten.

Un estímulo continuado semejante al del vibrador lo proporciona el agua de la ducha, en su posición más concentrada, y la que sale por el grifo de la bañera o por el de algunos bidets. Su percusión constante y directa sobre el clítoris (preferiblemente sobre el prepucio para las que no soportan un estímulo tan directo sobre el glande), proporciona el estímulo necesario para alcanzar el orgasmo.

La almohada, los peluches (o cualquier muñeco de dimensiones apropiadas; ahora venden por Internet almohadas con la forma de una figura masculina) y las mismas sábanas arrebujadas



bajo la entrepierna, son los objetos que se usan con mayor frecuencia para frotarse contra ellos en la cama.

Sin embargo, la inmensa mayoría de las mujeres prefieren utilizar sólo las manos para masturbarse.

A pesar de la variedad de estímulos que una puede utilizar para masturbarse, lo cierto es que la mayoría de las mujeres son muy fieles y rutinarias en sus procedimientos autoeróticos. Quiero decir que en un grupo compuesto por diez señoras, por ejemplo, siete (70%) están muy apegadas al mismo método de masturbación durante toda su vida; estén solteras, casadas, o viudas, como ya hemos tenido oportunidad de comentar⁰⁸⁵.



¿CÓMO SE HACE?

Aunque sea una frase muy manida, no hay dos mujeres iguales. A primera vista la estimulación manual del clítoris puede resultar muy semejante “grosso modo”. Sin embargo, cada una le saca más partido a una forma de hacerlo que a otra y además le aplica sus peculiaridades y sus descubrimientos personales. Digo con esto que existen variaciones dentro de la masturbación manual.

Como norma general para la estimulación del clítoris

conviene saber que el glande es muy sensible. Y no me refiero a la sensibilidad erótica propiamente dicha, sino a una sensibilidad de la piel más general que puede ocasionar irritación cuando se frota directamente. Esta forma directa de masturbación suele seleccionarse en casos de que exista mucha excitación y la zona esté completamente mojada. Si no lo está tanto, deberá buscarse esa humedad regularmente en los fluidos vaginales o la propia saliva. Si lo estás haciendo en compañía y la saliva que utilizas es la del chico, añadirás morbo al asunto. Si eres chico y estás masturbando a tu chica, puedes hacer que ella ensalive tus dedos o hacerlo en tu propia boca. Ella te lo

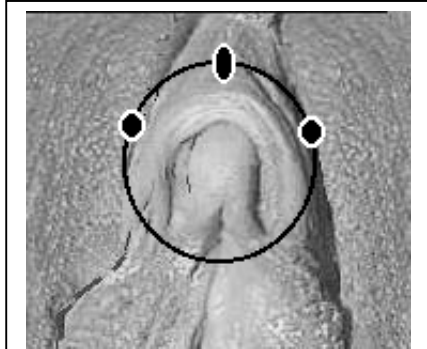


Figura 6.- Zonas de estimulación del clítoris más frecuentes (los puntos deben estar realmente más próximos al glande)

agradecerá, sin duda. Aunque debes preguntar si este modo directo es “su” forma de hacerlo. Si decides hacerlo sin tener en cuenta este proceso de humidificación regular, olvídalos, porque sólo conseguirás hacerle daño.

Suele ser más frecuente evitar ese contacto directo con el glande del clítoris e interponer el prepucio entre los dedos que se utilizan para la masturbación y el propio glande. Es decir, se estimula éste frotándolo a través de la protección que le brinda su prepucio, bien por encima o a los lados del glande del clítoris. Es decir, si éste fuera un reloj al que miramos de frente, la caricia se produce bien a las 12, a las 10, ó a las 2 (Fig. 6). Por esta razón, el estímulo del clítoris durante la masturbación es siempre un poco “la-deado”.

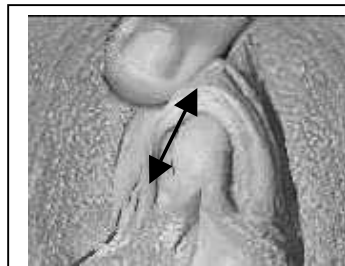


Figura 7.- Por ejemplo, así.



Figura 8.- O así.

En las Figuras 7 y 8 los dedos están ligeramente desplazados para mostrar el movimiento. Realmente frotan el glande colocándose más directamente sobre el lado correspondiente del prepucio.

Eso no evita tener que lubricar la zona de vez en cuando también, como dije antes. Los chicos hacen algo parecido cuando no tienen el pene mutilado (circuncidado). Estimulan la corona del glande, sobre todo la zona del *frenillo*, interponiendo el prepucio, nunca directamente.

Algunas tampoco soportan ese tipo de estimulación y se masturban con las bragas puestas, por ejemplo. La tela amortigua el roce y resulta menos molesto. Suele actuarse así, sobre todo, si se utilizan vibradores.

Por una razón parecida, continuar estimulando el glande del clítoris después del orgasmo puede resultar irritante y doloroso.

Otra cuestión a tener en cuenta, y lo escribo sobre todo para los chicos que masturban a su chica, es que sea cual sea el tipo de estímulo que ella prefiera, este debe iniciarse con cierta suavidad y lentitud, salvo que a ella le gusten las emociones fuertes desde el principio, para hacerse progresivamente más rápido... y, muy importante, *sostenido*, hasta el momento final que es, cómo no, el orgasmo. Quiero decir que no vale cambiar el tipo de estímulo en medio de una masturbación, por cansancio o para ser más creativo, porque eso suele cortarle el rollo a la chica y queda frustrada una actividad que inicialmente era muy prometedora. Te aseguro que eso a ella no le gustará nada. Conviene que le preguntes también por la intensidad de la presión, porque en eso cada una es como es.

También para los chicos. Si masturbas a tu pareja procura adoptar una postura en la que te resulte cómodo hacerlo. No fuerces la posición de la mano porque se te cansará y eso te moverá a cambiar de ritmo, de postura o de técnica, con los nefastos resultados que acabo de comentar. Sobre todo si tienes en cuenta que hay que realizar un juego de muñeca en los movimientos que no te resultarán familiares



Figura 9.- Uno o dos dedos estimulan el clítoris.

ni fáciles. Una posición muy agradable para hacerlo es que os sentéis en la cama, tu espalda contra el cabezera, con la chica sentada delante entre tus piernas y recostada su espalda sobre tu pecho; los dos mirando al mismo punto en el frente. Así, tu mano adoptará una postura similar a la de ella cuando lo hace a solas. Te resultará más cómodo acariciarla en esa zona y a ella guiarte ajustando el estímulo a su propio estilo. Otras posturas son útiles, pero tu mano estará en una situación inevitablemente forzada. Claro que si puedes aguantarlo así... vosotros mismos. Todo es cuestión de probar.

Algunas utilizan toda la palma de la mano para masturbarse (o sus partes más duras: la de conexión con los dedos, o la de enlace con la muñeca). Otras prefieren utilizar cuatro dedos en bloque (excepto el pulgar). Lo más frecuente es emplear un dedo (el corazón, sobre todo, o el índice) o tres (el corazón,



Figura 10.- Dos dedos estimulan ambos lados del clítoris a la vez.

que se concentra sobre el clítoris, más el índice y el anular como auxiliares para estimular los labios menores). El movimiento que se imprime a esos dedos puede ser de vaivén (arriba y abajo, adelante y atrás) o en pequeños y rápidos círculos. También puede aplicarse, sobre todo al principio, un rápido

masaje con movimientos laterales que poco a poco se transforman en circulares.

Otras utilizan dos dedos a la vez, el índice y el medio (o corazón), de un modo algo diferente al explicado. Los colocan cada uno a un lado del prepucio del clítoris y estimulan el glande, así protegido, con dos tipos de movimientos: o bien deslizan los dedos de arriba abajo en un movimiento de vaivén que estimula ambos lados del clítoris simultáneamente; o realizan un movimiento de tijeras con la yema de ambos dedos estimulando así todo el glande,

desde sus laterales hasta la parte frontal, siempre protegido por el prepucio y con una buena lubricación añadida. ¿Me explico bien? (Fig. 10).



¿CUÁNDO SE HACE?

Pues qué queréis que os diga. Una se masturba simplemente cuando desea tener un orgasmo, así de sencillo. No hay ninguna otra práctica sexual que lo garantice con un 90-96% de probabilidades de éxito como la masturbación. Dicho sea esto sin ganas de desmerecer a nada ni a nadie. Pero lo cierto es que el orgasmo regular es menos frecuente en el coito (75%)^{007,008,086}. A pesar de ello, no por eso pierde su encanto y no deja de ser atractivo y deseado por la mayoría de las mujeres. Que es el temor encubierto de quienes no quieren ver que las mujeres le tengan tanta afición a la masturbación como los hombres: creen que por masturbarse, una deje de querer tener relaciones sexuales. Más aún. Hay que insistir una vez más en que la masturbación es la principal fuente de orgasmos en las mujeres. Incluso entre las que son muy activas sexualmente, la masturbación sigue siendo la fuente de ocho de cada diez de sus orgasmos (80%)⁰⁴².

¿Y cuándo se desea obtener un orgasmo por masturbación? Pues, obviamente, cuando una está excitada sexualmente por cualquier causa en la mayoría de las ocasiones⁰¹⁷. Pero también se masturban las mujeres para calmar tensiones no sexuales. Una de cada tres afirman hacerlo cuando se enfrenta a exámenes, entrevistas de trabajo, o está nerviosa por cualquier causa^{017,087}. Y una de cada cuatro se masturba para festejar alguna alegría recibida, sea cual sea el tipo de la misma⁰⁸⁷.

Se ha encontrado que una proporción similar de hombres y mujeres (un tercio) se masturba cuando fracasan en sus proposiciones sexuales a otras personas. Pero las mujeres se masturban en porcentajes superiores a los hombres por causa del tedio, el aburrimiento o ante los fracasos de cualquier tipo (ellas: 38%; ellos: 27%). Las solteras lo hacen por esta causa más que las casadas^{017,087}.

Hay muchas mujeres que se masturban desde el día anterior a tener la regla y durante la misma para aliviar los calambres y los dolores que les ocasiona el período⁰¹⁸. Existen numerosos testimonios personales de mujeres, cuya proporción está aún por cuantificar, que lo hacen antes de acudir a una cita para mantener apagados sus propios ardores y controlar la situación con frialdad si el chico intenta propasarse⁰⁰¹.

Y otra ocasión frecuentísima para masturbarse es al intentar conciliar el sueño por la noche. ¿Alguna lectora no ha intentado alguna vez vencer el insomnio de esta manera, sumiéndose en brazos de *Morfeo* de la mano de *Eros*?

Ya he comentado que no deja de masturbarse una por mantener relaciones sexuales. Ambas actividades coexisten con la mayor naturalidad del mundo por mucho que digan los tópicos en contra y nuestras amigas intenten silenciarlo. Pues bien, la masturbación también sirve para resolver cuestiones *técnicas* relacionadas con el coito. Más de tres mujeres de cada cinco se masturban durante la cópula para alcanzar un orgasmo que no llegaría de otro modo⁰⁴¹. Más aún. Por encima de cuatro de cada cinco orgasmos simultáneos (los dos a la vez) se producen porque las muje-

res se empeñan en ello y se masturban durante el coito para acompañar los ritmos y alcanzarlo. Además de esto, se sabe que al menos la mitad de las mujeres suelen masturbarse después de un coito anorgásmico con el fin de aliviar las tensiones sexuales no resueltas generadas en él. Y existe otro 18% que lo hacen tras un coito orgásmico para procurarse orgasmos complementarios que la dejen plenamente satisfecha⁰⁰⁸.



¿PENSANDO EN QUÉ, SE HACE?

Bueno, quizás habría que decir “en quien”, más que “en qué”, porque la mayoría de las mujeres (80%) piensan en su novio o en su marido cuando se masturban. Y otro 20% lo hace pensando en gente extraña, ya sea conocida o desconocida.

Además de eso, existe un 28% de chicas que fantasean con actividades sexuales que jamás se atreverían a practicar en la vida real, y un 19% que se imaginan siendo forzadas a mantener relaciones sexuales por extraños sin desearlo (lo que no quiere decir que les encante ser violadas ¿eh? Las fantasías son fantasías, juegos, no deseos inconscientes). Hay un 18% de mujeres que fantasean con escenas de sexo en grupo y un 11% que piensa en relaciones lésbicas sin serlo⁰¹⁷.

Las mujeres tienden a imaginarse en sus fantasías como sujetos pasivos a quienes se *les hacen cosas*; mientras que los hombres fantasean siendo ellos *los que hacen*^{088,089}.

Otras no fantasean nada. Se limitan a disfrutar de las sensaciones sin necesidad de montarse películas y ya está. Incluso las que fantasean no siempre lo hacen. Hay veces que simplemente les apetece hacerlo y se concentran en sus sensaciones. En la variación está el gusto, señala un viejo refrán español.

-o-O-o-

Sólo unas palabras para advertir que el concepto de *masturbación excesiva* está en desuso porque no existe un límite prefijado aplicable a todo el mundo. Una frecuencia determinada, pongamos que tres veces al día, no

dice nada si satisface las necesidades de una. Pero esa misma frecuencia puede estar por encima de las necesidades de la vecina o por debajo de las de la otra. Cada una marca su propio ritmo según sus necesidades. Por eso, *excesivo* aquí sólo puede significar por encima de las *propias* necesidades.

Es cierto que puede haber temporadas de mayor tensión emocional donde una se masturbe con mayor frecuencia de lo que es habitual en ella; eso es debido a que el orgasmo es un buen tranquilizante y la masturbación una forma rápida de obtenerlo. Pero cuando ceda la situación, cada cual volverá a sus frecuencias anteriores sin mayor problema; y si no lo hace es porque esa dificultad sigue activa: será ese problema el que habrá que resolver. Del mismo modo, la *masturbación patológica* tampoco lo es por sí misma; es un síntoma, entre otros, de una situación enfermiza que será la que deberá tratarse realmente.

Tampoco creo necesario insistir mucho en que la masturbación no produce *ninguno* de los males que se le atribuyeron en el pasado, ni tampoco los que se le atribuyen hoy. Actualmente nos reímos de quienes afirman que una puede volverse loca por masturbarse, pero nos *tragamos* sin pestañear otras patrañas más modernas que algunos libros de autoayuda incluyen en sus textos. Una de ellas es que los hombres se acostumbran a tener orgasmos rápidos por masturbarse deprisa de jóvenes, y se transforman en eyaculadores precoces. Es falso. Existen datos experimentales que demuestran que éstos controlan muy bien el tiempo de su eyaculación cuando se masturban⁰⁹⁴. Luego el problema tiene otra causa, más relacionada con la ansiedad en la relación de pareja que con el autoerotismo. Pero ya me extenderé sobre ello en otro libro.





¡NOSOTRAS LO HACEMOS!
(La masturbación en la vida de quince mujeres)

No existe nada tan ilustrativo como el testimonio de algunas buenas amigas para hacerse una idea de cualquier cosa que le importe a una. Sus experiencias ilustran y ayudan a comprender mejor las propias. Como no se suele tener información de primera mano sobre este tema debido al silencio que se guarda tan celosamente sobre él, he recogido en este Capítulo el relato que han hecho quince mujeres sobre el significado que tiene la masturbación en sus vidas para suplir esa ausencia. Creo que, con las modificaciones que corresponden a la singularidad y circunstancias de cada una, reflejan muy bien las vivencias de bastantes mujeres respecto al autoero-

tismo en el marco de una sociedad que se ha empeñado en silenciar no sólo su existencia sino, también, la verdadera extensión de esta práctica sexual tan femenina y su verdadero significado en la vida sexual de cada cual.

Espero que os sea útil su lectura. Y si tenéis interés en enviarme vuestras experiencias para incluirlas en algún volumen futuro, no os inhibáis.

-o-O-o-



Relato 1º. Rocío:

Soy profesora en un colegio del lugar donde resido, tengo 48 años de edad y dos hijos de 18 (chica) y 14 (chico). Llevo divorciada diez años, aunque durante este tiempo he tenido otras parejas estables. Los dos últimos años no he estado con nadie ni tampoco he mantenido relaciones sexuales. Es el periodo más largo de abstinencia que he tenido en mi vida desde que tuve mi primera relación sexual con quince años.

Aprendí a masturbarme bastante tarde, creo yo: tenía diecisiete años y ya llevaba dos manteniendo relaciones sexuales. Fue un descubrimiento inesperado. Yo estaba duchándome fuera de casa con una ducha que carecía de aspersor. El agua me daba directamente en el clítoris y noté unas sensaciones que me sorprendieron. No aparté mi clítoris del agua y las sensaciones crecieron hasta que tuve un orgasmo. Aquello fue totalmente nuevo para mí, e incluso me hizo cuestionar si había tenido orgasmos anteriormente porque aquello no se parecía en nada a lo que yo conocía. Me pareció una sensación muy fuerte que quería seguir probando.

Por aquel entonces yo no sabía que existiera la masturbación femenina y como nadie hablaba de ella, nunca tuve la oportunidad de comentar con nadie aquel descubrimiento. Solo sabía que me gustaba y no le daba más vueltas, aunque procuraba que mi madre no se enterara, porque en casa no se hablaba de esos temas. De todos modos, nunca sentí culpa ni nada

parecido por hacerlo. Desde entonces, me masturbo regularmente unas dos o tres veces a la semana, según las circunstancias, y a veces menos.

Hasta entonces yo sólo conocía la masturbación masculina. Lo aprendí de un novio mío cuando tenía catorce años de edad. Me explicó lo que era y también cómo se hacía masturbándose delante de mí para enseñarme. Fui muy buena alumna y se lo hice con cierta frecuencia, como a mis parejas posteriores.

Creo que vi masturbarse a alguien por primera vez siendo más cría, con unos cinco o seis años de edad. Era un niño algo menor que yo. Mi madre y yo habíamos ido a ver a una vecina, y mientras ellas hablaban entre sí, vi a su hijo que se tocaba el pene erecto con suavidad en otra habitación (se estaría masturbando, digo yo). Él sabía de sobra que yo le miraba, incluso me pidió que se la tocara, pero yo no quise y fui corriendo hacia mi madre algo asustada. No le dije nada de esto. Fue algo que me cohibió mucho, aunque no entendí exactamente lo que hacía.

Apenas he hablado de la masturbación con nadie, sólo en broma con alguna amiga, pero nunca nada en serio. ¡Y, desde luego, nunca le he dicho a nadie que yo lo hiciera, salvo a mis parejas! Siempre me ha dado cierta vergüenza hacerlo delante de ellos aunque me ha gustado que me lo hicieran y les he hecho indicaciones si no iban por buen camino. Ellos casi siempre me han llevado al orgasmo de ese modo y yo, por mí misma, siempre. De todos modos, alguna que otra vez me he masturbado delante de ellos antes del coito porque sabía que eso les excitaba. Ellos también lo hacían en ocasiones delante de mí. Es un

espectáculo que siempre me ha parecido de lo más de excitante.

Me he masturbado con la misma frecuencia durante toda mi vida: entre dos y tres veces por semana, aunque estuviera emparejada. A veces quizás algo menos. Siempre con el chorrito de la ducha, aunque últimamente he introducido un vibrador. Y, en ocasiones, cuando estoy muy excitada, no necesito utilizar ningún accesorio, y sólo empleo mis manos con un poco de crema para no irritarme. No soy multi-orgásmica, pero con el único orgasmo que logro tengo bastante porque me deja extenuada.

Todas mis parejas han sabido que me masturbo porque se lo he dicho yo. No lo he escondido nunca porque siempre me ha parecido una práctica muy natural. Incluso le he hecho algunas indicaciones a mi hija y la he ayudado en sus dudas sobre este tema.

Yo lo hago, la mayoría de las veces, cuando estoy muy excitada y a solas. Cuando estaba emparejada lo hacía cuando ellos estaban lejos; aunque también lo he hecho simplemente cuando me apetecía aunque estuvieran en casa. Ahora utilizo pornografía para estimularme en ocasiones, pero no necesito verla durante mucho tiempo porque me excito enseguida.

También he utilizado la masturbación como somnífero o cuando me duele la cabeza..., ¡y funciona! Han sido aplicaciones espontáneas que no he visto descritas en ningún sitio.

No se me ocurre nada más. Como puedes ver la masturbación ha formado parte de mi vida regularmente y siempre de manera bastante natural. Me gusta

hacerlo y encuentro normal que mis amigas, por ejemplo, lo hagan.

Bueno, ahora recuerdo la anécdota de un chico que para masturbarme quiso meter en mi vagina una botella de coca-cola, un plátano ¡o yo que sé! ¡lo que fuera! Y le dije que estaba loco, con lo bonito que es hacerlo con la mano y con la lengua, sin necesidad de meter nada ahí.

Solo he tenido una experiencia de relación con una mujer, y fue muy breve. Recuerdo que me gustó el tacto de su clítoris y su vagina; sabía como se sentía cuando yo la tocaba por mi propia experiencia y me gustó; pero ha sido algo anecdótico en mi vida. Si se volviera a prestar la ocasión, igual repetía, pero tampoco me importa mucho. Soy abiertamente heterosexual.

Espero que te sirva de algo lo que te he explicado.



Relato 2º. Paloma:

Tengo 21 años y estudio Arquitectura. No he tenido nunca una pareja por lo que carezco realmente de experiencia sexual salvo la masturbación.

Comencé a masturbarme cuando tenía 8 ó 9 años sin saber exactamente lo que hacía. Fue un descubrimiento casual. Estaba recostada viendo la tele y sentí una desazón en mis partes. Me froté y noté unas sensaciones nuevas que me agradaron mucho. Pero como no sabía nada del tema no insistí demasiado en el estímulo y aquella vez no llegué al orgasmo, aunque las sensaciones que experimenté me parecieron geniales y me hicieron sentirme muy bien.

Estuve a punto de contarle a una amiga mi descubrimiento pero algo me impidió hacerlo, aunque no recuerdo que yo supiera entonces que eso estuviera mal visto por la sociedad.

Creo que fue en la tercera o cuarta ocasión, que prolongué un poco más tiempo las caricias, cuando experimenté mi primer orgasmo. ¡Aquello sí que me pareció una sensación maravillosa! Naturalmente, repetí. Continué haciéndolo todos los días, antes de dormir, y en cualquier lugar donde me fuera posible. Pero sobre todo me encantaba hacerlo en el sofá de la sala. Entonces no me causaba ningún sufrimiento masturbarme, simplemente me parecía algo estupendo que había descubierto y ya está.

Fue algo después, en la escuela, que nos dieron unas clases de educación sexual y alguien preguntó si las mujeres se masturbaban, cuando supe que yo hacía

eso. Nos insistieron mucho en que era una actividad “indebida” que había que evitar por todos los medios, lo que me hizo sentirme sumamente culpable y sucia durante bastantes años, hasta que comencé a oír hablar sobre el tema en la tele y a leer un poco, lo que me hizo terminar por aceptarlo como algo natural. Pero nadie me quita aquellos años de inquietud por hacer algo que todo el mundo parecía considerar “sucio” e impropio de una chica normal. Durante ese tiempo, me sentí una especie de monstruo extraño que hacía algo que no le correspondía. En ocasiones, yo pensaba que las otras niñas también debían hacerlo, pero como no hablábamos de ello nunca estuve segura de que eso fuera cierto. Sólo tuve una ocasión para hablar de ello muy por encima. Y fue cuando una prima mía me dijo que ella se masturbaba. Entonces sentí un profundo alivio, porque eso me confirmó que yo no era la única.

Yo sabía desde los 6 ó 7 años que los chicos se masturbaban porque se hablaba mucho de eso entre nosotras. Incluso los chicos no tenían reparos en hacer comentarios sobre el asunto, aunque estuviéramos delante, y también nos contaban directamente lo que hacían como si fuera la cosa más natural del mundo. Entonces me parecía que la masturbación de los chicos y la de las chicas eran cosas diferentes. Yo la veía como algo más natural y “necesaria” para ellos, pero sentía que quizás no lo fuera tanto en las chicas. Hasta que hice las lecturas que he dicho antes, no encontré que la masturbación fuera algo tan natural entre nosotras como la masculina.

Ahora creo que la masturbación masculina es igual que la femenina, que ellos tampoco deben reprimi-

mirse en hacerlo cuanto deseen. Aunque me parece que está socialmente mucho mejor aceptada que la femenina. Cuando un hombre dice que se masturba todos lo encuentran normal; pero cuando dice lo mismo una mujer se le toma como una enferma o una “necesitada”. Yo nunca he hablado de masturbación con nadie porque siempre lo he considerado algo muy secreto. Es un tema que me intimida mucho y se me caería la cara de vergüenza si alguien supiera que lo hago.

Nunca he visto masturbarse a una mujer y sólo vi haciéndolo una vez a un chico, accidentalmente, cuando yo era adolescente; cosa que me excitó muchiiiiiiiísimo y me hizo masturbarme a continuación varias veces seguidas. Es una imagen que he utilizado en muchas ocasiones para masturbarme yo misma desde entonces.

A mí me descubrió mi madre masturbándome una vez. Fue terrible. Entró en mi cuarto sin llamar y allí estaba yo: sin bragas, las piernas abiertas de par en par de cara a la puerta y masturbándome. Vio con toda claridad lo que estaba haciendo porque no me dio tiempo a taparme. Apenas me dijo nada salvo que era algo malo que no debía volver a hacer. Creo que estaba algo cortada, pero, claro, bastante menos que yo, que era la “pillada”. Aquello me confirmó la idea que tuve durante toda mi infancia de que masturbarse era algo malo.

La verdad es que no entiendo cómo no me descubrieron más veces cuando era niña, porque me gustaba masturbarme cuando había alguien presente en la misma habitación. Era sumamente excitante. Lo

hacía de forma disimulada, o eso he creído yo siempre: debajo de la mesa, oculta tras un mueble o en cualquier otro lugar, y en el sofá de casa, cubierta con alguna manta mientras veía la tele. Supongo que nunca me vieron; o al menos nadie me lo dijo.

Durante la adolescencia ya viví la masturbación de otra manera. Sabía que era algo natural que no estaba mal hacer. Ya tenía conciencia de que yo no era una tía *rara* por practicarla, así que me la tomé como una manera segura de relajarme, de estar satisfecha, y pensaba que conocerme a mí misma me ayudaría a mantener buenas relaciones sexuales después.

Entonces, como ahora, salvo el cruce informal de alguna broma sobre la masturbación, nunca he hablado de ello con mis amigos y amigas. La verdad es que esta es la primera oportunidad que tengo de extenderme algo sobre ella.

Ahora me masturbo todas las noches para dormir bien, y unas dos o tres veces más por semana cuando he encontrado algo excitante en la calle, en la tele, en el cine o leyendo. Casi siempre tengo un orgasmo. Suelo fantasear con alguien famoso que conozca o de la Facultad. Si estoy sola en casa, me encanta poner música cuando lo hago.

Me masturbo por causas diferentes. Básicamente lo hago cuando estoy muy excitada sexualmente por la razón que sea, por ejemplo cuando he estado con un chico en una cita muy caliente. También lo hago casi siempre que regreso de alguna fiesta o una “disco”, ya sea porque no me fue muy

bien, como cuando quiero celebrar algo interesante que me haya sucedido.

A veces suelo masturbarme cuando estoy muy presionada por algo (masturbarme me relaja mucho), o cuando he querido liarme con alguien sin éxito... Bueno -y esto sí que es un secreto-, también lo hago cuando voy a salir con alguien que me guste mucho para estar relajada en la cita y controlarme mejor. No es cosa de que la vean a una *necesitada* nada más salir.

Ahora me masturbo en mi cuarto; acostada en la cama o sentada en una silla. Ya no busco lugares con gente que pueda pillarme. Y también lo hago en la ducha, pero siempre con las manos. Nunca he utilizado el agua, ni los vibradores; creo que no me atrevería a comprarlos. Al menos, nunca he intentado acercarme a una de esas tiendas donde los venden. ¡Me moriría de vergüenza!

Yo cuando comencé a masturbarme no sabía lo que estaba haciendo, cuando lo supe no me imaginé que eso era masturbarse, y durante mucho tiempo traté de investigar cómo era la masturbación femenina. Quiero decir: cómo se hacía técnicamente. Yo sabía que para masturbarse los hombres frotan su pene con la mano y todo eso, y me parecía técnicamente lógico. Pero no comprendía exactamente lo que debía hacer una mujer para que se considerase una masturbación; hablo de masturbación manual, no de vibradores. Durante algún tiempo tuve mis dudas sobre si realmente me masturbaba o sólo me acariciaba. De hecho aún no conozco exactamente una técnica o una manera correcta de hacerlo, aunque lo que yo hago me

sirve. Lo frecuente es que se hable de ello muy en abstracto. Es decir, se dice que las mujeres se tocan el clítoris y ya está; como si fuera un botón mágico, o algo así, al que basta pulsar para que te provoque un orgasmo. Pero en ningún sitio que conozca te dicen: tienes que hacerlo de este modo o de este otro. Todo lo que conozco sobre la masturbación femenina en la práctica lo he aprendido por mí misma, por auto-exploración.



Relato 3º. Mª José:

Tengo 35 años y soy psicóloga. Aunque estoy soltera, tengo pareja estable desde hace un año y mantenemos relaciones sexuales aproximadamente una vez a la semana, aunque eso depende de muchos factores.

No sé si es que yo era un poco inocente al respecto, o si influyó mi educación religiosa, lo cierto es que hasta los 15 años yo ignoraba todo lo relativo a la masturbación. Conocía un poco las cosas más elementales de la sexualidad, pero no había oído hablar nunca de la masturbación a nadie. Y a nivel personal había comenzado a tener algunas sensaciones eróticas, pero no recuerdo que hubieran tomado forma, ni que yo hiciera algo para despertarlas.

A esa edad, un día que estaba sola en casa, vi una película en la tele que me excitó mucho. Se titulaba “El imperio de los sentidos”. Comencé a sentir aquellas intrigantes sensaciones ahí abajo con mayor intensidad que de costumbre y en un momento dado surgió una especie de climax que no llegó a orgasmo pero que era diferente a lo que yo había sentido hasta entonces. Me produjo cierta confusión y perplejidad porque desconocía lo que aquello significaba; no me esperaba una respuesta semejante de mi cuerpo y yo necesito tener todo lo que me pasa muy controlado.

Se lo conté a mi hermana (es dos años menor que yo, pero siempre estuvo muy desarrollada para su edad y era más arrojada y experimentada que yo con

los chicos). Le hablé de la sensación que había tenido. No me respondió nada en ese momento, pero algunos días después me comentó que había sentido algo parecido a lo que le dije estando con un chico.

Poco tiempo después tuve mi primer orgasmo real, con contracciones en la vagina y todo eso. Sucedió al despertarme en pleno sueño erótico. Fue algo muy intenso.

Desde entonces me he masturbado con cierta regularidad, no mucho, utilizando casi exclusivamente la fantasía (sin manos). Sólo durante la adolescencia utilicé una mezcla de estímulos mentales (siempre escenas de contexto romántico) y estimulación manual de mi clítoris. Ahora me valgo únicamente de mi fantasía para estimularme y lograr el orgasmo. La verdad es que nunca me ha gustado la forma de masturbarse que tiene la mayoría de la gente, porque lo hacen con la mano y eso a mí me parece algo pobretón, muy mecánico. Yo siempre he necesitado un refuerzo romántico, un estímulo mental más que nada.

Desde entonces lo he hecho sin una frecuencia reglada, reduciendo bastante el ritmo cuando he estado emparejada, como sucede ahora. Siempre lo he hecho a solas y en mi dormitorio, sin compartir la experiencia con nadie. Me parece algo extremadamente íntimo como para hacerlo delante de alguien; una especie de cálido reencuentro con una misma para lo que se requiere soledad.

Veo la masturbación como algo natural. Nunca me ha parecido que hacerlo fuera malo; siempre lo he considerado una actividad íntima y personal que te

relaja y hace sentirte bien. De hecho, soy capaz de imaginarme a amigas mías o a personas importantes haciéndolo.

Siempre llego al orgasmo cuando me masturbo. Como ya he comentado, utilizo para excitarme fantasías relacionadas con alguien a quien conozca, siempre en el marco de una historia romántica, hasta que llego físicamente al orgasmo. A veces, me inducen a masturbarme escenas que veo en el cine o alguna lectura. Pero nunca he utilizado ninguna clase de material erótico para excitarme ni para masturbarme. Me bastan y sobran mi imaginación y, durante mi adolescencia, mis manos.

Solo he hablado de la masturbación femenina con una compañera -y amiga- de la Facultad mientras estudiaba la carrera. Aunque nunca lo hicimos directamente. Surgía en conversaciones relacionadas con los chicos y cuando aparecían las inevitables cuestiones sexuales. Entre estas últimas alguna vez surgió el tema de la masturbación. Ella me comentó que lo hacía a diario durante el aseo cotidiano en el baño. Pero nunca mencionábamos la palabra masturbación o algún sinónimo. Nos referíamos a ella como que, además de con los chicos, también nos provocábamos esas sensaciones y el orgasmo a nosotras mismas en solitario. Salvo con esta amiga, he hablado raramente de la masturbación y apenas he cruzado bromas ni sobre la femenina ni sobre la masculina con nadie. Prácticamente nada. No es un tema, este de la masturbación femenina, que se hable mucho entre mujeres; o al menos eso es lo que sucede en mi entorno. De hecho, cuando compré tu libro y lo llevé a una reunión

de amigas para comentarlo, causó una verdadera conmoción y nadie quiso hacer consideraciones sobre él ni sobre el tema que trataba. Como si fuera una especie de caja de truenos que nadie se atrevía a abrir. Parece que existe un acuerdo tácito entre todas para silenciarlo.

Tampoco he intercambiado chanzas sobre el autoerotismo. Más aún, me molestan esas burlas que se hacen a veces sobre la actividad masturbatoria de alguien. Siempre me han parecido soeces, con intenciones vejatorias para la persona objeto de esa “gracia” sobre la masturbación (ya sea masculina o femenina y vengan de hombres o de mujeres).

Nunca he visto masturbarse a nadie, salvo la ocasión que indicaré más abajo, ni yo lo he hecho delante de nadie, como he dicho. Creo que aún siento algún pudor en que alguien me vea en una actividad tan íntima. No obstante, sí que he dejado que otros me lo hicieran a mí, e incluso les he enseñado a hacerlo cuando ha sido necesario. También ellos me han enseñado a hacérselo y he masturbado a algún que otro chico. Que me masturben me lleva al orgasmo igualmente casi siempre: ellos ponen el estímulo físico y yo me imagino cosas...

Yo supe que existía la masturbación masculina durante la adolescencia, simultáneamente al descubrimiento de la masturbación femenina (la mía propia), y también fue por accidente. Nunca había oído hablar de ella antes. Pero en una ocasión vi a un chico tres años mayor que yo haciéndolo. Era nuestro entrenador deportivo. Tenía que comentarle algo y me dijeron que se encontraba en los vestuarios deportivos de la

Facultad, entré y le vi masturbándose. Me sorprendió mucho porque no supe con certeza lo que hacía, aunque me lo imaginé enseguida. No me resultó agradable verlo así y sentí pudor. La razón de ese sentimiento fue, sobre todo, que me sentí excluida del mundo personal de aquel chico porque, no lo he dicho, me gustaba mucho y me hubiera encantado compartir esos momentos de intimidad con él.

No sabría decir por qué, pero creo que la masturbación masculina y la femenina tienen connotaciones diferentes. Sé que soy algo injusta al pensar así, pero a la masculina le atribuyo un componente exclusivamente mecánico que no me gusta porque me parece zafio. Igual me sucede con la masturbación de otras chicas que lo hacen sólo con las manos. No sé, es un sentimiento que me sale de dentro y no puedo remediarlo. Mi modo de masturbarme mentalmente me hace sentir... *exclusiva*; como si formara parte de un club especial. No me lo digas, ya lo sé: estoy un poco mal del coco. Sólo he conocido a una persona que lo haga como yo, utilizando muchos estímulos mentales.

Ahora que tengo relaciones sexuales con cierta regularidad me masturbo bastante menos que cuando no las tenía. Suelo hacerlo en mi dormitorio y siempre a solas. Lo hago a veces cuando mi chico está lejos, o cuando estoy excitada sin más. Nunca se me ha ocurrido masturbarme tras un coito anorgásmico, por ejemplo, porque me da reparo que él pueda notarlo aunque no me muevo al hacerlo. Pero saberlo cerca de mí me impide concentrarme adecuadamente en mis fantasías y no me estimulo adecuadamente.

Mi chico actual sabe que lo hago ocasionalmente porque yo se lo he dicho. Como también se lo he comentado a mis anteriores parejas en el contexto de esas conversaciones íntimas que surgen entre personas que se relacionan así. Por las consideraciones que hacen y su actitud general hacia el tema, me he dado cuenta, después de hablar con ellos, que a los hombres les da cierto morbo conocer este tipo de cosas. Bueno, eso creo yo.

Yo veo natural masturbarse, aunque se tengan relaciones sexuales. Pero lo cierto es que reconozco tener sentimientos contradictorios al respecto. Sobre todo cuando se ha tratado de mis parejas. Que ellos se masturben me hace sentirme un poco excluida de su vida, como escribí antes, y eso me molesta mucho. De hecho, en alguna ocasión le he reprochado a alguno que lo hiciera. Ya sé que es una paradoja. Porque si hago eso con ellos... ¿por qué soy tan indulgente conmigo misma y me permito hacerlo? Después de todo, también les excluiría de mi vida ¿no?



Relato 4°. Sara:

Me sentí muy sorprendida cuando presentaste el libro sobre la masturbación femenina en el hospital. Es un tema que siempre ha sido un tabú del que todos preferimos no hablar y me pareció una iniciativa muy valiente por tu parte.

Pero debo decirte que también me sentí un tanto incómoda como mujer. Que un hombre hable sin tapujos de este tema en público era algo que me hacía sentirme personalmente *desnuda* ante los demás, como si hubieras descubierto al mundo entero algo muy mío y personal que yo he intentado ocultar siempre. Incluso ahora que tengo 54 años no hablo de ello con nadie.

Trabajo en el hospital, estoy casada y tengo dos hijos que ya viven por su cuenta.

Comencé a masturbarme con 5 ó 6 años de edad, por lo que se puede afirmar que a estas alturas de mi vida soy una experta muy hábil. Fue un descubrimiento casual que hice una noche antes de dormir. Me tumbé boca abajo y comencé a acariciarme en la zona del clítoris porque había descubierto unos días antes en la ducha que esa zona procuraba efectos muy interesantes. Las sensaciones fueron progresivamente aumentando con mis caricias y al poco tiempo sentí como una especie de latigazo eléctrico muy placentero que fue mi primer orgasmo. ¡Me entusiasmó! La vagina parecía tener vida propia con aquellas contracciones tan deliciosas.

Yo entonces lo ignoraba todo sobre el sexo y sobre la masturbación. Aunque antes de eso había visto en los aseos del colegio cómo se frotaba el clítoris con una goma de borrar una amiga mía. Ahora supongo que se estaba masturbando; pero yo entonces no lo puse en relación con lo que acababa de experimentar.

Desde aquel día, la masturbación fue una actividad a la que me entregaba con placer todas las noches en la cama antes de dormir. Lo hacía siempre boca abajo, colocando el clítoris entre los extremos de los dedos índice y medio y frotando con rapidez haciendo con esos dedos como un movimiento de tijeras sobre él.

Durante años creí que era la única persona del mundo que había descubierto esa forma de procurarse placer. Nunca oí hablar de ello a nadie de mi entorno. Y hasta bien entrada la pubertad no descubrí que también existía la masturbación masculina. No es que viera nada, ni que mis amigas me comentaran nada. Se lo escuché a los propios compañeros del colegio que no se cortaban nada a la hora de hablar delante de cualquiera de que se hacían pajas o dejaban de hacer-selas y de bromear sobre ello (perdona la expresión; pero me siento mejor dejando los tecnicismos de vez en cuando). Aquel descubrimiento, que rápidamente asocié a lo que yo hacía, me inquietó bastante, porque comencé a creer que la masturbación era cosa de chicos y que yo era la única mujer del mundo que también lo hacía. Esa idea me atormentó durante bastante tiempo y me hizo sufrir lo mío, aunque no por eso dejé de masturbarme todos los días.

Algo más tarde surgió el tema de la masturbación femenina en algunas conversaciones con mis amigas. Pero todas afirmaban rotundamente que no lo hacían, lo que me *confirmaba* que yo no era normal. A los 16 años descubrí en una excursión que no era la única chica que se masturbaba. Dormimos en la misma habitación una amiga y yo. Su cama estaba entre la mía y la ventana, por la que entraba la luz de algún cartel luminoso de la calle. Todo estaba a oscuras, pero yo podía ver la silueta de mi amiga al contraluz. Y fue así como, creyéndome dormida (supongo), ella comenzó a masturbarse. Yo veía la sombra de su mano girando en la zona del clítoris bajo las sábanas y escuchaba sus pequeños gemidos. Aquello fue una especie de iluminación para mí y me hizo adquirir el convencimiento de que no era la única mujer que se masturbaba. Recuerdo que pensé que si esa amiga mía (que antes había negado masturbarse) también lo hacía, las demás debían matarse a pajas como yo; lo que me alivió un montón porque me hizo pensar que la masturbación era algo muy extendido y natural entre las personas, aunque negasen hacerlo.

A pesar de todo, nunca comuniqué a nadie que yo lo hiciera, ni hablé con nadie sobre este tema, ni bromeé sobre él. Me masturbaba todos los días, dos o tres veces. Para dormirme, utilizaba el “especial rápido” boca abajo que ya he comentado. Durante la adolescencia mis necesidades sexuales se hicieron muy pujantes y aprendí a hacerlo también boca arriba con las piernas muy abiertas. y para satisfacer mis apremios sexuales propiamente dichos. En ocasiones me introducía unos dedos en la vagina mientras con la

otra mano estimulaba mi clítoris, lo que me proporcionaba unos orgasmos estupendos.

He sido algo tonta en los asuntos del sexo porque hasta el último curso de la carrera ¡no me enteré que los hombres también tenían bello púbico! Lo descubrí en una obra de teatro en la que un actor masculino salía en pelotas. Eso fue también un alivio para mí porque me preguntaba la extraña razón que había hecho que la Naturaleza nos hubiera puesto a las mujeres esa mata de pelo ahí abajo. Así descubrí que era algo que nos pasaba a todos. Tampoco me ha gustado hablar de sexo con la gente, ni bromear sobre ello. De hecho, he tenido fama de *ñoña* entre mis amistades por eso.

Tuve varios ligues con los que mantuve relaciones sexuales. Aunque esto último comencé a hacerlo bastante tarde, con 22-23 años o cosa así. Pero nunca tuve la intimidad suficiente para decirles que me masturbaba, ni pedirles que me lo hicieran. Me daba vergüenza porque la verdad es que me masturbaba mucho. Pero mucho, mucho, aunque tuviera relaciones sexuales con ellos. Cuando me fui a casar con mi marido, sentí una especie de cargo de conciencia por eso y se lo “confesé” para que no hubiera secretos entre nosotros. Me sorprendió la naturalidad con que se lo tomó. Y, en líneas generales, la naturalidad con que se podía hablar de sexo con él. Nunca me he sentido en este terreno tan sincera y aceptada por nadie como con él.

He seguido masturbándome casi con la misma frecuencia a pesar de estar casada durante toda mi vida, dependiendo de las épocas. Algo menos cuando

estuvimos criando a nuestros hijos, por ejemplo, porque desviaban mucha energía hacia ellos, y ahora en los últimos tiempos. Pero nunca he bajado de cuatro o cinco pajas semanales. Con la masturbación llego invariablemente al orgasmo; y gracias a las conversaciones que tuve con mi marido lo consideré un placer muy personal al que no debía renunciar simplemente por tener relaciones sexuales o estar casada.

Por cierto, en lo que a mí respecta, son ciertos los datos de tu libro sobre la masturbación durante el embarazo. No recuerdo una época en la que me haya hecho más pajas y con orgasmos tan intensos como cuando he estado embarazada. ¡Fue genial!

Mi marido siempre ha sabido más o menos que lo hago, y hemos mantenido una relación muy fluida al respecto durante muchos años. En ocasiones le he comentado si había estado excitada por alguna razón y me había masturbado por ello. Aunque no le hacía una relación exacta de las veces que me masturbaba porque eso hubiera sido absurdo. De hecho, nunca le dije que para conciliar el sueño por la noche durante años lo he hecho con cierta frecuencia después de casada. Siempre utilizaba el “especial-rápido” que aprendí de niña. Es un procedimiento muy disimulado porque apenas se mueve una y así no corro el riesgo de despertarlo.

A pesar de esa relación tan abierta, confieso que nunca he conseguido masturbarme delante de él, aunque lo he intentado. Hay algo en mí que no me deja “soltarme” y tengo que dejarlo a medias porque no puedo seguir. Lo mismo me pasa cuando me masturba

él. Sólo en dos ocasiones me ha sido posible relajarme lo suficiente como para dejarle hacer hasta llegar al orgasmo. Ha coincidido con momentos en los que estaba excitadísima y hubiera aceptado casi cualquier cosa para aliviarme. Las demás veces tengo que pedirle que lo deje porque me corto demasiado y sé que no voy a conseguir nada. Me pasa lo mismo con el sexo oral. No soporto hacerlo ni que me lo hagan aunque haya tenido algunas experiencias. De hecho me he tragado su semen alguna vez sin que fuera para mí una experiencia traumatizante ni nada por el estilo. Pero no me gusta.

A veces mi marido se ha masturbado delante de mí en el juego erótico para que yo le viera, o como forma de terminar un coito que no le ha llevado al orgasmo. Antes me gustaba verle, incluso me excitaba, pero ahora no. No sé..., en los últimos tiempos no me gusta nada que lo haga delante de mí, ni siquiera me excita la idea. De hecho, ha dejado de hacerlo para no violentarme, salvo cuando no consigue llegar al orgasmo en el coito. Entonces lo hace para terminar y no quedarse a medias. Yo prefiero que se corra dentro de mí, pero he llegado a asumir que necesite masturbarse si no consigue el orgasmo en el coito, aunque no me haga mucha gracia. Y sé que otras se enardecen mucho con esa exhibición. Pero yo ahora siento hasta aversión. Ni siquiera soy capaz de masturbarle. Lo he hecho antes. Pero ahora me da... Sí, creo que la palabra exacta es “asco”. Sobre todo tras el coito, porque tiene el pene lleno de mis secreciones... y cuando su eyaculación me mancha la mano, claro. Esto no me sucedía antes, desde luego.

También me masturbo en nuestras relaciones sexuales. Suelo tener orgasmos durante el coito con facilidad si yo estoy encima de él. Pero es una postura que me cansa mucho por lo que prefiero que practiquemos la del “misionero” donde el esfuerzo lo pone él. El problema es que en esa postura sólo llego al orgasmo cuando estoy muy excitada (por haber estado una temporada sin sexo o por haber visto una película porno, por ejemplo); lo habitual es que no lo consiga. Por eso, desde el principio de nuestras relaciones me he masturbado siempre durante el coito para correrme. Él sabe que tengo esa *dificultad* y no le importa que ponga remedio de ese modo. Además, actuar así me permite controlar mi orgasmo y casi siempre lo hago coincidir con el suyo, lo que resulta muy agradable para ambos.

Puede decirse que la masturbación ha formado una parte muy importante de mi vida sexual. Lo he hecho siempre en la cama. A solas o con mi marido dormido. Sólo en los últimos tiempos he adoptado el baño como otro lugar preferido para masturbarme. No sé. Es como si sintiera cierto temor a que él se despierte y me vea haciéndolo. Creo que si antes no le hubiera importado descubrirlo, ahora sí; porque tenemos muchas menos relaciones sexuales que antes y le miento diciéndole que no tengo necesidades sexuales y que no necesito ni siquiera masturbarme. No sé por qué actúo así. Quizás sea que en los últimos tiempos he experimentado un cambio en mi forma de ver estas cosas. He notado que me estoy volviendo más conservadora. No me gusta hablar de sexo. Si antes veía la masturbación con mucha naturalidad, ahora me parece

un recurso necesario pero un poco asquerosillo. Sigo masturbándome de vez en cuando yo sola, y lo hago siempre en el coito (que cada vez es más esporádico; ahora llevamos casi un año sin hacerlo). Me siento un poco cohibida por lo primero, pero nada en lo segundo. He dejado de hablar con mi marido de estos temas. Lo hacemos a un nivel muy general, sin personalizar. Y me molesta que se hable de la masturbación femenina. Por eso me sentí un poco desconcertada, “descubierta” y humillada cuando conocí tu libro.

De todos modos, quizás todo se deba a que en los últimos años estoy tomando medicación por una enfermedad y he notado que mi libido está realmente por los suelos. Por eso mis coitos y mis masturbaciones están espaciándose cada vez más. También es cierto que mi marido ya no me atrae físicamente como antes y ahora tenemos nuestras diferencias. Lo que sin duda influirá.



Relato 5º. Elena:

Tengo 36 años y aunque no soy periodista trabajo en un medio de comunicación muy conocido. No estoy casada pero actualmente vivo con mi novio desde hace tres años.

Crecí en un ambiente muy abierto a las cosas del sexo. Mis padres me mantuvieron informada de todo en su momento, salvo de la masturbación que era un tema que a mi padre no le iba mucho. De eso me informé más tarde por las amigas que eran más precoces que yo que de otras fuentes.

Comencé a masturbarme algo tarde, a los quince años, y sentí orgasmos desde el primer momento. Fue un descubrimiento casual que conseguí a base de acariciar y acariciar... Y un día... ¡se produjo la deliciosa explosión! Siempre lo he hecho con el dedo corazón y aunque alguna vez he probado un vibrador, la verdad es que me gusta más hacerlo con mi dedo, sin ayudas externas.

Nunca me han descubierto masturbándome, ni me he masturbado delante de nadie salvo un par de veces delante de mi actual novio para excitarle. Tampoco he visto masturbarse a nadie. Sí que he masturbado a los chicos con los que he salido y ellos me lo han hecho también a mí. Pero nunca les vi hacérselo ni yo se lo pedí. Me irrita cuando intenta hacérmelo mi actual pareja porque no sabe dónde está el clítoris y pasa de aprender.

No he tenido -ni tengo- una frecuencia prefijada de masturbación. Siempre lo hago en ausencia de la

pareja del momento, o cuando no he tenido novio y, las menos veces, estando con alguien, porque prefiero relacionarme con ellos. Yo siempre he sido orgásmica en mis relaciones sexuales. Ahora me masturbo, sobre todo, en mis viajes porque estoy varias semanas alejada de mi novio. A veces también lo hago en casa estando con él, por necesidad, por capricho, o por rencor hacia él cuando no ha tenido alguna iniciativa sexual. En ocasiones me masturbo de entrada, al comenzar el día, para evitar sentirme excitada y “necesitarle” para calmarme. Así no le echo tanto de menos si no me aborda sexualmente.

Me siento algo desolada porque soy yo quien tiene que tomar casi siempre la iniciativa, cosa que me cansa y me hiere un poco en mi amor propio. Con mis novios anteriores eran ellos los que me buscaban a mí y era yo la que les ponía límites. Yo he sido siempre muy abierta respecto a las cuestiones del sexo y lo he disfrutado mucho.

A veces le pregunto a él si se ha masturbado y si me responde afirmativamente me enfado un montón. Sé que los chicos lo hacen, pero en él me sienta fatal porque pienso que eso hace que me desee menos aún. Le digo que se reserve para mí. Me enfado tanto que creo que no es sincero conmigo sobre las veces que lo hace por temor a mi reacción. Es que me enfado mucho. Él sabe que yo lo hago, desde luego, y nunca me ha dicho que le disguste.

Mientras me masturbo me siento muy bien y disfruto mucho. Pero al terminar a veces me invade cierta sensación de soledad. La verdad es que la mayoría de las veces me gusta hacerlo y suelo

masturbarme recordando algún encuentro sexual con mi novio, imaginándome que él me penetra. En ocasiones pienso en algún hombre guapo, y otras... simplemente me concentro en darme placer.

Me considero una mujer muy sexual. Sin embargo, creo que los hombres pueden disfrutar con más libertad de su sexualidad. Yo lo he hecho siempre, pero aguantando las consecuencias o los comentarios típicos de la gente.



Relato 6º. Virginia:

Tengo 33 años de edad, soy enfermera, estoy soltera aunque tengo una pareja estable desde hace cuatro años con la que no convivo; hacemos mucha vida en común y tenemos relaciones sexuales, pero cada cual vive en su casa. Así nos va bien.

Descubrí la masturbación casualmente cuando tenía 11 años. Estaba sola en casa y vi una película en la tele en la que había una escena donde un chico se masturbaba. No era una película pornográfica, sino una de esas normales en la que aparecen escenas de este tipo sin que se le vea realmente nada al actor; pero se sabe lo que está haciendo. Me sentí muy acalorada y noté que la cara se me había puesto muy roja. No presté mucha atención al resto de la película porque aquella escena me había dejado muy excitada. Noté que mis bragas estaban muy mojadas y sentí como un cosquilleo en el clítoris. Lo froté para calmar aquella especie de “necesidad” pensando en aquel chico de la película y así tuve mi primer orgasmo. A pesar de lo relajada y bien que me hizo sentir aquella experiencia, fue algo muy traumático para mí porque estaba segura de haber cometido un pecado y hecho una cosa sucia o algo así. Incluso intenté dejarlo varias veces, hice promesas, pero nada dio resultado y continué masturbándome casi a diario con grandes sentimientos de culpa.

Este tema me ha intimidado siempre, y aún me intimida mucho. En casa nunca se abordó y cuando hablaba de ello con mis amigas lo tomaban como algo normal sólo cuando nos referíamos a la masturbación

masculina. Hacíamos chistes sobre ellos y nos reíamos mucho de lo que hacían los chicos [masturbarse] porque los considerábamos unos “salidos”, cosa que jamás habríamos admitido para nosotras. De hecho, si por casualidad alguna chica se animaba a opinar que la masturbación femenina también era natural o algo así, las demás la miraban como diciendo: “¿estás loca?” Y lo tomaban como si fuera una perversa. Será por esa razón que yo nunca me animé a hablar con nadie de mi costumbre y siempre fue, y hasta ahora lo sigue siendo, mi mayor secreto.

Hasta los 17 años fue mi peor pesadilla. Me creía francamente anormal en ese terreno y siempre surgió en mi el miedo de que "yo" fuera la única que lo practicaba. Y en aquella época me masturbaba muchísimo porque tenía las hormonas completamente revueltas. Lo hacía cuatro o cinco veces al día. De modo que me consideraba irremediabilmente perdida. Pero que quede claro que ese sentimiento no influyó para nada en mi vida personal: no me retraje ni nada de eso. Tuve una adolescencia, por otra parte, muy buena, y si hubiera encontrado alguien que me hubiera hablado bien del tema, me hubiera dicho que era algo normal en las chicas, o si hubiera leído antes alguno de los libros que hoy existen sobre esto, me habría ahorrado años de tristeza y de pensar que era una rareza, mala sin remedio.

Además tuve la desgracia de que una amiga me vio masturbarme una vez que estábamos en el cine. Fue algo irresistible, porque vi otra escena como la de mi primera vez y me sentí muy excitada. Yo creía que lo estaba haciendo muy disimuladamente, pero no

debió ser así. Ella no me dijo nada, sólo me quitó la mano del sitio y noté una especie de mudo reproche hacia mi conducta que me humilló muchísimo. También creo que me vieron hacerlo en el colegio alguna vez. Pero no estoy muy segura. A lo mejor eran figuraciones mías por lo mal que me hacía sentirme tener que recurrir a esa cosa. Pero a veces estaba tan tensa en clase que me ponía la esquina de un libro entre las piernas y me lo apretaba rítmicamente hasta que llegaba al orgasmo. Eso me calmaba.

Siempre pensé que hacía algo malo y me sentía como una depravada que cometía un pecado, como ya he dicho. Para mí, las personas normales no lo hacían (al menos las chicas), así que yo me consideraba una degenerada. Cuando por fin encontré la información necesaria dejé de sentirme como una rareza y pude quitarme todos esos sentimientos de culpa que siempre tuve. Ahora lo veo como algo natural y necesario para el propio equilibrio, pero aquellos años me han dejado como secuela que soy incapaz de hablar del tema con nadie. Ni siquiera con mi novio que me ha preguntado varias veces si me masturbo y soy incapaz de responderle sinceramente. Aunque después de escribir esto creo que me decidiré.

Ahora mantengo una frecuencia de masturbación de tres o cuatro veces a la semana. He leído que es normal masturbarse aunque se tengan relaciones sexuales, pero yo he llegado a preocuparme un poco porque siempre se dijo que se dejaba de hacer cuando se tenían. Incluso llegué a pensar que si no llegaba al orgasmo en todos mis coitos era debido a lo mucho

que me he masturbado a lo largo de mi vida. Pero ahora sé que no es así.

Nunca he sabido si mis amigas se masturban o no. Ahora supongo que lo hacen, pero siempre me quedan las dudas porque salvo alguna más lanzada casi todas lo niegan o no hablan de ello. No me he masturbado nunca delante de nadie. Me da mucha vergüenza sólo pensarlo. Tampoco he visto masturbarse a nadie delante de mí, salvo cuando salen escenas de ese tipo en las películas. En general suelo sentirme incómoda cuando lo hace un personaje femenino; me siento desnuda: como si fuera yo la que lo estuviera haciendo delante de todo el público. Afortunadamente se ven más escenas de chicos masturbándose en las películas y eso me agrada, me excita y alimenta mis fantasías cuando yo lo hago.

Mi único deseo es que ninguna chica sufra como yo lo hice una vez y decirles con todo mi corazón que no se avergüencen de masturbarse. Esta es la única vez que me he atrevido a hablar tan extenso sobre este tema y espero que mi experiencia pueda servirle a alguien.



Relato 7º. Cristina:

Hola, tengo 27 años y soy peluquera. No tengo novio formal pero salgo de vez en cuando con algún amigo “fuerte” y con “derecho a roce”. Descubrí la masturbación accidentalmente con 9 años de edad. Estábamos viendo la tele en el salón mi hermana mayor (me lleva dos años) y yo. Veíamos una película de amor muy bonita que no recuerdo con exactitud. De pronto vi que mi hermana me miraba de reojo (supongo que para ver si me daba cuenta de lo que hacía) mientras se metía la mano bajo la cintura del pantalón, la colocaba “ahí” y después la movía despacio de arriba abajo. Estuvo así un rato hasta que noté que aceleraba el movimiento y se ponía rígida con la cara muy roja. Después paró de mover la mano y se quedó muy relajada. Aquello me intrigó bastante porque no tenía ni idea de lo que podía haber pasado. Le pregunté qué había hecho y me respondió sin darle importancia que se había frotado para que le viniera el gusto. Cuando le pregunté qué era el gusto, me respondió que una sensación muy fuerte que se siente cuando se frota ahí abajo, y lo dejamos así. Aquella noche, en mi cama, recordé lo que había visto y la imité. Al principio no sabía dónde frotar exactamente, pero las sensaciones que fueron apareciendo me guiaron y no tardé en concentrarme en el clítoris. Comencé a sentir unas sensaciones muy fuertes ahí abajo hasta que me vino el gusto. Fue como un calambre que hacía contraerse a la vagina con fuerza. Así descubrí lo que era correrse (bueno, un orgasmo). Fue

lo más rico del mundo que yo había sentido hasta ese momento. Desde aquel día me aficioné mucho a la masturbación (aunque yo no sabía que se llamara así) y lo hice a diario: al despertarme, cuando me acostaba, o mientras veía sola la televisión, como mi hermana.

Entonces no tanto, pero ahora, cuando me masturbo pienso en cosas excitantes, en algún chico que me guste, o en mí misma desnuda haciendo cualquier cosa. Me mojo muy rápido y abundantemente.

Se lo conté a mi hermana y desde entonces compartíamos secretos y nos contábamos los descubrimientos sexuales que íbamos haciendo. En ocasiones, nos hemos masturbado juntas, cada una a sí misma, y hacerlo con ella fue siempre muy excitante. A veces lo hacíamos cuando nos habíamos contado la experiencia que habíamos tenido con algún chico. Era una actividad que estrechaba nuestros lazos porque nos hacía sentirnos muy cómplices.

Lo hacía siempre en mi habitación porque noté que mis padres se ponían nerviosos cuando tardaba más de la cuenta en el baño y creo que era porque creían que me masturbaba allí dentro (era cierto). Ahora sigo haciéndolo al acostarme y al despertarme porque es una forma de comenzar y terminar el día sumamente agradable. En casa nunca lo hago completamente desnuda, salvo en la ducha o cuando estoy sola. En la cama sigo con la costumbre de meter la mano bajo el pijama, como hice la primera vez. Siempre lo hago con los dedos, aunque a veces me pongo de bruceas, me agarro fuerte a mi almohada, la coloco entre las piernas, me imagino que es un chico y me

froto contra ella hasta que me corro. Nunca me he introducido nada en la vagina, ni he usado vibradores. Sólo utilizo mis manos y la almohada.

La verdad es que yo he hablado siempre con toda naturalidad de la masturbación femenina con mis compañeras, sobre todo cuando éramos más pequeñas. Ahora sólo lo hago con alguna amiga íntima que me queda de aquella época. No encontrábamos raro hablar de eso porque al comentar las sensaciones que teníamos ahí abajo, siempre salía el tema de que al acariciarse allí mismo te venía el gusto. En ocasiones me he masturbado con algunas de ellas cuando teníamos 12 ó 13 años. Jugábamos a las prendas y al final terminábamos todas desnudas y haciéndonos pajas las unas delante de las otras. Lo hicimos tantas veces que casi siempre que alguna sugería jugar a eso ya sabíamos cómo iba a acabar la cosa.

Fue como a los 10 años que me enteré que los chicos también lo hacían. Al principio me costó entender que era lo mismo que hacía yo, pero finalmente comprendí que “tocarse” como yo llamaba a mis prácticas sexuales secretas era lo mismo que masturbarse, hacerse pajas, meneársela y esas cosas. Me pareció normal que ellos también lo hicieran y mis amigas y yo hablábamos sobre la masturbación masculina con cierta frecuencia. Siempre nos reíamos y hacíamos bromas de las pajas que se hacían los chicos, más que de las nuestras. Pero creo que eso es lo corriente ¿no? Tampoco los chicos se cortan mucho a la hora de hablar en público de sus pajas.

Ahora sigo masturbándome dos o tres veces al día, aunque no todos los días. Hay semanas en las que

casi no me toco, otras los hago tres o cuatro días, y hay otras en las que no paro de hacerlo a todas horas. Lo hago siempre que estoy excitada y otras veces simplemente para relajarme. Los días anteriores a la regla son una verdadera fiesta, porque me encuentro muy excitada y me masturbo un montón de veces. También lo he hecho por puro aburrimiento; es una forma de montarse una fiesta propia y alegrarse el momento. A veces me he masturbado para quitarme el dolor de cabeza. Creo que lo leí en una revista y al menos a mí me funciona. Yo no lo he hecho nunca, pero sé de amigas que acuden a sus citas bien masturbadas para controlar la situación en caso de que el chico se desmadre así de entrada. No me parece mala idea, porque es una forma de que ellos no se aprovechen de nuestras necesidades sexuales. Una chica del colegio donde iba de pequeña decía que lo hacía mucho siempre que tenía exámenes, porque se ponía tan nerviosa que no se concentraba y hacerse pajas la relajaba.

También con mis “novios”, cuando los he tenido, nos hemos masturbado el uno al otro (¡qué rico!), y más de una vez el uno frente al otro. Es una experiencia muy excitante. A mí me impresiona mucho verles frotarse el pene y excitarse cada vez más hasta que se corren y les sale la leche a borbotones. ¡Me pone a mil sólo el escribirlo! Y a ellos siempre les ha gustado verme a mí haciéndomelo. También me gusta masturbarles. Acariciarles hasta que el pene se les pone duro, frotar y frotar hasta conseguir que les venga el gusto y se corran; ver cómo

luego se les queda el miembro flácido en mis manos, me da una sensación de poder muy interesante.

No he sorprendido a nadie masturbándose. Bueno, ya he dicho que vi a mi hermana pero como lo hizo realmente delante de mí, no lo considero una sorpresa... Aunque a mí sí me pillaron una vez. Fue en una ocasión que yo estaba haciéndolo en la peluquería. No es que yo acostumbre a hacerme pajas en el trabajo, pero alguna vez sí que lo he hecho porque da un morbillo muy interesante. En aquella ocasión había tenido una conversación subida de tono con una cliente y estaba que me subía por las paredes, de modo que cuando se marchó, como estaba sola en el local, cerré la puerta sin candarla y comencé a frotarme el clítoris por encima de la ropa apoyada en el mostrador de la caja que está tapada por un cartel y no se ve nada desde el exterior. Hacerlo en un lugar tan expuesto a posibles miradas ajenas le da un morbo a la cosa que... Estaba a punto de venirme el gusto cuando entró un cliente varón (trabajo en una unisex) y creo que me vio de perfil frotando mis partes con la mano. La aparté rápidamente y disimulé como pude con la cara roja como un tomate. Él no me dijo nada pero creo que me vio. A pesar de que tengo una actitud muy abierta sobre la masturbación, supongo que el hecho de que me pillaran sin desear ser vista realmente me hizo sentir mal. Más que nada por lo que pudiera pensar la otra persona, porque sé que este tema no lo ve bien todo el mundo. Pero a mí me parece que masturbarse es una parte de la sexualidad completamente natural. No entiendo a cuento de qué viene tanto misterio con ella. Sobre todo con la mas-

148

turbación femenina. Porque hay gente que es capaz de pensar que es natural que un chico se haga pajas, aunque tenga novia, y ve como una “necesitada” peligrosa o una “desesperada” a una chica que lo haga en las mismas circunstancias.

Me encanta el cine porno, aunque se nota que está hecho para los hombres. Pero me excito mucho a pesar de ello. A veces uso el porno para ponerme a tono y masturbarme mientras veo esos enormes penes moverse dentro de las vaginas de las chicas. Pero lo que más me excita, sobre todo, es ver cómo se la menean los tíos al final para terminar corriéndose. Ya no me gusta tanto que lo hagan sobre la cara de la chica, aunque se haya puesto de moda en esas películas.

Me he masturbado en el cine viendo alguna película normal con escenas excitantes o románticas. Da un morbo especial hacer eso sabiendo que estás en un sitio con mucha gente, ya lo he dicho. Pero suelo disimularlo mucho. Ahí sí que me moriría de vergüenza si me descubrieran. Por eso suelo hacerlo con una pieza de vestir encima ocultando mi mano.

Desde luego, a mi me viene muy bien masturbarme porque me relaja y me hace sentir genial y psicológicamente equilibrada. No sé qué puede haber de malo en eso, ni me veo dejando de hacerlo por muchos años que tenga.



Relato 8º. Lucía:

Toda mi vida he pensado que era “rarita” por masturbarme, hasta que leí su libro. Tengo 55 años y cuando era joven la masturbación no era un tema sobre el que se pudiera leer mucho; sólo aquellos libros piadosos que te ponían los pelos de punta cuando decían que te condenabas por abandonarte al *vicio solitario* o que serías víctima de males inmensos. ¡Y hablar de la masturbación femenina ya era una misión imposible! Yo siempre he sabido que los hombres lo hacían porque es algo que está en el ambiente y todo el mundo habla de eso. Además, parecía natural que ellos lo hicieran por lo fácil que tienen el acceso a su miembro, así, tan a la vista. Pero como las mujeres al parecer ignoraban que tenían un clítoris (yo siempre lo supe aunque no sabía cómo se llamaba), se suponía que no se masturbaban. Por eso yo creía que era la única mujer que no sólo lo hacía sino que, además, disfrutaba de ello. Mis amigas jamás han admitido que lo hicieran y siempre han echado pestes de las que se rumoreaba que se masturbaban. De modo que hasta hace bien poco me he creído una especie de excepción a la regla de que las mujeres no se masturban o lo hacen poco. Ya sé que en las revistas ponen desde hace tiempo que no es malo hacerlo, pero a mí nunca me había quedado claro que fuera normal en las mujeres porque también decían que si no lo hacías no pasaba nada, que también era normal y que había muchas que no lo hacían. ¡Un lío!

Recuerdo que me tocaba y jugaba conmigo misma o me frotaba contra cualquier cosa que encontraba en casa desde que era muy pequeña. Pero en realidad no “supe” que se trataba de algo sexual hasta que cumplí los 11 años porque fue la primera vez que busqué intencionadamente sentir aquellas sensaciones para encontrar un alivio y tuve mi primer orgasmo. A partir de entonces comencé a masturbarme todas las noches y a menudo en otros momentos del día que estuviera sola. Me encantaban las sensaciones que despertaba manoseándome la entrepierna, pero lo que deseaba sentir principalmente era la sensación de correrme. ¡Es algo estupendo!

Comencé a masturbarme a esa edad. Entré por error en los vestuarios masculinos del colegio (¡lo prometo!) cuya puerta estaba al lado de los nuestros. Me di cuenta enseguida de lo que había pasado y salí tan rápido como pude de allí, pero ya había visto el cuerpo mojado de varios chicos mayores desnudos con sus hermosos penes colgando entre las piernas. Siempre me ha gustado contemplar el cuerpo masculino desnudo, bien formado, y los penes, cuanto más grandes mejor (ya sé que se dice lo contrario, pero a mí me gustan así). Bueno, me excité tanto con aquella fugaz visión que cuando llegué a casa toda mojada ahí abajo me encerré en el baño y me froté furiosamente el clítoris con la yema de los dedos hasta que me corrí. Menos mal que era chica y esos errores (lo de meterse en los vestuarios del otro sexo) se toleran bien (¡si supieran!). Porque poco después le ocurrió algo parecido a un chico del colegio y le montaron una que por poco le echan (¡pobre!).

Desde entonces no he parado de masturbarme. Me he sentido mal por hacerlo y la verdad es que siempre he pensado que había algo enfermizo en mí: una sexualidad excesiva, alguna perversión o algo así que me hacía funcionar en esto como si fuera un hombre. Sé que es raro, pero hasta que no he leído su libro no me he reconciliado conmigo misma en este terreno, porque me ha hecho ver que no soy la única que se masturba, sino una pajera más, como todas.

Soy ama de casa. Me casé hace 30 años y no tenemos hijos. Disfruto bastante del sexo con mi marido, pero todavía me masturbo todos los días y a veces más de una vez al día. Mi marido no tiene la menor idea de mis actividades solitarias y no me atrevo a decírselo porque temo que ponga el grito en el cielo y crea que pretendo hacerle de menos o, peor aún, que soy una especie de ninfómana. Sé que hay personas que creen que la masturbación cesa cuando se tienen relaciones sexuales. Pero a mí eso me ha sido imposible. Me ha dado sus quebraderos de cabeza durante bastante tiempo, pero su libro me ha permitido entender hasta qué punto también soy normal en esto.

Estar sola y encerrada en mi casa a buen resguardo de miradas ajenas es el momento de mayor felicidad para mí porque es cuando puedo masturbarme libre y salvajemente hasta correrme todas las veces que quiera. En ocasiones lo consigo hasta seis y siete veces en una sola sesión. La primera paja del día me la hago al levantarme, en la ducha. Es estupendo porque así me lleno de energía para lo que queda del día. Luego me gusta repetirlo desnuda por la casa con

todo el tiempo para mí por delante. Por eso estoy deseando que mi marido se vaya a trabajar. Porque después de terminar las tareas de la casa me desnudo, me extiendo leche corporal por todo el cuerpo y me dedico a mi afición solitaria favorita. No uso nada para hacerlo, sólo mis manos (el dedo corazón y sus dos vecinos), y raramente me meto algo en la vagina, quizás un dedo alguna vez. En muy pocas ocasiones me he masturbado frotándome contra algo: tendida boca abajo en la cama, enrolló una toalla, me la pongo entre las piernas y golpeo el clítoris contra ella moviéndome como hacen los hombres cuando te la meten; otras veces uso la almohada.

Lo complicado es masturbarse cuando tu marido está a tu lado en la cama, después de un coito en el que no te has corrido, por ejemplo (cosa que me sucede de vez en cuando). Me ha costado aprender a hacerlo con el necesario sigilo. Espero a que mi marido se duerma y lo hago muy cautelosa para que no se dé cuenta. Si lo dejo para el día siguiente, como hacía al principio de casados por temor a que me descubriera, me quedo muy inquieta y me cuesta dormirme, por eso prefiero arriesgarme. Bueno, es un riesgo relativo porque mi marido duerme profundamente cada vez que tenemos relaciones sexuales. Podría levantarme y hacerlo en el baño. Pero me da pereza y siempre me queda la cosa de que si se da cuenta dónde estoy y me pregunta qué hago, aunque le diga que me estoy lavando puede pensar que me estoy haciendo una paja.

Desde hace dos años utilizo una fantasía lésbica para estimularme aunque no lo soy. Es que en una

ocasión me estaba cambiando en los vestuarios del polideportivo municipal al que voy a nadar y me di cuenta que una chica adolescente estaba mirando mi pubis (mi pelo es de color negro y lo tengo muy poblado). Temblé cuando sentí sus ojos sobre mí y me sentí muy excitada en el momento. Bueno, también me sentí algo avergonzada porque me humedecí completamente y se me endurecieron mucho los pezones. Lo primero me importó menos porque se disimula, pero tener los pezones tiesos y duros como piedras delante de todo el mundo..., es para cortarse, aunque lo disimules con algo delante. Al llegar a casa me encerré con llave en el baño y reviví la experiencia mientras me masturbaba mirándome en el espejo. Desde esa ocasión a menudo uso el espejo de esta manera y actúo como si fuera dos personas: una, la chica que me mira el vello púbico deseando tocarlo, muy excitada, y otra, yo misma acariciándome hasta que me viene.

Jamás he visto masturbarse a nadie, ni a hombres ni a mujeres, ni yo me he masturbado nunca delante de nadie, ni creo que nadie me haya visto hacerlo porque soy muy cuidadosa cuando estoy en faena. Mi marido y yo nos hacíamos pajas el uno al otro cuando éramos novios por temor al embarazo, pero nunca lo hicimos el uno frente al otro ¡qué vergüenza! Siempre me dio reparos el coito anal como hacía alguna amiga mía para evitar embarazos. Hoy parece que el coito anal entre hombre y mujer es un invento reciente, pero yo creo que es el método anticonceptivo más antiguo del mundo. Ambos llegamos a ser unos pajilleros muy eficaces. Mi marido me

hacía muy feliz manualmente en aquella época; era como si me lo hiciera yo misma. Siempre me corría en dos o tres minutos. Pero cuando nos casamos y comenzamos a tener relaciones sexuales, dejamos de hacerlo y ni siquiera hemos vuelto a hablar del asunto. Yo nunca le dije que lo hiciera sola de joven y menos aún que lo siga haciendo ahora. Él tampoco me lo ha preguntado, pero creo que no le diría la verdad por temor a que me crea una pelandrusca o algo así.

Las primeras relaciones sexuales que tuvimos me dejaban a dos velas. No sentía nada y tuve el temor de que eso fuera debido a masturbarme tanto. Era lo que te decían esos libros que mencioné al principio. Pero después comencé a correrme también en el acto sexual, sobre todo cuando yo me ponía encima de él, y eso dejó de preocuparme. Tardé varios meses en decidir masturbarme en la cama con mi marido dormido al lado las veces que no me corría en el coito. Al principio me daba corte, pero me decidí por cuestiones de salud, porque si no lo hacía me quedaba muy malita hasta que mi marido se iba a trabajar a la mañana siguiente y podía desahogarme. Era una cuestión de supervivencia porque los fines de semana, que se quedaba en casa, yo estaba todo el tiempo con una sensación de solivianto en mis partes que no podía con ello. No siempre conseguía aliviarme en el baño, por miedo a que me oyera, porque a veces suspiro mucho y no había aprendido a contenerme entonces. Ahora soy una experta en el disimulo y lo hago con mayor soltura esté donde esté.

Siempre me corro cuando me masturbo. Y lo hago muy rápidamente, en apenas un minuto, creo,

salvo que desee recrearme en el placer y lo retrase un poco. Pero tampoco puedo esperar mucho porque cuando el gusto está a punto de llegar no siempre me resulta fácil parar.

En fin, que me he masturbado mucho en mi vida desde siempre y he disfrutado mucho con mis pajas. Antes me sentía un poco atormentada porque creía que era una de las pocas mujeres que se masturbaban, si no la única. Ahora que sé que no es así, que soy como todas (porque todas lo hacen, digan lo que digan) estoy más tranquila y disfruto aún más de mis actividades sexuales en solitario.



Relato 9º. Silvia:

Tengo 23 años y estoy soltera. La primera vez que sentí un orgasmo tendría yo unos 6 ó 7 años. Fue por masturbación, claro. Sucedió por accidente en la bañera, antes de que yo supiera gran cosa acerca del sexo. Me estaba bañando y deslicé la pastilla de jabón por mis partes; noté que al pasarla por la zona del clítoris sentía sensaciones muy ricas. Insistí en la zona, y de pronto me sacudió una especie de corriente eléctrica que atravesó todo mi cuerpo mientras los músculos de mi vagina se contraían como si tuvieran vida propia. Levanté las rodillas y me quedé en postura fetal por la intensidad de las sensaciones que sentí. Fue una experiencia sorprendente e inolvidable, así que seguí haciéndolo cada vez que me bañaba. En casa adquirí fama de limpia, ¡pero si supieran cuál era la razón de mi afición a bañarme! Hasta los 8 años no aprendí a tocarme entre mis piernas con los dedos y desde entonces me masturbo con la mano, en el baño o en la cama, según tenga ganas. Nunca me he metido cosas en la vagina (ni siquiera tampones).

Nadie me ha visto masturbándome nunca, ni yo he visto a nadie haciéndolo. En una ocasión en la que estábamos mi novio y yo en el salón de la casa de unos amigos de la pandilla viendo la tele, deslicé mi mano discretamente entre mis piernas por debajo del pantalón y resbalé mi dedo medio sobre mi clítoris mientras vigilaba que los demás seguían viendo la película. Llegué a tener un orgasmo estupendo y ellos

jamás se enteraron de que me masturbé en medio de todos.

Aunque mi novio y yo salimos mucho tiempo, nunca tuvimos sexo salvo algunos “magreos” muy excitantes que yo siempre terminaba en casa masturbándome como una loca. Al final rompimos y ahora me tengo que enamorar de nuevo. No tengo intenciones de tener sexo real con alguien de quien no esté verdaderamente enamorada. Mientras tanto, tengo la masturbación para desahogarme. ¡Y me encanta hacerlo!

Me da rabia un poco la naturalidad con la que los chicos hablan de sus masturbaciones. O, debería decir que lo que me da coraje es que nosotras no seamos capaces de hablarlo con esa misma naturalidad. Lo que hace que una se mueva como en la clandestinidad, ocultando a los demás que es tan activa sexualmente como ellos. Me refiero al sexo con uno mismo. Los chicos sin embargo... Son como los buenos vendedores. Como hablan y hablan de masturbación y todo el mundo lo da por bueno, pues parece que es la única masturbación que existe. Las chicas lo ocultamos y si sale en la conversación que nos masturbamos se ve hasta raro. Por eso parece que nosotras lo hagamos menos que ellos y yo creo que en estas cuestiones somos como los hombres.

Bueno, hace tres años que me conecté a Internet y comencé a visitar páginas porno y a mantener conversaciones subidas de tono con hombres en los chats privados sobre temas sexuales. Al principio simplemente me excitaba escribir y leer lo que me respondían y me masturbaba después. Ahora, a veces

me masturbo mientras chateo con una sola mano y la persona del otro lado hace lo mismo. Es realmente excitante. No lo he intentado aún con la web-cam porque me da corte que me vea gente desconocida mientras me masturbo. Pero quizás lo intente algún día. La idea es muy interesante. En cualquier caso debo andar siempre con mucho ojo porque viviendo en casa con mis padres y mis hermanos me podrían descubrir en cualquier momento.

Es todo lo que tengo que decir. La masturbación ha sido y es mi única fuente de desahogo sexual desde que era niña.



Relato 10°. Laura:

Supongo que no le importará que le exponga su experiencia una mujer mayor. Tengo 65 años y la masturbación ha jugado un papel muy importante en mi sexualidad durante aproximadamente 40 años.

Crecí como todas las niñas de mi época con una ignorancia superior en todo lo que hacía referencia al sexo. Yo nunca oí hablar a nadie de la masturbación femenina durante mi infancia, y la mayoría de las niñas que yo conocía tampoco creo que lo supieran o, al menos, se lo callaban. Sólo algo más tarde, a partir de la adolescencia, tuve una vaga idea de lo que era la masturbación masculina. Lo hablábamos entre las chicas y siempre lo poníamos en relación con la necesidad que tenían los hombres de vaciar los “saquitos”. Pero yo no tenía una idea clara de la frecuencia con la que se daba esta actividad entre ellos, ni lo que significaba exactamente “vaciar los saquitos”. En cualquier caso, nos parecía una actividad “asquerosa” e indigna, que era como se veía entonces; nunca se ponía en relación con el normal desarrollo de las personas. De la masturbación femenina, repito: hasta entonces no sabía nada de nada.

Tuve un primer novio a los veinte años con el que apenas tuve relaciones sexuales. Sí que nos tocábamos, y eso me excitaba mucho. Cosa que no me hacía mucha gracia porque me dejaba verdaderamente inquieta y enardecida. Y como no sabía cómo aliviar esa excitación, porque no me masturbaba, el estado en el que quedaba me resultaba una experiencia algo desagradable. Claro que siempre volvía a caer, por-

que, a qué negarlo, aquel tipo de caricias resultaban extremadamente agradables en el momento que se producían. Fue entonces cuando advertí que los hombres se mojan cuando sienten el placer. Quiero decir que descubrí la eyaculación. La primera vez que sucedió me quedé perpleja contemplando mi mano mojada por aquel líquido blanquecino y viscoso (yo le había masturbado). Y fue el chico quien me aclaró que eso era la “leche” que echan los hombres cuando tienen un orgasmo. No sé qué me imaginaba de más joven cuando las amigas decían que los chicos se masturbaban para vaciar los “saquitos”. Se trataba de eso, claro.

No tuve relaciones sexuales plenas hasta bien cumplidos los 24 años de edad, con un segundo novio que tuve. Y no sentí nada. Estuve varios meses practicando el coito (pocas veces, la verdad, porque no teníamos lugares adecuados para hacerlo) y preguntándome qué era lo que tenía esa actividad que la hiciera tan buena y deseable como oía decir por ahí.

En una de las ocasiones el chico se dio cuenta de que yo me quedaba “a la luna de Valencia”, como se suele decir, y me preguntó si había sentido algo las anteriores ocasiones. Cuando le dije que no, se quedó de piedra. Pero más se extrañó aún cuando respondiendo a una pregunta directa le dije que nunca me había masturbado. Entonces me dijo, para mi sorpresa, que todas las chicas lo hacían y que era la mejor forma de aprender cómo funcionaba el cuerpo. Me instó a que aprendiese a masturbarme porque así, dijo, mis relaciones sexuales me resultarían más satisfactorias. Me mostró cómo hacerlo con sus dedos masa-

jeando el clítoris y me sorprendió al notar cómo me humedecía y se despertaban aquellas sensaciones que tanto me gustaban. Pero me asusté con mi reacción y me sentí muy cohibida, así que le pedí que parase.

Al poco tiempo todo se enfrió entre nosotros y dejamos de vernos. Yo comencé a acariciarme el clítoris con cierta regularidad, pero sólo conseguía despertar sensaciones que no sabía resolver de ninguna manera y lo dejaba porque me sentía muy mal y ansiosa. Pocos meses después conocí al que fue mi marido y nos casamos tras seis meses de noviazgo. Con él tampoco tenía orgasmos durante el coito. Pero a mí me había quedado sembrada la idea de que masturbarse permitía conocerse mejor. De modo que un día me encerré en el baño de la oficina donde trabajaba y comencé a acariciarme el clítoris como ya había hecho antes. Insistí en el estímulo más tiempo del que había empleado anteriormente firmemente decidida a que pasara algo. Las sensaciones fueron a más y yo me empeñé en las caricias hasta que tuve mi primer orgasmo ¡a los 26 años!

Sé que es un lugar poco romántico para hacerlo, pero desde entonces me masturbaba casi todos los días en los aseos de la oficina porque era casi el único sitio que me garantizaba cierta privacidad. En casa sólo podía hacerlo cuando estaba a solas porque mi marido y yo teníamos la costumbre de entrar en nuestro baño cuando queríamos aunque estuviera el otro dentro porque la puerta nunca estaba cerrada. No podía introducir la rutina de cerrarla sin que él entrase en sospechas, creía yo. De modo que mi lugar de masturbación más frecuentado durante años fueron los

aseos de señoras de la oficina. En ellos habré tenido cientos de orgasmos.

Debo decir que yo no era la única que los utilizaba a tal fin. De vez en cuando escuchaba en los baños de al lado suspiros muy sospechosos y orgasmos muy obvios aunque se notaban las intenciones de silenciarlos. También me ha parecido escuchar estas prácticas en los aseos femeninos de algunos grandes almacenes. Nunca he oído a nadie hablar de estos lugares como centros donde las mujeres busquemos placer por nuestros propios medios, pero yo creo que también se usan para eso.

Estas experiencias me hicieron recordar que en plena adolescencia una de mis hermanas solía hacerlo en el baño de casa que estaba al lado de mi dormitorio y podía oírla claramente. Pero entonces no supe interpretar adecuadamente aquellos jadeos.

La práctica que conseguí de este modo me ayudó a mejorar nuestras relaciones sexuales y comencé a ser orgásmica en los coitos con mi marido. Pero nunca le dije que me masturbaba; no hablábamos de eso. Creo que él pensaba que eso era propio sólo de niñas y adolescentes, pero no de mujeres adultas sexualmente activas. Parece que mi segundo novio ha sido la única persona con conocimientos acertados sobre el asunto y con la suficiente libertad para hablar de ello con la que me he topado...

Nunca he visto masturbarse a nadie, salvo en las películas porno, ni me han visto a mí, ni nunca nadie me ha dicho francamente que lo hiciera. Mis amigas de ahora a veces insinúan algo, pero es sobre otras; jamás han reconocido que se den gusto ellas

solas, ni yo se lo he dicho a nadie tampoco, para qué voy a engañar.

Ahora llevo divorciada bastantes años y sigo masturbándome muy a menudo, aunque ya lo hago en la cama y en la ducha de casa, porque no hay nadie que pueda verme (vivo sola, tengo una hija casada que tiene su propia casa). Incluso alguna vez me quedo a ver una película porno en la tele para excitarme. Me gusta hacerlo porque desde la menopausia me humezco menos y cuando veo las películas porno me excitan mucho y son las ocasiones en las que mis fluidos chorrean más profusamente ahí abajo; me gusta sentirme muy mojada.

Nunca he utilizado cosas para masturbarme. Mi dedo medio haciendo círculos pequeños con rapidez sobre el clítoris consigue llevarme él solito al orgasmo en unos 2-3 minutos. Me ha funcionado siempre.

Una cosa que me da rabia es que mi generación no haya tenido la misma franqueza para discutir temas sexuales como las jóvenes de hoy. Porque me hubiese encantado hablar con otras mujeres sobre estas cosas y así, quizás, yo no lo hubiera descubierto tan tarde.



Relato 11°. Begoña:

Soy médica, tengo 31 años y llevo tres de casada. Yo me masturbo, claro: desde que tenía 12 años de edad. La verdad es que no había caído en la cuenta de lo poco que se habla habitualmente de la masturbación femenina hasta que lo leí en tu libro y comprobé los datos que allí revelas. Quizás no lo advirtiera antes porque yo he sido siempre muy abierta en las cuestiones del sexo y en mi pandilla hemos hecho referencias a la masturbación con toda naturalidad, tanto los chicos como las chicas. Pero no parece que ésta sea la pauta más común entre la gente.

Comencé a masturbarme a los 12 años, como he escrito antes. Había oído hablar vagamente de lo que era eso, pero no sentí curiosidad o necesidad de hacerlo hasta entonces. Surgió tras un encuentro muy caliente que tuve con un chico de mi curso movidos un poco por la curiosidad sexual propia de la edad. Un día, en el recreo del Colegio nos escondimos y comenzamos a tocarnos por todo el cuerpo debajo de la ropa. Yo tuve la iniciativa. Me concentré sobre todo en manipularle el pene para comprobar por mí misma cómo se empalmaba un chico, porque eso era algo de lo que hablábamos bastante por entonces y a todas nos intrigaba mucho. Me sorprendió comprobar la rigidez que podía alcanzar la “cosita” de los niños y cómo se mojaba la punta. Creo que le provoqué rápidamente un orgasmo por la expresión de su cara y porque soltó unas pequeñas gotitas por la punta, aunque no fue una eyaculación como la de los adultos. Él me tocó luego:

primero mis incipientes pechos, que serían una gran fuente de interés para él, supongo, y comprobó cómo se me erizaron los pezones; también puso su mano en mi entrepierna, sospecho que para comprobar cómo estaba hecha una chica. Creo que se sorprendió al comprobar que estaba mojada, pero no dejó de tocarme, y apenas me rozó el clítoris experimenté mi primer orgasmo. Yo me había excitado mucho con los toqueteos y supongo que me corrí tan rápido por eso. Aquella reacción mía me sorprendió mucho porque no la esperaba, pero también me agradó muchísimo. Era una sensación nueva y extraordinaria. Después de aquello, lo dejamos y fuimos de nuevo a clase. Estuve todo el tiempo excitada recordando el encuentro, las sensaciones que tuve, y el orgasmo recién descubierto. Cuando volví a casa mis fluidos ya habían empapado las bragas hasta el punto que tuve que cambiarme nada más llegar. Aquella noche me masturbé por primera vez pensando en lo que me había hecho el chico y en su pene tieso en mis manos. Así experimenté mi segundo orgasmo, esta vez provocado por mí misma. Fue delicioso.

Al día siguiente me apresuré a contar mi descubrimiento a mis amigas y encontré, para mi sorpresa, que casi todas lo habían hecho ya antes que yo y se masturbaban con una frecuencia diaria desde hacía algunos años. Fue la primera ocasión que tuvimos para hablar del tema abiertamente sin sentir ninguna clase de pudor. Al menos por mi parte. Y nos relajó mucho comprobar que todas hacíamos lo mismo.

Desde entonces, siempre que ha venido a cuento hemos intercambiado información, chascari-

llos y experiencias acerca de la masturbación y otros temas sexuales con toda naturalidad. Hablo en presente porque seguimos conversando sobre ello cuando se tercia ahora que somos adultas.

Por aquel entonces, con 13-14 años, algunas íntimas nos reuníamos en casa de una de nosotras sin adultos presentes y nos desnudábamos para mostrar a las otras los cambios de nuestros cuerpos y cómo nos masturbábamos. ¡Era estupendo! A veces apostábamos para ver quien conseguía correrse primero. O fantaseábamos en voz alta para excitarnos y ver nuestras vulvas humedecidas. Nos divertíamos un montón.

Los chicos del grupo también participaban de las conversaciones. Y, en nuestro caso, creo que todos y todas éramos bastante abiertos y sinceros con el tema. Al menos todos sabíamos que los demás se masturbaban por su propia boca. Incluso las diferentes técnicas que empleábamos para hacerlo. Claro que los chicos no participaban de los encuentros que teníamos las íntimas, del mismo modo que tampoco lo hacían otras chicas del grupo menos allegadas. Incluso recuerdo que algún chico descubrió la masturbación en aquellas conversaciones, después de la mayoría de nosotras.

Siempre me he masturbado bastante. Ya sé que el concepto de “bastante” puede decir cosas diferentes para cada cual. Yo puedo decir que lo he hecho casi a diario y a veces varias veces al día según las épocas. Ahora, con el trabajo en el hospital y el de casa no siempre tengo ganas. Pero creo que nunca bajo de tres veces a la semana, o un día sí y otro no. La verdad es que no llevo la cuenta. Suelo hacerlo en el baño:

indistintamente cuando me ducho, me lavo en el bidet o uso el excusado. Y en la cama, claro. Es delicioso dormirse tras un buen orgasmo.

Lo hago siempre con la mano; con el dedo corazón. Movimientos de adelante atrás (o arriba-abajo, según lo mires) sobre el glande del clítoris, con los dedos muy humedecidos porque si no el glande se irrita, o en pequeños círculos sobre el prepucio del clítoris. Siempre lo hago en la cama tumbada boca arriba, nunca boca abajo. Otras veces lo hago de pie o sentada. Me asombra que alguna amiga le saque partido al chorro de la ducha. Yo lo he intentado varias veces pero no consigo nada. Llego a una especie de excitación muy localizada en el clítoris, pero no acabo nunca. Quizás por eso tampoco utilizo vibradores.

Nunca he visto masturbarse a nadie ni me han visto hacerlo a mí, salvo aquellas amigas que dije antes y mis novios. Debo decir que ver a unos y a otras haciéndolo me ha excitado casi tanto como saber que me estaban viendo masturbarme a mí.

Me gusta ver eyacular a los hombres; sobre todo cuando se lo hacen ellos. Pero no me gusta nada cuando se ve en las películas porno. Me excita, pero al final siento rechazo porque esas escenas suelen ser muy machistas, siempre eyaculando sobre la chica, como demostrando quien manda. También me gustaría que alguna vez una de las actrices se masturbara de verdad, hasta el final, en estas películas. Pero todas las que se ven son de mentira: se meten cosas en la vagina, mueven los cuerpos como contorsionistas, y se tocan poco el clítoris. ¡Fatal, vamos!

Sigo masturbándome aunque mis relaciones sexuales son muy buenas. Lo hago prácticamente con la frecuencia de siempre salvo que esté cansada. Mi marido lo sabe porque no se lo oculto. Quiero decir que no sólo le he dicho que lo hago sino que me masturbo delante de él como parte del juego erótico y cuando estoy encendida pero no tengo ganas de copular o no las tiene él. Entonces no tengo ningún reparo en hacérmelo a su lado en la cama. A veces se me une, pero otras en las que no se siente muy inspirado, simplemente me mira hasta que termino y nos damos las buenas noches. Algo que me excita mucho es que él moje mi dedo con su boca y masturbarme a continuación.

Siempre me han extrañado esas historias de que la masturbación desaparecía al iniciar las relaciones sexuales. Desde luego, mis amigas casadas no han dejado de hacerlo nunca y no vamos a ser todas nosotras unas excepciones. Pero sé que hay gente que aún se cree esa mentira. En nuestro caso, como hubo una transición de un estado a otro sin grandes cambios respecto a la masturbación y las relaciones sexuales... quizás por eso lo contemplamos con más naturalidad.

Recuerdo una anécdota al respecto. Una pareja amiga nuestra se casaba y él (que era el amigo directo, ella lo era por ser su novia) me dijo que lo mejor de casarse era dejar de masturbarse. Yo le comenté que eso era una tontería porque yo llevaba algunos años casada y seguía haciéndomelo. Él se quedó un poco extrañado y me respondió: *“Pues en qué mal lugar dejas a tu marido”*. Bueno, me indigné tanto que me salió la vena académica y le di una conferencia sobre

sexualidad. Pero esta anécdota refleja una realidad de nuestra sociedad que no sólo afecta a la gente mayor, sino, también, a los jóvenes. Muestra lo arraigado que está esa memez del abandono de la masturbación al tener relaciones sexuales y estar casados. Así como la creencia de que cuando una se masturba en el matrimonio es porque no la satisface el marido. ¡Qué machismo! ¡Menos mal que no me llamó “salida” o degenerada!

Yo tengo dos vidas sexuales diferentes con cualidades específicas cada una de ellas. Por un lado está el amor a mí misma que satisface mis íntimas necesidades sexuales de un modo muy preciso y seguro. Y por otro está el amor que experimento por mi marido que me hace sentirme inclinada a compartir parte de mi sexualidad con él. Esta última experiencia propicia un contacto cálido y estrecho, tanto físico como emocional, con la persona a la que quieres que no tiene la masturbación. Pero los orgasmos son menos intensos. Son dos cosas diferentes que no tienen por qué ser excluyentes. Al menos no lo es para mí ni para las mujeres que conozco más íntimamente, mis amigas. Y no tengo razones para pensar que no sea así para el resto de la gente. Tu libro es muy explícito al respecto.

La masturbación representa una parte muy importante de mi sexualidad. Es algo natural, espontáneo, que no hace daño a nadie y te permite mantenerte equilibrada psicológicamente y tranquila. No entiendo que exista tanta hipocresía al respecto. Porque la que diga que no lo hace, o miente o está tarada. Lo escribo con todo respeto, pero tal y como lo siento.

Vamos, que una vez al menos, para probar, lo hacemos todas. Digo yo. Hasta las que son *completamente* anorgásmicas por cualquier procedimiento, lo han hecho. Si no: ¿cómo saben que lo son? Y por mi propia experiencia y por la de mis amigas sé que cuando se hace una vez y tienes un orgasmo... ¡repites!

Espero que estas anotaciones sobre mi experiencia con la masturbación te sean útiles.



Relato 12°. Beatriz:

Nunca he hablado con nadie sobre la masturbación, por eso aprovecho esta oportunidad en la que puedo desahogarme de forma anónima, porque no creo que lo vuelva a hacer en ninguna otra ocasión. Masturbarme no es algo de lo que me sienta demasiado orgullosa aunque lo he hecho prácticamente durante toda mi vida.

Tengo 58 años, estoy divorciada desde hace 20 y no tengo hijos. He tenido algunas parejas más o menos estables durante este tiempo y he pasado épocas largas sin mantener relaciones sexuales cuando no he tenido con quién. A mí el sexo esporádico nunca me ha gustado.

Calculo que comencé a masturbarme cuando tenía unos 5 ó 6 años. Me enseñó una amiga de mi misma edad una tarde que jugábamos en su casa. Fue lo típico: yo te lo enseño y tú me lo enseñas. Y así, nos desnudamos de cintura para abajo y cada una ofreció su vulva a la otra para verla. Me sorprendieron sus pliegues expuestos en una perspectiva nueva para mí. Toqué y separé sus labios, exploré sus huecos y cuando toqué el clítoris (le llamábamos el *botoncito*) que sobresalía en la parte de arriba, ella se arqueó un poco y me dijo que continuara haciéndolo porque le gustaba. Pero no supe a qué se refería. Entonces me preguntó si yo no me acariciaba ahí. Por mi expresión debió adivinar que no lo hacía, así que me explicó que frotando el botoncito venía un gusto muy grande o algo así. Me pidió que la mirase y se lo hizo delante

de mí hasta que llegó al orgasmo. Después comenzó a masajearme a mí en ese sitio, pero solo un poco, porque enseguida me puso mis dedos sobre el clítoris para que continuase yo. Yo imité sus movimientos y así tuve mi primer orgasmo guiada por las explicaciones de mi amiga y por mis propias sensaciones.

Después de aquella estupenda tarde nos reuníamos de vez en cuando para masturbarnos juntas abiertamente. Nos encantaba. Lo hacíamos la una delante de la otra, pero otras veces nos lo hacíamos la una a la otra. Nunca se nos ocurrieron otros juegos lésbicos aunque en una ocasión intentamos el cunilingus que abandonamos enseguida porque no nos agradó demasiado. Nos gustaban mucho los chicos y a veces invocábamos la imagen de alguno para excitarnos.

También lo hacía sola en casa, claro. En mi cama y cuando estaba en la bañera. Me masturbaba a diario y a veces más de una vez al día con varios orgasmos cada vez. No sentía ninguna clase de remordimiento porque yo no sabía que aquello pudiera ser algo malo. Para mí era un juego agradable que ocultaba a mis padres porque sabía que ellos veían mal todo lo que tuviera que ver con el *pipí* (como llamaban a la zona). Por aquel entonces, yo no sabía ni siquiera que el clítoris se llamara así.

Iba a un colegio de monjas, de modo que hice la primera comunión creo que con 7 u 8 años. En una ocasión que fui a confesarme descubrí por las preguntas del cura que "*tocarse a si misma*" era un grave pecado. Lo que me dejó completamente descolocada. No podía creer que algo tan inocente y agradable, que no dañaba a nadie, pudiera ser una cosa tan mala... El

caso es que le mentí y negué que yo lo hiciera, como hice siempre que me confesé durante el tiempo que duró mi época religiosa. No podía entender que yo tuviera que confesar una cosa tan íntima a un hombre, por muy cura que fuese.

Yo seguí masturbándome. Pero ya no tenía la conciencia tranquila porque chocaban mi idea de que aquello era normal y la de las monjas y los curas que nos decían que era un grave pecado. Para mayor desgracia mía, a los 13 años mi madre me descubrió una tarde masturbándome tumbada en la bañera y me armó una buena bronca. Estuvo a punto de llevarme a un médico o a un psicólogo, no lo recuerdo bien. Lo que sí recuerdo fue el susto que me llevé cuando me dijo que se me caería el clítoris si seguía manoseándolo de ese modo. Eso me dejó petrificada y prometí no hacerlo nunca más.

Pero no pude mantener mi promesa. Lo más que conseguía estar sin masturbarme eran dos o tres días y después me pasaba una larga temporada haciéndolo todos los días con un verdadero frenesí.

A pesar de mi miedo seguí masturbándome, sobre todo en la adolescencia que estaba caliente todo el día. Lo hacía mucho, a diario o casi a diario. Me gustaban todos los chicos que veía a mi alrededor y me los tiraba a todos en mi imaginación mientras me masturbaba. Hay que tener en cuenta que iba a un colegio donde solo había chicas y ver pantalones era algo extraño y excitante para nosotras. Disfrutaba mucho con mis actividades en solitario, y estaba resignada a que algún día me caería un rayo encima, o

algo así, como castigo por hacerlo. Pero me resultaba imposible dejarlo.

En seguida supe que también existía la masturbación masculina. Hablábamos mucho de eso entre nosotras. Me extrañaba lo libremente que se hablaba de ella y lo que se insistía en que no era cierto que a los chicos se les reblandeciera la médula, les salieran granos y esas cosas que se atribuían a la masturbación. Por eso comencé a sospechar que tampoco serían ciertas las cosas que se decía sobre los males de la masturbación femenina.

Me encantaba burlarme de los chicos por sus masturbaciones. Aún hoy obtengo una cierta satisfacción en sacar el tema para avergonzar a los hombres. Y me gustan los chismes que cruzo con mis amigas sobre este tema; ocultando, claro está, que yo lo haga o recordando que lo puedan hacer otras mujeres.

En una ocasión que las monjas nos llevaron a un zoológico, vimos a un chimpancé macho masturbándose. Eso fue motivo de risas y comentarios entre nosotras durante una buena temporada. Y nos sirvió como pretexto para mortificar a algunos chicos que conocíamos relatándoles lo que habíamos visto. No sé si las demás se sentían tan hipócritas como yo silenciando que fuéramos igual que ellos en este terreno. Pero yo me sentía verdaderamente mal, ya que, aunque se hablaba de que las mujeres también lo hacían, se suponía que eran unas pocas depravadas. Y, decididamente, en aquella época yo creía serlo.

También nos reímos durante un tiempo recordando a las monjas que nos apartaron de la jaula del mono que se masturbaba para que no mirásemos,

porque ellas tampoco le quitaban el ojo de encima. No sé qué hicieron ellas en sus habitaciones después de aquel incidente. Pero nosotras, bueno: yo, me sentí muy excitada por aquello y me masturbé muchas de veces pensando en aquel chimpancé durante aquella excursión.

Nunca he hablado con mis amistades de la masturbación femenina. Nunca. Yo tenía mis sospechas de que mis amigas también lo hicieran, pero no estaba segura. No me extrañaba que no se hablara de ello, porque tampoco se hablaba mucho sobre la sexualidad femenina en general. De hecho, yo, que tengo un temperamento sexual muy fuerte, habría sido considerada una anormal en aquella época. Pero, afortunadamente, yo me veía de lo más normalita del mundo, salvo por lo de masturbarme...

No volví a ver masturbarse a ninguna chica. Ni a ningún chico tampoco, salvo a dos novios que tuve a los que yo les pedí que lo hicieran delante de mí. Me excitaba verles en acción. Pero yo nunca le he dicho a nadie que fuera una aficionada al vicio solitario, como le llamaban los curas. A aquellos novios y a mis posteriores parejas siempre se lo negué, igual que al que fue mi marido, aunque me preguntaron directamente varias veces (y se extrañaban de mi respuesta negativa). Hubiera preferido verme muerta a que supieran la verdad. Desde luego, siempre me negué a hacerlo en su presencia aunque permitía que me lo hicieran; yo también les masturbaba alguna vez; pero muy pocas. Tampoco se me daba muy bien. Mi actitud me impidió contemplar el espectáculo de verles masturbarse más veces, porque como yo me negaba a hacerlo de-

lante de ellos, ellos rechazaban hacérselo delante de mí si se lo pedía.

Ahora considero que masturbarse es algo normal. Y puedo entender que lo hagan otras. Sin embargo, entre mi educación religiosa y el trance que sufrí al ser descubierta por mi madre, nunca he conseguido hacerlo suficientemente relajada, salvo en mi primera etapa. Siempre me queda un atisbo de culpa tras masturbarme, incluso en la actualidad.

Aunque cuando de verdad me sentí culpable y rara por masturbarme fue la temporada que estuve casada. Después de todo, se decía que había que dejarlo cuando una tenía relaciones sexuales si era una mujer madura. Me avergonzaba tener que recurrir a “eso” siendo ya adulta y conviviendo con un hombre. No me sentía mal por masturbarme cuando mi marido estaba ausente, porque entonces no tenía otra opción para satisfacer mis necesidades sexuales. Pero no entendía que necesitase hacerlo cuando estaba con él. Nuestras relaciones sexuales no eran malas del todo, porque yo llegaba con cierta facilidad al orgasmo. Pero era eso precisamente lo que me hacía sentirme peor. Sobre todo las veces que me encerraba en el baño después de tener un orgasmo en el coito, para tener varios más y quedarme relajada de verdad. Me consideraba una viciosa.

Tras mi divorcio continué con más razón todavía masturbándome con bastante frecuencia, aunque tuviera alguna pareja de vez en cuando. Cuando estaba con ellas, intentaba disminuir un poco la frecuencia, por lo que he dicho antes, pero realmente no podía. Me he estado masturbando regu-

larmente hasta el día de hoy. De hecho, ahora constituye mi única fuente de satisfacción sexual. No sé qué pasaría conmigo si no fuera capaz de descargar mis tensiones sexuales de este modo.

Me avergüenza un poco reconocer que veo cine porno. Pero lo busco y lo disfruto. Tengo en casa un canal de televisión de pago que ofrece películas de ese tipo. Las grabo y después las veo, cuando tengo tiempo para eso. Y es que me excita muchísimo. Algunas escenas me parecen algo más que guarras, pero eso no me impide disfrutarlas. A veces me masturbo varias veces mientras contemplo la película. Otras veces me acuesto muy excitada y lo hago en la cama mientras evoco imágenes de la película.

En una ocasión me grabé a mi misma con mi videocámara mientras me masturbaba desnuda sobre la cama. Fue muy excitante hacerlo... pero mucho más fue verme después en plena acción. ¡Era mejor que el cine porno! La pena es que no lo disfruté por mucho tiempo porque lo borré enseguida. Me daba pavor que alguien la encontrase y me viese de ese modo. Aunque vivo sola, me visitan muchas veces mis hermanas y mis sobrinos. ¡Me habría muerto de vergüenza si lo descubren! ¡Qué horror! ¡Qué humillación!

No he utilizado nunca vibradores ni nada de eso. Yo solo empleo mis dedos índice y corazón frotando en pequeños círculos la parte lateral de mi clítoris. No soporto frotar directamente el glande. Me produce una extraña sensación entre placentera y dolorosa. A veces lo he intentado con crema de manos. Pero sigue produciéndome una sensación extraña. Prefiero estimular el clítoris de forma menos directa.

Nunca me he metido cosas en la vagina mientras me masturbo. Ni siquiera los dedos. No me gusta tocarme por ahí; me parece desagradable, la verdad; todo tan mojado y tan pegajoso.

En numerosas ocasiones me he masturbado antes de salir con algún hombre porque sé que con mi fuerte temperamento sexual podría caer en sus manos a poco esfuerzo que hiciera él. Y esa vulnerabilidad es algo que no puedo soportar. Por eso, recomiendo a las jóvenes que se masturban antes de sus citas para ir bien desahogadas a ellas, con la cabeza fría, y poder controlar mejor a los hombres.



Relato 13°. Victoria:

Tengo 53 años, soy enfermera y considero que la masturbación es una de las actividades más relajantes y prácticas que una mujer pueda tener. No se trata solo de que te produzca placer, sino que te permite no depender de nadie para obtenerlo y te da una sensación de autonomía muy importante.

Yo me masturbo desde hace apenas un año. Antes no lo había hecho nunca. Bueno, lo había intentado varias veces, pero sin éxito alguno porque no le ponía demasiado empeño y la verdad es que me sentía un poco ridícula dándome masajes en esa zona. Además, estaba convencida de que yo no necesitaba hacer esas cosas. ¡Qué tonta!

Aquellos intentos los hice, no obstante, de mayor, movida por una amiga íntima mía, casada, a la que yo le contaba mi carencia de orgasmos en las relaciones sexuales (he sido completamente anorgásmica hasta hace un año). Ella, como otras amigas, me decía que no sabía yo lo que me estaba perdiendo. Y fue ella la que me insistió en que debía masturbarme para que mi cuerpo aprendiera a disfrutar. Pero yo me escandalizaba un poco con esa proposición porque me parecía que a mi edad esas cosas ya no se hacían. Siempre pensé que masturbarse era algo más apropiado para la adolescencia, cuando no se tienen relaciones sexuales y las hormonas andan revueltas. Además, siempre pensé que era una cosa más apropiada para los hombres, porque tienen el miembro muy a mano y por esa necesidad que tienen de vaciarse el semen que

están produciendo siempre para no sentirse molestos. Pero ella me dijo que eso no eran más que tonterías y me confesó que seguía masturbándose con frecuencia aunque tuviera buenas relaciones sexuales con su marido. Y daba por supuesto que él también lo hacía, dado que no siempre estaba ella dispuesta cuando él quería tener relaciones sexuales. Esta afirmación también me sorprendió muchísimo porque yo creía que los hombres casados no necesitaban realizar ese vaciado por sí mismos ya que con el coito tendrían más que suficiente. El caso es que me insistió muchas veces en que me masturbara para llegar al orgasmo por mi misma. Pero ya he dicho que no conseguía nada.

La verdad es que he sido una ignorante en las cosas del sexo durante toda mi vida, y eso que he tenido mis ligues, dos matrimonios, y varias parejas de hecho (ahora estoy sola), además de ser muy seductora cuando me lo propongo. Siempre pensé que tenían que ser los hombres los que despertaran el cuerpo de una y la hicieran gozar, como si tuvieran un conocimiento “infuso” para conseguirlo. Ahora pienso que como no sepa una misma lo que hay que hacer con su propio cuerpo poco podrán saber ellos que necesitan de nuestra guía.

Fui hija única, sin parientes, y huérfana de ambos padres desde muy niña; por eso me criaron unas monjas. No recibí ninguna información sexual, ni a favor ni en contra: nada. Sólo cuando entré en la adolescencia mantuve alguna conversación muy superficial sobre estos temas con las amigas. Pero ellas debían estar como yo: a dos velas. En alguna ocasión sentí alguna vaga sensación erótica en la bañera, al

pasarme la pastilla de jabón sobre el pubis, pero poco más. Salí con muchos chicos, ganándome la etiqueta de cabeza-loca o algo peor. Solíamos tener escarceos sexuales. Básicamente besos profundos y caricias muy íntimas. Cuando me tocaban abajo o en los pechos solía sentir esas mismas sensaciones que notaba en la bañera. Eran muy agradables, pero nunca tuve orgasmos aunque los chicos intentaran masturbarme. Nunca (ni en el coito que comencé a practicar con 19 años). Ellos sí los tenían porque yo aprendí a provocárselos manualmente (me enseñaron ellos). Fue así como descubrí la eyaculación. Hasta que no vi el semen en mis manos por primera vez (a los catorce años) no supe nada de ese aspecto de los hombres. Y me dejó algo perpleja y asqueada, aunque luego me acostumbré. Fue entonces cuando relacioné la necesidad de masturbarse de los hombres, de la que solía hablar con las amigas, con tener que descargar ese líquido que están produciendo constantemente. No supe nada de la masturbación femenina hasta bastante mayor.

Yo nunca les dije nada a mis parejas de mi falta de orgasmos porque acepté de alguna forma que eso formaba parte de mi naturaleza. Pensaba que del mismo modo que nunca tuve acné, lo de los orgasmos tampoco era cosa mía. Me lo pasaba muy bien con ellos, disfrutaba mucho del encuentro corporal, pero ahí se quedaba la cosa. Ni siquiera me sentía mal porque tampoco me dejaban inquieta las sensaciones que me despertaban aquellas relaciones.

Cuando me enteré que las mujeres también se masturban (¡a los 25 años!) no podía creérmelo, porque pensaba que ellas no tenían nada que vaciar, ni un

miembro que tocar. Ignoraba que eso se pudiera hacer por puro placer y que el clítoris tuviera algo que ver con ello. Me enteré por mis amigas, que dejaban caer de vez en cuando los trabajitos que se hacían a solas cuando sus novios o maridos no estaban cerca. Pero a mí ni se me ocurrió que yo pudiera hacerlo también. Verdaderamente, yo era tonta sin remedio en estas cosas.

Hace un año, después de insistirme con el tema de la masturbación varias veces, la amiga que comenté al principio, muy sorprendida de que yo fuera incapaz de lograr nada masturbándome, me dijo que yo debía estar haciendo mal alguna cosa. Así que quedamos un día citadas en su casa, solas las dos. Sacó el tema de nuevo y allí mismo me preguntó si quería ver cómo lo hacía ella para aprender. Le dije que sí un poco apurada porque ni me esperaba aquello ni estaba segura de que estuviéramos haciendo algo correcto. El caso es que ella, ni corta ni perezosa, se desnudó completamente delante de mí, se tendió en el sofá, abrió las piernas, me pidió que me fijase bien, y comenzó a masajearse el clítoris con los dedos de una mano mientras se acariciaba los pechos con la otra. Poco a poco aumentó la velocidad del masaje y al poco tiempo la vi respirar con cierta fuerza hasta que exhaló algunos quejidos: había tenido un orgasmo. Me quedé de piedra. Estaba un poco cortada por la escena, pero también muy sorprendida por la facilidad con la que mi amiga consiguió su placer y lo mucho que pareció disfrutar de ello.

Me dijo que me hiciera yo allí mismo. Pero me negué a hacerlo delante de ella; me daba mucha ver-

güenza a pesar de la confianza que tenemos y la que ella acababa de demostrarme masturbándose delante de mí. Incluso me eché a llorar de lo nerviosa que me puse. No insistió. Se vistió rápidamente y me dijo que hiciera en casa lo que había visto allí y que me dejara ya de tantas tonterías.

Así que repetí en casa lo que había visto hacer a mi amiga. No conseguí nada, ni siquiera viendo el canal porno de la televisión. Pero después de haber visto los resultados que le daba aquello a mi amiga, insistí e insistí, hasta que a las tres o cuatro semanas lo logré. Mi primer orgasmo ¡a los 52 años! ¡Fue maravilloso!

Desde entonces se ha abierto un nuevo mundo para mí. No sólo he cambiado la idea que tenía sobre mí misma de ser una especie de marciana en esto del sexo, sino que mis ya frecuentes orgasmos me han vuelto más optimista y desenvuelta en general. Lo hago con cierta regularidad. He observado que mi cuerpo ha aprendido a sentir ganas de sexo con mayor frecuencia que antes, y a disfrutar de las sensaciones eróticas. Así que he pasado de no masturbarme nada a hacerlo dos o tres veces a la semana.

No sé si sigo siendo anorgásmica durante el coito. Ni me importa, ni tengo ganas de comprobarlo. Tuve varios encuentros sexuales con mi pareja de entonces, y en todos me masturbé mientras lo hacíamos. Así siento orgasmos siempre. Ahora sigo haciendo lo mismo cuando tengo sexo con algún amigo y ninguno me ha dicho nada. Así que deduzco que: o no se han dado cuenta de lo que hago (lo que sería sorprendente

pues es muy evidente) o, simplemente, agradecen que yo me procure mi propio placer por mí misma.

No le he dicho a nadie que me masturbo a solas salvo a mi amiga.

Sin duda alguna, ahora soy otra mujer.



Relato 14°. M^a Luisa:

Tengo 48 años y la masturbación ha formado parte de mi vida desde siempre. No guardo memoria sobre cuándo comencé a masturbarme, pero debió ser desde muy pequeña porque sí que recuerdo que a los seis años ya lo hacía con bastante soltura. Es que a esa edad pasé un verano con unos tíos míos y ocurrió algo que grabó esa época en mi memoria. La cuestión es que, como no había habitaciones suficientes en la casa yo dormí con una prima, que tiene mi misma edad, en la misma cama. Recuerdo que antes de que el sueño nos venciera pasábamos largo tiempo hablando y hablando. En una ocasión, estuvimos hablando de chicos y yo me “encendí” bastante. Cuando supuse que se había dormido, deslicé mi mano bajo las bragas y comencé a masturbarme frotando el clítoris. Pero mi prima estaba despierta (o la desperté yo con mis movimientos) y advirtió los meneos de mi mano, así que me preguntó qué estaba haciendo. Yo estaba a lo mío, ya muy lanzada, y no le respondí. Así que levantó la sábana que nos cubría y miró lo que yo estaba haciendo debajo. En ese mismo momento llegué al orgasmo y emití un ligero aaaah de placer. Mi prima me volvió a hacer la misma pregunta y cuando pude le respondí que me frotaba ahí para sentir el gusto. Ella no sabía nada de eso, por lo que me volvió a preguntar y yo la instruí en las sensaciones que se sienten abajo y la forma de estimularlas hasta que te viene como una corriente eléctrica placentera que yo llamaba entonces

186

“el gusto”. Le hice una demostración práctica masturbándola allí mismo. Y desde aquella noche, sustituímos las largas charlas con una sesión de masturbación que unas veces nos aplicábamos cada una a sí misma y otras la una a la otra. Pasamos así todo el verano y lo recuerdo como una experiencia extraordinaria. Nunca he vuelto a tener experiencias de este tipo con nadie, por eso se grabó en mi memoria. Yo tenía seis años entonces, pero llevaba tiempo masturbándome, así que debí comenzar desde muy chica. No sé: quizás a los cuatro. Tampoco recuerdo cómo lo descubrí. Supongo que frotando, frotando.

La masturbación ha sido una actividad normal para mí hasta el día de hoy. Pero nunca he hablado de ella con nadie, ni nadie sabe que lo hago. Ni siquiera mis amigas más íntimas, ni mis parejas anteriores, ni mi marido lo saben. No sé. Me parece una actividad tan íntima que no tengo por qué hablar de ella aunque me parece algo muy natural; tampoco le digo a nadie que tengo la regla ni cuándo me cambio de tampones, por ejemplo.

Me he masturbado con una frecuencia desigual, según las épocas. De niña, lo hacía todas las noches para dormirme placidamente. De adolescente aumentó la frecuencia y llegué a hacerlo incluso varias veces en un día, porque tenía las hormonas completamente alborotadas y me excitaba casi con cualquier cosa. Ya de más adulta depende de la frecuencia de mis relaciones sexuales. Actualmente lo hago tres o cuatro veces por semana por término medio; a veces algo menos. Si estoy sola de viaje, o lo está mi marido, lo hago más.

Me masturbo siempre en el baño, salvo cuando estoy sola, que lo hago en la cama. Utilizo mis dedos solamente para estimular el clítoris; nunca he usado vibradores ni cosas por el estilo. Tampoco me meto nada en la vagina, salvo los dedos con los que me masturbo, en ocasiones, para humedecerlos y no irritarme el clítoris. Suelo masturbarme cuando me encuentro excitada por alguna cosa, como es lógico. Pero también si estoy tensa o agobiada por algún problema, o simplemente aburrida. El orgasmo me relaja y me deja muy tranquila.

Nunca me he masturbado durante el coito, aunque he leído que algunas lo hacen para tener orgasmos. Yo, si alguna vez no llego a él durante las relaciones sexuales me masturbo después; bien en el baño cuando me levanto a lavarme, o en la cama cuando se duerme mi marido, o en las dos situaciones, si quedo muy excitada.

Mi marido también es muy comedido con el tema y casi no hemos hablado nunca sobre masturbación, aunque sí algo más sobre sexualidad en general. No sé si él lo hará. No se lo he preguntado, ni él me lo ha dicho espontáneamente. Quizás sí, porque parece que todos los hombres se masturban y él no va a ser menos. Pero realmente no lo sé, ni me importa; nuestras relaciones sexuales son buenas, así que cada cual haga en su intimidad lo que le convenga. Tampoco he hablado con mucha gente de la masturbación masculina, quizás con alguna amiga de joven. Pero es algo que se escucha y se lee en todas partes, de modo que resulta difícil sustraerse a su existencia.

Me gusta el cine porno, aunque lo encuentro muy reiterativo. A veces me quedo a ver la película pornográfica que emiten por una cadena de pago y me masturbo mientras la veo, si estoy sola. Otras veces me espero, y cuando se termina la película, o comienza aburrirme y apago el televisor, subo al baño y me masturbo antes de meterme en la cama. Es increíble, pero cuando estoy excitada por ver porno, puedo enlazar dos o tres orgasmos seguidos sin problemas. Lamentablemente, no siempre me es posible hacer esto, porque con mi familia durmiendo siempre me parece que va a bajar alguien y me va a sorprender viendo porno (hasta ahora nunca ha pasado), o porque, sencillamente, esas películas las ponen muy tarde y me entra sueño.

Una hija mía es la única que sabe que me masturbo, además de aquella prima. Me sorprendió haciéndolo cuando ella tenía diez años. Y ha sido la situación más bochornosa y hermosa a la vez que he pasado en mi vida. Bochornosa, porque la niña, que había vuelto a casa del colegio porque se encontraba malita (el colegio estaba enfrente de casa y ella tenía llave), vio la masturbación casi completa desde la puerta de mi habitación. Yo me di cuenta de su presencia muy tarde, cuando el orgasmo era inevitable; lo que hizo que nuestras miradas se encontraran en pleno estallido. Ella tenía los ojos como platos y yo me sentí avergonzadísima. Pero tuve la sangre fría de taparme y preguntarle si sabía lo que yo estaba haciendo. Me dijo que sí. Entonces le hablé de lo normal que era masturbarse aunque se fuera mayor y se tuvieran relaciones sexuales satisfactorias, y que la mayoría de las

personas lo hacían en la intimidad a buen resguardo de miradas ajenas. Insistí en que lo que había sucedido allí (que ella me sorprendiera) era un accidente y que esas cosas no se hacían en público. Fue hermoso, porque la niña pareció entenderlo muy bien y desde entonces se abrió una vía de comunicación entre nosotras que nos facilitó hablar de sexo con bastante naturalidad. Eso me ha permitido ayudarla en sus dudas y orientarla en este tipo de cosas. Hoy por hoy, creo que también soy yo la única persona que sabe que ella se masturba.

No se me ocurre mucho más. No tengo más anécdotas sobre la masturbación. Para mí siempre ha sido algo normal y sano, aunque no haya hablado mucho de ella.



Relato 15°. Maribel:

Bueno, aunque me he masturbado prácticamente toda mi vida, la verdad es que me ha causado serios problemas de conciencia desde muy pequeña.

Estudí en un colegio de monjas todo el tiempo hasta que me fui a la universidad. Eso puede dar una idea del ambiente en el que crecí, con toda clase de tabúes sexuales, sentimientos de culpa, de vergüenza y de pecado sobre todo lo que tuviera que ver con el sexo.

Yo comencé a tener sensaciones sexuales muy pronto, con cinco o seis años. Cuando escuchaba alguno de esos relatos bíblicos que a mí siempre me han parecido tan eróticos, o veía imágenes de santos medio desnudos, primero, y cuando vi desnudos en las películas, después, notaba que me mojaba ahí abajo y tenía una sensación extraña, pero agradable. Al ver parejas besándose en la calle, o en la televisión, o alguna escena erótica en las películas, por simple que fuera, sentía como un pequeño estallido de placer en mi vulva que, en ocasiones, me hacía encogerme de lo intenso que era. Ahora creo que se trataba de orgasmos o algo muy próximo, porque eran muy placenteros.

No me tocaba. Estaba prohibido. Y hacía verdaderos malabarismos para lavarme sin sentir nada cuando tocaba la zona sin nombre (el clítoris). De modo que siempre supe que aquellas sensaciones eran malas. Las monjas se encargaron de inculcarnos eso a fuego.

El caso es que una vez que estaba en la cama, me coloqué sin malicia alguna (lo prometo) la almohada entre las piernas y noté que era capaz de repetir aquellas sensaciones voluntariamente. Quizás por estar medio dormida, o porque me importó un pimiento que aquello pudiera ser pecado, o porque entendí que yo no me estaba tocando con las manos y, por tanto, no hacía nada malo, no lo sé, me froté contra ella y la sensación creció hasta que obtuve el primer orgasmo verdadero de mi vida. Yo tendría unos ocho años.

Al principio conseguí conciliar durante algún tiempo el temor al pecado y mi masturbación con la almohada. Pero aquello no me duró mucho porque cuando me confesé para hacer la primera comunión y repasamos los mandamientos, deduje, por las cosas que decía el cura, que lo que yo hacía también se incluía entre los pecados contra el sexto. ¡Qué horror! Mentí y dije que yo no hacía esa cosa, con lo que quedé completamente convencida de ser doblemente pecadora: por masturbarme (aunque desconocía entonces esa palabra) y por comulgar sin confesar ese pecado. Porque nunca lo confesé.

No sé si me sentí espoleada por la angustia de aquel conflicto, porque me creía ya irremediabilmente pecadora, o porque mi cuerpo comenzaba a despertarse, el caso es que desde entonces inicié una especie de carrera masturbadora sin igual. Lo hacía todos los días con la almohada y aprendí también a montar casi cualquier cosa: los brazos de un sillón, el balancín de

la bicicleta, el borde de los bancos. Me masturbaba con todo lo que permitiera cabalgarlo.

Cuando comenzó a crecerme el vello púbico estuve convencida durante varias semanas que se debía a mi práctica solitaria. Afortunadamente, las otras chicas comenzaron a hablar de sus cambios y entendí que aquello no era nada anormal.

A los once años ya me gustaban los chicos eróticamente y fantaseaba que hacía el amor con alguno de ellos y comencé a cabalgar a la almohada como si ésta fuera un chico; aunque mis primeras fantasías la ocupaban actores masculinos, porque no tenía muchas opciones de relacionarme con chicos en el colegio donde estaba. Después de hacerlo me sentía malísima. Además, yo creía que era la única en haber caído en ese vicio, porque jamás tuvimos las compañeras del colegio y yo una conversación sobre el tema. Y las que tuvimos fue para negar que hiciéramos semejante cosa y afirmar que muy desesperada e inmadura debía ser la que se masturbase. Nada de eso permitía a nadie tener la suficiente confianza como para admitir que era practicante del “vicio solitario”, como se le llamaba entonces.

Creo recordar que la única conversación que tuve sobre ese tema por aquel tiempo fue a raíz de escuchar decir a algún personaje masculino en alguna película que se masturbaba. No usaba esa palabra; quizás utilizó “pelársela”, “cascársela” o algo parecido, que fue lo que me llamó la atención. Al salir del cine pregunté a mis amigas por el significado de esa palabra y una comentó que se la había oído a un hermano y significaba lo que significaba. Nos dio un

buen número de sinónimos, entre los que volví a escuchar la voz masturbación, y nos dijo que sabía de buena tinta que todos los chicos hacían eso. Nosotras mostramos nuestro rechazo a tal actividad y nos confirmamos, definitivamente, en que los hombres eran unos verdaderos cochinos por estar todo el día con eso en la mano. Claro que parecía algo bien justificado, porque los chicos se la tienen que tocar todos los días varias veces aunque sea para evacuar ¿no?

Naturalmente, yo volví destrozada a casa. No sólo hacía algo pecaminoso, sino que hacía una cosa que no practicaban mis amigas (o eso creía yo) y sí los chicos. Algo debía estar mal en mí que hacía cosas que eran propias de hombres. ¡Lo pasé fatal!

Seguí masturbándome con fuertes sentimientos de culpa durante toda mi pubertad y adolescencia. No podía evitarlo por mucho que me lo propusiera porque mi cuerpo me lo pedía. Pero estaba convencida de ser mala de solemnidad.

A todo esto, aquella era la única actividad sexual que yo podía tener (supongo que también las demás) porque estaba muy mal visto salir con chicos, y no lo hacíamos. Bueno, algunas salían a escondidas y nos comentaban después lo que hacían con ellos. Así, yo al menos, aprendí los rudimentos de las relaciones sexuales no coitales, y que los chicos echaban un líquido cuando se corrían. Lo importante era que había que evitar que te echaran eso dentro, porque tenía las semillas que te dejaban embarazada. No creo que ninguna llegara a practicar el coito. Pero no lo sé con certeza.

Recuerdo que me parecía imposible que el tamaño del pene en erección (usábamos la palabra “empalmado”) fuera el que decían aquellas compañeras. Cogía una regla con ese tamaño, me lo colocaba sobre el vientre y me llegaba hasta el ombligo. ¡Era como quedar literalmente empalada cuando te la metieran!

Muchas compañeras de colegio siguieron muy machacadas durante toda su vida por las enseñanzas sexuales recibidas en el colegio de monjas. Lo sé porque aún hablo con algunas de ellas. Por cierto, no lo he dicho, tengo 46 años.

Respecto a mí, en cuanto ingresé en la universidad “me desaté”, me quité todas las inhibiciones y me acosté con todo lo que llevara pantalones. Fue una etapa muy promiscua, quizás debido a las carencias tenidas en la etapa anterior.

En la universidad me enteré que existía la masturbación femenina, cosa que me alivió mucho, y me permitió seguir follándome a mi almohada sin sentimientos de culpa. Siempre me he masturbado así, incluso en la actualidad. Aunque desde que me casé introduje la variante de utilizar mis dedos para que mi marido no se entere de lo que estoy haciendo. Pero me costó un poco adaptarme. Siempre lo hago boca abajo.

Tuve ocasión de ver referencias a la masturbación femenina en el cine (muchas menos que las masculinas), en las revistas e, incluso, en las conversaciones con los compañeros de ambos sexos de la facultad. Eso me ha dado algo de soltura con el tema.

De hecho, he sido capaz de reconocer ante mis amantes, incluido mi marido, los apuros que pasaba por masturbarme durante la época de las monjas. Pero lo situó siempre en el pasado; en la infancia. No le he dicho a nadie que continúe haciéndolo porque aún quedan resabios acerca de las mujeres que se auto-complacen. Muchos las consideran unas necesitadas o unas inmaduras, sobre todo si están casadas, y no tengo ningún interés en que piensen así de mí.

Jamás he visto a nadie masturbándose de verdad (en el cine todo es simulado salvo los hombres de las películas pornográficas); ni a hombres ni a mujeres. Ni tampoco me he dejado ver por nadie. Me da vergüenza. Mi marido estuvo a punto de descubrirme una vez que se despertó mientras me lo hacía con los dedos en la cama junto a él. Pero logré enhebrar una excusa convincente que zanjó el asunto. Aunque fue un momento de lo más apurado para mí.

A veces contemplo desnudos masculinos en Internet y me gusta. Pero no me masturbo hasta que no me acuesto, fantaseando con que me tiro al que más me haya excitado en la ocasión. Pero lo hago muy pocas veces, porque necesito estar sola para sentirme verdaderamente relajada y masturbarme sin cortapisas. En tales ocasiones necesito utilizar invariablemente la almohada.

La masturbación es muy sana. Pero nos han metido en la cabeza todo lo contrario, haciendo mucho daño. Yo he intentado ser lo más franca posible con mis hijos e hijas. Y mi más ferviente deseo es que

sean sexualmente normales. Lo que incluye que se masturben sin complejos.





VI.- HAGAMOS UNAS RISAS (Chistes sobre la masturbación femenina)

Reunirse para reír ha sido siempre una terapia muy relajante. Y cuando el objeto de risa es una misma resulta un extraordinario masaje psicológico por el que podemos poner distancia entre cada cual y sus fantasías más narcisistas. Vamos, que nos permite vernos sin disfraces y conjurar los demonios más temidos de una forma divertida.

Pero para reírse de una misma antes hemos de aprender a aceptarnos como somos: una mixtura de virtudes y defectos llena de contradicciones. Una mezcla de cosas de las que una se siente orgullosa junto a otras que preferiría olvidar.

Nuestra sociedad habrá dado un paso adelante respecto a la normalización de la masturbación feme-

nina cuando la hayamos aceptado como una actividad sexual cotidiana más y seamos capaces incluso de reírnos *con* ella; cuando los chistes sobre la masturbación femenina circulen con la misma naturalidad que los referidos a la masculina.

Y, aunque aún estemos lejos de ese exclaustroamiento social de la masturbación femenina que hemos buscado a lo largo de este libro, quizás sea útil iniciar ese camino relajante que supone la risa, anotando algunos chistes relacionados con esta práctica sexual que tan propia es de las mujeres. Se trata de un tímido intento de mostrar que podemos hablar de la masturbación femenina tanto en serio como en broma. Es decir, de una forma espontánea y natural...; perfectamente asumida.

Por eso incluyo en el libro este relajante Capítulo final con chistes sobre la masturbación femenina que espero os depare un momento agradable. Si conocéis alguno más, no dudéis en hacérmelos llegar.

-o-O-o-



1.- Una madre sorprende a su hija masturbándose. Algo azorada, sólo acierta a decirle:

-Pero hija, si sigues con *eso* te vas a quedar ciega.

A lo que la niña responde:

-¡Ay mamá! Déjame que lo siga haciendo sólo hasta que necesite gafas... Después lo dejo.

2.- La madre instruye a su hija de siete años a la que ha visto tocándose sus partes íntimas en alguna ocasión.

-Hija, no juegues contigo misma porque el clítoris se te pondrá tan largo como la colita de Jorge.

-¡De eso nada mamá! ¡Que Jorge ya tenía la colita larga cuando yo jugaba con él mismo!

3.- En un piso compartido por dos chicas, una se está duchando en silencio, mientras se escucha el ruido del agua que cae. Su compañera se acerca a la puerta y le dice:

-¿Sabes lo que dice el periódico, Julia? Que en la ducha, la mitad de las tías cantamos y la otra mitad se masturba.

-N-no. No lo sabía. ♪¡Ooooh, la, ra, laaaaá! ♪♪

4.- Explica la sexóloga a sus alumnas:

-Se ha comprobado que el 95% de las chicas se masturban.

-¿Qué hace el 5% restante? –pregunta una.

-Oh, bueno: *esas* mienten –responde la maestra.

5.- Las mujeres están tecnológicamente más avanzadas que los hombres, porque mientras ellos se masturban manualmente, ellas siempre lo hicieron digitalmente.

6.- Una maestra se dirige a las chicas de su clase de educación sexual y les dice:

-Niñas, hoy hablaremos de la Masturbación.

-Maestra, -interrumpe una de ellas- ¿podríamos salir antes al recreo las que ya lo hemos hecho....?

7.- Una madre lleva a su hija a la ginecóloga, quien al explorarla susurra:

-¡Vaya, esta niña tiene el clítoris como el pomo de una puerta!

-¿Tan grande doctora?, pregunta algo aprensiva la madre.

-No, señora, *tan* manoseado.

8.- Llega una muchacha a una tienda de juguetes sexuales y le pregunta al dependiente:

-Disculpe ¿venden aquí vibradores?.

-Naturalmente, señorita -responde el vendedor-. Están allí, en la pared del fondo.

La chica hecha un rápido vistazo y le dice al comerciante:

-¿Puede servirme aquel rojo, por favor?

- No señorita, eso es el extintor. Los vibradores están a su derecha.

9.- Una catequista le dice a sus catecúmenas:

-Masturbarse es un gran pecado. No debéis hacerlo nunca. Además es perjudicial para la salud porque produce pérdidas de memoria y otras cosas que ahora no recuerdo bien.

10.-¿Por qué Caperucita llegó a creerse que era hija del lobo feroz?

Porque de tanto masturbarse le salieron pelos en la mano.

11.- Una chica le dice alborozada a su compañera de piso:

-¡Cristina, hoy tienes que dejarme el piso libre. He quedado con un amigo..., y quizás me lo traiga a *esquiar* un poco! (hace varias veces el conocido gesto de darse impulso moviendo las manos cerradas hacia atrás y la pelvis hacia adelante)

Pero la amiga le contesta con cierta indolencia:

-Sabiendo cómo eres te veo sola y jugando al *yo-yó*.
(hace en el aire el gesto de subir y bajar los dedos de una mano juntos varias veces como frotando algo)

12.- Le pregunta una chica a otra:

-Oye ¿a ti te gusta masturbarte?

Después de pensárselo, la interpelada responde:

-Sí, pero prefiero hacer el amor.

-¿Y por qué?

-Bueno, sólo una se coge bien el punto. Pero haciendo el amor conoces gente....

13.- Dos hermanas comparten habitación. Una noche, la mayor comienza a masturbarse y el ruido que hace al rozar la mano con las sábanas despierta a la pequeña, que enciende la luz a tiempo de ver dónde está frotando su hermana.

- ¿Qué haces? –le pregunta un tanto sorprendida de lo que ha visto.

- Nada. Froto el botoncito para inflar las tetas.

Ambas callan y apagan la luz. La mayor intenta terminar la faena con algo más de cuidado cuando escucha los mismos ruidos de frotamiento que ella hacía procedentes de la cama de la hermana pequeña. Enciende la luz y la ve masturbándose a su vez. Entonces le pregunta:

- ¿Y qué haces tú ahora?

- N-nada -responde-... Intento inflarme las t-tetas, como tú... Pero el botoncito debe tener un cortocir-

cuito... porque no hace más que darme calaaaambres (¡mmmm!)...

14.- Una mujer está sentada sola en la terraza de un conocido bar disfrutando del buen tiempo. Llama al camarero y le pide una botella del mejor *cava* que tenga y dos copas.

El camarero realiza el servicio y ve que la señora se toma una copa y derrama la otra sobre su mano derecha. Al poco tiempo, la señora sirve las dos copas y hace lo mismo.

A la cuarta vez que hace eso el camarero intrigado le dice:

-Discúlpeme señora, pero nunca había visto yo desperdiciar un buen *cava* de esa manera.

-¿Desperdiciar? ¿Acaso usted no comparte los momentos agradables con su mejor amante?

15.- Una pareja está en el cine y él le dice a ella:

-Cariño, esta chica de al lado se está masturbando.

-¡Será guarra la tía! ¡Ojalá se le seque la mano!

-N-no, no, amorcito, que se está haciendo la paja con la mía.

16.-¿Cuál es la parte del cuerpo de la mujer más sensible durante la masturbación?

Los oídos: para escuchar si alguien se acerca.

17.- Dos mujeres hablan de la masturbación.

-He leído en algún sitio que el vibrador es de lo mejor que hay para masturbarse.

-Tengo uno, pero yo prefiero hacerlo con la mano.

-¿Por qué?

-¡Porque me ahorro una pasta en pilas!

18.- Tarzán se queja un tanto extrañado a su mono de confianza:

-Jane aprender rápido mi grito. Pero no saber desplazarse de un lado a otro con liana. Caerse siempre.

-¿Y cómo es eso? -le replica el mono.

-Jane coger liana, colocar entre las piernas y cruzarlas. Después, no lanzarse adelante. Dejar caerse hasta el suelo. Y cuando llega al final, grita sudorosa: ¡Aaaaahhhhhh! Y así todas las veces.

19.- Dos amigas hablan confidencialmente.

-Carmen, yo creo que deberías tirar ya ese vibrador antiguo y comprarte otro nuevo.

-Es que me da pena, Isabel. Con el roce se les coge cariño ¿sabes?

20.- Le dice una niña a su amiga:

-Creo que tengo el clítoris lleno de agua.

-¿Por qué lo dices?

-Porque cuando lo aprieto al hacerme pajas se me mojan las bragas.

21.- Una niña pasa frente a la puerta del dormitorio de su hermana mayor de donde salen unos ruidos extraños. Se asoma, y la ve masturbándose mientras murmura:

-¡Quiero un hombre, quiero un hombre, quiero un hombre!

La niña se encoge de hombros y sigue su camino. Pero al día siguiente vuelve a escuchar otros ruidos procedentes de la habitación de su hermana y al asomarse la ve haciendo el amor con su novio.

La niña corre directamente a su dormitorio y cierra la puerta.

No han transcurrido tres minutos cuando su padre pasa por allí y escucha ruidos procedentes del dormitorio de la niña. Abre la puerta y se la encuentra masturbándose mientras exclama:

-¡Quiero una muñeca, quiero una muñeca, quiero una muñeca!

22.- La madre entra sin llamar al cuarto de su hija y la descubre masturbándose con un enorme vibrador rojo.

-¡Pero hija!, ¿qué estás haciendo?

-Lo que le corresponde a mi edad, mamá. Tengo 40 años, estoy muy excitada, pero como soy soltera y no tengo novio, este aparato me sirve como si fuera mi marido.

La madre sale de la habitación sobresaltada y se lo cuenta a su esposo. Al día siguiente es el padre quien irrumpe en la habitación de la hija y la encuentra masturbándose con el vibrador.

-¡Hija!¿A qué extremos estás llegando?

-Pero padre: tengo ya 40 años, soy soltera y no tengo novio. Esto que tengo en la mano es como si fuera mi marido. Hago lo normal para mi edad.

El padre se retira consternado. Al día siguiente, la madre entra en el salón y se lo encuentra sentado frente al televisor, con un par de cervezas, dos bocadillos y el rojo vibrador de la hija sobre la mesa.

-¿Qué haces tú ahora con *eso*?

-Nada -responde él-. Simplemente veo la tele con mi *verno* y nos tomamos unas cervezas.

23.- Están un hombre y una mujer en una isla desierta con un loro y sin nada que comer salvo un puñado de arroz. Pasan un tiempo pensando qué hacer con el arroz hasta que la chica le dice en voz baja al hombre:

- Oye: ¿qué te parece si matamos al loro y nos hacemos una paella?

A lo que el loro, que tiene un oído muy fino, contesta:

- ¿Y por qué no te haces una paja y preparamos arroz con salsa de ostras?

24.- Una mujer entra en un bar de lesbianas y revisa la lista de precios:

-Bocadillo de Queso: 15,00 €

- Bocadillo de Jamón:..... 30,00 €
- Cunilinguus:..... 195,00 €
- Masturbación: 300,00 €

Revisa entonces su bolso, coge el dinero y se acerca a la barra donde tres mujeres bellísimas satisfacen a las clientes. Se dirige a una de ellas que le atiende solícita:

-Hola cariño ¿en qué puedo ayudarte?

-¿Eres tú quien hace las pajas?

-Si, mi vida, soy yo -responde ella sonriendo.

Entonces la joven le replica:

-Vale. Pues lávate MUY BIEN las manos y sírvenme un bocadillo de queso.

25.- Una madre sorprende a su hija masturbándose.

-No te preocupes hija -le dice para quitar hierro a la situación-. El cuerpo es como un reloj que si no se usa se estropea. Disfrútalo.

Esa misma tarde se la encuentra masturbándose de nuevo en el cuarto de baño, y algo preocupada le dice:

-Pero hija, no lo hagas tan seguido. Te va a sentar mal.

-¡No te preocupes, mamá! -responde la chica-. Sólo pongo el reloj en hora.

26.- La hija de un granjero acaba de descubrir la masturbación y lo hace todos los días detrás del cobertizo.

Un día, su padre la ve y le dice:

-Hija: no debes hacer eso ahora, déjalo para más adelante.

Una semana más tarde, el padre vuelve a pillarla masturbándose a la puerta del granero y vuelve a insistirle:

-Pero hija, ¿No te he dicho que deberías dejarlo para más adelante?

La chica le responde:

-Eso hago papá. ¿No lo ves? La semana pasada estaba detrás del cobertizo y ahora lo hago delante de él.

27.- Unas amigas llegan a sus respectivas casas tras asistir a la fiesta de despedida de soltera de una de ellas. Una vez cenadas y acostadas, todas se masturban muy excitadas por el recuerdo de los chicos que han visto bailando desnudos.

¿Qué exclama cada una de ellas cuando llega al orgasmo?

La muy religiosa:

¡Oh Dios, oh Dios, oh Dooooos!.

La insaciable:

¡Más, más, maaaás!.

Una, ama de casa:
techo de azuuuul!.

¡Aaay: azul, azul! ¡Voy a pintar el

La deportista:
me coorro!.

¡Que me corro, que me corro, que

La tímida:

¡Aay, ji, ji! ¡Aaay, ji! ¡Aaaay!.

La apresurada:

Me voy, me voy, me voooy!.

Una muy atareada:

¡Ya va, ya va, ya vaaa!.

Una muy receptiva:

¡Me viene, me viceene!.

Otra muy complaciente:

¡Sí, sí, siiiiií!.

28.- Cuatro médicas residentes (en formación especializada) han pasado una noche de perros en el Servicio de Urgencias. Están muy cansadas y, ya fuera de turno, quieren dormir como sea lo que les resta de guardia, pero no encuentran una habitación vacía, por lo que deciden compartir cama con otros compañeros masculinos. Están dispuestas a mantener relaciones sexuales a cambio si es necesario.

Al día siguiente, en efecto, todas han tenido actividad sexual.

-Creo que el mío -dice una de ellas- era un residente de primer año.

-¿Por qué lo sospechas?, le preguntan sus compañeras.

-Porque no hacía más que decirme: «¿Lo hago bien, lo hago bien, lo hago bien?».

-Pues el mío debía ser uno de último año -dice otra- porque me dijo: «Ve haciéndote una paja que ahora vuelvo, acaban de llamar y es mi turno».

-El mío seguro que era un adjunto porque lo hice yo todo: además de hacerle una paja tuve que masturbarme después.

-Caramba, pues entonces el mío era Jefe de Servicio, porque me dijo que me masturbara yo sola y, mientras lo hacía, él me giró, me la metió por el culo y pidió que me moviera.

29.- El marido de una afamada sexóloga se desnuda en su dormitorio cuando advierte a través del espejo del armario que ella se está masturbando.

-¡Pero Carmen, ¿qué haces?! -la interpela el buen hombre.

-Nada cariño. Reduzco mis impulsos lascivos mediante el autoerotismo.

-¡Uf, menos mal! -replica tranquilizado el esposo-. Desde aquí parecía que te hacías una paja.

30.- Un hombre muy célebre es entrevistado en una emisora de radio.

-Pues en este programa -dice el periodista- es costumbre que los invitados hablen de su primera experiencia autoerótica.

-¿Las mujeres también lo explican? -pregunta a su vez el entrevistado.

-No, no. Ellas nunca dicen nada.

-Pues yo reclamo el mismo derecho de ellas a mentir en silencio.

31.- Dos amigos se ven después de algún tiempo y uno le pregunta al otro:

-¿Qué tal Juan? ¿Descubriste con quién te la pegaba tu mujer?

-Si, Alberto. Con el chorrillo de agua de la ducha.

32.- Un grupo de mujeres de la misma familia se reúne para merendar y al poco tiempo de charla surge el tema del sexo.

La abuela, largamente octogenaria, sorprende a todas diciendo:

-Pues yo me masturbo todas las noches para dormirme pronto.

-Pero abuela -le dice una de las nietas- ¿A tu edad puedes hacer eso todas las noches?

-Pues no, hija -responde la anciana-. Pero como me canso al hacerlo me duermo enseguida.

33.- En el hospital, un agraciado enfermero entra en la habitación de una anciana para darle la medicación nocturna y ve cómo ésta comienza a masturbarse bajo las sábanas sin inhibiciones nada más verle.

-Pero abuela ¿todavía está usted con esas cosas?

-¿Y cómo no? -le responde la anciana- Estoy vieja y enferma, pero no muerta.

34.- Dos amigas llevan largo rato conversando y por fin entran en confidencia.

-Pues, la verdad -confiesa una de ellas-, yo a veces me masturbo.

-¿Cuándo no está tu marido?

-Bueno, sí. Entonces también.

35.-¿Cómo puedes silenciar a tu compañera de piso que no para de hablar?

Pregúntale si se masturba.

36.-¿Por qué dos mujeres se dan más placer entre sí que con un hombre?

Porque ellas conocen el clítoris al dedillo.

37.- Un dedo le dice al clítoris:

-¿Qué te parece si vemos una peli porno?

-¡Ah, no! Que abajo se pone todo baboso y tú te vuelves muy sobón.

38.-¿Cómo apaciguan sus necesidades sexuales los soldados que están en el frente...?

... Del mismo modo que sus novias y sus esposas.

39.- Entra una anciana en una tienda de juguetes sexuales y le pregunta a la dependienta:

-¿Tienen ustedes vibradores?

-Por supuesto señora -le responde la vendedora-.

Entonces la mujer se relaja y vuelve a preguntar:

-¿Y coóómmmo see apppaaaggaaannn?

40.- Dos primas duermen juntas en la cama. Al poco tiempo una le dice a la otra:

-Qué extraño, prima. Me he hecho una paja medio dormida y no he sentido nada.

La interpelada le responde gimiendo entrecortadamente:

-N-no importa, no importa. H-hazte otra.

41.- Una pareja recién casada invita a unos amigos a casa y acuerdan que si a uno de los dos le apetece hacer el amor, le diga al otro: *vamos a poner la lavadora*. Así, los demás no se enterarán de lo que realmente hablan.

Está la fiesta de lo más divertida y la chica se acerca al chico que habla animadamente con unas amigas.

-Cariño, ¿vienes a poner la lavadora?

A lo que el joven responde:

-Ahora mismo voy, mi vida.

A la media hora, por fin, el joven se aleja de las amigas, se acerca a su esposa y le dice:

-Venga, cariño. Pongamos esa lavadora.

A lo que la chica responde:

-Ya no mi amor. He hecho el lavado a mano.

42.- ¿Quiénes son más hábiles en el sexo?

Las mujeres, porque consiguen con un dedo lo que los hombres sólo logran con toda la mano.

43.- La niña entra en el cuarto de baño y ve a su madre desnuda recién duchada.

-Mamá, mamá ¿qué son esos pelos que tienes ahí abajo?

-Ya lo entenderás cuando seas mayor hija -le responde condescendiente-.

-Escucha mamá: ¿y no te molestan esos pelos al hacerte pajas?

44.- ¿Por qué las mujeres se saludan con un beso en lugar de estrecharse las manos?

Porque saben dónde se ha estado tocando la otra.

45.- La hija de Samantha, la bruja de la serie televisiva *Embrujada*, tropieza y se cae, colocando su entrepierna sobre la nariz de su madre, que estaba en el suelo haciendo gimnasia. Entonces dice la niña:

-¡Haz magia mamá, haz magia!

(recuérdese que Samantha agitaba de un lado a otro la punta de la nariz cada vez que hacía magia)

46.- Le dice el novio a la novia:

-Cariño, mañana mismo le pido tu mano a tu padre.

-¡Qué ilusión, mi vida! ¿P-pero c-cómo me haré las pajas entonces?

47.- ¿Por qué las mujeres sienten más con el corazón?

Porque es el dedo más largo de la mano.

48.- Le dice el dedo al clítoris:

-¡Vaya! He oído por ahí que no te corres.

-¡Bah! Eso son habladurías de las malas lenguas. Tú sigue...

49.- Una niña se levanta a media noche y escucha un ruido como de maquinilla de afeitar eléctrica que sale del dormitorio de su madre. Entra y la ve masturbándose con un vibrador anatómico de 27 centímetros. Asombrada, la niña comienza a chillar:

- ¡Loca, mamá! ¡Estás loca, loca, loca!

La madre interrumpe su tarea, azorada por haber sido descubierta y preocupada por lo que grita la niña.

-Pero, hija ¿p-por qué dices eso?

-Porque tú me quisiste llevar al psiquiatra infantil sólo por tocarme ahí con un dedo...

50.- Una mujer se masturba sentada en el bidet. Entra el marido y al verla en plena faena le dice:

-Te haces una paja ¿eh cariño...?

-¡Oye -responde ella-, que cada una se lava el clítoris a la velocidad que quiere!

51.- Le pregunta un niño a su abuela:

-¡Abuela! ¿qué es un clítoris?

-No alcanzo a recordarlo hijo. ¡El caso es que hace un rato lo tenía en la punta de los dedos!

52.- ¿Por qué le pincharon el dedo con el huso de una rueca a la Bella Durmiente?

Como castigo por masturbarse.

53.- Unos viajeros paran el automóvil y se dirigen a un nativo del lugar donde se encuentran.

-¡Hola, buenos días! ¿Puede indicarnos la salida del pueblo?

-Es muy fácil. Al final de esta calle se encontrará una mujer sentada que siempre se está masturbando. Ella es.

54.- Dos amigas están merendando y una le pregunta a la otra:

-Oye: ¿tú prefieres masturbarte o hacer el amor?

-Mujer. Gustar, lo que se dice gustar, me gusta más hacer el amor; pero las pajas están más a mano.

55.- Un niño y una niña juegan a los médicos.

-¡Anda! Pásame ahora tus dedos entre los labios –solicita la niña-.

-No.

-Venga, sólo un ratito.

-No que aprietas las piernas y me pillas la mano.

56.- Entra el hombre en el dormitorio vestido para salir a la calle. Se encuentra a su mujer desnuda en la cama masturbándose y entonces le pregunta él:

-¿Me vas a necesitar esta tarde, cariño?

57.- Una mujer se está masturbando en el campo y un mosquito no la deja en paz. Interrumpe la faena varias veces pero como no consigue espantarlo decide seguir hasta el final. Está en pleno orgasmo, cuando el mosquito se posa en su hombro. Entonces la mujer le mira suplicante y le dice:

-¡Sé bueno, y dame un besito ahora!

58.- Una mujer que visita al psiquiatra le dice apesadumbrada:

-Doctor, doctor, tengo un problema muy grande: cada vez que escucho algo sobre el sexo tengo que masturbarme irremediabilmente. No puedo contenerme.

-¡Joder! -replica el galeno.

-¡Aaaah, aaaaaah, aaaaaaaaah!

59.- Una niña entra en la habitación de sus padres y se los encuentra desnudos sobre la cama masturbándose el uno al otro.

-Papá, mamá ¿qué hacéis?

-Nada, cariño -le responde la madre-. Estamos jugando al póquer. Es muy divertido.

Al día siguiente, el padre se encuentra a la niña masturbándose en su cuarto, y le pregunta a su vez:

-Hola hija. ¿qué estás haciendo?

-Nada, papá. Me hago un solitario.

60.- Una niña se acerca preocupada a su madre.

-Mamá, mamá: estoy sangrando por ahí abajo.

-¿Es que te has tocado hija?

-N-no –miente la niña.

-Entonces es que tienes la regla.

-No, no mamá, de verdad. Una regla no; sólo me meto bolis.

61.- Una niña corre a la habitación de su hermano pequeño asustada por su primera menstruación y le dice:

-¡Juan, Juan! ¡Mira, mira lo que me está pasando!

-¡Qué burra eres! -le dice su hermano-. ¡Te arrancaste el clítoris de tanto frotarlo!

62.- Una niña de nueve años le pregunta a su madre:

- Mamá, mamá: ¿las niñas de 9 años se pueden quedar embarazadas?

-No hija. Eso no es posible.

-¿Y la gente se queda embarazada por masturbarse?

-Claro que no, hija. Nadie se queda embarazada por eso.

-¡¡¡¡¡Bieeeeeennnn!!!!

63.- Dice una mujer:

-¡Hija, espero que así no vuelvas a masturbarte nunca más!

-Vale, mamá. No lo haré. ¿P-pero tú crees que volverán a crecerme los dedos?

64.- Un niño entra en el cuarto de baño y ve a su madre de pie, desnuda, masturbándose.

-¿Qué haces mamá?

-Nada importante hijo. Estoy quitándole el polvo al trapo de la limpieza -le contesta la madre señalando su vello púbico.

Al poco tiempo operan a la madre y tienen que rasurarle el pubis. Ya en casa, el niño la ve lavándose esa zona y como no ve el vello le pregunta:

-Mamá: ¿dónde está tu trapo?

-Se me ha perdido, hijo.

Al poco tiempo vuelve el niño todo alborozado y le dice a su madre:

-¡Mamá, mamá, encontré tu trapo!

La madre, sorprendida, le pregunta dónde.

-Lo tiene la sirvienta. Le está sacudiendo el polvo mientras ve por la ventana a los chicos del gimnasio de enfrente.

65.- Una mujer estaba tan acostumbrada a masturbarse con el agua de la ducha que cuando la lluvia la sorprendía en la calle se corría.

66.- Dos amigas hablan sobre el sexo.

-¿Por qué dices que masturbarse es mejor que hacer el amor?

-¡Porque ves lo que haces!

67.- Una amiga confiesa a otra:

-Tengo orgasmos cada vez que estornudo.

-¿Y tomas algo para eso?

-Sí, claro: pimienta.

68.- Una joven vuelve a casa del Colegio y la recibe su abuela.

-Hola, Maite. ¿Qué tal te ha ido hoy en la escuela?

-Muy bien abuela. Hoy nos han hablado de la masturbación y todo eso en la clase de educación sexual.

La abuela, conmovida, le comenta a su hija (la madre de la joven) lo que ésta le ha dicho.

-¡Bah, no te preocupes, mamá! La educación sexual es muy común hoy día.

Un rato después, la abuela entra en la habitación de la chica y se la encuentra tumbada en la cama masturbándose. Entonces le dice:

-Vale Maite, cuando termines los deberes, baja para cenar.

69.- Dos amigas se hacen confidencias. Por fin, una le pregunta a la otra.

-¿Tú qué prefieres, menearte el clítoris o hacer el amor?

-Pues mira. Sinceramente. Prefiero hacerme pajas.

-¿Por qué?

-Porque las pajas nunca me dejan a medias.

70.- En el aeropuerto una mujer hace pasar el bolso por los rayos x antes de embarcar. El policía que contempla la pantalla ve que el bolso contiene un vibrador. Señalándolo con el dedo, le dice a la pasajera:

-Disculpe señora, pero esa clase de objetos debe usted facturarlos. No pueden ir en el equipaje de mano.

-¡No haré tal cosa!

-Son las ordenanzas, señora.

-¡Qué barbaridad! -replica la viajera, visiblemente enojada- ¡Eso se hace con los animales, pero no con amigos que nunca te defraudan!

71.- Una mujer va al ginecólogo porque le duele toda la zona genital. Le pregunta el doctor:

-¿Hace usted mucho el amor con su marido?

-Bueno, lo normal, doctor: dos veces al día cada día y tres veces los días del fin de semana.

-No está mal. ¿Mantiene alguna otra actividad sexual?

-Pues, sí. Con un chico del trabajo lo hago unas tres veces por semana en su casa, más alguna que otra vez en los servicios de la oficina. Y ahora también con un antiguo novio con el que me encuentro una o dos veces al mes. Bueno, y ayer me encontré con una

amiga que no veía desde hace años y lo hicimos también.

-¡Vaya, señora. Eso sí que es tener actividad sexual!
¡No me extraña que tenga esta zona tan resentida!

-¡Ay, gracias doctor. Me ha quitado usted un peso de encima! ¡Por un momento temí que se debiera a las cinco pajas que me hago todas las noches para dormir relajada!

72.- Una pareja está en la cama y la mujer nota que su marido hace algunos movimientos sigilosos.

-¿Qué haces cariño? -le pregunta.

-Lo mismo que hacías tú hace un momento...

-¡Guarro!

73.- Una joven le pregunta preocupada a una amiga:

-Se me ha puesto el clítoris de color naranja y estoy engordando un montón ¿De qué podrá ser?

-¡Hija, no tengo ni idea! Pero deja de comer chucherías y no engordarás.

-¡De eso nada! No pienso dejar de comer “ganchitos” cada vez que veo la peli porno de la tele.

74.- ¡Qué extrañas son las mujeres que salen en las películas pornográficas! Si un hombre las pilla masturbándose, ellas no sólo no se avergüenzan, ni se van corriendo, o se ponen a gritar, sino que insisten en hacerle una felación.

75.- Una chica se está masturbando ruidosamente en la habitación. La madre escucha sus gritos y entra alarmada en el cuarto. Al ver lo que está haciendo la joven, le dice:

-¡Pero hija, hazte las pajas como todo el mundo: Acaricia el clítoris con la mano, o con cualquier otra cosa suave... pero deja esos alicates donde estaban!

76.- ¿En qué se parece un marido al mus?

En que si no hace contigo buena pareja, tendrás que usar tu mejor mano.

77.- Una niña llega muy contenta a casa.

-¡Mamá, mamá! Le he ganado una apuesta a las niñas mayores del cole. ¡Me dijeron que si me hacía una paja delante de los chicos me darían estos pendientes!

78.- Dos amigas hablan de una tercera.

-Pues Julia debe estar muy mal, porque el otro día la sorprendí leyendo un libro de autoayuda titulado: "*Cómo incrementar el amor propio*". Decía el libro que "para amar a los demás una debía comenzar por hacerlo consigo sí misma"; y que "nadie lo va a hacer por ti mejor que tú".

-¡Caramba, sí que debe estar mal! Mira que necesitar a sus 30 años un libro para hacerse las pajas que tú y

yo aprendimos a hacernos solitas a los seis o siete años de edad...

79.- Iba Caperucita Roja por el bosque y le entraron ganas de masturbarse. Se escondió tras un árbol y comenzó a hacerlo. En eso que la ve el lobo y le dice:
-Caperucita, a tu mamá no le gustará lo que estás haciendo.

-Te equivocas. Por lo que vi ayer en casa a ella le gusta.

80.- Una niña está muy delgada. La madre, muy chapada a la antigua, teme que la joven esté haciendo algo malo para su salud y le pregunta directamente descubriendo que la niña se masturba cuatro veces todos los días. Alarmada, la lleva al médico y le refiere sus temores. El médico no hace caso a la atribución de la delgadez que hace la madre a la masturbación, y simplemente le receta a la niña unas vitaminas.

Pasa el tiempo y la madre, que no ve engordar a la niña como quisiera vuelve a preguntarle si sigue masturbándose. A lo que la niña responde alborozada:
-¡Sí mamá! ¡Esas pastillas son muy buenas! ¡Antes lo hacía cuatro veces al día y con ellas llego hasta nueve!

81.- La profesora de educación sexual ha impartido una clase sobre anatomía genital a sus alumnas. Tras eso, pide a una de ellas que se levante para tomarle la lección.

-¡Berta! ¡Háblame del clítoris!

La niña se levanta, muy nerviosa, y calma su tensión masturbándose disimuladamente presionando su clítoris contra el borde del pupitre, como ya ha hecho otras veces. La profesora lo advierte y le replica:

-¡Ah no Berta: sin copiar!

82.- Una muestra de que masturbarse reblandece el cerebro es que la Bella Durmiente del Bosque estuvo en coma cien años por hacerlo.

83.- En el internado femenino, una profesora recuerda a sus alumnas de catorce años que tendrán examen final al día siguiente. Les advierte que no admitirá excusa alguna para no presentarse salvo caso de una enfermedad seria o el fallecimiento de un familiar directo.

Dos niñas comienzan a cuchichear al fondo alegremente y la profesora se dirige a una ellas.

-Vamos a ver si puede saberse la razón de esas risas.

A lo que la aludida responde tras algunas dudas:

-Es que ella dice que si consideraría enfermedad seria estar sexualmente agotadas.

Todas las alumnas estallan en risas. La profesora calma enérgicamente los ánimos y después responde sin descomponerse:

-No. En ese caso bastará con que escribáis con los dedos de la otra mano.

84.- Jane se masturba en la cabaña. Frota su clítoris con una mano y con la otra sostiene un plátano que utiliza a modo de consolador. Cuando se encuentra en lo mejor llega Tarzán, que al verla de ese modo le pregunta extrañado:

-¿Qué hacer Jane?

Jane deja de masturbarse y responde:

-Desahogo mis necesidades sexuales. ¿Tú no haces nada para aliviarte?

Tarzán duda un poco. Después hace un vivo gesto de comprensión y responde golpeándose el pecho con un puño:

-¡Claro! ¡Tarzán también hacer!

-Por favor -le apremia-, hazlo conmigo para que yo lo vea.

Tarzán se acerca a Jane y le propina una fuerte patada en la vulva.

Jane se retuerce en el suelo. Cuando consigue recuperarse del dolor, le pregunta con un hilo de voz:

-¿P-por qué hiciste eso?

-Bueno. Tarzán dar siempre patada a árbol para comprobar que no haber avispas antes de meter nada.

85.- La adolescencia es esa etapa de la vida en la que toda mujer cree que su práctica de la masturbación será una actividad pasajera que cederá cuando encuentre a su Príncipe Azul.

86.- Una amiga le pregunta a otra:

-Sandra, ¿tú utilizas el corazón para el sexo?

-Claro. Para mí amor y sexo deben ir juntos.

-¡Ay, no! Me refiero al dedo.

87.- Le dice el sexólogo a la paciente:

-¡No podemos trabajar solos, señora! Es necesario que su marido venga también a la consulta para que puedan ustedes establecer un diálogo sexual adecuado.

-¡Ay doctor! Hace años que con mi marido yo solo hago monólogos sexuales.

88.- La directora del internado femenino inspecciona los dormitorios comunes de las jóvenes alumnas.

-Estoy muy orgullosa de ustedes. Mantienen el dormitorio muy bien ordenado. ¡Limpio de polvo y paja!
¡Eso está bien! ¡Muy bien!

-Sin polvos, lamentablemente sí, pero con muchas pajas -piensan al unísono todas las chicas de la formación.

89.- ¿Por qué a los hombres les resulta tan difícil masturbar a las mujeres? Porque les falta información de primera mano.

90.- Una mujer se encuentra en la consulta del sexólogo:

-¿Se masturba usted, señora? -le pregunta el galeno.

-P-pues no, doctor.

-¡Uf! Eso nos alargará bastante el tratamiento y le costará más dinero, claro.

La mujer reflexiona un poco apesadumbrada y al momento replica:

-Bueno, doctor, le he mentado: realmente sí lo hago.

-¡Qué alivio! ¡Así todo será más fácil!

-Doctor, la verdad completa es que me masturbo todos los días. ¿Me hará una rebaja?

91.- El marido, muy concienciado sobre la educación de los hijos, le dice a su esposa:

-Cariño, Luisita va a cumplir 12 años y ya debería saber que va a experimentar ciertas sensaciones. Habría que hablarle de la masturbación y esas cosas. Dile que no se preocupe porque eso es natural y lo hace todo el mundo. Ya sabes.

-Pues no lo creo necesario, querido. No es tan pequeña... Ya sabrá cosas...

-Hay que hacerlo.

-De acuerdo, amor. Si insistes...

A continuación, la mujer busca a la niña y le dice:

-Luisita ¿tú recuerdas hace dos años que nos pasamos una tarde haciéndonos pajas mientras me contabas lo que hacía tu hermana con su novio? Pues bien, tu

padre quiere que sepas que masturbarse es algo natural que hace todo el mundo.

92.- En la playa pasean dos amigas juntas.

-Carmen, ¿podrías dejarme el móvil un momento que se me ha olvidado el mío.

-Cómo no -le responde la interpelada sacándose el móvil de la entrepierna del tanga.

-¡Vaya lugar extraño para llevar el móvil, Carmen!

-De raro nada si lo llevas en modo de vibración.

93.- Se encuentran dos amigas:

-¡Hola Begoña! Me he enterado que te dejó tu novio. ¿Cómo estás?

-Bueno, nada mal. Ahora estoy con el conde Dito.

-¿Qué conde dices?

-Mujer, ya sabes: el “conde_dito, *con_de dito*, *con_dedito*, *con_dedito*”...

(responde la interpelada haciendo con los dedos de una mano un gesto típico)

94.- Una joven muestra a su amiga un vibrador celebrando sus cuantiosas prestaciones.

-¡Es genial. Mejor que un hombre: nunca se cansa!

-¡Pues yo prefiero mil veces a los hombres!

-¿Ah sí? ¿Por qué?

-Pues porque los tíos te invitan a copas.

95.- Le dice una amiga a otra:

-¡Me encantaría tener de mayordomo a George Clooney, para que me llevara a clase en el coche, me sirviera en la casa y poder enseñárselo a todas mis amigas!

-Si tuvieras a George Clooney de mayordomo -le responde la amiga- no irías a ninguna parte. Pasarías todo el tiempo en el baño matándote a pajas.

96.- El dedo de la chica acaricia el clítoris hasta el punto de llegar al orgasmo y antes de que suceda se detiene.

Entonces el clítoris le pregunta al dedo:

-¿Por qué frenas precisamente ahora?

Y el dedo responde:

-¡Oye! No seré para ti un capricho pasajero ¿verdad?

97.- Un apuesto profesor masculino da una charla sobre la masturbación a sus alumnos de ambos sexos en la clase de educación sexual. En un momento dado pregunta:

- A ver: que se pongan en pie quienes se masturben.

Al instante, se levantan todos los chicos.

-¡Vaya! ¿No se levanta ninguna chica? ¿No me digáis que no os masturbáis? Ya os dicho que es una cosa natural que no debe avergonzaros...

Silencio sepulcral..., hasta que del fondo surge la tímida voz de una chica:

-No es eso profesor. Es que si nos levantamos se nos corta la paja.

98.- Le dice el clítoris al dedo:

-¡Ay, corazón. No me lo haces como siempre!

-Es que soy el índice.

99.- Un grupo de amigos de ambos sexos discuten sobre la prostitución. Una de las chicas reprocha a los chicos:

-Pero vamos a ver: ¿qué le sacáis los hombres a esa cosa tan fría? ¡Es patético: si sólo os dedican quince minutos como mucho!

A lo que el más cínico responde:

-¿Ah: pero tú le sacas más tiempo a tus pajas?

100.- Dos amigas hablan entre sí.

-¿Te has fijado en el acné de Juan?

-Sí. Debe matarse a pajas.

-Venga ya, Julia. Si salieran granos por masturbarse, tú y yo tendríamos la cara como una paella.

101.- Entre dos amigas:

- ¿Qué te gusta más el dedo o un vibrador juguetero?

-Tú dame un dedo, que ya le enseñaré yo a ser juguetero.

102.- Un niño entra en el salón apresurado:

232

-Mamá, mamá. Mi hermana mayor está jugando al 7º de caballería.

-¿Y eso qué es, hijo?

-Bueno. Está tocando el clitori-tori-tori-tori-torii.

103.- No sabéis cómo ha cambiado el cuento de Blancanieves. Pues no van los enanitos nada más descubrirla acostada sobre sus camas y le dicen:

-Blancanieves. Te damos un caramelo si nos enseñas el coño.

-Vale -responde ella-. Y si me dais la bolsa entera os dejo ver cómo me hago una paja.

104.- Cenicienta se esconde entre unas cortinas para masturbarse con un bellissimo vibrador de pedrerías en el baile del apuesto Príncipe, excitada por su hermosura. Está tan entretenida que no se da cuenta que justo un poco antes de llegar al orgasmo el reloj toca las doce de la noche. Entonces, todo su rico vestido vuelve a ser puro harapo y el vibrador desaparece.

-¡Joder! -exclama Cenicienta- ¡Los pobres siempre terminamos haciendo los trabajos manuales!

105.- ¿Qué dicen las mejicanas después de masturbarse?

-¡Ay, gracias manita!

106.- Una mujer que ha acabado una relación amorosa se queja a una amiga:

-¡Estoy harta de los tíos. A partir de ahora me apañaré sola con mi vibrador!

-¿Y si se te acaban las pilas?

-¡Pues fingiré los orgasmos como hacía con ellos!



REFERENCIAS.

- ⁰⁰¹**Ramos, J.:** *Un encuentro con el placer. La masturbación femenina.* Espasa-Calpe. Madrid. 2002.
- ⁰⁰²**Kalyará-Malla** (traductor: Alfonso Espinet): *El Ananga Ranga.* A. T. E. Barcelona, 1973, p. 70.
- ⁰⁰³**Torres Arias, M.A.:** El malentendido de la homosexualidad. Debate feminista. Año 3, volumen 5, marzo. 1992 (citada por Irene Meler: La sexualidad masculina. Un estudio psicoanalítico de género. En: Borin, M y Meler, I. (eds.) *Varones. Género y subjetividad masculina.* Paidós. Buenos Aires. 2000. pp. 149-198).
- ⁰⁰⁴**Ellis, H.H.:** *Studies in the psychology of sex* (2 vols). Random House. New York. 1936.
- ⁰⁰⁵**Freud, S.:** *Obras Completas.* Ed. Biblioteca Nueva. Madrid. 1967.
- ⁰⁰⁶**Garde, K & Lunde, I.:** Female sexual behaviour: A study in a random sample of 40-year-old womwn. *Maturitas*, 2: 225-240, 1980.
- ⁰⁰⁷**Hite, H.:** *El Informe Hite. Estudio de la sexualidad femenina.* Plaza y Janés. Barcelona. 1977.
- ⁰⁰⁸**Horer, S.:** *La sexualidad de las mujeres.* Gedisa. Barcelona. 1981.
- ⁰⁰⁹**Kinsey, A.C., Pomaroy, W.B., Martin, C.E. y Gebhard, P.H.:** *Conducta sexual de la mujer.* Siglo XX. Buenos Aires. 1967.
- ⁰¹⁰**Serrano Vicéns, R.:** *La sexualidad femenina.* Júcar. Gijón. 1975.
- ⁰¹¹**Saghir, M.T y Robins, E.:** *Hombres y mujeres homosexuales.* Fontanella. Barcelona. 1978.
- ⁰¹²**Friedrich, W.N., Fisher, J., Broughton, D., Houston, M & Shafran, C. R.:** Normative sexual behavior in children: A contemporary sample. *Pediatrics*. 101(4): e9, 1998.
- ⁰¹³**Darling, C.A., Davidson, J.K. Sr; Jennings, D.A.:** The female sexual response revisited: understanding the multiorgasmic experience in women. *Arch. Sex. Behav.*, 20: 527-540, 1991.
- ⁰¹⁴**Schmidt, G. & Sigusch, V.:** Responses to reading erotic stories: male-female differences. *Arch. Sex. Behav.*, 2: 181-199, 1973.
- ⁰¹⁵**Darling, C.A., Davidson, J.K. Sr. & Cox, R.P.:** Female sexual response and timing of partner orgasm. *J. Sex. Marital. Ter.*, 17: 3-21, 1991.
- ⁰¹⁶**Fisher, S.:** *Estudio sobre el orgasmo femenino.* Grijalbo. Barcelona. 1978.
- ⁰¹⁷**Hunt, M.:** *Conducta sexual hoy.* Edhasa. Barcelona. 1978.
- ⁰¹⁸**Masters, W.H. y Johnson, V.E.:** *Respuesta sexual humana.* Inter-Médica. Buenos Aires. 1967.
- ⁰¹⁹**Levin, R.J. & Wagner, G.:** Orgasm in women in the laboratory: quantitative studies on duration, intensity, latency, and vaginal blood flow. *Arch. Sex. Behav.*, 14: 439-449, 1985.

- ⁰²⁰ **Siegel, D.M., Alen, M.J. & Roghmann, K.J.:** Self-reported honesty among middle and high school students responding to a sexual behavior questionnaire. *J. Adolesc. Health*, 23: 20-28, 1998.
- ⁰²¹ **Schofield, M.:** *El comportamiento sexual de los jóvenes*. Fontanella. Barcelona. 1972.
- ⁰²² **Hite, S.:** *Informe Hite sobre la sexualidad masculina*. Plaza y Janés, Barcelona.
- ⁰²³ **Gutiérrez Calvo, M.:** *Sexualidad de los Universitarios*. E.P.S.A., Salamanca. 1978
- ⁰²⁴ **Trivedi, N. & Sabini, J.:** Volunteer Bias, Sexuality, and Personality. *Arch. Sex. Behav.*, 27: 181-195, 1998.
- ⁰²⁵ **Bentler, P.M & Peeler, W.H. Jr.:** Models of female orgasm. *Arch. Sex. Behav.*, 8: 405-423, 1979.
- ⁰²⁶ **Hulbert, D.F.:** The role of assertiveness in female sexuality: a comparative study between sexually assertive and sexually nonassertive women. *J. Sex. Marital. Ther.*, 17: 183-190, 1991.
- ⁰²⁷ **Coxon, A.P.:** Parallel accounts? Discrepancies between self-report (diary) and recall (questionnaire) measures of same sexual behaviour. *AIDS Care.*, 11: 221-234, 1999.
- ⁰²⁸ **Mead, M.:** *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*. Editorial Laia. Barcelona. 1972.
- ⁰²⁹ **Califa, P.:** Lesbian sexuality. *J. Homosex.*, 4: 255-266, 1979.
- ⁰³⁰ **Haire, N.:** *The encyclopedia of sex practice*. Encyclopaedic Press. London. 1951.
- ⁰³¹ **Kelly, M.P., Strassberg, D.S. & Kircher, J.R.:** Attitudinal and experiential correlates of anorgasmia. *Arch. Sex. Behav.*, 19: 165-177, 1990.
- ⁰³² **Witkin, G.:** *The truth about women: Fightin the 14 devastating myths that hold women back*. Viking. New York. 1995.
- ⁰³³ **Berdún, L.:** *En tu casa o en la mía*. Aguilar. Madrid. 2000.
- ⁰³⁴ **Béjar de, S.:** *Tu sexo es tuyo*. Plaza y Janés. Barcelona. 2001.
- ⁰³⁵ **Cristóbal, P.:** *Sexo contado con sencillez*. Maeva. Madrid. 2000.
- ⁰³⁶ **Kinsey, A.C., Pomeroy, W.B. & Martin, C.E.:** *Conducta sexual del hombre*. Siglo Veinte. Buenos Aires. 1967.
- ⁰³⁷ **Clifford, R.:** Development of masturbation in college women. *Arch. Sex. Behav.*, 7: 559-573, 1978.
- ⁰³⁸ **Malo de Molina, C., Valls Blanco, J.M y Pérez Gómez, A.:** *La conducta sexual de los españoles*. Ediciones B. Barcelona. 1988.
- ⁰³⁹ **Hamilton, G.V.:** *A research in marriage*. Hoeber, P.B., New York. 1929.
- ⁰⁴⁰ **Tavris, C & Sadd, S.:** *La sexualidad de la mujer casada*. Martínez Roca. Barcelona. 1980.
- ⁰⁴¹ **Elberdín, L.:** *La polémica clítoris-vagina y la eyaculación precoz*. Xenpelar-Kulturdenda. Orereta. 1999.

- ⁰⁴²**Baker, R.R. & Bellis, M.A.:** *Human sperm, competition: copulation, masturbation and infidelity.* Chapman&Hall. New York. 1995.
- ⁰⁴³**Sydow von, K.:** Female sexuality and historical time: a comparison of sexual biographies of German women born between 1895 and 1936. *Arch. Sex. Behav.*, 25: 473-493, 1996.
- ⁰⁴⁴**Bancroft, J., Davidson, D.W., Warner, P. & Tyrer, G.:** Androgens and sexual behavior in women using oral contraceptives. *J. Clin. Endocrinol.*, 12: 327-340, 1980.
- ⁰⁴⁵**Sherwin, B.B.:** A comparative analysis of the role of androgen in human male and female sexual behavior: Behavioral specificity, critical thresholds, and sensitivity. *Psychobiology.* 16: 416-425, 1988.
- ⁰⁴⁶**Sueiro, E., Gayoso, P., Perdiz, C. y Doval, J.L.:** Sexualidad y embarazo. *Aten. Primaria.* 21: 283-288, 1998.
- ⁰⁴⁷**Perkins, R.P.:** Sexuality in pregnancy: what determines behavior? *Obstet. Gynecol.*, 59: 189-198, 1982.
- ⁰⁴⁸**Remohi Gimenez, J.:** Sexualidad en el embarazo y puerperio. *Rev. Iberoam. Fert.*, 17: 55-59, 1987.
- ⁰⁴⁹**Nutter, D.E. & Condrón, M.K.:** Sexual fantasy and activity patterns of females with inhibited sexual desire versus normal controls. *J-Sex-Marital-Ther.*, 9: 276-282, 1983.
- ⁰⁵⁰**Smith, A.M., Rosenthal, D. A. & Reichler, H.:** High schoolers masturbatory practices: their relationship to sexual intercourse and personal characteristics. *Psychol. Rep.*, 79: 499-509, 1996.
- ⁰⁵¹**Hurlbert, D.F.:** The role of assertiveness in female sexuality: a comparative study between sexually assertive and sexually nonassertive women. *J. Sex. Marital. Ther.*, 17: 183-190. 1991.
- ⁰⁵²**Kratochvil, S. & Dorflerova, M.:** Typy prubehu sexualniho vzruseni u zen pri heterosexualni aktivite. *Ceska. Slov. Psychiatr.*, 91: 31-42, 1995.
- ⁰⁵³**Hawton, K., Gath, I. & Day, A.:** Sexual function in a community sample of middle-age women with partners: effects of age, marital, socioeconomic, psychiatric, gynecological, and menopausal factors. *Arch. Sex. Behav.*, 23: 375-395, 1994.
- ⁰⁵⁴**Apt, C. & Hurlbert, D.F.:** The sexual attitudes, behavior, and relationship of women with histrionic personality disorder. *J. Sex. Marital. Ther.*, 20: 125-133. 1994.
- ⁰⁵⁵**Dickinson, R.L.:** *Atlas of Human Sex Anatomy.* Williams & Wilkins. Baltimore. 1949.
- ⁰⁵⁶**Hoch, Z.:** Vaginal erotic sensitivity by sexological examination. *Acta Obstet. Gynecol. Scand.*, 65: 767-773, 1986.
- ⁰⁵⁷**Kratochvil, S.:** Sexualni stimulace a zensky orgasmus. *Cesk. Psychiatr.*, 89: 191-199, 1993.
- ⁰⁵⁸**Alzate, H. & Londono, M.L.:** Vaginal erotic sensitivity. *J. Sex. Marital Ther.*, 10: 49-56, 1984.

- ⁰⁵⁹ **Shafik, A.:** Vaginocavernous reflex. clinical significance and role in sexual act. *Gynecol. Obstet. Invest.*, 35: 114-117, 1993.
- ⁰⁶⁰ **Lavoisier, F., Alou, R., Schmidt, M.H. & Watrelt, A.:** Clitoral blood flow increases following vaginal pressure stimulation. *Arch. Sex. Behav.*, 24: 37-45, 1995.
- ⁰⁶¹ **Sigusch, V., Schmidt, G., Reinfeld, A. & Wiedemann-Sutor, I.:** Psychosexual stimulation: Sex differences. *J. Sex. Res.*, 6: 10-24, 1970.
- ⁰⁶² **Griffit, W.:** Response to erotica and the projection of response to erotica in the opposite sex. *J. Exp. Res. Pers.*, 6: 330-338, 1973.
- ⁰⁶³ **Schmidt, G. & Sigusch, V.:** Sex differences in responses to psychosexual stimulation by films and slides. *J. Sex. Res.*, 6: 268-283, 1970.
- ⁰⁶⁴ **Hatfield, E., Sprecher, S. & Traupmann, J.:** Men's and women's reactions to sexuality explicit films: a serendipitous finding. *Arch. Sex. Behav.*, 7: 583-592, 1978.
- ⁰⁶⁵ **Steele, D.G. & Walker, C.E.:** Female responsiveness to erotic films and the "ideal" erotic film from a feminine perspective. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 162: 266-273, 1976.
- ⁰⁶⁶ **Hess, E.H.:** Attitude and pupil size. *Sci. Am.*, 212: 46-54, 1965.
- ⁰⁶⁷ **Woodmansee, J.J.:** La respuesta pupilar como medida de las actitudes sociales. En: Summers, G.F. (ed.) *Medición de actitudes*. Trillas. Mexico. 1976. pp. 623-648.
- ⁰⁶⁸ **Dabbs, J.M. Jr.:** Testosterone and pupillary response to auditory sexual stimuli. *Physiol. Behav.*, 62: 909-912, 1997.
- ⁰⁶⁹ **Laan, E., Everaerd, W. & Evers, A.:** Assessment of female sexual arousal: response specificity and construct validity. *Psychophysiology*. 32: 475-485, 1995.
- ⁰⁷⁰ **Laan, E., Everaerd, W., van der Bellen, G. & Hanewald, G.:** Women's sexual and emotional responses to male- and female-produced erotica. *Arch. Sex. Behav.*, 23: 153-169, 1994.
- ⁰⁷¹ **Honson, D.E., Rubin, H.B. & Honson, C.:** Labial and vaginal blood volume responses to visual and tactile stimuli. *Arch. Sex. Behav.*, 11: 23-31, 1982.
- ⁰⁷² **Whipple, B., Ogden, G. & Komisaruk, B.R.:** Physiological correlates of imagery-induced orgasm in women. *Arch. Sex. Behav.*, 21: 121-133, 1992.
- ⁰⁷³ **Heiman, J.R.:** Female sexual response patterns. Interactions of physiological, affective, and contextual cues. *Arch. Gen. Psychiatry*, 37: 1311-1316, 1980.
- ⁰⁷⁴ **Stock, W.E. & Geer, J.H.:** A study of fantasy-based sexual arousal in women. *Arch. Sex. Behav.*, 11: 33-47, 1982.

- ⁰⁷⁵**Abramson, P.R. & Mosher, D.L.:** An empirical investigation of experimentally induced masturbatory fantasies. *Arch. Sex. Behav.*, 8: 27-39, 1979.
- ⁰⁷⁶**Wincze, J.P., Hoon, P. & Hoon, E.F.:** Sexual arousal in women: a comparison of cognitive and physiological responses by continuous measurement. *Arch. Sex. Behav.*, 6: 121-123, 1977.
- ⁰⁷⁷**Cooper, A., Scherer, C.R., Boies, S.C., Gordon, B.L.:** Sexuality on the Internet: From Sexual Exploration to Pathological Expression. *Prof. Psychol. Res. Practice.*, 30: 154-164, 1999.
- ⁰⁷⁸**Alzate, H.:** Sexual behavior of Colombian female university students. *Arch. Sex. Behav.*, 7: 43-54, 1978.
- ⁰⁷⁹**Clement, U., Smidt, G. & Kruse, M.:** Changes in sex differences in sexual behavior: a replication study on West German students (1966-1981). *Arch. Sex. Behav.*, 13: 99-120, 1984.
- ⁰⁸⁰**Clement, U.:** Profile analysis as a method of comparing intergenerational differences in sexual behavior. *Arch. Sex. Behav.*, 18: 229-237, 1989.
- ⁰⁸¹**Reinisch, J.M. & Beasley, R.:** The Kinsey Institute new report on sex. St. Martin's Press. New York. 1990.
- ⁰⁸²**Davidson, J.K. Sr. & Darling, C.A.:** Masturbatory guilt and sexual responsiveness among post-college-age women: sexual satisfaction revisited. *J. Sex. Marital Ther.*, 19: 289-300, 1993.
- ⁰⁸³**Heiby, E. & Becker, J.D.:** Effect of filmed modeling on the self-reported frequency of masturbation. *Arch. Sex. Behav.*, 9: 115-121, 1980.
- ⁰⁸⁴**Rubinsky, H.J., Eckerman, D.A., Rubinsky, D.A. & Hoover, C.R.:** Early-phase physiological response patterns to psychosexual stimuli: comparison of male and female patterns. *Arch. Sex. Behav.*, 16: 45-56, 1987.
- ⁰⁸⁵**Leff, J.J. & Israel, M.:** The relationship between mode of female masturbation and achievement of orgasm in coitus. *Arch. Sex. Behav.*, 12: 227-236, 1983.
- ⁰⁸⁶**Kratochvil, S.:** Opakovany orgasmus u zen. *Cesk. Psychiatr.*, 89: 349-354, 1993.
- ⁰⁸⁷**Moraleda, M** *Vida sexual de los adolescentes españoles.* Editorial San Pio X. Madrid. 1977.
- ⁰⁸⁸**Mednick, R.A.:** Gender-specific variances in sexual fantasy. *J. Pers. Assess.*, 41: 248-254, 1977.
- ⁰⁸⁹**Ellis, B.J. & Symons, D.:** Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach. *J. Sex. Res.*, 27: 527-555, 1990.
- ⁰⁹⁰**Huey, C.J., Kline-Graber, G. & Graber, B.:** Time factors and orgasmic response. *Arch. Sex. Behav.*, 10: 111-118, 1981.
- ⁰⁹¹**Terman, L.M.:** Correlates of orgasm adequacy in a group of 536 wives. *J. Psychol.*, 32: 115-172, 1951.

- ⁰⁹²**Elliot, A.N. & O'Donohue, W.T.:** The effects of anxiety and distraction on sexual arousal in a nonclinical sample of heterosexual women. *Arch. Sex. Behav.*, 26: 607-624, 1997.
- ⁰⁹³**Beck, J.G. & Baldwin, L.E.:** Instructional control of female responding. *Arch. Sex. Behav.*, 23: 665-684, 1994.
- ⁰⁹⁴**Rowland, D.L., Strassberg, D.S., de Gouveia-Brazao, C.A. & Slob., A.K.:** Ejaculatory latency and control in men with premature ejaculation: an analysis across sexual activities using multiple sources of information. *J. Psychosom. Res.*, 48: 69-77, 2000.

