

La masturbación u onanismo *

Manera de evitarla y curarla. – Consejos para los padres y preceptores.

Se ha dado el nombre de masturbación y el de onanismo a toda manipulación hecha para producir artificialmente una excitación sexual, seguida las más de las veces de emisión de líquido seminal (eyaculación). Se realiza por medio de las manos o con instrumentos.

La práctica de la masturbación está enormemente extendida, mucho más de lo que vulgarmente se cree. Muchos autores de reconocida competencia en la materia consideran que el número de personas que han recurrido alguna vez a estos procedimientos para satisfacer sus impulsos sexuales asciende a un 80 o 90 por ciento de los hombres y a cerca del 50 por ciento de las mujeres. Respecto a la influencia que ejerce la masturbación sobre la salud, hay opiniones tan diversas como numerosas; mientras unos la consideran altamente perjudicial, otros estiman que el organismo nada sufre con su uso, y no falta quien la considera necesaria y hasta útil en determinadas circunstancias.

Para decidirse a favor de una o otra opinión en tan escabroso asunto se impone contemplarlo a la luz de los conocimientos médicos modernos, juzgándolo en el terreno de la fisiología y de la psicología.

En la masturbación se destaca, como más sencilla, una forma que consiste en vaciar por manipulación las glándulas repletas, procedimiento muy distinto de otros más complicados y más contrarios a la naturaleza. Vamos a referirnos al primer caso; en un individuo cuyos órganos sexuales estén ya desarrollados, se produce una excitación incesante debida a la gran cantidad de semen acumulado, lo que permitiría que la eyaculación se produzca casi sin esfuerzo. En este caso, la masturbación, mecánicamente considerada, tiene mucha semejanza con el acto sexual normal. En ambos casos, tanto en el artificial como en el normal o fisiológico, la excitación sexual puede ser originada por la plenitud de las glándulas; esto incita el deseo, seguido de erección y frotamiento del miembro, lo que termina con la expulsión del semen. A pesar de esta similitud hay diferencias notables; falta en el primer caso el contacto de los cuerpos, el roce del miembro con la vagina, y, sobre todo, el libido normal, que solamente se consigue en la unión sexual completa.

En este caso de masturbación sencilla y practicada accidentalmente, el perjuicio para la salud, bajo el punto de vista físico, es nulo y casi no se distingue de la polución nocturna normal. (Aquí no hablamos del aspecto moral de la cuestión, del que ya nos ocuparemos en otro lugar). Es pertinente mencionar este punto, porque está muy generalizada la idea de que ciertas dolencias son causadas por la masturbación practicada en la pubertad, y es un error creer que muchas enfermedades del cerebro, de la médula, de los nervios, del estómago, de la sangre, como también la tuberculosis, etc., pueden atribuirse a esta fase de la evolución sexual de la juventud.

No podemos decir lo mismo de la masturbación excesiva, la cual lleva aparejada afecciones de diversos órganos, especialmente psíquicas. El peligro más grande de la masturbación estriba en que, en virtud de la facilidad con que se produce la sensación

voluptuosa, se repite con sobrada frecuencia, convirtiéndose en costumbre y degenerando en hábito vicioso, que se presenta con predilección en los jóvenes que carecen de freno y de fuerza de voluntad para dominarse.

La masturbación repetida con frecuencia causa en los órganos genitales, y especialmente en la uretra prostática, una congestión e hiperestesia, produciendo un estado de continua excitación que induce aún más a la repetición del onanismo. Esto se complica porque este estado de excitación suele ser reforzado por la imaginación vehemente del individuo ya enfermo. Hay otro factor psíquico muy importante, que posee una gran fuerza de atracción por la tendencia o costumbre masturbadora, y es el deseo natural, innato en todos los seres, de anhelar la unión con el sexo contrario, acompañado con los sentimientos del amor, y al no poder efectuarse esta unión por innumerables razones de orden social o de otra índole, la suple con la masturbación, quedando los deseos insatisfechos y engañados. El no poder satisfacer de una manera natural estos deseos es la causa de que continúen persistiendo y vuelvan a provocar la masturbación. Los jóvenes dominados por las prácticas solitarias, repitiéndolas muy a menudo y durante años, pierden en salud y vigor, y las consecuencias que sobrevienen pueden ser muy perjudiciales para los órganos sexuales y el sistema nervioso, ya de suyo fácilmente irritable.

Las facultades psíquicas tampoco se libran de tomar parte en este desarreglo, pues en los casos graves de masturbación se nota una marcada depresión moral, decayendo el espíritu después de cada acto secreto. Sobreviene la desilusión y el hastío. El individuo va perdiendo sus energías vitales y se vuelve cada vez más apático, tímido, cobarde y melancólico. Muchas veces, la lucha es terrible para personas de determinados sentimientos morales, que entienden que además de perjudicar su salud cometen un pecado. Algunas no logran orientar estas ideas, que persisten tenazmente y hasta aumentan su intensidad, dando lugar a una lucha moral continua, que puede conducir a una alteración más o menos considerable del estado psíquico. Esto se traduce por grandes trastornos del carácter y, algunas veces, por síntomas de desequilibrio mental.

En resumen, las consecuencias de la masturbación cuando es excesiva, son:

- 1ª Los perjuicios causados en los órganos sexuales.
- 2ª Los trastornos que puede acarrear al sistema nervioso.
- 3ª Las modificaciones psíquicas (intelectuales, afectivas y morales) que pueden sobrevenir con el tiempo.

(Recomendamos a los onanistas contumaces que estudien detenidamente el capítulo *Cómo disminuir el impulso sexual*, donde hallarán con todo detalle las indicaciones terapéuticas necesarias.)

Si el onanista sufre de insomnio convendrá combatirlo, puesto que esta anomalía favorece la masturbación en los enfermos atacados de ese vicio. Será conveniente comprobar si existe alguna estrechez del prepucio, en cuyo caso habrá que consultar a un facultativo por si conviniera la circuncisión. Si se presentan erecciones involuntarias y persistentes, recomendamos retener la respiración lo más que se pueda, por ejemplo,

durante un minuto, y repetir esto si es necesario varias veces, lo que hará desaparecer en seguida la erección.

Cuando los que están acostumbrados a prácticas sexuales se convencen de sus deplorables efectos y las abandonan, practicando temporalmente la abstinencia, podrán sentir al principio ciertas dificultades por falta de la acostumbrada excitación artificial, pero no hay que olvidar que éstas pronto desaparecen, sobre todo si se observan las indicaciones que damos para la disminución de las sobreexcitaciones sexuales.

A los que hayan practicado la masturbación durante varios años y logren después, a fuerza de voluntad, suprimirla, puede sucederles que se les presenten frecuentes poluciones nocturnas, lo que prueba que, aunque la idea y los deseos hayan sido abandonados conscientemente, continúan existiendo todavía en lo subconsciente durante el sueño, por la costumbre que han adquirido en el ser, a fuerza de varios años de existencia. Pero esta dificultad se resuelve también con el régimen especial y los baños.

En lo que se refiere a los niños, insistimos en llamar la atención de los padres y preceptores sobre los siguientes importantes factores.

Primero: no hay que olvidar que la masturbación es, desgraciadamente, muy frecuente, y es una medida recomendable el sospechar siempre de su posibilidad. Frecuentemente, los padres no suponen nada semejante en sus queridos hijos, y muchos no lo pueden llegar a creer ni cuando el médico les hace la oportuna observación. Esto ha dado lugar a muchos descuidos que permiten el desarrollo del vicio, lo que hubiera podido evitarse de haber intervenido a tiempo.

Es, pues, necesario, vigilar y estudiar a los niños. El niño que padece de este vicio, busca con frecuencia la soledad y además, se le conoce que lo posee por su repentino cambio de ánimo. No conviene en este caso dejarlo mucho tiempo solo y hay que evitar que tenga contacto con niños mayores que él y que no sean de toda confianza. Además, hay que cuidar de que practique diversos ejercicios físicos y tenga mucha distracción, de forma que su imaginación permanezca siempre ocupada y satisfecha. Cuidar de que duerma en seguida una vez acostado y hacerlo levantar bastante temprano para que, llegada la noche, tenga sueño. Habrá que preocuparse de que su intestino funcione normalmente y de que no tenga lombrices. Los pequeños gusanitos llamados ascárides que viven en el recto, es decir, en la última porción del intestino grueso, causan irritaciones del ano y del recto y, por su proximidad a los órganos genitales, sobre todo en la mujer, pueden producir irritaciones de la vulva que pueden ser cauda del onanismo de las niñas.

Una de las causas de que se presenten estos gusanitos es el estreñimiento y, sobre todo, el abuso de las harinas blancas y del pan blanco.

En el tratamiento para expulsar los gusanos, lo principal es curar el estreñimiento y, además, practicar pequeñas irrigaciones rectales con agua tibia a la que se habrá añadido zumo de ajo crudo o bien con el agua en la que se han tenido en remojo uno o dos ajos durante un día. En los casos crónicos es conveniente consultar nuestro libro de "Medicina Natural".

El onanismo y manipulación sexuales en la mujer. Su tratamiento.

En general, el onanismo en la mujer se limita a frotaciones sexuales externas, acompañados o no de compresiones o apretamiento de los muslos. En las mujeres muy desarrolladas y muy sensuales, que por un motivo u otro no han podido sostener relaciones sexuales con el hombre o las han tenido de una manera imperfecta, no es raro que tengan la costumbre de introducirse objetos en la vagina, para sustituir la acción del pene. Con este fin se han empleado los más variados objetos, que causarían sorpresa a los profanos si los enumerásemos con minuciosidad. Dos formas se distinguen en el onanismo femenino: el de las frotaciones del clítoris y el del roce vaginal, y a veces cabe admitir otro mixto, formado por la combinación de ambos. Advirtiéndolo que la primera es la más aceptada y corriente.

Algunas mujeres practican el onanismo sin manipulaciones, valiéndose sólo de la imaginación exaltada por el recuerdo de los deseos eróticos. Esto equivale a un verdadero onanismo psíquico, que es mucho más peligroso que el mecánico o físico corriente, por cuanto significa cierta perturbación psíquica. Muchas niñas adquieren la costumbre de hacerse mutuos tocamientos, cosa que suele ocurrir muy frecuentemente en los colegios, siendo una costumbre muy deplorable porque constituye un foco de transmisión de enfermedades contagiosas y purulentas. Hemos tenido ocasión de asistir a varias niñas infectadas por este procedimiento y, es más, podemos asegurar que una parte de las jóvenes y señoras que sufren inflamaciones crónicas de la matriz y de la vagina, con su cortejo correspondiente de flujos, descuidados desde la infancia, los deben a tales imprudencias.

La práctica demasiado frecuente de la masturbación en la mujer perjudica la salud del cuerpo y la tranquilidad del espíritu. Como consecuencia no tardan en presentarse los desarreglos siguientes: debilidad general, dolores lumbares, dolores en la espalda e hipogastro (región de los ovarios), cansancio, pesadez y, a veces, dolores en las piernas, congestión de la matriz con aumento de la cantidad y duración de la sangre menstrual, flujo blanco, dolores de cabeza, tristeza, mal humor, desarreglos nerviosos y hasta ataques de histerismo. Naturalmente que estos desarreglos también pueden ser consecuencia de otras enfermedades; pero si se juntan varios de los que son característicos, deduciremos, con suficiente razón, que provienen del onanismo. La masturbación accidental, que ocurre sólo raras veces, no parece perjudicar sensiblemente la salud. Para más detalles léase el capítulo acerca de la “masturbación masculina”, del que buena parte se puede aplicar a las mujeres. Por lo que atañe a la profilaxia y terapéutica de la masturbación en el sexo femenino, debe estudiarse el capítulo *Cómo disminuir el impulso sexual* y aplicar al caso lo que en él indicamos.

Sueños eróticos y orgasmo nocturno en la mujer. — Aunque con menos frecuencia que en el hombre, la mujer siente también periódicamente estas manifestaciones sexuales.

No es de extrañar que ciertos fenómenos de la Naturaleza, como los sueños eróticos que pueden provocar el orgasmo, causen profunda sorpresa, sobre todo en personas que por llevar una vida muy austera y no haber consentido jamás pensamientos livianos, se creen a cubierto de las asechanzas de la carne. La explicación es bien sencilla. Es indudable que durante el día la imaginación de la persona puede estar ocupada por pensamientos tan numerosos como diversos. Y los pensamientos eróticos podrán ser

fugaces, sin dejar el menor rastro en la mente consciente; pero quedarán registrados como un archivo en el subconsciente. Si, además de esto, la idea llega a cristalizarse en deseo definitivo y concreto, como por ejemplo la vista de una joya preciosa, puede automáticamente sugerir el deseo de poseerla, este deseo, aunque momentáneamente no pueda ser satisfecho, permanecerá a lo mejor durante años dormido en lo subconsciente, del cual puede salir manifestándose durante el sueño. Si los pensamientos o imágenes “archivadas” tenían relación con el sexo, en este caso, serán reproducidos en forma de sueños eróticos, que, como ya hemos dicho, pueden llegar a producir una excitación sexual que llega hasta el orgasmo.

Es indudable que los sueños guardan una relación, más o menos directa, con el método de vida empleado; por tanto, aquellas personas que sean víctimas de excitaciones más o menos constantes, por desenvolverse su existencia en una atmósfera social que predispone a la molición y al regalo, estarán más expuestas a ver su imaginación asaltada por las más extravagantes y fantásticas ideas sexuales.

Además del factor psíquico, hemos de considerar la actividad de las glándulas como la causa orgánica de los sueños eróticos. La secreción interna de los ovarios y otras glándulas actúa poderosamente sobre la psiquis, despertando los impulsos sexuales. Su intensidad dependerá en gran parte de la evolución más o menos perfecta de estos órganos. Hay mujeres que, debido a la débil constitución de las glándulas que intervienen en el mecanismo genital, carecen casi por completo de la facultad de sentir los naturales deseos sexuales, y también las hay que, al contrario, ya muy prematuramente, sienten estos deseos en toda su intensidad y están más expuestas a tener frecuentes sueños eróticos, seguidos, algunas veces, de orgasmo.

Si los sueños eróticos seguidos de orgasmo se repiten con demasiado frecuencia, es indicio de que son más o menos patológicos, y para la curación de estos desarreglos debe seguirse el tratamiento que indicamos en el capítulo que va a continuación y que tiene por objeto disminuir las excitaciones sexuales corporales y psíquicas y el normalizar la función de los órganos genitales.

Por Elsa Kalish

elsakalish@yahoo.com.ar

* Este texto es un capítulo de un libro inédito de la autora donde investiga los cruces entre literatura argentina y masturbación compulsiva: *Las Chicas de Letras se masturban así*.