

## REFLEXIONES DESDE LA CLÍNICA SEXOLÓGICA

### *MASTURBACIÓN EN LAS MASCULINIDADES Y CONSUMO DE PORNO, ¿HASTA DÓNDE ES SEGURO?*



*Dra. Milena Mayer*

*Médica Uróloga Andróloga*

*sexólogamilena.mayer@hospitalitaliano.org.ar*

El uso de pornografía crece de manera exponencial en las masculinidades.

En la época el consumo, de la digitalización y de lo efímero, el placer sexual en la palma de la mano suena prometedor.

Un sexo seguro, sin riesgos de infecciones de transmisión sexual, a la hora que quiera, que genera placer...

Más que prometedor ¿no?

Si bien la masturbación es la única herramienta que tenemos de autoconocimiento, esta práctica asociada al consumo a diario (o varias veces al día incluso) de pornografía puede tener consecuencias negativas.

La búsqueda de pornografía cada vez más sofisticada, genera fantasías cada vez más complejas...y estas personas suelen necesitar en un encuentro real la réplica de las vivencias experimentadas a través del consumo de porno.

Si hay un vínculo estable, este tipo de comportamientos podría disminuir el deseo sexual para con la pareja.

Puede haber una dificultad para lograr y/o mantener la erección ya que el mecanismo eréctil es más lento en un encuentro en comparación a la erección que se logra con sólo la fantasía de elegir que se pone en el buscador de la web.

Sumado al retardo eyaculatorio en un encuentro sexual con otra persona, que suele asociarse a este tipo de prácticas.

Y ¿Por qué sucede esto? Sucede porque el cerebro le dice a la mano que presión hacer sobre el pene, apelando a movimientos cada vez más vigorosos.

Prácticamente algo imposible de reproducir con la mano, la boca, la vagina y/o el ano de un otro.

Todo esto, muchas veces también lleva a la negativa de exposición a un encuentro sexual con un otro, exacerbando la ansiedad y por ende la sintomatología.

La recompensa negativa frente a un encuentro con una persona que no se conoce, y la eventual disfunción sexual muchas veces se potencian para persistir con la autosatisfacción y la conducta evitaría, convirtiéndose en un círculo vicioso.

¿Quién quiere exponerse a una eventual dificultad sexual?

La dupla de pornografía y masturbación se asocia a la sensación de placer generado por la dopamina, y es un placer efímero.

Con el consumo continuo, se producen cambios estructurales en el cerebro que requieren cantidades cada vez mayores de esta sustancia, lo que lleva al desarrollo de una adicción.

El autoerotismo es una herramienta valiosísima que tenemos en la educación sexual.

Lamentablemente, la pornografía puede generar expectativas poco realistas. No es que su uso sea inherentemente negativo, pero, como con todo, es importante mantener un equilibrio y usarla en su justa medida.

Generalmente el conocer a alguien es lo que promueve tomar las riendas del reconocimiento de las dificultades sexuales, promoviendo la consulta.

Trabajar las expectativas reales, la conexión con los sentidos y con el otro, empezar a identificar qué emoción es la que lleva a la masturbación son los mayores desafíos que tendremos en la consulta. Sumado a pactar el compromiso de evitar el consumo excesivo de pornografía.

Sin lugar a dudas la relación empática y contenedora entre el consultante y el profesional es lo que marcará el éxito terapéutico.

Dra. Milena Mayer