

El movimiento NoFap

Foto: Archivo Siglo Nuevo

Alto al onanista

Propone retos para no autosatisfacerse por periodos que pueden ir desde 7, 30 y 90 días. Incluso hay quien se fija durar un año sin actividad masturbatoria o coital.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

Muchos hombres viven materialmente pegados a la práctica de la masturbación diaria, algunos hasta tres o cuatro veces en una jornada. El uso de la pornografía ha creado una generación de adictos a la onanista actividad.

Las horas del día se hacen cortas alrededor del acto de masturbarse, éste consume tiempo de trabajo, educación y llega al grado de no prestarle atención a la pareja sexual.

La mujer no entiende al varón: ¿cómo qué prefiere la masturbación? Y ella, ¿qué?

La vida emocional de estos hombres puede constituirse en un verdadero calvario; pierden el ánimo de disfrutar la vida, la iniciativa sexual con la mujer y la autoestima van de bajada. Se sienten cansados todo el día, desalentados, muchos se consideran “un fracaso en la vida”

MOVIMIENTO NOFAP

La palabra *fap* equivale en español a masturbación, *fapearse* es masturbarse. Un movimiento contra esta práctica, denominado NoFap, propone retos para no autosatisfacerse por periodos que pueden ir desde 7, 30 y 90 días. Incluso hay quien se fija durar un año sin actividad masturbatoria o coital. Los sueños húmedos o eyaculaciones nocturnas no llegan a considerarse como recaídas. Es necesario que la eyaculación sea provocada por la estimulación manual o el coito.

COMPULSIVA

La masturbación es una forma de desfogar la tensión sexual, una manera rápida pero efectiva de apagar el deseo que brota ante un estímulo erótico.

El varón puede sentirse excitado ante la observación cotidiana o

mediante una estrategia específica como la exposición a la pornografía.

La onanista acción llega a ser compulsiva, es decir, no controlada voluntariamente, sino como un acto no pensado. Se experimenta la fuerte necesidad del desahogo sexual y se lleva a cabo. La necesidad reaparece en diferentes horarios y la manipulación se realiza nuevamente.

INMEDIATO O DIFERIDO

El experimento de la rata que descubre el centro de placer de su cerebro y deja de comer para estarlo estimulando hasta que la muerte la interrumpe es un ejemplo de la manera en que ven a la masturbación quienes se suman al movimiento NoFap.

Para ellos la masturbación significa una pérdida de energía, un desgaste absurdo, un placer momentáneo con un alto costo. Le atribuyen el desinterés sexual por las mujeres de la vida real; además, a causa de los efímeros estímulos virtuales de la pornografía, ellas reaccionan de manera inconsciente, rechazando a los varones.

TESTOSTERONA

El movimiento NoFap como tal nace en el 2011. Su fundador es Alexander Rhodes, que promueve la idea de abstenerse, no ver pornografía ni masturbarse. Atribuye a esa decisión el beneficio de una mayor concentración de testosterona que acarrea bienestar físico, mental y sexual.

Su ideario ha sido ampliamente debatido, aunque cuenta con miles de seguidores en el mundo globalizado de Internet.

Por ejemplo, afirmar que la testosterona se va a incrementar por no masturbarse no tiene un fundamento basado en evidencia, es tan solo una especulación.

REACCIONES

Toda conducta compulsiva conlleva un desgaste emocional y mental, en muchos casos físico, esto puede ocurrir en la masturbación compulsiva.

Quien logra contener el poderoso impulso onanista de manera inmediata está obteniendo una capacidad de postergar el placer sexual para otro



Alexander Rhodes. Foto: Michael Ray



Foto: Archivo Siglo Nuevo

momento. Tal vez para quien no conoce las adicciones esto parezca sencillo, pero para un adicto a la estimulación del propio ser es todo un reto.

Un factor importante a considerar es la edad del candidato a no masturbarse. Nunca será lo mismo para un joven de 20 años que para un adulto de 50. La edad aquí sí hace diferencia.

Cada caso debe ser valorado de manera individual. Quien desea ponerse a prueba y deja de masturbarse de manera voluntaria necesita llevar un diario de su experiencia frente a la auto-restricción. Muchos beneficios atribuidos a la abstinencia se califican de placebo, aunque dicho sea de paso, placebo o no, quien se

siente mucho mejor al abstenerse, puede extender el plazo impuesto.

NOFAP SIN RIESGO

¿No masturbarse le dañara? ¡De ninguna forma y mucho menos si está luchando contra una conducta adictiva! El proponerse postergar el placer sexual autoinducido sí contribuye a mejorar la confianza, a creer en sí mismo y a tomar decisiones y mantenerlas.

Quien es adicto a la masturbación pierde su tiempo de una forma increíble, no consolida sus objetivos y puede alejar a su pareja con su desdén.



Foto: Archivo Siglo Nuevo

DISFUNCIÓN

Muchos varones con dificultad para lograr o mantener la erección (disfunción eréctil) recurren a la masturbación para saciar su impulso sexual ya que pueden eyacular aún con el pene flácido. No obstante, a pesar de lo que popularmente se cree, no es el acto onanista lo que causa la disfunción eréctil.

Quien padece el problema de las erecciones y toma la decisión de no masturbarse haría bien en acudir a recibir atención especializada. De ese modo aumentarán sus probabilidades de cura. Quien tiene ese apuro y continúa masturbándose, dificulta la consolidación del tratamiento asignado a su problemática. En esta situación, el manipularse constantemente es otro obstáculo a vencer.

Quien alimenta su mente con imágenes pornográficas se genera una excitación sexual que hará fácil caer en la masturbación; quien se aleja de la pornografía y dedica su energía a la convivencia mejorara poco a poco en ese sentido.

VARONES SEGUROS

El cortejo humano se asemeja al de los mamíferos que le acompañan en este planeta. La arrogancia con que el varón se muestre frente a las mujeres se sustentara en la confianza que tenga en sí mismo y en su habilidad.

Si internamente trae una crisis no podrá hacer un adecuado papel en la conquista. Se mostrara inseguro, tímido, incapaz. Si su libido se ve menoscabada por la masturbación, el ímpetu será insuficiente. La bioquímica hormonal favorable para la conquista sexual estará disponible en aquel que logro sobreponerse a la adicción masturbatoria.

La masturbación por sí misma no perjudica al hombre, lo que puede llegar a dañarlo es el ejercicio compulsivo de su sexualidad en solitario. ❖

www.sexologosilvestrefaya.com