

# Superar la masturbació

escrit per Lourdes Illán

En l'article anterior, vam veure què és la masturbació i què passa quan es fa de manera compulsiva. En aquest article, tractarem les estratègies que es poden fer servir i què es pot fer per evitar de caure en la dependència.

Com es pot superar la masturbació compulsiva?

Claudio Mina, en el llibre *Sexe i Amor*, aporta una idea que resulta molt actual ara que els nostres fills s'entretenen, gran part del seu temps, amb les grans batalles dels jocs d'ordinador i vídeo-consoles. Com es preparen els alts comandants per guanyar? Quins tipus d'estratègies fan servir?

Hi ha dos tipus d'estratègies: unes, d'atac; i unes altres, de defensa.

Començarem per les d'atac. No es tracta de reprimir sinó de sublimar, que és més sa i efectiu a nivell psicològic. Resumint-ho: no es pretén que el noi o la noia s'obsessionin per abandonar l'hàbit de la masturbació, cosa que ja els resulta enutjós. Per treure força a aquestes tendències menys constructives de la personalitat és convenient desenvolupar-ne altres més constructives i llançar-se a conrear-les. Busca allò que t'agrada fer, que t'atrau, que fa que et sentis bé, que fa que et desenvolupis com a persona... surt de tu mateix, <descentralitza>. No et conformis amb complir amb les teves obligacions diàries d'estudi, treball, etc. T'agrada la música? Ànim, forma't! T'agrada un determinat esport? Entrena!, practica! T'ajudarà a alliberar energia i ansietat! T'agrada sortir amb els amics? Endavant! Construeix relacions noves on l'amistat, la confiança i l'ajuda siguin a la base! Implica't també en el camp social, en una activitat solidària, de servei. Veuràs que, a poc a poc, tot va tenint el lloc que li pertoca, també el sexe. I el millor de tot serà que has utilitzat la teva força, les teves energies per conèixer-te millor, per llançar-te al món, a la vida.

Les altres estratègies, les defensives, tenen necessitat d'un acte de sinceritat profunda amb nosaltres mateixos. Cal que reconeguem les nostres pròpies errades i no ens tanquem dient simplement: «És més fort que jo», «No ho puc evitar». És clar que sí!

Per defensar-me, cal, en primer lloc, que sàpiga de quina cosa m'he de defensar: he d'identificar tot allò que em provoca de forma deliberada, buscada, l'excitació sexual i, en darrer terme, la masturbació. Si, de veritat, has proposat sortir de la masturbació compulsiva, analitza sincerament allò que hi porta.

Saps que cert tipus de fotografies, pel·lícules, revistes o pàgines webs et provoquen. No les busquis! Potser és que tu ho deixes tot per al final, la feina se t'acumula, et sents cada vegada més tens i no has après a desfogar la tensió d'una altra manera...? Llavors, serà qüestió d'organitzar-te millor i, sobretot, d'aprendre a alliberar la tensió de manera més constructiva. O... és potser l'avorriment, la soledat, la tristesa...? Sàpigues que cada <caiguda> ha de servir-te per a què ho intentis amb més força. Sempre es pot tornar a començar.

Torno a dir-te: hi ha tot un món que t'espera i et necessita. Deixa de mirar-te a tu mateix i llança't a estimar! Veuràs com, a poc a poc, tot allò que et feia mal va perdent força i aquestes noves realitats et fan sentir millor com a persona. Comprovaràs que has madurat, que has crescut i has passat d'una sexualitat infantil, centrada en tu mateix, a una sexualitat madura que s'obre al coneixement de l'altre, per conèixer-lo i estimar-lo. I a tu, t'omple plenament.