

## Masturbazione femminile: anche le donne amano l'autoerotismo

**Autore:** francesca

**Data:** 23 Agosto 2013



La **masturbazione** è qualcosa che molte donne ammettono con difficoltà. Ed è così anche se da una vasta inchiesta effettuata è risultato che più del 60% delle donne intervistate ha praticato per qualche tempo la masturbazione e che quasi il 70 per cento di quelle sposate ha continuato a farlo. Per molte di esse l'auto stimolazione non è solo un surrogato del coito, ma un aspetto duraturo della loro vita sessuale.

Benché non esista alcun motivo razionale che induca ad avvertire un senso di colpa o di **vergogna nei confronti della masturbazione** (le convinzioni tipiche di un secolo fa sui danni fisici o psicologici dell'autoerotismo sono oggi avallate), molte donne soffrono ancora per questi sentimenti. Certe donne poi non hanno, in vita loro, mai provata la masturbazione frenate da dissuasione da parte dei genitori e da credenze etiche o religiose. Sono proprio queste donne ad avere difficoltà di orgasmo. Esse infatti non conoscono i vantaggi dell'autoerotismo, altrimenti lo praticerebbero. Altre poi lo praticerebbero più frequentemente anche quando hanno un partner

fisso.

### Questi i maggior vantaggi:

- **L'autoerotismo è il mezzo più facile per scoprire i tipi più efficaci di stimolazione.** Quando si sa come dare piacere a sé, è possibile indicare al proprio compagno come dare piacere.
- E' un mezzo sicuro per **imparare come raggiungere l'orgasmo**. Soltanto pochissime donne che si masturbano non riescono a ottenerlo in questo modo.
- Sia che si abbia un compagno o che si viva da sole, sia che si desideri fare all'amore quando lo desidera anche il compagno e con la stessa frequenza, è possibile mantenere la propria vitalità sessuale e **allentare la tensione mediante una sana masturbazione**.

[Imparare a masturbarsi è più importante per la donna che per l'uomo](#), visto che sono poche le donne che lo fanno spontaneamente. Gli uomini, fin dalla pubertà, di solito si masturbano per divertimento. Tante donne se lo fanno solitamente smettono quando trovano un partner fisso. Pensano che non ci sia più bisogno.

Inoltre è proprio durante la masturbazione che vanno suscitate determinate fantasie erotiche, anche ardite, per incentivare il proprio **piacere solitario**. Ad una madre che sorprenda sua figlia masturbarsi i sessuologi solitamente consigliano di dirle di rallegrarsi e di essere felice, perché la figlia sta imparando un'arte. E se è preoccupata a causa di vecchie superstizioni, non lo dia a vedere per non influenzarla in alcun modo. Le dica che sta imparando qualcosa di cui godrà per tutta la vita, un modo adulto di fare l'amore ed il solo per imparare le reazioni del corpo. Infine una coppia non dovrebbe soltanto masturbarsi reciprocamente, ma guardarsi durante la masturbazione ? sia per eccitarsi che per imparare.

[Professor Paolo Zucconi, psicoterapeuta e sessuologo clinico comportamentale, psicologo legale a Udine](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/masturbazione-femminile-anche-le-donne-amano-lautoerotismo-2/>

Generato il 30/04/2025