

# LUCAS

## DESCUBRE LA MASTURBACIÓN

Guía para padres y madres de hijos autistas

Autora: Leila López Nieto



Copyright©2023 Leila López Nieto

Primera edición: mayo 2023

[www.sextea.es](http://www.sextea.es)

[hola@sextea.es](mailto:hola@sextea.es)

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

Todos los derechos están reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

# Introducción

La masturbación masculina es un tema que a menudo genera curiosidad y controversia. Es un acto completamente natural y común, practicado por hombres de todas las edades y culturas en todo el mundo.

Lucas tiene 10 años y ha comenzado a experimentar con sus genitales. A sus padres les preocupa no poder anticipar y dar respuesta a sus inquietudes sobre ello incluso sienten un poco de vergüenza al tener que hablar de ciertos temas o al utilizar cierto vocabulario.

Quizás a ti también te ocurre. Esta breve guía te ayudará a hablar con tu hijo sobre la masturbación de una forma fácil y sencilla.



**Leila López Nieto**

Sexóloga y Trabajadora Social  
especializada en autismo



# Objetivos

## Objetivo 1

Que tu hijo conozca qué es la masturbación, dónde puede y dónde no puede tocar sus genitales, pautas de higiene, etc.

Anticipar lo que le va a ocurrir le dará más tranquilidad y seguridad.

## Objetivo 2

Que vosotros/as tengáis una guía que os ayude a anticipar a vuestro hijo cuestiones relacionadas con la masturbación.

Un apoyo visual os ayudará a abordar estos temas con mayor facilidad.



# ¡Hola! Soy Lucas...

Tengo 10 años y vivo en un pueblo de Valencia.

Mi padre se llama Rafa y mi madre Sonia. Tengo un hermana que se llama Lucía que tiene 7 años. Y tengo una tortuga preciosa llamada Iris. Me encanta jugar con ella en el jardín de casa.

También me gusta mucho los aviones. Tengo una colección de muchos modelos y tamaños. Para mi cumpleaños siempre quiero que me regalen aviones nuevos.



# ¿Qué es la masturbación?

La masturbación masculina se refiere al acto de estimular los genitales masculinos para alcanzar el placer sexual y, en última instancia, el orgasmo.

Puede realizarse de diversas formas, ya sea mediante el uso de la mano, rozando con algún objeto o utilizando juguetes sexuales.



# LUGARES PÚBLICOS DONDE NO PUEDO MASTURBARME



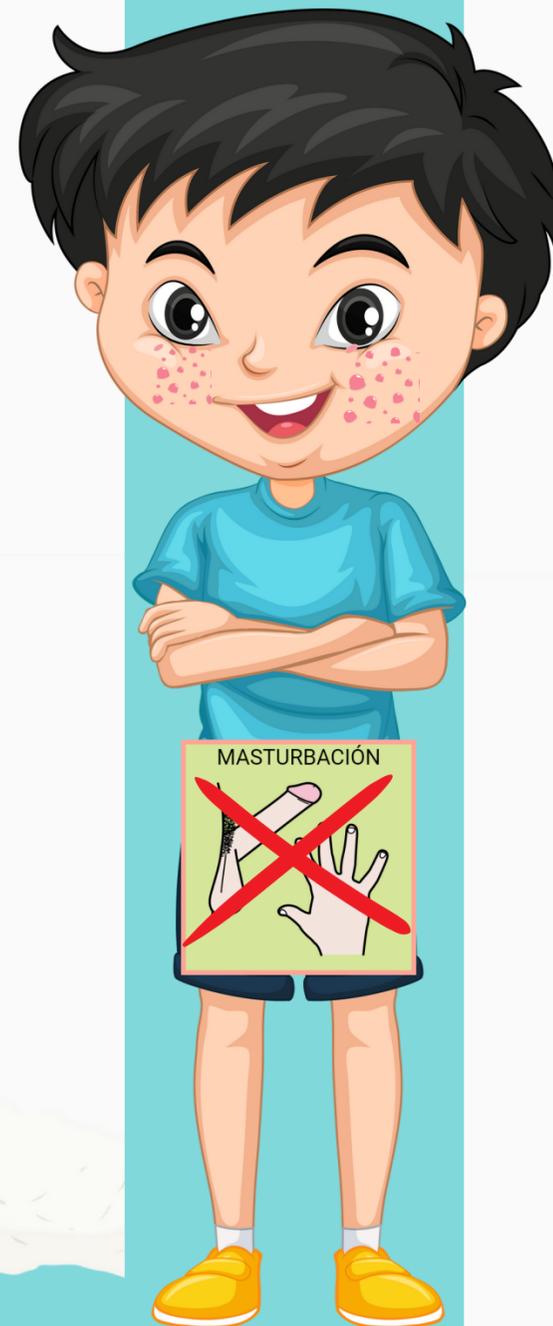
**Aula**



**Tienda**



**Excursión**



**Calle**



**Salón**



**Transporte**



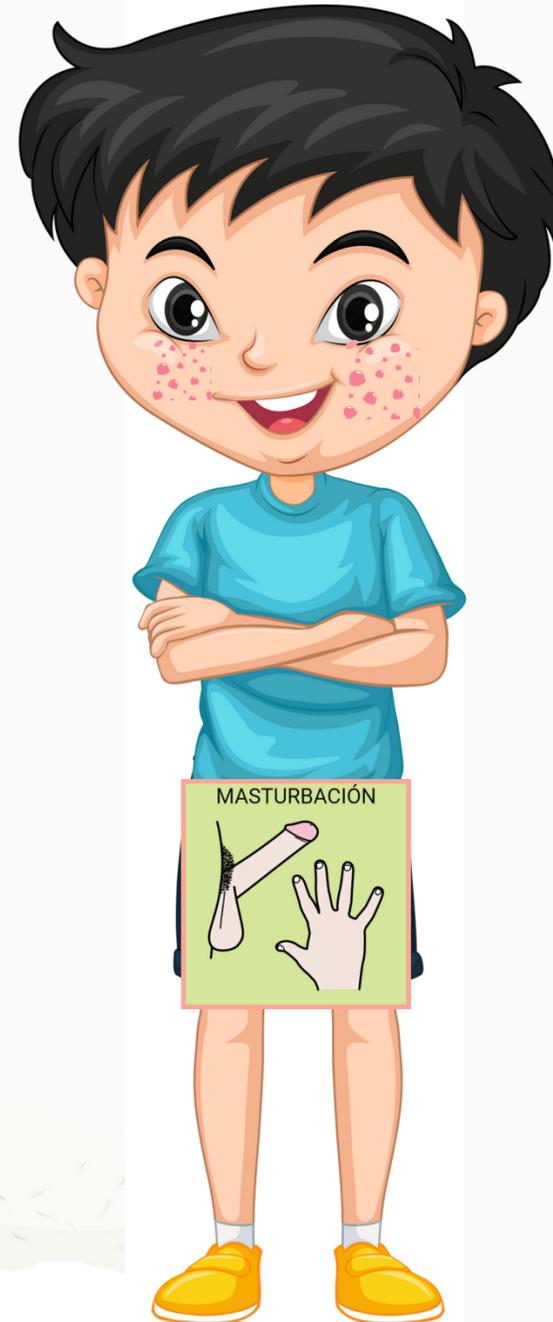
# LUGARES PRIVADOS DONDE SÍ PUEDO MASTURBARME



**Baño de mi casa**



**Habitación hotel**

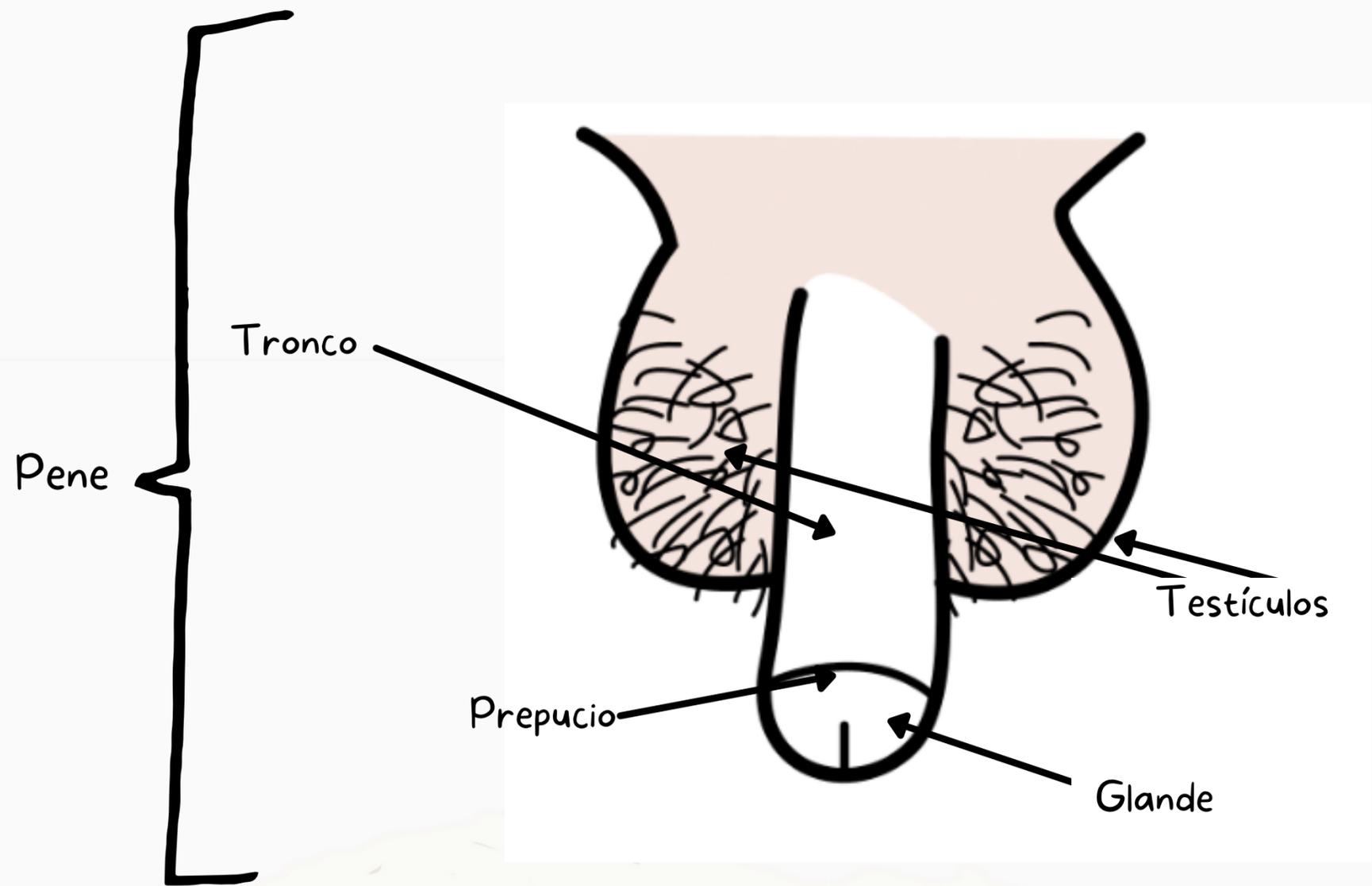


**Mi habitación**

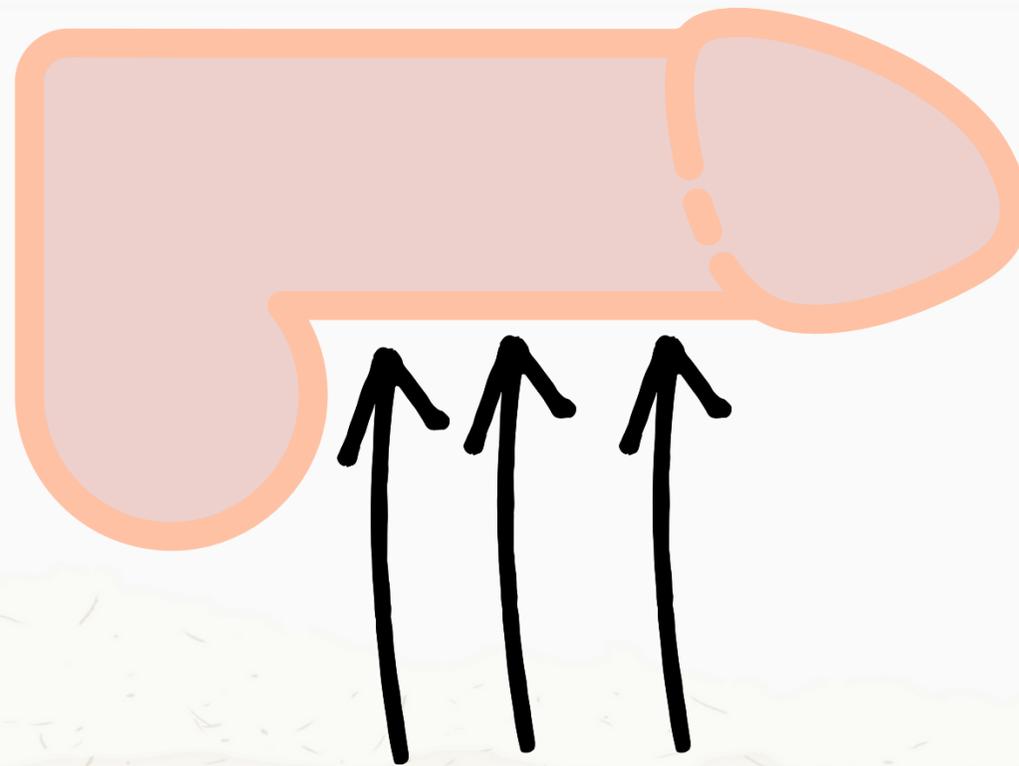
**Solo y  
con la  
puerta  
cerrada**



# GENITALES EXTERNOS MASCULINOS



A VECES SIENTO **EXCITACIÓN** CUANDO VEO ALGO.  
TAMBIÉN CUANDO ROZO O PRESIONO MI PENE  
CON MI MANO O ALGÚN OBJETO. CUANDO ME  
EXCITO EL PENE SE LLENA DE SANGRE, SE PONE  
DURO Y SE ELEVA.



## Paso 1

Es importante la higiene por eso lavo bien mis manos con jabón antes de tocar mi pene para evitar infecciones.



## Paso 2

A veces cuando me masturbo eyaculo y expulso un líquido llamado semen por eso antes preparo toallitas o papel higiénico para no mancharme.



### Paso 3

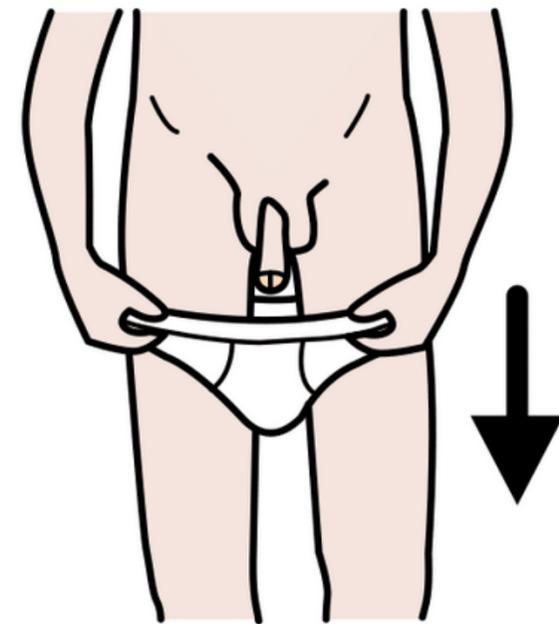
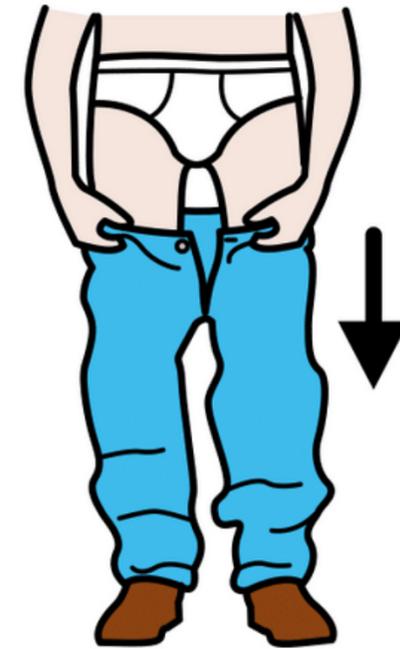
Me aseguro de estar en un lugar privado, solo y con la puerta cerrada.



## Paso 4

Bajo mis pantalones y calzoncillos.

Puedo quitarlos por completo o solamente bajarlos un poco.



## Paso 5

Acaricio con la mano el tronco del pene de forma rítmica de arriba a abajo y viceversa.

Nunca de forma brusca. En la masturbación no hay dolor, solo placer.



Puedes utilizar algún lubricante para evitar tirones en la piel del pene.

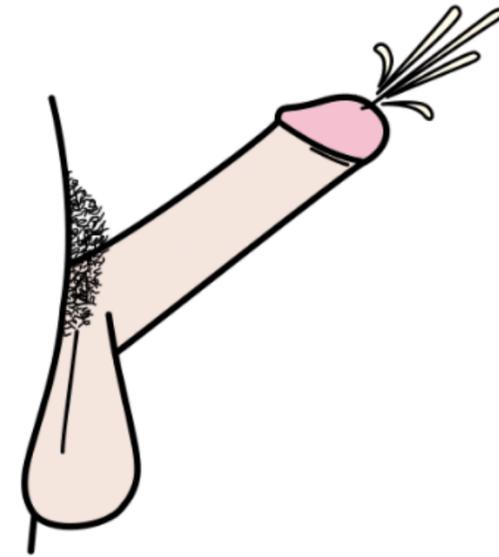


## Paso 6

Disfruto del placer. Es un momento de disfrute para mi.

A veces cuando llevo un rato masturbándome eyaculo y siento un orgasmo (libero la tensión sexual). No siempre que me toco eyaculo.

## EYACULACIÓN



## Beneficios

- Ayuda a reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Aliviar la tensión sexual acumulada.



## Paso 7

Si eyaculo limpio el semen con la toallita o papel higiénico que he preparado previamente. Limpio también mi pene.

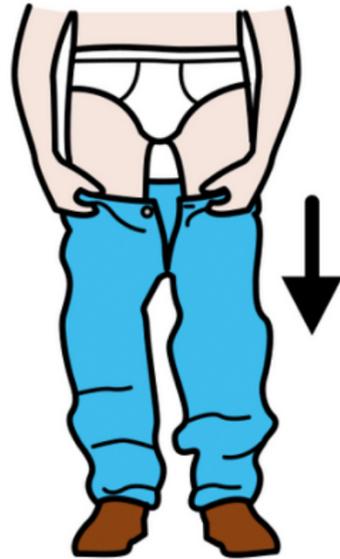
Voy al baño a lavar mis manos y genitales.

Los restos de papel o toallitas sucias las tiro a la basura.

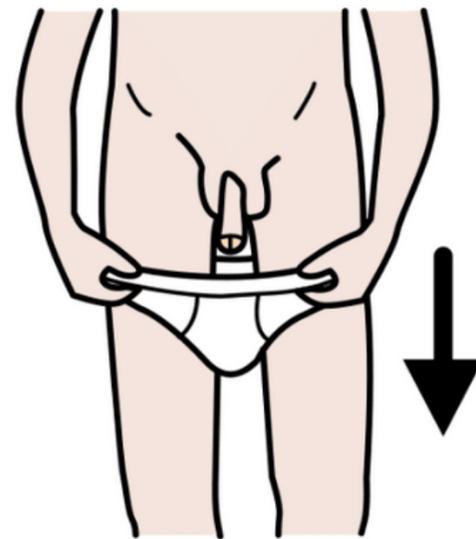


# MASTURBACIÓN = HACERSE UNA PAJA

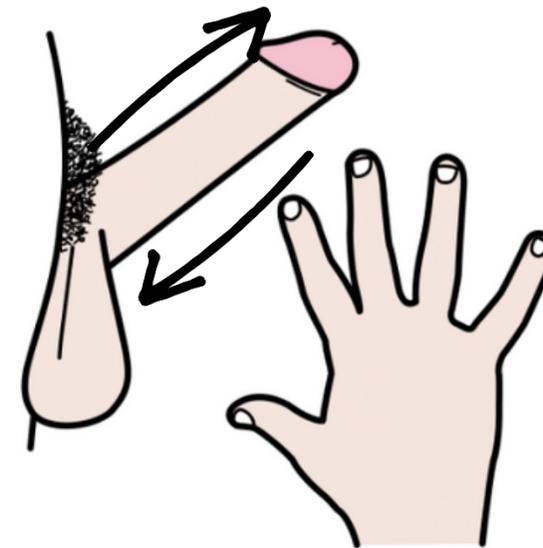
BAJAR EL PANTALÓN



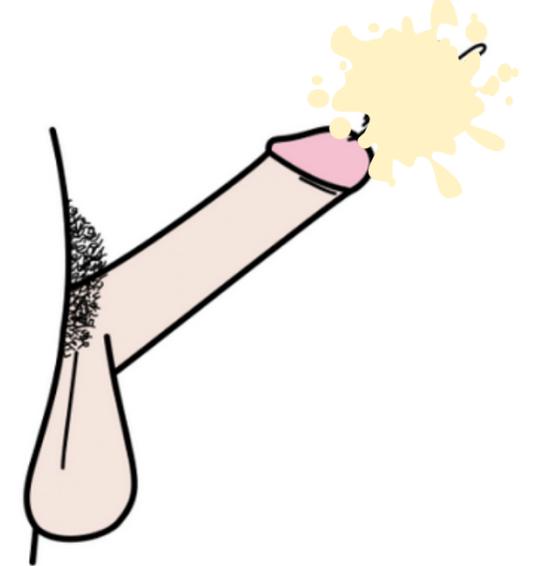
BAJAR EL CALZONCILLO



MASTURBACIÓN



EYACULACIÓN

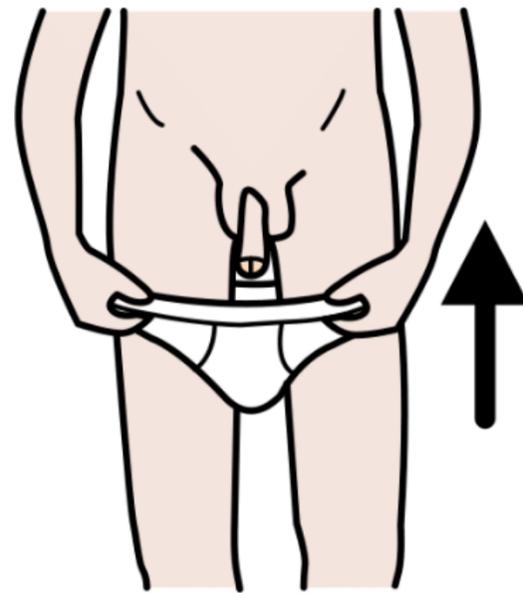


# PAUTAS DE HIGIENE

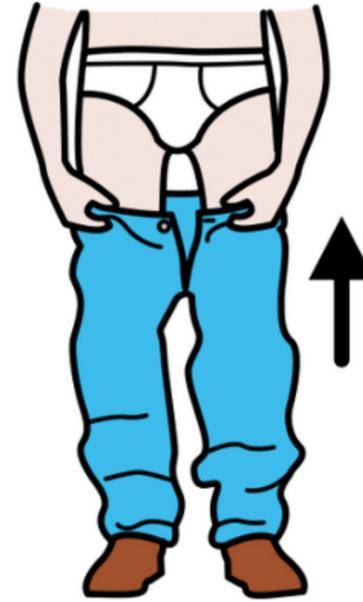
EYACULACIÓN



SUBIR EL CALZONCILLO



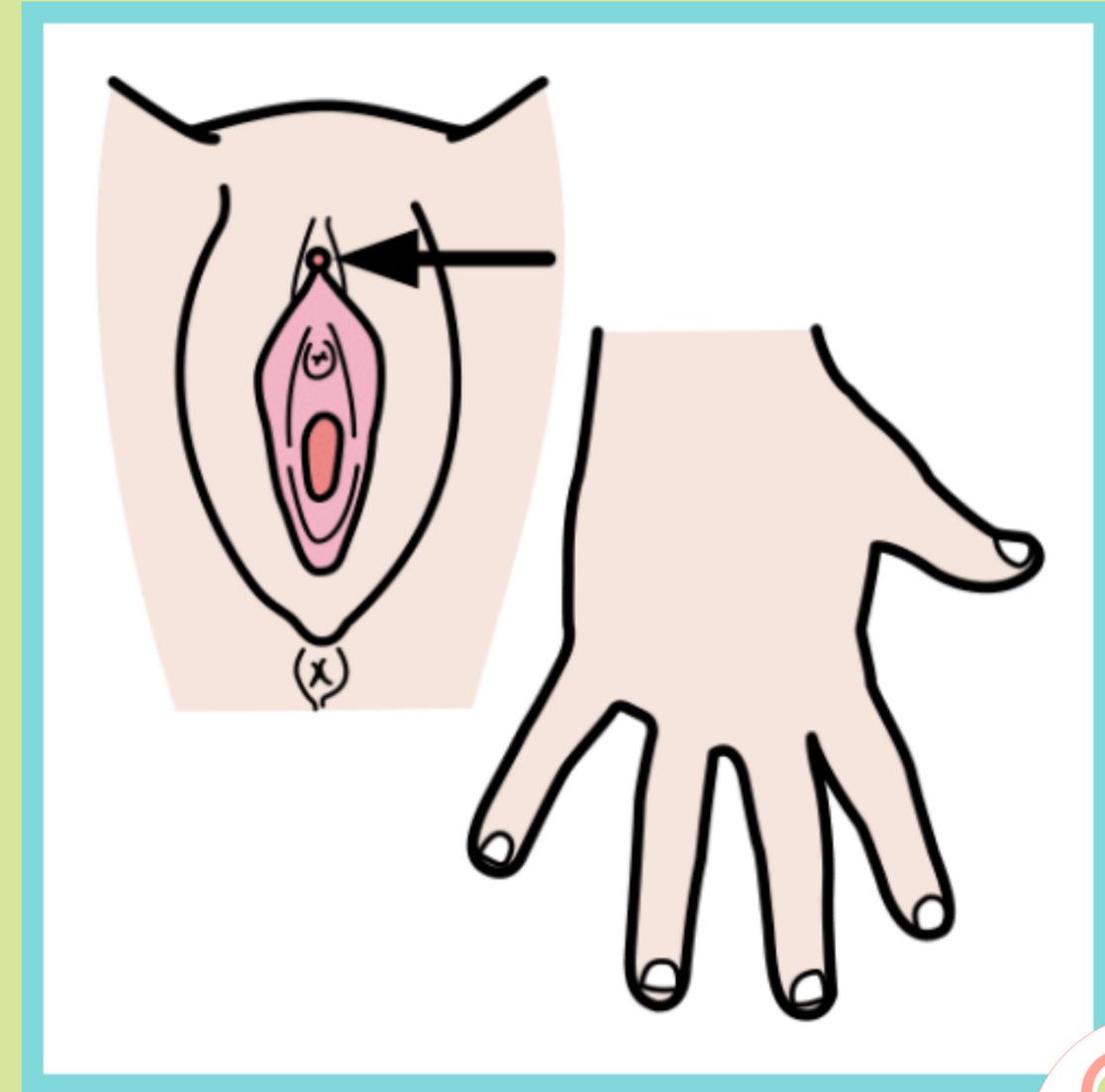
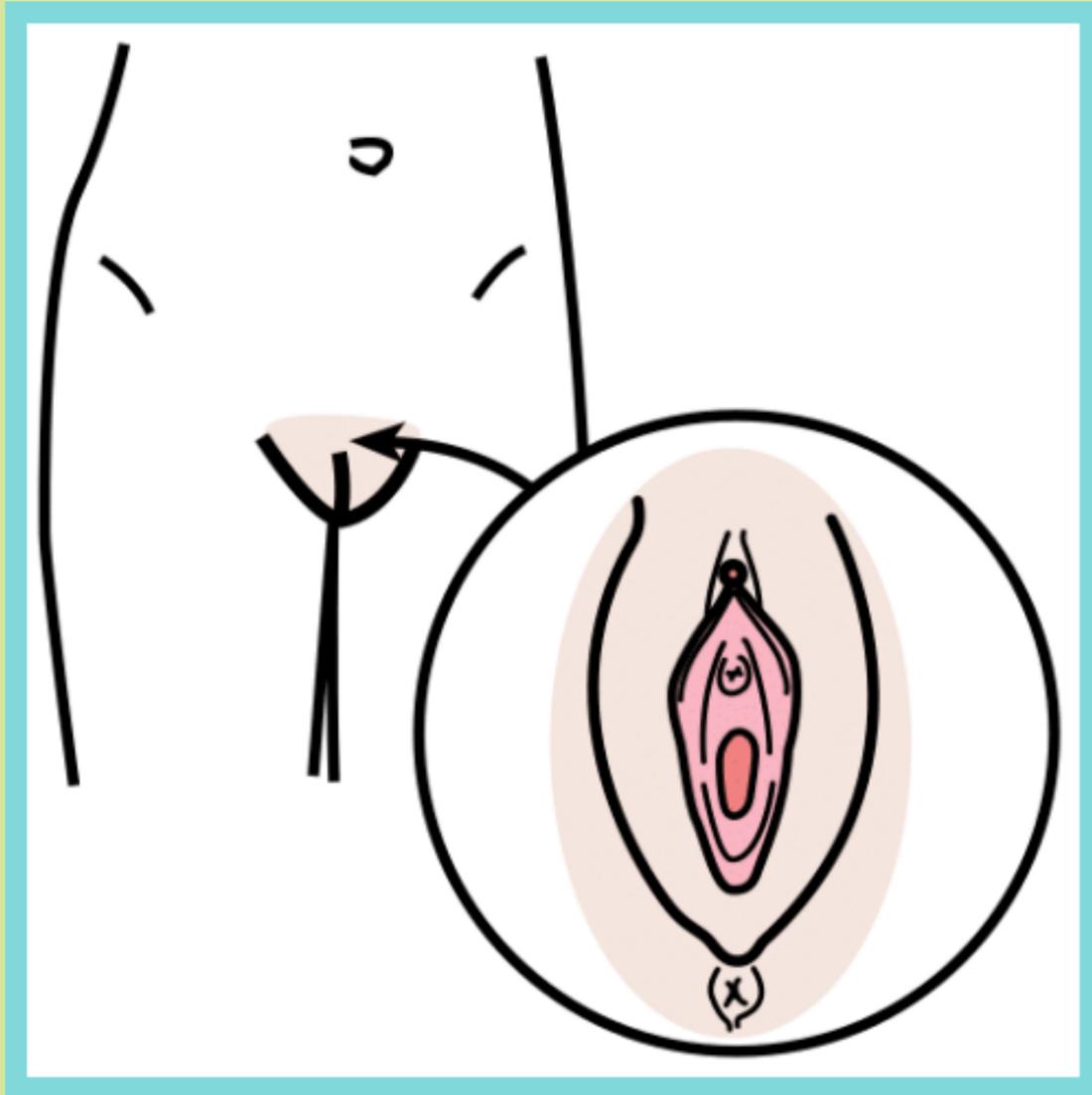
SUBIR EL PANTALÓN



LAVARSE LAS MANOS



# LAS CHICAS TAMBIÉN SE MASTURBAN



## Importante

Nadie mejor que tu sabes cómo aprende tu hijo. Enseñarle sobre la masturbación no es muy diferente de enseñarle sobre otras cosas. Anticipa esta información para que se sienta más seguro. Responde siempre a sus dudas de una forma clara y positiva.



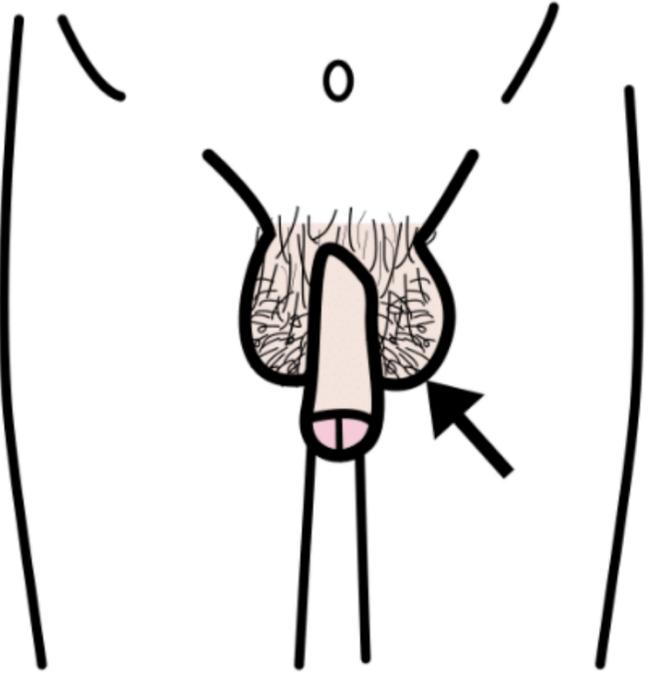
**¿HAY ALGÚN  
CONCEPTO QUE  
NO TE HA  
QUEDADO  
CLARO?**



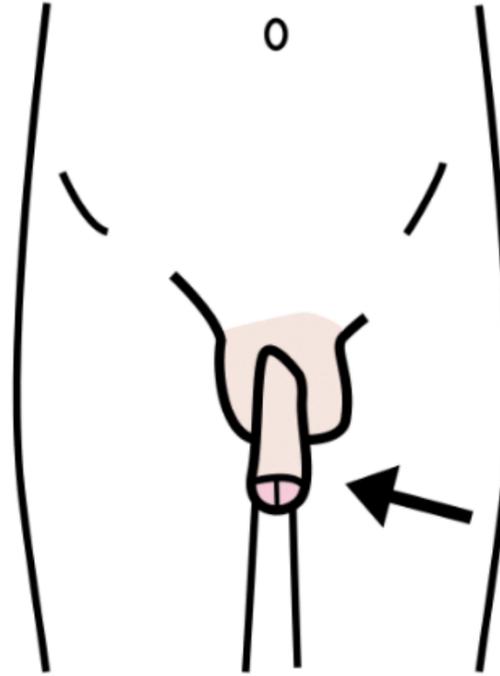
Es hora de investigar sobre ello.



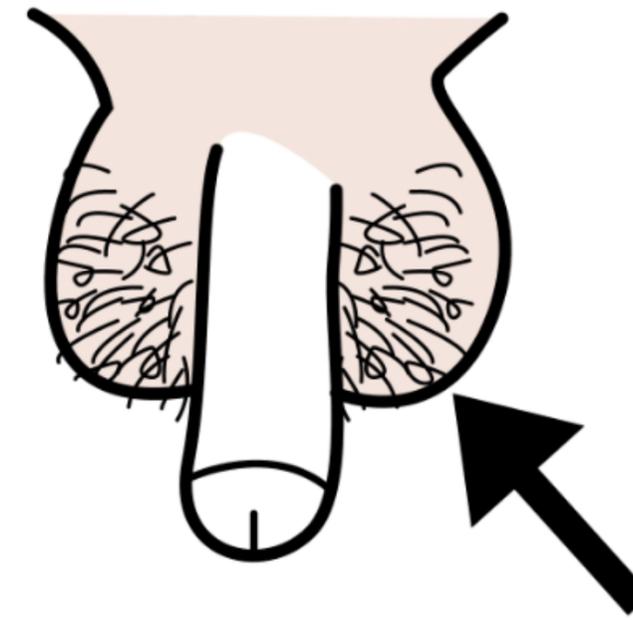
PENE



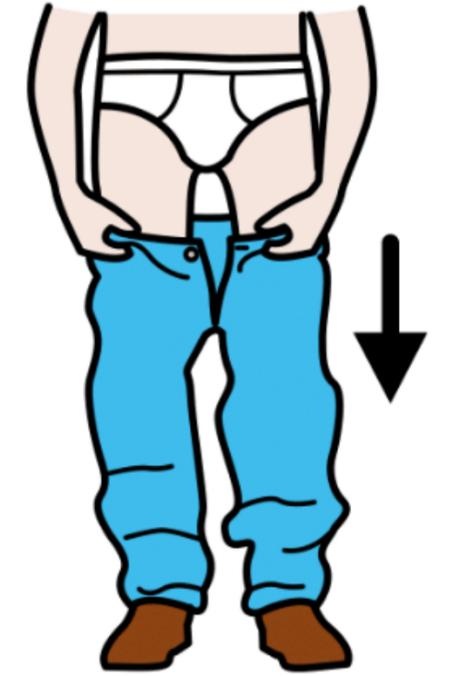
PENE



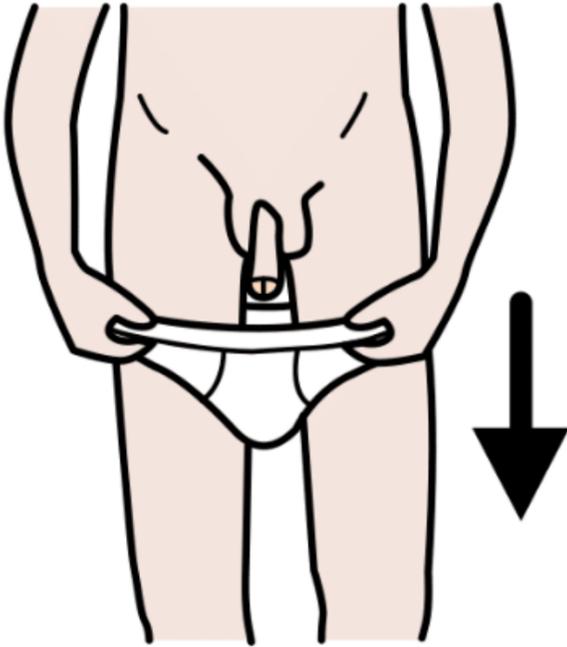
TESTÍCULOS



BAJAR EL PANTALÓN



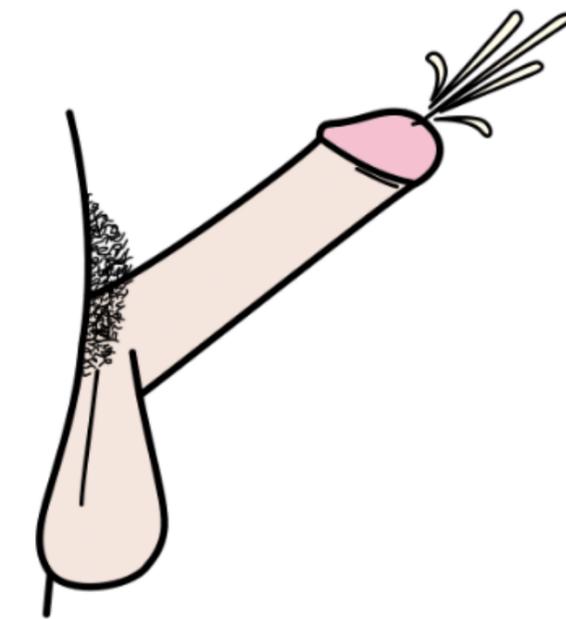
BAJAR EL CALZONCILLO



MASTURBACIÓN



EYACULACIÓN



LIMPIAR EL PENE



# LIBROS RECOMENDADOS



# OTROS MATERIALES GRATUITOS

Guía para anticipar los cambios físicos de la pubertad



[Descarga](#)



[Descarga](#)



# Servicios

Formato online y presencial

- Asesoramiento sexológico personal e individualizado.
- Información y formación sobre sexualidad y autismo a profesionales y familiares: diversidad, lenguaje sexual, acceso al cuerpo, cambios en la pubertad, menstruación, eyaculación, masturbación, espacios públicos vs. espacios privados, conductas sexuales en espacios públicos, relaciones sanas, enamoramiento, prevención del abuso sexual, etc.
- Talleres y ponencias en general sobre sexualidad y autismo además de monográficos.
- Elaboración de materiales y herramientas personalizadas para la educación sexual.



## Sobre mi

- Máster en Terapia Sexual y de Pareja con perspectiva de género. TFM: Sexualidad y Autismo.
- Fui Trabajadora Social de la Federación Autismo Madrid.
- Diplomada en Trabajo Social. Prácticas en Asociación CEPRI (Centro de Día y Residencia de adultos autistas).
- Licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública.
- Certificado Profesional de Atención Sociosanitaria a personas dependientes en domicilio.
- Título de Dirección de Centros de Servicios Sociales.
- En continua formación...



¿TIENES ALGUNA DUDA?

¡Pregúntame!



[www.sextea.es](http://www.sextea.es)



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)



[hola@sextea.es](mailto:hola@sextea.es)



(+34) 630 22 46 32

