

JULIA

DESCUBRE LA MASTURBACIÓN

Guía para padres y madres de hijas autistas

Leila López Nieto



Copyright©2023 Leila López Nieto

Primera edición: julio 2024

www.sextea.es

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.

Introducción

La masturbación femenina es una práctica íntima y natural que muchas mujeres disfrutan y encuentran placentera. Es un acto de autoexploración y autodescubrimiento que puede ayudar a las mujeres a conocer mejor su cuerpo, sus preferencias y sus deseos sexuales.

Julia tiene 12 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 hija sobre la masturbación de una forma fácil y sencilla.



Leila López Nieto

Sexóloga y Trabajadora Social
especializada en autismo



Objetivos

Objetivo 1

Que tu hija 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 vuestra hija cuestiones relacionadas con la masturbación.

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



¡Hola! Soy Julia...

Tengo 12 años y vivo en un pueblo de Barcelona. Mi padre se llama Carlos y mi madre Lourdes. Tengo un hermano que se llama Gabriel que tiene 8 años.

Los miércoles vamos a casa de la abuela Encarna a merendar. Le encanta prepararme mi pastel favorito de zanahoria. Siempre me guarda algún trozo para el día siguiente.

Me gusta mucho montar a caballo. Voy todos los fines de semana con mis padres. Ahora ya conocéis algo más sobre mi.



¿Qué es la masturbación?

La masturbación femenina se refiere al acto de estimular los genitales externos femeninos 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.



Es importante recordar que la masturbación es una elección personal y cada mujer decide cuándo, cómo y si desea practicarla, sin ningún tipo de juicio, presión o estigma.





GENITALES EXTERNOS FEMENINOS

Vulva

Pubis o Monte de Venus
Con la pubertad salen pelos

Labios mayores

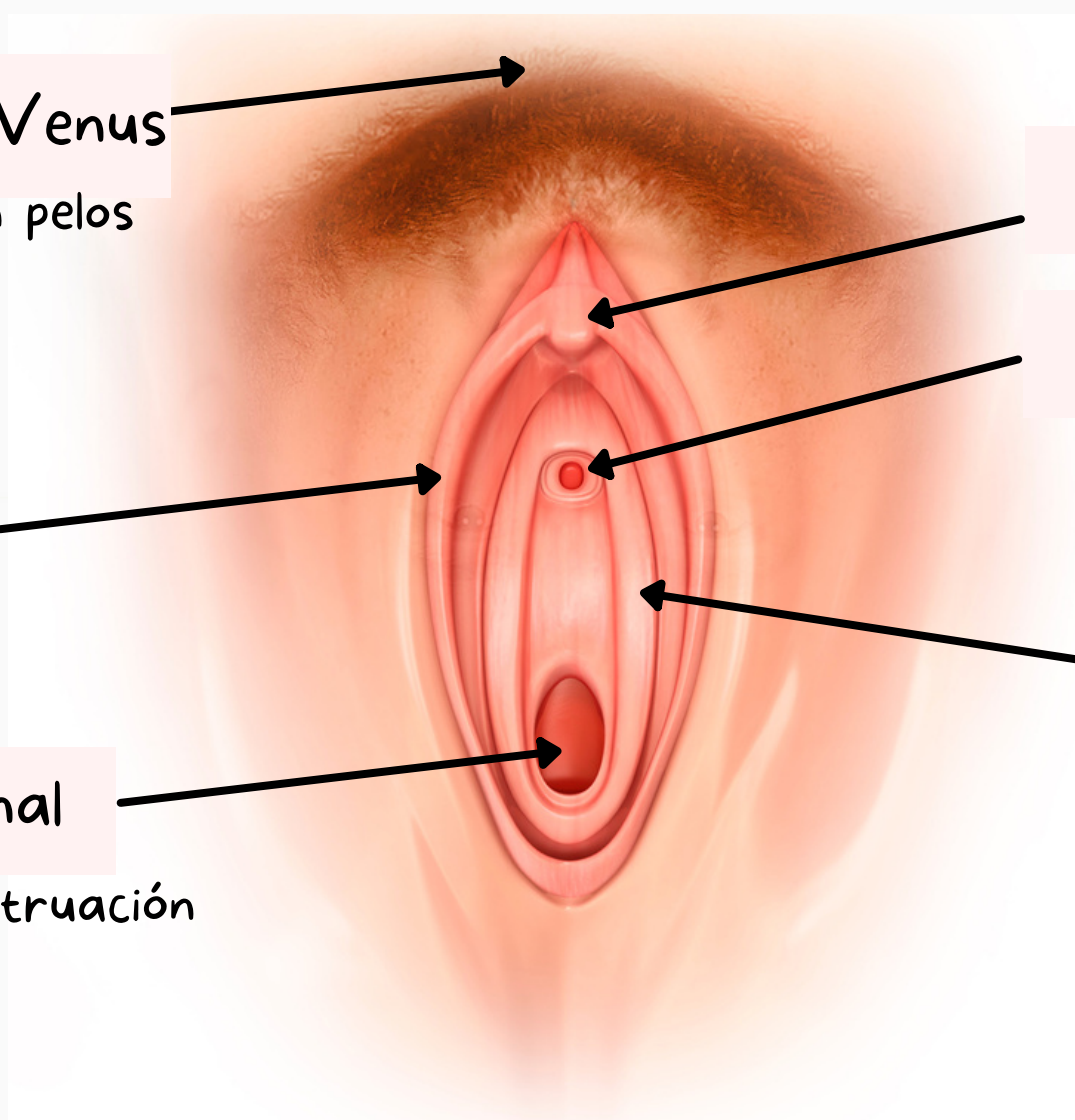
Orificio vaginal

Por aquí sale la menstruación

Clítoris

Meato urinario
Por aquí hacemos pis

Labios menores



A través de la estimulación del clítoris, los labios vaginales o la penetración con los dedos o juguetes sexuales, las mujeres pueden experimentar sensaciones intensas de placer.

Beneficios:

- Alivia el estrés
- Mejora el sueño
- Fortalece los músculos pélvicos



LUGARES PÚBLICOS DONDE NO PUEDO MASTURBARME



Aula



Tienda



Excursión



Calle



Salón



Transporte



LUGARES PRIVADOS DONDE SÍ PUEDO MASTURBARME



Baño de mi casa



Mi habitación



Habitación hotel

**Sola y
con la
puerta
cerrada**



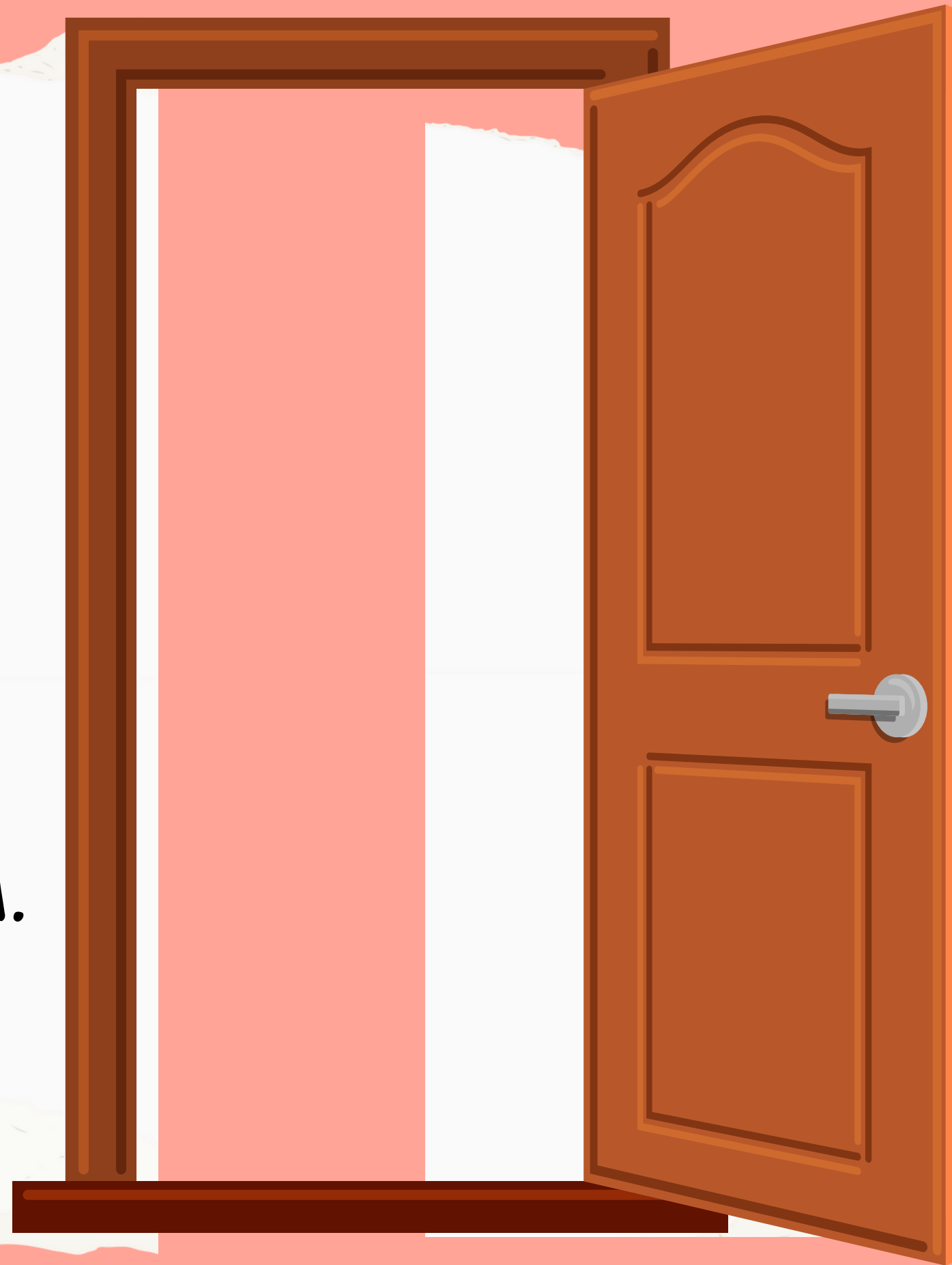
Paso 1

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



Paso 2

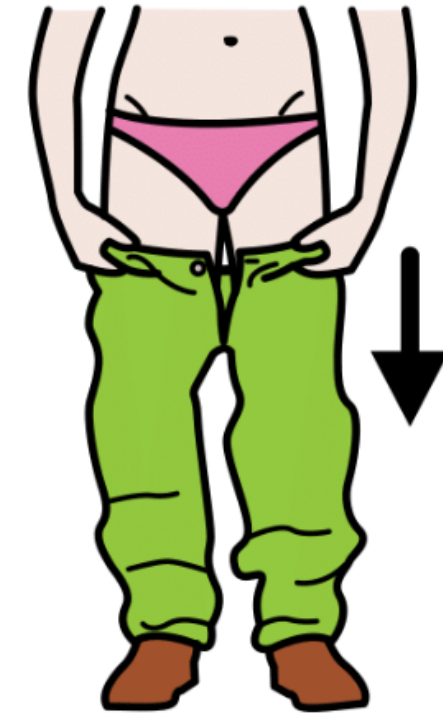
Me aseguro de estar en un lugar privado, sola y con la puerta cerrada.



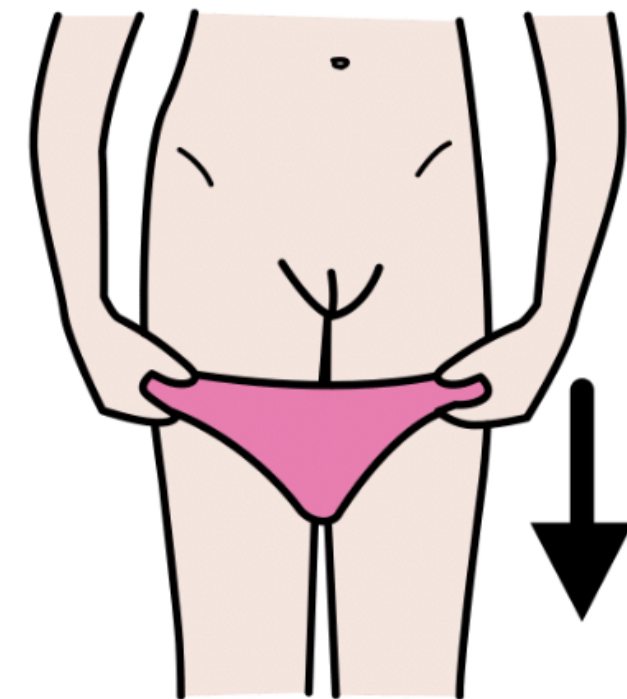
Paso 3

Bajo mis pantalones y bragas. Puedo quitarlas por completo o solamente bajarlas un poco.

BAJAR EL PANTALÓN



BAJAR LA BRAGA



Paso 4

Acaricio con la mano la vulva (clítoris, labios, entrada de la vagina...) de forma rítmica de arriba a abajo o haciendo pequeños círculos.

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



Puedes utilizar algún lubricante para evitar tirones en la piel.



Paso 6

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

A veces cuando llevo un rato masturbándome mi cuerpo se tensiona y siento un orgasmo (libero la tensión sexual). No siempre tengo un orgasmo.

relax



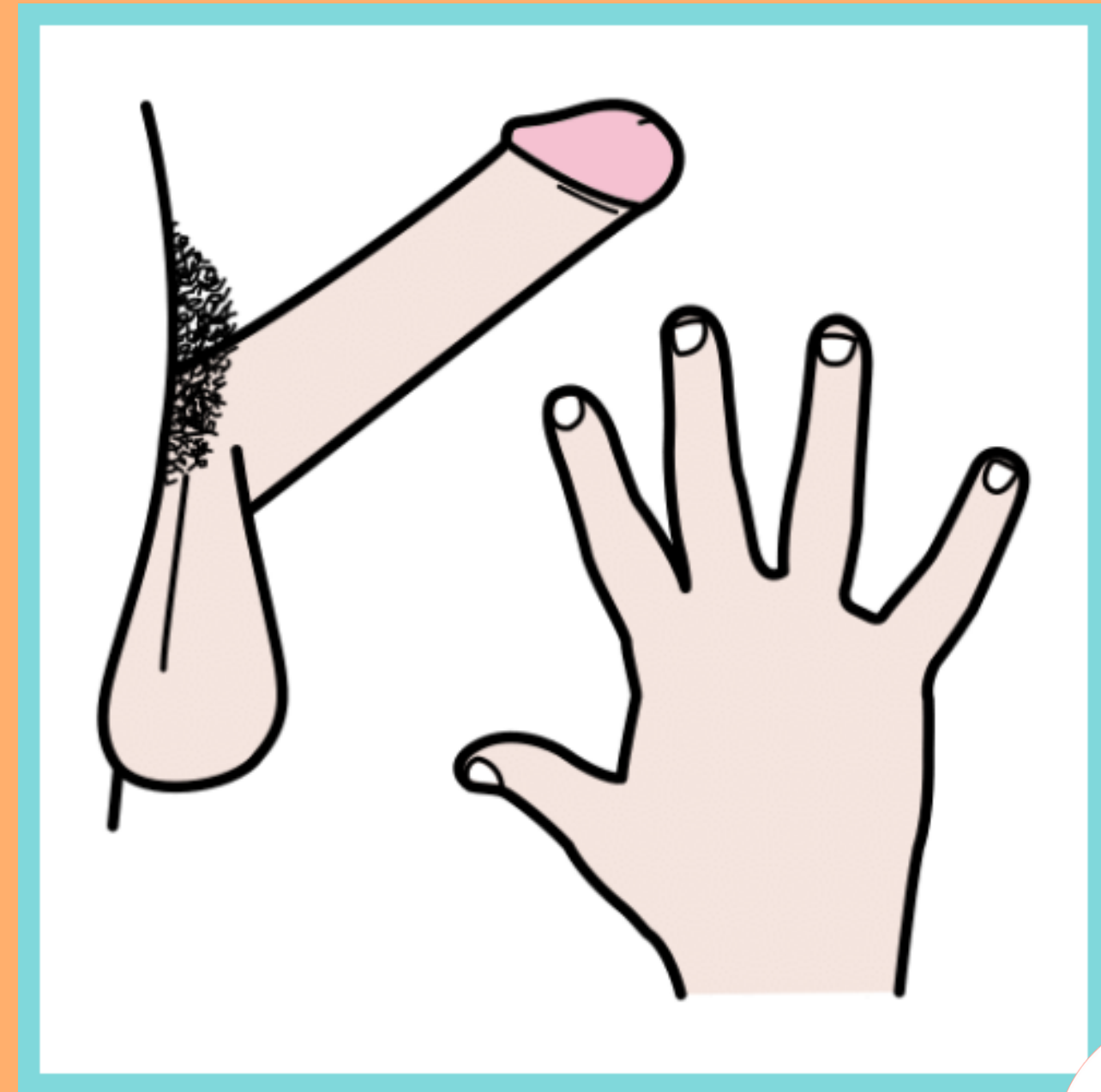
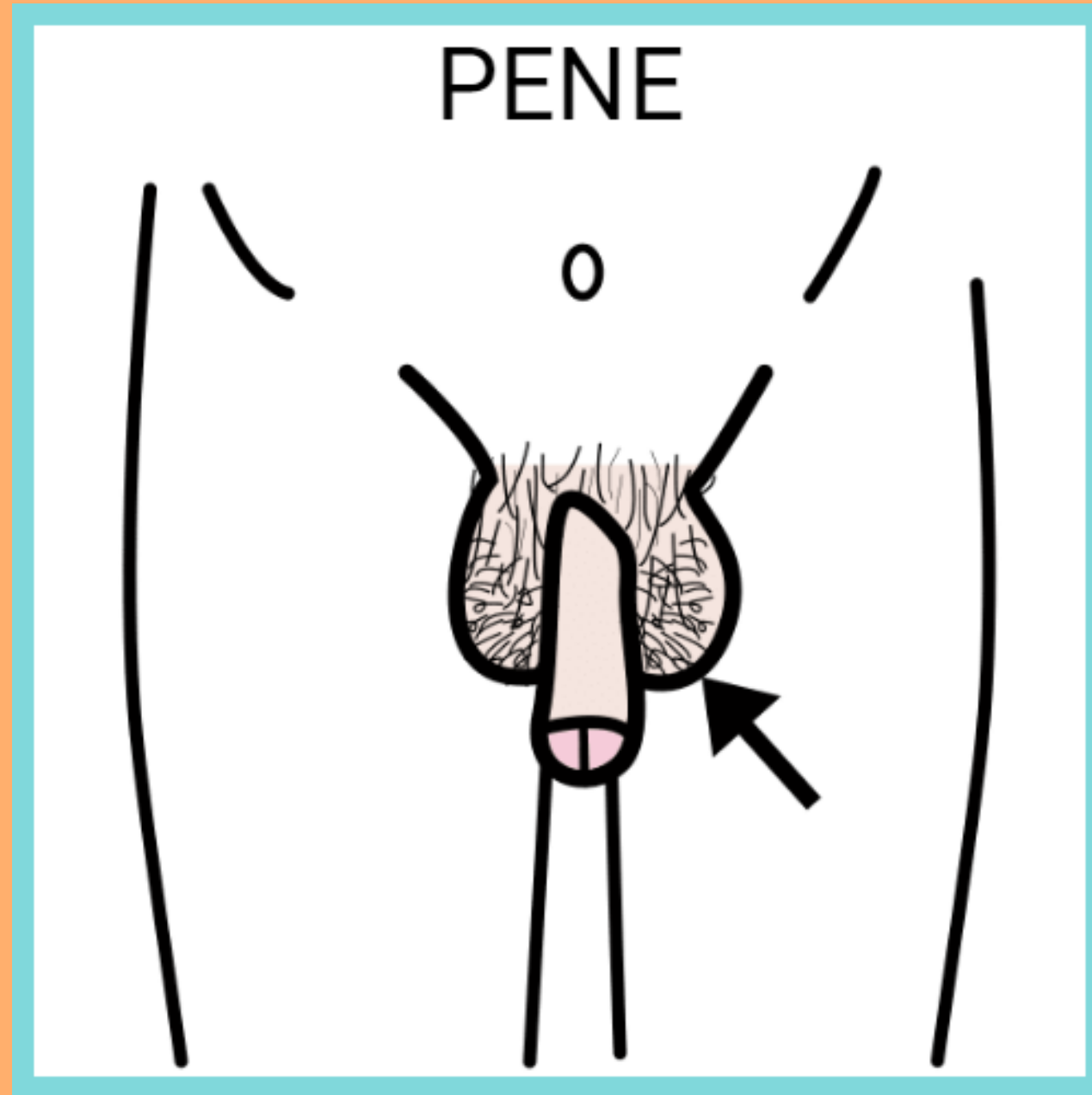
Paso 7

Cuando termino de masturbarme voy al baño a lavar mis manos y vulva.

La higiene es muy importante. Lavarse las manos después de la masturbación ayuda a eliminar cualquier bacteria, germen o sustancia que pueda haber quedado en tus manos.



LOS CHICOS TAMBIÉN SE MASTURBAN





Importante

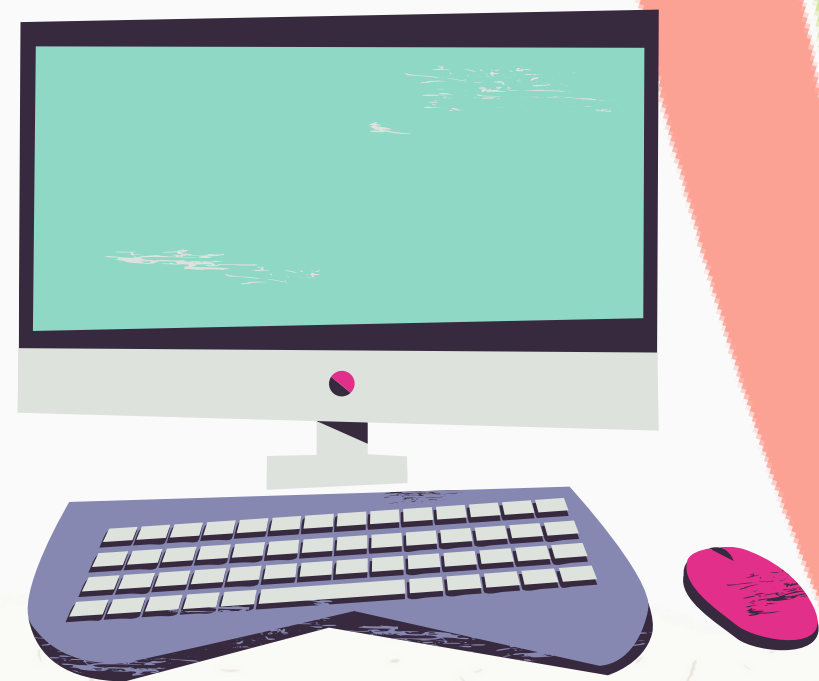
Nadie mejor que tu sabes cómo aprende tu hija. Enseñarle sobre la masturbación no es muy diferente de enseñarle sobre otras cosas. Anticipa la información para que se sienta más segura. Responde siempre a sus dudas de una forma clara y positiva.



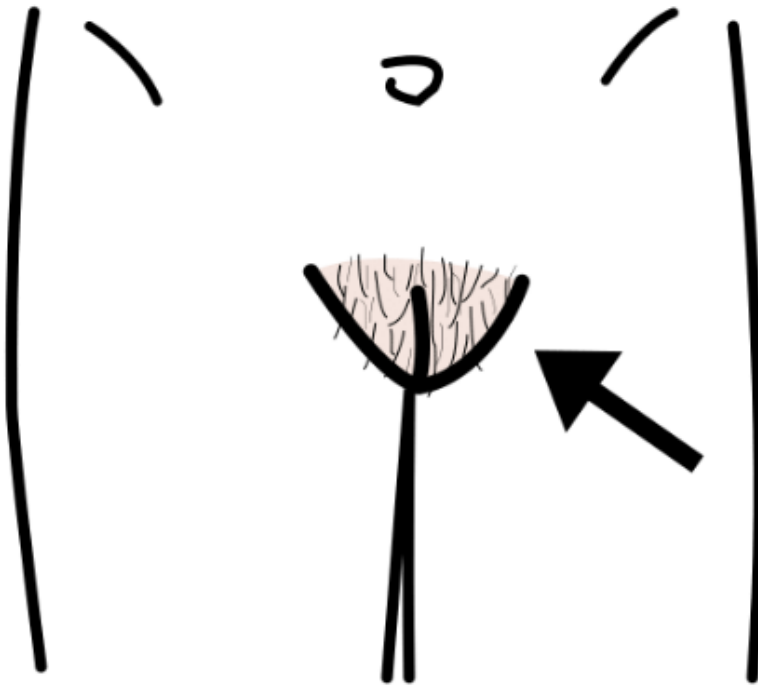
**¿HAY ALGÚN
CONCEPTO QUE
NO TE HA
QUEDADO
CLARO?**



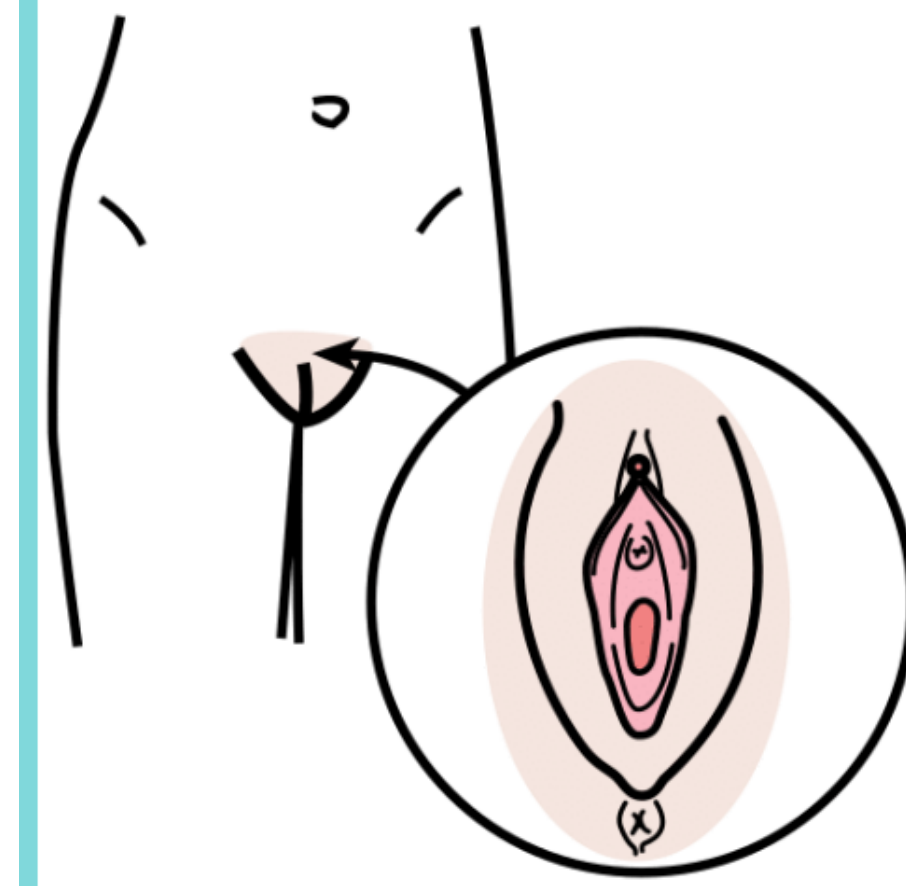
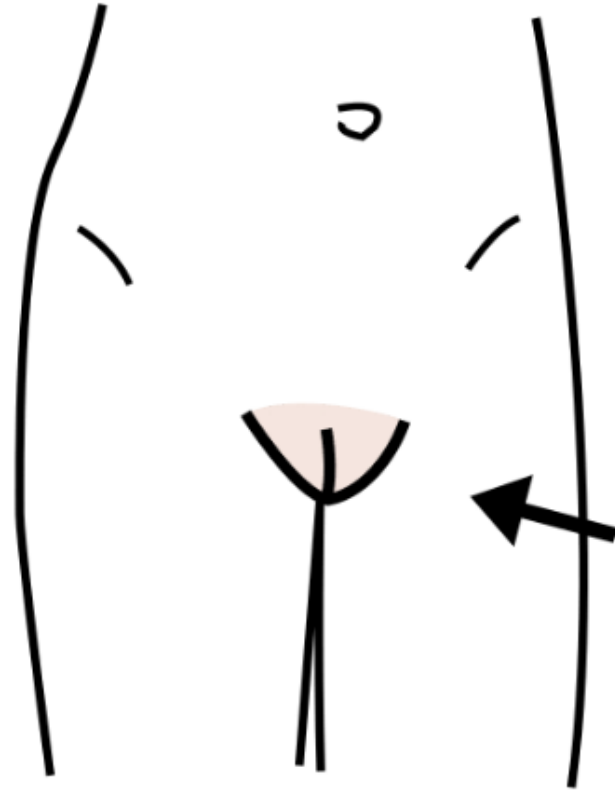
Es hora de investigar en
libros o en internet.



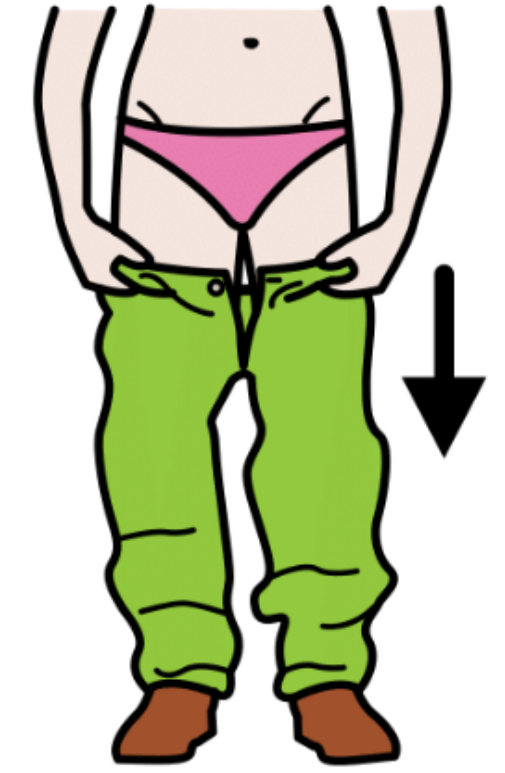
VULVA



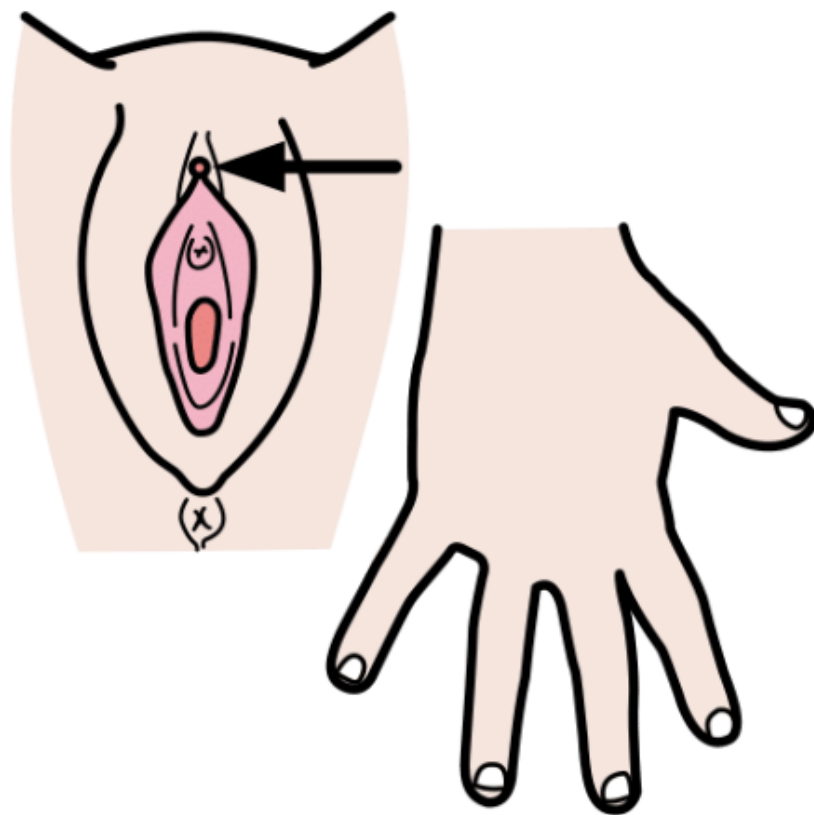
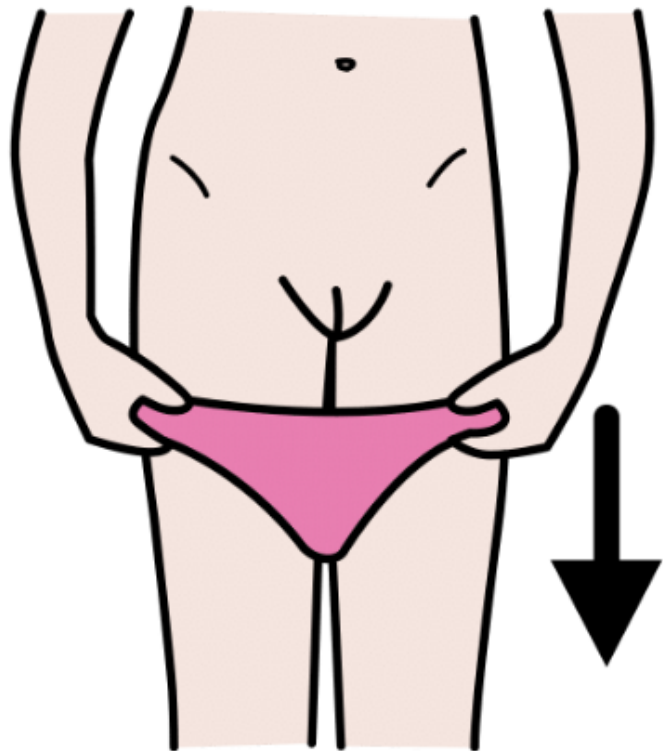
VULVA



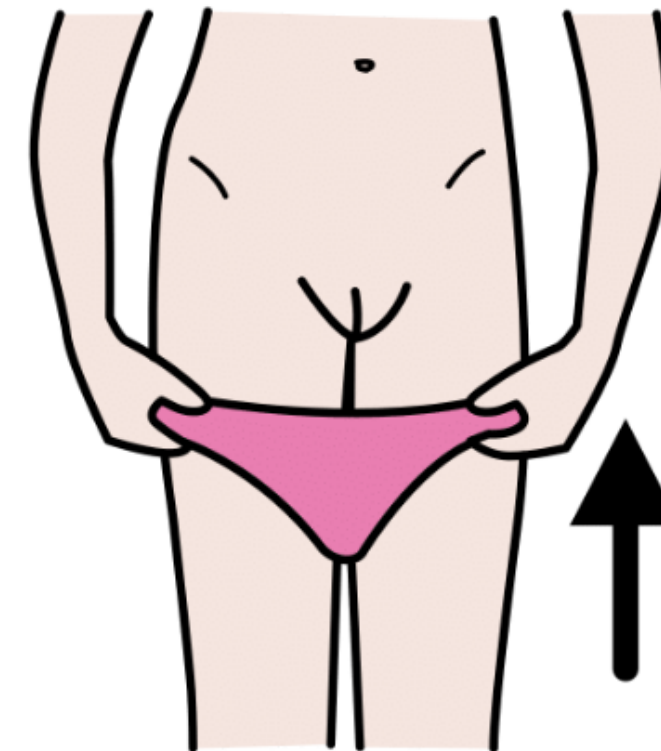
BAJAR EL PANTALÓN



BAJAR LA BRAGA



SUBIR LA BRAGA



LAVAR LAS MANOS



LIBROS RECOMENDADOS



OTROS MATERIALES GRATUITOS

Guía para anticipar los cambios



[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



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



hola@sextea.es



(+34) 630 22 46 32

