

Masturbación

Más allá de los mitos y tabúes que la rodean, la masturbación es una práctica natural clave para el bienestar. Según expertos en sexología, consiste en cualquier forma de autoplacer obtenido mediante la estimulación directa de nuestro cuerpo. Sin embargo, esta definición va mucho más allá de lo genital: la autoexploración abarca un mapa erótico completo donde los estímulos físicos, las fantasías y el autoconocimiento juegan un papel fundamental para disfrutar de una sexualidad libre y saludable.

¿Qué es la masturbación?

La **masturbación** se define como el acto de estimular los órganos genitales y otras partes del cuerpo con el fin de obtener placer sexual. Es una actividad completamente natural que forma parte del desarrollo humano, del autoensamblaje erótico y de los juegos sexuales, ya sea en solitario o en pareja.

Históricamente, los mitos culturales y religiosos dictaban que la **sexualidad** solo tenía fines reproductivos dentro del matrimonio. Hoy la ciencia y la **sexología** demuestran que la sexualidad abarca el bienestar, el placer y el autoconocimiento, desmantelando tabúes que solo generaban culpa y sufrimiento.

Beneficios para una vida sexual saludable

La masturbación no es perjudicial, sucia ni dañina; al contrario, aporta grandes beneficios:

- **Autoconocimiento:** Permite tomar conciencia del propio cuerpo, identificar qué nos gusta y aprender a gestionar el placer.
- **Salud emocional:** Ayuda a liberar estrés, mejorar el estado de ánimo y conciliar el sueño gracias a la liberación de endorfinas.
- **Mejora la vida en pareja:** Conocer el propio mapa erótico facilita la comunicación con la otra persona para guiarla hacia lo que nos genera satisfacción.

¿Qué es la masturbación femenina?

La **masturbación femenina** es la estimulación erótica de la vulva, el clítoris, la vagina u otras zonas erógenas, acompañada o no de fantasías. A lo largo de la vida de una mujer, esta práctica evoluciona a través de diferentes etapas:

1. Infancia

Se manifiesta como una actividad lúdica mediante juegos de autoexploración y curiosidad por el propio cuerpo. Los adultos no deben juzgar este comportamiento con

ojos maduros ni transmitir mensajes negativos o de vergüenza, ya que esto puede generar traumas futuros. Es una etapa natural de reconocimiento corporal.

2. Adolescencia

Aunque suele estar más invisibilizada y penalizada socialmente en las chicas que en los chicos, la masturbación adolescente femenina es muy común. La anatomía interna de los genitales femeninos y la falta de **educación sexual** clara sobre el clítoris hacen que el descubrimiento sea más íntimo o tardío, pero las fantasías y la exploración están totalmente presentes.

3. Juventud y edad adulta

Muchas mujeres experimentan un "despertar" o consolidación de su placer entre los 25 y 35 años. La madurez, la pérdida de complejos y una mayor acceso a la información permiten a las mujeres explorar su vulva, labios mayores y clítoris con total libertad, ya sea por iniciativa propia o tras haber tenido relaciones de larga duración.

4. Madurez y ancianidad

Es un error común pensar que la sexualidad desaparece en la vejez. En la madurez, la masturbación femenina puede incrementarse debido a la viudez o, simplemente, por el disfrute libre del propio cuerpo sin el miedo a embarazos no deseados, lo que permite experimentar con mayor seguridad y soltura.

¿Qué es la masturbación masculina?

La **masturbación masculina** engloba cualquier práctica de estimulación manual o con juguetes orientada al placer. Aunque suele culminar en el **orgasmo** y la **eyaculación**, no siempre se vincula a estos dos factores, especialmente en los extremos de la vida (infancia y vejez).

1. Infancia

La sexualidad infantil masculina se expresa a través de la curiosidad, el juego y la manipulación de los genitales. Para los niños, es un mecanismo de descubrimiento biológico similar al de tocarse los pies o las orejas. No tiene las connotaciones eróticas ni los significados que le otorgan los adultos.

2. Adolescencia

Coincidiendo con la pubertad y los cambios hormonales, las estadísticas de masturbación alcanzan sus picos más altos en esta etapa. A menudo los jóvenes lidian con la falta de comunicación de sus padres y con mitos falsos, lo que puede generar

culpa. Los juegos de exploración en grupo o de carácter homosexual a estas edades son habituales, sanos y no determinan la orientación sexual definitiva.

3. Juventud y madurez

Lejos de ser una conducta "de paso" que se supera al crecer, un gran porcentaje de hombres adultos se masturban de forma habitual. Es un complemento excelente tanto para solteros como para hombres con pareja estable, ya que la masturbación a solas respeta el espacio individual de intimidad y el juego mutuo enriquece la relación.

4. Ancianidad

En la vejez, la masturbación puede aumentar debido a la ausencia de pareja o cambios físicos. Ante la aparición de problemas como la disfunción eréctil, la autoexploración se convierte en una oportunidad perfecta para vivir una sexualidad menos centrada en el coito y más enfocada en las sensaciones globales del cuerpo.

Preguntas frecuentes sobre la masturbación

¿La masturbación provoca impotencia sexual?

No. Científicamente está demostrado que la masturbación no causa **impotencia** (disfunción eréctil). El origen de la disfunción eréctil suele ser de tipo biológico (problemas circulatorios, diabetes) o psicológico (ansiedad por el rendimiento). No se deben confundir las consecuencias de otros problemas con la práctica del autoplacer.

¿Cuántas veces a la semana es normal masturbarse?

No existe una cifra exacta ni obligatoria. Lo normal es aquello que a cada persona le haga sentir bien y no interfiera en sus responsabilidades diarias.

Sin embargo, estudios médicos señalan que una frecuencia de 3 a 5 veces por semana aporta beneficios protectores. En las mujeres ayuda a fortalecer el suelo pélvico, y en los hombres, la eyaculación regular ayuda a limpiar el tracto urogenital y a expulsar toxinas, reduciendo potencialmente el riesgo de padecer cáncer de próstata.

¿La masturbación puede ser causa de la impotencia sexual?

No, la masturbación no causa impotencia sexual (término que médicamente se conoce como disfunción eréctil).

Este es uno de los mitos más antiguos y extendidos sobre la sexualidad, pero la ciencia ha demostrado que autoestimularse no daña los nervios, no gasta el semen ni afecta a la capacidad física del cuerpo para tener una erección. De hecho, desde un punto de

vista puramente biológico, la masturbación es una práctica saludable que ayuda a mantener una buena circulación sanguínea en la zona genital.

Autor y colaboradores



Delia Sánchez Castro

Autor

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Septiembre 2017 Actualización: 21 Julio 2026



Eva Sánchez Castro

Comunicadora Social, Colaborador

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Septiembre 2017 Actualización: 21 Julio 2026