

Masturbación

La masturbación es una práctica sexual natural que consiste en la estimulación de los propios genitales con el objetivo de obtener placer. A lo largo del tiempo ha estado rodeada de mitos, tabúes y desinformación, pero la evidencia en educación sexual confirma que es una conducta saludable dentro de la sexualidad humana. En Colombia, cada vez más personas buscan información confiable sobre la masturbación, sus beneficios y su impacto en la salud física y emocional.

¿Qué es la masturbación y por qué es importante?

La **masturbación humana** es una forma de autoexploración que permite conocer el propio cuerpo, descubrir sensaciones placenteras y fortalecer la relación con la **sexualidad**.

Más allá del placer, cumple un papel importante en el bienestar emocional y la **salud sexual**.

Beneficios de la masturbación para la salud sexual

La masturbación puede aportar múltiples beneficios tanto en hombres como en mujeres:

- Beneficios emocionales y mentales:
 - Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Favorece la relajación del cuerpo.
 - Contribuye a mejorar el estado de ánimo.
 - Mejora del descanso: Durante el **orgasmo** se liberan hormonas como endorfinas, lo que puede facilitar el sueño y mejorar su calidad.
 - Conocimiento del cuerpo: Permite identificar zonas de placer y mejorar la vida sexual individual y en pareja.
- Beneficios físicos:
 - En hombres, la **eyaculación** frecuente se asocia con una mejor salud prostática.
 - En mujeres, puede ayudar a aliviar tensiones menstruales y mejorar la sensibilidad sexual.

Masturbación y salud sexual. Lo que debes saber

La masturbación no es perjudicial ni causa enfermedades. Es una práctica segura dentro de la sexualidad.

Solo puede considerarse un problema cuando se vuelve compulsiva y afecta la vida diaria, el trabajo o las relaciones personales.

Mitos y realidades sobre la masturbación

- **Mito:** La masturbación causa enfermedades o problemas sexuales.
 - **Realidad:** Es una práctica natural y no provoca daños físicos ni impotencia.
- **Mito:** Solo se masturban personas sin pareja.
 - **Realidad:** Es común incluso en personas en relaciones estables y puede complementar la vida sexual.
- **Mito:** Existe una frecuencia “normal”
 - **Realidad:** No hay una cantidad establecida; depende de cada persona.

Masturbación en las diferentes etapas de la vida

La masturbación forma parte del desarrollo sexual humano y puede presentarse en distintas etapas.

1. **Infancia y adolescencia:** En la infancia puede aparecer como curiosidad corporal, mientras que en la adolescencia se intensifica por los cambios hormonales y el descubrimiento del placer.
2. **Edad adulta:** En la adultez, la masturbación es una práctica común tanto en personas solteras como en pareja, y puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la conexión con la sexualidad.
3. **Madurez y vejez:** La sexualidad no desaparece con la edad. Muchas personas continúan practicando la masturbación como forma de bienestar, exploración y placer personal.

Masturbación en pareja. Una práctica saludable

La masturbación también puede formar parte de la intimidad en pareja. En muchos casos, ayuda a mejorar la comunicación sexual, la confianza y el conocimiento mutuo.

Importancia de hablar de masturbación en la educación sexual

Hablar de masturbación de forma abierta y sin prejuicios es clave para una **educación sexual** saludable. Permite reducir mitos, mejorar la autoestima sexual y promover una relación más sana con el propio cuerpo.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026

