

Masturbación

La masturbación ha sido históricamente un tema rodeado de mitos y censura. Se ha dicho que causa desde enfermedades graves como la ceguera o la tuberculosis, hasta impotencia sexual. Sin embargo, los expertos en sexología coinciden en que la masturbación es una actividad sexual natural, saludable y muy beneficiosa. Esta guía definitiva desmiente los mitos más comunes y explora por qué la masturbación es una parte fundamental de una vida sexual plena y un pilar del autoconocimiento.

¿Qué es la masturbación y por qué es tan importante?

La **masturbación** se define como el acto de tocarse a uno mismo, incluidos los órganos sexuales, con el fin de obtener placer. Es una forma de autoexploración que va más allá de un simple acto físico; es un camino hacia el autoconocimiento y el bienestar.

Beneficios clave de la masturbación:

- **Conocimiento de tu cuerpo:** Te permite explorar, entender y tomar conciencia de tu cuerpo, identificando qué te erotiza y qué te produce placer. Este conocimiento es fundamental para disfrutar plenamente de tu sexualidad, tanto a solas como en pareja.
- **Reducción de estrés:** Es una excelente forma de liberar la tensión acumulada, aliviar el estrés y promover un estado de relajación.
- **Mejora del sueño:** La liberación de endorfinas y otras hormonas durante el orgasmo puede ayudarte a conciliar el sueño más fácilmente.
- **Beneficios para la salud física:** En el caso de los hombres, la eyaculación regular reduce el riesgo de padecer **cáncer de próstata**. En las mujeres, los orgasmos pueden aliviar los dolores menstruales y promover la salud del útero.

Mitos y realidades sobre la masturbación

Desmentir estos mitos es crucial para vivir la sexualidad de forma sana, sin culpa ni vergüenza.

- Mito: La masturbación es dañina o te vuelve adicto.
◦ **Realidad:** La masturbación es una práctica saludable y segura. No causa enfermedades ni impotencia. Solo se consideraría un problema si se vuelve una actividad compulsiva que interfiere con tu vida diaria o tus relaciones.
- Mito: Solo las personas sin pareja se masturban.
◦ **Realidad:** La **masturbación en pareja** es muy común. También es normal masturbarse estando en una relación. Es una forma de placer personal que complementa la intimidad con la pareja.
- Mito: Hay una cantidad "normal" de masturbación.

Realidad: No hay un número mágico. La frecuencia es una cuestión completamente personal. La normalidad la define cada individuo, según sus deseos y su ritmo de vida.

La masturbación en las diferentes etapas de la vida

La masturbación es una práctica que acompaña a hombres y mujeres a lo largo de toda su vida, evolucionando en cada etapa.

En la infancia y la adolescencia

- **Infancia:** En los niños, la masturbación es una expresión de curiosidad y juego. Es importante no patologizar estas conductas y no interpretarlas con la óptica de un adulto.
- **Adolescencia:** Es la etapa en la que se descubre el auto-placer, a menudo con la llegada de la pubertad. Las estadísticas muestran que es una práctica muy frecuente, ayudando a los jóvenes a explorar su sexualidad de forma segura.

En la juventud y edad adulta

- La **masturbación masculina y femenina** es común en la vida adulta, incluso en personas con pareja estable. Sirve como una vía de escape del estrés, una forma de mantener la vitalidad sexual o simplemente como una fuente de placer personal. En el caso de las parejas, la masturbación puede ser una práctica compartida que fortalece la intimidad.

En la madurez y ancianidad

- Es un mito que la sexualidad desaparece con la edad. En la madurez, la masturbación puede aumentar, especialmente con la ausencia de una pareja o simplemente como una forma de volver a la autoexploración. La pérdida del miedo a un **embarazo no deseado** también puede hacer que las prácticas de masturbación sean más atrevidas.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 3 Septiembre 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, 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: 31 Enero 2019 Actualización: 3 Septiembre 2025