

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

La masturbación bajo estudio: nuevas evidencias sobre salud sexual, bienestar en pareja y diversidad

24/06/2026

Noticias de investigación

El **LabSex UGR** del CIMCYC presenta una serie de estudios que aportan evidencia sobre la **masturbación como una práctica clave para la salud sexual y el autoconocimiento.**

La masturbación es una conducta sexual común, que forma parte de la diversidad erótica humana. En la actualidad, es reconocida como una práctica beneficiosa para la salud y puede utilizarse como herramienta en terapia sexual.

Tradicionalmente, la investigación científica se ha limitado a estudiar la frecuencia con la que las personas la practican. Sin embargo, se han dejado de lado otros aspectos relevantes como la actitud hacia esta conducta, el deseo sexual solitario o la experiencia subjetiva del orgasmo mediante su práctica. De hecho, estudios previos han relacionado estos parámetros con la facilidad para obtener un orgasmo, y la satisfacción con este, en el contexto de las relaciones sexuales.

Además, la investigación en este ámbito se ha centrado principalmente en personas heterosexuales, lo que ha supuesto una escasa representación de las diversidades sexuales.

Con el objetivo de ofrecer una visión más completa del estudio de la masturbación, diversos investigadores e investigadoras del Laboratorio de Sexualidad Humana Lab Sex UGR han realizado estudios para comprender mejor diferentes parámetros.



La masturbación fortalece la excitación sexual de manera diferente en hombres y mujeres

Un estudio, realizado por Gracia M. Sánchez-Pérez, Reina Granados, Pablo Mangas, Oscar Cervilla y Juan Carlos Sierra, publicado en *International Journal of Clinical and Health Psychology*, analizó cómo la masturbación fortalece la excitación ante estímulos sexuales visuales.

Para ello, contó con la participación de 80 personas adultas jóvenes (40 hombres y 40 mujeres) con experiencia en relaciones heterosexuales y en masturbación en solitario.

Ante filmes de contenido sexual explícito, conforme a su orientación sexual, se les registró la respuesta genital (en ellos, el diámetro peniano mediante pletismografía y, en ellas, la amplitud del pulso vaginal mediante fotopletismografía) y mediante un autoinforme se les pidió que hiciesen una valoración de la excitación sexual y de las sensaciones genitales una vez finalizado el visionado de los filmes.

Los parámetros de la masturbación, es decir, la actitud negativa, el deseo sexual solitario, la frecuencia de la práctica y la intensidad con la que se vive el orgasmo obtenido mediante esta conducta, se relacionaron con las distintas medidas de excitación sexual.

Los resultados mostraron diferencias entre hombres y mujeres en la asociación de los parámetros de la masturbación con la excitación sexual.

Resultados en mujeres

En las mujeres, una mayor frecuencia de masturbación se relacionó positivamente con una mayor amplitud del pulso vaginal, y con una valoración de la excitación sexual y de las sensaciones genitales más intensa ante los videos sexuales. Además, los efectos recompensantes del orgasmo obtenido mediante la masturbación (e. g., la relajación o la tranquilidad) se asociaron también positivamente con la valoración de las sensaciones genitales. Es decir, una mayor frecuencia de masturbación y una mayor intensidad de su experiencia orgásmica implican mayor excitación sexual femenina.

Resultados en hombres

<http://cimcyc.ugr.es/>

En cambio, en los hombres, el deseo sexual solitario, en sentido positivo, y la frecuencia de masturbación, en sentido negativo, se asociaron con la valoración de las sensaciones genitales ante los filmes sexuales. Es decir, mientras un mayor deseo sexual solitario se asocia a mayor excitación sexual subjetiva, una mayor frecuencia de masturbación lo hace a menor excitación sexual.

Cabe destacar también que la actitud negativa hacia la masturbación no se asoció con la excitación sexual, ni en hombres ni en mujeres, debido probablemente a la edad de los participantes, jóvenes con una actitud positiva y abierta hacia la masturbación.

Estas diferencias sexuales en los resultados obtenidos pueden responder a que la práctica de la masturbación en las mujeres se asocia a un mayor autoconocimiento sexual, mientras que en los hombres jugaría un mecanismo compensatorio ante la insatisfacción sexual.

El género y la orientación sexual sí que importan

Un estudio realizado por Millán Landaluce, Juan Carlos Sierra, Óscar Cervilla y Gracia M. Sánchez-Pérez y publicado en *Psychology & Sexuality* analizó distintos parámetros de la masturbación (i. e., edad de primera masturbación, actitudes negativas, deseo sexual solitario, frecuencia actual y experiencia subjetiva orgásmica) en función del género y de la orientación sexual.

Participaron 1.568 personas cisgénero (493 hombres heterosexuales, 478 hombres gais, 490 mujeres heterosexuales y 107 mujeres lesbianas) residentes en España.

Los resultados revelaron diferencias según el género. Los hombres, en comparación con las mujeres, a pesar de informar de actitudes más negativas, empiezan a masturbarse antes, experimentan más deseo sexual solitario y se masturban con mayor frecuencia. Sin embargo, las mujeres describen orgasmos más intensos durante la masturbación, especialmente en sus dimensiones afectiva, sensorial e íntima.

En cuanto a la orientación sexual, los gais (tanto hombres como mujeres) comienzan a masturbarse antes que las personas heterosexuales, sin observarse diferencias significativas en el resto de los parámetros de la masturbación.



Por último, los resultados también muestran que estos parámetros de la masturbación difieren entre hombres y mujeres en función de su orientación sexual. Concretamente, mientras que los hombres gays indican más deseo sexual solitario, más frecuencia de masturbación y experiencias orgásmicas más intensas que los heterosexuales, las mujeres lesbianas informan las puntuaciones más bajas en todas estas variables.

Una posible explicación a este hecho es que la masturbación en hombres heterosexuales podría cumplir en mayor medida una función compensatoria ante la insatisfacción sexual en sus relaciones, mientras que los hombres gays estarían más centrados en las sensaciones físicas y las consecuencias fisiológicas de la masturbación, lo que daría lugar a experiencias orgásmicas más intensas en ellos.

En las mujeres, el orgasmo parece tener un mayor valor subjetivo para las heterosexuales en comparación con las lesbianas, lo que podría explicar la menor intensidad orgásmica reportada por estas últimas en el contexto de la masturbación

¿Cómo se asocia la combinación de la masturbación en solitario y la actividad sexual en pareja con el funcionamiento sexual?

Cuando se está en pareja, la sexualidad se ha entendido tradicionalmente como actividad sexual diádica o compartida, relegándose la masturbación en solitario a un segundo plano. Sin embargo, esta práctica forma parte del repertorio sexual de muchas personas en relaciones de pareja y puede tener un papel relevante en su bienestar sexual.

A pesar de ello, existe aún cierto estigma cultural en torno a la masturbación, lo que ha limitado la investigación acerca de cómo su práctica se relaciona con el funcionamiento sexual en el contexto de pareja.

Un estudio realizado por Óscar Cervilla, Carmen Gómez-Berrocal y Juan Carlos Sierra, publicado en *Sexuality Research and Social Policy*, analiza cómo se asocian los patrones de masturbación en solitario y actividad sexual en pareja con diferentes indicadores de funcionamiento sexual (deseo, excitación y orgasmo) y de satisfacción sexual, en personas españolas adultas en relaciones de pareja heterosexuales.

La investigación contó con la participación de 1028 personas de entre 18 y 75 años con relaciones exclusivamente con parejas de distinto género. A través de un análisis de clústeres, se identificaron tres perfiles sexuales en función de la frecuencia de masturbación y de actividad sexual en pareja:

- (1) alta frecuencia de relaciones sexuales y alta frecuencia de masturbación en solitario (RS + M)
- (2) alta frecuencia de relaciones sexuales y baja frecuencia de masturbación en solitario (RS)
- (3) alta frecuencia de masturbación en solitario y baja frecuencia de relaciones sexuales (M).

Los resultados mostraron que la práctica combinada de relaciones sexuales y masturbación solitaria (RS + M) se asocia con indicadores positivos de salud sexual, especialmente en las mujeres.

Las mujeres del grupo RS + M informaron mejor función sexual en general, mayor deseo sexual diádico, mayor propensión a la excitación y menor inhibición sexual, menos dificultades de excitación/lubricación, y mayor satisfacción con el orgasmo y sexual en general, observándose por tanto un patrón complementario de la masturbación en su vida sexual.

Sin embargo, los hombres del grupo RS + M reportaron más dificultades de erección que los del grupo RS, lo que podría estar indicando un rol compensatorio de la masturbación masculina para las dificultades sexuales.

Tanto hombres como mujeres del grupo M (es decir, alta frecuencia de masturbación y baja frecuencia de relaciones sexuales) se caracterizaron por peor salud sexual, reportando menor deseo sexual diádico hacia la pareja y menor satisfacción sexual y con la relación de pareja, lo que refuerza la idea de que la presencia de la masturbación en solitario de manera casi exclusiva puede ser un indicador de insatisfacción sexual, o con la relación de pareja, en personas con pareja.

Conclusiones

En definitiva, estos trabajos refuerzan la necesidad de una evaluación individualizada de la conducta de masturbación, atendiendo a sus distintos parámetros. Además, subrayan la necesidad de normalizar y desestigmatizar la masturbación en la educación sexual y las intervenciones clínicas.

En definitiva, se destaca la importancia de tener en cuenta tanto el género como la orientación sexual a la hora de comprender mejor la masturbación y su relación con la salud sexual. También es fundamental considerar la masturbación como parte de la salud sexual de la pareja.

Finalmente, entender el placer individual es clave para potenciar la salud sexual integral de cada persona.

Referencias

- Cervilla, O., Gómez-Berrocal, C. y Sierra, J. C. (2025). Masturbation and partnered sex in different-gender relationships: Examining sexual functioning. *Sexuality Research and Social Policy*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1007/s13178-025-01168-7>
- Landaluce, M., Sierra, J. C., Cervilla, O. y Sánchez-Pérez, G. M. (2025). *Parameters of masturbation: Effects of gender and sexual orientation*. *Psychology & Sexuality*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1080/19419899.2025.2537064>
- Sánchez-Pérez, G. M., Granados, R., Mangas, P., Cervilla, O. y Sierra, J. C. (2026). *Validation of masturbation parameters: A laboratory study measuring psychophysiological and subjective sexual arousal*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 26, Artículo 100662. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2025.100662>

Contacto

Laboratorio de Sexualidad Humana LabSex UGR - @email