¿Cómo se relaciona la masturbación y la experiencia orgásmica en las relaciones sexuales?

23/07/2025

Noticias de investigación

La investigación en Sexología, si bien ha reconocido la masturbación como una conducta sexual extendida y asociada a la salud sexual, rara vez se ha centrado en cómo esta práctica sexual solitaria se relaciona con la experiencia sexual en el contexto de pareja. Ello ha dado lugar a un vacío en la comprensión del vínculo entre la masturbación en solitario y las relaciones sexuales.

La masturbación, definida como la estimulación manual o con objetos de los propios genitales en busca de placer sexual, merece una atención especial, no solo por su relevancia individual, sino por su potencial impacto en las relaciones sexuales.

Un reciente estudio, publicado en Journal of Sex & Marital Therapy por Gracia M. Sánchez-Pérez, Reina Granados y Juan Carlos Sierra, aborda precisamente esta cuestión: ¿puede la masturbación mejorar la experiencia orgásmica en las relaciones sexuales?

Buscando el vínculo entre la masturbación y las relaciones sexuales en pareja

Para responder esta pregunta, estas investigadoras e investigador evaluaron diferentes parámetros de la **masturbación en solitario y las experiencias orgásmicas en las relaciones sexuales en pareja de 1055 personas adultas cisgénero heterosexuales de España.**

Copyright© 2025 Universidad de Granada

A diferencia de las investigaciones anteriores, centradas mayormente en la frecuencia con las que las personas se masturban, este trabajo amplió el foco de atención a otros parámetros relevantes de la masturbación, como la edad de la primera experiencia, la actitud hacia esta conducta, el deseo sexual solitario y la experiencia subjetiva del orgasmo en sus dimensiones afectiva, sensorial, intimidad y recompensa.

El objetivo central del estudio fue explorar cómo estos parámetros de la **masturbación en solitario se asocian con la facilidad e intensidad con la que se experimenta el orgasmo** en las relaciones sexuales.

Los resultados revelaron asociaciones positivas entre las dimensiones afectiva, sensorial y de recompensa de la experiencia subjetiva orgásmica en ambos contextos (i. e., masturbación en solitario y relaciones sexuales). En este sentido, parece razonable pensar que las sensaciones experimentadas dentro de una misma dimensión pueden generalizarse con mayor facilidad entre contextos cuando se trata de experiencias similares.

Uno de los hallazgos más llamativos fue la interacción entre el género y la dimensión de recompensa del orgasmo en la masturbación, ya que este parámetro tuvo un efecto más intenso en los hombres a la hora de predecir la experiencia recompensante del orgasmo en pareja, posiblemente vinculado con una visión más orientada a metas por parte de ellos.

La dimensión de intimidad de la experiencia subjetiva del orgasmo en la masturbación no se relacionó de manera significativa con la intensidad del orgasmo en pareja, probablemente porque la intimidad en la masturbación implica una conexión consigo mismo, mientras que en pareja implica una vinculación con otra persona, lo que dificultaría la transferencia directa de esa vivencia emocional.

Comprender la vinculación entre la masturbación en solitario y las relaciones sexuales en pareja, y cómo la experiencia orgásmica en solitario influye en la vivencia compartida, es **fundamental tanto en el ámbito clínico como en la educación sexual.** Incorporar la sexualidad en solitario a los programas educativos ayuda a desmitificar esta conducta y a entenderla como una experiencia saludable e enriquecedora en sí misma, promoviendo una perspectiva más amplia y libre de tabúes.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Es importante recordar que, si bien este estudio se centró en la capacidad y la intensidad del orgasmo, alcanzar el orgasmo no es la única meta en las relaciones sexuales. Concebirlo como un objetivo puede limitar o excluir a personas con dificultades orgásmicas, invisibilizando otras formas válidas y saludables de vivir la sexualidad.

Referencia

Sánchez-Pérez, G. M., Granados, R. y Sierra, J. C. (2025). Association of masturbation parameters with ease and subjective experience of orgasm in sexual relationships. Journal of Sex & Marital Therapy. Publicación anticipada en línea.
https://doi.org/10.1080/0092623X.2025.2511015

Contacto

Gracia María Sánchez Pérez - **graciasp@ugr.es**

Copyright© 2025 Universidad de Granada