

21 Ene, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

[o Trenes Adamuz](#) [Hace 21 minutos](#) [⚡ Trends](#) [Descarrilamiento trenes Adamuz](#) [Rodalies](#) [Sucesos España](#) (

ESPANA AGENCIAS >

El celibato voluntario, la tendencia viral sin trascendencia en la vida de los jóvenes

Por **Newsroom Infobae**+ Seguir en 

20 Ene, 2026 07:45 a.m. ESP



Paula Boira

Te puede interesar:

Adif mantiene suspendida la circulación de trenes de Rodalies en toda Cataluña

Madrid, 20 ene (EFE).- "Yo ahora estoy soltera, volcel". Esas fueron las palabras de la cantante Rosalía en una entrevista el pasado octubre, en la que se confesaba seguidora de esta tendencia en auge dentro de las redes sociales y basada en la decisión de no mantener relaciones sexuales durante un periodo de tiempo.

"El celibato voluntario es una decisión de no relacionarse sexualmente y afectivamente, de dejar de tener citas y estar en aplicaciones para conocer gente con un propósito sexual o romántico", explica a EFE la psicóloga y sexóloga clínica Cristina Brull.

Te puede interesar:

Fallece Lucien Müller, exjugador de Real Madrid y Barcelona en los años 60**DIFERENTE POR DONDE LO MIRES****Opel Mokka. Faros Matrix LED****Intelli**  **ra una conducción**

La también sexóloga clínica Anna Sánchez concreta que no solo abarca el ámbito sexual, sino también el afectivo y emocional, y no tiene que ver con la desaparición del deseo, ya que, de hecho, es común mantener la masturbación propia o el consumo de contenido erótico.

Con ella coincide la psicoterapeuta y terapeuta sexual Silvia Sanz, quien explica que la decisión tampoco tiene que ver con motivos religiosos o con la falta de opciones. Tampoco tiene porqué ser una renuncia definitiva, sino que puede ser un paréntesis ante necesidades emocionales concretas.

Te puede interesar:

Una toalla, el objeto inesperado que marcó duelos decisivos de Marruecos en Copa África



Una búsqueda rápida en redes sociales arroja cientos de vídeos de usuarios confirmándose seguidores de esta práctica, entre los que también se cuelan 'influencers'.



Instagram) en un vídeo viral donde, no obstante, aseguraba que esta decisión no había sido consciente. "Simplemente, comencé a sentir que necesitaba un descanso", explica.

La creadora de contenido Gigi Vives (392.000 seguidores) también afirmó en el podcast 'Tómatelo con vino' que, tras un periodo encadenando malas experiencias con hombres, había decidido seguir el camino de Rosalía.

Sobre la incidencia real de la práctica, Brull asegura que en el centro psicológico donde trabaja no han tratado pacientes que lo practiquen. "Veo que es algo que se está propiciado por las redes sociales y quizás no tanto en la realidad", señala.

Para Sánchez, la viralización de este concepto simplemente pasa por la necesidad de poner nombre a prácticas que siempre han tenido lugar. "En consulta siempre me he encontrado a gente que necesita tomarse un tiempo. Y no lo llamábamos celibato voluntario", expone.

Para Roberto Sanz, psicólogo y sexólogo de la Fundación Sexpol, las redes sociales están arrojando una "cantidad ingente" de valores, comportamientos y actitudes que, a su parecer, "tienen una probabilidad muy baja de calar en sociedad".

"La tendencia a ponerle nombre a todo es culpa de las redes sociales. Se visibiliza cualquier actitud o comportamiento y se crea una palabra para nombrarlo, para hacer que se entienda más fácil. Es una simplificación que da muchos problemas, porque el significado de estos conceptos no asentados en la sociedad puede variar entre personas", recalca.

En opinión del experto, el celibato no calará en la sociedad porque hay mucho interés en la práctica sexual: "Se sigue valorando mucho, aunque sea solo por parte de los hombres. Pero las mujeres también cada vez son más conscientes de la búsqueda de su placer y satisfacción. Todo lo que vaya en contra de tener relaciones sexuales creo que no tiene mucha capacidad de impacto", asevera.

Entre los motivos para adoptar el celibato voluntario, Silvia Sanz señala "un cambio profundo en las nuevas generaciones en la forma de entender el amor y el sexo". Así, la experta ve esta práctica como una forma de autocuidado, protección emocional e

"Tienden a cuestionar los modelos heredados, buscan relaciones más flexibles y valoran la diversidad de formas de vivir la intimidad. Están más atentos a conceptos como consentimiento, salud mental, igualdad y autenticidad. Esto no significa que todos rechacen la sexualidad, sino que no la dan por sentada como un deber", afirma.

En ese sentido, la sexóloga defiende que algunos jóvenes deciden priorizar su desarrollo personal, académico o profesional, entendiendo la sexualidad como algo que puede esperar. Otros, concreta, reaccionan a experiencias negativas (desilusiones, rupturas dolorosas, presión social).

Según Sánchez, mayoritariamente el celibato voluntario es adoptado por mujeres heterosexuales. "Los hombres buscan unas mujeres que ya no existen y las mujeres, hombres que no existen todavía. Ellas están hastiadas o quemadas de relacionarse con hombres que no ofrecen lo que ellas buscan", asevera.

Brull, por su parte, habla de "heteropesimismo" y "amor líquido", y aduce que muchas mujeres dejan de relacionarse con hombres tras toparse en demasiadas ocasiones con la irresponsabilidad afectiva de sus parejas masculinas.

Roberto Sanz coincide con esta premisa y asegura que, en el caso de los hombres, el celibato voluntario solo suele adoptarse como respuesta a "teorías más absurdas" que recomiendan la abstinencia sexual como una forma de "proteger la energía propia" o preservar la "potencia y energía sexual".

Sánchez evidencia que la popularización del término se extiende cuando el patriarcado "está apretando más que nunca" y existe "mucho violencia" e hipervigilancia hacia las mujeres.

En la misma línea, Brull alerta de que esta práctica se argumenta mayoritariamente con el "empoderamiento" o el "respeto" a una misma.

Las sexólogas destacan que, de hecho, junto al celibato voluntario se han popularizado otros términos como 'body count' o 'kilómetro 0', que cuantifican las parejas sexuales de una mujer, dando por hecho que a mayor número, menor es su valor.





Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



Secciones

[América](#) [Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#) [Últimas Noticias](#)

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)

Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política de Privacidad](#) [Gestionar consentimiento](#)

Todos Los Derechos Reservados © 2026 Infobae



