

ÚLTIMA HORA

Al menos cuatro muertos y varios heridos en un nuevo tiroteo en un colegio de Turquía

DIRECTO

Sigue la última hora de la guerra de Irán

# ¿Por qué molesta que Henar Álvarez hable de masturbación? Una experta desmonta este estigma femenino



MUJER.ES

20 minutos



Henar Álvarez en 'La Revuelta' / La Revuelta

ESTAR BIEN NOTICIA 15 abr 2026 - 13:30

RUT GARRIDO

La presentadora confesó en La Revuelta el número de veces que se masturbó ese mes con toda naturalidad, pero ha recibido "salida", "vulgar" y "qué asco".

Valerie Tasso, sexóloga: "Muchas mujeres de mi edad no hablan de ello jamás porque lo han visto como algo que no se hacía"

**Lo de La Revuelta es un caso digno de estudio.** Ya sea por el caso de Broncano, el tono ameno e informal de las entrevistas o por su capacidad de crear el presentador, al final todos los invitados se sienten tan cómodos que responden preguntas que, en otros programas, jamás contestarían.

mapfre

Seguros de hogar

**Cobertura por robo**

Dentro y fuera de la vivienda

Calcula tu precio

Algo tan delicado como el dinero, o personal como las relaciones sexuales, son temas que se tocan con todos los invitados y aunque alguno trate de evadir la respuesta o prefiera no contestar a alguna, **al final confesando algún dato, aunque no den cifras exactas.**

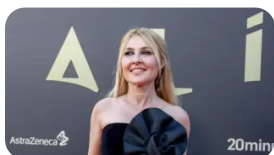
Sin embargo, otros como **Henar Álvarez, no tienen ningún problema en contestar con sinceridad.** Aunque la pregunta del patrimonio prefirió dejarla para cuando estuviera "forrada", en la segunda pregunta clásica dio todos los detalles, pero a muchos les asombró que hablara sin ningún tapujo de la masturbación.

Entrevista a Berta Vázquez

Ver Más



#### NOTICIA DESTACADA



Cayetana Guillén Cuervo: "El placer femenino sigue siendo un tema incómodo"

**"Con la masturbación he perdido la cuenta (...).** Cada vez que escribo un monólogo bueno, una entrevista buena, me doy un premio. Y claro, escribo cosas muy buenas... Entonces no paro (...). **Pon de lunes a viernes"**, le dijo la presentadora a David Broncano.

Pero parece que esta forma de hablar clara y directa de su propio placer no le sentó bien a muchos, que dejaron su **opinión al respecto en redes sociales**: **"Madre mía...qué elegancia y saber estar"**, **"Vergonzoso"**, **"Que fina ella"**, **"Que asco"**, **"¿Puede ser que esté algo salida?"**, "Que ordinaria", "Que chabacana, por favor", "Un poco soez", y "Ojalá cambie todo y se vuelva a la educación y al respeto" son algunos de los comentarios que se pueden leer en las publicaciones de Instagram o TikTok.



### **Newsletter Mujer.es**

Tendencias en moda, belleza y estilo de vida, junto a historias de mujeres que emprenden, crean y transforman la sociedad.

Introduce tu email

**RECIBIR NEWSLETTER**

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

No obstante, cuando son ellos quienes cuentan anécdotas al respecto o dan más detalles, las reacciones son totalmente distintas. **¿Por qué incomoda entonces que las mujeres hablemos del tema sin tapujos?** "Porque no hablamos solo de masturbación, hablamos de poder y de relato", nos cuenta **Anna Sánchez Bendahan, sexóloga de Platanomelón.**

La sexualidad masculina ha sido históricamente legitimada, visible e incluso celebrada: **el deseo de los hombres se entiende como natural, inevitable** y hasta necesario. En cambio, **el deseo femenino ha sido controlado, silenciado o reducido** a lo relacional (para otros, no para una misma). Cuando una mujer habla abiertamente de masturbarse, no solo está hablando de placer, está **reclamando autonomía sobre su cuerpo y su deseo.** Y eso incomoda porque cuestiona normas muy profundas: la idea de que **el placer femenino debe ser discreto, moderado o incluso inexistente** si no está al servicio de otra persona.

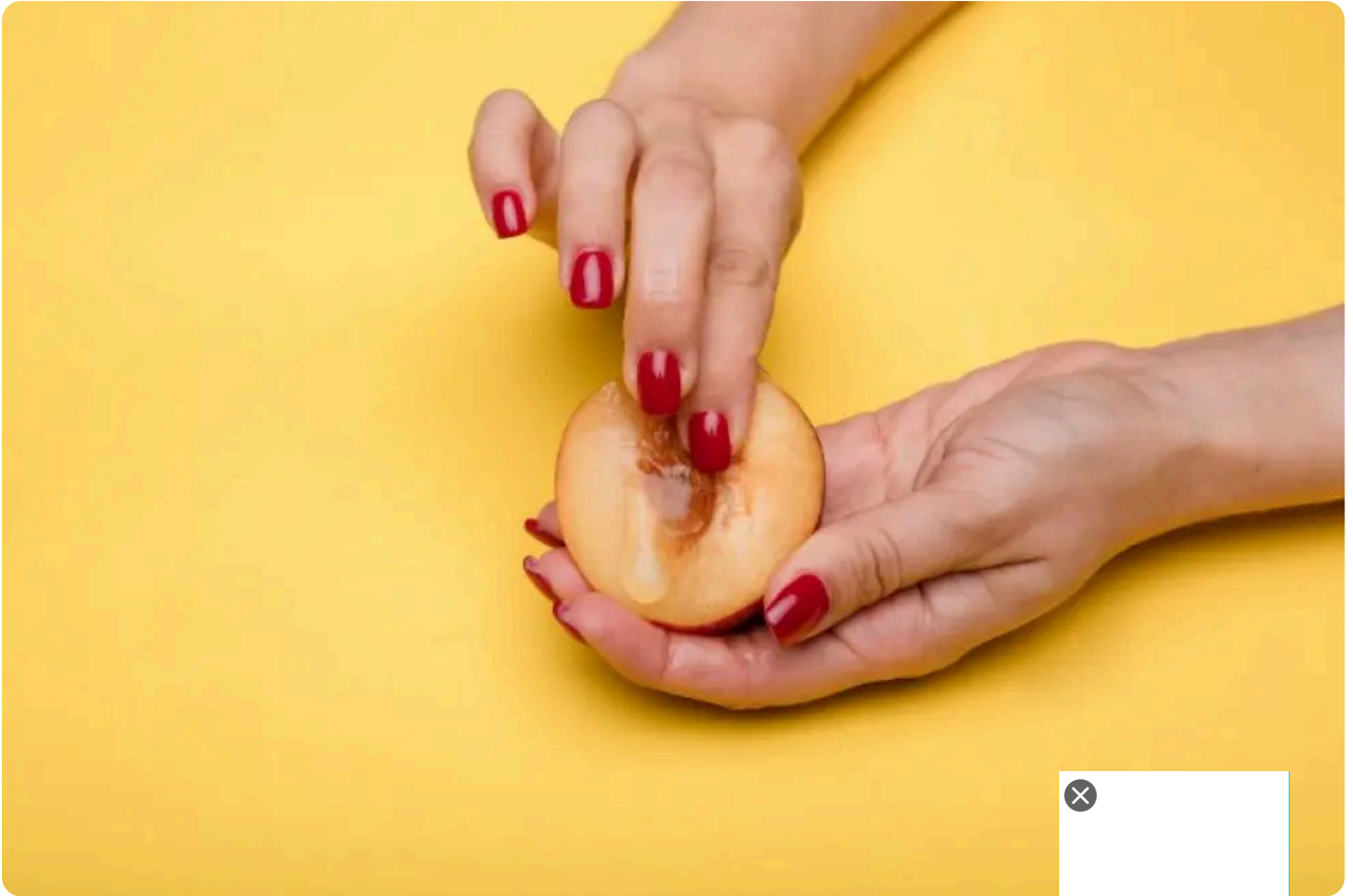


En el siglo XIX, el placer femenino estaba patologizado.

Para poder entender este rechazo social al deseo femenino, la experta señala que los motivos van más allá de una opinión, ya que tiene raíces históricas muy profundas, en un férreo control del cuerpo de la mujer: "Tienen raíces históricas, culturales y también médicas. **Durante siglos, el cuerpo de las mujeres ha sido interpretado desde fuera, muchas veces con fines de control.** La masturbación femenina se ha invisibilizado directamente o se ha patologizado: desde diagnósticos como la 'histeria' hasta discursos morales que vinculaban el placer con culpa o desviación. Además, **la educación sexual ha sido muy deficitaria.** Se ha centrado en la reproducción y en los riesgos, no en el deseo, el consentimiento o el autoconocimiento. Muchas mujeres han crecido sin referencias sobre su propio placer, sin lenguaje para nombrarlo y, por tanto, con más dificultad para legitimarlo".

A algunas personas les ha parecido demasiado exagerada la frecuencia con la que ha dicho Henar que se masturba. Sin embargo, sobre si esto es mucho, Anna Sánchez Bendahan responde de forma tajante: "No hay una frecuencia 'correcta' o 'excesiva' universal. La clave no es cuántas veces, sino cómo se vive esa conducta. La masturbación es saludable siempre que sea una elección libre, que no genere malestar y que no interfiera de forma significativa en otras áreas de la vida. **Cinco veces a la semana entra perfectamente dentro de la normalidad.** De hecho, lo

**llamativo no es la frecuencia, sino que todavía nos sorprenda cuando quien lo dice es una mujer".**



Masturbación femenina / PEXELS

**"Podríamos empezar a hablar de exceso cuando la masturbación se convierte en una conducta compulsiva, cuando se usa sistemáticamente para lidiar con emociones difíciles o cuando desplaza otras formas de relación o actividades fuera de eso, poner números suele decir más de los prejuicios sociales que la salud sexual real".**

Sin embargo, donde sí encontramos un problema es en reprimir el placer a nivel psicológico como físico. **"Cuando el placer propio está rodeado de vergüenza, culpa o silencio, es más difícil construir una relación sana con el propio cuerpo y con la sexualidad.** Puede ser un problema además cuando creemos que solo merecemos placer si nos lo da otra persona. A nivel físico, no genera un 'problema' en sí, pero sí **puede limitar el acceso al placer y sus beneficios asociados, como la relajación, reducción del estrés, mejora del sueño, etc."**

**Te puede interesar**

- ¿Por qué da la sensación de que el tiempo pasa más deprisa cuando nos hacemos mayores?
- Ni caminar ni hacer Tai Chi: estos son los cuatro deportes recomendados a partir de los 60 años
- Mariona Terés se niega a mandarle un mensaje a Santiago Segura desde 'La Revuelta': "No tengo nada que decirle"

## NOTICIA DESTACADA



Así vence el placer femenino a sus (múltiples) enemigos

Conforme a los criterios de

 **The Trust Project**  
¿Por qué confiar en nosotros?

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Sexo

Masturbación

Feminismo

## Rut Garrido

REDACTORA MUJER.ES

Rut Garrido es redactora en Mujer.es desde el 2022. Está especializada en todo tipo de temas de moda, belleza y lifestyle, cubriendo temas que van desde las grandes alfombras rojas, las Semanas de la Moda más importantes del mundo, las grandes novedades beauty y las últimas tendencias.

 rutfraser en X

## Más noticias



## El 'precio' de acostarse con cientos de hombres: lo que no nos cuentan de los retos de OnlyFans

MARA MARIÑO



## Sonsoles Ónega dice adiós a su icónico peinado: así es el nuevo 'look' de la presentadora

RUT GARRIDO



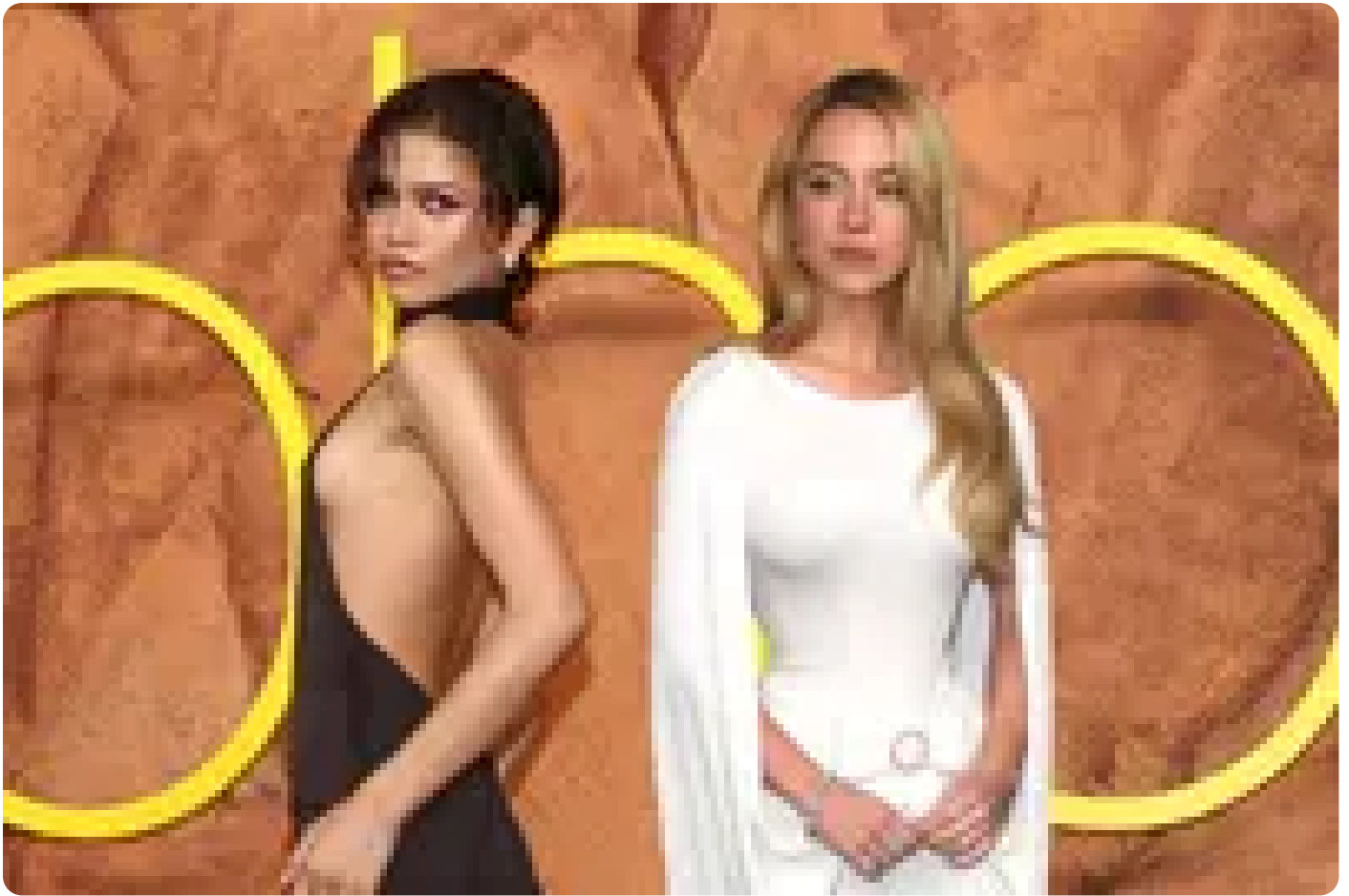
## **Karla Sofía Gascón va sin sujetador a una alfombra roja con un vestido transparente y calzoncillos**

RUT GARRIDO



## **Aitana Sánchez-Gijón demuestra que se puede ir en ropa interior a una alfombra roja a los 50 años en los Premios Talía**

RUT GARRIDO



## **Zendaya y Sydney Sweeney incendian la alfombra roja con los looks más atrevidos para la última temporada de 'Euphoria'**

RUT GARRIDO



## Nicole Kidman demuestra a sus 58 años que las transparencias extremas también pueden ser elegantes

RUT GARRIDO

**MOSTRAR COMENTARIOS**



# MUJER.ES

Una publicación de:  
**20 MINUTOS EDITORA, S.L.**



[Aviso legal y condiciones de uso](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Transparencia](#)

[PERSONALIZA TUS COOKIES](#) [Administración Utiq](#) [Contacto](#) [Quiénes somos](#)

[Buenas prácticas periodísticas](#) [Uso responsable de la IA](#)



Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual. Asimismo, a los efectos establecidos en el artículo 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, la empresa hace constar la correspondiente reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.