

autosexualidad – autosexuality

Authored by
memjavad

November 3, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *autosexualidad – autosexuality*. Spanish Psychological Databases.
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2623>

Autosexualidad

Primary Disciplinary Field(s): Psicología, Sexología, Estudios de Género

1. Definición Central

La autosexualidad se define fundamentalmente como una orientación sexual donde el individuo experimenta una atracción sexual primaria, o incluso exclusiva, hacia sí mismo. Este concepto trasciende la simple práctica del autoerotismo o la masturbación, actividades que son comunes a la mayoría de las orientaciones sexuales, para establecerse como una forma de deseo en la que el propio cuerpo, la propia imagen y la propia presencia son el objeto central y preferido de la excitación y el placer. A diferencia de las orientaciones alocéntricas (como la heterosexualidad o la homosexualidad), donde el foco del deseo se proyecta hacia otros, la autosexualidad implica una introversión del deseo, haciendo que la satisfacción sexual más profunda y auténtica se encuentre en la interacción con el yo.

Es crucial entender que la autosexualidad no implica necesariamente una incapacidad para tener relaciones con terceros, sino una preferencia intrínseca y sistemática por la autoestimulación y la auto-contemplación sexual. Para una persona **autosexual**, la idea de la propia imagen desnuda, la sensación de la propia piel, o la fantasía centrada en el propio ser, son los estímulos más potentes. Esta orientación desafía la noción tradicional de que la sexualidad debe ser inherentemente diádica o relacional, postulando que la plenitud sexual puede ser alcanzada a través de una relación íntima y solitaria con el propio cuerpo, mente y espíritu. El reconocimiento de la autosexualidad como una orientación válida ha crecido en el discurso académico y social, aunque aún enfrenta desafíos en su diferenciación clara de otros fenómenos psicológicos y conductuales.

La complejidad de la autosexualidad reside en su naturaleza doble: es tanto una forma de atracción como una modalidad de práctica sexual. La atracción se dirige hacia el yo como objeto sexual, y la práctica se centra en actividades que permiten la gratificación de ese deseo, a menudo privilegiando la soledad. Los sexólogos y psicólogos enfatizan que esta orientación, cuando es vivida de forma saludable, no debe ser vista como un signo de patología o aislamiento, sino como una expresión legítima de la diversidad sexual humana. La autopercepción y la autoaceptación juegan un papel fundamental en la experiencia **autosexual**, ya que el individuo se convierte simultáneamente en sujeto deseante y objeto deseado.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

El concepto de **autosexualidad**, aunque relativamente reciente en la nomenclatura formal de las orientaciones sexuales, tiene raíces históricas en el estudio del autoerotismo. El término

"autoerotismo" fue popularizado por el sexólogo británico [Havelock Ellis](#) a finales del siglo XIX. Ellis describió el autoerotismo como la generación de placer sexual originado en uno mismo, sin la intervención de otra persona. Esta conceptualización inicial era amplia e incluía la masturbación, pero no estaba necesariamente ligada a una orientación de atracción.

La necesidad de distinguir entre la conducta autoerótica (una acción) y la orientación autosexual (una atracción) llevó a la acuñación y el uso más preciso del término "autosexualidad" en el siglo XX, especialmente a medida que la sexología se esforzaba por catalogar y comprender la diversidad de las atracciones. La inclusión de la autosexualidad en el espectro de las orientaciones sexuales es un desarrollo posterior, impulsado en gran medida por la comunidad LGBTQ+ y los estudios de género que buscan validar formas de deseo que no se ajustan al modelo aloccéntrico. Históricamente, cualquier forma de sexualidad centrada en uno mismo fue a menudo patologizada o vista como una etapa inmadura del desarrollo sexual, una visión que la sexología moderna ha trabajado para deconstruir.

El desarrollo conceptual se aceleró en el contexto de la liberación sexual y la mayor visibilidad de las identidades minoritarias. A medida que otras orientaciones, como la asexualidad, ganaron reconocimiento, se abrió un espacio para identificar y nombrar aquellas atracciones que se desviaban del modelo basado en la pareja. Así, la **autosexualidad** pasó de ser una mera descripción de una conducta solitaria a una identidad reconocida, donde el enfoque no es la ausencia de atracción (como en la asexualidad), sino la dirección específica de esa atracción hacia el yo.

3. Características Clave y Manifestaciones

La experiencia autosexual se caracteriza por una serie de patrones de deseo y preferencia que la distinguen claramente de otras formas de sexualidad. Estas características se manifiestan tanto en la vida sexual privada como en la forma en que el individuo se relaciona con su propia imagen y cuerpo.

El Yo como Objeto de Deseo Primario: La fuente más intensa y fiable de excitación proviene de la propia imagen, el propio tacto, o la fantasía de ser deseado por uno mismo. La satisfacción sexual con terceros puede ser experimentada como secundaria, menos intensa, o incluso innecesaria.

Preferencia por la Soledad Sexual: Existe una fuerte inclinación a buscar la gratificación sexual en ausencia de otros. Aunque la persona pueda disfrutar de la intimidad emocional o romántica con una pareja, la dimensión sexual es a menudo preferentemente solitaria, ya que la presencia de un tercero puede interferir con la concentración en el yo como objeto erótico.

Fantasías Centradas en el Cuerpo Propio: Las fantasías sexuales de la persona **autosexual** giran típicamente en torno a su propia presencia. Esto puede incluir la auto-observación, la

experimentación de sensaciones táctiles en el propio cuerpo, o la imaginación de escenarios donde el individuo es el sujeto activo y pasivo del deseo simultáneamente.

Dependencia Emocional de la Autoaceptación Física: La excitación sexual está íntimamente ligada a la percepción positiva del propio cuerpo. A diferencia de un narcisista, cuya autoestima depende de la admiración externa, el autosexual requiere una forma de auto-admiración o auto-reconocimiento erótico para activar su deseo.

Estas manifestaciones no implican un rechazo a la intimidad no sexual. Una persona **autosexual** puede ser perfectamente capaz de establecer lazos afectivos profundos, compromisos románticos y relaciones interpersonales satisfactorias. Sin embargo, en el ámbito sexual, la dinámica de la pareja se ve reestructurada, donde la presión para satisfacer o depender del deseo del otro se minimiza, y el foco permanece en la auto-gratificación y el auto-descubrimiento erótico.

La manifestación de la autosexualidad puede variar en intensidad. Para algunos, la atracción hacia sí mismos es exclusiva, lo que significa que el sexo con terceros es imposible o indeseado. Para otros, es una orientación primaria, pero pueden experimentar atracción secundaria o contextual hacia otros, en cuyo caso la autosexualidad funciona como un espectro o una fuerte preferencia.

4. Distinción con Conceptos Relacionados (Narcisismo y Autoerotismo)

Es fundamental diferenciar la autosexualidad de dos conceptos con los que frecuentemente se confunde: el narcisismo y el autoerotismo. Si bien existe una superposición conductual, la naturaleza intrínseca y la función psicológica de cada uno son distintas.

El **Autoerotismo** es un término conductual, no una orientación sexual. Se refiere a cualquier actividad sexual que se realiza sobre el propio cuerpo para obtener placer, siendo la masturbación el ejemplo más común. La mayoría de las personas, independientemente de su orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual), practican el autoerotismo. Por lo tanto, mientras que la práctica autosexual es autoerótica, la persona autoerótica no es necesariamente **autosexual**; su atracción principal puede seguir dirigiéndose a terceros.

El **Narcisismo**, especialmente en su forma clínica (Trastorno de Personalidad Narcisista), es un constructo psicológico que se refiere a un patrón generalizado de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía. El narcisismo se centra en la regulación de la autoestima a través de la validación externa y la explotación interpersonal. Aunque una persona narcisista puede parecer centrada en sí misma, su enfoque es la imagen que proyecta hacia el mundo y la admiración que exige de los demás. La autosexualidad, por otro lado, es una orientación de atracción sexual interna; se trata del deseo erótico hacia el yo, no de la necesidad patológica de validación social o grandiosidad. El **autosexual** saludable se enfoca en el placer íntimo derivado del yo, no en la manipulación o la superioridad social.

La clave de la distinción radica en la motivación y el objeto. La autosexualidad es una atracción; el autoerotismo es una práctica; y el narcisismo es un patrón de personalidad (a menudo desadaptativo) centrado en la autoestima. Confundir la autosexualidad con el narcisismo sexual es un error común que patologiza innecesariamente una orientación sexual válida. La autosexualidad se experimenta como una fuente de placer y auto-conocimiento, mientras que el narcisismo clínico conlleva un sufrimiento significativo en las relaciones interpersonales.

5. Implicaciones Psicosociales y Culturales

El reconocimiento y la comprensión de la **autosexualidad** tienen profundas implicaciones psicosociales. Culturalmente, la sexualidad ha sido históricamente definida por su función reproductiva o, en la era moderna, por su función relacional y de vinculación (la "pareja"). La autosexualidad desafía directamente este paradigma al validar una sexualidad que es inherentemente autónoma e independiente de la necesidad de un compañero. Esto puede llevar a una mayor aceptación de la soltería sexualmente plena.

En el ámbito de las relaciones, la autosexualidad obliga a renegociar las expectativas de intimidad. Las parejas de individuos autosexuales deben aceptar que la fuente principal de placer sexual de su compañero puede no ser la interacción con ellos, sino la auto-interacción. Esto requiere un alto grado de comunicación, confianza y desapego de la noción de que la valía sexual de la pareja depende de ser el único foco del deseo del otro. La relación emocional y romántica puede ser intensa, pero la dinámica sexual requiere acuerdos que respeten la autonomía erótica del **autosexual**.

Psicológicamente, la autosexualidad puede fomentar una relación positiva y no avergonzante con el propio cuerpo. En una cultura que a menudo promueve la insatisfacción corporal para impulsar el consumo o la búsqueda de validación externa, la capacidad de encontrar el propio cuerpo intrínsecamente erótico y satisfactorio es un acto de empoderamiento. No obstante, las personas **autosexuales** pueden enfrentar estigmatización o incomprensión, ya que su orientación es a menudo malinterpretada como egoísmo, miedo a la intimidad o inmadurez sexual, lo que subraya la necesidad de una mayor educación sexual inclusiva.

6. Reconocimiento dentro de las Orientaciones Sexuales

La ubicación precisa de la **autosexualidad** dentro del espectro de las orientaciones sexuales es un tema de debate continuo en la sexología. Algunos teóricos la consideran una orientación sexual minoritaria distinta, al mismo nivel que la homosexualidad o la bisexualidad, pero definida por el objeto (el yo) en lugar del género del objeto.

Otros enfoques tienden a situar la autosexualidad dentro del espectro de la [asexualidad](#) (o el espectro A). Esto se debe a que, si la atracción hacia otros es nula o muy baja, la persona

autosexual comparte una experiencia de alonormatividad desafiada con los asexuales. Sin embargo, esta clasificación es debatible, ya que la autosexualidad implica la presencia de una atracción sexual activa y definida (hacia el yo), mientras que la asexualidad se define por la ausencia de atracción sexual hacia otros. Si un individuo autosexual es exclusivamente atraído hacia sí mismo, podría describirse más precisamente como una orientación única que opera fuera del eje alocéntrico tradicional.

Independientemente de su ubicación taxonómica, el consenso emergente es que la autosexualidad representa una forma legítima y no patológica de la diversidad sexual. Su reconocimiento ayuda a validar a aquellos individuos cuya experiencia sexual no encaja en los modelos de pareja obligatoria, promoviendo un entendimiento más amplio de cómo el deseo puede manifestarse y dirigirse en la psique humana. La comunidad **autosexual**, aunque pequeña, ha contribuido significativamente a la discusión sobre la autonomía corporal y la satisfacción sexual individual.

7. Debates y Críticas

A pesar del creciente reconocimiento, la autosexualidad sigue siendo objeto de varios debates y críticas, principalmente en torno a su definición y su estatus como una orientación sexual verdadera.

Una crítica común es la potencial **confusión con el autoerotismo**. Los escépticos argumentan que si la autosexualidad se manifiesta principalmente como una preferencia por la masturbación o el sexo solitario, no es una orientación, sino simplemente una preferencia conductual o una expresión elevada de la auto-estimulación. Los defensores responden que la orientación reside en la atracción: el autosexual se excita por la *idea* de sí mismo como objeto sexual, lo cual es distinto de simplemente preferir la técnica de la masturbación.

Otro debate importante se centra en la **patologización**. En psicología, existe la preocupación de que una autosexualidad extrema o exclusiva pueda ser una manifestación de un miedo subyacente a la intimidad, un trauma relacional, o una forma de evitación. Los críticos sugieren que, si la autosexualidad es un mecanismo de defensa para evitar la vulnerabilidad de la conexión con otro, debería abordarse terapéuticamente. Sin embargo, la sexología moderna insiste en que, si la orientación es estable, no angustiante y no coercitiva, y si el individuo no desea cambiarla, debe ser respetada como una identidad. La clave diagnóstica reside en si la orientación causa malestar clínico significativo (egodistonía) o si es una identidad bien integrada y satisfactoria (egosintonía).

Finalmente, existe el desafío de la **medición y la investigación empírica**. Dado que la autosexualidad es una orientación interna y su manifestación principal es la actividad solitaria, es difícil diseñar estudios a gran escala que capturen la prevalencia y las características psicológicas

específicas de esta población. Gran parte de la comprensión actual se basa en informes cualitativos y testimonios, lo que subraya la necesidad de herramientas de evaluación más robustas para solidificar su estatus empírico dentro de la sexología clínica y social.

Further Reading

[Autosexualidad \(Wikipedia\)](#)

[Havelock Ellis \(Wikipedia\)](#)

[Autoerotismo \(Wikipedia\)](#)

[Asexualidad \(Wikipedia\)](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM