



clínicasabortos.mx

# RELACIONES SEXUALES



Las relaciones sexuales expresan afectividad, deseos y emociones. Su vivencia está influida por factores socioculturales, por lo que es fundamental contar con información veraz para desarrollarse de forma **libre, responsable y saludable**.

## 1 MITOS Y DIVERSIDAD SEXUAL



**No requiere de otra persona:**  
La sexualidad también se vive de forma individual a través del autoconocimiento y la masturbación.



**Más allá de la penetración:**  
El placer no se limita al coito; el cerebro es el principal órgano sexual y participan múltiples zonas erógenas, emociones y fantasías.



**Diversidad:**  
No existe una única forma de experimentar el deseo o el placer.



Infórmate con fuentes confiables y actualizadas.



Comunica tus deseos, límites y necesidades.



Cuida tu salud física y emocional.



Respecta la diversidad y la identidad de todas las personas.



El placer, el respeto y el consentimiento son la base de relaciones sexuales saludables.

## 2 CONSENTIMIENTO Y PREVENCIÓN



**Consentimiento:**  
Debe ser mutuo, afirmativo, libre y puede retirarse en cualquier momento.



**Salud sexual:**  
Es clave el uso de métodos de barrera (preservativos) para prevenir infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y embarazos no planificados.



La educación sexual integral es la mejor herramienta para el bienestar.

## 3 DIFICULTADES SEXUALES

Son comunes y tienen solución. Las consultas más habituales incluyen:



Falta de deseo



Dificultad para el orgasmo (anorgasmia)



Dolor (vaginismo/dispareunia)



Problemas de erección/eyacuulación



Sequedad vaginal



Se recomienda acudir a especialistas si generan malestar.

## 4 EL CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

Describe los cambios físicos y emocionales durante la actividad sexual a través de cinco fases (variables en intensidad y duración según la persona):

1



**Deseo**  
El impulso o ganas de tener actividad sexual.

2



**Excitación**  
Inicio de los cambios físicos (erección en hombres; lubricación e irrigación genital en mujeres).

3



**Meseta**  
Punto máximo de excitación antes del climax.

4



**Orgasmo**  
Descarga de tensión muscular y máxima sensación de placer, acompañada de contracciones involuntarias.

5



**Resolución**  
Retorno del cuerpo al estado de reposo (las mujeres pueden experimentar orgasmos múltiples si continúa la estimulación).

