

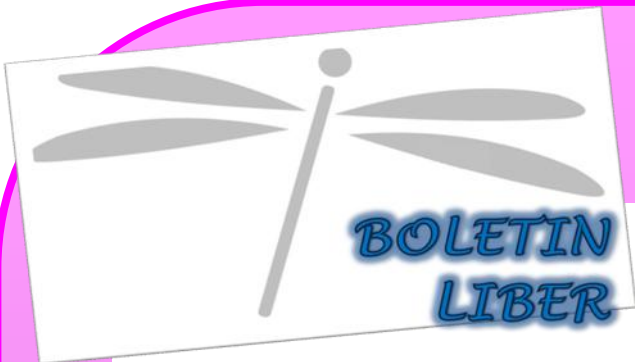
# HIGIENE SEXUAL



Lejos de generar “recetas” o pasos a seguir, me gustaría sugerirte algunas acciones relacionadas a prácticas frecuentes en el ámbito de la salud sexual, *te invito a combinar tu creatividad, a la vivencia de tu sexualidad, saludablemente y plazeramente.*



El *autoconocimiento* es de vital importancia y ello implica *conocer hasta el último poro de tu cuerpo*, no necesitas ser médico *para* informarte cómo funciona y qué riesgos existen alrededor de *tus prácticas sexuales*. *Te invito a que te acerques a los profesionales de la salud* y a textos serios relacionados al tema, que te permitan buscar respuestas a tus preguntas relacionadas a las ventajas, desventajas, *posibles riesgos* y la mejor manera de *prevenirlos*. La *salud sexual es una responsabilidad* que recae sobre ti mismo/a, nadie va a poder atender sus necesidades mejor que tú, *escucha a tu cuerpo*, aunque nosotros podamos tratar de mentir, él siempre dice la verdad. Vivimos en una cultura que ha sembrado el miedo a la expresión de nuestras sexualidades, no es de extrañar entonces que pocas personas se preocupen sobre la *búsqueda de salud* de esta misma, estamos lejos de *relajarnos y entregarnos al disfrute* por un sinnúmero de circunstancias,



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

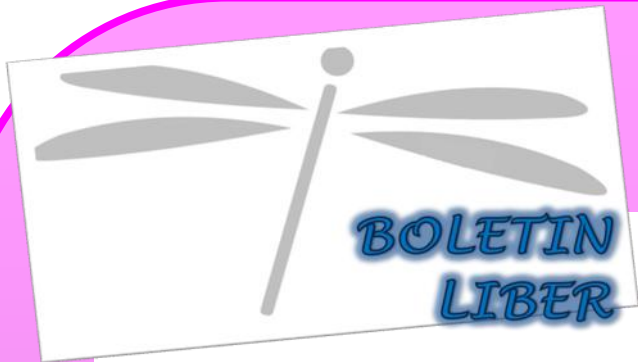
las ITS, los embarazos no deseados o los accidentes durante alguna práctica sexual, han existido siempre, sin embargo, esta vez *te invito a que te protejas* haciendo de la prevención, *un hábito para disminuir los riesgos* en cuestiones como las anteriores, recuerda que es mejor que una cura, poniéndonos como mejor opción, *el cambio de nuestras actitudes y conductas*, ya que esta última es la que nos pone en mayor riesgo, pues la información, aunque importante, no es suficiente.

La forma más evidente de evitar contraer una ITS (o al menos reducir las probabilidades) es *limitarse a una relación monógama* con una persona no infectada o abstenerse de la actividad sexual. Para quienes esta

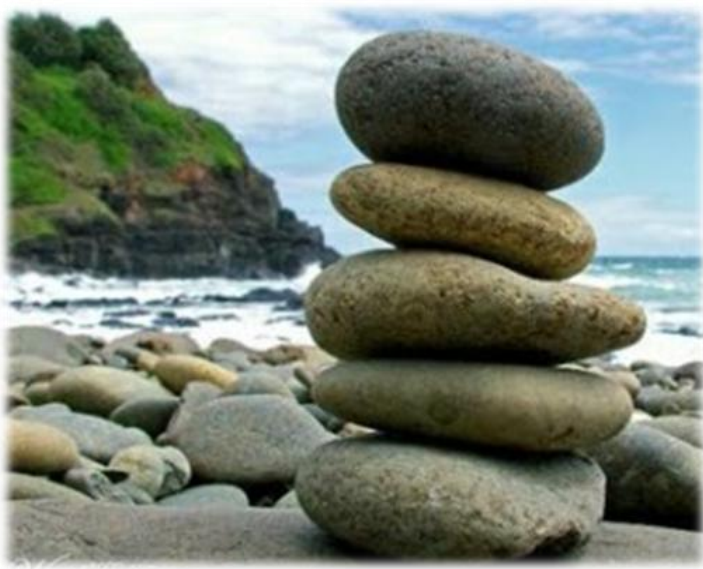


estrategia no sea suficiente o les parezca inaceptable, existen otras técnicas que podrían poner en práctica.

Cuando compartas con otra persona tu sexualidad no esperes que pueda leerte la mente, *si has decidido compartir tu cuerpo, ayúdale al otro/a a conocerlo conociéndolo tú primero*, la comunicación verbal o no verbal será una herramienta que podrás utilizar más *fácilmente* si conoces lo que deseas comunicar, y sin olvidar aquello que te resulta placentero, tus sentimientos, expectativas y límites. *Toma en cuenta a tu pareja para*



analizar *con honestidad*, los riesgos que están dispuestos a tomar, encontrando la mejor manera de que sus prácticas sexuales sean tan seguras y satisfactorias como sea posible. ***Sé selectivo acerca de las situaciones en las que tienes relaciones sexuales***, trata de encontrar un lugar seguro y confortable junto a una persona en la que idealmente confíes, *la higiene corporal antes o después de las prácticas sexuales es fundamental*, bañarse antes o convertir un baño en un sensual juego al enjabonar a tu pareja incluyendo los órganos sexuales, puede convertirse en un prelude interesante del acto sexual. Si alguna vez utilizas juguetes sexuales, no olvides que estos también requieren de una buena higiene, lo ideal es que sólo lo utilice el dueño/a, aún cuando puedes utilizar también condones o algún otro material de látex o poliuretano, desechándolo después de utilizarlo sólo una vez y en una sola persona. La lubricación es importante para la vagina, el pene y el ano, no sólo *para el disfrute*, sino también para evitar desgarros o la presencia de dolor durante la penetración, así que además de los lubricantes naturales del pene y la vagina, puedes utilizar lubricante a base de agua en cantidad suficiente, sobre todo para las prácticas anales.



Te invito a considerar la oportunidad de *conocer cómo reaccionan tus sentidos a prácticas alternativas al contacto con órganos sexuales* (masajes corporales, autoerotismo, abrazos, caricias, sexo con ropa, etc.) mucha gente piensa que es menos satisfactorio, sin embargo, las ventajas en la salud y el

placer son elevadas. Las prácticas que incluyen contacto con órganos



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

sexuales (de mayor a menor riesgo: pene-ano, pene-vulva/vagina, pene-boca, vulva/vagina-boca, penetración con dedos-ano/vagina, estimulación manual pene/vulva) aumentan el riesgo de infecciones, el condón, los diques dentales, los dedales y los guantes de látex, pueden formar parte del juego erótico mientras constituyen muy buenas y eficaces opciones que pueden proporcionarnos protección adecuada, no se trata de envolver nuestros sentidos en látex, los riesgos siempre estarán presentes, para disminuirlos *sin olvidarnos de la importancia del placer están: la prevención, la higiene, y los exámenes médicos regulares* que nos aseguren, que aquellas personas con las que hemos sostenido o sostenemos relaciones sexuales no son portadores de alguna infección sometiéndonos a pruebas específicas para ello.



## Med. y Sex. Mayra Pérez Ambríz

Mayra piensa que si alguna vez tienes la sospecha de tener una infección, necesitas darte cuenta de que parte de una responsabilidad ética es buscar el diagnóstico y tratamiento iniciales siendo una de las responsabilidades más importantes informarle a tu pareja o parejas que tienes una ITS tan pronto como lo descubras. Es importante cuidar la propia salud pero es de igual importancia cuidar la salud de tu pareja.

### **PROXIMO BOLETIN: "EVADIENDO EL DOLOR"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escribenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".







*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

[www.milagrosaninos.com](http://www.milagrosaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698