

Boletín Liber Hidalgo

# SEXO SEGURO Y PROTEGIDO

Boletín No. 233 26 Enero 2013

Dirección Gral y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

**Por: Mtro. Alejandro Espinosa**

La sexualidad, como cualquier área de la vida, tiene riesgos a tomar en cuenta. Para las relaciones sexuales existen formas de prevenir y reducir sanamente los riesgos y cuidar, saludablemente, tanto a otras personas como a ti mismo/a.

*Aprendamos juntos como hacerlo... placentemente.*

De manera *general*, podríamos decir que en la práctica de las relaciones sexuales existen riesgos a nivel biológico y a nivel psico-social que comúnmente son mencionadas, pero que pocas ocasiones nos detenemos a *reflexionar* y *clarificar*.

Hablemos primero de la prevención de los riesgos a nivel biológico, para ello, es necesario hablar sobre *sexo protegido*.

Además de embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual están a la orden del día, estas, *principalmente* (aunque no únicamente) se transmiten por el intercambio de fluidos durante el acto sexual. Una de las formas más conocidas y recomendadas para la prevención es el uso del condón o



preservativo, teniendo así, sexo protegido. Con su uso, es posible tener relaciones sexuales con penetración en vagina, boca o ano reduciendo en un porcentaje muy elevado las posibilidades de embarazo así como de contraer varias infecciones de transmisión sexual.

Es importante recordar que existen condones masculinos y femeninos. Aunque los primeros son *mayormente* comercializados y conocidos, la experiencia sexual con un condón femenino *plantea una vivencia diferente y novedosa*, nunca está demás probar esa posibilidad.

En cuanto a condones masculinos, también hay múltiples opciones de diversos tamaños, colores, sabores y texturas que *amplían la gama de sensaciones y percepciones posibles* a la hora del acto sexual.

Ahora bien, hablemos de *sexo seguro*, que hace referencia a las prácticas sexuales en las que no hay penetración ni intercambio de fluidos como pueden ser el líquido pre-eyaculatorio, semen, sangre o flujo vaginal. ¿Y entonces qué opciones nos deja?

Recordemos que la sexualidad es mucho más que el contacto coital, por ende, las opciones como besar el cuerpo, frotar pechos, frotar órganos sexuales pélvicos en el cuerpo de la otra persona (siempre y cuando no tenga heridas), observar cómo se autoerotiza (masturba) otra persona, tocar los propios órganos sexual pélvicos cuando la otra persona toca los suyos, masajes o abrazos eróticos, utilizar juguetes sexuales(sin intercambiarlos), sexo telefónico o por internet, compartir fantasías sexuales, bañarse juntos y un largo etcétera, son opciones que nos llevan a disfrutar de la sexualidad individual o de manera compartida llenándonos de placer de una forma segura, *cuidando así nuestra propia salud como la de las personas con las que compartimos*.

Ahora bien, a nivel psico-social, *abrir la posibilidad de tener sexo seguro y protegido* requiere de varios elementos básicos, entre ellos:

- *Comunicación* con la pareja sexual para hablar honestamente sobre si han tenido relaciones sexuales de riesgo (sin protección) o si se ha tenido o se tiene alguna infección de transmisión sexual.
- *Tomar acuerdos y poner límites* en las prácticas sexuales que se permitirán, de forma previa al contacto sexual.
- En lo posible *elegir parejas que practiquen sexo seguro y protegido*.

- *No consumir alcohol ni drogas* antes del coito porque aumentan el riesgo de tener prácticas inseguras.

Teniendo esta información general es importante reflexionar sobre nuestra vida sexual y revisar si estamos cuidando de nuestra salud o estamos tomando riesgos innecesarios.

Nunca es tarde para *tomar precauciones*, prevenir, cuidarnos y cuidar a los demás.

Por supuesto que *siempre acudir con los profesionistas* es recomendable, médicos/as, psicólogos/as y sexólogos/as pueden ayudarte.

*En Liber nuestros profesionistas están a tu servicio.*

## *La Frase...*

“Hay que cuidar el instrumento pues el concierto es muy largo”.

Anónimo.

