

# ¿Por qué la gente tiene relaciones sexuales?


PALABRAS CLAVE 

actividad sexual | placer | planificación familiar | amor | emociones 

Tener relaciones sexuales es una parte natural de la vida y es completamente normal. La evolución ha hecho que sea agradable y satisfactorio para los seres humanos cuando estamos en condiciones apropiadas para ello.

**La manera en la que las personas tienen sexo no es igual para todos:** lo que te resulta maravilloso a ti puede no serlo para otra persona. Cada individuo es diferente, sin embargo, existen varias maneras comunes en las que tú y tu pareja podéis expresaros sexualmente.

Una vida sexual saludable es beneficiosa tanto emocional como físicamente. El sexo puede ayudarte a conectar con otra persona, y el placer sexual es bueno para tu salud, ya sea que estés con una pareja o por tu cuenta. Aquí están algunas de las razones más importantes por las que las personas desean ser sexualmente activas:



**El amor y los flechazos** pueden hacer que las personas quieran acercarse físicamente. Se trata de sentir una conexión emocional y profundizar tu vínculo con alguien especial.

**Curiosidad** - Podrías tener curiosidad por tu propio cuerpo o simplemente querer entender más sobre lo que ocurre cuando dos personas se acercan.

A veces, la razón puede ser tan simple como: **¡porque simplemente sienta bien!** Tu cuerpo genera un subidón natural durante un orgasmo al liberar endorfinas, que son hormonas que inhiben el dolor y te hacen sentir bien. Puede hacerte sentir todo cálido y agradable por dentro. Puede ser una forma de relajarte o de liberar el estrés.

Otra razón es la **planificación familiar**, cuando llega el momento y ambas partes lo deciden. Pero si ese no es tu caso, asegúrate de usar anticonceptivos para prevenir un embarazo no planeado. Si quieres saber más sobre la prevención del embarazo, permíteme dirigirte a otro texto: “¿Cuáles son las diferentes formas de control de la natalidad y cómo las uso?”.



Algunos podrían pensar que tener relaciones sexuales es algo guay porque es **lo que dicen o hacen sus amigos**, o porque sienten presión al respecto. Pero tus decisiones siempre deberían basarse en cuándo y qué te parece correcto a ti, en lugar de seguir a la multitud.

Tener una conexión cercana y personal con alguien puede ser una experiencia realmente positiva. Pero recuerda que es fundamental aceptar o iniciar relaciones sexuales solo y exclusivamente cuando te sientas con la preparación necesaria. Si alguien te está presionando, está completamente bien decir NO. (Para aclarar las cosas aún más, consulta nuestro texto: "[¿Debería sentir alguna vez la obligación de tener sexo?](#)" - enlace). La comunicación clara entre las parejas y el consentimiento de ambas partes para cualquier actividad sexual es muy importante.

Y, lo más importante, asegúrate siempre de sentirte a gusto y con seguridad si decides dar ese paso.



## PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

