

# ¿Cómo puedo comunicar a mi pareja mi historial y salud sexual?

PALABRAS CLAVE

comunicación abierta | sinceridad | aceptación



La comunicación abierta sobre el historial y la salud sexual es una **responsabilidad compartida** entre tú y la persona con la que estás saliendo. Sienta las bases para una relación sexual sana, consensuada y satisfactoria basada en la confianza y la comprensión mutua.

Iniciar conversaciones importantes con tu pareja puede parecer incómodo, pero la **sinceridad es fundamental** tanto en las relaciones serias como en las casuales. Ya sea que estés comenzando una relación comprometida o explorando una sexual, siempre debes: **priorizar el consentimiento, practicar sexo seguro y discutir el estado de las ETS**. Cultivar la transparencia y la franqueza es una elección madura y responsable, independientemente del estado civil o de la persona involucrada.

Aquí hay algunos consejos útiles para dominar la comunicación.

**Elige el momento adecuado:** Encuentra un entorno cómodo y privado para discutir abiertamente temas delicados sin distracciones ni limitaciones de tiempo.

**Mantén una actitud honesta y abierta sobre el pasado:** Comparte tus experiencias pasadas (¡no es necesario entrar en demasiados detalles!), pero también debes tener disponibilidad para escuchar la historia de tu pareja sin juzgarla. Su historia sexual antes de ti y la tuya antes de esa persona, no tienen por qué afectar la relación que tienes ahora. Comunicarse honestamente puede construir una base de confianza.

**Expresa límites y preferencias:** Comunica claramente los límites de tu historial sexual, tus preferencias y cualquier inquietud que puedas tener. Esto significa discutir temas como la frecuencia con la que quieres tener relaciones sexuales o qué fantasías te gustaría explorar.

**Habla sobre las prácticas sexuales seguras:** Habla sobre las expectativas en torno a las prácticas sexuales seguras, la anticoncepción y cualquier precaución que consideres necesaria para garantizar la salud sexual. ¡Puedes tomarte este tiempo para decidir qué forma de anticoncepción funciona mejor para ambas partes!



**Fomenta los chequeos médicos regulares:** Los chequeos médicos regulares son muy importantes cuando tienes una vida sexual activa, al igual que revelar el estado de ITS con una nueva pareja, preferiblemente antes de acostaros por primera vez.

**Respetar la privacidad, pase lo que pase:** Ten en cuenta que algunos detalles pueden ser confidenciales o privados. Respetar el nivel de comodidad de tu pareja y solo compartir lo que estéis de acuerdo en que es necesario para una relación sana y respetuosa.

No importa qué temas decidas abordar (y diferirán según vuestras experiencias mutuas, porque ninguna pareja es igual), siempre **utiliza palabras honestas y libres de juicio**. Al hacerlo, estás creando un espacio seguro para mejorar tanto vuestra comunicación como vuestro entendimiento mutuo. ¡Tú puedes con esto!



**PENSAMIENTOS Y  
COMPORTAMIENTOS  
SEXUALES**

