

# ¿Existe una edad adecuada para tener relaciones sexuales?

PALABRAS CLAVE

madurez | preparación | consentimiento | leyes



Tener relaciones sexuales es un gran hito y puede ser una parte esencial del crecimiento de muchas personas. No hay una respuesta directa sobre cuál es la edad adecuada para tener relaciones sexuales. Esto depende completamente de cada individuo y puede variar de persona a persona. El momento adecuado es cuando alguien tiene la **preparación física, mental y emocional** para dar este paso. Profundicemos en los elementos que pueden ayudarte a averiguar si esto es cierto para ti.

La base para una experiencia sexual positiva es comenzar este viaje porque realmente te importa tu pareja y os respetáis mutuamente. Ambas partes de la pareja debéis tener madurez, no solo física, sino también mental. Esto significa que tenéis la madurez suficiente para **tomar decisiones informadas**. Es fundamental ser consciente de lo que podría salir mal, como los embarazos no deseados o las infecciones de transmisión sexual.



Además del amor, la **seguridad** debe ser el principio fundamental, es decir, la protección tanto contra las infecciones de transmisión sexual (usando condón) como contra el embarazo no deseado (con varios métodos anticonceptivos). Infórmate aquí sobre por qué es importante usar protección ([enlace](#)). En el caso de las chicas, una visita al ginecólogo para hablar sobre la anticoncepción antes de la primera actividad sexual es una decisión inteligente. Durante la primera visita no es necesario un examen interno; en su lugar, aprovecha para hablar con el médico sobre todas las preguntas o inquietudes que puedas tener. Si te pones nerviosa ante la idea de visitar a un ginecólogo por primera vez, puedes ver aquí qué esperar durante tu primera visita ([enlace](#)).

La parte más importante de la preparación sexual es entender que **nunca debes sentir la obligación de tener relaciones sexuales**. Para ayudarte a entender lo que esto significa, hemos preparado información clave sobre el concepto de "consentimiento" aquí ([enlace](#)). No hay necesidad de demostrar nada a nadie, y participar en otros comportamientos de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas en relación con el sexo, no es una buena idea. Las mentes claras pueden tomar mejores decisiones, ¡confía en ti!



La ley también está ahí para proteger a los menores de edad de tener relaciones sexuales prematuramente. Existe una **edad de consentimiento**, que puede variar de un país a otro, que existe para determinar cuándo los menores están en condiciones para tomar decisiones responsables con respecto a su vida sexual. Se refiere específicamente a los actos sexuales cometidos por y hacia adolescentes menores de esa edad, y estos actos pueden ser castigados bajo ciertas condiciones.

Hemos mencionado todos estos elementos para ayudarte a entender que cuando tienes relaciones sexuales es una decisión personal y no hay necesidad de apresurarse. No existe tal cosa como ser "demasiado tarde" para tener relaciones sexuales, pero existe tener relaciones sexuales demasiado pronto.

Mantente al día, mantente a salvo y, cuando llegue el momento adecuado, ¡haz que sea inolvidable por las razones correctas!

**PENSAMIENTOS Y  
COMPORTAMIENTOS  
SEXUALES**

