

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

¿Tener relaciones sexuales me cambiará?

PALABRAS CLAVE

sexualidad | cambios físicos | emociones | identidad | consentimiento



El sexo se define de muchas maneras, y la experiencia de cada persona es diferente. Para algunas, solo la penetración de partes sexuales del cuerpo cuenta como sexo, y para otras, el sexo también incluye actividades que no implican penetración, como masturbarse con una pareja y complacer oralmente a una pareja. La forma en que definas el sexo depende de ti, ¡así que no te presiones para encajar en una caja!

Hay muchas **reacciones diferentes** que podrías tener, tanto **emocionales como físicas**, al tener relaciones sexuales, todas las cuales pueden ser completamente normales. Lo que importa es que tú y tu pareja os sintáis con comodidad, deis consentimiento, uséis protección y estéis cien por cien con la seguridad de que estáis en condiciones para dar este paso.



En cuanto a los cambios físicos en tu cuerpo que pueden ocurrir después del sexo, no hay muchos. Si tienes vagina, es posible que tu himen se haya roto y que sientas un poco de dolor cuando tengas relaciones sexuales por primera vez. Esto debería desaparecer al día siguiente y no deberías sentir dolor la próxima vez que tengas relaciones sexuales. Si tienes pene, seguirá viéndose y sintiéndose igual después del sexo. Tener relaciones sexuales por primera vez puede llevar a experimentar nuevas sensaciones y comprender los propios deseos.

El cambio principal que puedes experimentar está en tu propia mente. Emocionalmente, el sexo puede provocar una variedad de sentimientos. Para algunas personas, el sexo puede profundizar la conexión emocional con la pareja, proporcionando un nivel único de intimidad. Sin embargo, es esencial recordar que las emociones asociadas con el sexo pueden no coincidir y no todas las personas experimentan el mismo impacto emocional.



La comunicación con tu pareja y la comprensión de las expectativas de la otra persona pueden contribuir a una experiencia más saludable y satisfactoria. Es fundamental priorizar los encuentros **seguros y consensuados**, asegurándote de que sintáis comodidad con el ritmo y la naturaleza de lo que estáis haciendo conjuntamente. Si tienes sentimientos de disgusto o vergüenza o si sientes una sensación de remordimiento o arrepentimiento, es importante **hablar con alguien de confianza**: un amigo o amiga, padre o tutor de confianza, médico o médica, o consejero o consejera.

Una preocupación común es si tener relaciones sexuales cambiará la propia identidad o la forma en que las demás personas te perciben. Es importante saber que **participar en una actividad sexual consensuada no define tu valor ni tu carácter**. Tu identidad sigue siendo tuya para que la moldees, y las experiencias sexuales son solo un aspecto del viaje de autodescubrimiento.

Aunque tener relaciones sexuales puede introducir nuevos elementos físicos y emocionales en tu vida, el alcance de esos cambios es único para cada persona. ¡Tu valor e identidad no están definidos por tus experiencias sexuales! Es importante explorar todos los aspectos de tu ser para entender y sobrellevar las dificultades que vienen con el crecimiento.

PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS SEXUALES

