5 TIPS
PARA UNA SEXUALIDAD
PLACENTERA Y SALUDABLE



1. CONÓCETE

Observa y conoce tu cuerpo y tus genitales ¡sin tabúes!

Conocer cómo es, cómo funciona, sus sensaciones, qué te gusta y qué no te permitirá tener experiencias más conscientes y satisfactorias.



2. ESCÚCHATE

La sexualidad está cargada de emociones, algunas agradables y otras no tanto.

Parar y escuchar qué sientes antes, durante o después de las relaciones te ayudará a descifrar qué quieres y necesitas.



3. COMUNÍCATE

Hablar y negociar también forma parte de las relaciones sexuales.

Pedir lo que te gusta, rechazar lo que no quieres, o llegar a acuerdos ayuda a que los encuentros sean más placenteros y respetuosos.



4. PROTÉGETE

La salud sexual es clave para una sexualidad placentera.

¿El condón corta el rollo? Puede ser, pero las prácticas de riesgo añaden estrés y malestar a los encuentros. ¡Eso sí que corta el rollo! Utilizar medios de protección como el preservativo te ayudará a tener relaciones más seguras y tranquilas. Sin rayadas después.



5. CHEQUÉATE

Si eres una persona sexualmente activa, hazte pruebas de VIH e ITS para chequear que todo está bien. Te cuidas tú y cuidas a los demás.

Conocer tu estado de salud te permite tener relaciones sin preocupaciones.

Asesoría de Sexualidad

Lunes y viernes
de 17:30 a 20:00 horas
Hasta 35 años

CONFIDENCIAL Y GRATUITA

IMPRESCINDIBLE CITA PREVIA
(SALVO URGENCIAS)



JUVENTUD

AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN

PLACER Y CUIDADOS VAN DE LA MANO