

---

## ¿Es realmente sano mantener relaciones sexuales?

### ¿Qué son las relaciones sexuales?

La relación sexual es el conjunto de comportamientos que hacen al menos dos personas, que quieren amar y ser amados y/o buscan dar y recibir placer. Va desde una mirada, una [caricia](#), un beso, hasta el coito. Habitualmente la gente llama relación sexual al coito, en el que hay penetración. Aunque no es sólo este acto.

### ¿Qué beneficios proporcionan las relaciones sexuales?

Tener una vida sexual activa y placentera aporta muchos beneficios al organismo:

- fortalece el sistema inmunológico,
- previene problemas cardiacos y varios cánceres,
- combate la depresión y el estrés,
- estimula la memoria,
- levanta la autoestima,
- adelgaza,
- rejuvenece y
- produce sensación de bienestar generalizado.

### ¿Siempre aportan estos beneficios?

Si las relaciones no son satisfactorias o son muy esporádicas, al no tener un compañero sentimental estable, es mayor la expectativa y la tensión. En este caso, hay más riesgo de sufrir problemas emocionales. Dependiendo de cómo se lleve la vida sexual, el no saber si va a volver a tener una relación y cuándo, puede crear ansiedad y estrés.

### ¿Qué riesgos se pueden derivar de las relaciones sexuales?

No tener confianza con tu pareja te puede hacer inseguro y generar ansiedad.

Si no tomas las precauciones adecuadas, puedes contraer una [infección de transmisión sexual \(ITS\)](#) y [tener un embarazo](#).

Los adolescentes estáis construyendo vuestra personalidad y vuestro cuerpo poco a poco se hace adulto. Todavía no estáis preparados para llevar responsablemente un embarazo. Hay que tener esto en cuenta antes de asumir ciertos riesgos.

## ¿Cómo puedo saber si las relaciones sexuales que mantengo están siendo buenas para mí?

Son buenas si te hacen feliz, si no te separan de los que te quieren (familia y amigos) y si no provocan ningún síntoma raro en tu cuerpo.

## Pienso constantemente en el sexo, ¿es normal?

En la pubertad hay una “explosión” de las hormonas sexuales. Es normal que te sientas [muy atraído](#) por todo lo relacionado por la sexualidad y que esté siempre en tu cabeza. Sólo debes preocuparte si esto te impide dedicarte bien a estudiar, trabajar o a relacionarte normal con tu familia y amigos.

## ¿Qué precauciones debo tener?

Es fundamental conocer bien a tu pareja. La confianza es necesaria para poder ser sinceros. Interesa saber si alguno tiene una infección o enfermedad que pueda ser contagiosa. La mayoría pueden evitarse con el uso del [preservativo](#). Si estáis a gusto podéis hablar con tranquilidad de lo importante que es evitar un embarazo no deseado, y [tomar medidas](#).

## ¿Hay algún síntoma del que me deba preocupar si aparece en mi cuerpo?

Hay algunas ITS que no causan ningún síntoma. Por eso es importante que, desde que comiences a tener relaciones sexuales, acudas regularmente a revisarte a tu centro de salud.

Sin embargo, otras ITS pueden tener manifestaciones en tu cuerpo. Síntomas de alarma son: dolor abdominal en las chicas, secreción por el pene, flujo vaginal y lesiones de la piel (úlceras, llagas, granos o [verrugas](#)).

## ¿Qué beneficios tienen los anticonceptivos?

[Los anticonceptivos orales](#) son la elección de muchas mujeres. Sus ventajas son: reducen los sangrados menstruales abundantes, disminuyen los riesgos de tener anemia, reducen el acné, mejoran el síndrome y depresión premenstrual. Y con un uso prolongado pueden bajar el riesgo de cáncer de ovario y endometrio.

## ¿Los anticonceptivos pueden tener efectos secundarios?

Cada vez tienen menos efectos secundarios. Pero según el preparado y la persona, pueden dar: náuseas, dolor de cabeza, retención de líquidos, infertilidad, tromboflebitis, hipertensión arterial.

---

**Fecha de publicación:** 5-10-2013

*Última fecha de actualización:* 07-04-2020

### **Autor/es:**

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- [M<sup>a</sup> Teresa Palencia Ercilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Cuéllar. Segovia



