

Cómo establecer los límites sexuales

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 8 de febrero de 2023 a las 20:35

Categoría: [Relaciones y consentimiento \(/es/blog?blogCategory=Relaciones_y_consentimiento\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Relaciones_y_consentimiento), [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar)



Compártelo



**Este blog fue traducido al español de uno (<https://www.plannedparenthood.org/blog/how-to-set-sexual-boundaries>) publicado originalmente en nuestro blog en inglés.*

Imagínate que estás en una situación sexual y sabes exactamente lo que quieres hacer físicamente. Quizás se están abrazando y acariciando y quieres que se besen, pero no quieres hacer más que eso. Están desnudos y ambos están de acuerdo con darse orgasmos mutuamente, pero tu sabes que no quieres dar ni recibir sexo oral ¿Le dices que no quieres hacer eso?

¡Si! Pasarla bien en el sexo quiere decir que no tienes que estar en guardia o preocupadx porque la otra persona respete tus límites. Es importante poder hablar claramente de tus deseos, sobre lo que quieres y no quieres hacer, y no sentirte presionadx por tener que hacer algo que no quieres.

Ciertamente es difícil hablar de límites justo en el momento en que las cosas se están poniendo buenas. Pero hablar de lo que te gusta y lo que no te gusta antes de tener sexo ayuda a que todas las personas involucradas se diviertan más.

Además, hablar de las cosas que NO quieres hacer también significa aclarar lo que SÍ quieres hacer. Y eso resulta ser realmente sexy y estimulante.

Pero antes de hablar tus límites sexuales, tienes que saber cuáles son. Una vez que ya sabes cómo te sientes, podrás comunicárselos a la persona con quien estás teniendo sexo.

¿Qué es un límite?

Los límites personales son como una línea imaginaria que separa lo que te parece bien de lo que no te parece bien. Si no estás cómodx con algo que está ocurriéndote a ti o a tu alrededor, significa que tienes un límite entre tú y eso.

Los límites sexuales tienen que ver con:

- La forma en que alguien toca tu cuerpo: por ejemplo, quieres que te toque por encima o por debajo de la ropa y qué partes de tu cuerpo quieres que te toque.
- La forma en que dejas que la otra persona vea tu cuerpo: por ejemplo, quieres que te vea totalmente desnudx, parcialmente desnudx o con ropa sexy.
- La forma en que permites que otra persona te trate en situaciones sexuales: por ejemplo, cómo te habla y qué tipo de relación establecen en ese momento.
- Lo que te sientes cómodx haciéndole a la otra persona: por ejemplo, qué partes del cuerpo de la otra persona te sientes bien tocando, besando.
- La forma en que comunicas tu deseo sexual.

Los siguientes límites te pueden ayudar a entender qué quieres hacer y qué no

Límites con la ropa

Qué ropa no te quieres quitar.

Qué es lo que no quieres que te toque, tanto por encima como por debajo de la ropa.

Por ejemplo: "Me gustaría que me toques los pechos por debajo de la camiseta, pero por encima de mi corpiño".

Límites con las partes del cuerpo

Qué partes de tu cuerpo no quieres que te toquen o vean.

Qué partes del cuerpo de tu pareja no quieres ni ver ni tocar.

Por ejemplo: "Me gusta que nos toquemos por debajo de la ropa interior, pero no quiero verte sin ropa".

Límites con el tipo de actividad sexual:

Qué tipo de contacto físico y/o de sexo quieres tener: por ejemplo, quieres caricias fuertes, estimulación con los dedos (fingering), pajas (masturbación), sexo oral.

Qué otras actividades sexuales quisieras explorar: te gusta que te saque fotos, que te diga cosas sugestivamente (que te hable de manera sexy o que te diga cosas sexuales), te interesa practicar BDSM (Bondage, Dominación, Sumisión y Masoquismo) o incluir más personas en tu relación sexual.

Por ejemplo: "Tengo muchas ganas de que nos desnudemos y nos toquemos por todas partes, pero no quiero dar ni recibir sexo oral ni tener sexo esta noche. Además, me puedes decir [X], pero no me gusta cuando me dices [Y]".

Establecer y restablecer los límites

Parte de lo que comunicas tiene que ver con lo que la otra persona hace.

Por ejemplo, si estás teniendo sexo y tu pareja te dice que quiere tener sexo anal, ese es el momento de decir si tú quieres hacer eso o no.

Mantente alerta ante cualquier signo de coerción sexual (sentirte forzado a hacer algo que no quieres hacer). Si sientes que la otra persona no está tomando en cuenta los límites que estableciste, pon un freno a la situación y tómate un momento para expresarte nuevamente. Puede que estés con una persona que no respeta tus límites o que simplemente no es capaz de escucharlos.

Por último, las situaciones sexuales son dinámicas. Puede suceder que la otra persona no entendió tus límites y tienes que volver a establecerlos. O que de repente no estés seguro ni cómodo con lo que está sucediendo o por suceder y quieres cambiar tus límites. No pasa nada. Puedes establecer un nuevo límite en cualquier momento y cuando así lo sientas. Es TU cuerpo y TÚ decides qué hacer con él.

Etiquetas: