

El autoestima y el sexo: ¿qué tiene que ver el uno con el otro?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?author=786) | 9 de junio de 2023 a las 15:55

Categoría:



Compártelo



Al pensar en el amor, quizás te detienes principalmente a considerar tus relaciones amorosas sin pensar en analizar el amor y respeto que es importante brindarte primero a ti mismx. Para poder tener relaciones afectivas, emocionales y hasta sexuales saludables, hay que primero desarrollar una autoestima y autoconcepto positivos.

Es que la autoestima y el autoconcepto (la imagen que tienes de ti mismo) influyen en cada aspecto de tu vida. Por ejemplo, las amistades que eliges, cómo logras tus metas y, sí, incluso qué experiencias sexuales tendrás contigo mismx y con los demás, son determinadas por el nivel de comodidad y confianza que sientes con tu cuerpo y tus interacciones íntimas.

¿Qué son la autoestima y el autoconcepto?

La autoestima es que tanto nos valoramos a nosotrxs mismxs, es decir, si nos sentimos que somos capaces y merecemos ser felices y recibir amor. El autoconcepto es la manera en que nos vemos y cómo percibimos nuestras habilidades. Ambas cosas condicionan nuestras expectativas y motivaciones y contribuyen a que gocemos o no de una buena salud física, psíquica y sexual. Si tienes el autoconcepto alto y una buena autoestima tendrás mayor confianza en ti mismx y podrás identificar tus necesidades para luego lograr satisfacerlas plenamente.

¿Por qué son importantes?

Con una autoestima fuerte y una autoimagen positiva, tendrás la habilidad de tomar tus propias decisiones sobre tu vida. Y esto te guiará en las infinitas decisiones - sexuales, personales, profesionales- que tendrás que tomar a lo largo de tu vida. Te ayudarán a tomar mejores decisiones que se centrarán en tus necesidades y creencias y no en las de los demás.

¿Cómo se forman la autoestima y el autoconcepto?

Tanto la autoestima como el autoconcepto conforman nuestra personalidad, la sustentan y le dan sentido. Se forman como resultado de nuestra historia. Son el resultado de una larga secuencia de experiencias y sentimientos que vivimos a lo largo de la vida. Sin embargo, son cambiantes ya que pueden crecer, conectarse a otras actitudes o, por el contrario, pueden debilitarse. Determinarán la mayoría de nuestros comportamientos y cómo respondemos a ciertos estímulos.

¿Qué es la autoestima sexual?

Para disfrutar de tu sexualidad es necesario tener una autoestima sana. Según investigadores de la Facultad Bloomberg de Salud Pública de la Universidad Johns Hopkins, una alta autoestima sexual nos permite sentirnos dignos de ser amados. Esto tiene un gran impacto en la empatía y seguridad que sentimos en nuestras relaciones íntimas. Por el contrario, si te es difícil reconocer tu valor será más difícil esperar que una pareja o persona con quién tengas sexo te valore. Tu sentido de valor personal guiará las decisiones que tendrás que tomar respecto a quién eliges como pareja, cómo y cuándo iniciarás tu vida sexual, qué tipo de prácticas sexuales tendrás, cuánto placer te permitirás disfrutar, cómo establecerás límites (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-los-limites-sexuales>) (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/como-establecer-los-limites-sexuales>) y cómo te cuidarás en tus relaciones sexuales y emocionales.

Si tienes una autoestima fuerte, es probable que tomes decisiones basadas en lo que quieres, y te sentirás segurx a la hora de hacer cumplir tus decisiones. Por ejemplo, si quieres tener sexo, pero tu pareja no quiere practicar sexo seguro, te sentirás lo suficientemente segurx como para detenerte y decir lo que necesitas y no hacer algo que no quieras hacer.

La autoestima sexual forma parte de tu autoestima personal y tiene que ver con la aceptación personal, con quererte, cuidarte y sentirte bien con tu cuerpo y con tu sexualidad.

Etiquetas: [sexo \(/es/blog?tagName=sexo\)](/es/blog?tagName=sexo), [Sexo-Sin-Verguenza \(/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [Amor-Propio \(/es/blog?tagName=amor-propio\)](/es/blog?tagName=amor-propio), [sexo-mas-seguro \(/es/blog?tagName=sexo-mas-seguro\)](/es/blog?tagName=sexo-mas-seguro), [autoconcepto \(/es/blog?tagName=autoconcepto\)](/es/blog?tagName=autoconcepto), [autoestima \(/es/blog?tagName=autoestima\)](/es/blog?tagName=autoestima), [cuidarse-es-quererse \(/es/blog?tagName=cuidarse-es-quererse\)](/es/blog?tagName=cuidarse-es-quererse)