

# Límites sexuales: cómo escuchar tu cuerpo

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 22 de febrero de 2023 a las 23:33

Categoría: [Relaciones y consentimiento \(/es/blog?blogCategory=Relaciones\\_y\\_consentimiento\)](#), [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud\\_y\\_bienestar\)](#)



Compártelo



*\*Este blog fue traducido al español de [uno](https://www.plannedparenthood.org/blog/sexual-boundaries-how-to-listen-to-your-body) (<https://www.plannedparenthood.org/blog/sexual-boundaries-how-to-listen-to-your-body>), publicado originalmente en nuestro blog en inglés.*

**Aviso:** *Este blog trata sobre cómo establecer límites sexuales, el consentimiento, la agresión sexual y las respuestas emocionales al trauma.*

Puede ser difícil conocer tus límites en una situación sexual, sobre todo cuando estás con alguien que te gusta mucho. Imagínate esto: estás saliendo con alguien que te gusta mucho y esta persona quiere tener sexo, pero tú no sabes si quieres hacerlo. O sabes que estás dispuestx a hacer algunas cosas pero tu pareja te pidió hacer algo que te hace sentir incomodx (como sexo oral). ¿Qué puedes hacer?

Establecer tus propios límites, puede ser más difícil de lo que parece, especialmente cuando estás en el momento.

Cuando estás en una situación sexual, tu cuerpo y tus emociones juegan una parte importante para saber cuál es tu nivel de comodidad con la situación. Sin embargo, también influye lo que aprendiste sobre el consentimiento en Internet o en las clases de educación sexual en la escuela.

Es importante que prestes atención a todo lo que estás pensando y sintiendo -cabeza, corazón y cuerpo- para comprender cuáles son tus límites sexuales. Saber reconocerlos, puede ayudarte a tomar decisiones sobre el sexo que te hagan sentir bien, tanto cuando estas en el momento como después.

Entonces, ¿por dónde empezar? Aquí te explicamos cómo puedes reconocer todas tus emociones y lo que estás sintiendo físicamente cuando estás en situaciones sexuales.

# Algunas cosas que pueden afectar establecer tus límites:

Cuando las personas están en situaciones sexuales -o esperan estarlo- pueden sentir cosas diferentes y contradictorias. Aquí te comparto algunas cosas que pueden afectar no solo cómo entiendes tus límites, sino cómo los comunicas y estableces:

- **Puedes tener sentimientos encontrados.** Nos pasa a todxs. Cuando sientes deseo, no siempre quiere decir un "sí entusiasta" o un "no rotundo". Quizás siente muchas ganas de tener sexo, pero aún así no estas segurx de que quieres tener sexo. Puede que quieras tener sexo, sentir placer o tener un momento más íntimo, y a la vez te sientas presionadx, despreciadx o insegurx en ese momento.
- **Lo que las demás personas quieren hacer puede pesar mucho en tus decisiones.** Esto puede suceder, sobre todo si te enseñaron a que las necesidades de los demás son más importantes que las tuyas. Por ejemplo, puede suceder que termines haciendo algo que en realidad no quieres para complacer a tu pareja sexual. O quizá porque no quieres herir sus sentimientos ni causar conflictos. Quizá también porque temes que decir no a algo, hará que la relación termine.
- **El alcohol y las drogas pueden hacer que sea más difícil reconocer tus límites** o que los comuniques con claridad. El alcohol y las drogas también pueden hacer que sea más difícil que reconozcas los límites de los demás.
- **La forma en que te criaron y tu historia personal, por ejemplo si has vivido experiencias traumáticas pueden afectar cómo te sientes y respondes en situaciones sexuales,** sobre todo cuando tienes sentimientos contradictorios, te sientes presionadx o te enfrentas a un conflicto por querer poner tus límites. Por ejemplo, si durante tu infancia no se respetaron tus límites o viviste una agresión sexual, cosas como desnudarte, tocar a otra persona o que te toquen, pueden cuasarte muchas emociones, sensaciones y pensamientos difíciles, así como estrés, confusión, ansiedad, -entre otros-, y afectar tu vida sexual. Puede que el contacto sexual no deseado te paralice y te cueste trabajo expresarte con claridad y seguridad.

# Aprender a escucharte a tí mismx es la clave para el consentimiento sexual

Es importante saber reconocer las señales que te envían tu cuerpo y tu mente. Estas señales son claves para entender tus necesidades, deseos y límites cuando se trata del sexo y la intimidad.

Estos son algunos consejos que pueden serte útiles a la hora de escucharte a tí mismx:

- **Si sientes que estás teniendo una reacción emocional a una situación traumática que viviste antes, tómate un descanso si lo necesitas.** Si puedes, intenta alejarte de la situación durante unos minutos (por ejemplo, ve al baño o busca salir a tomar aire fresco). Algunas señales de que puedes estar teniendo una respuesta emocional a alguna situación traumática que viviste en algún momento incluyen:
  - Tener visión de túnel. Puede suceder cuando estás en situaciones de mucho estrés, sobre todo cuando te sientes amenazadx..
  - Sentir como si estuvieras fuera de tu propio cuerpo.
  - Sentirte como si estás en piloto automático o en trance.
  - Tener una sensación de estar anesthesiadx, entumecidx o adormecidx.
  - No poder hablar o moverte.
- **No te apresures y observa como te comportas usualmente ante ciertas situaciones.** No es necesario apresurarse. Puede que te pase que usualmente decides hacer lo que tu pareja quiere sin pensar en tus propios límites. Si te suele pasar esto, está completamente bien parar y tomarte el tiempo que necesites para decidir qué quieres hacer. Date un momento para que puedas expresar tus sentimientos y decir que algo no te hace sentir bien. Así podrás expresar tus límites y tomar una decisión que te haga sentir bien.
- **Fíjate en cómo está reaccionando tu cuerpo.** Tómate un momento para pensar si estás excitadx y si te sientes físicamente cómodx. Sentir tensión en el cuerpo, por ejemplo, apretar la mandíbula o sostener la respiración, pueden ser señales de que no te sientes relajadx o segurx.

Es la forma que tiene tu cuerpo de decirte que vayas más despacio o que te alejes de la situación incómoda.

- **Reconoce tus emociones.** Si estás disfrutando y te sientes excitadx, ¡genial! Pero asegúrate de tomar en cuenta lo que sientes, por ejemplo esas sensaciones que a veces te dicen que algo no está bien. Presta atención a emociones como la ansiedad o el enfado. Permítete sentir todas tus emociones, incluso las más incómodas.

Es común que te sientas abrumadx con toda esta información. Esto es algo que requiere tiempo, práctica, prueba y error. A veces puede ayudar mucho hablar con unx amigx, terapeuta o consejerx para que te ayude a procesar tus sentimientos.

Estar en sintonía con todo lo que sientes y vives puede ayudarte a tener experiencias sexuales basadas en el consentimiento, y que sean placenteras y seguras. Pero recuerda: si alguien te toca sin tu consentimiento, o te obliga o presiona para que hagas algo sexual, eso es agresión o abuso sexual, y no es culpa tuya. No te culpes por las cosas que haces o dejaste de hacer.

Lee más sobre [consentimiento \(/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual\)](/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual) y [agresión sexual \(/es/temas-de-salud/para-adolescentes/bullying-seguridad-y-privacidad/agresion-sexual-abuso-y-violacion\)](/es/temas-de-salud/para-adolescentes/bullying-seguridad-y-privacidad/agresion-sexual-abuso-y-violacion).

Etiquetas: [blog-sexo-sin-verguenza \(/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza\)](/es/blog?tagName=blog-sexo-sin-verguenza), [Como-reconocer-mis-limites-sexuales \(/es/blog?tagName=como-reconocer-mis-limites-sexuales\)](/es/blog?tagName=como-reconocer-mis-limites-sexuales), [Limites-sexuales \(/es/blog?tagName=limites-sexuales\)](/es/blog?tagName=limites-sexuales)