



PRÁCTICA 3

Hablar de sexualidad, límites y acuerdos



Objetivo: preparar una conversación respetuosa sobre deseos, preferencias, límites, consentimiento y diferencias sexuales.

1



Elige un tema concreto

Frecuencia, formas de iniciar, afecto, prácticas, privacidad, anticoncepción o una diferencia de deseo.

2



Describe tu experiencia sin acusar

Habla desde el yo: qué sientes, qué echas de menos o qué te preocupa.

3



Nombra lo que deseas y lo que no deseas

Diferencia preferencias, curiosidades, límites y situaciones incómodas.

4



Formula una invitación, no una exigencia

Tu propuesta debe poder recibir un sí, un no, un todavía no o una alternativa.

5



Escucha la experiencia de la otra persona

Sin ridiculizar, presionar, convencer ni utilizar la culpa.

6



Construid un acuerdo revisable

Decidid qué queréis probar, evitar, volver a hablar o consultar con un profesional.

Para cerrar



¿Puedo expresar lo que deseo sin exigirlo?



¿Puedo escuchar un límite sin vivirlo como rechazo total?



¿Qué acuerdo necesitamos aclarar o revisar?



Las fuentes, ejemplos y desarrollo completo se explican en el PDF.



Mapa visual. La explicación completa y las fuentes se desarrollan a continuación.



Hablar de sexualidad, límites y acuerdos

Guía ampliada paso a paso · Edición con fuentes

Introducción

Hablar de sexualidad puede resultar más vulnerable que hablar de otros asuntos de la relación. En conversaciones sexuales pueden aparecer vergüenza, miedo al rechazo, preocupación por herir al otro o dificultad para nombrar deseos y límites. La investigación muestra que la comunicación sexual se asocia con la satisfacción sexual y relacional, aunque estas asociaciones no significan que conversar garantice por sí solo un resultado concreto [2-5].

Esta práctica ayuda a preparar una conversación respetuosa. No pretende convencer a nadie, resolver todas las diferencias en una sola charla ni convertir las preferencias en obligaciones. El marco de salud sexual de la Organización Mundial de la Salud sitúa el respeto, la seguridad y la ausencia de coerción como condiciones esenciales [1].

Objetivo

Preparar una conversación respetuosa sobre deseos, preferencias, límites, consentimiento y diferencias sexuales.

Cómo realizarla

- Realiza primero la parte escrita de forma individual.
- Elige un momento tranquilo, con privacidad y sin prisa.
- Habla de un tema concreto; no intentes revisar toda la vida íntima en una sola conversación.
- La conversación puede detenerse si alguna persona se siente presionada, desbordada o insegura.

Consentimiento y seguridad

Una propuesta sexual o afectiva debe poder recibir un sí, un no, un todavía no, un cambio de idea o una alternativa. Presionar, intimidar, culpabilizar o castigar por un límite no es una comunicación respetuosa. Si existe miedo, coerción o violencia, la prioridad es la seguridad y el apoyo especializado [1,6,8].

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 1 · Elige un tema concreto

1

Reduce la conversación a un asunto manejable

Las conversaciones sexuales pueden resultar especialmente amenazantes para la autoestima y el vínculo, por lo que un tema delimitado ayuda a evitar que la charla se convierta en una revisión global de la relación [4].

- ¿Qué tema quiero tratar exactamente?
- ¿Es una preferencia, un límite, una preocupación de salud o una diferencia de deseo?
- ¿Qué resultado realista espero de esta primera conversación?
- ¿Es este un momento adecuado para hablarlo?

Ejemplos de temas concretos

- Cómo nos gusta iniciar la cercanía y cómo indicar que hoy no apetece.
- Una diferencia de deseo o frecuencia que está generando malestar.
- Anticoncepción, prevención de infecciones o pruebas de salud sexual.
- Privacidad, mensajes, imágenes o límites sobre información íntima.

Ejemplo

“Quiero hablar de cómo iniciamos la intimidad, porque a veces siento que una caricia se interpreta automáticamente como una obligación de continuar.”

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 2 · Describe tu experiencia sin acusar

2

Habla desde lo que vives y necesitas

La calidad de la comunicación sexual parece importar más que hablar con mucha frecuencia. Una formulación concreta, cálida y respetuosa facilita que el tema pueda escucharse sin convertirlo inmediatamente en una acusación [2,4].

- ¿Qué siento o noto?
- ¿Qué echo de menos o qué me preocupa?
- ¿Qué situación concreta activa este malestar?
- ¿Qué palabras evitarían generalizaciones como “siempre” o “nunca”?

Acusación o lectura de intención

“Nunca te importa lo que yo quiero.”
“Solo piensas en ti.”

Descripción desde el yo

“Me cuesta relajarme cuando siento prisa. Me gustaría que pudiéramos comprobar cómo estamos los dos antes de continuar.”

Consejo

Evita iniciar la conversación durante una discusión, inmediatamente después de un rechazo o en medio de una actividad íntima si no hay seguridad para hablar con calma.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 3 · Nombra lo que desees y lo que no desees

3

Diferencia preferencias, curiosidades y límites

La comunicación sexual incluye expresar gustos, preocupaciones y límites. Hablar de lo que no desees es tan legítimo como hablar de lo que sí desees. La salud sexual implica bienestar, respeto, privacidad y experiencias libres de coerción [1,3].

- ¿Qué me gusta o me gustaría explorar?
- ¿Qué no deseo?
- ¿Qué podría considerar solo en determinadas condiciones?
- ¿Qué asunto necesito consultar antes con un profesional sanitario?

Una clasificación sencilla

Sí / quizá

“Esto me gusta.”
 “Podría hablarlo, pero todavía no quiero decidir.”
 “Me interesa si podemos ir despacio.”

No / límite

“Esto no lo deseo.”
 “No quiero enviar imágenes íntimas.”
 “Quiero parar y no necesito justificarlo.”

Privacidad

Compartir una conversación íntima, una imagen o información sexual con otras personas requiere un acuerdo específico. Haber compartido algo una vez no autoriza su difusión ni su reutilización.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 4 · Formula una invitación, no una exigencia

4

Haz una propuesta que permita elegir

Una invitación expresa un deseo sin convertirlo en deuda. Puede recibir un sí, un no, un todavía no o una alternativa. El consentimiento no se deduce por el silencio, por una relación previa ni por haber aceptado otra actividad [1,6].

- ¿Mi propuesta es clara?
- ¿Puede la otra persona rechazarla sin temor a enfado o castigo?
- ¿Estoy dispuesto a escuchar una alternativa?
- ¿Puedo aceptar que el consentimiento cambie?

Exigencia o presión

“Si me quisieras, lo harías.”
 “Siempre soy yo quien se adapta.”
 “Después de todo lo que hago por ti...”

Invitación respetuosa

“Me gustaría acercarnos esta noche. ¿Cómo te sientes tú?”
 “¿Te apetece esto o prefieres otra forma de cercanía?”

Recordatorio

El afecto, la pareja, el matrimonio o una relación estable no crean un consentimiento permanente.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 5 · Escucha la experiencia de la otra persona

5

Escucha sin corregir ni persuadir

Las conversaciones sexuales pueden activar más amenaza y cautela que otros desacuerdos. Escuchar con calidez, validar la experiencia sin tener que coincidir en todo y evitar el dominio o la ridiculización ayuda a mantener una conversación más segura [4].

- ¿Puedo escuchar sin preparar inmediatamente una defensa?
- ¿Puedo preguntar qué significa para la otra persona?
- ¿Puedo aceptar un límite sin convertirlo en un rechazo total?
- ¿Hay algo que necesito tiempo para procesar?

Respuestas que ayudan

- “Gracias por decírmelo; quiero entenderlo mejor.”
- “No lo vivo igual, pero entiendo que para ti es importante.”
- “Necesito un poco de tiempo antes de responder.”
- “Ese límite queda claro y lo respetaré.”

Evita

Ridiculizar, interrogar, insistir hasta obtener un sí, comparar con otras personas o utilizar información íntima como arma en una discusión.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Paso 6 · Construid un acuerdo revisable

6

Acordad solo lo que ambas personas comprenden y aceptan

Un acuerdo útil concreta qué se desea probar, evitar o volver a hablar. Debe poder revisarse porque el deseo, la salud, los límites y las circunstancias cambian. La conversación abierta también es relevante para tomar decisiones informadas sobre salud sexual [7,9].

- ¿Qué hemos acordado exactamente?
- ¿Qué no está acordado?
- ¿Cómo indicaremos una pausa o un cambio de idea?
- ¿Cuándo volveremos a revisar el tema?
- ¿Necesitamos información o atención profesional?

Ejemplo de acuerdo revisable

“Durante las próximas semanas queremos reservar un momento de cercanía sin dar por hecho que debe acabar en actividad sexual. Preguntaremos antes de cambiar de tipo de contacto y volveremos a hablar dentro de dos semanas.”

No es un contrato de acceso

Un acuerdo no obliga a cumplir una actividad íntima en el futuro. Cada encuentro necesita una decisión libre en ese momento.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Temas de salud sexual que conviene hablar

Conversaciones prácticas y no moralizantes

La comunicación sexual también puede incluir anticoncepción, prevención de infecciones, pruebas, síntomas, número de parejas, uso de preservativos y consulta sanitaria. El CDC recomienda mantener conversaciones honestas antes de la actividad sexual para tomar decisiones informadas y hablar de pruebas de infecciones de transmisión sexual cuando corresponda [7,9].

- Qué métodos anticonceptivos se utilizan y quién necesita información profesional.
- Cuándo se realizaron las últimas pruebas de infecciones de transmisión sexual y si conviene repetirlas.
- Qué medidas de prevención se desean utilizar.
- Si existe dolor, síntomas, malestar persistente o un cambio que requiere consulta.

Consulta profesional

Las recomendaciones concretas sobre anticoncepción, pruebas o prevención dependen de la historia clínica, las prácticas y el contexto. Esta práctica no sustituye una valoración sanitaria individual.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Ejemplo completo de conversación

Tema elegido

“Quiero hablar de la diferencia de deseo y de cómo iniciamos la cercanía.”

Preparación individual

- Experiencia: me siento presionado cuando cualquier gesto de afecto se interpreta como inicio sexual.
- Deseo: quiero más contacto afectivo sin una meta obligatoria.
- Límite: no quiero continuar si digo que necesito parar.
- Invitación: propongo reservar un momento de afecto y comprobar cómo se siente cada uno.

Cómo podría expresarse

Conversación posible

“Te quiero y echo de menos sentir cercanía sin presión. A veces evito el contacto porque temo que se interprete como una promesa de continuar. Me gustaría que pudiéramos preguntarnos cómo estamos y aceptar que un abrazo puede quedarse en un abrazo. También quiero escuchar cómo lo estás viviendo tú.”

Por qué es útil

Habla desde la experiencia propia, formula una propuesta concreta, deja espacio a la respuesta y protege el derecho de ambas personas a cambiar de idea.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.



Bloque 48 · Capítulo 9 · Práctica 3

Hoja de preparación para la conversación

Escribe con frases breves y sin exigirte resolverlo todo

1. El tema concreto del que quiero hablar es:

2. Mi experiencia, sin acusar, es:

3. Lo que deseo o me gustaría proponer es:

4. Lo que no deseo o necesito limitar es:

5. La pregunta que quiero hacer a la otra persona es:

6. El acuerdo revisable que podríamos explorar es:

Tres preguntas para cerrar

¿Puedo expresar lo que deseo sin exigirlo?

¿Puedo escuchar un límite sin vivirlo como rechazo total?

¿Qué acuerdo necesitamos aclarar o revisar?

Cierra con cuidado

No es necesario llegar a una solución inmediata. Podéis acordar una pausa, buscar información fiable o pedir ayuda profesional antes de decidir.

Plano de actuación. El desarrollo, los ejemplos y las fuentes aparecen en las páginas siguientes.

Fuentes y referencias

Base científica y oficial de la práctica

Cómo se ha elaborado

Este material es una síntesis educativa original de Univero Tú. Los seis pasos, ejemplos y hojas de trabajo se han redactado para facilitar una conversación respetuosa; no constituyen un protocolo clínico, una intervención de terapia sexual ni asesoramiento médico individual. Las fuentes respaldan los principios generales de salud sexual, consentimiento, comunicación y seguridad.

[1]	World Health Organization. (2026). Defining sexual health. https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health (consultado el 2 de agosto de 2026). <i>Uso en esta práctica:</i> Marco de bienestar, respeto, seguridad, privacidad y ausencia de coerción.
[2]	Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. <i>Journal of Family Psychology</i>, 36(3), 358-371. https://doi.org/10.1037/fam0000946 <i>Uso en esta práctica:</i> Asociaciones entre comunicación sexual y satisfacción sexual y relacional; importancia de la calidad de la comunicación.
[3]	Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' Sexual Communication and Dimensions of Sexual Function: A Meta-Analysis. <i>Journal of Sex Research</i>, 56(7), 882-898. https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1568375 <i>Uso en esta práctica:</i> Asociaciones entre comunicación sexual y diferentes dimensiones de la función sexual.
[4]	Rehman, U. S., Lizdek, I., Fallis, E. E., Sutherland, S., & Goodnight, J. A. (2017). How Is Sexual Communication Different from Nonsexual Communication? A Moment-by-Moment Analysis of Discussions Between Romantic Partners. <i>Archives of Sexual Behavior</i>, 46(8), 2339-2352. https://doi.org/10.1007/s10508-017-1006-5 <i>Uso en esta práctica:</i> Diferencias observadas entre conversaciones sexuales y no sexuales y necesidad de un clima cálido y no dominante.

Fuentes y referencias

Continuación

[5]	Jones, A. C., Robinson, W. D., & Seedall, R. B. (2018). The Role of Sexual Communication in Couples' Sexual Outcomes: A Dyadic Path Analysis. <i>Journal of Marital and Family Therapy</i>, 44(4), 606-623. https://doi.org/10.1111/jmft.12282 Uso en esta práctica: Estudio diádico sobre comunicación sexual, satisfacción y resultados sexuales; no demuestra causalidad universal.
[6]	American College of Obstetricians and Gynecologists. (s. f.). Healthy Relationships. https://www.acog.org/womens-health/faqs/healthy-relationships (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Orientación oficial sobre consentimiento, respeto y relaciones saludables.
[7]	Centers for Disease Control and Prevention. (2026, March 17). Conversation Tips. STI Awareness Week. https://www.cdc.gov/sti-awareness/pby/t/conversation.html (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Conversaciones honestas y previas sobre salud sexual, pruebas y prevención.
[8]	Centers for Disease Control and Prevention. (2024). About Intimate Partner Violence. https://www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/index.html (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Definición de violencia sexual y fundamento del aviso ante presión, coerción o falta de consentimiento.
[9]	Centers for Disease Control and Prevention. (2024, April 9). How to Prevent STIs. https://www.cdc.gov/sti/prevention/index.html (consultado el 2 de agosto de 2026). Uso en esta práctica: Información oficial general sobre prevención, pruebas y decisiones de salud sexual.

Criterio editorial: el mapa de seis pasos y los ejemplos son una herramienta pedagógica de Universo Tú. Las asociaciones encontradas en estudios de comunicación no deben presentarse como garantía de satisfacción ni como obligación de hablar o participar. Toda conversación sexual debe respetar privacidad, diversidad, límites y consentimiento.