



Consejos para mejorar tu salud sexual

Puedes mejorar tu salud sexual de muchas maneras, empezando por cuidar tu salud y bienestar general. Aquí te ofrecemos varios consejos.

September 26, 2022

[Haga clic](#) aquí para obtener un PDF.

La salud sexual incluye aspectos físicos, emocionales, mentales y sociales de tu sexualidad. Puedes mejorar tu salud sexual de muchas maneras, empezando por cuidar tu salud y bienestar general. Aquí te ofrecemos varios consejos.

Mantén una dieta saludable

Una dieta saludable es esencial. Para un rendimiento óptimo dentro y fuera del dormitorio, consume una dieta balanceada que contenga una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos enteros, carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos, frutos secos y productos lácteos descremados.

haz Ejercicio físico

Hacer ejercicio con regularidad aumenta el flujo sanguíneo y la circulación, lo que puede mejorar el rendimiento sexual y la satisfacción. El ejercicio físico también puede hacerte sentir más sexy al mejorar tu seguridad y autoestima.

Deja de fumar

Fumar hace daño a la salud de muchas maneras. Hay estudios que sugieren que fumar está relacionado con la disfunción eréctil así como con el bajo recuento de esperma.

Controla el estrés

El estrés es un aguafiestas en el dormitorio y a menudo puede causar disfunción sexual. El ejercicio físico y la meditación son excelentes métodos para controlar el estrés.

Mantente positivo/a

Tener una actitud positiva frente al sexo y una perspectiva positiva sobre la vida puede traducirse en una experiencia más positiva en el dormitorio.

Préstale atención a tu pareja

Haz que el sexo sea más disfrutable para ti y tu pareja prestando atención a los deseos de cada uno.

Usa lubricantes

Los lubricantes no sólo aumentan tu placer sexual, sino que también pueden prevenir rasgaduras en la piel, lo que puede causar infecciones. Prueba diferentes tipos de lubricantes para las distintas necesidades.

Haz ejercicios Kegel

Fortifica los músculos del piso pélvico haciendo ejercicios Kegel. No sólo ayudan con el control del esfínter y de los intestinos, los ejercicios Kegel también mejoran tu salud sexual.

Evita las drogas recreativas y el alcohol

Las drogas y el alcohol disminuyen tus inhibiciones, pero también reducen tu libido y pueden causar disfunción eréctil en los hombres.

Busca consejo médico

Hazte chequeos médicos con regularidad y habla con tu médico/a sobre cualquier tema relacionado con tu salud sexual. Si bien puede ser difícil hablar sobre estos temas, muchos tratamientos pueden ayudar.

Habla sobre I=I (en inglés U=U)

Los medicamentos antiretrovirales no sólo mejoran la salud y el bienestar de las personas con VIH, también previenen la transmisión del virus. Hay estudios que demuestran que las personas que mantienen una carga viral indetectable no transmiten el virus a través del sexo, un dato que se conoce como Indetectable es igual a Intransmisible, I=I (en inglés Undetectable Equals Untransmittable, o U=U).

Discute la prevención

Si eres VIH negativo, el sexo con condón no es la única opción para permanecer así. Ciertos medicamentos contra el VIH son muy eficaces, como profilaxis previa a la exposición (PrEP) y profilaxis posterior a la exposición (PEP). Además del VIH, hay otras infecciones de transmisión sexual (ITS) a tener en cuenta, así como infecciones que se propagan a través del contacto personal cercano, como la viruela símica (viruela del mono). Aprender a prevenir estas infecciones, hacerse pruebas de ITS y tomar PrEP o PEP puede mantenerte a ti y a tus parejas sexuales saludables.

[Haga clic](#) aquí para obtener un PDF.

[Click here](#) for a slideshow of these tips in English.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/article/consejos-para-mejorar-tu-salud-sexual>