

## Sexo

Aunque existen dos sexos biológicos –masculino y femenino–, la sexualidad humana va mucho más allá de la reproducción. El sexo no solo implica funciones biológicas, sino que también es una vía para experimentar placer, intimidad, conexión emocional y bienestar integral. En Colombia, promover una visión saludable y responsable del sexo es clave para prevenir riesgos, respetar los derechos sexuales y fomentar la educación sexual inclusiva.

### ¿Qué es el sexo?

El **sexo** se refiere a las características biológicas y físicas con las que nacemos, como los órganos reproductivos, los genitales y los cromosomas. Sin embargo, la clasificación biológica no siempre es estrictamente binaria, ya que la **sexuación** es un proceso complejo que involucra factores hormonales, genéticos y neuronales a lo largo de la vida.

Es importante diferenciar entre:

- **Sexo biológico:** Características físicas con las que una persona nace.
- **Identidad de género:** Cómo te percibes y te identificas internamente en términos de género.
- **Orientación sexual:** Hacia quién sientes atracción emocional, romántica o sexual.

Comprender estas diferencias es fundamental para la **educación sexual** y la prevención de riesgos en Colombia.

### Sexo, alcohol y drogas. Riesgos importantes

El consumo de alcohol y drogas puede afectar negativamente las relaciones sexuales y la toma de decisiones:

- Alcohol:
  - Aumenta el riesgo de embarazos no deseados y transmisión de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
  - Puede causar problemas físicos: Disfunción eréctil en hombres y sequedad vaginal en mujeres.
  - Incrementa la probabilidad de **violencia de género** y agresiones sexuales.
- Drogas:
  - Sustancias como cocaína, marihuana, MDMA y anfetaminas afectan la excitación, disminuyen el deseo y pueden causar disfunción sexual a largo plazo.
  - Drogas como la escopolamina pueden anular la voluntad de la víctima, aumentando el riesgo de agresión sexual.

**Recomendación:** Mantener la conciencia clara y la comunicación abierta con la pareja es esencial para **relaciones sexuales** seguras y placenteras.

### **Sexo oral. Placer y precauciones**

El **sexo oral** es una práctica sexual placentera que estimula los genitales con la boca. Aunque no produce embarazo, puede transmitir **ETS** como gonorrea, clamidia, sífilis, herpes, VPH y hepatitis.

Consejos para practicar sexo oral seguro:

- **Comunicación:** Habla con tu pareja sobre gustos y límites.
- **Protección:** Usa **condón** o barreras de látex.
- **Higiene:** Mantén una buena limpieza antes y después de la práctica.
- **Delicadeza y tiempo:** Evita prisas; el sexo oral debe ser placentero para ambos.

### **Sexo anal. Mitos, placer y riesgos**

El **sexo anal** puede ser muy placentero debido a la alta concentración de terminaciones nerviosas en la zona, y **no está ligado a ninguna orientación sexual**. Sin embargo, requiere precauciones especiales:

Recomendaciones para sexo anal seguro:

- **Lubricante:** El ano no lubrica por sí solo; usar lubricante de base acuosa previene desgarros.
- **Relajación:** Ayuda a que la penetración sea más cómoda y placentera.
- **Condón:** Imprescindible para prevenir VIH y otras ETS.
- **Higiene:** Vaciar los intestinos y limpiar la zona reduce riesgos de infección.

Sin estas precauciones, el sexo anal aumenta el riesgo de contagio de **VIH, gonorrea, sífilis, herpes, VPH y hepatitis**.

### **Edad para iniciar la actividad sexual**

No existe una **edad ideal** para empezar a tener relaciones sexuales. La decisión debe ser **voluntaria, consciente y responsable**, basada en madurez emocional y mental. Es fundamental:

- Usar métodos **anticonceptivos**.
- Prevenir enfermedades de transmisión sexual.
- Respetar la propia voluntad y la del otro.
- Evitar presiones sociales, chantajes o coerción.

La **educación sexual integral** desde la infancia y la adolescencia ayuda a que las decisiones sobre la actividad sexual sean informadas, seguras y respetuosas.

#### Autor y colaboradores



**Eva Sánchez**  
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026



**Delia Sánchez**  
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 30 Marzo 2026