

# 10 Consejos para cuidar tu vida sexual



## Quiérete a ti mismo

Tu cuerpo es un aliado, no un enemigo. Quererse y aceptarse es primordial para ganar confianza.



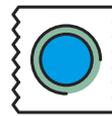
## Habla con tu pareja

La comunicación, conocer las preferencias, gustos y límites de la pareja son importantes para tener una buena calidad sexual.



## Deja volar tu imaginación

Evita que la rutina y el estrés se apropien de tu tiempo y busca momentos para disfrutar de tu intimidad.



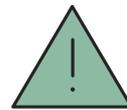
## Practica sexo seguro

Las medidas higiénicas y de protección son básicas para evitar las enfermedades de transmisión sexual.



## No es cuestión de edad

Disfrutar de las relaciones sexuales no tiene edad y las dificultades pueden aparecer en cualquier momento.



## Tenemos un problema

Los problemas sexuales a veces están relacionados con otras enfermedades. Ante cualquier indicio, se debe consultar con el médico.



## Fuera tabús

Los problemas de salud sexual se deben tratar como cualquier otra patología.



## Diagnóstico = solución

Diagnosticar el problema es esencial para poder tratarlo. Tratamientos conductuales, sexológicos, con o sin medicación, y quirúrgicos dan buenos resultados.



## Da salud a tu sexualidad

Seguir una dieta equilibrada, dormir y practicar ejercicio físico aporta beneficios positivos a tu sexualidad.



## Infórmate bien

Internet no siempre es la mejor fuente de información. Consulta en centros de medicina y salud sexual acreditados.