## **El after del after: cómo cuidar tu salud sexual después de una noche divertida**

**Ciudad de México, 22 de julio de 2025.-** Tuviste una noche épica: música, química, risas, conexión… y sí, también sexo. Pero cuando baja el volumen y se apagan las luces, ¿qué sigue?  
En este nuevo código del placer consciente, el after del after también importa: cómo te hablas, cómo te sientes y cómo cuidas tu salud física y emocional *después* de una experiencia sexual.

Aquí te dejamos la guía definitiva para cuidar tu salud sexual una vez que la fiesta terminó, sin juicios, sin tabúes y con total libertad.

**1. Checa cómo te sientes (y valídalo)**¿Te sientes bien contigo? ¿Fue una experiencia consensuada y agradable? ¿Te incomoda algo? Hacer check-in emocional no es drama, es madurez. Validar tus sensaciones es parte de la salud sexual integral. Y si algo no se sintió completamente bien, también es válido reconocerlo.

**2. El autocuidado físico sí aplica**Si tuviste sexo con otra persona, considera:

* Orinar después del sexo (especialmente importante para prevenir infecciones urinarias).
* Revisar que no haya molestias, irritación o síntomas inusuales.
* Si fue sexo oral o sin protección, estar pendiente de las siguientes señales en los próximos días: Molestias como ardor al orinar, flujo inusual, dolor de garganta persistente, llagas en boca o genitales, picazón o inflamación pueden ser indicios tempranos de una infección de transmisión sexual. Aunque muchas ITS pueden ser asintomáticas, escuchar tu cuerpo y hacerte chequeos regulares es parte esencial del autocuidado sexual

**3. Hacerse pruebas NO es solo para "casos de riesgo"**Normalicemos esto: hacerte pruebas de ITS no significa que hiciste algo mal, significa que te cuidas (y cuidas a los demás). Puedes hacerte pruebas rápidas en clínicas públicas o privadas. Lo ideal es al menos cada 6 meses o después de un encuentro sin protección.

**4. El mensaje del día siguiente es parte del cuidado**No importa si fue un ligue de una noche o alguien con quien ya hay historia. Un mensaje amable como *“¿llegaste bien?”* o *“gracias por la noche, me sentí muy bien”* también es salud sexual. Humaniza la experiencia y puede ayudarte a cerrar (o continuar) con buena energía.

**5. Lleva protección siempre (aunque no planees usarla)**Muchas veces el sexo surge de forma espontánea. Por eso, tener condones contigo no es planearlo, es estar listx. **Trojan** tiene opciones para todos los gustos: *Trojan Piel Desnuda* es ideal para quienes quieren máxima sensibilidad sin dejar de cuidarse. Para quienes quieren experimentar algo distinto, *Trojan Ecstasy* ofrece un diseño único que permite mayor libertad de movimiento y sensación, mientras que *Fire & Ice* está pensado para quienes disfrutan las sensaciones contrastantes de calor y frescura.

El placer consciente también se vive después. Cuidar tu salud sexual no es solo usar condón. Es saber decir que sí (y también que no), pedir lo que necesitas, conocer tu cuerpo, hablar de lo que sientes, y hacerte cargo de tu bienestar antes, durante *y* después.

Trojan. Preservativos que elevan la experiencia… incluso después.

***#ConexionesRealesPlaceresReales***

***@TrojanMX***