**Es hora de empezar a cuidar la salud sexual en pareja**



**Octubre, 2019.-** Hablar de sexualidad en pareja no es algo fácil, sobre todo al inicio. Es un tema complejo ya que siguen existiendo muchísimos tabúes, principalmente aquellos relacionados con el número de parejas sexuales que se han tenido, la prevención de enfermedades y los embarazos.

Es importante entender que mantener una salud sexual en pareja , es indispensable, pues ayuda a fortalecer la confianza, además de ser una muestra de respeto y madurez hacia la otra persona.

*“Cuidar nuestra salud sexual y la de nuestra pareja, refuerza el lazo en la relación, pues demuestra que somos capaces de cuidarnos a nosotros mismos y la persona que amamos. Esto, implica mejorar mucho nuestros hábitos de comunicación, uno de los secretos para una relación exitosa y estable” .* Comenta al respecto Rocío Cardosa, Project Manager de **AdoptaUnMan**, la plataforma de citas en donde la mujer da el primer paso.

Por ello, si estás buscando pasar al siguiente nivel en tu relación,**AdoptaUnMan** te comparten las siguientes recomendaciones:

**La comunicación es imprescindible**

Lo esencial es mantener una comunicación totalmente abierta y sincera, por lo que es de suma importancia conocer el estado de salud sexual de ambos, y el concientizar el uso de métodos anticonceptivos para evitar enfermedades y embarazos no deseados. No debe darles pena o preocuparles el qué dirá la otra persona. Debemos estar informados.

**Lo que debes saber de los anticonceptivos**

A pesar de ser efectivos para evitar embarazos no deseados y en algunos casos, también enfermedades, su uso sigue siendo bastante “limitado” entre parejas jóvenes, y una de las causas principales de este problema es el poco acceso e interés a la información al respecto, sumado al temor generalizado que se tiene por posibles efectos secundarios y/o barreras culturales o religiosas.

Lo cierto, es que existen diversos tipos de anticonceptivos como, condones, parches o píldoras anticonceptivas, siendo los condones los más accesibles y efectivos. I.Busquen informarse con un médico y escojan el que más les guste y les convenga.

**Cero con las enfermedades**

Una buena salud sexual en pareja incluso puede ayudarnos a prevenir situaciones incomodas , pues realizar actividades de cuidado personal a lado de nuestra pareja influye en la decisión de realizarse exámenes o chequeos de rutina de manera constante como el papanicolau o la autoexploración para detectar a tiempo el cáncer de mama, el cual se diagnostica [462,000 nuevos casos cada año](https://www.ngenespanol.com/salud/cifras-cancer-de-mama-en-america/), tan solo en el continente americano de acuerdo a cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En el caso de enfermedades degenerativas como el VIH, la comunicación que tengamos con nuestra pareja es fundamental. Tan solo el 40% de las personas seropositivas (o sea, más de 14 millones), todavía no han sido diagnosticadas y no saben si están infectadas o no [de acuerdo con la OMS](https://www.who.int/features/factfiles/hiv/es/).

Llevar una vida sexual saludable es tarea de ambos. Quítense la pena de hablar acerca del tema y comiencen a disfrutar de su relación, sin riesgos.

**Acerca de** [**AdoptaUnMan**](https://www.adoptaunman.com/home)

Fundada por los emprendedores franceses Manuel Conejo y Florent Steiner, AdoptaUnMan ha seducido a más de 25 millones de personas en todo el mundo, contando con el mismo número de mujeres y de hombres entre sus usuarios. Con un concepto simple como la clave de su éxito, basado en la inversión de roles, la marca continúa su desarrollo internacional en diez países y en dos continentes, manteniéndose femenina, anticonvencional y un tanto transgresora. La versión colombiana fue lanzada en diciembre de 2013.

**Síguenos en:**

Facebook: [AdoptaUnMan](https://www.facebook.com/AdoptaUnMan)

Twitter: [@AdoptaUnMan](https://www.facebook.com/AdoptaUnMan/)

Instagram: [@AdoptaUnMan](https://www.instagram.com/adoptaunman/?hl=es)

**PR Contact**

Another Company

**Clara Niño**

clara.niñ[o@another.co](mailto:o@another.co)

Another Company

**María José Rodríguez**

[mariajose.rodriguez@another.co](mailto:mariajose.rodriguez@another.co)