

Debes saber que el placer sexual es la satisfacción y disfrute físico y psicológico derivado de experiencias eróticas, compartidas o solitarias, en el que se involucran pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sentimientos.

Es también un estado afectivo positivo e individual que varía en función del estado físico y psicológico de cada persona, de sus emociones y sensaciones involucradas.

La búsqueda y expresión del placer sexual forma parte de tus derechos sexuales, particularmente de tu derecho a la igualdad y la no discriminación, la autonomía y la integridad corporal.

Tocar tu propio cuerpo y aquellas zonas que te hacen sentir placer, es una experiencia íntima que contribuye al conocimiento de tu propia respuesta sexual.

Como una posibilidad del cuerpo, el placer aumenta a medida que conoces tus gustos y preferencias. Pero también está relacionado a tu libertad, comodidad y seguridad emocional, psicológica y social.

Para las mujeres, la vivencia del placer tiene connotaciones diferentes a la de los hombres, ya que socialmente se ha limitado su derecho a ejercer una vida sexual activa, lo que genera que frecuentemente sean juzgadas y valoradas ante la especulación de su sexualidad.

El derecho al

# placer sexual

En tu cuerpo, el placer sexual se manifiesta a través de tus hormonas, sistema nervioso y flujo sanguíneo al interactuar con tu actividad cerebral, imaginación y memoria.

Dado que es un aspecto intrínseco de la sexualidad, tienes derecho a buscarlo, expresarlo y a determinar cuándo experimentarlo.

Al basarse en tu autonomía individual y de vinculación con otras personas, el Estado debe garantizar la existencia de políticas públicas sobre educación integral en sexualidad y tu acceso a servicios de salud.

Con la búsqueda del placer y el ejercicio de la sexualidad, es fundamental tu elección y expresión de prácticas, preferencias sexuales y de orientación sexual y afectiva, así como la identidad de género sin estereotipos, mitos o tabúes.

La autodeterminación, el consentimiento, la seguridad, la privacidad, la confianza y la capacidad de comunicarte y negociar en las relaciones sexuales son factores clave para que el placer contribuya a tu salud y bienestar sexual.

Recuerda, tienes derecho a decidir libremente sobre tu sexualidad, a elegir tus parejas sexuales y experimentar tu potencial y placer sexual a plenitud. ¡Tú decides!

*Todas y todos tenemos derecho a vivir una sexualidad placentera, segura y libre de discriminación.*

**Fuentes de Consulta:**

Hull, T. (2008). Placer y bienestar sexual. *Revista Internacional de Salud Sexual*, 20 (1-2), 133-145.  
IPPF. (2008). Derechos sexuales: una declaración de IPPF. Poder decidir, abre un mundo de posibilidades. <https://bit.ly/3k0RRhW>  
PARESS. (2021). De la responsabilidad y el placer. <https://bit.ly/3YPNITH>  
Rodarte, I. (2010). Modelo del funcionamiento sexual femenino. Tesis de Maestría, México. <https://bit.ly/3HV7kIq>  
UNFPA. (2013). Una vida sexual sana, placentera y responsable: tu derecho. Cartilla 3. <https://bit.ly/3ID81hX>  
WAS. (2019). Declaración sobre el placer sexual. XXIV Congreso Mundial de Salud Sexual en la Ciudad de México. <https://bit.ly/3XDG2Mi>



**GOBERNACIÓN**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



**CONAPO**  
CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN