



---

CONSULTORIO | | Actualitzat el 11/10/2016 a les 12:40

## «Tengo 16 años y me da miedo tener relaciones sexuales ¿qué me pasa?»

### PREGUNTA

Hola, me gustaría contaros una cosa que no le he dicho a nadie pero que me preocupa mucho. Tengo 16 años (casi 17) y aún no me he liado con nadie. Soy una chica gordita y no me considero guapa... Así que supongo que será muy difícil que alguien se fije en mí... Pero lo que más me preocupa es el sexo porque solo de pensar que tengo que estar desnuda delante de un chico me horroriza, ¿si no estoy cómoda con mi cuerpo como voy a enseñárselo a alguien? Ni siquiera me gusta ir a la playa por no tener que mostrarme...

Así que desde hace un tiempo creo que tengo miedo a tener relaciones sexuales, no me gusta hablar del tema y tampoco tengo ganas de tener relaciones. Mis amigas ya lo han hecho o lo están empezando a hacer y yo me estoy quedando atrás... No sé, estoy hecha un lío.

### RESPUESTA

¡Hola!

Es normal que durante la adolescencia nos cueste aceptar nuestro cuerpo. Lo primero que tienes que hacer antes de tener relaciones sexuales es intentar tener más autoestima (es importante querernos a nosotros mismos). Intenta ver tus cosas positivas, qué es lo que más te gusta de ti, intenta vestirte de forma diferente y no te avergüences de tus curvas. Cuanto más segura estés de ti misma más atractiva te verás y te verán.

Puedes pedir ayuda a tus amigas para que te den consejos para sentirte mejor. Y cuando comiences a quererte más verás que irás perdiendo el miedo a estar con chicos, cuando conozcas a un chico con el que tengas confianza verás que todo será muy fácil y no tendrás que preocuparte por tu físico.

¡Un abrazo!

COMENTA: ¿Qué consejos le darías a esta chica? ¿Has vivido algo parecido?

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!