

ÍNDICE

- *Palabras clave...*1
- *Introducción...*2
- *El sexo oral como práctica sexual y erótica...*3
- *¿Qué es el beso arcoíris?...*4
- *¿Es el beso arcoíris un riesgo para adquirir Infecciones de Transmisión Sexual?...*4, 5
- *¿Qué podemos hacer para protegernos al realizarlo?...*6, 7
- *¿Sabías que?...*8, 9
- *Efeméride del mes...*10
- *Referencias...*11, 12

BESO ARCOÍRIS

Daniela Cristina Vargas García., Laura Angelica Perez Colin., Fátima Andrea Colín Martínez y Isaac Alejandro Mendoza Hernández.*

<https://doi.org/10.22201/fm.sapiosex.2025.24.1>

Palabras clave

Prácticas sexuales, prácticas eróticas, menstruación, semen, sexo oral.

*Pasantes en medicina del Programa de Salud Sexual Integral Facultad de Medicina, UNAM.



Continúa...

Introducción

El contexto histórico, sociocultural, tecnológico y económico influye directamente en los valores y normas que determinan patrones de comportamiento sexual, dando como resultado nociones tanto sobre lo “permitido” y “no permitido”, como la elección de las prácticas sexuales en una sociedad determinada⁽¹⁾.

Esto da como resultado una serie de prácticas sexuales emergentes que han ganado popularidad en la sociedad contemporánea, pero que no han sido ampliamente estudiadas aún. Hoy en día las nuevas generaciones buscan diversas formas de placer, desafiando las normas tradicionales para explorar la identidad sexual y la intimidad de manera más libre⁽²⁾.

El beso arcoíris es una práctica, recientemente popularizada que implica la mezcla de fluidos, corporales, como la menstruación, el semen y la saliva. Al tratarse de una práctica emergente se cuenta con información limitada respecto a los riesgos específicos que conlleva y las formas para prevenirlos. Este boletín pretende explorar, a través de algunos aspectos médicos, los posibles riesgos y puntos a considerar al realizar este tipo de práctica, pues contar con información adecuada es de suma importancia para vivir una sexualidad placentera, saludable, segura y libre de violencia.



El sexo oral como una práctica sexual y erótica

Dentro del amplio espectro de las prácticas sexuales, se encuentran también las prácticas eróticas, pero es importante reconocer que no son lo mismo. Existen diferencias fundamentales entre ellas en cuanto a su finalidad, forma de expresión y nivel de contacto físico, lo cual es clave para comprender cómo se vive, se disfruta y se protege la sexualidad de manera responsable; sin embargo, estas pueden coexistir y complementarse. De acuerdo con Parra Abaunza (2018), las prácticas eróticas, son aquellas que se relacionan con la realización de deseos, e implican conexión, comunicación y consenso en la búsqueda del placer entre dos o más personas. En ellas expresamos nuestra sexualidad y su objetivo es la satisfacción⁽³⁾. Lo anterior marca una diferencia con las prácticas sexuales cuyo objetivo no siempre implica esto. En una práctica erótica se pueden experimentar múltiples formas de obtener placer, como besos, caricias, miradas, masturbación, lamidas, penetración o masajes.



En cada una de estas prácticas eróticas entran en juego diferentes partes del cuerpo para sentir placer. Una de ellas es la boca que, desde una perspectiva psicoanalítica, es un órgano de estimulación sensorial relevante para el desarrollo psicosexual, ya que tiene un papel primordial en la movilización de las pulsiones eróticas. La boca está vinculada de forma casi instintiva al placer desde los primeros momentos de la vida, lo que la convierte en un sitio central en la sexualidad, y es natural que algunas prácticas, como el beso o el sexo oral, tengan un poder tan significativo en la conexión emocional, física y sexual entre las personas⁽⁴⁾. Esta última práctica está influenciada por varios factores morales, religiosos, médicos, legales y culturales. En algunos contextos se considera que el sexo oral es un comportamiento sexual extraño e inusual⁽⁵⁾. Su aceptación y visibilidad en la sociedad ha variado dependiendo de las culturas, los valores sociales y las creencias religiosas. Lo que comenzó como una práctica oculta o marginal, especialmente en períodos conservadores, ha llegado a ser reconocida como una forma legítima de intimidad en el contexto moderno.

El sexo oral se define como la acción que implica la estimulación de los genitales mediante el uso de la boca, la lengua, los dientes o la garganta. Es una práctica sexual no coital ya que no involucra la penetración. Puede referirse al contacto oral-vaginal (cunnilingus), oral-peneano (felación) u oral-anal (anilingus)⁽⁶⁾. Es considerada por muchos como una de las formas más cercanas de conexión y placer físico. Aunque es una práctica común y aceptada dentro de muchas relaciones, es esencial que cualquier actividad sexual, incluido el sexo oral, se realice de manera segura, consensuada y respetuosa entre las personas involucradas.

¿Qué es el beso arcoíris?

El beso arcoíris es una variante del sexo oral, que no tiene una definición oficial o universalmente aceptada por instituciones, pero se ha popularizado al referirse al intercambio de fluidos corporales a través de un beso después de haber realizado sexo oral mutuo (cunnilingus y felación), conservando los fluidos de la menstruación y el semen en la boca^(7,8). Al ser un ejercicio relativamente reconocido por la población sexualmente activa, es necesario tomar en cuenta las implicaciones que conlleva su práctica y especialmente al hablar del intercambio de fluidos genitales y orales.



¿Es el beso arcoíris un riesgo para adquirir Infecciones de Transmisión Sexual?

El beso arcoíris, al igual que otras prácticas sexuales, implica ciertos riesgos debido al intercambio de fluidos corporales, uno de ellos es el flujo menstrual.

Este fluido está compuesto por una combinación de diferentes sustancias que el cuerpo elimina durante la menstruación. Esto incluye pequeños fragmentos

del revestimiento interno del útero (endometrio), mucosidad natural de la vagina y el cuello uterino,

así como diversos tipos de células y proteínas⁽⁹⁾. Este fluido forma parte del proceso llamado

menstruación que ha sido definido por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) como

“el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina, normalmente

dura de 2 a 5 días, pero puede variar en cada persona”⁽¹⁰⁾. Todo esto forma parte del proceso

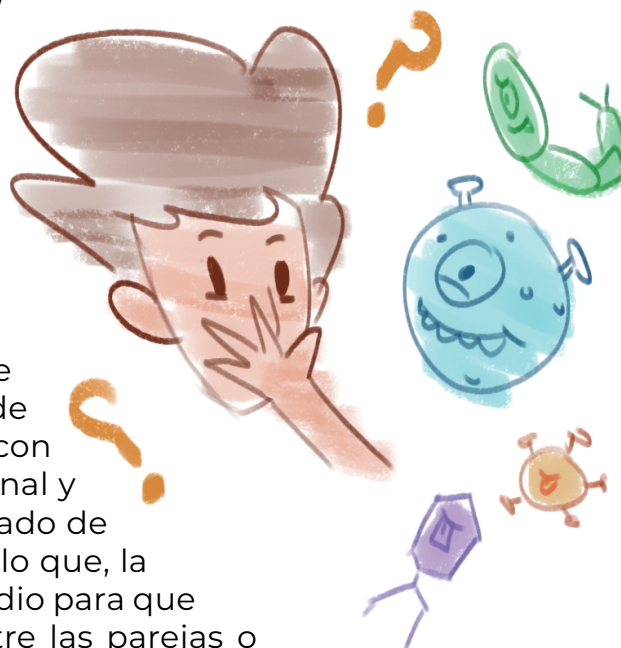
natural de renovación del útero, asegurando que esté listo para un nuevo ciclo menstrual. Se trata de

un proceso natural que no solo está relacionado con la fertilidad, sino también con el equilibrio hormonal y

la salud general del cuerpo y puede reflejar el estado de bienestar físico y emocional de quien lo vive. Por lo que, la

presencia de sangre menstrual también es un medio para que los patógenos se transmitan más fácilmente entre las parejas o

grupos sexuales⁽¹¹⁾.



Por otro lado, el semen es un líquido espeso que se expulsa en el momento de la eyaculación. Está compuesto por espermatozoides, que son las células reproductivas masculinas, y diversas secreciones producidas por los testículos, el epidídimo, la próstata, las vesículas seminales y las glándulas bulbouretrales. Estas sustancias proporcionan un medio adecuado para el transporte y la protección de los espermatozoides, asegurando su movilidad y supervivencia.

Ambos fluidos involucrados en esta práctica sexual, pueden crear un entorno favorable para ciertos agentes infecciosos como: bacterias, hongos, parásitos y virus, y ser susceptibles de transportar ITS actuando como vías de transmisión⁽¹²⁾.

Una vez transportados son transmitidas de una persona a otra por diversas vías de entrada; estas pueden ser heridas en la piel, encías sangrantes, mucosas genitales, entre otras. Las mucosas como la vulva, la vagina, el ano o el pene, al tener una composición particular, suelen ser potenciales vías de entrada para los patógenos, lo que incrementa considerablemente el riesgo de transmisión.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se estima que las infecciones de transmisión sexual (ITS) representan un serio problema de salud pública en todo el mundo la proporción de casos es mayor entre personas de 15 a 49 años, siendo similar en ambos sexos⁽¹³⁾.



Si bien el sexo oral se ha popularizado como una práctica sexual de bajo riesgo en comparación con otras actividades sexuales penetrativas, en realidad esta práctica no está exenta de riesgos relacionados con las ITS. Se ha visto que el sexo oral conlleva riesgos para adquirir infecciones de transmisión sexual tales como VIH, sífilis, gonorrea, clamidia, herpes, VPH, hepatitis (A, E, B), entre otras⁽¹⁴⁾. Lo anterior por los fluidos vaginales, anales y seminales que como vimos pueden ser vías de transmisión de las ITS; así como la integridad de los tejidos bucales que al lesionarse pueden ser vías de entrada. Es decir, el tejido de la boca suele ser susceptible de heridas, las cuales no siempre son detectadas y pueden recibir los agentes patógenos que transportan los fluidos de los genitales en caso de que exista una ITS⁽¹⁴⁾.

¿Qué podemos hacer para protegernos al realizarlo?

Por la naturaleza del beso arcoíris, no hay un método altamente eficaz para prevenir un posible contagio. Sin embargo, algunas pautas que se pueden tomar en cuenta para disfrutar de esta práctica disminuyendo los riesgos implicados son:

Estudios regulares de salud sexual:

Realizarse chequeos médicos frecuentes y pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual (ITS) es fundamental. Esta práctica debería ser habitual para todas las personas sexualmente activas independientemente de su historial sexual, con el fin de asegurar una actividad sexual segura y libre de infecciones que puedan transmitirse durante el sexo oral, con las personas involucradas. Sin embargo, hay que considerar que aunque se hagan estudios de forma frecuente, a veces las ITS no son identificables por el tiempo que tarda el virus, bacteria o parásito en ser detectable mediante pruebas.



Evitar múltiples parejas sexuales



Evitar múltiples parejas sexuales: Limitar las parejas sexuales puede reducir el riesgo de exposición a ITS, ya que al estar en contacto con más personas, puede existir una mayor exposición a diferentes cuerpos, aumentando la probabilidad de que exista alguna.

Cuidado dental y de las heridas: Como ya se mencionó, la cavidad oral puede ser una “puerta de entrada” de los microorganismos causantes de las ITS cuando existe alguna herida. Si se detectan, sangrados o anomalías en la boca, es recomendable abstenerse de practicar sexo oral sin protección hasta que se haya curado completamente.



Tener comunicación abierta y acuerdos de pareja: Hablar abierta y sinceramente con tu/s pareja/s sexuales sobre las expectativas, deseos y preocupaciones relacionadas con cualquier práctica sexual es crucial. Establecer acuerdos sobre protección, salud y límites personales puede llevar a las personas a ejercer su sexualidad de forma más sana, responsable y placentera.



Asegurarse de que sea una decisión personal:

La decisión de llevar a cabo cualquier práctica sexual debe ser libre e individual. Esto implica identificar si existe coerción, manipulación y/o chantaje ya que esto dificulta la capacidad de consentir la práctica mediante pruebas.

En resumen, el beso arcoíris implica riesgos que pueden amortiguarse con ciertas medidas de precaución para encontrar un entorno más seguro y placentero. Sin embargo, estas no siempre tienen la suficiente efectividad para prevenir ITS. Es importante que quien decida llevar a cabo esta práctica, conozca los riesgos que implica. El consentimiento e información es clave para el ejercicio de la sexualidad.

Conclusión

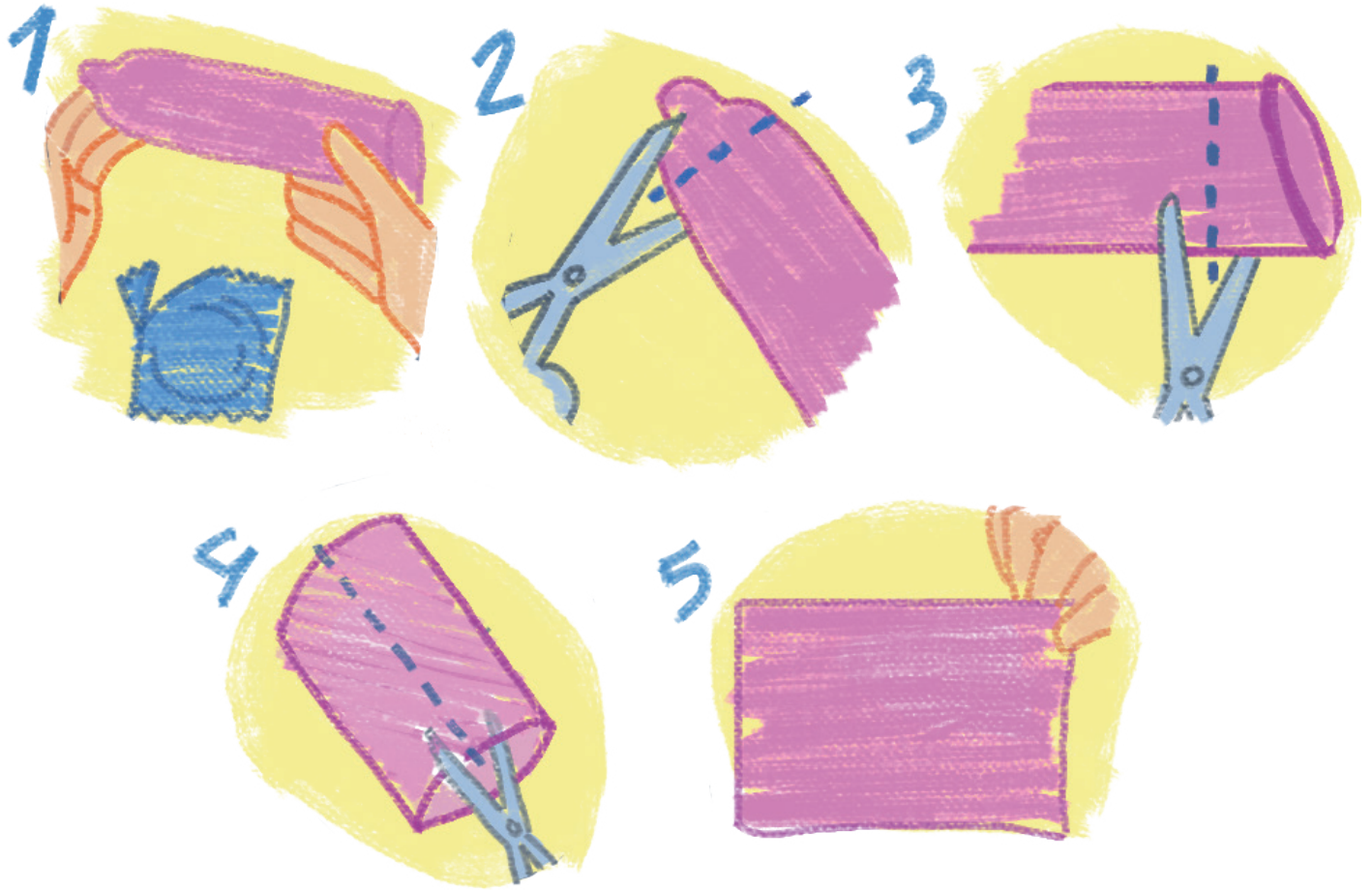
El beso arcoíris se presenta como una práctica erótica emergente dentro del ámbito del sexo oral, cuyo objetivo principal es parece ser el placer. Aunque no existe una definición oficial establecida por ninguna institución, es importante conocer que forma parte de la diversidad de las experiencias eróticas, así como informar sobre los posibles riesgos asociados. Si bien no se puede tener un control absoluto sobre todos estos factores, es esencial ser consciente de ellos; si se decide llevar a cabo es recomendable realizar exámenes médicos periódicos para detectar infecciones de transmisión sexual con la pareja o parejas involucradas, así como chequeos regulares de la cavidad bucal. Además, es importante limitar la práctica con múltiples parejas, especialmente si no se tiene certeza sobre su estado de salud sexual y bucal. Por último, la comunicación abierta entre las partes involucradas es clave, para establecer acuerdos que siempre prioricen el autocuidado.

En este contexto, es fundamental dar a conocer prácticas emergentes de cuidado y prevención dentro de la salud sexual integral, ya que su difusión puede contribuir significativamente a disminuir la incidencia de las ITS y promover relaciones sexuales más seguras y conscientes.

¿Sabías qué...?

Existen barreras bucales para las prácticas sexuales orales, que nos protegen de contraer infecciones de transmisión sexual. Son láminas delgadas de látex o nitrilo para cubrir el área genital especialmente para vulva o ano que actúan impidiendo el contacto con fluidos en estas áreas⁽¹⁵⁾. Este producto está disponible en una variedad de sabores y empaques individuales para cada práctica. Además, hay alternativas como los diques dentales, que se utilizan en cirugías orales. Estos son láminas más gruesas que las barreras bucales, aunque su variedad es limitada, ya que no tienen sabor y generalmente se venden en paquetes de varias láminas; sin embargo, esto se puede solucionar al agregar lubricante a base de agua o silicona del sabor que se desee.

También puedes crear tu propio dique utilizando un condón externo: simplemente cortando el reservorio seminal y un borde lateral para formar una lámina cuadrada.



Algunas consideraciones que se deben tomar en cuenta al utilizar métodos de barrera son ⁽¹⁶⁾:

- Utilizar uno nuevo por cada práctica sexual.
- Se recomienda colocarlo antes de comenzar la práctica y mantenerlo hasta terminar.
- Usar lubricantes a base de agua y silicona.
- Evitar el uso de productos a base de aceite como aceite para bebé, loción, vaselina o aceite de cocina, ya que causarán que el dique dental se rompa.

EFEMÉRIDE DEL MES

13 de abril

Día Internacional del Beso

Cada 13 de abril se conmemora y se celebra el Día Internacional del Beso, un día dedicado a esta efeméride con el objetivo de promover la importancia del beso en las relaciones humanas, como una expresión de afecto, amor y conexión emocional.

Resulta interesante el surgimiento de este día, "ya que fue gracias al beso más largo de la historia que duró 58 horas, siendo protagonizado por una pareja tailandesa durante un certamen"⁽¹⁷⁾.

Además, este día a veces se asocia con campañas de concientización sobre la salud bucal, ya que los besos también pueden ser una forma de contacto que puede tener implicaciones de salud, como la transmisión de bacterias o virus. Debe ser una experiencia gozosa y placentera por sí misma.



Referencias

- [1] Pérez Campos G, Ayala Jiménez C, Soriano M. Prácticas sexuales y anticoncepción en hombres jóvenes: una mirada de género. Rev Psicol Salud. 2017;27⁽¹⁾.
- [2] Parra Abaúnza N. Prácticas eróticas seguras frente a las ITS. Islas Canarias, España: Gobierno de Canarias, Instituto Canario de Igualdad; 2018.
- [3] Aguirre Rivera JC, Restrepo Soto JA. Conducta sexual en jóvenes universitarios: Estudio de revisión. Psicogente. 2022;25(48):151-176.
- [4] Godoy-Flores F, Lee-Muñoz X. Conocimientos, conductas y motivos en los métodos preventivos para prácticas sexuales ororeceptivas en estudiantes de odontología. Rev Clin Periodoncia Implantol Rehabil Oral. 2019;12(1):23-26.doi: 10.4067/s0719-01072019000100023.
- [5] Fry MJ, Cochran JJ, Ohlmann JW. Sexuality Now: Embracing Diversity. 2019. Cengage Learning. WCN02-200-203.2019.
- [6] Saini R, Saini S, Sharma S. Sexo oral, salud bucal e infecciones orogenitales. J Glob Infect Dis. 2010;2(1):57-62. doi: 10.4103/0974-777X.59252.
- [7] Cosmopolitan México. ¿Qué es el beso arcoíris y por qué es peligroso practicarlo? Cosmopolitan. 2020 May 25. Disponible en: https://www.cosmopolitan.com.mx/amor-y-sexo/que-es-el-beso-arcoiris?_amp=tru.
- [8] Redacción Clarín. ¿Qué es un beso arcoíris y cómo hacerlo de manera segura? Todo lo que necesitás saber. Clarín. 2025 Mar 21. Disponible en: https://www.clarin.com/internacional/beso-arcoiris-hacerlo-manera-segura-necesitas-saber_0_S5FKIbLIWu.html.
- [9] Smith J, Pérez M, Johnson A. Innovations in fertility treatment. Fertil Steril Rev. 2024;10(2):123-134. doi: 10.1016/j.fsr.2024.03.003.
- [10] Consejo Nacional de Población (CONAPO). Calendario menstrual: Yo decido. Gobierno de México. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/conapo/documentos/calendario-menstrual-yo-decido#:~:text=Un%20ciclo%20menstrual%20comienza%20con,var%C3%ADa%20hasta%20los%2035%20d%C3%ADas>.

- [11] Wasserheit JN, Aral SO. The significance of the association between sexually transmitted diseases and reproductive health outcomes. *Am J Obstet Gynecol*. 1992;167(5):1052-1057.
- [12] Zea-Mazo JW, Negrette-Mejía YA, Cardona-Maya W. Virus de transmisión sexual: relación semen y virus. *Actas Urol Esp*. 2025 Mar 8. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/aue/v34n10/revision.pdf>.
- [13]. Departamento de Salud Pública. Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS. Gob.mx. [citado el 8 de marzo de 2025]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/27258/guia_its.pdf.
- [14] Kumar T, Puri G, Aravinda K, Arora N, Patil D, Gupta R. Sexo oral y salud bucal: Un enigma en sí mismo. *Indian J Sex Transm Dis AIDS*. 2015;36(2):129-132. doi: 10.4103/0253-7184.167133.
- [15] Gutierrez D, Tan A, Strome A, Pomeranz MK. Dental dams in dermatology: An underutilized barrier method of protection. *Int J Womens Dermatol*. 2022 Mar 22;8(1):e008. doi: 10.1097/JW9.0000000000000008. PMID: 35620031; PMCID: PMC9112388.
- [16] Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Cómo utilizar un protector dental. Uso del condón. 2024 [citado el 21 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/condom-use/resources/dental-dam.html>.
- [17] Secretaría de Salud. Besar contribuye a mejorar nuestra salud. Gobierno de México. 2024 Apr 13. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/besar-contribuye-a-mejorar-nuestra-salud#:~:text=D%C3%ADa%20Internacional%20del%20Beso%20se,pareja%20tailandesa%20durante%20un%20certamen>.

BOLETÍN SAPIOSEX, Año 3, número 24, Abril de 2025. Publicación mensual de acceso abierto, editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Av. Universidad 3000, Coyoacán, 04510, Ciudad de México, a través del Programa de Salud Sexual Integral de la División de Investigación de la Facultad de Medicina, Basamento del edificio "G", Facultad de Medicina, Circuito Escolar s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Teléfono: 55 5623 2300, ext. 45145.

<https://boletinsapiosex.facmed.unam.mx>
sapiosex@unam.mx

Editor responsable: Dra. Mónica Beatriz Aburto Arciniega. Certificado de Reserva de Derechos al uso Exclusivo del Título: 04-2023-092217040500-106 otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Responsable de la última actualización de este número, Programa de Salud Sexual Integral de la Facultad de Medicina, Lic Karla López Ocampo, Rey David Martínez Flores, Diseño Gráfico e Impresos Basamento del edificio "A", Facultad de Medicina, Circuito Escolar, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510, Ciudad de México. Fecha de la última modificación: 2 de Mayo de 2025.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja el punto de vista del editor del boletín ni de la UNAM.

Se autoriza cualquier reproducción total o parcial de los contenidos de la publicación, siempre y cuando sea sin fines de lucro o para usos estrictamente académicos, citando la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.