

# Cómo lidiar con la PRESIÓN SEXUAL

Si alguien intenta presionarte para que tengas relaciones sexuales, usa estos pasos:

## DECLARA TUS LÍMITES SEXUALES:

Di hasta donde llegarás: sin dar pretextos ni razones. Si la presión continúa:

**REPITE tu decisión. NIÉGATE a discutirlo más. ¡VETE!**

Oyes:

### Manipulación:

Convencer a alguien a hacer algo que le incomoda y hacer que una persona sienta que tiene poca opción en una decisión.

"Si me amaras, lo harías..."

"Hemos tenido relaciones sexuales antes así que no puedes decir 'no' ahora."

### Amenazas:

Decir que te van a lastimar o dejar si no tienes relaciones sexuales.

"No eres la única chica con quien podría salir."

"Me voy a suicidar si terminas conmigo."

### Hacerte sentir culpable:

Usar la culpa para convencer a alguien de hacer algo.

"¿No te gusto?"

"No puedes decir 'no' porque gasté todo ese dinero en ti."

### Persuasión:

Usar oraciones de presión.

"Sé que en realidad lo quieres."

"¿Por qué no tienes relaciones sexuales conmigo? Todos los demás las tienen."

Dices:

"Si me amaras, no me presionarías para..."

"Sólo porque he tenido relaciones sexuales contigo antes no significa que tengo que tenerlas contigo ahora."

  

"No eres el único chico con quien podría salir. Escojo salir contigo y puedo cambiar de parecer."

"¿Estás pensando en el suicidio? Entonces, tengo que decírselo a alguien."

  

"Sí, me gustas. Si yo te gustara de veras, no me harías sentir mal acerca de..."

"Si crees que gastar dinero en mí significa que puedes tener relaciones sexuales, entonces me encantaría darte el dinero por mi parte de la cita."

  

"No, no estoy lista para tener relaciones sexuales. Tomé la decisión de esperar."

"No tengo relaciones sexuales con nadie. La mayoría de mis amigos(as) no las tienen."

Disponible para su descarga en [www.healthoregon.org/fp](http://www.healthoregon.org/fp)

Referencia: Preventing Sexual Coercion Among Adolescents Training Guide; Emory University School of Medicine, Atlanta, Georgia 2003.

Subvencionado en parte por el Dep. de Salud (DHHS) de EE.UU.y OPA.

National Sexual Assault Hotline 1-800-656-4673.