

# EVITAR SITUACIONES SEXUALES INCÓMODAS



## PIENSA EN TUS SENTIMIENTOS Y ESTABLECE LÍMITES:

Antes de una cita. ¿Qué ganarás y qué perderás?

## SIN PRETEXTOS:

Habla con tu pareja sobre límites personales sin pretextos ni razones antes de la actividad sexual.

## "SÍ" SIGNIFICA "SÍ" Y "NO" SIGNIFICA "NO":

Aunque estés de acuerdo en besar, no has acordado tener relaciones sexuales. Tienes el derecho de cambiar de parecer sin presión.

**SÉ CLARA:** Asegúrate de ser clara si pasa algo que no te gusta. La buena comunicación es la única manera en que tu pareja sabrá cómo te sientes sobre una situación. Recuerda, la gente no puede leer la mente.

**CONFÍA EN TUS SENTIMIENTOS:** Si sientes que te están presionando para tener relaciones sexuales, tienes razón.

**SI ME QUISIERAS:** Ten cuidado con gente que usa oraciones de presión como "Si me quisieras, lo harías".

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

Junio de 2005

