



HEALTHY  
RELATIONSHIPS  
INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

### Hoja de Consejos # 5: Hablando Sobre Su Relación Sexual

Hablar de sexo puede ser incómodo, difícil y torpe - especialmente como adolescente puedes estar teniendo pensamientos sobre sexo por primera vez. Tener conversaciones positivas y abiertas sobre el sexo es muy importante, especialmente durante esta época de tu vida, cuando estas sintiendo cierta ansiedad alrededor de ciertas preguntas y temas relacionados con el sexo. Esta hoja de consejos ofrece algunas sugerencias acerca de cómo tener conversaciones saludables sobre la sexualidad dentro de tu relación.

1. **Hablemos de sexo.** La conversación de "los pájaros y las abejas" a menudo puede ser una conversación terrible entre los padres/niños y los profesores/estudiantes sobre sexo. Sí, esta conversación es necesaria, pero puede mostrarse diferente en el contexto de diferentes relaciones. Es importante reservar tiempo para hablar sobre sexo con su pareja, y con alguien de confianza. También es importante ser claro acerca de sus valores sobre el sexo - ¿Es usted una persona que se siente cómoda con la actividad sexual en este momento de su vida o prefiere esperar hasta una fecha posterior? ¿Qué significa tener relaciones sexuales con alguien para usted? ¿Cuáles son sus puntos de vista sobre el sexo - es una buena o mala cosa? Estas son preguntas que debe procesar abiertamente con un adulto de confianza y con su pareja, también.
2. **Hable de límites abiertamente con conversaciones en curso.** Para los adolescentes, el sexo puede ser un tema muy nuevo, excitante y a veces temeroso del cual hablar. Recuerde, todos estos nuevos sentimientos son normales y esperados. Con esto dicho, es importante hablar de límites sexuales con su pareja sobre lo que usted se siente cómodo cuando se refiere a la actividad sexual. Tal vez usted se siente cómodo con besar y tocar, pero no está cómodo con el sexo oral o relaciones sexuales vaginales. Sea claro con su pareja por adelantado acerca de sus límites para evitar problemas después.
3. **Cuidando su salud sexual.** Dado que el sexo puede ser una experiencia muy nueva para usted, es importante pensar en su salud sexual. Hablando de maneras en las que usted y su pareja pueden cuidarse durante relaciones sexuales, como decidir opciones de protección por ejemplo, son esenciales para asegurar su seguridad con su pareja. Otros temas de que hablar pueden incluir control de la natalidad, pruebas de ITS y ser exclusivo con su pareja. Para preguntas relacionadas con su salud sexual, no dude en hablar con su médico de atención primaria o con otra persona de confianza que pueda responderle a sus preguntas y proporcionar orientación para promover la actividad sexual saludable en su relación.

4. **Como tratar la presión de los compañeros.** Cuando se trata de cosas como el sexo, la presión de los compañeros puede desempeñar un papel importante en su decisión de tener o no tener relaciones sexuales. Durante este tiempo de adolescencia, sus compañeros estarán constantemente comparando sus experiencias entre ellos y esto puede causar presión adicional sobre su decisión. Es difícil decir "no" a la presión de los compañeros cuando es tan importante agradar a sus compañeros. Sin embargo, decidir tener relaciones sexuales cuando no está listo o no se siente cómodo podría ser devastador. Como se mencionó anteriormente, asegúrese de ser claro y abierto con su pareja acerca de sus límites con el sexo, incluyendo lo que está listo y no está listo para hacer en este momento en su vida.
5. **Tome el tiempo para conocerse a sí mismo, a su pareja y a su relación.** Junto con su pareja, trabaje para definir el tipo de relación sexual que usted desea. Su relación sexual puede ser un aspecto satisfactorio de su relación. Por otro lado, el sexo es una fuente común de argumentos y angustias para muchas parejas. Su relación se fortalecerá reflexionando sobre sus propias actitudes y preferencias relacionadas con la sexualidad, aprendiendo acerca de las opiniones de su pareja y creando una relación sexual mutuamente satisfactoria.