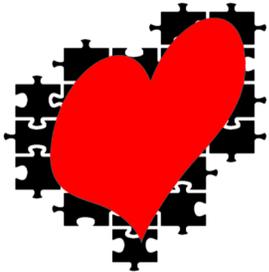


Es posible que se esté preguntando...

- ¿Estoy realmente preparado para tener relaciones sexuales?
- ¿Cómo puedo protegerme de las infecciones transmitidas sexualmente?
- ¿Estoy listo para tener un bebé o criar a un niño?
- ¿Cómo puedo prevenir un embarazo?
- En la relación con mi pareja, ¿qué implica tener relaciones sexuales?
- ¿Con quién puedo hablar?



Si usted está teniendo relaciones sexuales, su proveedor de planificación familiar puede darle información sobre las opciones anticonceptivas y la prevención de las infecciones transmitidas sexualmente de manera confidencial. También puede darle información sobre el embarazo y las pruebas de embarazo.

Recursos por teléfono

Colorado Anti-Violence Program: 303.852.5094
(24 horas al día/crisis y delitos de odio, LGBTQ específicamente) 888.557.4441

National Teen Dating Abuse Hotline:
866.331.9474

Rape Crisis Hotline: 303.322.7273
(apoyo las 24 horas del día)

Boys Town National Hotline: 1.800.448.3000

Recursos en línea

Beforeplay: www.beforeplay.org

Centers for Disease Control and Prevention:
www.cdc.gov/ViolencePrevention/intimatepartnerviolence

Colorado Coalition Against Domestic Violence:
(303)831.9632 o www.ccadv.org haga clic en 'Getting Help', luego en 'Teen Dating Violence'

Colorado Youth Matter:
www.coloradoyouthmatter.org

LoveIsRespect.org: www.loveisrespect.org

Sex, etc.: www.sexetc.org/

StayTeen.org: www.stayteen.org

Boys Town: www.boystown.org/national-hotline

¿Está pensándolo?... Piense en esto...



Sugerencias para empezar la conversación sobre relaciones saludables con su pareja, padre, madre o adulto de confianza.

Hablar con un familiar o adulto de confianza sobre sus decisiones

La mayoría de jóvenes desean poder hablar sobre las relaciones sexuales con una persona mayor y con más experiencia. Posiblemente le sorprenda saber que un familiar o un adulto desea escuchar y hablar sobre estos asuntos.

Recuerde...

Es posible que los adultos que forman parte de su vida estén ya preocupados porque pueda estar teniendo relaciones sexuales. Tal vez se sentirían tranquilos al saber que usted está actuando con responsabilidad y usando métodos anticonceptivos.

Hablar sobre las relaciones sexuales puede ser difícil. Es posible que crea que van a enojarse. Estas son algunas sugerencias útiles para hablar con un familiar o un adulto de confianza:

- Empiece con el adulto con quien siente que puede hablar más tranquilamente.
- Los adultos en quienes confía pueden escuchar su situación y ayudarle para pueda comunicarse con su pareja con respecto a lo que usted desea.
- Elija una hora en la que ambos estén relajados, no después de una discusión o al final de un día difícil.
- Si realmente no sabe cómo van a reaccionar, hableles sobre “un amigo”.
- Podría empezar la conversación preguntando cómo fue que ellos decidieron que estaban listos para tener relaciones sexuales.
- Si se enojan o alteran, deles un poco de tiempo para que se tranquilicen. Usted tuvo tiempo de pensar sobre lo que quería decir y es posible que ellos necesiten un poco de tiempo para pensar lo que quieren decirle.
- Tenga la certeza de que cualquier emoción que exprese la persona con quien está hablando es debido a su preocupación por usted.

Piense cuidadosamente a quién desea incluir para ayudarle a tomar decisiones sobre sus relaciones sexuales. Decida si compartir esta información podría ponerlo en peligro. Si siente que esto podría ponerlo en una situación peligrosa, su proveedor de planificación familiar puede ayudarle en este proceso en un ambiente seguro.

Hablar sobre estos temas personales puede ser incómodo. Sin embargo, esta es su oportunidad de mejorar sus habilidades de buena comunicación.

Pruebe lo siguiente:

- Permanezca calmado y escuche.
- Tenga presente que los demás se preocupan por su salud y felicidad.
- Tranquilice a su familiar o adulto de confianza diciéndole que se está cuidando y recibiendo la atención médica que necesita.

Aproximadamente 71% de los adolescentes dicen que han tenido con sus padres una conversación útil sobre retrasar las relaciones sexuales y evitar el embarazo en la adolescencia.¹

¹Albert B. With one voice: America's adults and teens sound off about teen pregnancy. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2007

**“¿Qué sucede si no quiero?...”
¿Qué debe hacer cuando su pareja dice SÍ y usted quiere decir NO?
(¿O si es al revés?)**

En una relación sana, ambos deciden juntos si quieren tener relaciones sexuales y cuándo desean hacerlo. Desean que las relaciones sexuales sean algo en que ambos se sientan bien consigo mismos y con sus objetivos en la vida.

Si usted está en una relación que no siente que sea buena para usted, y su pareja está tratando de tomar decisiones sobre la actividad sexual, hay ayuda disponible. Algunas relaciones no son buenas para ambos. Algunas veces uno de los miembros de la pareja obliga al otro a tener relaciones sexuales cuando todavía no está listo. Puede usar presión emocional (por ejemplo, amenazar con buscar a otra pareja) o hasta usar la fuerza física.

¿Su pareja es mucho mayor que usted? Si es así, es posible que sea mucho más difícil para usted decir que no. Su pareja puede sentir que ya está listo para tener relaciones sexuales mientras que usted podría querer esperar a ser un poco mayor para tener esa experiencia.

Si usted está en una situación difícil o peligrosa, llame a cualquiera de los números de teléfono que están en la parte de atrás de este folleto o hable con alguien en la clínica. Allí le escucharán y lo pueden ponerlo en contacto con personas cerca de usted que pueden ayudarle.