¿ESTOY LISTO(A) PARA TENER RELACIONES SEXUALES?

PLANNED PARENTHOOD®
1-800-230-7526 www.ppnyc.org

Cover photo for illustrative purposes only

Tu decisión

Es tuya la decisión de tener o no tener relaciones sexuales. Pero seguramente sientes algo de presión para tomar esta decisión. Esta presión puede venir de tu pareja, tus amigos, tu familia o la sociedad. Tienes que sentirte cómodo(a) con tu decisión, cualquiera que sea, y estar preparado(a) para enfrentar las responsabilidades que vienen con la decisión de tener relaciones sexuales.

Piénsalo

Aunque parezca que todo el mundo lo está haciendo, es importante saber que la mayoría de los adolescentes no han tenido relaciones sexuales. Si estás tratando de decidir si tú y tu pareja están listos para tener relaciones sexuales, hay ciertas preguntas que pueden ayudarte a tomar una buena decisión para ti:

	SÍ	NO	QUIZÁS	NO ESTOY LISTO(A) PARA CONTESTAR
1. ¿Siento que estoy en una relación entregada y saludable?	○	○	○	○
2. ¿Me siento cómodo(a) hablando sobre las relaciones sexuales con mi pareja?	○	○	○	○
3. ¿Estoy preparado(a) para la responsabilidad de tener relaciones sexuales?	○	○	○	○
4. ¿Me comprometo a proteger a mi pareja y a mí contra las infecciones de transmisión sexual y de embarazos no planeados?	○	○	○	○
5. ¿Me sentiré bien con mi mismo(a) si tengo relaciones sexuales con mi pareja?	○	○	○	○
6. ¿Sé adónde puedo ir para obtener métodos anticonceptivos?	○	○	○	○
7. ¿Mis valores y creencias me permiten tener relaciones sexuales ahora?	○	○	○	○

Si contestaste "No," "Quizás," o "No estoy listo(a) para contestar" a cualquiera de las preguntas, quizás no estés preparado(a) para tener relaciones sexuales. Tal vez sea mejor esperar. Si crees que estás listo(a), deberías comentarlo con un adulto de confianza, preferiblemente con uno o ambos padres o con otro familiar.

Hablemos

Es importante que tú y tu pareja hablen sobre cualquier asunto o preocupación que tengan antes de tomar la decisión de tener relaciones sexuales. Tal vez no sea fácil, pero hablar con tu pareja sobre el sexo seguro puede ayudarles a evitar un embarazo no deseado y disminuir la posibilidad de una infección de transmisión sexual. Responder las preguntas abajo puede ayudarles a averiguar si su relación está lista para las relaciones sexuales:

	SÍ	NO	QUIZÁS	NO ESTOY LISTO(A) PARA CONTESTAR
1. ¿Mi pareja y yo nos conocemos bien?	○	○	○	○
2. ¿Nos sentimos conectados y parte importante de la vida de cada uno?	○	○	○	○
3. ¿Ambos tomamos la relación en serio?	○	○	○	○
4. ¿Nos tenemos confianza?	○	○	○	○
5. ¿Nos comunicamos bien?	○	○	○	○
6. ¿Podemos hablar cómodamente el uno con el otro sobre el sexo, incluso los anticonceptivos?	○	○	○	○
7. ¿Estamos pensando en tener relaciones sexuales porque queremos y no porque nos sentimos presionados?	○	○	○	○
8. ¿Estamos de acuerdo que cada vez que tengamos relaciones sexuales, usaremos condones y otros métodos anticonceptivos?	○	○	○	○
9. ¿Nos respetaremos el derecho a decir que "sí" o "no" cada vez que tengamos una interacción sexual?	○	○	○	○

Si han contestado "No," "Quizás," o "No estamos listos para contestar" a cualquiera de estas preguntas, quizás no estén preparados para tener relaciones sexuales. Tal vez sea mejor esperar hasta que sientan que su relación puede incluir estas responsabilidades.

Cuando tengas relaciones sexuales por primera vez, asegúrate de que es una decisión que tomaste, y no algo que simplemente ocurrió. Cualquiera que sea tu decisión, tal vez quieras hablar con un adulto de confianza para obtener más información.

Recursos

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY **www.ppnyc.org** (en inglés y español)
Un sitio Web con información sobre la salud sexual y reproductiva y las relaciones personales.

LA LÍNEA TELEFÓNICA "LOS HECHOS DE LA VIDA" DE PLANNED PARENTHOOD
212-965-7015
Línea de teléfono, abierta las 24 horas, que ofrece mensajes grabados en inglés y español sobre más de 100 temas relacionados a la sexualidad y la salud reproductiva.

SEX, ETC. **www.sexetc.org** (en inglés)
Un boletín sobre la sexualidad y la salud, y un sitio Web escrito por adolescentes para adolescentes.

Para más información, contacte a:

PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY
Margaret Sanger Square, 26 Bleecker Street, New York, New York 10012-2413
Tel: 212-274-7200 Fax: 212-274-7300
www.ppnyc.org (en inglés y español)

SOBRE PLANNED PARENTHOOD OF NEW YORK CITY: En Planned Parenthood of New York City, tenemos más de 90 años de experiencia ofreciendo atención de calidad en salud reproductiva en un ambiente seguro y amable. Ofrecemos servicios a mujeres, hombres y adolescentes de toda la Ciudad de Nueva York, sin importar su edad, sus ingresos o su estado de inmigración. Siempre es confidencial cuando habla con nosotros. Para obtener una cita en cualquiera de nuestros tres centros de salud en Manhattan, Brooklyn y el Bronx, llame al 212-965-7000 o al 800-230-7526.

PLANNED PARENTHOOD®
1-800-230-7526 www.ppnyc.org