

SOLO para jóvenes

MUCHOS JÓVENES DICEN "NO". No te dejes engañar y pienses que la mayoría de los jóvenes tiene relaciones sexuales. ¡No las tienen! Hay mucho que saber y mucho en que pensar antes de decir "sí" a las relaciones sexuales.

Solo para jóvenes #1

"Eres Mucho Más Que un Cuerpo"

Durante estos años de la adolescencia es posible que te sientas atraído hacia otra persona. Puede que tu cuerpo te envíe mensajes que te hagan desear tener contacto físico con esa persona. Sin embargo, tu cuerpo no te informará sobre cómo pueden perjudicarte las relaciones sexuales.

Es probable que no sepas que:

Cada año, más de 1,000,000 de adolescentes quedan embarazadas. La abstinencia, o no tener relaciones sexuales, es el único medio 100% eficaz contra el embarazo.

Las adolescentes son más propensas a problemas de salud durante el embarazo.

Los bebés de madres adolescentes tienen mayor probabilidad de nacer con serios problemas de salud.

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) han alcanzado proporciones epidémicas. La abstinencia, o no tener relaciones sexuales, es el único medio 100% eficaz contra herpes, sífilis, gonorrea, clamidia y VIH/SIDA. Uno de cada cuatro adolescentes sexualmente activos se contagia de una de estas enfermedades.

"No Eres Sólo Emociones"

Las emociones sexuales pueden ser muy intensas. Así que debes pensar antes de actuar. Piensa en tu futuro. Piensa en las consecuencias.

¡Piensa en tí! Pregúntate a tí mismo: ¿No es mejor esperar y tener relaciones sexuales con mi pareja de toda la vida?

Las ETS pueden ser dolorosas. Es posible que por su causa no puedas tener hijos. Algunas son incurables y otras pueden hasta ocasionarte la muerte.

¡Aceptalo! Las relaciones sexuales entre adolescentes son un riesgo para tu cuerpo, para tus emociones y para tu futuro.



Preguntas Que Debes Hacerte

Hay muchas cosas que debes saber antes de decir "sí" o "no" a las relaciones sexuales. Las siguientes preguntas te ayudarán a tomar esa decisión:

- | | Sí | No |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • El día que me case, ¿me alegraré de haber esperado para tener relaciones sexuales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Aprobarían mis padres que tuviera relaciones sexuales ahora? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Si tuviera un hijo, ¿soy suficientemente responsable para darle apoyo económico y emocional? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Si termina la relación con mi pareja, ¿me sentiré bien de haber tenido relaciones sexuales con esa persona? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Estoy seguro/segura de que nadie me presiona para tener relaciones sexuales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Sé cómo decirle a mi pareja que no quiero tener relaciones sexuales ahora? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Estoy totalmente seguro/segura de que mi pareja no está infectada con una ETS, incluyendo VIH/SIDA? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si respondes "NO" a cualquiera de estas preguntas, lo mejor es ESPERAR.



"La decisión de tener o no tener relaciones sexuales es una de las más importantes que tomarás en tu vida, así que piensa bien antes de actuar".

"¿Tengo Relaciones Sexuales Ahora O Mejor Espero?"

Es cierto que otros jóvenes deciden tener relaciones sexuales, pero eres tú quien tendrá que vivir con las consecuencias de tu propia decisión.

Antes de tomar una decisión, hazte las siguientes preguntas:

- Si nos unen nuestros sentimientos, ¿por qué no esperar hasta el matrimonio?
- ¿Estoy dispuesto/dispuesta a exponerme a las ETS, incluyendo VIH/SIDA, y a la posibilidad de quedar estéril y no tener hijos?
- ¿Estoy lista para tomar el riesgo de quedar embarazada? o ¿listo para el riesgo de dejar encinta a mi pareja?
- ¿Soy capaz de mantener a un bebé por cuenta propia?
- ¿Puedo sobrellevar los sentimientos de culpa y los conflictos que puedan surgir?
- ¿Perjudicará mi decisión a otros, como a mis padres y a mis amigos?

"¿Qué Debo Hacer Si Decido No Tener Relaciones Sexuales?"

Contrario a los rumores, casi la mitad de todos los adolescentes deciden no tener relaciones sexuales. Muchos se preocupan por no herir los sentimientos de la otra persona. Pero no es tan difícil decir "NO" y quedar tan amigos. Por ejemplo, puedes decir:

- "Me gustas mucho, pero todavía no estoy preparado/preparada para tener relaciones sexuales".
- "No creo en las relaciones sexuales antes del matrimonio. Quiero esperar".

January 1998, Reprinted July 2001, Updated June 2003

- "Me gusta estar contigo, pero no soy suficiente madura/maduro para tener relaciones sexuales".
- "No creo que debo darte una razón para no tener relaciones sexuales. Es una decisión mía".

ADEMÁS, hay otras formas diferentes de expresar tu cariño por otra persona sin tener relaciones sexuales.

Trata de evitar situaciones que intensifiquen las emociones sexuales. Es más difícil "frenar" entonces. Habla sobre tus sentimientos y lo que a tí te parece más correcto. Mantente ocupado/ocupada con los deportes y las actividades en grupo.

Si tú y tu pareja no pueden ponerse de acuerdo, entonces quizás es mejor que busques a otra persona que piense igual que tú.

"¿Qué Debo Saber Sobre Las Presiones Sociales?"

Sé el más/la más popular. Sé parte del grupo "IN". Sé hombre. Sé una mujer. Todos lo hacen. El sexo es divertido. Haz lo que te guste.

Las presiones vienen de todas partes... de los anuncios publicitarios, de los amigos, las películas, la televisión, las canciones y los libros.

PERO, DETENTE UN MOMENTO Y PIENSA.

¿Crees de veras que las relaciones sexuales te harán más popular, más maduro o madura, o más deseable? Es muy probable que no. De hecho, el tener relaciones sexuales puede hasta causar que tu pareja pierda el interés en tí. Lo que sí es seguro es que, con las relaciones sexuales, vendrán problemas que no sabrás resolver.



"¿Qué Debo Saber Sobre Las Relaciones Entre Chicos Y Chicas?"

Que son fantásticas...pero las buenas relaciones no se hacen de la noche a la mañana. Toman tiempo y el sexo no es lo que hace que una relación se desarrolle bien.

Mantente alerta a **frases** como: "**Si de veras significa algo para tí, tendrás relaciones sexuales conmigo**".

- No es necesario tener relaciones sexuales para demostrarle a otra persona que te gusta o que la quieres.
- El sexo nunca debe usarse para devolverle un favor a otra persona... sólo basta con decir "gracias".
- Cuando se comparten buenos ratos, ideas, creencias, sentimientos y, sobre todo, cuando hay respeto mutuo, se fortalece la relación.
- Decir "NO" puede ser la mejor manera de decir "TE QUIERO".

"¿Dónde Puedo Encontrar La Información Que Necesito?"

Si deseas más información o ayuda, habla con una persona que se preocupa por tí. Habla con tus padres, con un hermano o hermana mayor, con otros miembros de la familia, o con una persona adulta que te escuchará y te dará buenos consejos. Hay personas y organizaciones en tu comunidad dispuestos a ayudarte – el médico de familia, tu sacerdote, ministro o rabino, la enfermera o consejero escolar, o profesionales de la salud.

Para recibir copias adicionales, dirijase a: Office of Population Affairs Clearinghouse

Correo electrónico: clearinghouse@dhhsopa.net • Teléfono: 866 640-PUBS (7827) • Fax: 866 592-FAXX (3299)

Dirección Postal: PO Box 30686, Bethesda, MD 20824-0686 • Para copiar directamente de la Internet: <http://opa.osophs.dhhs.gov/publications>