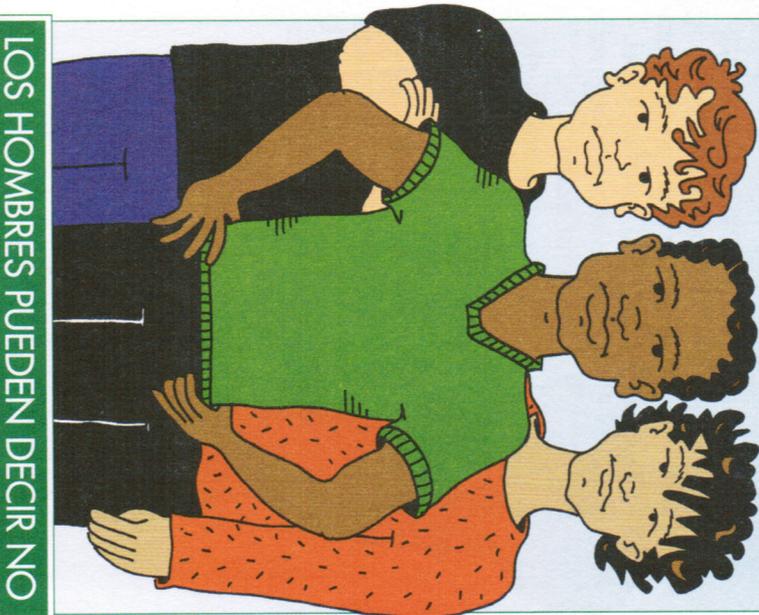


ESTÁ BIEN NO TENER SEXO

# PRESIÓN SEXUAL: GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA LOS HOMBRES JÓVENES



LOS HOMBRES PUEDEN DECIR NO

## ¡ESTÁ BIEN QUE LOS HOMBRES DICAN "NO" AL SEXO!

¡Los hombres reciben mucha presión para tener relaciones sexuales! Pero el embarazo, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual son sólo algunas de las muchas razones para esperar. ¿Quieres decir "no" sin perder la calma? Los consejos en este folleto te ayudarán a enfrentar la presión sexual.

Cortesía de

OPA  
Office of  
Population Affairs  
Clearinghouse

P. O. Box 306686

Bethesda, MD 20824-0686

Phone 866-640-7827

Fax 866-592-3299

info@opaclearinghouse.org

www.opaclearinghouse.org

Redactado por George and Tara Leonard.

Traducido por Consuelo Alba-Speyer.

Diseñado por Eva Bernstein. Ilustrado por Amber Raboy.

Con un agradecimiento especial a nuestros revisores.

©1998 Journeyworks Publishing. Revised 2005.

All rights reserved. Please do not duplicate.

Printed on recycled paper.

Spanish Title #5149 (Rev. 6/05) ISBN 1-56885-149-9

English Title #5065 ISBN 1-56885-065-4

For ordering information contact:

JOURNEYWORKS PUBLISHING

P.O. Box 8466 • Santa Cruz • CA 95061  
800 • 775 • 1998 www.journeyworks.com

## DE VERDAD ME GUSTAS PERO...

- ✓ ¿Tu pareja te presiona? ¿Crees que te va a dejar si no haces lo que espera?
- ✓ Asegurate de que tu pareja sepa que te interesa la relación. Di algo así: "Me encantaría conocerte más antes de dar ese paso", o "Me caes muy bien, pero todavía no estoy listo para una relación sexual".
- ✓ Sé honesto. Es muy probable que tu pareja te aprecie y respete aún más.

## DEMOSTRA QUE TE IMPORTA

### DE OTRAS MANERAS

- ✓ Con frecuencia se les enseña a los hombres a mostrar afecto a través del sexo, ¡pero hay otras maneras de expresarse!
- ✓ Hablen de sus vidas, tómonse de las manos, abrázense, bésense.
- ✓ Habla con tu pareja sobre la presión sexual que los dos sienten y busquen formas de enfrentarla.



**CONQUISTA. TEN RELACIONES. SÉ HOMBRE. HAY MUCHA PRESIÓN PARA QUE LOS HOMBRES TENGAN RELACIONES SEXUALES – PRESIÓN DE AMIGOS, PAREJAS, TELEVISIÓN Y PELÍCULAS. PERO PUEDES DECIR “NO” SIN PERDER LA CALMA. REVISAS LOS SIGUIENTES CONSEJOS. DESPUÉS DE HACERLO, ¿DEFIENDE LO QUE CREES!**

**CONOCE LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERES ESPERAR**

- ✓ Piensa en las razones que tienes para esperar.
- ✓ Aclara bien tus ideas, para que puedas ser claro con los demás.



- Te preocupa contraer el VIH (el virus que causa el SIDA) y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Quieres que la primera vez sea muy especial.
- No quieres arriesgarte a un embarazo.
- Quieres esperar hasta que te cases.
- ✓ Estas son sólo algunas de las muchas buenas razones para esperar. Incluso si ya has tenido relaciones sexuales en el pasado, hoy día puedes decir no.

**NO CAIGAS EN LOS ESTEREOTIPOS**

- ✓ Los hombres de verdad siempre lo hacen, ¿no? ¡Falso!
- ✓ Los anuncios comerciales, la televisión y las películas hacen creer que los chicos tienen relaciones sexuales todo el tiempo – pero no lo creas. Su meta es vender sus productos, no ayudarte a tomar buenas decisiones.
- ✓ No confundas la actividad sexual con ser hombre. Puedes ser guapo, fuerte y popular sin tener relaciones sexuales.

**¿SIENTES PRESIÓN DE LOS AMIGOS?**

- ✓ Quizás tus amigos, un hermano, o incluso tu papá, te presionan.
- ✓ Algunos chicos creen que son machos al hacer alarde sobre su experiencia sexual. Lo más probable es que oculten su propio miedo y dudas.
- ✓ ¿Qué puedes hacer?
  - Habla sobre tus razones para esperar.
  - Cambia de tema.
  - Aléjate.
- ✓ Frecuenta a gente que respeta tu decisión.

**¿TODAVÍA TE SIGUEN MOLESTANDO?**

**COSAS QUE PUEDES CONTESTAR:**

- ✓ Si un amigo te pregunta: “¿Y? ¿Te estás acostando con alguien?”, puedes contestar: “Eso es algo que no te incumben!”.
- ✓ Si un amigo te pregunta: “¿Cómo va tu vida sexual?”, puedes contestar: “Mejor que la tuya o no estarías preguntando”.
- ✓ Si un amigo te pregunta: “¿Quién eres, el último puro y santo en la tierra?”, puedes contestar: “¿Quién eres tú, la policía sexual?”.

**¿SI NO TENES RELACIONES SEXUALES SIGNIFICA QUE ERES HOMOSEXUAL?**

- ✓ La actividad sexual no tiene nada que ver con la orientación sexual.
- ✓ Muchos chicos, homosexuales y heterosexuales, esperan para tener relaciones sexuales.
- ✓ Si estás confundido, habla con un adulto de confianza. Investiga dónde puedes conseguir información precisa.
- ✓ Ya seas homosexual o heterosexual, tener relaciones sexuales no prueba nada.

**CUANDO TU CUERPO DICE SÍ ...**

- ✓ Las sensaciones y sentimientos sexuales son naturales, pero esto no significa que debes precipitarte en una relación de tipo sexual.
- ✓ Decide con anticipación hasta dónde vas a llegar y mantente firme en tu decisión.
- ✓ ¿Crees que vas a explotar? Toma un baño de agua fría. Ve a caminar. Libera la energía contenida. Busca otras salidas saludables y seguras.

**MANTENTE ALEJADO DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL**

- ✓ El alcohol y las drogas pueden cambiar la forma en la que actúas.
- ✓ Cuando consumes drogas o alcohol es posible que no puedas decir no, incluso si ésa es tu intención.

