

## RIESGOS DE SALUD SEXUAL EN RELACIONES ABUSIVAS

Cuando estás en una relación, tú tomas decisiones serias que afectan tu salud. En un noviazgo saludable, tu pareja respeta las opciones que son mejores para ti. Pero si estás en una relación abusiva, puedes ser forzada/o a hacer algo sexual que no quieres o que no sea seguro. Tu salud sexual es muy importante y tú tienes el derecho de protegerla.

### ¿Qué debo saber?

Recuerda, tú mereces estar en una relación donde te sientes libre de tomar tus propias decisiones sobre el sexo y de decir “no” en cualquier momento. Tu pareja no debe de forzarte de ir más lejos de lo que tú quieres o a hacer algo en que no te sientas cómoda/o. Tu pareja también debe de respetar tus decisiones sobre los anticonceptivos y condones para protegerte. En realidad, prevenirte de tomar tus propias decisiones sobre tu sexualidad es un tipo de abuso serio. En una relación abusiva, es más probable de tener un embarazo no deseado (para las mujeres) o de contagiar una infección transmitida por contacto sexual; eventos que pueden cambiar tu salud y tu vida para siempre. Para tu propia seguridad, deberías de sentirte libre de tomar tus propias decisiones sobre todos los aspectos de tu sexualidad.

### ¿Qué puedo hacer?

Recuerda que proteger tu salud sexual es importante para una relación saludable. Mantén estos puntos de seguridad en tu mente:

- Tú debes de decidir por tu misma/o lo que tu quieres hacer y lo que no quieres hacer sexualmente con tu pareja. Confía en tus instintos y déjale saber a tu pareja lo que se siente bien para ti.
- Tú también estás libre de tomar tus propias decisiones sobre como protegerte de infecciones transmitidas por contacto sexual o de embarazo no deseado, como usando anticonceptivos o condones. Si tienes preguntas sobre estas opciones, visita una clínica de salud o contáctanos para obtener más información y ayuda.
- Habla libremente con tu pareja sobre opciones sexuales. Deberías de sentirte cómoda/o de pedirle a tu pareja que sea examinado/a de infecciones transmitidas por contacto sexual.
- Tomar tus propias decisiones quiere decir que tú no estás siendo convencida/o, apresurada/o, amenazada/o, o forzada/o a hacer algo sexual que tu no quieras.
- Tu pareja debe de respetar tus decisiones.

Si no te sientes segura/o de seguir estos puntos, puede ser que no estás en un noviazgo saludable como tú mereces. Toma nuestro examen sobre relaciones saludables o visita [www.thesafespace.org/ayuda](http://www.thesafespace.org/ayuda) para obtener más información. Descubre si tu relación es saludable y apropiada para ti.

You have the right to a safe and healthy relationship..  
free from violence and free from fear.