



SEXUALIDAD: RELACIONES Y PAREJAS SALUDABLES

En la adolescencia, chicos y chicas empiezan a mantener relaciones con otras personas, que van más allá de la amistad y el compañerismo. En esta etapa, las relaciones pueden ser de las cosas más positivas que ocurran en la vida de tu hijo o hija: pueden ser románticas, excitantes, divertidas, pueden provocar sentimientos positivos muy intensos. Pero, en ocasiones, también pueden ser complicadas y provocar sentimientos negativos e incluso dolor.

Aunque es normal que las relaciones pasen por momentos donde se mezclen aspectos positivos y negativos, es importante que tanto las chicas como los chicos aprendan que mantener una relación sólo merece la pena cuando aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo.

Cuando en una relación ambas personas están a gusto, disfrutan mutuamente en compañía, y se tratan con respeto, es una relación sana.

Algunas recomendaciones para nuestros hijos e hijas:

- Recordar que es bueno ser exigente con las personas con quienes tengan una relación.
- Animar a pensar en cualidades que consideren amigos y amigas, para que puedan buscarlas en la persona con la que mantienen una relación.
- Si aún no mantienen ninguna relación, recomendar que se tomen un tiempo y que traten de conocer a más gente. No tener una relación no te hace diferente de los demás.
- Cuando comienzan una relación que no les convence del todo o no les hace sentir bien, deben poder ser libres para terminarla.

¿Cómo son las relaciones sanas?

- Es importante hablar con nuestros hijos e hijas sobre cómo son las relaciones sanas. Las principales características de una relación saludable son:
- Sentirse a gusto en compañía de la otra persona, haciendo cosas conjuntamente.
- Ser capaces de realizar actividades por separado, manteniendo el espacio propio, las aficiones, amistades y la relación con la familia.
- Las opiniones de ambos miembros de la pareja importan, aunque sean distintas.

Apoyo:



Socios:





- Frente a problemas y discusiones, intentar buscar soluciones mediante el diálogo y la negociación, y no por imposiciones.
- Comunicarse con la otra persona mediante el respeto
- Tener relaciones sexuales de mutuo acuerdo. Aceptar el NO sin problema, forma parte de una relación saludable.
- Ser responsable de nuestra propia vida, nuestra felicidad no depende de otra persona.
- Apoyar a la pareja en sus proyectos.
- Reconocer que hombres y mujeres son iguales.

Apoyo:



Unión Europea
FEDER
Invertimos en su futuro



Socios:

