

¿Estás listo?



Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Relaciones y desarrollo de la sexualidad

Ahora que estás creciendo, tus relaciones personales pueden comenzar a ser más complicadas.

Los adolescentes con discapacidades tienen los mismos sentimientos, necesidades y deseos que las personas sin discapacidades.

Si eres un adolescente con una discapacidad, tal vez experimentes un retraso o te falte información sobre el desarrollo sexual y una imagen corporal saludable. Tal vez te suceda que no confíes en tu propio cuerpo, tu familia te sobreproteja o tus interacciones con pares sean limitadas.

Puedes hablar sobre tus sentimientos y deseos con tus padres, médicos, maestros o amigos antes de actuar en función de ellos. Estas charlas pueden ayudarte a obtener la información que te falta y tomar decisiones saludables a la hora de tener citas y contacto sexual.

Aspectos a considerar:

- **Trata a una cita al igual que a cualquier otra situación social.**
- **Si tienes una discapacidad, habla al respecto de manera natural en la conversación.** Si te incomoda hablar de tu discapacidad, piensa con antelación qué quieres decir.
- **Planifica tus respuestas a las preguntas.** Es importante que sepas con qué te sientes cómodo antes de encontrarte en una situación complicada. No es para nada fácil tomar una decisión cuando te sientes atrapado en el momento.

El consentimiento sexual es muy importante en una relación. El consentimiento sexual quiere decir que dos personas aceptan participar en actividades sexuales tales como besarse, tocarse o tener relaciones sexuales. Antes de realizar actos sexuales con una persona, debes saber si la otra persona también desea realizarlos contigo. Además, es importante ser sincero con tu pareja sobre lo que quieres y lo que no.

- El consentimiento y pedido de consentimiento tiene que ver con establecer tus límites personales y respetar los de tu pareja. Es importante verificar si las cosas no están claras.
- Las dos personas deben estar siempre de acuerdo con la relación sexual para que sea consensuada.
- Ten en cuenta que el consumo de alcohol puede hacer que sea más difícil detenerse o decir no cuando no quieres hacer algo.

Tener relaciones sexuales cambia tu relación y afecta tu vida de diversas maneras. Tómate un tiempo para decidir lo que es adecuado para ti.

Si decides tener relaciones sexuales, asegúrate de tomar las precauciones y conocer los riesgos implicados:

- El único método 100 % efectivo para evitar quedar embarazada y contagiarse enfermedades de transmisión sexual (ETS), tales como herpes y SIDA, es no tener relaciones sexuales.
- El preservativo es el único método que ayuda a prevenir el contagio de los ETS. La mayoría de los preservativos están hechos de látex. Si eres alérgico al uso del látex, debes tomar otras precauciones. Habla con tu proveedor de atención médica sobre otras opciones para tener relaciones sexuales seguras.
- Utiliza un método anticonceptivo efectivo para evitar embarazos no deseados. Habla con tu proveedor de atención médica para encontrar el método que mejor se adapte a ti.

Más recursos:

Amor, citas, relaciones y discapacidad en www.easterseals.com/support-and-education/living-with-disability/love-dating-relationships-disability.html

Guía de recursos sobre relaciones saludables, sexualidad y discapacidades en www.mass.gov/doc/healthy-relationships-sexuality-and-disability-resource-guide-0/download

Estamos para ayudarlo.

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: dsc.uic.edu

