

# COMO LO QUIERO:

## PLANIFICACION DE SEGURIDAD SEXUAL PARA SOBREVIVIENTES Y SUS PAREJAS



**Hablar de sexo con tu pareja(s) puede ser difícil, especialmente después de haber experimentado violencia sexual.**

Te habras dado cuenta que pusimos la letra (s) después de la palabra pareja en estas herramientas. Nosotros creemos que las personas deben tener cuantas parejas sexuales o románticas que quieran- siempre y cuando todos den consentimiento.

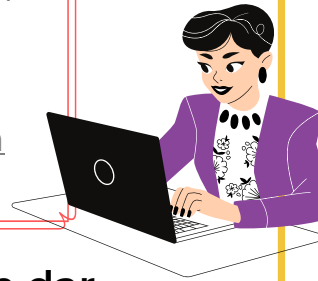


**Esta guía es para ayudar a defensores, sobrevivientes, y parejas sexuales de sobrevivientes, tener una discusión sobre sexo abiertamente, honestamente y dejar suficiente espacio para opciones.**

## Aquí hay algunas cosas para tomar en cuenta:

- Sexo y atracción sexual son naturales y saludables.
- **NO experimentar atracción sexual también está bien y es normal**

Alguien que no experimenta atracción sexual se refiere a sí mismo como asexual. Es posible que tampoco sientan atracción romántica por los demás. La asexualidad existe en un espectro. Si deseas obtener más información, visita la página, [The Asexuality Visibility and Education Network](#) or [The Trevor Project](#).



- **Todas las personas que puedan dar consentimiento merecen tener sexo seguro y agradable.**
- **Todas las personas deberían tener sexo como, cuando, y con quien quieran, siempre y cuando todos estén de acuerdo.**

- El consentimiento debe otorgarse con cada nueva acción y volverse a otorgar cada vez que tengas relaciones sexuales.
- Esta bien **dejar** de dar consentimiento en cualquier punto, aunque ya lo hayas dado anteriormente.
- Todas las personas deberían sentirse seguras antes, durante, y después de que la actividad sexual haya ocurrido.



**No existe una forma correcta o incorrecta para volver a tener relaciones sexuales después de que hubo violencia sexual. Todas las personas son diferentes y tendrán jornadas diferentes de sanación.**

- ¡Si quieres tener relaciones sexuales de nuevo después de experimentar violencia sexual, estupendo! Ojalá este kit de herramientas pueda ayudarte y guiarte en esta experiencia.
- Si no quieres tener relaciones sexuales después de haber experimentado violencia sexual, esta bien también. Hay muchas maneras de tener una vida llena de amor, conexión, intimidad, y significado, sin sexo. Tu elección es válida y real.



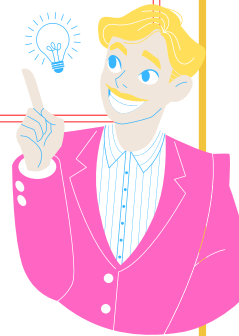
Intimidad puede verse en forma de escribir una carta con una amistad, cocinar unas deliciosas enchiladas por ti misma(o), pasar tiempo de calidad en una caminata con familia, o también ver una película con tus mascotas. ¡No tiene que ser sexual!



# Empecemos! Piensa en estas preguntas privadamente, y despues ten una conversacion para discutir las con tus parejas!

- **¿Qué es sexo? ¿Qué significa o como te parece que es?**

- ¡También hay maneras de explorar tu sexualidad a tu manera! Quizás puedes tratar: -
- Masturbación (¡si, también es normal!)
- Juguetes sexuales
- Mirar pornografía saludable
- Leer y escuchar erótica, Podcast o novelas de romance
- Mensajes sensuales



- **¿Como sabes que quieres tener en sexo?**

- ¿Como te sientes, física y emocionalmente, cuando tienes sexo?
- ¿Como te comunicas cuando quieres o no quieres tener sexo con tu pareja(s)?

# ¿Cuáles son tus límites sexuales?

## Qué actividad sexual...

- ¿Disfrutas? ¿Te sientes bien y agradable?
- ¿Que no te gusta? ¿Que sientes inseguro, doloroso, desagradable? ¿Que no se siente bien? Esto puede incluir actividades que son desencadenantes o te provocan recuerdos no deseados.
- Estas interesada/o en tratar o aprender algo más?
  - Quieres explorar esto tu solo/a o con otras personas?
  - ¿Quieres más información antes de tomar una decisión?
  - Si no estas listo/a para tomar una decisión en este momento, cuando desearias volver a retomar la conversación?



Sex Turned Up, ACESDV..

- ¿Como le comunicas tus limites sexuales a tu pareja?
- ¿Cuáles son los limites sexuales de tu pareja(s)?
  - ¿Como te comunican sus límites?

Todos tenemos límites y todos deben respetar sus límites. Asegúrate de hablar sobre esos límites con tus parejas antes de tener relaciones sexuales.

- ¿Como tú y tu pareja(s) “verifican” durante su actividad sexual?
  - ¿Es por medio de palabras, lenguaje corporal, o los dos?

Verificar significa hacer una pausa para asegurarte que todos estén disfrutando cualquier actividad que estén haciendo. Algunas formas de verificar pueden ser:

- Te gusta esto?
- Que quieres que haga después?
- Como te gustaría si hiciera\_
- Estas bien? ¿Esta esto bien? –
- Quieres tomar un descanso?





## ¿Como tú y tu pareja(s) hablan de la salud sexual?

- ¿Qué tan seguido te haces la prueba de enfermedades transmisión sexual? ¿Cuándo fue la última vez que tu y tu pareja(s) se hicieron la prueba?
- ¿Como te sientes en cuanto a anticonceptivos y control de la natalidad?
  - ¿Qué tipos y métodos serán usados cuando tengas relaciones sexuales?
- ¿Estas teniendo relaciones sexuales con otras personas?
  - ¿Hay otras preocupaciones de salud que tú y tu pareja deben de saber?



Esto puede ser cualquier cosa como alergias al látex, necesidades de movilidad, lugares donde no se toca, ¡o cualquier cosa que quieras que tu pareja deba saber!

Fynan, 2021.

# ¿Como tú y tu pareja(s) verifican después de tener relaciones sexuales?



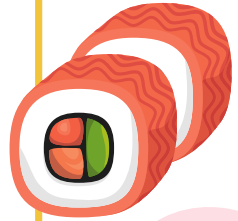
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que necesitas inmediatamente después de tener relaciones sexuales?

¡Has una lista!

- Después de terminar una actividad sexual, yo necesito\_
- Me gusta\_
- Quiero que mi pareja\_
- También puedes hacer que tu pareja(s) haga esto también!



- ¿Que necesitas para sentirte centrada(o), cimentada(o), o controlada(o)?
  - ¿Como te pueden ayudar a sentirte cuidada(o), o recuperarte después de actividad física (comida, agua, descanso)?



- ¿Como le das a tu pareja un informe después de alguna acción?
  - ¿Como discutes que te hizo sentir bien, que no te hizo sentir bien, y que quisieras que cambiara para la próxima vez que tengas relaciones sexuales?
  - ¿Hay alguna otra cosa que quisieras intentar la próxima vez?
  - Que, si es que hay algo, ¿está bien compartir con otros sobre tu vida sexual?

Esto puede incluir detalles sobre el sexo, fotos o videos, o alguna otra cosa que tu quisieras que se quede entre ti y tu pareja(s).

**Recuerda, esta bien si quieres mantener en privado tu sexualidad y tu vida romantica, o si quieres compartir con otras personas. TODOS merecen poder compartir lo que quieren de si mismos.**



## Cuando se cruzan los limites...

- ¿Como quieres procesar cuando los limites se cruzan? Esto puede ser sola(o), con amistades, o con tu pareja
- ¿Como te comunicas cuando sientes inseguridad o seguridad?
  - ¿Qué quisieras que hiciera tu pareja si te sientes desencadenado?
- ¿Como te comunicas cuando los limites se cruzan con tu pareja?
  - ¿Qué quieres que haga tu pareja?
    - ¿En el momento?
    - ¿Inmediatamente después?
    - ¿Cuándo ya paso un tiempo?



Vartuli & Elizabeth, 2021.

Usa estas paginas para escribir  
notas!

Usa estas paginas para escribir  
notas!

**Esperamos que esta guía te ayude a hacer decisiones que esten seguras, agradables, y te hagan sentir cuidada(o).**

Quieres hablar con alguien? No sabes por donde empezar? Llama a nuestra línea de ayuda!

**Arizona Coalition to End Sexual and Domestic Violence**

**(602) 279-2900**

**lunes-viernes 8 a.m.-5 p.m.**

**Llama, manda mensaje de texto, y chat!**

