

## Declaración para una Relación de Pareja Saludable

1. Aspiro una relación de respeto y libre de violencia.
2. Considero mis necesidades e intereses igual de importantes que los de mi pareja.
3. Tengo derecho a tomar mis propias decisiones.
4. Tengo derecho a mantener control sobre mi sexualidad.
5. Es mi alternativa decir "NO" a aquello que no deseo.
6. No permitiré ser atacado/a, humillado/a emocionalmente o físicamente.
7. Tengo derecho a terminar con las relaciones que me perturban, que me causan dolor o sufrimiento.
8. Tengo derecho a buscar ayuda y orientación aunque mi pareja no lo desee.
9. Tengo derecho a divertirme y a tener una vida propia.
10. Tengo derecho a estudiar, trabajar y a llevar una vida saludable.
11. Tengo derecho a buscar oportunidades para desarrollar todo mi potencial.



**CAVV-San Juan**  
(787)765-2285, (787) 765-2412,  
(787)756-0910, (787) 756-0920,  
(787)756-0930  
Fax (787)765-7840

**CAVV-Arecibo**  
(787)880-5709  
Fax (787)817-3414

**CAVV-Caguas**  
(787)745-0809  
Fax (787)745-7680

**CAVV-Fajardo**  
(787)860-2889, (787)863-4898  
Fax (787)863-4946

**CAVV- Mayagüez**  
(787)834-1346  
Fax (787) 833-7140

**CAVV- Ponce**  
(787) 290-3636, (787) 504-2646  
Fax (787) 290-3939

**Línea de Ayuda**  
**(787) 765-2285**  
**Horario Laborable**



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud

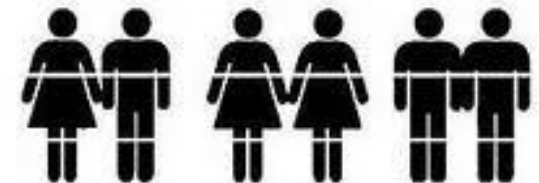
PO Box 70189  
San Juan, PR 00936-8184  
[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE  
**PUERTO RICO**  
Departamento de Salud

**Centro de Ayuda a  
Víctimas de Violación**

## Relaciones Saludables



CAVV  
Ofreciendo servicios desde  
1977

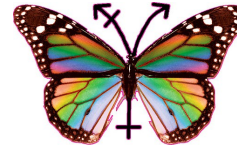
# ¿ Qué es sexualidad saludable?

*Significa tener los conocimientos y el poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestra vida. La sexualidad saludable está libre de coerción y violencia.*

## La sexualidad saludable apoya la lucha contra la violencia sexual:

- Dando el ejemplo, de cómo comportarse de forma sana.
- Ampliando nuestro conocimiento = Poder. Mientras más información tengamos sobre la sexualidad saludable es mas probable que podamos identificar el abuso o la violencia sexual.
- Promoviendo una sociedad libre de mensajes mixtos: puede preparar mejor a las personas para que sean consumidoras críticas de los medios de comunicación y tomen decisiones más sanas.
- Las normas de género impactan la sexualidad. Una sexualidad saludable cuenta con herramientas para examinar críticamente las normas de género, comunicación y el consentimiento son aspectos integrales de la sexualidad, independientemente del género.
- Tomar en cuenta las necesidades de las poblaciones marginadas.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA SEXUALIDAD SALUDABLE



- Sentirse cómodo/a con su cuerpo.
- Tener acceso a información y recursos para proteger y mejorar su propia salud sexual.
- Mantener relaciones sexuales consentidas libres de explotación, honestas, placenteras y seguras.
- Expresar su sexualidad respetando los derechos de otras personas.
- Interactuar con los demás de forma respetuosa y apropiada.
- Saber cuál es la diferencia entre conductas que mejoran la vida y aquellas que son dañinas para sí y para otras personas.
- Comunicarse bien con su familia, sus pares y parejas románticas.
- Expresar la sexualidad en formas que son congruentes con sus valores.
- Afirmar su propia identidad de género y respetar la de otras personas.
- Estar consciente del impacto que los mensajes familiares, culturales, mediáticos y sociales tienen sobre los pensamientos, sentimientos, valores y comportamiento relacionados con la sexualidad.

Algunos ejemplos de cómo la sexualidad saludable es parte de la prevención de la violencia sexual.

- **Individuos** conocen lo que es la sexualidad saludable.
- Las **relaciones** están basadas en respeto, comunicación honesta e interacción. Las personas pueden expresar su sexualidad respetando los derechos de los/as demás.
- **Comunidades** trabajan para prevenir la violencia sexual por medio de apoyo a políticas que fomenten o generen cambios en las normas culturales.
- **Sociedad** promueve políticas y legislación que apoye el desarrollo de relaciones saludables, no violentas.

