

 **tu**
 **ritmo,**
 **tus**
 **reglas.**


Cualquiera puede elegir la abstinencia.

Puedes optar por la abstinencia si ya has tenido relaciones sexuales, y también puedes optar por la abstinencia si ya has tenido un hijo o un embarazo.

Incluso puedes optar por la abstinencia si ya tienes una relación.

La abstinencia es una decisión y un plan de no tener relaciones sexuales.

Se trata de comprender cuáles son tus límites y comunicárselos a las personas de tu vida.

Por ejemplo, una persona que elige la abstinencia puede aceptar besar, pero no tener relaciones sexuales.

Healthy Futures of Texas es una organización independiente sin fines de lucro. La venta o el uso de este material no implica respaldo ni asociación por parte de quien lo adquiere.

© 2026 Healthy Futures of Texas. Todos los derechos reservados. Producido por Healthy Futures of Texas. Este folleto no puede ser reproducido sin autorización.

Para pedidos al por mayor, envíe un correo electrónico a sales@healthyfutures-tx.org

 **hablemos de**

 **abstinencia**





demostrando que te importa

El sexo no es la única forma de demostrar que te preocupas por alguien.

Algunas personas creen que tener relaciones sexuales es la principal forma de demostrar amor. Sin embargo, hay muchas maneras de demostrarlo.

Algunos ejemplos incluyen:

- Pasar tiempo de calidad juntos
- Hablar de temas que son importantes para ti
- Ayudar con las tareas, los quehaceres y los desafíos que tienen
- Escribir notas y compartir sentimientos

¿Qué ideas se te ocurren?

.....

.....

.....

.....

abstinencia e ITS

La abstinencia no solo previene embarazos no deseados. También previene infecciones de transmisión sexual (ITS).

Las ITS, como el VIH, la clamidia, la gonorrea, el VPH y la sífilis, pueden prevenirse mediante varios métodos, pero la abstinencia es el más eficaz.



* RECORDAR

Esperar es una decisión válida y saludable, por cualquier motivo.

Mereces relaciones que te hagan sentir seguro, respetado y en control.



presión de los pares

Es tu cuerpo, tu elección y tu tiempo.

Nadie tiene derecho a presionarte para que hagas algo para lo que no estás preparado: ni tus amigos, ni tu pareja, ni nadie.

Consejos para manejar la presión:

- Conoce tus límites. Decide con qué te sientes cómodo antes de vivir el momento.
- Ten preparada una excusa práctica ("Me estoy concentrando en la escuela ahora mismo" o "Todavía no me siento listo").
- Cambia de tema o aléjate.
- Rodéate de personas que te respeten.

