



# 5 'red flags' en el sexe que no pots ignorar

Quan estàs començant a descobrir la teva sexualitat, és important que tinguis clar què és acceptable i què no ho és. Encara que pugui ser emocionant, també és una experiència que ha de ser segura i respectuosa per a totes les persones implicades.

Si parlem de sexe, la confiança i el respecte mutu són fonamentals. En les teves primeres relacions, potser et trobes amb situacions o actituds que no et fan sentir bé, i és important que sàpigues que tens tot el dret de dir que no, de posar límits i de prioritzar el teu benestar. Ningú hauria de sentir-se pressionat o obligat a fer res amb el que no se senti còmode, i és essencial que siguis capaç de reconèixer els senyals d'alarma que indiquen que una relació no és sana.

Et deixem amb cinc 'red flags' que hauries de tenir presents i no ignorar durant les relacions sexuals:

## 1. Pressions per fer alguna cosa que no vols

Si algú intenta convèncer-te o insisteix perquè facis alguna cosa que no et fa sentir còmode, és un senyal que aquesta persona no està respectant els teus límits. Ningú té el dret de forçar-te o manipular-te per fer alguna cosa amb la qual no estiguis d'acord.

## 2. Ignorar el consentiment

El consentiment és clau en qualsevol relació sexual. Si alguna vegada notes que la teva parella ignora el teu "no" o segueix endavant sense assegurar-se que estàs d'acord, és un comportament perillós. El sexe ha de ser una experiència positiva per a totes les parts, i això només és possible si hi ha consentiment mutu.

## 3. Fer servir el sexe com a manipulació o xantatge

Si algú et fa sentir que has de tenir sexe com una forma de mantenir la relació o et diu que "si realment m'estimessis, ho faries", això és una gran red flag. L'amor i l'afecte mai no han d'estar condicionats a tenir relacions sexuals.

## 4. No respectar les proteccions

La seguretat és primordial. Si algú es nega a utilitzar protecció (com preservatius) o t'incita a no fer-ho, això demostra una falta de respecte per la teva salut i la seva. Protegir-se és cuidar-se mútuament, i no acceptar menys que això.

## 5. Comentaris despectius o falta de respecte



---

Si la teva parella fa comentaris que et fan sentir malament sobre el teu cos, les teves preferències o la teva experiència, això és inacceptable. El respecte és bàsic en qualsevol relació, i els comentaris que et desvaloren o et fan sentir insegur/a no tenen lloc en una relació sana.