



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.