

# Relaciones saludables



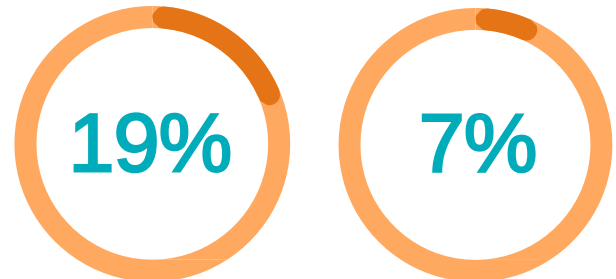
Las relaciones se dan en un espectro que va desde saludables a abusivas. Las relaciones saludables involucran respeto, confianza y honestidad, entre otras características positivas. Las relaciones dañinas y abusivas consisten en dinámicas y conductas nocivas que tienen un impacto negativo sobre los involucrados. Esto podría incluir violencia sexual contra la pareja sentimental.



## ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL CONTRA LA PAREJA SENTIMENTAL?

La violencia sexual contra la pareja sentimental (IPSV) es una variedad de conductas sexualmente abusivas que se usan para obligar o controlar a una pareja en una relación romántica. La IPSV ocurre cuando una persona usa amenazas, fuerza, manipulación o coerción para controlar a su pareja y forzarla a tener contacto o hacer actividades sexuales indeseadas.

La violencia sexual en una relación pocas veces es un incidente aislado y a menudo ocurre junto con otras formas de conductas abusivas, como abuso físico y emocional. Es importante entender cómo son las relaciones saludables y poder identificar las potenciales conductas abusivas y dañinas.



Más del 19% de las mujeres y 7% de los hombres informaron haber experimentado violencia sexual de contacto por parte de una pareja sentimental. <sup>2</sup>

# RELACIONES SALUDABLES

## Los cimientos de una relación saludable incluyen:

- **Límites:** Usted y su/s pareja/s pueden comunicarse y respetar sus necesidades, valores y sentimientos mutuamente de maneras en las que ambos se sientan cómodos.
- **Comunicación:** Usted y su/s pareja/s pueden compartir sus sentimientos y pensamientos de manera abierta y honesta, y hacer sentir al otro seguro y escuchado sin ser juzgado.
- **Confianza:** Usted y su/s pareja/s pueden ser vulnerables y saber que pueden apoyarse y ser honestos entre ustedes mismos.
- **Consentimiento:** Se usa más cuando se es sexualmente activo, usted y su/s pareja/s se preguntan cómo están y aceptan participar en lo que está sucediendo, y ninguno es obligado o manipulado para hacer algo que no quieren hacer.<sup>3</sup>

## ¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO?

El consentimiento es un acuerdo continuo que se comunica de manera clara, libre y con entusiasmo entre los participantes para llevar a cabo una actividad sexual. El consentimiento se puede dar y quitar en cualquier momento, y dar consentimiento una vez no significa que usted da su consentimiento automáticamente en el futuro. **Una persona que no está en edad legal para dar su consentimiento, que está intoxicada o incapacitada por drogas o alcohol, o que está dormida o inconsciente no puede dar su consentimiento.**<sup>4</sup>

### El consentimiento puede verse así:

- Confirmar que todas las partes están cómodas antes de iniciar cualquier contacto físico.
- Aceptar explícitamente ciertas actividades, ya sea mediante un “sí” u otra forma de declaración afirmativa como “Estoy dispuesto/a probarlo”.
- Usar señales físicas para informarle/s a su/s pareja/s que se siente cómodo/a con llevar las cosas al siguiente nivel.
- Preguntarle periódicamente a su pareja si está bien.
- Informarle a su pareja que usted puede parar en cualquier momento.
- Responder de manera positiva y afirmativa cuando una pareja siga “no” a ciertas actividades.

## PREVENCIÓN A NIVEL COMUNITARIO

Todos tenemos un papel para desempeñar en la prevención de la violencia sexual y la creación de comunidades más seguras. Una combinación de factores a nivel individual, comunitario, social y de la relación influye en la prevalencia de la violencia sexual. Identificar las prácticas dañinas y saludables en nuestras relaciones, los medios de comunicación y los entornos sociales nos permite desafiar las normas nocivas y prevenir la violencia sexual. Al promover y participar en relaciones saludables, podemos fomentar una cultura de consentimiento, respeto y equidad para las comunidades en general.

## OBTENGA MÁS INFORMACIÓN

- **Love Is Respect:** [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)
- **National Domestic Violence Hotline:** [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
- **Rape, Abuse & Incest National Network:** [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

## REFERENCIAS

<sup>1</sup>Loveisrespect. (sin fecha). Relationship spectrum. [loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/](http://loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/)

<sup>2</sup>Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>

<sup>3</sup>New York State. (sin fecha). What does a healthy relationship look like? New York State. Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2016/2017 state report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. [www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf](http://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf)

<sup>4</sup>RAINN. (sin fecha). What is consent? RAINN. <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>