

## **ANEXO 02. "NO" ES MI DECISIÓN**

### **FRASES DE PRESIÓN. ANÁLISIS**

---

#### **1. SI ME QUISIERAS, LO HARÍAS**

Con esta frase se señala que tener relaciones sexuales es una prueba del amor ya que relaciona el amor hacia alguien con el "hacer las cosas" para y por esa persona. Tener o no tener relaciones sexuales es una decisión personal que no necesariamente se relaciona con la estima que sentimos hacia una persona.

#### **2. TODO EL MUNDO LO HACE. TODA LA GENTE DE NUESTRA EDAD LO HA HECHO**

En esta frase se dice que lo que hace la mayoría es lo correcto. No hacer lo que hace la mayoría de la gente puede hacer que nos sintamos "fuera del grupo", excluidos y excluidas. Si bien es cierto que necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo, la sexualidad tiene que ver con nuestro propio cuerpo y emociones. Cada persona es diferente por tanto, la decisión sobre su cuerpo y su sexualidad depende sólo de ella. El respeto hacia los tiempos y decisiones de cada persona es un derecho.

#### **3. SI NO LO HACEMOS, TENDRÉ QUE BUSCAR A OTRA PERSONA**

Esta frase es un chantaje emocional. Juega con la idea de que si no accedemos va a pasar algo que no nos gustará.

#### **4. SI TE QUEDAS EMBARAZADA, VIVIREMOS JUNTOS**

Detrás de esta frase está la idea de construir una familia, algo que se relaciona con la vida adulta. Además, con esta idea se suele fantasear con una vida adulta en familia cercana a los ideales que podemos ver en películas, canciones, series, etc.

#### **5. TIENES QUE CRECER, NO PUEDES SER SIEMPRE UNA NIÑA**

Aquello que nos hace personas maduras es la capacidad para tomar decisiones. El respeto hacia los tiempos y decisiones de cada persona es un derecho.

#### **6. YA VERÁS COMO TE VA A GUSTAR**

Esta frase es un chantaje emocional. Juega con la idea de que si accedemos a algo va a pasar algo que nos gustará. Lo que nos gusta o no nos gusta sólo lo sabemos nosotras y nosotros mismos/as.

#### **7. SI LO HACEMOS, ESTAREMOS MÁS UNIDOS**

Con esta afirmación se alimenta el mito de que las relaciones sexuales son un punto máximo en la relación amorosa. Tener relaciones sexuales es algo relacionado con la intimidad, pero para sentirnos vinculados a otra persona no tenemos por qué tener relaciones sexuales con ella.

#### **8. SI NO QUERÍAS HACERLO, ¿POR QUÉ HAS EMPEZADO?**

Aceptar compartir intimidad no significa aceptar realizar todas las prácticas que le apetezcan a la persona o personas con quien la compartimos. Es posible aceptar un tipo de intimidad y no otra, un tipo de prácticas y no otras. Tenemos derecho a parar, a decir NO a una práctica o a una relación, siempre que queramos. Esta frase además, intenta hacer sentir culpable a la persona que dice NO. Decir NO es un derecho que hay que respetar, y el NO siempre prevalece frente el SI.

#### **9. NO ME HAGAS ESTO**

Las decisiones de las demás personas pueden no gustarnos, puede incluso que nos hagan daño o que nos molesten. Sin embargo, no podemos obligar a nadie a hacer algo que no quiere para evitar estos sentimientos. Esta frase además, intenta hacer sentir culpable a la persona que dice NO. Decir NO es un derecho que hay que respetar.

#### **10. SI BEBEMOS UN POCO MÁS NOS DARA MENOS VERGÜENZA**

El alcohol y otras drogas pueden desinhibirnos y hacernos perder la vergüenza. Son sustancias que implican un cambio en nuestro estado de consciencia y que por tanto influyen también en cómo tomamos las decisiones en ese estado. Decidir si queremos cambiar nuestro estado de consciencia es una decisión individual, nadie nos puede obligar a ello. Con esta frase se propone a alguien consumir alcohol para conseguir un cambio en una decisión. Es una frase que chantajea, diciendo que si se consume va a pasar algo positivo.

#### **11. PODEMOS TOMAR ALGO QUE HARÁ QUE NOS OLVIDEMOS DE TODO Y NOS LO PASEMOS GENIAL**

Algunas drogas pueden provocar estados emocionales positivos. Las drogas son sustancias que implican un cambio en nuestro estado de consciencia y que por tanto influyen en las decisiones que tomamos sobre nuestra sexualidad cuando estamos en este estado. Tomar o no tomar drogas es una decisión individual, nadie nos puede obligar a ello. Con esta frase se propone a alguien consumir drogas para “olvidar” los motivos que le llevan a decir NO. Es una frase que chantajea, diciendo que si se consume va a pasar algo positivo.

#### **12. TIENES TANTAS GANAS COMO YO**

Que una persona tenga ganas de tener relaciones sexuales no implica que la otra también tenga. El deseo y las ganas son individuales y subjetivos. La comunicación en este sentido es muy importante para saber qué quiere y qué no quiere la otra persona, y respetarlo.