

# Índice

- ▶ 1. Las relaciones sexuales y amorosas son para disfrutar.....3
  - ▶ 2. ¿Tengo una relación sana? .....4
  - ▶ 3. Características de una relación sana.....5  
Mi Lista de Derechos en mis Relaciones.....7
  - ▶ 4. Mitos y realidades.....8
  - ▶ 5. ¿Hacer de tu relación "toda tu vida"? .....11
  - ▶ 6. El Decálogo del Amor ..... 13
  - ▶ 7. Tu libertad y las relaciones sexuales..... 14
- 

## 1.- Las relaciones sexuales y amorosas son para disfrutar

Estás en la edad en la que empiezas a mantener relaciones con otras personas, que van más allá de la amistad, el compañerismo o el ser miembros de la misma pandilla.

Las relaciones pueden ser unas de las cosas más positivas que ocurran en tu vida; pueden ser románticas, excitantes, divertidas, pueden provocarte sentimientos positivos muy intensos...Pero, a veces, también pueden ser algo complicado y provocar sentimientos negativos e incluso dolor.

Aunque es normal que las relaciones pasen por etapas donde haya tanto aspectos positivos como negativos (al fin y al cabo somos personas distintas, con distintos intereses, deseos y personalidades), **mantener una relación solo tiene sentido cuando nos aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo.**