



My Mom Would Kill Me...

Talking with your parents about your sexual decisions

The decisions you are making about your sexual behavior are an important part of becoming an adult. You may be asking yourself some questions:

- Am I really ready to have intercourse?
- How can I protect myself from sexually transmitted diseases?
- Am I ready to have a baby?
- How can I keep from getting pregnant?
- What does having sex mean in my relationship with my partner?

Most young people would like to talk to an older, more experienced person about sex. You may be surprised to learn that your parents want to listen and to talk about the issues.

Remember...

Your parents may already be worrying about whether you are having sex. They may be relieved to know you are being responsible about having sex and using birth control.

Talking about sex can be hard. You may think your parents will get mad. Here are some tips for talking with your parents:

- Start with the parent you are most comfortable talking with
- Choose a time when you are both relaxed, not after an argument or at the end of a hard day
- If you really aren't sure how they'll react, tell them about "a friend"
- You might start the conversation by asking your parents how they decided they were ready to have sex
- If they do get angry or upset, give them some time to calm down. You thought about what to say for a long time, and they may need some time to think about what they want to say.

Think carefully about including your parents in your sexual decision making. Decide if sharing this information would put you in danger.

Talking about such personal subjects can be embarrassing. But this is your chance to show your good communication skills.

Try to:

- Stay calm and listen
- Understand that parents care about your health and happiness
- Reassure your parents that you are taking care of yourself and getting the healthcare you need

Talking with your parents about sex and birth control can be an important step in your growth to adulthood.

Who do I call if I have questions or problems?

If you have questions call the clinic at (303) _____. You can also call the Denver Health NurseLine at (303) 739-1211 any time day or night.



Special instructions: _____

DENVER HEALTH - PATIENT INFORMATION "My Mom Would Kill Me..."



Mi Madre Me Mataría...

Cómo hablar con tus padres sobre tus decisiones sexuales

Las decisiones que tomes en relación con tu comportamiento sexual son una parte importante de la entrada en la edad adulta. Puede que te hagas determinadas preguntas:

- ¿Estoy realmente preparado o preparada para tener relaciones sexuales?
- ¿Cómo me puedo proteger de las enfermedades de transmisión sexual?
- ¿Estoy preparado o preparada para tener un bebé?
- ¿Cómo puedo evitar quedarme embarazada?
- ¿Qué implica el sexo en la relación con mi pareja?

La mayoría de los jóvenes desearían hablar con una persona adulta y con más experiencia por lo que respecta al sexo. Puede que te sorprenda saber que tus padres desean escucharte y hablar contigo sobre este asunto.

Recuerda...

Es posible que tus padres estén preocupados sobre el hecho de que mantengas relaciones sexuales. Se sentirán aliviados al saber que te comportas de forma responsable por lo que respecta al sexo y al uso de método contraceptivos.

Hablar de sexo puede resultar difícil. Puede que pienses que tus padres se enfadarían. A continuación ofrecemos una serie de consejos para hablar con tus padres:

- Procura empezar a hablar con quien te sientas más cómodo
- Elige un momento de relajación para ambos y no inicies la conversación después de una discusión o al final de un día duro
- Si no estás seguro de cómo van a reaccionar, cuéntales la historia de un “amigo”
- Puedes iniciar la conversación preguntando a tus padres cómo decidieron que estaban preparados para mantener relaciones sexuales
- Si se enfadan o se sienten incómodos, debes darles tiempo para calmarse. Has pensado qué decir durante mucho tiempo y ellos necesitan también tiempo para pensar qué desean decirte.

Piensa detenidamente en la posibilidad de implicar a tus padres en tu decisión con respecto a las relaciones sexuales. Debes decidir si el hecho de compartir esta información supone un riesgo.

Hablar sobre temas tan personales puede resultar incómodo. No obstante, es tu oportunidad para demostrar tus dotes de comunicación.

Intenta hacer lo siguiente:

- Permanecer tranquilo y escuchar
- Comprender que tus padres se preocupan sobre tu salud y tu felicidad
- Asegurar a tus padres que tienes cuidado y has solicitado la asistencia médica necesaria

Hablar con tus padres sobre el sexo y la contracepción puede ser un paso importante en tu paso a la edad adulta.

¿A quién puedo llamar si tengo alguna pregunta o problema?

Si tienes alguna pregunta o duda llama a la clínica en el (303) _____.

También puedes llamar a la línea de atención Denver Health NurseLine en el (303) 739-1211 a cualquier hora del día o la noche.



Instrucciones especiales: _____