

If you're going on a first date:

- Tell a friend where you're going and have their number on speed dial.
- Carry enough cash for public transportation or a cab.
- Try to meet up in a public space
- Buy your own drinks and keep an eye on them.
- Trust your intuition. Romance can be confusing. If something feels wrong, it probably is.
- Your boundaries are beautiful. "No" is a complete sentence.

And check out our popular "What is Love?" card for some more healthy relationship tips!

WHAT IS LOVE...

Hey Brain, what does love mean?

Well Heart, love means different things to different people. It can mean **trust, respect, boundaries, safety, communication.** What do some of those things mean for you?

To me good communication means:

- ▼ Speaking using "I" statements
- ▼ Listening fully and attentively
- ▼ Responding instead of reacting
- ▼ Validating and acknowledging how someone is feeling
- ▼ Having important conversations at a time that is good for both people

Some of my boundaries are:

- ▼ I get to say "No",
- ▼ I prioritize myself
- ▼ I choose who I disclose my sexual and gender identity to

www.cuav.org
safety line:
415.333.HELP (4357)

CUAV
community united against violence

	HEALTHY	RISKY	ABUSIVE
IDENTITY	all parts of your identity are affirmed and supported	your identity is questioned and you are pressured to be more out	you are criticized, humiliated, or outed
PLANS	you both like to be together and negotiate plans	you feel pressure about how you spend time	your time is controlled by the other person
TRUST	you generally trust each other and can work through jealousy	one or both people often feel jealous and accusatory	lots of jealousy, possessiveness and controlling behaviors
SEX	mutual pleasure, boundaries, and good communication	unclear boundaries, some pressure	manipulative or unwanted sex, disregarding needs or boundaries
CONFLICT	you have respectful conversations and work together for resolution	there is more defensiveness than real listening	there is yelling, threats, and verbal abuse
SAFETY	physical and emotional safety and comfort without any kind of violence	breaking things, feeling scared	threats to or actually hurt self, partner, or property one or more times

Adapted from Shalom Bayit's Love Shouldn't Hurt Curriculum

Si estás saliendo con alguien por primera vez:

- Dile a un amigo@ donde vas y ten su número a la mano, o en marcado rápido en tu cel
- Trae suficiente dinero para transporte público o taxi.
- Trata de verte con la persona en un lugar público
- Compra tu propia bebida y mantenla a la vista
- Confía en tu intuición. El romance puede ser confuso. Si algo se siente mal, lo más probable es que lo esté.
- Tus limites son bellos. "No" es una oración completa.

Y dale un vistazo a nuestra popular tarjeta "Que es el amor?" para mas consejos sobre relaciones sanas!

QUE ES EL AMOR...

Epa Cerebro, que significa el amor?

Bueno Corazon, el amor significa algo diferente para cada persona. **Puede significar confianza, respeto, limites, seguridad, comunicacion.** Que significa algunas de estas cosas para ti?

Para mi, buena comunicacion es:

- ▼ Hablar en primera persona, usando "yo"
- ▼ Escuchar atentamente
- ▼ Responder en vez de reaccionar
- ▼ Validar y reconocer los sentimientos de la otra persona
- ▼ Tener conversaciones importantes en el momento mas adecuado para ambas personas

www.cuav.org
linea de apoyo
415.333.HELP (4357)

Algunos de mis limites son:

- ▼ Tengo el derecho de decir "no"
- ▼ Yo me pongo a mi como prioridad
- ▼ Yo escojo a quien le revelo mi identidad sexual y de genero

	SALUDABLE	RIESGOSO	ABUSIVO
IDENTIDAD	todos los aspectos de tu identidad son afirmados y apoyados	tu identidad es cuestionada y estás presionad@ a salir más del closet	eres criticad@, humillad@, o acusad@
PLANES	a ambos les gusta estar juntos y negociar sus planes	te sientes presionad@ por como pasas tu tiempo	tu tiempo es controlado por la otra persona
CONFIANZA	en general, se tienen confianza y pueden superar los celos	una o las dos personas se sienten celosas y acusadoras con frecuencia	hay muchos celos, posesividad, y comportamiento controlador
SEXO	placer mutuo, limites, y buena comunicacion	limites borrosos, algo de presión	sexo con manipulación, o no deseado, ignorando necesidades o limites
CONFLICTO	tienen conversaciones respetuosas y trabajan juntos hacia una resolución	se encuentran a la defensiva mas que escuchándose	hay gritos, amenazas, y abuso verbal
SEGURIDAD	seguridad física y emocional y alivio sin ningún tipo de violencia	rompiendo cosas, sintiendo temor	amenazas o realmente lastimarse a si mismo, a la pareja, o la propiedad una o mas veces

Adapted from Shalom Bayit's Love Shouldn't Hurt Curriculum