1. **Construir en positivo. 7 claves para la educación sexual.**

***Autor:*** *Alejandro Villena Moya.*

*Los jóvenes de hoy en día saben demasiado, le faltan valores, no comprenden lo que es la vida.” “Esta juventud está apocada al desastre”. “Los adolescentes solo ven porno y eso les hace entender las relaciones sexuales de manera errónea”.*

Seguramente no es la primera vez que leas estás palabras, incluso probablemente hayan salido de tu propia boca. Es habitual escuchar en los adultos este **discurso negativista, pesimista y cargado de visiones catastróficas** sobre el porvenir.

Sin embargo… ¿Aportamos soluciones? ¿Ofrecemos modelos sanos? ¿Dónde está la elaboración en positivo? ¿Acaso están los adolescentes atrapados o condenados? ¿No hay salidas de emergencia?

Puede ser que siempre haya existido un **miedo irracional a lo novedoso**. La famosa zona de confort de la que nos cuesta tanto salir. **“Más vale malo conocido que bueno por conocer”** un pensamiento algo empobrecedor.

Esta visión puede entorpecer en ocasiones el desarrollo de los más jóvenes, donde **nuestros prejuicios o nuestra dificultad para esforzarnos, se pueden convertir en** las barreras que ponemos al desarrollo de los que nos preceden. Quizás renovarse no esté tan mal.

Por ello, en vez de pelearnos y seguir gruñendo como uno de los 7 enanitos, te ofrezco algunas soluciones para entablar vínculos y conversaciones sobre sexualidad con los adolescentes:

**1) Escuchar:** cuando escuchas a los adolescentes te sorprenderás, no se trata tanto de imponer nuestro criterio, si no más bien de entender qué es lo que quieren y necesitan y adaptarnos a lo que ellos demandan, no a tus propias necesidades. En mi experiencia, los adolescentes tienen buenas intenciones y capacidad para pensar y reflexionar sobre temas complejos de sexualidad, solo necesitan un faro que les guíe, y ese puedes ser tú.

**2) Naturalidad:** intenta no alarmarte, el sexo y la sexualidad son algo bueno, algo natural del ser humano, por ello debemos tratarlo como tal al hablar con nuestros hijos. Cuanto más restrinjamos esta naturalidad, más estaremos cohibiendo al menor para que hable de estos temas y por tanto mermando su educación sexual y su libertad.

**3) Atención y vínculo:** sé su referente. Muéstrate disponible. Establece vínculos afectivos, intenta comprender sus emociones y sus motivaciones. Ayúdales a pensar sobre cómo se sienten. Puede ayudar utilizar la película de "Inside Out" que trata sobre las emociones y el mundo interno de cada uno. Lucha por ser su héroe o heroína, para que ellos confíen en ti a la hora de hablar de cualquier tema.

**4) Renovación:** es necesario estar al día del vocabulario de los jóvenes, qué temas les interesan, qué series ven, con qué personajes se identifican, qué aspectos valoran de los demás, cuales son los “youtubers” actuales, cómo se puede sacar un buen partido a las redes sociales y a la revolución tecnológica. Si tú no estas en lo nuevo, ellos no estarán contigo.

**5) Libertad:** los adolescentes no son una extensión de nosotros, son personas libres. Respeta su espacio o te conviertas en un espía, no invadas su intimidad. Déjale ser. Si les facilitas confianza, ellos confiarán en ti.

**6) Construcción:** no puedo pretender llegar un día y mediante una conversación magistral cambiar a mi hijo y su visión sobre la vida y las relaciones. La educación sexual, es cotidiana, es diaria. La educación sexual requiere esfuerzo y sacrificio. Intenta empezar por lo básico, para poder seguir caminando.

**7) Formación:** no tienes porque tener un doctorado en educación sexual, pero si estaría bien que te formes, que te impliques, que leas, que acudas a charlas y sesiones para padres. Así podrás desarrollar tu propio estilo, tu forma única de hacer las cosas, pero con una base científica. (Pulsa en los links para encontrar algunos recursos).

Después de estos breves consejos, te propongo una cosa:

*“Haz una lista de todos los temas que te preocupan de la sexualidad en los adolescentes. Incluye también tus propios miedos y dudas. Enuméralas e intenta resolver una cada día. Tu hijo/a te lo agradecerá”.*

Y recuerda… **NO DESISTAS Y CONSTRUYE EN POSITIVO.**