

¡5 MINUTOS...
de buen Sexo!



Artículos breves para jóvenes



AMALTEA
INSTITUTO DE SEXOLOGIA

Autores:
Silberio SÁEZ SESMA
Santiago FRAGO VALLS



permite saber, de forma contrastada, que hay “otros” elementos que pueden enriquecer o incluso ser más relevantes, que la mera interacción corporal. Hablamos de **vínculos afectivos, expectativas realistas**, etc...

Ahora que está de moda la **inteligencia emocional**, no hay que perder de vista, que en cada casa, tal vez tengamos uno o dos **expertos sobre el tema**. ¿Es lo mismo deseo, atracción, enamoramiento y amor? Todo esto puede parecer un juego retórico. Pero seguro que muchos de vosotros conocéis la diferencia de matices terminológicos y conceptuales sobre cuestiones referidas a Lengua, Matemáticas, etc... Pero ¿Tenéis respuesta a los términos anteriores? Apostamos a que, a su manera, los padres y madres pueden ofrecer algo de luz a esas cuestiones que a veces se sienten y no se saben definir y explicar. Pero cuando suceden y no se conocen, nos desbordan y desconciertan.

Aquí empieza el reto de este “**5 Minutos de buen sexo**”. Te animamos a **completar las siguientes preguntas** (o cualquier otra que para ti sea importante en lo referido a sexualidad) con este criterio: **Conocer lo que mi padre y mi madre piensan sobre esta cuestión en concreto**.

Y no se trata de que estés de acuerdo con ellos, de que les hagas caso a pies juntillas. Sino de que conozcas **qué piensa mi padre y mi madre sobre esta cuestión**. Disponer de esa información no tiene precio, y sí mucho valor. O dicho de otro modo, el precio que se paga es ínfimo, para el gran resultado obtenido. Recordemos, otra vez, qué era la **Eficiencia Energética**.

No se trata de que te conviertas en el reflejo exacto de las propuestas paternas y maternas; sino de que entre tus recursos a considerar, **no falte nunca la opinión o pauta de tus padres**, de forma clara y meridiana. Al final tú decides, pero el viaje se planifica mejor y es más completo, cuando se conocen las andanzas y experiencias de otros viajeros.

Sabrías contestar qué piensan y opinan tus padres sobre...

- ¿Cuándo es el momento apropiado para comenzar a tener relaciones sexuales?
- ¿Cuándo y cómo se supone que estoy preparado para comenzar una relación afectiva?
- ¿En estos momentos de mi vida, para que me ven preparado y para qué no?
- ¿Qué les preocupa a mis padres sobre mi futuro inmediato en lo referido a sexualidad?
- ¿Y en lo referido a mis posibles noviazgos?
- ¿Creen sinceramente que estoy preparado para asumir con responsabilidad y rigor mi sexualidad?

Si no conoces la respuesta de tus padres a estas preguntas (y, como hemos dicho, cualquier otra que consideres relevante), te animamos a **que se la solicites**. Del modo que tú quieras (directa o indirectamente). Hasta puedes prestarle este artículo, para que dejen “dónde” y “cómo” consideren sus aportaciones.

Recuerda que la información es poder... **¡no te debilites, el futuro está a la vuelta de la esquina, y las vitaminas andan por casa!**

Autores © Silberio SÁEZ SESMA
© Santiago FRAGO VALLS

Edita: AMALTEA, Instituto de Sexología S.L. Año 2018.

Mi padre y mi madre, “Eficiencia” en Educación Sexual.

Tal vez puede resultar paradójico, escribir **sobre los padres y las madres**, en una publicación dedicada específicamente para jóvenes. Pero ya sabéis que la eficiencia (según la RAE) es: 1. f. *Capacidad de disponer de alguien o de algo para conseguir un efecto determinado*.

La **Eficiencia Energética** no consiste únicamente en ahorrar, o consumir menos; sino en saber emplear y administrar los recursos energéticos disponibles de un modo hábil y eficaz.

Así pues, proponemos un artículo sobre eficiencia energética, al servicio de tu felicidad sexual.

De manera automática, tendemos a considerar a los padres y a las madres, como **personas sistemáticamente desactualizadas** en lo referido a los intereses de la sexualidad de los jóvenes.

Sin embargo, aunque parezca una obviedad, todas las personas tenemos sexualidad, y nuestros padres más. Y este “más” no lo es en sentido cuantitativo, sino longitudinal; porque si la sexualidad dura toda la vida, nuestros padres... tienen más vida. Y eso, aunque parezca una perogrullada, es un recurso educativo que está a nuestro alcance de forma casi continua y a un precio más que asequible. Recordar lo de la “eficiencia energética”.

Cierto que cada época ha tenido unos matices diferentes. La época en que nuestros padres eran jóvenes, no es exactamente igual a la actual.

Sin embargo, y en esto estaremos de acuerdo, más allá de los vaivenes sociológicos; hay algunos **elementos que no varían mucho** en lo referido a la vivencia psicológica; y prácticamente nada en lo referido a la dimensión biológica.

Concretando. No se trata de proponer un diálogo fluido y suelto entre los adolescentes y sus padres. Eso no siempre es posible, y tampoco pasa nada si no se logra de forma generalizada. Lo que os proponemos es **considerar** (aun cuando en el directo mostréis cierto rechazo y discrepancia) **las propuestas de vuestros padres, en lo referido a vuestra propia sexualidad**.

¿Por qué? Los padres y madres **tienen experiencias y vivencias**, (acertadas o no) en el proceso vital, que ayudan a entender qué es importante y qué es secundario.

Los jóvenes pueden dar importancia a la suma de los hechos (qué hago y con quién), pero tan importante o más, es “qué deseo, cómo lo vivo y cómo me siento”. Tal vez los padres no utilicen exactamente nuestros términos; pero desde su sentido común saben que no es lo mismo el **placer** que la **satisfacción**; las **metas** que los **viajes**; los **medios** que los **fines**... Su experiencia vital les