
Decálogo de la sexualidad del adolescente

1. [La sexualidad](#) forma parte de nuestra persona. Se manifiesta en todas nuestras relaciones con los demás.
2. La forma de vivir la sexualidad se aprende en la familia, en la escuela, entre los amigos y compañeros. Todo lo que vives, te va configurando.
3. Tienes el derecho y el deber de informarte y formarte, para vivir de forma plena tu dimensión afectivo sexual. Así no será un problema, sino una faceta enriquecedora.
4. Habla con quien te quiere y merece tu confianza: [padres](#), hermanos, amigos... Ellos son los que desean lo mejor para ti, resolverán tus dudas desde el cariño.
5. Es bueno que expreses lo que llevas dentro. A ti no te gusta que te mientan ni que sean bruscos contigo, [haz tú lo mismo](#). Hay aspectos que forman parte de la intimidad de cada uno. Antes de [publicar algo en las redes sociales](#), piensa si luego no te arrepentirás.
6. Toma tus propias decisiones [sin que seas presionado](#) por los demás. Es bueno saber ser crítico con las modas del momento. Los que te quieren te ayudarán, respetando tu libertad.
7. Sé tolerante con los demás y contigo mismo. No te sientas culpable de [tus deseos](#) o de las cosas que te pasan. Tómallo como algo positivo. Todo te ayuda a crecer.
8. Ten en cuenta los valores de la sociedad en la que vives. Los adolescentes deben vivir su sexualidad dentro de los [valores que les mejoren como personas](#):
 - Igual dignidad de chicos y chicas.
 - Sinceridad, sin engañar a nadie, empezando por uno mismo.
 - Respetar el No de los demás, sin violencia interpersonal ni sexual.
9. Asume la responsabilidad de [evitar las prácticas sexuales de riesgo](#), y de compartir sus consecuencias. Valorad juntos qué os merece la pena y hasta dónde queréis llegar.
10. Pide ayuda cuando te veas en apuros o no sepas resolver tus conflictos. Lo que a ti te parece un mundo, puede ser sencillo de resolver si acudes donde te pueden ayudar: padres, profesores, tutores, médicos...

De esta forma, la sexualidad será una parte esencial de tu vida. Te permitirá disfrutar de tus relaciones con los demás. Te ayudará a amar y ser amado.

Fecha de publicación: 18-01-2016

Autor/es:

- [Luis Rodríguez Molinero](#). Pediatra. Orientador familiar. Jubilado. Valladolid
- [Mercedes Garrido Redondo](#). Pediatra. Centro de Salud "Tórtola". Valladolid
- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid

