

Este decálogo se ha elaborado el 16 de Julio de 2019 por los alumnos del Curso de Verano de la UNED "Reir, sentir y cantar ... todo es empezar" en la ponencia de "Sexualidad positiva" realizado en el municipio de El Barco de Ávila.

DECÁLOGO PARA UNA SEXUALIDAD POSITIVA

1. **BUENA COMUNICACIÓN.** La relación necesita una buena comunicación para tener éxito. Siempre desde la sinceridad y utilizando la asertividad como herramienta. Debemos ser personas dialogantes, que establecen límites en el respeto, que se dirigen en tono positivo y siempre critican desde un punto de vista constructivo.
2. **SENTIMIENTO DE IGUALDAD.** Necesitamos establecer una relación donde nos podamos sentir iguales, en una sintonía simétrica, donde no exista una sensación de dependencia con respecto a la/s pareja/s.
3. **RESPECTO A LA ORIENTACION SEXUAL.** Necesitamos sentirnos aceptad@s como personas que elegimos libremente nuestra orientación sexual. Para ello nos reconocemos y conocemos a nuestra/s pareja/s. Queremos que sea respetada nuestra integridad emocional y física.
4. **RESPECTO A LA INTIMIDAD.** Tenemos derecho a mantener nuestro espacio personal. No podemos permitir sentirnos perseguid@s, acosad@s, intimidad@s y vulnerado nuestro espacio privado e íntimo.
5. **BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL.** Encontrar el lugar, la persona y el tiempo donde nos encontremos bien (El "Punto G" de la vida). Cuidar nuestro cuerpo, el de nuestra pareja/parejas y ser responsables de la salud sexual que se comparte. Tomar precauciones para no dañarnos, ni dañar al prójimo.
Darnos placer (y no sentirnos culpables) y dar placer hasta llegar al éxtasis. Como mínimo, una vez al día, que siempre será alegría.
6. **SENTIDO DEL HUMOR.** No perder nunca el humor y la sonrisa. Buscar día a día nuestro momento único. Eliminar etiquetas y prejuicios. Activar nuestra imaginación para romper con la rutina. Intentar ser positiv@ y diertid@.
7. **SER EMPÁTIC@S.** Es necesario ponernos en el lugar de los demás, actuar con ternura y cariño. Somos seres sociales y necesitamos crear vínculos con otros seres humanos para poder sentirnos felices. Hay que ser honest@s y confiad@s, aunque alguna vez nos sintamos traicionados. Nosotr@s somos nuestros propios jueces y somos los más implacables con nosotr@s mismos. No traicionemos nuestra esencia.
Necesitamos ser cercanos y buscar la complicidad en las relaciones. Que uno más uno no sea igual a uno, ni a dos. Como mínimo que sea igual a tres (tu, yo y nosotros).
8. **SENTIRSE LIBRES.** Y tomar decisiones conjuntas. Establecer alianzas para reproducirnos, para casarnos, para amar a otras personas, para todo aquello que fuesen nuestros deseos. No reprimirlos ni represaliarlos. Buscar el consenso y el acuerdo.
9. **ENCENDER LA PASIÓN.** Despertar nuestra capacidad de atracción. Desarrollar juegos sexuales para activar el deseo en la/s pareja/s. Trabajar la sensualidad y sobre todo preocuparse por el bienestar de la/s pareja/s para mantener viva la llama de la relación.
10. **SÉ TU MISMO.** No intentes interpretar un papel en la vida. Tienes una marca personal que te hace única. Confía en ti mism@. No existen dos personas como tú. Acéptate y cree en tí. Somos irrepetibles. Aceptar a la/s pareja/s tal y como es, con sus defectos y virtudes. No intentar cambiar su esencia. Puede que hayas elegido mal a o puede ser que tu elección te acompañe durante toda la vida. No tengas miedo a intentarlo y si fracasa no seas dur@ contigo mism@.

Más información sobre este curso en: <https://www.uned.es/psicologiaabierta/psibi>

Ahí puedes encontrar materiales vídeos