

1 la sexualidad humana

1.1 Génesis de la sexualidad

La libido no es un instinto sino una pulsión que puede ser controlada hacia otros objetivos.

No surge en el momento de la adolescencia sino que su génesis comienza desde la niñez.

1.2 Configuración evolutiva de la sexualidad

La presencia de los cromosomas XX y XY constituyen el llamado sexo cromosómico.

Las gónadas producen hormonas que influyen en la configuración sexual del ser humano es el llamado sexo gonádico.

El sexo psicológico, acepta y se identifica con el cuerpo que a cada uno le ha tocado.

El sexo heterofilo busca su complementación con el encuentro del otro sexo.

El sexo genital se inclina a la ofrenda del cuerpo.

1.3 Características de la sexualidad femenina y masculina

Las diferencias entre ambos sexos no radican solo en nuestra anatomía. El espíritu se adapta al cuerpo que le ha tocado y adquiere una psicología específica.

La imagen de la feminidad ha estado en todos los tiempos perjudicada pero ello no le quita la complementariedad.

La mujer tiene una sexualidad en la que predominan mas los elementos afectivos y el hombre no es tan sensible y pasa a la acción.

1.4 Cultivar la sexualidad

A lo largo del proceso evolutivo pueden darse desajustes sexuales tales como la homosexualidad.

Educar es hacer que el sexo pueda vivirse como un dialogo afectivo y respetuoso en cualquiera de sus niveles.

1.5 Sentido de la virginidad y el celibato

Las relaciones sexuales por ser una pulsión no es una exigencia inevitable.

El amor humano es capaz de cambiar la vida de una persona y sus, relaciones también. El amor de Dios puede hacer que se renuncie a otros valores humanos.

2 ¿Basta quererse para hacer el amor?

- Llamaremos relación sexual a hacer el amor ya que el amor no es algo que se haga, podrá expresarse con diversos actos. Son manifestaciones del amor.
- El amor es una actitud existencial positiva y libre y exclusiva del espíritu.
- Una mutua entrega no puede darse cuando hay provisionalidad o incertidumbre.
- El amor no aparece de forma concreta en un momento y en un instante.
- El amor entre dos personas va surgiendo como cuando una semilla germina.
- Muchos se aman pero rehúsan a un compromiso oficial por miedo a pelearse y separarse luego. Esta gente no ha llegado a saber lo que es el amor
- La etapa de noviazgo se debería vivir como una relación interpersonal para que nazca el amor.
- El germen del amor consiste en que el sexo es una realidad presente. Hay impulsos que se les puede denominar amor, pero son gratificantes.
- Si una persona solo por el echo de que se quiere se tiene que hacer el amor ponemos en duda si no se sabe amar de otra forma.
- El posponer las relaciones sexuales hasta que se casen no merma ni estanca cariño.

Se deja la puerta abierta a una serena reflexión sobre este tema debatido hoy.

3 La comunicación sexual

No es fácil acercarse a este tema con naturalidad y limpieza humana.

Los miedos provocan un alejamiento con todo lo relacionado con el cuerpo y la sexualidad.

3.1 La sexualidad como lenguaje

El ser humano esta vinculado profundamente con el cuerpo y no se le puede desligar.

El cuerpo no es un solo conglomerado de células, Es un medio por donde el espíritu se manifiesta y se comunica con los otros.

El hombre y la mujer están complementados recíprocamente, pero pierde humanismo cuando se centra en la corporalidad.

El encuentro genital es una forma sin igual para que los cónyuges expresen su amor.

3.2 Sexualidad y amor

El simple placer termina por aburrir las relaciones sexuales. La frustración repetida de esas relaciones provoca un vacío.

Solo el amor es capaz de cubrir el deseo de la felicidad.

3.3 Factores que favorecen u obstaculizan las relaciones sexuales

Los elementos afectivos o psicológicos tienen una enorme resonancia. Por eso cuando los corazones no están cerca es difícil una armonía entre los cuerpos.

Cuando en la vida normal se producen sentimientos de agresividad, indiferencia, superioridad... repercuten negativamente en el gesto sexual.

3.4 La sexualidad como enriquecimiento mutuo

La vida sexual de los cónyuges da lugar a la salida de otras pulsiones arcaicas. El placer humano es el lenitivo de otros problemas que compensan la fatiga y el aburrimiento de la existencia.

La soledad humana tiene aquí su remedio ya que la felicidad se comparte.

4 Los roles sexuales en la pareja

Todos tenemos condicionamientos sociales como los amigos, la clase social, la familia, los estudios... Y otro condicionamiento es el de los roles.

Los roles o papeles sociales son las obligaciones que cada uno tiene en un determinado momento del día. Por ejemplo por el día realizamos el papel de novios, hijos, padres, amigos... Esto ayuda a comprender el machismo y el feminismo.

El machismo consiste en creer que el hombre es superior a la mujer y que por naturaleza esta, tenga que comportarse de una determinada manera y el feminismo es una reacción en contra del machismo buscando la igualdad en todo,

4.1 La cultura y diferencias sexuales

Todos los papeles sociales son expresiones culturales. En cada época los roles de la mujer y del hombre han ido cambiando. Cada cultura ha determinado el papel del hombre y de la mujer de manera diferente. En nuestra cultura, por ejemplo no es de hombres llorar ni el de las mujeres hacer la guerra. Para que se produzcan estos comportamientos la sociedad presiona. Los niños que lloran se les llama mariquitas y a las niñas que juegan a fútbol se les llama mari machos, pues lo mismo se le puede decir a un hombre que friega los platos y a las mujeres que trabajan de albañiles. Por medio de estas críticas se realiza la presión social. En todas las sociedades se les enseña a los niños a comportarse como tal y a las niñas lo mismo según la propia cultura.

4.2 Los cambios en los roles sexuales

Hay varios factores que han influido en los cambios de los roles en el hombre y la mujer. Esto se ha dado sobre todo en la sociedad occidental, ya que en las poco desarrolladas el hombre esta por encima de la mujer.

CREENCIAS SEXISTAS: Es creer en las diferencias sexuales innatas en cuanto a capacidades y limitaciones. Según los científicos no hay tales diferencias.

CAMBIO DE ROLES LABORALES: Se esta acabando la tradicional asignación de trabajos propios de hombre y propios de mujer. El hombre y la mujer son capaces de realizar el mismo tipo de trabajos. Y además la incorporación de la mujer a trabajos fuera de casa hace que los trabajos domésticos estén mas repartidos.

MOVIMIENTOS FEMINISTAS: Estos movimientos luchan para que no haya mas discriminación a nivel de leyes por ejemplo o que las mujeres tengan el mismo sueldo...

5 Calidad de vida de la pareja

5.1 Dificultades de la vida conyugal

El noviazgo facilita una visión parcial de la realidad personal de cada miembro de la pareja, pero la vida conyugal pone al descubierto hábitos, comportamientos... Que antes el otro miembro desconocía y obligan a adaptarse para ser felices.

Los factores externos como el trabajo, las influencias, los hijos...

Esto produce tensiones que no son fáciles de superar y muchas parejas son incapaces de afrontar estos problemas.

5.2 Síntomas del deterioro de la convivencia

Los síntomas que se redactan a continuación pueden sacar a la luz el deterioro de la convivencia.

- Falta de delicadeza ternura y atención a los pequeños detalles.
- Frecuente mal humor, tensión... Agresividad e hacia el otro.
- Vida individualista ,superficial
- Falta de entusiasmo y fe en el amor
- Insatisfacción sexual que se sufre en silencio.
- (...)

En general la falta de un dialogo que podría ayudar a superar esas situaciones.

De este modo el amor puede ir muriendo poco a poco. La pareja existe pero no convive.

5.3 El aburrimiento y la rutina

El aburrimiento y la rutina no tiene tanta importancia porque se da en un gran numero de matrimonios. Cuando esta aparece es momento de realizar un reajuste par cultivar el amor.

Si se experimenta este síntoma de rutina uno no debe sentirse culpable y no es un de que no queremos a nuestra pareja pero si no se trata a tiempo la pareja puede naufragar.

5.4 Factores que proporcionan calidad de vida y modo de cultivarlos

No hay que sentir temor ante las pruebas a las que toda pareja se ha de enfrentar. El amor autentico madura a través del esfuerzo para superar las dificultades.

Para lograrlo es indispensable conocer los factores que pueden mejorar nuestra calidad de vida de nuestra vida de pareja tales como:

- Apetecer estar juntos lo máximo posible.
- Ser el uno para el otro el mejor amigo; confidente y asesor.
- Respetarse y tener confianza mutua: no recelar.
- Procurar en fijarse en lo positivo.
- Compartirlo todo
- Ser realista, valorar lo que se tiene sin fantasías.
- Cuidar loa pequeños detalles
- Afrontar los problemas de inmediato
- Eliminar prejuicios
- Controlar el egoísmo y el orgullo

5.5La creatividad

Para contrarrestar la monotonía de la vida es necesario ser creativos, es decir intentar que cada día sea diferente, especial, singular y aporte algo positivo en el amor.

Esta creatividad ha de desarrollarse en estos cinco campos:

- INTIMIDAD: Profundizar en la calidad y cantidad de confidencias, modos de expresar la ternura, manifestación de nuestro yo...
- COMUNICACIÓN: A traves de formas de expresión como gestos, silencios, miradas, caricias, dialogo.... y la mas plena y profunda que es la relación sexual.
- UNIDAD: Aceptar las diferencias del otro, buscar rasgos del otro para encontrar la complementariedad.
- APERTURA: Rompiendo el peligroso solo yo y tu Apertura a los hijos, amigos, familiares...
- ESPIRITUALIDAD: Evitando perder el sentido mismo de la vida. Sin esto el matrimonio se deshace.

6 Fidelidad y estabilidad de la pareja

Cuando se quiere de verdad se ama para siempre.

Hay dificultades teóricas que dificultan la fidelidad como por ejemplo romper una promesa.

La fidelidad exige una recreación constante para irse acomodando a las nuevas necesidades ya que el amor que no se renueva termina por endurecerse.

6.1 Fidelidad y exclusividad total

La entrega corporal encierra un simbolismo profundo. Es una fuerza procreadora de amor. Por eso las relaciones fuera de la pareja se ven como un atentado contra la comunión conyugal y una amenaza para el amor prometido.

6.2 El divorcio

La iglesia cree que no tiene poder para disolver un matrimonio sacramental que haya sido consumado, pero muchos buscan la formula para que siendo fieles a la doctrina de cristo pudieran buscar soluciones a los matrimonios fracasados.

6.3 La aventura y los celos

Aunque la infidelidad para la persona que la sufre puede ser dolorosa no siempre es una falta profunda de amor. El perdón comprensivo se hace difícil pero necesario, al igual que dios perdona y sigue amando.

Los celos son también comprensibles, pues en el fondo expresan el miedo a perder la riqueza de un cariño y sentir que el otro no es una persona indiferente. Pero a veces brota el ansia de posesión como si el otro fuera un objeto.

El riesgo de una perdida se no remedia ni con la cárcel ni el castigo. La relación amorosa deja de existir y el celoso termina por provocar aquello que teme. La fidelidad es una exigencia que solo debe plantearse el amante a si mismo, nunca a la persona amada.

Creciendo en el amor

2

Creciendo en el amor