

# Relaciones Humanas y Sexualidad

La soledad es una parte omnipresente de la condición humana y de la persona humana, especialmente en la civilización occidental; los hombres sufren esta lucha en silencio

En lugar de enfrentar este sentimiento directamente, tendemos a responder de una de varias formas poco saludables:

- Negarlo
- Diagnostica mal el sentimiento y se enoja / frustra
- Médica (alcohol, comida, exceso de trabajo, pornografía en Internet, actividad sexual, televisión, drogas)
- Depresión
- Tristeza
- Enfermedad recurrente
- Propenso a accidentes
- Pensamientos o comportamiento suicida
- Hurto psicológico

¿Qué es la soledad? Separación / aislamiento de uno mismo, los demás y / o Dios

El antídoto es la soledad

Hay niveles y capas de soledad.

Efectos del auto-apartamiento

1. Excesiva necesidad de aceptación a toda costa
2. Hostilidad hacia los demás o su uso
3. Rigidez en creencias, actitudes y / o comportamiento
4. Comportamiento autodestructivo
5. Autodesprecio
6. Desconfianza en Dios
7. Narcisismo

Necesitamos trabajar hacia la intimidad personal.

Sexualidad: una definición

- Nuestra forma de ser
- Nuestra identidad de género
- La aceptación y los sentimientos de nuestro cuerpo
- Nuestra orientación e integración sexual
- Nuestra capacidad de sensualidad
- Nuestra necesidad básica de relaciones, intimidad, afirmación y aceptación.

Cambios en la forma de pensar sobre la sexualidad humana

Intimidad: estrecha familiaridad o amistad; cercanía

Tipos de intimidad:

1. Intimidad cognitiva o intelectual
2. Actividad de intimidad o intimidad experiencial
3. Intimidad emocional
4. Intimidad sexual

Sexualidad: tabernáculo de nuestro ser, energía para las relaciones, morada del Santo

Sexualidad compartimentada vinculada a actitudes y comportamientos disfuncionales

Sexualidad integrada vinculada a la compasión y la plenitud

La sexualidad (exterioridad) y la espiritualidad (interioridad) están vinculadas; ambas son expresiones / anhelos de lo Divino.

1. La pregunta de la espiritualidad es:  
¿Quién soy yo?
2. La cuestión de la sexualidad es:  
¿Puedo amar?

### 3. La cuestión de la genitalidad (creación) es: ¿Puedo crear?

Teología del matrimonio: búsqueda de Dios en el cuerpo del otro

La energía sexual es anhelo de relación, unión, plenitud, creatividad, entrar en el misterio.

¡Cuidado, esto es fuego sagrado!

Algunas personas reprimen su sexualidad en la cabeza, otras en los genitales, ninguna de las cuales es libre.

La sexualidad es principalmente energía simbólica de grandes arquetipos (puerta de entrada al templo)

Esta energía se experimenta en diferentes niveles de nuestra humanidad.

Juan de la Cruz: cuando el espíritu se estimula, fluye hacia los sentidos