

Witam Was serdecznie.

Na tym spotkaniu dowiedziecie się  
czym jest integracja seksualna i jakie sfery życia człowieka  
jej podlegają,  
jakie są przyczyny dezintegracji seksualnej,  
jak kształtować dojrzałą seksualność.

Na jednej z poprzednich lekcji uświadamialiśmy sobie, że  
ludzka płciowość jest wielkim darem: pomaga tworzyć więzi oraz  
spełnia funkcję prokreacyjną. Dziś będziemy kontynuować te  
rozważania. W jakim celu? Aby zachęcić was do zaangażowania we  
własną integrację seksualną.

Seksualność z jaką rodzi się człowiek jest jeszcze  
nieuformowana. To w okresie dojrzewania psychoseksualnego  
uczymy się mądrego kierowania własnymi potrzebami i  
pragnieniami erotycznymi oraz seksualnymi. Oznacza to, że daru  
seksualności nie otrzymujemy w gotowej dojrzałej formie. A więc  
integracja seksualna to proces, w którym dochodzi do  
zjednoczenia pragnień i odczuć seksualnych z doświadczeniem  
prawdziwej miłości i odpowiedzialności  
za życie własne i innych osób. Integracja seksualna prowadzi  
do seksualnej dojrzałości.

W okresie dojrzewania warto nauczyć się mądrego kierowania  
własnymi potrzebami i pragnieniami. Jeżeli energia seksualna  
nie zostanie opanowana, wówczas może obrócić się przeciwko  
człowiekowi. Seksualność oddzielona od miłości może być  
przyczyną lęku, gniewu a nawet agresji. Zamiast  
jednoczyć, dzieli i wzajemnie rani.

Człowiek łączy w miłości do jednej osoby wszystkie sfery  
funkcjonowania:

\*sferę duchową (wolitywną) - ma wolę, decyduje, chce, wybiera  
wartości,

\*sferę intelektualną (poznawczą) - poznaje, zdobywa wiedzę,  
rozumie siebie, kochaną osobę, istotę ludzkiej seksualności,

\*sferę emocjonalną (uczuciową) - czuje zauroczenie, fascynację,  
przywiązanie, pragnienie bycia z kochaną osobą, tęsknotę  
miłość,

\*sferę biologiczną (popędową) - pragnienie fizycznego  
kontaktu.

Płciowość człowieka osiąga swoją dojrzałość, gdy wszystkie jej  
sfery są ze sobą harmonijnie powiązane.

Z uwagi na wszechobecną seksualizację (w reklamach, filmach,  
czasopiśmie, grach komputerowych) musicie być szczególnie  
czujni i rozważni..

Młodość jest czasem szczególnych wyborów. Są o tyle ważne, że  
niejednokrotnie decydują o całym życiu człowieka.

Cytaty do medytacji

To, co zdobyliśmy z największym trudem, najbardziej kochamy.

Nigdy nie jest za późno, by stać się tym, kim chcemy być.

Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna- to żyć tak, jakby nic  
nie było cudem.

Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko.

Na zbliżające się święta życzę Wam ciepła i miłości w sercach.

Pozdrawiam

Zofia Sadowska