

Guía de aprendizaje

Sexualización de necesidades

El sexo puede abrir un espacio de ternura e intimidad, pero pierde su sentido cuando se utiliza para obtener seguridad, amor o reparación emocional. La clase propone madurar la sexualidad: elegirla desde una vida interior más plena, cuidar el contacto antes y después y asumir que cada encuentro crea vínculo.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué necesidad emocional puede estar escondida cuando alguien busca sexo para sentirse aceptado o seguro?
2. ¿Por qué la continuidad del sexo no demuestra por sí sola que una relación sea sana?
3. ¿Qué diferencia hay entre vivir la atracción como una obligación y vivirla como una elección?
4. ¿Qué espacio de contacto e intimidad conviene cuidar antes y después del sexo?
5. ¿Por qué la sexualidad no debería utilizarse como moneda de cambio en una relación tóxica?

Capítulos

- 00:00:00 · Cuidado, oxitocina y ternura compartida
- 00:00:55 · Cuando el sexo intenta cubrir necesidades emocionales
- 00:01:40 · El sexo no repara el maltrato ni la confusión
- 00:02:16 · Miedo al compromiso y huida del vínculo
- 00:03:25 · De la atracción impulsiva a la elección adulta
- 00:04:06 · Excitación sin sentimiento frente a intimidad
- 00:05:22 · Sutilizar la sexualidad: contacto antes y después
- 00:06:30 · Vinculación y responsabilidad del encuentro sexual