

SEXualita

janpola.sk

Čo je sexualita? (1/2)

- Sexualita je súčasť **duševnej štruktúry človeka**, plodivá sila smerujúca k reprodukcii, ale aj súčasť komplexu rodovej identity, emocionálnej náklonnosti, vyjadrenie najhlbšej intimity a jednoty dvoch anatomicky, fyziologicky a duševne odlišných častí jedného celku.
 - Sú v nej vyjadrené vzťahy (vrátane vzťahu k sebe samému), hodnoty, presvedčenia, túžby, správanie, roly...
- Bez ohľadu na sexuálnu príťažlivosť človeka je každé z dvoch pohlaví „skonštruované“ tak, aby doplnilo druhú polovicu celku (pohlavné orgány, sekréty, myslenie, zvládanie rôznych úloh, vnímanie rôznych vecí a riešenie krízových situácií...)
- Každý človek má iný vývin a iné prežívanie vlastnej sexuality.
- Je chybou odhaľovať sexualitu človeka bez podrobnej analýzy dlhodobého nepriaznivého stavu jeho duše, odstraňovať daný stav iba zmenou postoja k sexuálnej identite či sexuálnemu správaniu. Potrebujeme sa naučiť dívať na dušu človeka komplexne, s otvorenosťou k **bio-psycho-sociálno-spirituálnym** ovplyvneniam vývinu ľudskej entity.
 - Klienti zasa potrebujú disponovať schopnosťou ponoriť sa do svojho vnútra, do osobnej histórie a mentalizovať svoju minulosť i prítomnosť.

Čo je sexualita? (2/2)

- Sexualitu človeka teda okrem faktorov biologických ovplyvňujú aj faktory **psychologické, sociálne, ekonomické, kultúrne, etické a právne, náboženské či spirituálne**.
- Nemožno povedať, že biologické faktory sú dominantné a určujúce danú sexualitu, nakoľko riadiacim orgánom sexuality je mozog - aj po narodení formované sídlo „psyché.“ Pohlavné orgány sú iba orgánmi výkonnými.
- Dieťa „do seba nasaje“ rodiča (postoje, emócie, správanie) dávno pred tým, ako sa rozhodne, aké chce byť. Tento nenápadný, tajomný proces ovplyvní jeho osobnú i sexuálnu identitu.
 - Venovať sa pri sexualite pojmom ako vzťahová väzba, rodinná dynamika a rodová (non)konformita je takmer vždy nanič. Zároveň, to, čo mala duša dostávať počas vývinu mozgu a osobnosti, teda v detstve, už nikdy nebude mať rovnaký efekt v jeho dospelosti.
- Sexualita v puberte je obdobím hľadania svojej identity, ideálov pri búrlivom hormonálnom doprovode, obdobím, v ktorom sa všetko láme a potvrdzuje sa i obraz doterajšieho formovania rodinou, okolím i virtuálnym prostredím.
- **Sexuálna atraktivita znamená, že nepoznané, neosvojené, dostatočne vnútorne neprežité, „mne cudzie“... sa stáva príťažlivým.**

VNÍMAVOSŤ

MYSLENIE A POCITY

SEXUALITA

VZŤAHY

TELO A ZDRAVIE

sexuálna energia a/vs. jej
praktické vyjadrovanie

PRÍŤAŽLIVOSŤ

INTIMITA

RODOVÁ IDENTITA

POHLAVIE

HODNOTY A PRESVEDČENIA

**SEXUÁLNE SPRÁVANIE
A SKÚSENOSTI**

Čo nie je sexualita?

- Sexualita nie je iba sexuálna príťažlivosť.
- Sexuálna príťažlivosť nie je niečo, s čím sa rodíme a čo máme vopred určené ako nemenné (vd'aka neuroplasticite mozgu).
 - V opačnom prípade by už nebolo možné, aby jedinec počas života pocítil akúkoľvek kvantitatívnu či kvalitatívnu zmenu vo svojej sexuálnej príťažlivosti.
 - V génoch nemáme vpísaný presne definovaný objekt či vpísanú intenzitu, zmenu až stratu sexuálneho záujmu počas života.
 - Sexualita človeka sa vyvíja spolu s vývinom jeho osobnosti a je vonkajšími vplyvmi významne zasiahnuteľná najmä vo vývinových medzníkoch, najkritickejších obdobiach (časových úsekoch) života - a tých je najviac do dovŕšenia dospelosti.
- **Sexualita človeka nie sú iba erotické túžby, ale môže byť do nej projekovaných množstvo iných nenaplnených túžob** (napr. vzťah k sebe, uvedomovaná alebo neuvedomovaná túžba byť žiadanejším, schopnejším, niekým iným).
- A tak sexualita nie je nič, čo by bolo možné oddeliť od psychiky človeka a nazvať ho prostým pudom.
 - Dokonca u zvierat, ktoré majú jasne definovaný rozmnožovací pud sa z nebiologických príčin môže tento pud aktivovať aj pri nesprávnom živom či neživom objekte.

Sila a cit

- Či už sexuálny alebo rodičovský pud zvieráťa/človeka, oba sú charakterizované silou, ktorá ho presahuje (zvierá môže uhynúť, človeka ovláda často do krajnosti).
- Pri človekovi je v rámci sexuálnej orientácie významná emocionálna zložka (bez ktorej by sa tá sexuálna uplatňovala len veľmi ťažko, ak vôbec).
- Sexuálne nás nemusí priťahovať človek, ktorý nám ublížil, je nám vnútorne nesympatický, hoci zvonajškom krásny, alebo ku komu jednoducho nepestujeme pozitívne city.
- „Sex bez citu“ znamená to, že pozitívne emócie, náklonnosť dokážeme alebo chceme vyjadrovať druhej osobe len krátkodobo - pred sexuálnym kontaktom a počas neho. Je to násilné odpájanie sa od citu alebo blokovanie vyšších prejavov lásky, a teda viac-menej patologické správanie, ľudskému druhu nevlastné (nehovoriac o tom, že môže ísť o egoizmus, únik od problémov, zbavovanie sa zodpovednosti...).

Čo všetko nemáme vrodené...

- Akákoľvek nezdravá rodinná dynamika alebo negatívna skúsenosť, trauma v minulosti môže ovplyvniť predisponovanú (na podnet mimoriadne vnímavú) osobnosť ako celok, a teda aj v jej:
 - vzťahoch,
 - emocionalite,
 - sexualite (a to dokonca dávno pred tým, ako osoba začne byť sexuálne aktívna či uvedomovať si svoju sexuálnu orientáciu).
- Množstvo negatívnych vplyvov si nie sme schopní počas svojho života uvedomiť a pomenovať ich, a tak svoje myslenie, správanie považujeme za prirodzené či primerané situácii.
- Existuje epigenetika, ktorá môže vysvetľovať aj biologické odlišnosti niektorých neheterosexuálne orientovaných jedincov bez genetickej či hormonálnej poruchy, ako výsledok vonkajšími vplyvmi ovplyvnenej expresie génov počas rastu a dospievania.

Otec a syn (1/3)

- Vzťah otec – syn má podstatný vplyv na vytváranie základu osobnosti syna.
- Syn identifikovaný s adekvátne adaptovaným otcom dokáže jednoducho naplňať i vlastnú mužskú rolu. Pozoruje a napodobuje otcovo správanie k iným osobám. Pravdepodobne si v budúcnosti bude vyberať partnerky aj podľa kritérií svojho otca (podobné v niektorých charakteristikách matke).
 - Celý proces mužskej identifikácie prebieha mimovoľným a nevedomým spôsobom tak pre otca, ako aj pre syna.
 - Otec potrebuje byť dostatočne osobnostne zrelý na to, aby syna naučil samostatnosti, svedomitosti, zodpovednosti a konštruktívneho zaobchádzania s kritikou a agresivitou.
 - Sociálne labilný, zženštilý ani infantilný muž nedokáže prevziať zodpovednosť.
- Otec má pôsobiť na syna ako ten starostlivý, láskavý, v blízkom vzťahu so záujmom o syna.
 - Otcova autorita má byť prirodzená. Potrebuje sa naučiť rozlíšiť, kedy a čo dieťaťu odpustiť a kedy zvoliť primeraný trest, a pritom byť spravodlivý, vedieť poradiť, vysvetliť, usmerniť, poskytovať istotu.
- Syn sa cez silné puto, spojenectvo s otcom a sprevádzanie otcom stotožňuje s otcom, preberá pocit dôstojnosti, spôsob otcovho pohľadu na život, spoločnosť, rodinu, ženy, manželstvo, ľudskú sexualitu, hodnoty. Dieťa má nadobúdať dojem, že sa môže na otca spoľahnúť.

Otec a syn (2/3)

- Syn sa na seba a iných mužov spočiatku díva cez pohľad otca smerom k nemu a pohľad matky smerom k otcovi.
 - Vnímavého syna sa veľmi intenzívne dotýka, ak sa v ňom otec nenašiel, „nechal ho“ matke, matka otca neprijala alebo iná situácia, ktorá zraňuje aj jeho identitu.
- Prílišná autorita, vzdialený otec vs. nezodpovedný, nezručný, nevýrazný, nesamostatný, infantilný model muža s množstvom zlozvykov, nemajúci čas, ochotu = dlho sa hľadajúci a chybujući syn = večný hladač milujúcejšieho, prítomnejšieho, chapajúcejšieho či kompetentnejšieho muža.
 - Otec by mal byť pre svoje deti imponujúcim vzorom, ale nie nedosiahnuteľným a vzdialeným.
- Otec prehliadajúci syna (emocionálne neprítomný) je pre zdravý psychosexuálny vývin syna horší, ako keby nebol vôbec fyzicky prítomný v rodine (slobodná matka).
- Každý syn inak reaguje na toho istého otca, každý otec nereaguje rovnako na dvoch rôznych synov a dnes, žiaľ, si takmer každý syn odnáša zo vzťahu s otcom do svojho samostatného života svoje špecifické zranenia.
- Kľúčová je však reakcia matky na „nepodareného“ otca pred synom - ak sa syn identifikoval cez matku, jej postoj bude smerodajný.

Otec a syn (3/3)

- Otec má byť energický, rozhodný, lojálny, verný, vytrvalý, obetujúci sa, kompetentný, pohodový, angažovaný, zábavný, kamarátsky, zodpovedný, spravodlivý, náročný na seba.
- Otec zabezpečuje synovi identitu, hranice, naplnenie potreby uistenia v danom pohlaví a neskôr mužskej iniciácie – inak je syn plný strachu, neistoty, pochybností, nezodpovedný, infantilný, nerozhodný, unikajúci, bez sebakontroly, s nízkym sebavedomím, „macho“ vyžadujúci pozornosť, posadnutý vzhľadom a maskulínnymi črtami, perfekcionista, vnímajúci ženy ako trofeje...
- Môže byť narušená potreba sebarealizácie, zmyslu života, poslania, zmyslu pre rodinu, energia pre sebavedomie, sebadisciplínu, odvaha, integrita, schopnosť uznávať s nehasnúcou túžbou po uznaní, pochopení, prijatí.
- Syn sa môže strácať v partii mužov alebo byť pohltý tou nevhodnou, ktorá ho ale prijme.
- Otec prezentuje synovi činnú lásku (nielen slová lásky či dotyky z lásky), učí zdravému vzťahu k vlastnému telu i telu iných ľudí, smerovať k úspechu a tešiť sa z neho. Je prínosné, ak nielen matka učí syna vyjadrovať emócie a nehanbiť sa za ne a vyrovnávať sa s prehrou.

Otec a dcéra (1/2)

- Otec zanecháva trvalé pôsobenie na dcérinu dôveru v mužov, pocit istoty, bezpečia v kontakte s mužmi a jej správanie voči nim (napr. schopnosť odovzdať sa mužovi v dôvere).
- Otec sa správa k dcére iným spôsobom ako matka. Vedome i nevedome diferencuje. To je veľmi dôležité pre rozvoj ženských črt správania sa u dcéry a mužských črt správania sa u syna.
- Otec by mal byť prvým mužom, do ktorého sa dcéra „zamiluje,“ ktorému sa chce zapáčiť a predviesť mu svoju rozvíjajúcu sa ženskosť.
- Čím vyšší stupeň dôvery a obdivu má dcéra k otcovi, tým má menšiu potrebu investovať svoju dôveru nezrelému chlapcovi či predčasne zahájiť svoj sexuálny život.
- Priateľstvo medzi otcom a dcérou sa môže budovať viac na vzájomnom citovom spojení, starostlivosti o seba a pripravenosti navzájom si pomáhať, ako na spoločných intelektových a profesionálnych záujmoch či na tvorivej činnosti.

Otec a dcéra (2/2)

- Dcéra vníma svoju krásu a uvedomuje si svoju hodnotu cez prístup otca k nej, matke či staršej sestre.
 - Hovoriť dcére, aká je krásna, nežná, podporovať v nej materinské city, dôverovať jej (hoci spočiatku vymedzovať pravidlá) v dcére vzbudí pozitívne vnímanie seba a bude sa takto aj prejavovať.
 - Inak môže mať dcéra problém uveriť tomu, že ju nejaký muž má naozaj rád takú, aká je, že je naozaj hodná tejto lásky a že si vždy môže vybrať.
 - Nebyť na dcéru príliš prísny, pretože otec má moc skryto, ale hlboko zraňovať dcéru, ako ju aj posilňovať, podporovať s takým efektom, aký sa nedostaví pri hocikom.
- Od otca závisí, akého partnera si bude dcéra hľadať, či bude vedieť povedať: „Nie,“ a odhadnúť daného muža (bude mať s čím porovnať).
 - Cez otca dcéra poznáva mužský svet, iné myslenie a vnímanie reality.
 - Dcéra sa cez vnímanie authority otca učí rešpektovať aj svojho partnera.
- Otec potrebuje byť pre dcéru zaslúžene kráľom so všetkým výsadami (podpora, zručnosť, pravdovravnosť, stabilita, odvaha, sila, sebareflexia a ochota robiť kompromisy) nie atrapou muža, ktorý ani nie je schopný vidieť vo svojej dcére princeznú.

Matka a syn

- Nutnosť rešpektovať prirodzenú inakosť muža, hoci je to ešte len chlapec (jeho mužskosť je v zárodku) - inak zženštilosť v správaní a neverbálnej komunikácii, vyhľadávanie skôr ženských kolektívov, ženské prvky v myslení.
- Podpora alebo deštrukcia mužskej identity.
 - **Hrozba straty vlastnej identity. Matka má synovi prezentovať ženský svet akoby z diaľky, nie urobiť ho jeho súčasťou a uzamknúť ho v ňom.**
- Matka má bez zásahu otca tendenciu potláčať synovu agresivitu jej úplným zakazovaním a kreovaním poslušného syna ako náhrady za nie vo všetkých smeroch naplnený alebo nenapĺňajúci vzťah s partnerom.
 - V závislosti od osobnosti syna a jeho temperamentu to syn otočí proti sebe (prestane sa mať rád, nebude sa vedieť mať rád, bude sa neustále obviňovať, stane sa perfekcionistom, aby si zaslúžil matkinu lásku, ovládne ho strach...) alebo túto agresivitu otočí proti ostatným (bude sa vysmievat' slabším rovesníkom alebo šikanovať mladších), alebo aj proti svojej matke. Agresivitu, zlozvyky a negatívne prejavy správania syna dokáže najúspešnejšie korigovať otec, ktorý je výraznejšou osobnosťou a synom uznávanou blízkou osobou - a to časom tráveným so synom, odovzdávaním mu svojich kvalít, odhaľovaním mu svojho vnútorného sveta.
- Strach naviazať sa na ženu s riskovaním možnosti byť ňou zranený, riadený až manipulovaný, problémy v intimite, emocionalite, vo vzťahoch.

Matka a dcéra (1/2)

- Vzťah, ktorý dokáže byť veľmi búrlivý, ak je vnímaný ako ženské súťaženie.
- Matky dokážu byť k dcére kritickejšie ako k synovi, čo je potrebné vedome ovplyvňovať (sebareflexiou a sebakontrolou), nesplývať s ňou vnútorne (dcéra nečíta matke myšlienky, matka jej potrebuje vyjadrovať svoje emócie, kritika sa dcéry môže dotýkať inak, ako ju zamýšľa či vníma matka atď.)
 - Mať záujem o vnútorné prežívanie svojej dcéry, držať rovnováhu medzi čičíkaním a usmerňovaním a dokázať si pred dospelávajúcou dcérou uznať aj svoje chyby.
- Matka sa môže vo svojej dcére vidieť aj projekovať do nej vnímanie samej seba, vlastných strachov, ako aj strach z mužov či nepriateľstvo voči mužom (podobne, ako to môže robiť pri synovi a modelovať z neho ideálneho spoločníka pre seba namiesto partnera), cez dcéru akoby zažívať svoju druhú šancu na nový lepší život, ktorý má potrebu riadiť.
- Dcéra potrebuje vnímať matkinu zdravú sebadôveru, nezávislosť s hranicami, zdravý vzťah k mužovi s pokorou, ktorá vie, kedy je namieste, uvedomovanie si svojej hodnoty, nesmie však žiť v tieni príliš súťaživej, chtivej, ambiciózne matky.
- Rovnováha medzi rolou matky ako kamarátky a matky ako authority.
 - Vyhnúť sa direktívnemu usmerňovaniu a častej kritike či kritike viazanej na zmenu nálady.

Matka a dcéra (2/2)

- Tendencia dcéry podvedome kopírovať svoju matku.
- Dcéra potrebuje vidieť, že jej matka ja silná a vyrovnaná žena.
 - Matka buduje u dcéry ženskú prirodzenosť, inštinkt a sebaistotu.
 - Úzkostná, depresívna a náladová matka môže byť zdrojom pochybností a pôvodom osobného nešťastia dcéry.
- Matkou nemilovaná alebo nedostatočne chápaná, akceptovaná, prijímaná dcéra sa stane večnou hľadačkou lásky.
- Nevyčítať „hriechy“ minulosti, neprežívať prešľapy dcéry ako príčinu nešťastia obetavej matky, vyhnúť sa manipulácii.
- Vyvarovať sa emocionálnej neprítomnosti, dvojfázového vzťahu (v prvej fáze ti dovoľím všetko, v druhej ti všetko spočítam).
- Od prístupu matky k dcére tiež závisí, či dcéra vo svojom samostatnom živote dokáže rozpoznať manipulátora a odísť od násilníka.

Otec a matka = muž a žena (1/3)

- Rodičia sú pre každé svoje dieťa vzorom toho pohlavia, ktoré reprezentujú.
- Pre zdravý psychosexuálny vývin dieťaťa musí existovať nielen zdravý vzťah otca či matky smerom k dieťaťu, ale aj zdravý vzťah rodičov navzájom plný úcty, lásky, tolerancie, spolupráce, rešpektu a **držania sa tej roly, na vykonávanie ktorej má rodič biologickú predispozíciu a psychické predpoklady.**
- Vyhybať sa obrannému postoju či hostilnému správaniu voči partnerovi.
 - V opačnom prípade matka synovi nedovoľuje identifikovať sa do svojho pohlavia cez muža, rozvinúť synovu mužskosť a zdravý self-esteem v nej a dcére komplikuje nájsť a udržať si vzťah s mužom cez vzájomnú úctu, toleranciu, dôveru, schopnosť robiť kompromisy, ako i odhadnúť jeho kompatibilitu.
- Riešiť svoje zranenia vo vzťahu k vlastnému rodičovi ideálne ešte pred sobášom a počatím prvého dieťaťa s partnerom alebo čo najsôr po.
 - Chcieť na sebe pracovať, poznávať seba a učiť sa novým veciam napriek dospelosti.
- Nejednotná výchova, hádky, vyhrážanie sa rozvodom, zaťahovanie dieťaťa do problémov dospelých s nutnosťou si vybrať stranu, dieťa ako rukojemník, nedostatok času na dieťa, kupovanie si dieťaťa hračkami = rodinná dynamika so zanechávaním negatívnych stôp na duši dieťaťa, často celoživotne.

Otec a matka = muž a žena (2/3)

- Neriešiť partnerské problémy pred dieťaťom, vymeniť si názory, ale nehádať sa, neponižovať, nespochybňovať toho druhého.
- Dieťa sa môže usilovať zapáčiť sa tomu rodičovi, ktorý o neho javí menší záujem, napr. dcéra začne mať záujmy ako jej brat, aby si ju otec viac všímal - aj za cenu straty pravej identity či sebahodnoty v ženskej role. Alebo sa napr. syn od nevšímaného a často iba kritizujúceho či obmedzeného otca úplne dištancuje, začne voči nemu pestovať nepriateľstvo, dávať za pravdu matke a tým sa jej aj viac zapáčiť.
- Dieťaťa sa veľmi hlboko dotýka, ak si rodič nachádza čas na pochopenie, vypočutie problémov iných členov rodiny alebo úplne cudzích ľudí v rámci svojej profesie, ak viac dôveruje iným ľuďom atď. Vníma to tak, že rodič si dokáže nájsť čas na všetkých, pochopiť všetkých okrem neho, dôverovať iným viac ako jemu.
 - Toto si žiada zmenu prístupu, častejšiu a kvalitnejšiu komunikáciu s dieťaťom.
- **Spolupráca rodičov pri odpútavaní syna od matky v ranom veku, ochota otca si k nemu nájsť cestu.** Nebáť sa dieťa pustiť a dôverovať mu, ak už dokáže zhodnocovať svoje konanie.
- Spolupráca rodičov pri budovaní zdravej identity dieťaťa, podpore jeho seberealizácie, sexuálnej výchove, tvorbe hodnotového rebríčka, vedenie k záujmovým činnostiam...

Otec a matka = muž a žena (3/3)

- Matka má byť vzorom nežnej starostlivosti, citlivosti, trpezlivosti a prispôsobivosti. Je ústrednou zjednocujúcou a stmelujúcou postavou v rodine. Mala by byť milujúca, schopná sebaobetovania, empatická, pri výchove láskyplná, no pritom dôsledná, dávajúca slobodu, púšťajúca, vedúca k zodpovednosti, držiaca slovo, povzbudzujúca, podporujúca v samostatnosti a sebadôvere.
- Otec podporuje sebavedomie dcér i synov, ale ho aj koriguje. U detí pomáha rozvíjať intelektuálny potenciál, učí triediť a chápať pozorované udalosti, dôverovať iným, lepšie zvládať stres a frustráciu, prekonávať bežné strachy a obavy. Je priateľskou autoritou, ktorá pomáha deťom prejsť zo sveta a roly dieťaťa do sveta dospelého.
 - Synovia, ktorí boli dennodenne svedkami vzájomnej rodičovskej lásky a úcty otca k matke, nebudú ako dospelí muži ponižovať ženy, využívať ich, manipulovať s ich povolnosťou a závislosťou od seba. Nebudú tiež vidieť ohrozenie svojej mužskosti v prispôsobovaní sa túžbam a potrebám ženy ani v partnerskom delení domácich povinností. Zároveň budú schopní brániť správny rozsah svojej slobody a vlastnej autonómie.
 - Dcéry, ktoré si jasne vytvorili emocionálne puto so svojim otcom, sú vo vzťahoch k chlapcom prirodzenejšie, priamejšie a istejšie si svojej ženskej hodnoty. V manželstve sa necítia ohrozené podrobovaním sa manželovi ako hlave rodiny a zároveň vedia od neho požadovať partnerstvo pri riešení najdôležitejších manželských a rodinných záležitostí.

Neheterosexuality

- Homosexuality.
- Transsexuality.
- Bisexuality.
- Paraphilia vs. paraphilic disorder
 - We don't know much about them.
 - We cannot exclude psychosocial influences in psychosexual development (disadvantage is that for every person there can be a different influence or combination of influences, a different influence can affect each person differently, influences are unknown or we cannot identify them, estimate the impact on our mind and sexuality, and moreover every person can have a different personal approach to that non-heterosexual quality - hostile or celebratory - determined also by the degree of its social acceptance).
 - Most stigmatized are pedophilic persons (even though they suffer from their sexuality, just as much as people who are unable to have sex and love, as if society wanted, failure of treatment, just as it was in the past with homosexuality).

Sexuálna výchova (1/2)

- Netabuizovať pohlavné orgány, sexualitu, sex.
- V sexuálnej oblasti nestrašiť, nekarhať, neponižovať, nezhnusovať dieťaťu, ktoré vstupuje do puberty, sexualitu, sex, masturbáciu, iba citlivo usmerňovať faktami a skúsenosťou:
 - Dieťa bude poznať normálnu morfológiu a fyziológiu pohlavných orgánov, bude disponovať vierohodnými informáciami o masturbácii a sexe, sexe z lásky a bez lásky, postupne si vytvorí zdravú predstavu o vlastnom budúcom sexuálnom živote. Bude na ňu hrdé, bude očakávať svoju pripravenosť.
 - Tým ako rodičia zabezpečíme zdravý psychosexuálny vývin dieťaťa v otvorenom prístupe pri prirodzenej zvedavosti dieťaťa. Za svoju sexualitu by sa dieťa nemalo hanbiť.

Sexuálna výchova (2/2)

- Dieťa si môže skôr uvedomiť a detegovať sexuálne obťažovanie, pokus o zneužitie, oznámi rodičom podozrivú (neštandardnú) činnosť s inou osobou alebo podozrivé správanie inej osoby už na začiatku.
- Staršie dieťa si takto skôr všimne a zverí sa s prípadnými morfológickými zmenami pohlavných orgánov, zmenami v ich fyziológii, alebo ich samo oznámi detskému lekárovi.
- Dieťa bude pred rodičom verbalizovať zmeny, fantázie, túžby, zvedavosť, obavy, experimenty spojené so sexualitou a sexuálnou atraktivitou, prípadne bude vedené k tomu, že rodič nemusí všetko chápať, všetko vedieť, ale je dobré sa o tom rozprávať (s osobnostne zrelými dospelými a odborníkmi). Takto si dieťa bude dopĺňať informácie, nebude samorastom v sexualite, ale bude v nej mať svojho sprievodcu (korekcia, edukácia, podpora, prevencia, ochrana...).

Záver

- Myslíme si, že všetko v sexualite máme dané a presviedčame seba samých o tom, že je tomu tak, ale málokto si chce položiť otázku: „**A prečo by to nemohlo byť inak?**“
 - Kde berieme tú istotu, že veci nemôžu byť inak a musia byť tak, ako niekto hypoteticky prezentuje?
- Pravda je medzi ľuďmi, v ich najhlbšej intimite.
- **Kladme správne otázky a dostaneme zaujímavé odpovede.**
- Rodičia majú významnú mieru zodpovednosti za priebeh psychosexuálneho vývinu svojho dieťa už v ranom veku, ostatné faktory (okrem zneužitia v detstve, šikany), predstavujú rôzne významnú, ale zato psychoterapeuticky relatívne dobre korigovateľnú zložku, najmä ak pôsobia po ukončení detského veku.