

# **RODINNÁ A SEXUÁLNÍ VÝCHOVA**

# DEFINICE SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

Dříve byla sexuální výchova označována jako výchova pohlavní.

Definice dle WHO: „Sexuální zdraví představuje takový souhrn tělesných, citových, rozumových a společenských stránek člověka jako sexuální bytosti, který obohacuje osobnost, zlepšuje její vztahy k lidem a rozvíjí schopnost lásky.“

Sexuální výchova je záměrná, cílevědomá činnost vychovatele vůči vychovanému součinností s ním. Dále je součástí rozvíjejících se pozitivních lidských citů a mezilidských vztahů.

Z biologického hlediska je sexuální chování v podobě spojení muže a ženy v pohlavním styku základním nástrojem k reprodukci.

Sexuální výchova v rodině i ve škole významně působí proti snižování stability rodinné struktury, proti zhoršování vztahů ve společnosti.

Sexuální výchova je přirozenou součástí každodenního života rodiny.

Sexuální výchova by se měla uskutečňovat v souvislosti k manželské a rodičovské lásce. Hlavním cílem je tak příprava na manželský a rodinný život. Láska, ke které má směřovat sexuální výchova, by měla být lidskou láskou (tělesnou a duchovní) bezvýhradnou, věrnou, plodnou.

Cílem sexuální výchovy je postupně v člověku utvářet zdravé, poučené a odpovědné postoje k sexualitě, které vede k plnohodnotnému a radostnému prožívání partnerství, manželství, rodičovství.

## **Sexualitu charakterizujeme určitými vlastnostmi:**

- Dobře osvojená sexuální role, preferování opačného pohlaví, sexuální zralost, souhlas partnera, vytvoření páru, vzájemná spolupráce.

## **Sexualita:**

- Je projevem lidské přirozenosti.
- Jako součást komplexních mezilidských vztahů, kultury, dokáže propojit biologické a psychosociální aspekty.
- Je soubor biologických a psychologických vlastností, kterými se muž odlišuje od ženy.
- Je přirozenou součástí každodenního života rodiny.
- U sexuality nejde o nic nemravného.
- Provází každého jedince od narození do smrti.
- Je srovnatelná s běžnými fyziologickými potřebami.
- Lidská sexualita je spjata s rozmnožováním.

## **K sexualitě patří:**

- anatomické, hormonální, reprodukční rozdíly mezi mužem a ženou
- souhrn projevů chování a cítění
- Erotické projevy a chování
- Rozdílné sociální role

## **Funkce sexuality:**

Reprodukční – reprodukci zajišťujeme heterosexuálním stykem.

Komunikační - zvláštní druh intimní komunikace, kdy se člověk snaží, aby partner prožil něco příjemného.

Redukování napětí – sexuální vzrušení a následné uspokojení.

Prestižní funkce – sexuální vztahy jsou součástí společenského postavení, na jedné straně je sexuální vztah a na druhé straně je pobavení.

## **Normální sexuální chování:**

Je chování, které je danou společností respektované, považováno za obvyklé, v dané kultuře rozšířené a zákonem dovolené.

Z hlediska biologie normálním sexuálním chováním znamená takové chování, které povede k reprodukci.

- V současné době (od rozpadu totalitních systémů), se značně urychluje sexuální zrání mladých lidí po stránce psychické i fyzické. Také se neustále snižuje věk, ve kterém mladí lidé zahajují svůj sexuální život.
- Zárukou přiměřeného sexuálního chování je zdravý sexuální vývoj člověka. Je podmíněn psychickým zdravím jedince i sociálním prostředím.

# SEXUALITA V DOSPÍVÁNÍ

Sexuální vývoj je složitý a komplexní proces, ve kterém se vytvářejí základní komponenty lidského sexuálního chování, tedy pohlavní identifikace, sexuální preference a reaktivita.

Rodinný život na dítě působí nepřetržitě, rodina poskytuje dítěti model mužské i ženské role. Dítě veškeré vztahy a způsoby chování a jednání v rodině intenzivně vnímá a učí se tím.

V dospívání jsou mladí lidé citliví na svůj vzhled, jejich sebehodnocení. Přijetí vlastního těla má významný vliv na jejich pozdější sexuální život.

Každý tento věk neprožívá dospívání stejně intenzivně, ale bouřlivé dospívání není výjimečné.

Dospívání, puberta, adolescence je pro většinu mladých lidí v naší kultuře obdobím hledání, experimentování, zmatků, nejistot, pochybností.

Dle některých výzkumů mají v tomto období pochybnosti ohledně své sexuální identity a orientace skoro 15% teenagerů, tzn., že asi každý sedmý mladík či dívka má pochybnosti o své sexualitě.

Pochybnosti o své sexuální identitě v dospívání mohou být prvním projevem poruchy vrozené dispozice, ale většinou se jedná pouze o krizi, o přechodný stav.

Sexuální roli ovlivňuje kultura, výchova rodičů, vedení ve škole, pravidla, postoje, média.



Každý sedmý mladík či dívka má pochybnosti o své sexualitě.

U dívek je přechodná homosexuální zkušenost častější než u chlapců. A to tím, že dívky mají kulturně povoleno se navzájem dotýkat od malička více než chlapci).

V tomto období se dospívající mění na člověka schopného reprodukce.

K reprodukční schopnosti u chlapců dochází tehdy, kdy varlata začnou produkovat zralé spermie, bývá to okolo 15. roku.

U dívek k reprodukční schopnosti dochází tehdy, kdy začnou vaječníky produkovat zralá vajíčka.

## **Tělesné dospívání se projevuje:**

- Růstem postavy
- Proměnou proporcí
- Vývojem sekundárních pohlavních znaků
- Tělo dostává typicky ženskou či mužskou podobu
- Vnitřní pohlavní orgány rostou a zrají

## **Psychické dospívání se projevuje:**

- Změnou nálad, rozladění, přecitlivělostí
- Impulzivní chování, nepředvídatelnost reakcí
- Zvýšenou únavou, emoční nevyrovnaností, smutkem, zlostí
- Prožívají hlubší negativní emoce, emoce jsou intenzivní, proměnlivé

## **Důvody emočních změn:**

- Nejistoty v identitě, hormonální vlivy, tělesné změny, nejistota ve vztazích (s rodiči, vrstevníky, prvními partnery).

Základem pro pohlavní zralost je schopnost produkce zralé zárodečné buňky (spermie, vajíčko).

Počátek dospívání u dívek je mezi 9.-13. rokem, u chlapců mezi 9.-14. rokem.

### **Sexuální vývoj lze rozdělit na tato klíčová období:**

- Splynutí zárodečných buněk, kdy je určeno genetické pohlaví
- Vytvoření ženských a mužských gonád
- Formování vnitřního a zevního pohlavního ústrojí
- Diferenciace pohlavně specifických center v mozku
- Období od narození do 6 let života
- Tzv. období latence (5.-11. rok života dítěte, sexuální pudy se přenáší do asexuálních oblastí = škola, sport, zájmy, kamarádství)
- Doba dospívání
- Plný pohlavní život

## Obsah dle věku dítěte

0-3 roky - znalost a funkce svého těla

- poznávání rozdílů mezi pohlavími
- uvědomování si vlastního pohlaví

4-9 let – sexuální zvědavost a experimentování

- seznámit dítě se sexuálními hranicemi
- seznámit děti se základy biologie (menstruace u dívek, poluce u chlapců)

10-14 let – dítě by mělo být poučeno o tématech týkajících se sexu

- v tomto období začínají často masturbovat

15-19 let – budování vlastní identity

- nakládání s vlastními pocity a sexualitou
- poučení, jak se chránit před sexuálně přenosnými chorobami

# SLOVNÍČEK POJMŮ

COMING OUT – ( z angl. „vyjít ven“) je proces rozpoznávání, objevování, přijímání a sžívání se se svou sexuální orientací či identitou, začleňování tohoto aspektu osobnosti do svého osobního života.

Vnitřní Coming out nejčastěji nastává v průběhu puberty, kdy se začíná projevovat lidská sexualita.

Vnější Coming out ji veřejně deklaruje.

(V USA i dalších zemích připadá na 11. říjen tzv. Coming Out Day, který slouží pro upozornění na existenci sexuálních orientací).

HETEROSEXUALITA – z řeckého slova heteros, který znamená jiný, různý. Je termín pro pohlavní náklonnost k opačnému pohlaví. Má primární význam pro rozmnožování a zachování lidské populace. Tahle orientace je většinová.

**HOMOSEXUALITA** – Z řeckého slova homos, které znamená stejný. Jde o sexuální orientaci, kdy člověk je sexuálně přitahován a hluboké emoční vztahy navazuje s osobami stejného pohlaví. Bývá uváděn výskyt homosexuálně orientovaných osob na 4-6% mezi muži a 1% mezi ženami. Nositel mužské homosexuality je označován jako gay a nositelka ženské homosexuality je označována jako lesba.

**BISEXUALITA** – Původně tento termín znamenal dvojpohlavnost, označení jedinců, kteří mají najednou obě pohlaví. Používá se pro osoby, které stejně přitahují muži i ženy. Je to erotická, emocionální, sexuální přitažlivost k mužům i ženám. Bisexuálně orientovaní lidé spadají spíše do homosexuální kategorie. Podle některých je jen snahou zastříit skutečnou orientaci, většinou homosexuální.

**INTERSEXUALITA** – Je to porucha pohlavního vývoje, které se projevuje variacemi reprodukčního a pohlavního systému na úrovni pohlavních znaků, chromozomů, pohlavních orgánů a vymykají se standardním představám o mužském nebo ženském těle. Jedinec se necítí být ani mužem, ani ženou a není schopen si vyjasnit, zda jej přitahuje stejné nebo opačné pohlaví.

**TRANSSEXUALITA** – Tento stav se nazývá „inverzní sexuální orientace“. Jedinec, u kterého je tělesné a psychické pohlaví v protikladu. Člověk se narodil jako žena, sám sebe identifikuje jako muže a naopak. Projevuje se touhou být opačného pohlaví, mít jeho tělesné znaky a projevy. Pro transsexuála se někdy používá zkratka Ts. Podstatou transsexuality nejsou charakteristiky sexuální, ale charakteristiky pohlavní role.

Transsexualismus se definuje jako „přání žít a být akceptován jako příslušník opačného pohlaví“. Člověk není spokojen s vlastním anatomickým pohlavím.

Přeměna muže na ženu či naopak probíhá v několika fázích. Operativní změně pohlaví předchází tzv. RLE test, kdy člověk testuje správnost svého rozhodnutí po dobu nejméně 1 roku, vystupuje se svou psychickou identitou, dále se podávají hormonální přípravky ( u mužů antiandrogeny a estrogeny a u žen testosterony), třetím krokem je operativní změna pohlaví.