
Malá kniha sexuálnej výchovy

Úloha sexuálnej výchovy

Úlohou sexuálnej výchovy je, alebo by minimálne malo byť, vzdelávať (nielen) mladých ľudí o dospievaní. Napriek faktu, že človek si nájde na internete a pomocou iných zdrojov prakticky všetko, stále sú rozšírené rôzne mýty z tejto oblasti. Niektoré z nich dokonca veľmi nebezpečné.

Sexuálna výchova úzko súvisí so životosprávou, dospievaním a zodpovednosťou. A práve učenie sa o zodpovednom sexuálnom správaní je mimoriadne potrebné aj v tejto dobe. Ľudská sexualita je často nesprávne chápaná, prípadne prekrúcaná na rôzne zvláštne ciele, ktoré nemajú nič spoločné so snahou o objektívnu výuku.

Táto kniha prináša fakty a úprimné, overené informácie. Nie je to materiál napísaný priaznivcom niektorej náboženskej organizácie alebo sekty. Zároveň poskytuje neutrálny a vedecký pohľad na problematiku priblížený dospievajúcim. V prípade, že odmietate akékoľvek racionálne vysvetlenia a dávate prednosť iracionálnym (ako napríklad tomu, že deti nosí bocian), pravdepodobne v tejto knihe nájdete veľa nového. Zároveň je možné, že v svojom veku už budete vedieť o všetkých faktoch, ktoré sú obsiahnuté v tejto knihe.

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	GKBN
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvé (2014)	001100

Dospievanie u mužov

Z chlapcov sa v puberte stávajú muži. Psychicky i fyzicky. Z fyzických prejavov možno spomenúť napríklad zmeny hlasu, rýchly rast, pribúdajúce ochlpenie, či z pohľadu ľudskej sexuality zmeny v pohlavných orgánoch. Na rozdiel od chlapca potrebuje mladý muž novú funkciu od svojho pohlavného údu, konkrétne prispôsobenie na prepustenie spermií. Áno, známe „postavenie sa“.

Na rozdiel od žien, muži sú od prírody pripravený na to, aby (aspoň teoreticky) oplodnili čo najviac partneriek. V dnešnej dobe to samozrejme znie veľmi zvláštne, ale takto sa s mužmi pohrala príroda. K tomu potrebné spermie sa vytvárajú v obrovských množstvách a mladý muž je nútený k tomu, aby sa tých miliónov občas zbavil. Je to tiež dôvod, prečo sú muži aktívnejší v sexuálnej oblasti. Samozrejme, česť výnimky. A nie, nie je to žiadne ospravedlnenie pre neveru, i keď (nielen) v tomto veku často dospievajú hlavou pomalšie ako niečim iným.

Muž nemôže produkovať zdravé spermie v dostatočnom množstve stále. Ovplyvňuje ho životospráva či vek. Je to aj dôvod, prečo je všade po internete toľko reklám na najrôznejšie tabletky pre pánov.

Dospievanie u žien

Dievčatá sa menia v ženy, schopné priniesť na svet svoje vlastné deti. Napriek tomu, že je táto možnosť od približne 12. roku života, väčšinou sa rozhodne žena mať deti oveľa neskôr, keď je na tehotenstvo a všetko s tým súvisiace lepšie pripravená. Ideálny vek je približne do 35-40 rokov, potom pribúdajú rôzne nové, hlavne zdravotné riziká.

Od prírody sú ženy prispôsobené na to, aby mali deti len s jedným partnerom. Najnižšie inštinkty hovoria o snahe uchmatnúť si toho najlepšieho partnera len pre seba, i keď akčnejšie a v tejto oblasti úprimnejšie ženy by o tom hovorili niečo iné. Ženy produkujú vajíčka, ktorých je v porovnaní so spermiami oveľa menej, približne jedno mesačne. Mladej žene rastú prsia, a to tak z dôvodu prípravy na tvorbu mlieka pre dieťa, ako aj z dôvodu páčiť sa mužom. Taktiež začína menštruácia, tak často nazývaná „krámy“. Pri menštruácií sa z tela ženy vyplavuje nepoužitú vajíčko, spolu s krvou.

Pri menštruácií sa vyplaví menej ako 1dl krvi. Nie naraz, ale postupne, v priebehu 3-7 dní. Z dôvodu hygieny i jednoduchého faktu, že krv intenzívne sfarbí oblečenie, je potrebné nosiť vložky alebo tampóny. Žena spolu s krvou stráca i značnú časť krvného železa, a tak je vhodné ho dopĺňať. Taktiež je dôležité vyhýbať sa zápalom a v prípade výskytu zápalu okamžite kontaktovať lekára.

Tehotenstvo

Tehotenstvo sa začína po tom, čo sa z miliónov spermií nájde aspoň jedna dosť šikovná na to, aby sa dostala do vnútra vajíčka. Kým v minulosti sa to mohlo stať len počas pohlavného styku, dnes to môže zariadiť aj moderná medicína. Po tom, čo spermia oplodní vajíčko, začne vznikáť nový človek. Jeho cesta však len začala a veľmi často aj rýchlo skončí. Nie je nič nezvyčajné, že žena potratí svoje dieťa v prvých týždňoch tehotenstva, dokonca bez toho, aby o tom vedela.

Tehotenstvo trvá u ľudí približne 9 mesiacov. Niekedy je kratšie alebo výnimočne dlhšie. Počas tehotenstva sa žena mení, zväčšujú sa jej prsníky, pripravuje sa v nich mlieko a zároveň sa pod tlakom dieťaťa v maternici presúvajú orgány vyššie. Výsledkom je slabosť a znížená pohyblivosť.

Mimoriadne dôležitá je v období tehotenstva a dojčenia životospráva ženy. Čokoľvek čo zje sa v nejakej forme dostáva do mlieka. Vitamíny a minerály, ako i alkohol. Matka rozhoduje o viac ako jednom živote a ak chce byť zdravá ona i dieťa, musí mať i v tomto stave pohyb a zdravú stravu. Treba sa vyhýbať okrem spomínanému alkoholu i fajčeniu, ťažkým jedlám, ideálne i sladkostiam.

Pôrod

Pôrod je často celkom iný ako vo filmoch. Pre niektoré je to ten najkrajší okamih v živote ženy, kým iné sa z toho môžu zblázniť. Pri pôrode treba vedieť, že niektoré chemické lieky na zjednodušenie pôrodu majú vedľajšie účinky, ktoré sa môžu odraziť na živote tak ženy, ako i dieťaťa. Dôležité je zabrániť popôrodným depresiám a iným problémom, ktoré často spôsobujú lieky. Ideálny pôrod je v pôrodnici s kvalitným personálom a tú je lepšie nájsť si skôr, ako príde deň D. Výber je o to dôležitejší, že nedostatok starostlivosti u personálu, prípadne chyby pri pôrode môžu mať celoživotné následky pre dieťa.

Okamžite po porodení by sa malo dostať dieťa do rúk matky, až potom by malo dôjsť k umytiu dieťaťa. Táto na prvý pohľad maličkosť je dôležitá tak pre matku, ako i pre dieťa. Odobranie dieťaťa môže spôsobiť popôrodné depresie.

Zabránenie tehotenstva

Tehotenstvo nie je len o vzniku nového života, je to i o zodpovednosti. Za ideálnych podmienok by mohla mať dvojica detí koľko len chce, ale kto tie ideálne podmienky zabezpečí? Staranie sa o dieťa nie je len 9 mesiacov v brušku ženy, je to aj staranie sa o dieťa a všetky jeho potreby a zabezpečenie dobrého života. Na vzdelanie, zábavu, rozvíjanie komunikácie a celkovej osobnosti dieťaťa treba vynaložiť množstvo úsilia či peňazí. Aj preto je úplne bežné, že má dvojica o dieťa záujem až vtedy, keď sa dokáže dobre postarať o seba. Na druhej strane je splodenie dieťaťa vo vyššom veku, čo sprevádzajú tak zdravotné riziká, ako i fakt, že bude medzi rodičom a dieťaťom priveľký vekový rozdiel. Inými slovami, rodičia nebudú na svete tak dlho, ako to bude dieťa potrebovať.

Možnosť, ako zabrániť tehotenstvu, je viac. Častou ochranou je prezervatív. Chráni pred tehotenstvom i prenosom pohlavných chorôb a veľa nestojí. Pripraviť prezervatív na použitie je jednoduché, stačí trochu cviku. V niektorých prípadoch sa ale môže roztrhnúť, hlavne pri dvojici, ktorá na seba nie je navyknutá. Pri použití prezervatívu je potrebné hlavne pre začiatočníkov občas skontrolovať, či sa počas styku nepretrhol. Ak sa rozhodnete pre prezervatív, neodporúča sa šetriť a brať tie najlacnejšie. Následky môžu byť naozaj veľké.

Ďalšia častá možnosť je hormonálna antikoncepcia pre ženy. Tabletky či náplasti dokážu regulovať cyklus ženy a zároveň znemožňovať otehotnenie. Pri správnom použití je otehotnenie prakticky (teda nie úplne) vylúčené, ale môže zanechať ženu v hormonálnej nerovnováhe, čo môže viesť k najrôznejším problémom. Veľmi často sú tieto tabletky na lekársky predpis a nechránia pred pohlavnými chorobami. Existujú aj núdzové tabletky po styku, ale tie musia slúžiť len ako posledné riešenie.

Existujú aj iné možnosti, ktoré však šancu na otehotnenie len znižujú. Napríklad prerušovaný styk či výpočet plodných a neplodných dní. Prerušovaný styk je vhodné kombinovať s inou ochranou, napríklad prezervatívom. V prípade, že sa vám už niekedy poškodil prezervatív, je táto možnosť odporúčaná. Žena má väčšiu šancu na vyhnutie sa tehotenstvu počas neplodných dní, čiže počas menštruácie a niekoľkých dní pred ňou a po nej, ale aj to je lepšie kombinovať s inou možnosťou.

Častá je otázka, či osprchovanie ženy po nepodarenej prerušovanej súložii pomôže. Aj keď je pravda, že časť spermií sa dostane z tela von, iná časť sa môže dostať hlbšie do tela matky a teda zvýšiť šancu na otehotnenie.

Je pravda, že... ?

Je pravda, že žena nemôže otehotnieť pri prvom pohlavnom styku? Nie, nie je to pravda. Riziko otehotnenia tu je a aj pri prvom styku je potrebné postarať sa o vhodnú formu antikoncepcie.

Je pravda, že muži častejšie myslia na sex ako ženy? Áno, je to pravda. Aj keď nie úplne vždy. V čase dospievania sa po citovej a zmyslovej stránke chlapci a dievčatá začínajú odlišovať. Kým pre mužov je zmyslová sexualita dôležitá, ženy pociťujú silnejšiu potrebu citovo sa viazať. Potrebujú byť milované a obdivované. Základom dobrého spolužitia je žiť v rovnováhe, dohodnúť sa. Príroda to zariadila tak, že ak dohoda nie je možná, jeden z partnerov stráca o toho druhého záujem. Toto tvrdenie je však dosť často vyvracované i potvrdzované tak modernou vedou, ako i rozličnými skúsenosťami z celého sveta.

Je pravda, že materské mlieko je zdravšie ako to, ktoré sa predáva v obchodoch? Áno aj nie. Ľudské materské mlieko je pre dieťa ideálnou a jedinou potravou. V porovnaní s kravským alebo iným mliekom je pre človeka vhodnejšie, tak ako je kravské vhodnejšie svojim zložením pre teľiatko. Rôzne druhy sunaru môžu nahradiť materské mlieko úplne, alebo sa dajú kombinovať, ale kvalitu materského mlieka väčšinou nedosahujú. Sú vhodné v prípade, že má matka silné problémy s alkoholom, fajčí a užíva ďalšie látky, ktoré sa dostanú do mlieka. Prípadne ak matka nemá dostatok svojho mlieka, alebo má niektorú chorobu, ktorá znemožňuje mať dobré mlieko. V drvivej väčšine prípadov je materské mlieko najlepšie, a to tak ako potrava s dostatkem potrebných látok (napríklad vitamín A), ale aj ako nástroj na vybudovanie dobrej imunity proti chorobám. Materské mlieko je taktiež nutné pre budovanie správneho vzťahu medzi dieťaťom a matkou či zdravý spánok, ktorého potrebuje drobec naozaj veľa. Navyše neobsahuje žiadne alergény. Len pre zaujímavosť, zákonom je zakázané reklamné tvrdenie, že sú predávané výrobky lepšie alebo porovnateľné s materským mliekom. Ak chce matka, aby bolo dieťa zdravé, múdre a v živote úspešné, ideálne je koiť mliekom a zároveň mať z potravín či doplnkov výživy dostatok vápnika (na kosti) a vitamínov a nepresedieť celé dni pri telke.

Je pravda, že niektoré páry vôbec nemôžu mať deti? Áno, je. Dôvodov môže byť viac, od vrodených porúch pohlavných orgánov až po životosprávu. Vyšetrenia u mužov sú oveľa rýchlejšie a jednoduchšie. Najčastejší dôvod je nedostatok kvalitných spermíí. Aby ich bol dostatok, je potrebné, aby sa muž staral o svoje telo. Kombinácia zdravého jedla (napríklad vysadenie sladených nápojov, vyprášaných jedál, sladkostí a nezdravých tukov) a dostatku pohybu zabezpečí dostatok kvalitných spermíí, ak majú čas dospieť. Preto je vhodnejší styk raz za 2-3 dni ako každý deň. Podobne môže zlá životospráva u ženy spôsobovať problémy s otehotnením, prípadne môže byť telo ženy poškodené hormonálnou antikoncepciou používanou v minulosti.

Je pravda, že tehotenské testy sú úplne k ničomu? Nie, pravda to nie je. Aj keď treba uznať, že niekedy vyjde tehotenský test nesprávne. Tehotná žena podľa testu nemusí byť tehotná a naopak. Otehotnenie pri nechránenom pohlavnom styku vôbec nemusí nastať. Časť spermíí sa vôbec nedostane na žiadané miesto, ďalšia časť je zničená obranyschopnosťou ženy (majú jednoducho inú DNA štruktúru a sú ničené podobne ako vírusy), niektoré padnú len z dôvodu odlišného PH, ďalšia časť je nedospelá a tak podobne. Aby zabral tehotenský test, je potrebné pozorne čítať priložené informácie. Najčastejšie ide o močové testy, ktoré si môže žena urobiť až po tom, čo bude niekoľko dní meškať menštruácia.

Je pravda, že tehotenstvo je len vecou ženy? Nie, nie je to pravda, aspoň nie v civilizovanom svete. Úloha muža pri splodení dieťaťa je oveľa menej náročná ako staranie sa o dieťa v maternici matky po dobu deviatich mesiacov a po pôrode. Muž je potrebný ako opora matky, ktorá oporu počas tehotenstva naozaj potrebuje a samozrejme sa musí postarať o matku i dieťa, napríklad po stránke finančnej. V prípade, že sa rozhodne opustiť matku s dieťaťom, ho môže súd donútiť prispievať na dieťa. Len pre zaujímavosť, postaranie sa dvojice ľudí o dieťa je základnou úlohou manželstva.

Je pravda, že potrat spôsobuje neplodnosť? A prečo sa o ňom toľko hovorí? Nie, nie je pravda, že by potrat automaticky spôsobil neplodnosť. Zároveň však treba povedať, že potratenie dieťaťa medicínskym zákrokom môže narobiť v tele (i psychike ženy) hneď niekoľko problémov. Ak sa žena rozhodne pre potrat, treba ho urobiť čím skôr, pretože s pribúdajúcim časom sa riziká zvyšujú. Potrat je taktiež často diskutovaná téma z dôvodu zásahov náboženských organizácií, ktoré potrat neuznávajú často v žiadnom prípade, ani keď ide o život matky, znásilnenie a podobne. Potrat je jedna z možností, ktorú navyše niektorí lekári odmietnu vykonávať (čo spôsobuje sťahovanie do iných miest a teda ďalší problém pre matku). V každom prípade je prevencia najvhodnejšie riešenie. Ideálom je prebrať myšlienky o prerušení tehotenstva s odborníkmi z okruhov gynekológie, psychológie a podobne a preveriť si, či vám náhodou neradí niektoré kresťanské fórum života. Samozrejme môžu aj tie pomôcť, ale často nezvážia všetky možnosti a tak dostane matka skreslené informácie, ktoré jej môžu zničiť život. Matka by mala mať možnosť slobodne sa rozhodovať a hlavne dostať informácie neprifarbené na čierno ani na ružovo.

Je pravda, že homosexualita je choroba a homosexuáli by sa mali liečiť? Nie, nie je to pravda. Túto a podobné myšlienky pravidelne šíria organizácie, ktoré zakladajú svoju popularitu na rasovej a náboženskej neznášanlivosti. Homosexualita je v prírode prítomná u rôznych druhov, samozrejme v obmedzenom počte. U ľudí sa hovorí, že sú to približne 4% populácie. Homosexualita môže byť vrodená alebo získaná. Ide o hormonálne odlišnosti, pri ktorých ľudia javia osobný záujem o ľudí rovnakého pohlavia. Nejde o chorobu, ale napriek tomu je život homosexuálneho muža alebo ženy často málo chápaný ľuďmi, ktorí nemajú o tejto téme dostatok vedomostí a čokoľvek odlišné odcudzujú, prípadne na základe negatívnych skúseností. Veľká časť homosexuálov skrýva svoje presvedčenie zo strachu z neporozumenia a nenávisť, i keď za svoju odlišnosť nemôžu. Dodnes nevieme úplne presne, čo homosexualitu spôsobuje.

Je pravda, že pohlavné choroby sú rozšírené len mimo Slovenska? Nie, toto tvrdenie pravdivé rozhodne nie je. Na Slovensku sa vyskytuje hneď niekoľko pohlavných chorôb. Dá sa na ne naraziť napríklad u poskytovateľov prostitúcie či v prostredí ľudí s minimálnym vzdelaním o tejto téme. Najlepším spôsobom, ako sa vyhnúť pohlavným chorobám, je vernosť partnerov a používanie prezervatívov. Ak máte podozrenie, že má váš sexuálny partner niektorú pohlavnú chorobu, nesúhlaste s pohlavným stykom a navrhňte mu odbornú pomoc. Niektoré choroby, ako napríklad AIDS, ktorý spôsobuje vírus HIV, sa šíria zároveň pohlavnými látkami a krvou. Sex počas menštruácie zvyšuje riziko nákazy.

Odkazy na internete

Wikipedia: [Sexuálna výchova](#) [Interrupcia](#) [Antikoncepcia](#) [Menštruácia](#)

Iné stránky: [Mamila.sk](#) [Dojčenie.com](#) [Kengurka.sk](#) [Zdravie.sk](#)