

3. Čo je to zdravý sex?

Na rozdiel od sexuálneho zdravia (čo je aj súbor štatistických parametrov určitej populácie, resp. subpopulácie, napr. národa, krajiny či skupiny), **zdravý sex je:**

- možnosť voľby individuálnej cesty životom jednotlivca,
- skutočnosť, keď sexuálne sebaobjavovanie a sexuálne aktivity nie sú sprevádzané výčitkami, strachom, hanbou, bolesťou, chorobou, či neúspechom.

To znamená, že:

- človek nie je trestaný ani zosmiešňovaný za masturbáciu,
- nie je trestaný ani zosmiešňovaný za inú sexuálnu orientáciu ako je heterosexuality,
- nie je na neho vyvíjaný nátlak od partnerky či partnera,
- nie je zosmiešňovaný rovesníkmi za svoje konanie alebo nekonanie v sexuálnej oblasti,
- nemá sexuálne prenosné infekcie ani iné ochorenia pohlavných orgánov a
- dokáže mať dieťa/deti vtedy, keď sa pre to spoločne s partnerom či partnerkou rozhodne.

Je dôležité si uvedomiť že:

- Schopnosť zdravo sexuálne žiť neprichádza automaticky.
- Zdravo sexuálne žiť sa učíme v priebehu svojho života. Patria k tomu aj skúsenosti od útleho detstva, nežnosť a dôvera s našimi najbližšími, ktorí neskôr chápu dôležitosť uspokojivého sexuálneho života a nepôsobia na nás násilne, autoritatívne, trestajúco a zlomyseľne.

Sex a pocity

- Ľudia nemajú sex iba preto, aby splodili deti (**reprodukčná funkcia**). Je to aj spôsob, ako dokázať hlbokú náklonnosť jedného k druhému, preto sa tiež nazýva „**milovanie**“.
- Milujú sa teda aj pre rozkoš – **milostná funkcia** alebo pre zábavu – **relaxačná funkcia**.
- Sex môže robiť ľuďom veľmi dobre, ale takisto aj veľmi zle, ak ho majú s niekým, koho nemajú úprimne radi, alebo keď ho v skutočnosti nechcú robiť.

Základné pravidlá v sexuálnej oblasti

- Nie je potrebné sa ponáhľať. Sexuálny vzťah nie je povinný. Je vhodné ísť do toho len z úplného presvedčenia a len vtedy, ak majú obaja pocit, že sú skutočne pripravení.
- Neriskovať nechcené tehotenstvo.
- Nerobiť nič také, čo druhý nechce.