

## 4. téma

# SEXUALITA A NEGATÍVNY VPLYV NÁVYKOVÝCH LÁTKOK NA SEXUÁLNE SPRÁVANIE

## Sexualita



Človek je sexuálna bytosť počas celého svojho života – od narodenia až po starobu. Už malé deti poznajú pôžitok spojený s dotýkaním sa svojich pohlavných orgánov. Výskumy svedčia o tom, že deti aj pri dojčení pociťujú sexuálnu rozkoš. Určite si aj ty sám/sama pamätáš na štekľivé detské „hry“ na doktora/ku, prípadne pocit pri prezeraní obrázkov nahých tiel, ktoré si náhodou objavil/a u rodičov alebo u kamarátov/ok. Prejavy sexuality jednotlivých ľudí sa líšia. Pokiaľ neohrozujú iného človeka, nedajú sa posudzovať ako „dobré“ a „menej dobré“, „správne“, či „nesprávne“. Sú také, aké vyhovujú každému z nás a súčasne obom partnerom.

## Erotogénne zóny

Sú to citlivé miesta na tvojom tele, ktorých dotýkanie vyvoláva sexuálne vzrušenie – najmä genitálie, prsné bradavky, pery, vnútorná strana stehien, ušnice a mnoho iných miest, o ktorých vieš len ty sám/a.

## Masturbácia (onánie, sebaukájanie)

Je neškodným spôsobom, ako uspokojiť sexuálnu túžbu dotýkaním sa vlastných pohlavných orgánov a ostatných miest citlivých na dotyk. Dievčatá si zvyčajne dráždia klitoris, dotýkajú sa vagíny a hladkajú si ju, chlapci si držia penis a rukou pohybujú hore-dolu ako pri pohlavnom styku. Týmto spôsobom môžeš dospieť k orgazmu. Pre mnohých je to prvá sexuálna skúsenosť pred tým, než začnú sexuálne žiť s partnerom/kou. Je prirodzené spoznávať svoje telo, dotykmi zisťovať, čo ti je príjemné, čo naopak nie. Nie každý musí masturbovať, nie každému vyhovuje to čo ostatným. Tvoje telo patrí len tebe, máš právo rozhodnúť sa. Rob vždy len to, z čoho máš dobrý pocit a čo je v súlade s tvojimi hodnotami a presvedčením.

Masturbácia je ešte z minulosti opradená rozličnými mýtmi. Rodičia strašievali „nesprávne“ deti ochrnutím, slabomyseľnosťou, ochorením, neplodnosťou, ba dokonca tým, že ak s masturbáciou neprestanú, na dlaniach im vyrastú chlpy. Úsmevné historky však môžu mať vážne následky pre ďalší psychický a sexuálny vývoj detí. Pocity viny a strach z niečoho nečistého neprispievajú k sebavedomiu a zdravému postoju k vlastnej sexualite.

## Sexuálne predstavy

Fantázia človeka je bezhraničná. Iste aj teba samého/u prekvapí, na čo všetko si schopný/á myslieť. Často sa predstavy spájajú s masturbáciou a so sexuálnym stykom. Nemusíš si ich zakazovať, sú úplne normálne. Ak o nich nebudeš hovoriť, nikomu neublížia.

## Prvé lásky

V období dospievania nadväzuješ nové vzťahy. Niektoré ťa zrazu neskutočne priťahuje. Rád/rada by si sa s ním zblížil/a, ale nevieš ako. Neboj sa ukázať svoje city, spraviť prvý krok. Rýchlo vycítiš, či je tvoja pozornosť tomu/tej druhému/ej príjemná.

### Ako na to?

*Ak nie si pripravený/á o svojich citoch hovoriť, veľa naznačí reč tela. Pohľady do očí, letmé dotyky, viac času stráveného v jeho/jej spoločnosti. Menej je niekedy viac. Predvádzanie sa a snaha upútať za každú cenu môžu mať opačný efekt. Neboj sa navrhnúť pozvanie do kina, na schôdzku. Najhoršie, čo sa ti môže stať, je to, že ťa ten/tá druhý/á odmietne. Ak niekto prejaví city tebe a nie je ti to príjemné, takisto môžeš odmietnuť. Vždy však taktne. Výsmechom a hrubosťou môžeš zraniť.*

Môžeš sa zamilovať tak, že nie si schopný/á myslieť na nič iné. Prvé bozky aj dotyky partnera/ky sú krásne a fascinujúce, ak robíš to, čo sám/sama chceš a o čom si vnútorne presvedčený/á. Porozmýšľaj, či už si pripravený/á niešť zodpovednosť za dôsledky svojich rozhodnutí. „Prvá láska“ väčšinou ešte nebýva skutočnou láskou. Môže byť krásna aj bolestná. Ostane ti v pamäti na celý život.

Nie každá zaľúbenosť musí nutne viesť k pohlavnému styku. Sex nie je podmienkou dobrého vzťahu. Bozkávanie a dotýkanie sa partnerovho tela je rovnako vzrušujúce, aj keď sa mnohí obávajú, že prvýkrát nebudú vedieť ako na to. Nepotrebuješ školenie, akákoľvek teória je tu zbytočná. Daj sa viesť pocitmi a postupne odhalíš svoje schopnosti tak ako milióny pred tebou. Skúsenosti získaš praxou, všetko je raz prvýkrát.

## Petting

Toto slovo anglického pôvodu označuje ľúbostnú hru, láskanie, hladkanie. Dovoľené je všetko okrem samotnej súlože.

## Sexuálny styk

Raz sa isto stane, že láskanie prerastie do milovania. Prvé milovanie predstavuje istý rituál a spomienky naň ti ostanú na celý život. Preto sa oplatí počkať na toho pravého/ú. „Po prvýkrát“ to nemusí byť ako z filmu či z románu. Obaja by ste však mali byť presvedčení, že to naozaj chcete a že už je skutočne správny čas. Do ničoho sa nedaj vmanévrovať pod nátlakom, nie je najšťastnejšie, ak sa prvé milovanie stane traumou na celý život. Predovšetkým si treba uvedomiť všetky riziká takéhoto rozhodnutia. **NEZABUDNI SA CHRÁNIŤ.** Aj prvý sex môže mať neželané následky.

### Aký vek je najvhodnejší ?

*Neexistuje jednoznačná odpoveď. Psychická pripravenosť na prvý sex je veľmi individuálna. Prieskumy ukazujú, že priemerný vek prvého styku u nás je 17 – 18 rokov. Sex pod vekovou hranicou 15 rokov je na Slovensku trestným činom. Všeobecne platí, že tí/tie, ktorí takúto skúsenosť prežili v nižšom veku, hodnotia ju menej pozitívne v porovnaní s tými, čo mali prvý sexuálny styk ako starší/ie a v dlhšom partnerskom vzťahu.*

Sexuálny styk je okrem príjemných pocitov aj vyjadrením túžby, lásky a vzájomnosti k svojmu partnerovi.

**Predohra** je vzájomné láskanie a vzrušovanie oboch partnerov, príprava na samotný styk. Telo počas nej vysiela odozvy do mozgu a ten sa postará o fyzickú prípravu na sex. Vzrušenie spôsobuje zrýchlenie tepu, hlasné dýchanie, stoporenie penisu, prsných bradaviek a klitorisu a zvlhčenie pošvy. Niekedy ženám môže trvať dlhší čas, než sa vzrušia. Je pri tom dôležitá ohľaduplnosť a láskavý prístup zo strany partnera. Ak napriek tomu nedôjde k zvlhčeniu pošvy, je vhodné použiť lubrikačný (zvlhčovací) gél. Môžeš ho kúpiť napríklad v lekárni.

Týmto sa všetko pripraví na **súlož**, keď penis preniká do pošvy a pravidelnými pohybmi sa dráždi o jej steny a naopak. Pre dievča/ženu je dôležitá aj stimulácia najcitlivejšieho miesta na jej tele – klitorisu, či už nepriamo pri súloží, alebo rukou.

## Panenská blana (hymen)

Ide o membránu, ktorá v detstve čiastočne pokrýva pošvový vchod. Pri väčšej námahe (cvičení, športe), pri používaní tampónov sa môže roztiahnuť, alebo narušiť rovnako, ako pri sexuálnom styku. Pri narušení panenskej blany môžu niektoré dievčatá/ženy slabo krváčať, prípadne pociťovať bolesť. Je to individuálne. Pannou sa nazýva žena, ktorá ešte nemala sexuálny styk. Prítomnosť/neprítomnosť panenskej blany nie je znakom panenstva.

## Orgazmus

Nezvyčajne príjemné pocity, vyvrcholenie pri súloží alebo iných sexuálnych praktikách, napríklad pri masturbácii. Nie je vždy pravidlom. U mužov je orgazmus spravidla spojený s ejakuláciou semena. Ideálne je, ak partneri dosiahnu vyvrcholenie spoločne, ale nemusí to tak byť. Čím je tvoj prístup k vlastnému telu (k telu partnera/ky) a vzájomnému vzťahu slobodnejší a čím lepšie poznáte, čo vám obojom vyhovuje, tým je pôžitok zo sexu silnejší.

**Orálny sex** je dráždenie genitálií partnera/ky perami alebo jazykom. Ide však už o formu sexuálneho styku a treba sa pri ňom chrániť.

**Análny sex** je súlož penisom do konečníka. Hrozí tu nebezpečenstvo prenesenia baktérií z konečníka do pošvy. Pretože steny konečníka pri sexuálnom styku ľahko praskajú cez malé ranky je zvýšené riziko prenosu sexuálne prenosných infekcií vrátane HIV (podrobnejšie v 7. téme). Isto netreba zdôrazňovať dôležitosť ochrany.

### Problematický sex

*Problémy s erekciou* – súvisia s únavou či s konzumáciou alkoholu, ale môžu mať aj fyzické alebo psychické príčiny. Ak problém pretrváva, je dobré poradiť sa s odborníkom/čkou z oblasti urológie, sexuológie, psychológie alebo psychiatrie.

*Predčasný výron semena* – k ejakulácii dôjde príliš skoro, niekedy dokonca pred začatím súložie. „Ovládanie“ sa dá nacvičiť – masturbovaním a nasledujúcim oddialením vyvrcholenia.

*Chýba orgazmus* – väčšinou je to len otázka praxe, po čase problém pominie. Muži môžu mať problém dosiahnuť orgazmus v staršom veku.

Pri sexe je dovolené všetko, ak je to príjemné tebe aj partnerovi/ke. Keď sa ti niečo nepáči alebo nechceš pokračovať, vždy môžeš **povedať nie**. Dôležitý je **vzájomný rozhovor** o veciach, ktoré sú pre vás pri sexe dôležité, prípadne o problémoch, ak sa nejaké vyskytnú. Ak vám ťažkosti prerástli cez hlavu, zverte sa osobe, ktorej dôverujete, prípadne vyhľadajte lekára/ku, psychológa/psychologičku.

# Negatívny vplyv užívania návykových látok a ich účinok na sexuálne správanie a zdravie



Alkohol, tabak a iné návykové látky neprospievajú nikomu. Netreba iste zdôrazňovať, ako veľmi môžu poškodiť dospelajúci organizmus. Rovnako nebezpečný je aj ich účinok na sexuálne správanie a zdravie.

## Fajčenie

U mladých ľudí je experimentovanie s fajčením zvlášť nebezpečné, pravdepodobnosť **vzniku závislosti od nikotínu** je totiž najvyššia do 20. roka života. Klamlivý pocit dospelosti a väčšieho sebavedomia určite nestojí za predčasné starnutie pleti, vypadávanie vlasov, zvýšený výskyt zubného kazu, nehovoriac o vážnych zdravotných problémoch, ako sú srdcové choroby, rozličné typy rakoviny (ústnej dutiny, krku a hrtana, kože), pľúcne ochorenia, žalúdočné vredy a pod. Nezanedbateľný je aj vplyv fajčenia na sexuálne a reprodukčné zdravie. U mužov môže spôsobovať problémy s erekciou, u fajčiacich tehotných žien závažné poškodenie plodu. Pre riziko vzniku krvnej zrazeniny v cievach sa fajčenie v nijakom prípade nezhoduje s užívaním hormonálnej antikoncepcie.

## Alkohol a iné návykové látky

Alkohol a iné návykové látky vážne poškadzujú zdravie. Ich účinok je nebezpečný aj v tom, že **odstraňuje prirodzené zábrany**. Zabúdaš na opatrnosť a ľahko spraviš veci, ktoré by si v triezvom stave neurobil/a. Hoci to neskôr môžeš ľutovať, väčšinou býva neskoro.

Očakávanie eufórie a neviazanej zábavy sú dôvody, prečo si ľudia vypijú alebo vezmú drogu. Z rovnakého dôvodu k tomu často nútia aj iných. „Deň potom“ s bolesťami hlavy a poriadnou opicou býva zvyčajne následkom takýchto experimentov. Nie je to nič príjemné. No zistenie, že si s niekým mal/a sex len preto, lebo si nevedel/a, čo robíš, môže mať veľmi vážne **následky v podobe sexuálne prenosnej infekcie (vrátane HIV/AIDS), či neželaného tehotenstva**. Alkohol tvoje správanie v nijakom prípade neospravedlňuje.

Puberta je obdobím, keď skúšaš mnoho nových vecí. Kamaráti/ky bývajú pre teba v tomto veku smerodajnejší než rodičia. Práve oni ťa môžu tlačiť do činností, pre ktoré by si sa sám/sama nikdy nerozhodol/la alebo sa na ne ešte necítiš pripravený/á. Je nepochybné, že tlak vrstovníkov je

silný a nie je ľahké odolať mu. No pred každým rozhodnutím dobre zváž možné následky. Neboj sa, že ťa kamaráti odsúdia, ak odmietneš. Prejavenie vlastného názoru svedčí o silnej osobnosti. Paradoxne si ním v rámci partie môžeš vyslúžiť oveľa väčší rešpekt. Schopnosť povedať nie sa dá aj nacvičiť. Čím rozhodnejšie budeš pôsobiť, tým menej ťa budú kamaráti/ky presviedčať. Nedaj sa zastrašovať, skutoční/é priatelia/lky nátlak nepoužívajú. Nájdí si svoje miesto medzi ľuďmi, ktorí majú podobné záujmy a vyznávajú rovnaké hodnoty ako ty.

**Je pre teba priveľmi náročné povedať nie?**

- *Návrhy ignoruj, tvár sa, že si nič nepočul/a.*
- *Obráť to na žart: „Nie, ďakujem, práve sa s tým snažím prestať“.*
- *Zval' to na rodičov, vyhovor sa, že ťa kontrolujú alebo že na teba práve niekde čakajú.*
- *Ak je tlak príliš veľký a nedá sa inak, z nepríjemnej situácie sa snaž rýchle uniknúť.*