

Předmluva	5
Úvodem	9
I. Pozitivní pohled na lidskou sexualitu	12
1. Nutnost pozitivního pohledu na lidskou sexualitu	12
2. Co je podstatou sexuality?	13
3. Tři roviny lidské sexuality	15
4. Základní rozdíly mezi sexualitou ženy a muže	17
5. Plnost lásky	21
6. Integrace sexuality	22
7. Náležitě docenění sexuální sféry v současnosti	24
II. Spojení sexuality se světem citů	26
1. Spojení sexuality se světem citů	26
2. Citová zralost	28
3. Nikdo není dobrým soudcem ve vlastní při	29
4. Přesáhnout sebe sama	32
5. Úloha citů ve vztahu k Bohu	34
III. Sexuální vývoj dítěte před obdobím dospívání	37
1. Kdy začíná sexuální vývoj dítěte?	37
2. První sexuální identifikace – přechod od matky k otci	38
3. Výchova dítěte osamělou matkou	40
4. Mezi raným dětstvím a obdobím dospívání	41
5. Ochrana dítěte před sexuální deprivací	42
IV. Sexuální vývoj v období dospívání	44
1. Období sexuálního dospívání	45
2. Zájem o sex	46
3. „Proč je třeba sexuální pud ovládat?“	47
4. Přijímání a dávání lásky	49
5. Vzpouora mladých lidí v období dospívání	50
6. Potřeba svobody u pubescentů	53
7. Potřeba úspěchu v pubertě	54
8. Čas zrodu velkých ideálů	55
9. Úloha období dospívání v lidském životě	57
V. Potřeba sexuální výchovy	59
1. Co je sexuální výchova?	59
2. První sexuální výchova	61
3. Konflikt dítěte s vlastním tělem	63
4. Účast na vlastním sexuálním dospívání	63
5. Sexuální výchova v naší době	65

VI. Sexuální výchova před obdobím dospívání	67
1. Úloha rodičů při sexuální výchově jejich dětí	67
2. Sexuální hry malých dětí	69
3. Předávání sexuálních informací dětem	71
4. Jak mluvit s dětmi o sexu?	72
5. Co dělat, když se dítě na sexuální záležitosti neptá?	75
6. Choulostivá situace	76

VII. Sexuální výchova v období dospívání	78
1. Příprava dítěte na období sexuálního dospívání	78
2. Hledání pomoci	81
3. Kdy končí sexuální výchova?	83
4. Obtíže rodičů při sexuální výchově dětí	84
5. Potíže dětí při rozhovorech o sexu s rodiči	86

VIII. Zájem o sex	90
1. Zájem o sex v období dospívání	90
2. „Čisté“ a „nečisté“ zájmy	92
3. Sféra poznamenaná strachem	93
4. „Zlatá střední cesta“	94
5. Pornografie na našem trhu	95
6. Vztah k tělu	97

IX. Některé emocionální mechanismy lidské sexuality	98
1. Neutíkat před svou sexualitou	98
2. Pocit viny a strachu v mechanismu sexuálního napětí	100
3. Dynamika sexuálního napětí	101
4. Otcovská a mateřská aktivita a aktivita erotická	105
5. Proč nás sexuální sféra přitahuje, a zároveň v nás vzbuzuje strach?	106
6. Nadměrné požívání alkoholu a sexualita	107
7. Neslušné vtipy a smysl pro humor	108

X. Masturbace	110
1. Masturbace před obdobím dospívání	110
2. Masturbace v období dospívání	112
3. Rozpoznání morální odpovědnosti	117
4. Pomoc při masturbační krizi v období dospívání	120
5. Masturbace dospělých osob	123

XI. Mezilidské vztahy	125
1. Bezvýhradné přijetí	126
2. Přátelství	129
3. Může být přátelství nebezpečné?	132
4. Úloha přátelství v období dospívání	133
5. Erotická láska	134

6. Čím se liší erotická láska od přátelství	135
7. Erotická láska a láska ke všem lidem	136
8. Láska k Bohu	137

XII. Homosexualita	139
1. Různé přístupy k homosexualitě	139
2. Individuální přístup k jednotlivým případům	141
3. Homosexualita skutečná a zdánlivá	142
4. Příčiny homosexuality	144
5. Hodnocení homosexuality	145
6. Jak zvládnout homosexuální sklony?	147

XIII. Emocionálně–sexuální traumata a jejich následky	149
1. Akceptace vlastního sexuálního vývoje	149
2. Sexuální traumata	149
3. Sexuální traumata je nutno léčit	155

XIV. Jak léčit sexuální traumata	157
1. Poskytování pomoci	158
2. Výchova svědomí	160
3. Sexuální traumata a odpuštění	163
4. Pomoc dětem–obětem sexuální deprivace	176
5. Ježíš uzdravuje	167
6. Dopis přáteli	170

XV. Výchova k manželství	174
1. Zralé a šťastné manželství	174
2. Lásky dospívajících	176
3. Nevyznaná láska	178
4. Přátelství mezi chlapcem a dívkou	178
5. „Důkazy lásky“	179
6. Reč těla	182
7. „Jsi jediným v mém životě“	185
8. Sexuální iniciace	185
9. Společné otevření se Boží lásce	187
10. Plodnost v manželské lásce	188
11. Plodnost náhodná a nechtěná	190

XVI. Celibát	192
1. Celibát a povolání k lásce	192
2. Samota v celibátu	194
3. Podstata výchovy k celibátu	196
4. Tvůrčí prožívání celibátu	198

Doslov	203
--------------	-----