

Úvod	5
------------	---

I. SEXUÁLNÍ VÝVOJ V OBDOBÍ DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ

A. SEXUÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE PŘED OBDOBÍM DOSPÍVÁNÍ

1. Kdy začíná sexuální vývoj dítěte?	13
2. První sexuální identifikace – přechod od matky k otci	15
3. Výchova dítěte osamělou matkou	18
4. Mezi raným dětstvím a obdobím dospívání	20
5. Ochrana dítěte před sexuální deprivací	21

B. SEXUÁLNÍ VÝVOJ V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

1. Doba přechodu od dětství k dospělosti	23
2. Období sexuálního dospívání	24
3. Zájem o sex	26
4. „Proč je třeba sexuální pud ovládat?“	28
5. Přijímání a dávání lásky	30
6. Vzpouora mladých lidí v období dospívání	32
7. Potřeba svobody	35
8. Potřeba najít se v tvůrčí práci	39
9. Čas zrodu velkých ideálů	40
10. Význam období dospívání pro lidský život	42

II. SEXUÁLNÍ VÝCHOVA

A. POTŘEBA SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

1. Co je to sexuální výchova?	47
2. První sexuální výchova	50
3. Konflikt dítěte s vlastním tělem	52
4. Účast na vlastním sexuálním dospívání	53
5. Sexuální výchova v naší době.	55

B. SEXUÁLNÍ VÝCHOVA PŘED OBDOBÍM DOSPÍVÁNÍ

1. Úloha rodičů při sexuální výchově jejich dětí	58
2. Sexuální hry malých dětí	61
3. Předávání sexuálních informací dětem	63
4. Jak mluvit s dětmi o sexu?	66
5. Co dělat, když se dítě na sexuální záležitosti neptá?	69
6. Choulostivá situace.	71

C. SEXUÁLNÍ VÝCHOVA V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

1. Příprava dítěte na období sexuálního dospívání	73
2. Hledání pomoci	78
3. Kdy končí sexuální výchova?	80
4. Obtíže rodičů při sexuální výchově dětí	81
5. Potíže dětí při rozhovorech o sexu s rodiči	85

III. INTEGRÁLNÍ POHLED NA LIDSKOU SEXUALITU

A. PODSTATA INTEGROVANÉ SEXUALITY

1. Integrace sexuality ve světle pojetí integrace u G. W. Allporta . . .	91
2. Počáteční etapy integrace sexuality v období dětství a dospívání	94
3. Co je podstatou lidské sexuality?	96
4. Sexualita jako úkol člověka	99
5. Tři projevy lidské sexuality	100
6. Základní rozdíly mezi sexualitou ženy a muže	102
7. Plnost lásky	109
8. Docenění sexuální sféry v současnosti	110

B. SPOJENÍ SEXUALITY SE SVĚTEM CITŮ

1. Sexualita a emocionalita člověka	114
2. Citová zralost	117
3. Nikdo není dobrým soudcem ve vlastní věci	119
4. Přesáhnout sebe sama	122
5. Vztah k Bohu je podmínkou plné citové zralosti a osobní integrace	126

C. MEZILIDSKÉ VZTAHY

1. Tři základní podoby lásky	130
2. Bezvýhradné přijetí	131
3. Přátelství	135
4. Přátelství „proti jiným“ a přátelství „nepartnerská“	138
5. Erotická láska	140
6. Erotická láska a láska ke všem lidem	142
7. Boží láska a láska k Bohu	143

IV. VÝCHOVA K LÁSCĚ

A. VÝCHOVA K MANŽELSTVÍ

1. Zralé a šťastné manželství	147
2. Lásky teenagerů	150
3. Nevyznaná láska	152
4. Přátelství mezi chlapcem a dívkou	153
5. „Důkazy lásky“	155
6. Řeč těla	159
7. „Jsi jediný v mém životě“	162
8. Sexuální iniciace	164
9. Společné otevření se Boží lásce	165
10. Plodnost v manželské lásce	167
11. Plodnost náhodná a nechtěná	170

B. VÝCHOVA K CELIBÁTU

1. Celibát a povolání k lásce	173
2. Samota v celibátu	175
3. Podstata výchovy k celibátu	178
4. Tvůrčí proužívání celibátu	182

V. EMOCIONÁLNĚ-SEXUÁLNÍ TRAUMATA A JEJICH UZDRAVENÍ

A. EMOCIONÁLNĚ-SEXUÁLNÍ TRAUMATA A JEJICH NÁSLEDKY

1. Emocionálně-sexuální traumata v dětství	192
2. Emocionálně-sexuální traumata v období dospívání	196
3. Sexuální traumata v dospělosti	198
4. Sexuální traumata je nutno léčit	199

B. LÉČENÍ SEXUÁLNÍCH TRAUMAT

1. Poskytování pomoci lidem zraněným v sexuální oblasti	203
2. Výchova svědomí	206
3. Sexuální traumata a jejich odpuštění	211
4. Pomoc dětem – obětem sexuální deprivace	214
5. Ježíš uzdravuje	216
6. Dopis příteli	220

VI. SPECIFICKÉ PROBLÉMY

A. ZÁJEM O SEX

1. Zájem o sex v období dospívání	230
2. „Čisté“ a „nečisté“ zájmy	232
3. Sféra poznamenaná strachem	233
4. „Zlatá střední cesta“	235
5. Pornografie na našem trhu	236
6. Vztah k tělu	239

B. NĚKTERÉ EMOCIONÁLNÍ MECHANISMY LIDSKÉ SEXUALITY

1. Neutíkat před svou sexualitou	241
2. Pocit viny a strachu v mechanismu sexuálního napětí	243
3. Dynamika sexuálního napětí	245
4. Otcovská a mateřská aktivita a aktivita erotická	250
5. Proč nás sexuální sféra přitahuje a zároveň v nás vzbuzuje strach?	251
6. Nadměrné užívání alkoholu a sexualita	252
7. Neslušné vtipy a smysl pro humor	254

C. MASTURBACE

1. Masturbace před obdobím dospívání	256
2. Masturbace v období dospívání	258
3. Rozpoznání morální odpovědnosti	266
4. Pomoc při masturbační krizi v období dospívání	270
5. Masturbace dospělých osob	274

D. HOMOSEXUALITA

1. Různé přístupy k homosexualitě	276
2. Individuální přístup k jednotlivým případům	281
3. Homosexualita skutečná a zdánlivá	282
4. Příčiny homosexuality	284
5. Hodnocení homosexuality	286
6. Jak zvládnout homosexuální sklony	288

Doslov	292
------------------	-----