**Základy rodinnej výchovy 1. Ročník**

**Témy za APRÍL**

Predsudky, povery

Rozdiely v sexuálnom prežívaní mužov a žien

**PLÁNOVANÉ RODIČOVSTVO**

Plánované rodičovstvo

Vznik vývoj ľudského jedinca

# Predsudky, povery

V oblasti sexuality aj dnes prežívajú mnohé predsudky, povery a falošné predstavy. Niektorí partneri sa boja spolu hovoriť o sexe, ba dokonca považujú za niečo nemravné a skazené. To je však celkom **nesprávny postoj**. Otvorenosť pomáha ujasniť si stanoviská, korigovať často myslené predstavy o tom, čo si myslí a cíti partner, odstraňuje napätie vzniknuté z nepochopenia toho druhého a presadzovanie vlastných sebeckých nárokov v sexuálnej oblasti. Aj v sexuálnej oblasti je dôležité poznávať seba i svojho partnera. Znamená to oboznamovať sa s reaktivitou vlastného tela, zistiť, čo ma na partnerovi najviac priťahuje, po čom túžim ja a po čom partner. Veľmi rozšírená je mylná domnienka, že muž je o to lepším sexuálnym partnerom, čím väčšie rozmery má jeho penis, prípadne čím viac pohlavných stykov je schopný uskutočniť počas jedného milostného aktu. Podaktorí jedinci nechápu sexuálny styk ako radostné dávanie a prijímanie, ale skôr konkrétny výkon, ktorého nesplnenie je zaťaženie strachom z očakávania a obavami. Falošná je aj predstava o tom, že organický zážitok musia obaja partneri prežiť naraz. Občas sa môžete dočítať, že prvý pohlavný styk má osudový význam z hľadiska budúceho postoja k sexualite. Pritom výskumy potvrdzujú, že prvý pohlavný styk býva len zriedka uspokojivý, a napriek tomu v psychike dvojíc tento zážitok nezanecháva trvalé negatívne stopy. Pri vzájomnej ohľaduplnosti, porozumení a za predpokladu hodnotného citového vzťahu dokážu partneri preklenúť prvotné ťažkosti a postupne dospieť k harmonickému a obojstranne uspokojivému sexuálnemu spolužitiu.

# Rozdiely v sexuálnom prežívaní mužov a žien

Mnohí partneri nerešpektujú odlišnosti medzi pohlaviami, prirodzené psychofyzické a sexuálne rozdiely medzi mužom a ženou, a tak sa nevedomky dopúšťajú chýb. Ak chceme dosiahnuť harmonické spolužitie, je veľmi dôležité uvedomiť si práve rozdiely v erotickom prežívaní mužov a žien.   Žena pohlavne dozrieva skôr ako muž. To však neznamená, že skôr pociťuje aj pohlavnú túžbu. Naopak, potreba sexuálneho styku a túžba po ňom  sa u ženy nielenže spravidla prebúdza neskôr, ale vyžaduje si aj spolupôsobenie muža: jeho jemnosť, nežnosť, trpezlivosť, ktoré by mali byť súčasťou dlhej ľúbostnej predohry. Z toho vyplýva , že ak sa chce dospievajúce dievča alebo mladá žena mužom páčiť, pôsobiť na nich príťažlivo, nemusí to ešte znamenať, že túži po pohlavnom styku. Ak povzbudzuje mužovu aktivitu, je to predovšetkým z túžby po blízkosti a nehe, čo však muži vedia len ťažko pochopiť. U mužov vzniká erotické vzrušenie ľahšie a rýchlejšie a po skončení pohlavného styku aj rýchlejšie odznieva, zatiaľ čo žena zvyčajne aj po akte túži po prejavoch lásky a nežnosti.  Tieto odlišnosti v erotickom prežívaní bývajú častým zdrojom nedorozumení., konfliktov a sklamaní. Ženy vo všeobecnosti oveľa menej reagujú na optické podnety. Pohľad na nahého muža ich zďaleka nevzrušuje tak, ako vzrušuje muža pohľad na nahú ženu. Aj vyvrcholenie sexuálneho spojenia (orgazmus) žena prežíva zriedkavejšie ako muž. Túžba a potreba prežívať orgazmus sa u ženy vyvíja len postupne a vyžaduje si veľa porozumenia zo strany partnera. Rozdielna je aj frekvencia potreby pohlavného styku. Pokiaľ ide o mladé dvojice, vo všeobecnosti majú väčšie požiadavky muži, ktorým by vyhovoval denný styk, zatiaľ čo partnerkám povedzme raz do týždňa. Pritom obidve požiadavky sú v norme. V manželstvách stredného a staršieho veku sa tieto rozdiely zvyčajne vyrovnávajú, pretože sexuálna apetít (túžba, chuť) u žien vekom pomaly stúpa, zatiaľ čo u mužov sa mierne znižuje. Ženy sú vnímavejšie aj k prostrediu,  ktoré môže na ich sexuálnu túžbu pôsobiť buď rušivo, alebo podnetne.  Nepríjemné prostredie, strach z vyrušenia, náhlivosť a nedostatok času, hluk či cudzí hovor ich zvyčajne úplne odrádzajú. Muži sú zasa na rozdiel od žien citlivejší a zraniteľnejší v oblasti uznávania svojich sexuálnych schopností. Psychicky veľmi ťažko znášajú ,, zlíhanie“ pri pohlavnom styku – stoporenie pohlavného údu.

Poruchy potencie (sexuálnej výkonnosti) bývajú veľa ráz iba dočasné. Niekedy sa spravia spontánne, samy od seba, napríklad zmenou životosprávy, inokedy je lepšie navštíviť odborného poradcu alebo sexuologickú poradňu.

# Plánované rodičovstvo

Dieťa má prísť na svet očakávané, vo vhodnej situácii a do vhodných podmienok. Optimálny vek na tehotenstvo je od 21 do 26 rokov.

**Plánované rodičovstvo – základné ľudské právo**

V dôsledku zmien v spoločenskom živote partnerských dvojíc sa vzájomný vzťah medzi rodičmi a deťmi postupne veľmi mení. Výrazne ho ovplyvnila zmena postavenia ženy v spoločnosti. Partneri sú v súčasnosti často rovnako starí, rovnako telesne aj duševne vyspelí a väčšinou obaja zamestnaní. Emancipáciu žien umožnil prístup k rovnocennému spoločenskému a profesionálnemu uplatneniu s mužmi, deľba práce v spoločných domácnostiach medzi partnermi a dostupnosť účinnej antikoncepcie. Populačná explózia, porucha rovnováhy medzi množstvom ľudí a zdrojmi na Zemi, devastácia životného prostredia, ohrozenie zdrojov pitnej vody a ovzdušia, migrácia obyvateľstva, narastajúca etnická a náboženská neznášanlivosť, hlad, vojnové konflikty – to sú problémy súčasného sveta. Napriek tomu, že populačné problémy sa prejavujú v rozličných častiach sveta rozličným spôsobom, nedostatočné používanie antikoncepcie má všade podobné príčiny (chudoba, nedostatok základných informácií o možnostiach kontroly plodnosti, nedostatok a nedostupnosť antikoncepčných prostriedkov a služieb zabezpečujúcich plánovanie rodičovstva, nedostatky v legislatíve a vo výchove, postoj rímskokatolíckej cirkvi k antikoncepcii). Tie boli pre OSN a WHO dôvodom definovať základné ľudské práva na plánované rodičovstvo a právo dieťaťa narodiť sa ako chcené. Rešpektovanie týchto práv je základnou podmienkou pri riešení populačných problémov sveta (Charta sexuálnych a reprodukčných práv IPPF, 1999). Bez dostupnosti antikoncepcie a služieb zabezpečujúcich plánovanie rodičovstva to nebude možné. Aktívna účasť štátu na podpore plánovaného rodičovstva je jedným z ukazovateľov demokratickej úrovne každej krajiny. Antikoncepcia je hlavným prostriedkom umožňujúcim zásadne prispievať k znižovaniu 62 neželaných umelých ukončení tehotenstiev a zároveň k zachovaniu práva na plánované rodičovstvo. Pohlavná túžba patrí medzi silné emócie a nie všetci, ktorí sa milujú, chcú mať aj dieťa. Súčasné metódy plánovaného rodičovstva umožňujú párom slobodne sa rozhodnúť o počte svojich potomkov a o čase ich počatia.

Dnes majú ľudia k dispozícii široké spektrum spoľahlivých antikoncepčných prípravkov. Len od ich slobodného rozhodnutia závisí výber toho, ktorý je v súlade s ich poznaním, zdravotným stavom, temperamentom aj svetonázorom.

**Zopakujte si:**
1. Máte vlastný názor na otázky plánovania rodičovstva?
2. Máte predstavu o tom, v akom veku je vhodné mať prvý pohlavný styk?
3. Dozvedeli ste sa nejaké nové fakty o plánovanom rodičovstve a antikoncepcii?
4. Čo považujete z hľadiska rozhodovania o vhodnej metóde za najdôležitejšie?
5. Kedy, pri akých ťažkostiach by ste odporúčali svojim rovesníkom/čkam návštevu urológie/
gynekológie vo vzťahu k antikoncepcie?

# Vznik vývoj ľudského jedinca

**Vznik ľudského života je zázrak.** Ľudské bytosti sú nespornénajzložitejšími organizmami na tejto planéte. Všetky vznikajú podľa toho istého plánu, ale napriek tomu sú odlišné – každý človek je iný, osobitý.

**Oplodnenie**

U človeka vzniká nový jedinec spojením mužskej pohlavnej bunky – spermie so ženskou pohlavnou bunkou – vajíčkom (oocyt) v jednom z dvoch vajíčkovodov. Základnými podmienkami oplodnenia sú zdravá ženská pohlavná bunka (je to najväčšia bunka v ľudskom organizme), normálne zloženie ejakulátu, priechodnosť maternice a vajíčkovodov.

**Tehotenstvo**

Oplodnením vajíčka je žena gravidná. Celá gravidita trvá 10 lunárnych (28 – dňových) mesiacov, čiže 40 týždňov.

Oplodnené a vyvíjajúce sa vajíčko sa do konca druhého mesiaca tehotnosti nazýva zárodok – embryo, hovoríme o embryonálnom vývine, v ktorom sa dokončuje vývin jednotlivých orgánov. V ďalších mesiacoch gravidity sa hovorí už o plode – fétus (fetálny vývin).

**Pôrod**

Normálne tehotenstvo trvá 10 lunárnych mesiacov, potom nasleduje pôrod. Na pôrod sa musí rodička psychofyzicky pripraviť.

**Po narodení**: obdobie po narodení sa označuje ako **postnatálne obdobie**. Zahrnuje niekoľko charakteristických fáz: **novorodenecké, dojčenské, batolivé, predškolské, školské obdobie, obdobie mladosti, dospelosti, stredný vek, starobu.**

**Novorodenecké obdobie**

Donosený novorodenec váži priemerne 3 kg a je asi 50 cm dlhý. Hlava zodpovedá asi jednej štvrtine celej dĺžky tela. Koža je ružová, suchá, hebká bez lanuga, má dobre vytvorený podkožný tuk. Novorodenecké obdobie predstavuje prvých 28 dní života.

**Dojčenské obdobie**

Končí dosiahnutím jedného roka. Toto obdobie sa vyznačuje intenzívnym rastom a pohybovým aj psychickým rozvojom. Dieťa vníma tvár, rozoznáva farby, rozvíja sa jemná motorika ruky – pohyb rúk sa koordinje so zrakovým vnemom, diferencuje zvukové vnemy – pri známych hlasoch reaguje a pod.

**Batolivé obdobie**

Predstavuje 2. až 3. Rok života. Je obdobím prvého osamostatňovania sa dieťaťa v základných životných funkciách.

**Predškolské obdobie**

Začína sa 4. a končí 6. rokom. Telesný rozvoj dieťaťa je veľmi intenzívny

**Školské obdobie**

 Školské obdobie zahrňuje obdobie medzi 6. – 15. rokom. Je charakterizované zrýchleným psychomotorickým vývinom. Trvá 8 až 10 rokov. Obyčajne ho delíme na:

1. **Mladší školský vek,**
2. **Starší školský vek.**