



PARTNERSTVÍ A SEXUALITA

Martin chodí do 9.B a už třetí měsíc je totálně zamilovaný. Chodí se sedmnáctiletou Lucií, se kterou se seznámil na letním vodáckém táboře. Oba bydlí ve stejném městě. Martin je takhle zamilovaný poprvé v životě. Stále na ni musí myslet. Ve škole se pořád kouká na mobil, jestli mu už napsala smsku. Nemůže se dočkat, až se zase odpoledne setkají.

Možná jste již zažili, možná teprve zažijete a možná teď zažíváte stejný pocit zamilovanosti jako Martin. Mít někoho rád/a patří k lidskému životu stejně jako dýchání. Stojí proto za to, abychom o takových pocitech přemýšleli a mluvili. Láska, přátelství, partnerství a sex – to budou témata této kapitoly.

PŘÁTELSTVÍ, NEBO LÁSKA

Co znamená být do někoho zamilován/a a být s někým kamarád/ka? Nakreslit dělicí čáru mezi **přátelstvím** a **partnerskou láskou** není úplně snadné. V přítomnosti svého chlapce či dívky se můžeme cítit podobně dobře jako v přítomnosti dobrého přítele či přítelkyně. Vyhledáváme jejich společnost a v případech, že upřednostní někoho jiného, může nás to zabolet.

Dokonce nám může být i příjemné, když se s blízkým kamarádem/kou obejmeme či pohladíme. Když se však dotýkáme svého partnera či partnerky, bývají obvykle naše pocity zcela jiné.



Prohlédni si fotografie. Které z dvojic lidí na tebe působí tak, že jsou do sebe zamilované? A které tak, že se spolu kamarádí, přátelí? Podle čeho to poznáme?

Když jsme do někoho **zamilováni**, naplňuje nás pocit blaženosti. V přítomnosti milovaného člověka se cítíme šťastni a vzrušeni. Být s ní/m nás baví, těší a obohacuje. Když s ní/m naopak nejsme, toužíme po jeho/její přítomnosti a často musíme na ni či na něho myslet.

S milovaným člověkem cítíme **touhu se dotýkat** – držet se za ruce, hladit se, líbat se. Časem, až k tomu dozrajeme, může naše touha po dotycích vyústit až v pohlavní styk. Tím se splynutí dvou milujících se lidí naplní i tělesně.



CO JE INTIMNÍ PARTNERSKÝ VZTAH?

Intimní partnerský vztah je blízký vztah k druhé osobě, ve kterém dáváme a dostává se nám uznání a porozumění v oblasti intelektuální, citové a tělesné. Jinými slovy, základem intimního partnerského vztahu je vzájemná **lásky, důvěra, úcta**. Na milovaném člověku oceňujeme vzhled, schopnosti, názory a chování atd.

V láskyplném vztahu je důležitá **vyváženost dávání a dostávání**. Například komplimenty týkající se toho, jak vypadáme nebo jaké máme vlastnosti, či vyznání lásky bychom neměli jenom od svého chlapce či dívky slýchat, ale i je druhému říkat.

„cočekáme od vztahu“

Každý ve třídě napište pět nejdůležitějších charakteristik, které by podle vás neměly chybět ve šťastném partnerském vztahu. Poté si seznam pěti nejdůležitějších věcí vzájemně představte. Jsou vaše představy ve třídě podobné?

Martin je šťastný, že chodí s Lucií. Přesto ho ale trápí, že si vedle ní připadá ošklivý. Má špatnou pleť, úzká ramena, nevýrazné oči, velký zadek... I když ho okolí považuje za velmi hezkého a milého kluka, on má o sobě pochybnosti – a pořádne. To, že je Lucie o rok a půl starší než Martin, je proti tomu detail.



Martin je zamilovaný do Lucie, ale připadá si vedle ní ošklivý...

KDE ZAČÍNÁ LÁSKA

Někoho druhého dokážeme skutečně milovat jedině tehdy, když máme rádi sebe sama. Začít tedy musíme u sebe – naučit se **být se sebou spokojený/á**. To znamená znát a oceňovat své přednosti, ale také přijmout své nedostatky, které nemůžeme změnit.

Stejný přístup bychom měli mít i ke svému partnerovi či partnerce – vážit si jeho/jejích kladů a respektovat jeho/její nedokonalosti. Spojením obojího vzniká osobnost milovaného člověka, který je jedinečný, a proto krásný.

Někdy si můžeme přát, aby náš partner či partnerka na sobě něco změnili – například přestali kouřit nebo byli méně sobečtí. Tohle bychom však v zásadě od svého chlapce či dívky neměli očekávat. Neměli bychom vstupovat do vztahu s tím, že chceme **druhého člověka měnit**. Vázat se na představu, jaký by náš chlapec nebo dívka měli být, a ne jací skutečně jsou, je nebezpečné, protože se v tuto představu nemusí nikdy proměnit.

? Stalo se ti někdy, že ti druhý člověk (vyučující, rodiče, kamarád/ka) opakovaně dával najevo, že si přeje, aby jsi se změnil/a? Například abys jinak mluvil/a, jinak se choval/a, zhubl/a nebo přibral/a atd.? Jak jsi se v takovém vztahu cítil/a? Jaké byly klady a zápory takového vztahu?

Smskový rozhovor mezi Lucií a Martinem

Ahoj Lucko, pjdeme dneska do kina, jak jsme se domlouvali? Muzu koupit po škole lístky. Sejdeme se v 5 pod konem. Hm? Cmok

Martine, nestíham to. Zítra máme test z matematiky. Promin. Někdy jindy. Papa

Lucko, to snad nemyslíš vážně! Vubec se nevidáme! Bud mas klavír, nebo divadlo, nebo test... Mas me vubec rada? Ja Te chci dneska videt a jit s Tebou do kina!

Dneska to bohužel nejde, Martine. Cekali bych od Tebe trochu víc podpory! Taký mi chybíš. Mej se hezky, L.

? Jak vnímáš výměnu textových zpráv mezi Martinem a Lucií? Jak se asi oba cítí? Co by si přáli od druhého? Co by se mělo změnit, aby byli oba spokojeni?

VZÁJEMNÁ PODPORA

Když člověk začne s někým chodit, nemůže už **myslet jen sám na sebe**. Občas je nutné se něčeho vzdát nebo něco udělat pro štěstí druhého člověka. Bývá snadné podporovat svého partnera/ku v zájmech, které se shodují s našimi. O moc náročnější ale je poskytovat mu/jí podporu v rozhodnutích, která jdou proti našim vlastním zájmům (jako je tomu v případě Martina).

Míra, v které se konkrétní lidé oddávají svým partnerským vztahům, může být různá. Každému může vyhovovat něco jiného. Někdo se potřebuje vidat s blízkým člověkem každý den, někdo jen třikrát týdně. Nelze říct, co je ideální.





Důležité však je, jestli na druhého myslíme a při vlastních rozhodnutích **bereme do úvahy i jeho/její přání** (třeba i v tom, co budeme sledovat v televizi). Pokud tomu tak není a my prosazujeme své plány na úkor druhého, nejedná se o skutečnou lásku.

Vztah nefunguje, pokud člověk myslí jen sám na sebe. Nefunguje ale ani tehdy, pokud myslí pouze na druhého a úplně přehlídí svá vlastní přání. V partnerství bychom si měli uchovat i svůj **vlastní prostor** pro svoje koníčky a přátele, které s partnerem/kou nesdílíme. Takový prostor bychom měli zároveň poskytovat i druhému člověku.

Mezi vlastním chtěním, společnými zájmy a dáváním prostoru svému partnerovi/ce musíme hledat **rovnováhu**. Ta se může ve výjimečných chvílích narušit (například když se jeden ocitne v těžké životní situaci a potřebuje veškerou pomoc svého partnera/ky), ale jen na krátko. Bez rovnováhy si ve vztahu jeden či druhý člověk začne brzy připadat nepříjemně.



„divné páry?“

Ve třídě se rozdělte do šesti skupin. Každá skupina si vylosuje jednu z následujících otázek: 1. Co si myslíte o párech, kde je věkový rozdíl větší než 15 let?, 2. Co si myslíte o párech lidí jiné barvy pleti?, 3. Co si myslíte o párech, v kterých mají lidé odlišné náboženské vyznání (např. muž je muslim, žena křesťanka)?, 4. Co si myslíte o párech, v kterých se lidé liší výškou postavy o 30 cm?, 5. Co si myslíte o párech lidí s jiným vzděláním (např. muž se vyučil automechanikem a žena vystudovala medicínu či naopak)?, 6. Co si myslíte o párech, kdy spolu chodí dva chlapci nebo dvě dívky? V každé skupině otázku prodiskutujte a shrňte své názory. Poté si připravte nejméně dva argumenty pro a proti takovému vztahu (proč může být šťastný a proč může být problematický). Svě závěry prezentujte ostatním ve třídě.

RADOST ZE SPOLEČNÉHO ČASU

Když partnerský vztah trvá dlouho, mohou se v něm objevit **krize** – období plná hádek a „ponorky“, kdy se lidé cítí lépe bez druhého.

Ve zdravém vztahu ale taková období nesmí převažovat. Zažívat bychom naopak měli radost ze společně tráveného času, který je pro nás oba zajímavý a zábavný.

Příjemné pocity při společných chvílích vztah upevňují a zároveň jsou tím nejlepším důvodem, proč ve vztahu zůstat.

Pokud se dlouhodobě na druhého člověka již netěšíme a necítíme radost, když jsme s ním, nemá smysl, aby vztah pokračoval.



Martin má nejlepšího kamaráda Petra, se kterým byli na vodáckém táboře, kde se dal Martin dohromady s Lucií. Petr se tam choval trochu divně. Tvářil se zamračeně, byl smutný a Martinovi se vyhýbal. Martin si toho nemohl nevšimnout.

Několikrát se snažil z Petra dostat, proč je najednou jak bez duše. Nakonec se mu Petr svěřil, že už asi rok je do něj zamilovaný. Martinovi to vyrazilo dech – vždyť byli nejlepší kámoši?! Cítil se nesvůj, a začal se proto Petra taky stranit.

Společně trávený čas ale Martinovi i Petrovi chyběl. Najednou Martin neměl s kým bruslit, chodit do kina, plavat, ale taky si povídat o tom, co prožívá. Uvědomil si, že má Petra jako kamaráda rád a nechce o něj přijít. Překonal rozpaky a začal se s Petrem opět bavit. Jejich přátelství se ještě více utužilo, když Petr po čase přestal být do Martina zamilovaný a našel si svého prvního partnera...

LÍBÍ SE MI CHLAPCI, NEBO DÍVKY?

Okolí automaticky očekává, že klukům se budou líbit holky a holkám se budou líbit kluci. Nemusí tomu tak ale vždy být.

Je pravda, že většina lidí pociťuje partnerskou lásku pouze k lidem opačného pohlaví (například Martin a Lucie). Tito lidé mají **heterosexuální** orientaci. Část lidí je však schopna zamilovat se jen do osob stejného pohlaví (například Petr). Tito lidé mají **homosexuální** orientaci. Pokud člověk dokáže pociťovat milostnou náklonnost a sexuální touhu stejně intenzivně k dívkám i chlapcům, označuje se jako **bisexuální**.



Sexuální orientace

Sexuální orientace označuje citovou a sexuální náklonnost k lidem určitého pohlaví – k mužům, ženám nebo mužům i ženám.



Hetero-, homo- a bisexuální

Termín heterosexuální pochází z řeckého slova *heteros*, které znamená *odlišný*, a latinského *sexus*. Označuje romantickou, emocionální, fyzickou a sexuální přitažlivost k lidem *odlišného*, resp. opačného pohlaví. Termín *homosexuální* pochází z řeckého slova *homo*, které znamená *stejný*, a latinského *sexus*. Označuje romantickou, emocionální, fyzickou a sexuální přitažlivost k lidem *stejného* pohlaví.

Můžeme patřit do kterékoliv z těchto skupin. Partnerská láska k osobě opačného pohlaví i k osobě stejného pohlaví má stejnou hodnotu, může být stejně intenzivní a stejně se projevovat. Partnerský vztah dvou mužů nebo dvou žen je stejně láskyplný jako partnerský vztah ženy a muže.

Pokud se v období dospívání poprvé zamilujeme, a to do člověka stejného pohlaví, neměli bychom z toho ihned vyvozovat závěry o své **sexuální orientaci**. Dospívání je období zmatku, včetně sexuálních pocitů. Skutečnost, že se nám v pubertě krátkodobě někdo líbí a přitahuje nás, ještě nemusí předurčovat naši sexuální orientaci po zbytek života. V tomto období jde spíše o to, objevovat sami sebe, své vnitřní sexuální touhy a možnosti.



Pokud člověk dlouhodobě a intenzivně cítí přitažlivost k lidem stejného pohlaví, měl by to **přijmout a nestydět se za to**. Mít určitou sexuální orientaci není otázka volby, tak jako si nemůžeme vybrat barvu očí. Nemusíme se kvůli tomu na sebe a na celý svět zlobit, protože jsme stejně hodnotní lidé jako ostatní.

To by si měli uvědomit i heterosexuální lidé a neodsuzovat lidi s homosexuální orientací jako méněcenné. Je dobré si představit, že by to byl případ někoho blízkého (bratra, sestry či nejlepšího/přítelkyně/přítele). Nezáleželo by nám na tom, aby se cítili ve svém okolí stejně spokojeni jako lidé s heterosexuální orientací?

„jaktomajíslavní?“

Přečtěte si následující seznam slavných osobností a podtrhněte všechna jména osob, které měly či mají heterosexuální orientaci.

Leonardo Da Vinci	William Shakespeare	Marlene Dietrich
Greta Garbo	Frida Kahlo	Oscar Wilde
Elton John	George Michael	Freddie Mercury
Martina Navrátilová	Angelina Jolie	Petr Iljič Čajkovskij
Andy Warhol	Virginia Woolf	Keanu Reeves
Honza Musil	Pavel Vítek	Paul Verlaine

Najdi na internetu slavné osobnosti z oblasti politiky, literatury, hudby, vědy atd., které jsou či byly homosexuálně nebo bisexuálně orientované. Zjisti informace o jejich životě a na příští hodině je představ ostatním.

Pokud se chcete dozvědět více o homosexualitě, můžete si na internetu prohlédnout některé z následujících webových stránek: www.gay.iniciativa.cz, www.stud.cz, www.lesba.cz, www.004.cz

JAK TO MAJÍ CHLAPCI A JAK DÍVKY?

Přečtěte si následující okruhy otázek a nad každým se v krátkosti zamyslete:

- Je pravda, že všechny dívky mají větší sklony k romantickému snění než chlapci a snadněji podléhají milostným citům? Nedokážou se také chlapci zamilovávat a romanticky snít?
- Je pravda, že všem chlapcům jde spíše o fyzickou krásu a nedokáží ovládat své sexuální pudy? Jde jim více o vlastní tělesné potěšení než o lásku? Nemají i dívky sexuální touhy a nereagují na fyzickou přitažlivost stejně silně jako chlapci?
- Jsou všechny dívky více citlivé a pečovatelské než chlapci, a proto se v dospělosti zaměřují spíše na výchovu dětí a péči o rodinu? Nechovají se i chlapci citlivě a starostlivě k druhým?

Pokud jste upřímně odpověděli na uvedené otázky, došli jste jistě k tomu, že **nemůžeme tvrdit, že všichni chlapci jsou stejní a všechny dívky jsou stejné**. Ani Lucie, ani Martin nezapadají přesně do představ o typické dívce a typickém chlapci.

Různé dívky jsou různě citlivé, stejně jako jsou různě citliví i chlapci. Totéž platí o prožívání sexuality u chlapců a dívek. Všichni lidé mají sexuální pudy a záleží jenom na nás, jak je budeme ovládat nebo dávat prostor k jejich projevení.

! Představy o tom, jaké jsou „správné“ ženy a „správní“ muži, se v každé zemi a v každé době trochu liší. Například ve středověku se mělo za to, že ženy nedokáží ovládat své sexuální pudy a naopak muži dokáží být zdrženliví. Později tomu bylo spíše naopak. Rozdíly mezi ženami a muži nejsou ani tak výsledkem jejich biologických odlišností, ale spíše jiného očekávání společnosti a jiné výchovy.

? Co bys řekl/a člověku, který takto hovoří o znásilnění mladé ženy? „Šla na schůzku s mužem, kterého sotva znala, a měla na sobě přiléhavé minišaty. To se pak nemůže divit, že si to on vyložil jako souhlas. O to, aby ji znásilnil, si přímo koledovala.“

Martin je ze sebe i z Lucie trošku zmatený. O dívkách se totiž tradičně říká, že jsou citlivé a romantické, zatímco chlapci rozumní, zaměřeni na sex, sebestřední. U Lucie a Martina je to úplně naopak. Martin je ten citlivý a oddaný, Lucie ta rozumná, se spoustou vlastních aktivit a s větším zájmem o sex. Je s nimi něco špatně?



Přestože pro Martina první pokus o pohlavní styk nedopadl dobře, Lucii to vůbec nevadilo.



JAK SPOLU SOUVISÍ SEX A LÁSKA?

Sex je v partnerských vztazích důležitý. Přináší příjemné okamžiky, kdy se dvě milované osoby spolu propojí a vzájemně se sobě odevzdají nejen fyzicky, ale i duševně. Je to intimní projev lásky.

Martin je panic. Ještě nikdy neměl s dívkou sex. Lucie ztratila své panenství před rokem se svým bývalým přítelem. Od té doby měla několik sexuálních zkušeností s různými kluky. Ale od té chvíle, co chodí s Martinem, je to jinak – je mu věrná a čeká, až spolu začnou sexuálně žít. Je už docela nedočkavá. I když Martin poměrně často onanuje, na pohlavní styk s Lucií si ještě netroufá, nepřipadá si zralý.



Termín **onanie** označuje dráždění pohlavních orgánů (převážně vlastní rukou), až dojde k vyvolání vyvrcholení (orgasmu). Pro onanii se používá i termín masturbace, které je odvozeno z latinských slov *manus* (ruka) a *stuprare* (ukájet).

Sex mimo partnerský vztah bývá sexem **bez lásky a vzájemného respektu**. Takový si zažila i Lucie a jistě ví, jak je zraňující. V sexu bez lásky jsou lidé pro sebe nástrojem momentálního uspokojení. Chvilku jim může být příjemně, ale nezůstane v nich pocit, že jsou pro někoho skutečně důležití, že jim na sobě záleží. Cítí naopak prázdnotu, bezcennost, zneužití.

KDY JE VHDNÉ ZAČÍT SEXUÁLNĚ ŽÍT?

Se sbíráním sexuálních zkušeností není dobré spíchat. Důvodů je víc:

- riziko nechtěného otěhotnění
- nakažení pohlavními nemocemi
- citové zranění a nedůvěra v další vztahy

Zvlášť o prvních sexuálních zážitcích platí, že bychom je měli sbírat ve vztahu, který stojí na vzájemném respektu a lásce. K tomu patří i to, že máme odvahu **odmítnout sex**, pokud si na něj ještě netroufáme.

Jak rychle bude dvojice postupovat ve vzájemných projevech intimity, by měl určovat ten, který se cítí méně jistě. Pokud to partner/ka nerespektuje, nejspíše nebude projevovat podporu ani v jiných oblastech. Otázky kolem sexuality mohou ukázat, jak si partneři sebe navzájem váží a naslouchají svým přáním.



„ne/chcisex“

Rozdělte se ve třídy na dívky a chlapce. Ve skupinách diskutujte o tom, jak by bylo možné se zachovat, kdyby vás partner či partnerka tlačili a přesvědčovali, abyste měli společný pohlavní styk, ale vy byste se na to ještě necítili připraveni. Jak byste reagovali na takovou situaci? Diskusní závěry z obou skupin porovnejte.

Přemlouvání k sexu ani nepříjemné sexuální nárážky či vtípky nepatří do partnerského vztahu, a už vůbec ne mezi lidi, kteří spolu nechodí. Takové chování sexuální povahy,

které vzbuzuje nepříjemné pocity a zároveň využívá nerovného postavení mezi lidmi, se označuje jako **sexuální obtěžování**.

Docházet k němu může mezi vrstevníky, v rodinách nebo ze strany vedoucích různých kroužků či vyučujících. Proti takovému chování je nutné se rázně ohradit – a to verbálně (řici „ne“) i neverbálně (například se odtáhnout a zatvářit se naštvane). Pokud obtěžující chování neskončí, je důležité se svěřit někomu dospělému – rodičům, vyučujícím, lince bezpečí atd.

I když spolu Martin s Lucií neměli skutečný pohlavní styk, už spolu začali trochu sexuálně experimentovat. Když jsou sami, tak se v posteli mazlí a líbají a bývají při tom svlečení až do spodního prádla.

CO VŠECHNO JE SEX

Fyzická blízkost patří do každého partnerského vztahu. I když ale ještě nenazrál čas na pohlavní styk, existuje přes to řada možností, jak se dvojice může sblížovat. A je jedno, jestli je to homosexuální či heterosexuální pár.

Nejčastěji se jedná o tzv. **petting**, kdy se lidé vzájemně svlékají, mazlí, líbají, objímají a hladí, aniž by došlo ke spojení jejich pohlavních orgánů a k výměně pohlavních tekutin (spermatu u chlapců a vaginálního sekretu u dívek).



Petting je poměrně bezpečný způsob sexuálního kontaktu, co se týče pohlavních nemocí. V souvislosti s rizikem otěhotnění je ale třeba dávat pozor, aby se ani kapka spermatu nedostala do dívčí pochvy (například dotykem prstu, na kterém mohou zůstat zbytky spermatu).



Termín **petting** pochází z anglického slova *pet*, který označuje mazlíčka. Petting znamená mazlení. **Sperma** je bělavá tekutina obsahující spermie, která tryská z penisu při vyvrcholení neboli orgasmu. **Vaginální sekret** je tekutina, která se vylučuje ve vagíně při sexuálním vzrušení.

Po čase se pár jistě sblíží natolik, že oba budou toužit po **pohlavním styku**. Ten může mít různé podoby:

- vzájemný kontakt pohlavních orgánů – vniknutí penisu do vagíny, vzájemné tření penisu a vagíny, respektive dvou penisů a dvou vagín v případě homosexuálních párů
- kontakt pohlavního orgánu a úst, tzv. orální sex – umístění penisu do úst a jemné sání, lízání pohlavních orgánů ženy (hlavně dráždění klitorisu)
- kontakt penisu a konečníku, tzv. anální sex – vniknutí penisu do konečníku (u homosexuálních i heterosexuálních párů)



Při všech druzích pohlavního styku hrozí riziko přenosu **pohlavní choroby**. Jedná se hlavně o virus HIV, resp. onemocnění AIDS, ale také o kapavku, herpes, syfilis a další. Je proto potřeba se chránit, a to zejména v případě, když neznáme dobře zdravotní stav svého sexuálního partnera či partnerky. Nejpraktičtější způsob ochrany je používání kondomu.

? Víš, že Bedřich Smetana údajně trpěl syfilidou a zemřel na tuto nemoc? Zjisti na internetu, jak se přenáší a jaké jsou projevy syfilidy. Porovnej syfilis s ostatními pohlavně přenosnými nemocemi (AIDS, kapavka, herpes atd.).

CHTĚNÉ A NECHTĚNÉ OTĚHOTNĚNÍ

Sex přináší rozkoš, ale také děti (v případě klasického heterosexuálního pohlavního styku). Pokud ještě pár neplánuje přivést na svět dítě, měl by jako ochranu před otěhotněním používat **antikoncepci**. Opatrnosti není nikdy nazbyt a vždy by se o ni měli dělit oba partneři.

Existuje několik druhů ochrany před otěhotněním. Nejpoužívanější způsoby antikoncepce jsou následující:

- kondom
- hormonální antikoncepce
- přerušovaná soulož
- metoda neplodných dnů
- nitroděložní tělísko

? Vyhledejte si na internetu informace ke každému druhu antikoncepce. Porovnejte je podle spolehlivosti.

? „našeochrana“
V roce 1998 bylo výzkumem zjišťováno, jaký druh antikoncepce použili ženy a muži při prvním pohlavním styku. Výsledky ukazuje tabulka. (Zdroj: Weiss, Zvěřina, 2001)

Jaký druh antikoncepce používají mladí lidé v současné době? Udělejte si anonymní průzkum mezi svými vrstevníky či staršími spolužáky a spolužačkami.

metoda antikoncepce	muži	ženy
žádná	52 %	52 %
kondom	27 %	22 %
hormonální antikoncepce	5 %	7 %
přerušovaná soulož	14 %	17 %
neplodné dny	1 %	1 %
jiná	0 %	1 %

KAŽDĚMU V SEXU VYHOVUJE NĚCO JINÉHO – JAK TO ŘÍCT?

Sex je pro většinu z nás velmi **ošemetné a citlivé téma**. Umíme o něm dělat vtipky, ale vážného hovoru se obáváme. Často o něm nejsme schopni mluvit ani se svým partnerem/kou.

? Vzpomeň si na nějaký vtip týkající se sexu a zkus pojmenovat, čeho se týká. Bylo by pro partnerské vztahy dobré o takovém tématu hovořit? Jak?

To, že se lidé milují, ještě nezaručuje, že si budou v sexu vyhovovat. Nemusí je vzrušovat podobné věci nebo se dokonce v určitých sexuálních situacích mohou cítit nepříjemně.

O tom je důležité ve vztahu komunikovat. A to ne nutně verbálně; mnohdy stačí jen náznak pohybem – nasměrování, odtáhnutí se, předvedení atd.



SHRNUTÍ

Láska je krásná věc, zvláště když se naplní v blízkém a dlouhodobém partnerském vztahu. Aby bylo partnerství zdravé a šťastné, je důležité ho vystavět nejen na vzájemné lásce, ale také úctě, podpoře, radosti a společných zážitcích. Lásku lze projevovat různým způsobem – slovy, gesty i fyzicky.

Se sexuální blízkostí ale není dobré pospíchat. První vztahy jsou úžasné právě postupným a pomalým objevováním různých možností naší sexuality – mazlení, líbání, objímání a hlazení. Na pohlavní styk by se mělo počkat do chvíle, kdy jsou na něj oba psychicky připraveni a vzájemně si plně důvěřují. I tehdy je ale potřeba použít ochranu před otěhotněním nebo přenosem pohlavní choroby.

ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY

- Která z následujících charakteristik nemusí vadit ve zdravém partnerském vztahu?
 - Jedna z osob ve vztahu nemá žádné zájmy a žádné přátele kromě těch, které sdílí s partnerem/kou. Je na něm/ní plně závislá.
 - Jedna z osob ve vztahu se sama sobě vůbec nelíbí a nevází si toho, co umí a zná.
 - Jedna z osob ve vztahu myslí hlavně na sebe a vlastní zájmy a očekává od partnera/ky, že se jí plně přizpůsobí.
 - Osoby ve vztahu se výrazně liší v profesní oblasti (např. jaderná fyzika a kadeřník).
- Co znamená pojem sexuální orientace? Jaké existují druhy sexuálních orientací? Jak a kdy člověk rozpozná, jaká je jeho/její sexuální orientace?



3. S kterým výrokem byste nejvíce souhlasili?
 - a) Všichni chlapci pečují o svůj zevnějšek a jsou velmi citliví.
 - b) Všechny dívky jsou cílevědomé a sexuálně náruživé.
 - c) Někteří chlapci jsou citlivější než všechny dívky.
 - d) Všechny dívky jsou v různé míře citlivé a cílevědomé, stejně jako jsou v různé míře citliví a cílevědomí různí chlapci.

4. Kdy je nejvhodnější začít sexuálně žít, resp. mít první pohlavní styk?
 - a) Když si to přeje náš/naše parter/ka.
 - b) Když k tomu fyzicky dozrajeme, tedy v období puberty.
 - c) Když k tomu společně s partnerem/kou fyzicky i psychicky dozrajeme, cítíme se připraveni a jsme ve zdravém partnerském vztahu plném lásky a respektu.
 - d) Když k tomu fyzicky a psychicky dozrajeme a chceme to s někým „jenom“ vyzkoušet.

5. Jaké chování je sexuálním obtěžováním? Jak by se proti němu měl člověk bránit?