

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
--------------------	---

ROZDZIAŁ I

ROZWÓJ SEKSUALNY W OKRESIE DZIECIŃSTWA I DOJRZEWANIA

A. Rozwój seksualny dziecka przed okresem dojrzewania	13
1. Kiedy zaczyna się rozwój seksualny dziecka?	13
2. Pierwsza identyfikacja seksualna – przejście od matki do ojca	15
3. Wychowanie dziecka przez samotną matkę	18
4. Pomiędzy wczesnymi latami dzieciństwa a okresem dojrzewania	19
5. Ochrona dziecka przed deprawacją seksualną	20
B. Rozwój seksualny w okresie dojrzewania	22
1. Czas przejścia z dzieciństwa do życia dorosłego	22
2. Okres dojrzewania seksualnego	23
3. Zainteresowania seksualne	25
4. „Dlaczego trzeba panować nad popędem seksualnym?”	27
5. Przyjmowanie i dawanie miłości	29
6. Bunt młodych ludzi w okresie dojrzewania	30
7. Wolność nastolatków	33
8. Potrzeba odkrycia siebie w twórczym działaniu	36
9. Czas narodzin wielkich ideałów	38
10. Rola okresu dojrzewania dla całego życia człowieka	40

ROZDZIAŁ II

WYCHOWANIE SEKSUALNE

A. Potrzeba wychowania seksualnego	45
1. Co to jest wychowanie seksualne?	45
2. Pierwsze wychowanie seksualne	48
3. Konflikt dziecka z własnym ciałem	50
4. Zaangażowanie we własne dojrzewanie seksualne	51
5. Wychowanie seksualne w naszych czasach	52
B. Wychowanie seksualne przed okresem dojrzewania	54
1. Rola rodziców w wychowaniu seksualnym swoich dzieci	55

2. Zabawy seksualne małych dzieci	57
3. Przekazywanie dzieciom informacji seksualnych	60
4. Jak rozmawiać z dziećmi o seksie?	62
5. Co robić, kiedy dziecko nie pyta o sprawy seksu?	65
6. Kłopotliwa sytuacja	67
C. Wychowanie seksualne w okresie dojrzewania	68
1. Przygotowanie dziecka na okres dojrzewania seksualnego . . .	69
2. Szukanie pomocy	73
3. Kiedy kończy się wychowanie seksualne?	75
4. Trudności rodziców w wychowaniu seksualnym swoich dzieci	76
5. Trudności dzieci w rozmowach z rodzicami na tematy seksualne	80

ROZDZIAŁ III

INTEGRALNE SPOJRZENIE NA LUDZKĄ SEKSUALNOŚĆ

A. Istota integracji seksualnej	87
1. Integracja seksualna w świetle pojęcia integracji u G. W. Allporta	87
2. Początkowe etapy integracji seksualnej w okresie dzieciństwa i dojrzewania	90
3. Co jest istotą seksualności człowieka?	91
4. Seksualność jako zadanie człowieka	95
5. Trzy przejawy ludzkiej seksualności	96
6. Zasadnicze różnice między seksualnością kobiety i mężczyzny	98
7. Pełna miłość	103
8. Współczesne dowartościowanie sfery seksualnej	105
B. Związek seksualności ze światem uczuć	108
1. Seksualność a emocjonalność człowieka	108
2. Dojrzałość uczuciowa	110
3. Nikt nie jest dobrym sędzią we własnych sprawach	113
4. Transcendencja siebie	116
5. Relacja z Bogiem warunkiem pełnej dojrzałości emocjonalnej i integracji osobowej	119
C. Więzy międzypersonalne	122
1. Trzy zasadnicze rodzaje miłości	122
2. Bezwarunkowa akceptacja	123
3. Przyjaźń	126
4. Przyjaźnie „przeciwko innym” i „przyjaźnie niepartnerskie” . .	129

5. Miłość erotyczna	131
6. Miłość erotyczna a miłość powszechna	133
7. Miłość Boga	134

ROZDZIAŁ IV

WYCHOWANIE DO MIŁOŚCI

✓ A. Wychowanie do małżeństwa	139
✓ 1. Dojrzałe i szczęśliwe małżeństwo	139
✓ 2. Miłość nastolatków	142
3. Niewyznana miłość	144
4. Przyjaźń między chłopcem a dziewczyną	145
✓ 5. „Dowody miłości”	146
6. Język ciała	150
7. „Jesteś kimś jedynym w moim życiu”	153
✓ 8. Inicjacja seksualna	154
9. Wspólne otwarcie się na miłość Boga	156
✓ 10. Płodność w miłości małżeńskiej	158
11. Płodność przypadkowa i niechciana	161
B. Wychowanie do celibatu	163
1. Celibat a powołanie do miłości	163
2. Samotność w celibacie	165
3. Istota wychowania do celibatu	168
4. Pomoce do twórczego przeżywaniu celibatu	171

ROZDZIAŁ V

ZRANIENIA EMOCJONALNO-SEKSUALNE I ICH UZDROWIENIE

A. Zranienia emocjonalno-seksualne i ich skutki	181
1. Zranienia emocjonalno-seksualne w okresie dzieciństwa	182
2. Zranienia emocjonalno-seksualne okresu dojrzewania	185
3. Skrzywdzenia seksualne wieku dorosłego	187
4. Potrzeba uzdrowienia zranień seksualnych	189
B. Uzdrawienie zranień seksualnych	191
1. Pomoc udzielana ludziom zranionym w dziedzinie seksualnej ..	192
2. Wychowanie sumienia	195
3. Przebaczenie w zranieniach seksualnych	199

4. Pomoc dzieciom – ofiarom deprawacji seksualnej	202
5. Jezus źródłem uzdrowienia ran seksualnych	204
6. List do przyjaciela	207

ROZDZIAŁ VI

ZAGADNIENIA SZCZEGÓŁOWE

A. Ciekawość seksualna	215
1. Ciekawość seksualna okresu dojrzewania	216
2. Zainteresowania „czyste” i „nieczyste”	218
3. Sfera naznaczona lękiem	219
4. „Złoty środek”	221
5. Pornografia na polskim rynku	221
6. Stosunek do ciała	224
B. Niektóre mechanizmy emocjonalne ludzkiej seksualności	225
1. Nie uciekać od własnej seksualności	225
2. Poczucie winy i lęk w mechanizmie napięcia seksualnego	227
3. Dynamika napięcia seksualnego	228
4. Aktywność ojcowska i macierzyńska a aktywność erotyczna	233
5. Dlaczego sfera seksualna interesuje nas, a jednocześnie budzi lęk?	234
6. Nadużywanie alkoholu a zachowania seksualne	235
7. Nieprzyzwoite żarty seksualne a poczucie humoru	237
C. Masturbacja	238
1. Masturbacja przed okresem dojrzewania	239
2. Masturbacja w okresie dojrzewania	240
3. Rozeznanie odpowiedzialności moralnej	247
4. Pomoc w kryzysie masturbacji okresu dojrzewania	251
5. Masturbacja osób dorosłych	255
D. Homoseksualizm	257
1. Różne sposoby traktowania homoseksualizmu	257
2. Indywidualne traktowanie każdego przypadku	262
3. Homoseksualizm rzeczywisty a pozorny	262
4. Przyczyny homoseksualizmu	264
5. Ocena homoseksualizmu	267
6. Jak przezwyciężać skłonności homoseksualne	268
Zakończenie	273