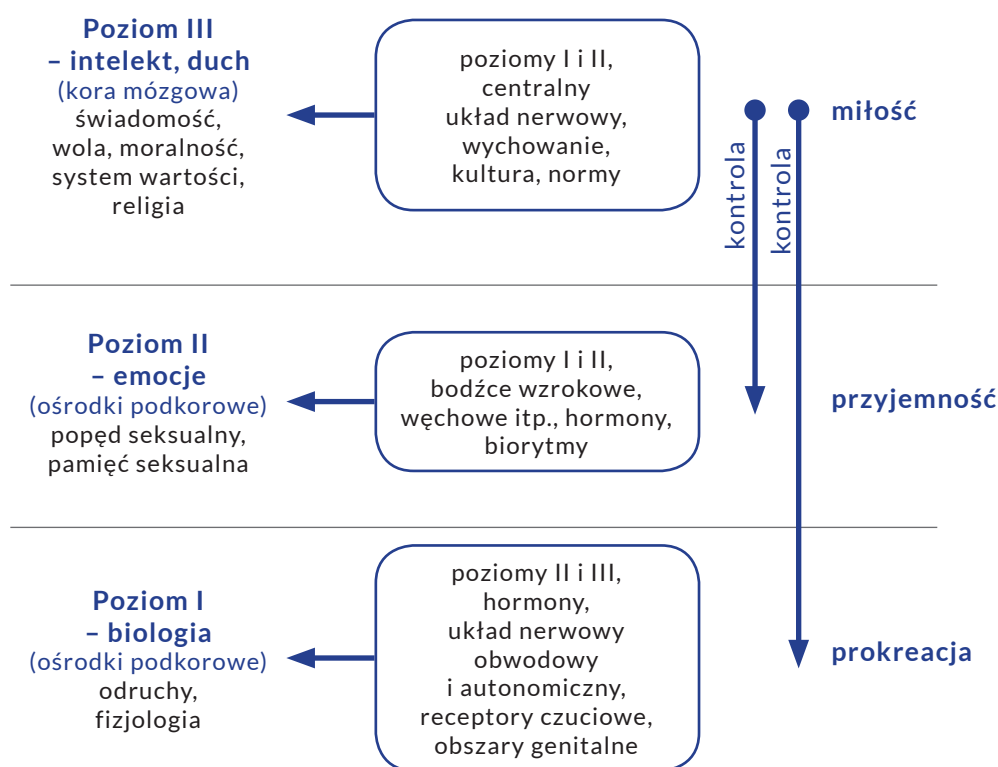


## Temat: Seksualność człowieka.

Płciowość człowieka posiada wiele aspektów. Aby w pełni zrozumieć, co oznacza fakt, że człowiek jest istotą seksualną, spróbujmy zastanowić się nad tzw. poziomami seksualności; seksuolodzy nazywają je czasami piętrami. Seksualność człowieka realizuje się na trzech poziomach (piętrach seksualności).



**Poziom pierwszy, biologiczny:** do biologicznych przejawów naszej płciowości zaliczamy budowę naszego ciała oraz funkcjonowanie układu rozrodczego męskiego i żeńskiego, łącznie z fizjologią aktu seksualnego. Funkcjonowanie tego piętra opiera się głównie na odruchach (przykład: erekcja), których ośrodkiem jest rdzeń kręgowy, zaś wpływ na działanie tego piętra mają: hormony, układ nerwowy obwodowy i autonomiczny, receptory czuciowe w obszarze genitalnym, bodźce z wyższych pięter.

**Poziom drugi, emocjonalny:** obejmuje wszystkie zjawiska zachodzące w sferze emocjonalnej (bez tzw. uczuć wyższych). Za powstawanie emocji, takich jak strach, agresja, przyjemność, radość itp., odpowiedzialne są ośrodki podkorowe w mózgu: twór siateczkowaty, podwzgórze, węchomózgowie, układ limbiczny. Tu mieści się też siedlisko popędu seksualnego. Jest to bardzo ważne piętro, gdyż emocje dotyczące sfery seksualnej są jednymi z najsilniejszych, jakie przeżywamy. Są to zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. Te ostatnie są bardzo raniące i pozostawiają liczne urazy. Według prof. Henriego Joyeux (francuski współtwórca i konsultant naukowy Szkoły Życia i Miłości – EVA), człowiek posiada tzw. **pamięć seksualną** – wszystkie przeżycia związane z seksualnością zalegają w pamięci bardzo długo i często wracają jako wzorce przeżyć. Urazy i zranienia w sferze płciowości mogą rzutować na całe życie człowieka; zwłaszcza dotyczy to pierwszych przeżyć (prawo pierwszych połączeń).

Niektórzy wykorzystują fakt, że emocje związane ze sferą seksualną są niezwykle silne, do manipulacji tymi emocjami. Oczwistym przykładem jest nadużywanie podtekstów erotycznych w reklamach. Reklamując np. dezodorant poprzez symbolikę erotyczną, tworzy się pewne skojarzenia; widok takiego samego dezodorantu w sklepie uruchamia określone emocje, człowiekowi robi się przyjemnie i... sam nie wie, czemu kupuje właśnie ten produkt, a nie inny. O wiele bardziej cyniczną formą manipulacji emocjami ze sfery seksualnej jest pornografia. W zdecydowanej większości adresowana jest ona do mężczyzn, bowiem najsilniejszymi bodźcami seksualnymi są dla nich bodźce wzrokowe. Pornografia jest świadomym wywoływaniem emocji (podniesienia seksualnego) innych ludzi w celach zarobkowych – poniżającym manipulowaniem człowiekiem w imię biznesu".

Czy możemy panować nad swymi emocjami? Czy fakt pojawienia się jakiejś emocji jest od nas zależny, czy nie? Idziesz ulicą i spotykasz kogoś, kogo bardzo nie lubisz. Ogarnia cię negatywna emocja – niechęć; czy możesz sprawić, by zamieniła się w radość? Oczywiście nie. Człowiek nie ma wpływu na emocje, które się u niego pojawiają, natomiast ma wpływ na to, co z nimi robi. Możesz więc pokazać język temu, kogo nie lubisz, albo możesz kiwnąć mu głową na dzień dobry minąć go spokojnie. Od ciebie zależy, czy zachowasz się kulturalnie, czy grubiańsko. Możemy kontrolować swoje emocje. Za kontrolę emocji odpowiada poziom trzeci, intelektualno-duchowy.

**Poziom trzeci, intelektualno-duchowy:** obejmuje wszystkie zjawiska mające siedlisko w korze mózgowej człowieka, a więc to co nazywamy świadomością, intelektem, wolą. Na tym poziomie dokonują się akty woli człowieka – tu zapadają decyzje. Opierają się one na świadomym wyborze wartości, mają więc związek z moralnością i duchowością człowieka. Jest to piętro typowo ludzkie – z wszystkich istot żywych jedynie człowiek jest zdolny do tworzenia zasad moralnych i do życia duchowego. Tylko człowiek ma tak silnie rozwiniętą korę mózgową i jej pochodną – intelekt. Można powiedzieć, że dopiero na trzecim poziomie w pełni przejawia się nasze człowieczeństwo. Stopień jego rozwoju jest miarą naszej dojrzałości jako ludzi.

**Dojrzewanie człowieka polega na przechodzeniu od dominanty podkorowej do korowej.**

Malutkie dziecko wyraża emocje całym sobą. Niemowlak na widok mamy objawia radość całym ciałem: macha rączkami, śmieje się, wierzga nóżkami. Wściekły dwulatek zaciska pięści, płacze, krzyczy, rzuca się na podłogę, macha rękami i kopie. Gdyby tak zachował się piętnastolatek, wzbudziłby sensację. Dzieckiem rządzą emocje, im bardziej człowiek jest dojrzały, tym lepiej kontroluje emocje.

Seksualne zachowania człowieka również są sterowane korowo. Zwierzęta nie mają trzeciego piętra, dlatego sterowane są odruchami, instynktami i popędami. Aktywność seksualna zwierzęcia ograniczona jest do okresu rui, gdyż służy jedynie celom rozrodczym. Człowiek może być aktywny seksualnie cały czas, niezależnie od rytmu płodności i niepłodności. Dzieje się tak dlatego, że decyzje o działaniu seksualnym podejmuje świadomie, nie jest rządzony popędami. Rozum i wola są nadrzędne wobec popędu; co więcej, człowiek nie tylko może, ale musi kontrolować popęd, jeśli chce być w pełni człowiekiem.

**Odpowiedzialne przeżywanie własnej płciowości nie polega ani na tłumieniu popędu, ani na jego rozładowywaniu, lecz na integrowaniu życia seksualnego z trwałą więzią uczuciową. Podstawowym zadaniem dla seksualności człowieka jest integracja duch-ciało.**

Integrację taką osiąga się stopniowo w procesie dojrzewania. Ale rozwój omawianych poziomów seksualności nie przebiega równomiernie. Dojrzewanie biologiczne zachodzi najwcześniej, emocjonalne znacznie później, zaś dojrzałość sfery intelektualnej i duchowej wymaga osobistego zaangażowania. Dojrzałość wymaga więc zintegrowania seksualności człowieka, przy czym pierwsze i drugie muszą być poddane kontroli trzeciego. Dopiero wtedy jesteśmy w pełni ludźmi.

Zastanówmy się, czemu służy wspomniana wcześniej stała aktywność seksualna człowieka? Okresowa aktywność seksualna zwierząt (ruja) służy wyłącznie posiadaniu potomstwa. Człowiek może współżyć płciowo niezależnie od cyklicznej płodności, ponieważ współżycie ma także inne cele, które wpisują się w schemat trzech poziomów. Prokreacja jest celem współżycia na poziomie biologicznym. Tu konieczne jest zastrzeżenie, że rodzicielstwo to coś więcej niż biologia – ma ono głęboki sens także w sferze duchowej człowieka, jednak pełne zrozumienie tego faktu przychodzi dopiero z chwilą zostania rodzicem. Na poziomie emocjonalnym celem współżycia jest przyjemność i rozładowanie popędu, zaś na poziomie duchowym – miłość, rozumiana jako głęboka więź osobowa, najpełniejsze spotkanie dwóch osób.

Wszystkie te cele są niezwykle ważne, wśród osób niedojrzałych istnieje jednakże skłonność do przeceniania roli przyjemności w aktywności seksualnej człowieka. Niewątpliwie współżycie jest i powinno być przyjemne. W małżeństwie, w którym jedna z osób nie odczuwa przyjemności ze współżycia, z pewnością jest coś nie w porządku. Jednak przyjemność i rozładowanie napięcia nie mogą stać się jedynym celem współżycia. Taka sytuacja niesie ze sobą dwa niebezpieczeństwa:



1. Jeśli najważniejsza jest przyjemność, oznacza to, że właściwie ten drugi człowiek nie jest taki ważny. Jest to postawa egoistyczna: moje odczucia są najważniejsze. Drugi człowiek staje się przedmiotem do dostarczania przyjemności, a więc jest to instrumentalne, przedmiotowe traktowanie człowieka. Czy chciałbyś dla kogoś być przedmiotem do dostarczania przyjemności?
2. Jeśli najważniejsza jest przyjemność, łatwo popaść w uzależnienie od doznań seksualnych. A wtedy, jak w każdym uzależnieniu, potrzeba coraz więcej bodźców, by osiągnąć ten sam efekt. I zaczyna się równia pochyła: zmiany partnerów – nowe techniki, coraz bardziej wymyślne, sztuczne podniety (np. afrodyzjaki) – pornografia itd. Nie oznacza to oczywiście, że każdy człowiek, dla którego przyjemność jest najważniejszym celem aktu seksualnego, zostanie seksoholikiem, trzeba jednak wiedzieć, że takie niebezpieczeństwo istnieje. Uzależnienie od seksu zdarza się wcale nierzadko i – jak każde uzależnienie – zniewala człowieka.

**Zintegrowana seksualność człowieka musi łączyć się z najgłębszą więzią osobową – miłością oraz z potencjalnym rodzicielstwem,**

## Popęd seksualny człowieka

Popęd seksualny jest to wewnętrzna siła pobudzająca do zachowań seksualnych. W powszechnych wyobrażeniach popęd płciowy funkcjonuje jako jedna z najsilniejszych biologicznych potrzeb wspólnych człowiekowi i zwierzętom. Taki pogląd jest spowodowany błędnym rozumieniem II prawa biologicznego (zachowania gatunku) jako odnoszącego się tylko do działań seksualnych. Tymczasem prawo to jest o wiele szersze i dotyczy wszystkich zachowań zabezpieczających ciągłość życia, takich jak rodzenie dzieci, opieka nad potomstwem, zdobywanie pożywienia itp., a nie tylko aktu seksualnego. Potrzeba aktywności seksualnej, w odróżnieniu od np. głodu, w biologii nie jest potrzebą pierwotną – niezrealizowana nie powoduje śmierci organizmu.



U człowieka tzw. potrzeba seksualna jest zintegrowana z innymi, a szczególnie z potrzebą więzi uczuciowej. Popęd seksualny człowieka jest zjawiskiem bardzo złożonym, nie do końca wyjaśnionym i poznanym. Nie jest tym samym, co instynkt zwierząt, różni się od niego co najmniej trzema podstawowymi cechami:

- przejściem od sterowania podkorowego do korowego (decyzje zapadają w świadomości);
- stałą aktywnością seksualną, która służy nie tylko prokreacji, ale i budowaniu więzi;
- dużą rolę doświadczenia, czyli uczenia się modeli reakcji.

Popęd seksualny to tworzywo wymagające obróbki. Można i należy przetwarzać go tak, aby był podporządkowany wyższym wartościom: miłości i odpowiedzialności. Popędem można i trzeba kierować – musi on podlegać kontroli. W okresie dojrzewania jest to niekiedy, szczególnie dla chłopców, bardzo trudne. Oto kilka rad, jak opanować napięcie seksualne:

- ustal granice kontaktów fizycznych, zanim się zaangażujesz i stracisz „głowę”;
- zaplanuj ciekawe randki, niekoniecznie w miejscach odludnych;
- unikaj zbędnych bodźców: pornografii, erotycznych filmów, kontaktów z nieodpowiednimi ludźmi;
- poszukaj nowych form aktywności, nie tylko sportowej.



**Pamiętaj: popęd seksualny, jeśli nam służy, staje się źródłem wspaniałych przeżyć i szczęścia osobistego; jeśli nami rządzi – staje się zniewoleniem.**

Oprac. Grażyna Węglarczyk



## Zadanie

Uzasadnij, dlaczego popęd seksualny powinien być podporządkowany wyższym wartościom – miłości i odpowiedzialności.