

A to nemyslím iba na sex. Myslím na každý fyzický kontakt, ktorý mužovi naznačí, že je milovaný. Aj žena môže mužovi ponúknuť, že mu pomasíruje chrbát, môže sa prísť k nemu privinúť – aj keď na to nemá sama zrovna chuť, ale vie, že jeho to poteší. Môže mu dať sama od seba bozk na ústa, nie iba letnú pusku na privítanie a rozlúčku. Ak sa rozhodnú v konkrétny deň nemať intímne spojenie, neznamená to, že sa majú sebe fyzicky vyhýbať. Žena môže byť ústretová voči manželovej túžbe pri vzájomnom láskaní sa, môže prejaviť chuť ísť spolu s ním spať, aj keď to neznamená automaticky sex, ale to, aby spolu strávili pár nežných manželských chvíľ.

Očakávania muža

A v dňoch, kedy sa manželia rozhodnú pre spojenie, muž veľmi poteší, ak ona sama iniciuje spojenie – vyslala mu tým posolstvo: milujem ťa. Aj muž to potrebuje cítiť, nielen vedieť. Aj on potrebuje občas počuť, že žena po ňom túži a nestavia ho vždy do pozície, že chce len on.

A ešte by som sa chcela zmieniť o veľmi intímnej a špecifickej skutočnosti, s ktorou sa stretám pri poradenstve veľmi často. Ak žena nepocituje túžbu, neraz jej pri manželskom akte dlhšie trvá, kým je schopná dosiahnuť vyvrcholenie. A niekedy ju to môže tak unavovať, že jej to za tú námahu ani nestojí. Myslí, že keď muž orgazmus dosiahol – a ona mu to umožnila –, bude spokojný. No muž takto nie je spokojný, alebo aspoň nie celkom spokojný.

Hoci on vyvrcholenie dosiahne, ani on nie je len živočích, ktorý sa potrebuje uspokojiť. **Ani mužovi nestačí len utíšiť biologickú potrebu. Aj on potrebuje vedieť, že jeho žena je s ním dobre. Ba že je schopný „urobiť jej dobre“, že z toho vzájomného zjednotenia si neodniesol len on ten „väčší kus koláča“.**

Muža frustruje, ak cíti, že sa mu manželka dáva len z milosti, alebo ak vždy žena necháva naňho, aby navrhol spojenie. Ale frustruje ho aj to, ak mu nedovolí, aby ju on priviedol k sexuálnemu vyvrcholeniu. Veľakrát sa to manželke nepodarí počas samotného aktu. Nejdem teraz rozoberať príčiny a podobne. Ide mi o to, že ak manžel chce potom ženu vzrušiť a pomôcť jej orgazmus dosiahnuť, a ona to odmieta. Povie, že jej orgazmus nechýba, nepotrebuje ho, možno má i nejaký blok v psychike a nechce, aby sa jej muž dotýkal.

Sexuálna etika hovorí, že toto nie je masturbácia – obaja manželia majú právo dosiahnuť orgazmus pri manželskom spojení. Je logické, že muž ho dosahuje priamo pri spojení – pri manželskom akte, ale žena môže vyvrcholenie dosiahnuť aj neskôr v kontexte manželského aktu, hoc nie sú priamo genitálne spojení. Ved' manželský akt nie je len spojenie genitálií, ale patrí k nemu všetko, čo ho pomáha uskutočniť aj dokončiť. Možno sa stane, že žena

dosiahne vyvrcholenie krátko pred mužovým, ale častejšie býva žena pomalšia. Preto je dobré, keď sa aj ona snaží o vzájomné potešenie a jednotu v tejto intímnej oblasti. Keď sa nevzdáva, keď nechá manžela, aby ju sexuálne vzrušil.

Nemyslím teraz na taký vzťah, kedy mužovi na žene nezáleží a ide mu len o vlastné uspokojenie. Iste, aj to sa deje, ale tieto riadky adresujem práve tým, ktorí sa chcú úprimne milovať.

Láska pozýva výjsť v ústrety

Viem, že my ženy si to často neuvedomujeme. Očakávame od mužov, že sa našim cyklom a zmenám v ňom prispôbia – ale prečo neskúsiť urobiť krok aj smerom od seba? Muži cykly nemajú – skúsme sa aj my prispôbiť im a vyjsť im v ústrety. Aj to viem, že úprimné rozhovory o tom, čo ten druhý očakáva od svojho manžela v intímnom živote, nie sú témou každodenného rozhovoru, ale čo tak skúsiť v príhodnej chvíli položiť otázku: Čo odo mňa očakávaš, čo by ťa potešilo? Poznáme vôbec svoje túžby, kedy sa cítime milovaní a kedy nie?

Preto chcem ženy povzbudiť, aby boli voči mužom plné lásky. Každý z nás sa potrebuje zbavovať egoizmu a sebeckta. Osobitne v manželskom vzťahu. Všetci to vieme, že romantická zaľúbenosť netrvá večne, ale že tento plamienok sa môže rozhorieť na veľký oheň, ak ho živíme láskou. Nielen muž má milovať ženu, aj my ženy sme sľúbili pri sobáši, že svojho muža budeme milovať a mať v úcte. Láska je úprimná aj vtedy, keď sa rozhodneme urobiť z lásky niečo, čo sa nám nechce, nie je to pretvárka. Možno kúsok iniciatívy rozjasní vzájomný vzťah – ak ju nebudeme čakať výhradne od mužov.

Uvidíte, že to ocenia – pretože „**naozaj to funguje!**“

Mgr. Mária Schindlerová

Ak vás text letáčku zaujal a chceli by ste komunikovať s autorkou, využite internetovú poradiu

Ligy pár páru: **etika@lpp.sk**

K téme budovania manželskej intimity a učenia Cirkvi o manželskej čistote dávame do pozornosti aj ďalšie materiály z ponuky Ligy pár páru. Odporúčame najmä letáčky

Morálne aspekty manželskej sexuality.

Tvorivá zdržanlivosť, brožúrku **Boh za dverami spálne** a knižku Xaveryho Knotza **Sex, ako ho nepoznáte.**

Liga pár páru – ústredie pre SR

Slovenskej armády 15

953 01 Zlaté Moravce

Mobil: 0908 722 055

www.lpp.sk; lpp@lpp.sk



LIGA PÁR PÁRU

v Slovenskej republike

*Líst mužom –
Aby sme boli jedno*

*Líst ženám –
Muži cykly nemajú*

*O sexuálnej intimite –
– najradostnejšom, ale aj
najchýľortivejšom púte lásky.*

www.lpp.sk • lpp@lpp.sk

*...pre radostné žitie lásky
v každom veku...*

List mužom – Aby sme boli jedno

Azda každý manželský pár túži (alebo aspoň túžil) zažívať jednotu. Na to, aby sa tak stalo, zďaleka nestačí byť len „jedno telo“, iba fyzicky spojiť svoje telá. Keď nám Písmo hovorí: „...a budú dvaja v jednom tele,“ pod výrazom „telo“ sa nemyslí len fyzická stránka človeka, ale myslí sa tu celý človek – jednota tela a duše. Pozýva nás byť jedno srdce, jedno telo, jedna duša.

Mám často pocit, že ľudia úprimne snažiaci sa rešpektovať Boha svoje uvažovanie príliš zamerali len jedným smerom – hlavne aby manželské spojenie „nebolo antikoncepčné“ a učenie Cirkvi o manželskej láske okypťili len na „Cirkev nedovoľuje kondóm“, „Cirkev nedovoľuje antikoncepciu“ ... „veriaci nemôžu to a ono“.

Zabúdame, že manželské spojenie, aby bolo naozaj manželským, musí byť aj výrazom jednoty manželov na duchovnej rovine.

Žena – citlivý seizmograf jednoty

Ako veľmi túžime zdieľať spoločenstvo, tvoriť vzťah! Manželská láska má byť znamením toho vzťahu, aký s nami túžiť zdieľať Boh. Áno, **sex v manželstve má byť tým najvýstižnejším znamením totálneho šťastia z dávania a prijímania lásky.**

Vo všeobecnosti sú ženy citlivejšie na vzťahy, a to aj tie manželské. Samozrejme, najmä na to, aký je aktuálny stav vzťahu v ich vlastnom manželstve. A my, ženy, to poznáme – naše rozhovory sa príliš často točia okolo vzťahov. Občas hovorievam, že žena je ako taký **seizmograf**, ktorý citlivo zaznamená aj ten najmenší záchvev otrasu vo vzťahoch – a môj manžel s úsmevom dodáva, že muž je zas potom ako **seizmológ** – nemal by tieto signály prehliadnuť a očakáva sa, že sa operatívne prispôsobí danej informácii :-).

My ženy sme takto „nastavené“ a preto sa nás veľmi citlivo dotýka každá nejednota, ktorú prežívame vo vlastnom manželstve. **Veľmi túžime byť jedno so svojim mužom. A len vtedy sa vieme naozaj odovzdať a len vtedy sa cítime prijaté a milované, keď túto jednotu vnímame.**

Možno sa nám nie vždy darí vyjadriť slovami, čo prežívame. Túžime po blízkosti a emocionálnej intimite s vlastným manželom.

A preto chcem povedať niekoľko úprimných slov mužom:

Teší nás a lichterá nám, keď obdivujete našu krásu. Sme rady, ak sme pre vás prítiahľivé. Ale prosíme vás, zaujímajte sa aj o to, čo je v našom vnútri, pod povrchom. Keď nám hovoríte „*potrebujem ťa*“, musíme cítiť, že potrebujete nielen naše telo – ruky, nohy, ženské krivky..., ale že potrebujete aj našu blízkosť srdca. Chceme vám byť blízko a zdieľať sa s vami. Pozývame vás do nášho sveta a prosíme vás, urobte si naň čas. Bez toho to nejde.

Viete, ako veľmi si zapamätáme každú chvíľu, keď nás držíte za ruku, keď večer pred spaním prejavíte záujem o to, čo sme prežili? Možno si skôr spomeniete na to, že my, ženy, vieme vytiahnuť v tú najnevhodnejšiu chvíľu nejaký ten prešľap, krivdu... Nuž, sme ženy a pamätáme si toho veľa, sme citlivé na každý detail... Netvrdíme, že reagujeme vždy správne. Často by bolo lepšie, keby sme radšej nepovedali nič, než zranili nevhodným slovom, iróniou. Aj to vieme, že aj vy nesiete svoje bremeno, svoj diel zodpovednosti za naše rodiny. Ale my ho chceme niest s vami. Pokiaľ sa naše svety nepriblížia a my zostávame samy so svojimi myšlienkami a túžbami – hoci aj vami obdivované – nevieme sa tak úplne odovzdať aj v telesnej oblasti.

Sex – výslednica vzťahu

Je to tak, že sex je pre nás výslednicou vzťahu. Ktorýsi z vás raz povedal, že sa cíti nami, ženami, manipulovaný. Akoby sa snažil „len ničím si nepohnevať ženu, aby som mal pekný večer“. To nás bolí. Nie vždy máme pravdu. A netvrdíme, že vždy práve my vidíme objektívne. No prosíme vás, aby vám záležalo na jednote s nami. Nielen na sexe, na „peknom večere“. Ak sa žena cíti milovaná, tak, ako to potrebuje, potom sa aj mužovi dokáže odovzdať a v telesnej oblasti reagovať tak, ako si možno on ani nedokáže predstaviť.

Potrebujeme vás a vašu úprimnú lásku

Vy, muži, máte nad nami veľkú moc. V žiadnom prípade nechcem zbavovať ženy zodpovednosti za svoj diel vzťahu. Ak sa neviete vyznať v tom našom ženskom svete, opýtajte sa nás. Možno vám povieme, ako nás teší váš záujem o deti, keď si ich na chvíľu vezmete vy a nám prenecháte čas na teplú vaňu či chvíľu pokoja pri knihe. Ako rady počúvame váš smiech, ako veľmi potrebujeme vaše pohladenie a nehu. Vnímame vašu vôňu (alebo jej nedostatok), všímame si umyté riady po večeri, či zapálenú sviečku v spálni. Ale nerobte to, prosíme, len kvôli tomu „peknému večeru“, lebo aj to vnímame. Robte to kvôli nám, kvôli tomu, aby sme sa cítili milované. Možno však niekedy nedokážeme opätovať vaše objatia či dotyky, sme ako ľad a nevieme prívetivo reagovať, aj keď vidíme, že sa snažíte. Vtedy vám možno povieme, že ak sa žena cíti jedno so svojim mužom, ak medzi nimi nie sú žiadne nevyriešené napätia, túži sa túliť, dotýkať sa vie aj dotyky prijatť. Ale ako vám povedať, že nás niekedy môže zablokovat' vaša neochota ešte ísť pred spaním do sprchy... aj keď vieme, že to možno myslíte dobre a chcete ušetriť čas (alebo aj vodu)? Ako to citlivo povedať, že necítime úprimné bozky vašich pier, ak ste tými istými ústami poznamenali niečo ironické? My vieme, že na nás vplývajú hormóny, ktoré riadia ženský cyklus, ale my nie sme ako zvieratka, ktoré reagujú len na biochemické a hormonálne telesné pochody. Možno neviete, ako

veľmi nám môžete uľahčiť tie „horšie dni“ nášho cyklu svojou láskou a zvýšeným záujmom. Ako vám povedať, že chceme práve s vami, s tými jednotlivými mužmi, do ktorých sme sa kedysi zaľúbili, byť zaľúbené stále znova a znova? Chceme aj cítiť, že sme milované, nielen v to veriť...

Keď sme šťastné, máme silu vytvárať pokojné prostredie doma, pre vás a pre naše deti. Ako povedal istý psychológ (1): **„Verím, že vytváranie tepla domáceho krbu patrí ženám a nik ich v tom nenahradí. Ale som presvedčený, že počiatočný základ úspešnej rodiny nevytvára ona, ale jej manžel. Ak má mať žena radosť a pocit vyrovnanosti, nevyhnutný na vytvorenie tepla rodinného krbu, potrebuje, aby ju muž, ktorého miluje, podporoval a rešpektoval“.**

Keď končím toto zamyslenie nad zjednocujúcim významom manželského aktu, cítim vďačnosť Katolíckej cirkvi, ktorá túto skutočnosť opätovne pripomínala. Nie je to ľahké – ale **pravá láska je náročná a neľadá sebecký pôžitok** – hovorí Ján Pavol II. Prosme na jeho príhovor Pána za jednotu v našich manželských vzťahoch!

List ženám – Muži cykly nemajú

Keď manželia tehotenstvu predchádzajú, rozhodujú sa pre intímne zjednotenie v neplodnom období. Veľa žien v tomto období už nepocituje takú intenzívnu túžbu, ba niekedy nemá túžbu po spojení žiadnu. A ešte výraznejšie to môže byť vtedy, ak sa manželia usilujú počať a tehotenstvu nepredchádzajú: možno využívajú predovšetkým plodnú fázu cyklu ženy a v neplodnej môže mať najmä žena pocit, že tu je už spojenie „zbytočné“.

Pán vesmíru to v prírode dobre naprogramoval. Je dobre, aby sexuálna túžba bola najvyššia v tom čase, kedy je potenciálne možný vznik nového života. A hoci my ženy vieme u seba rozoznať, ako fázy cyklu ovplyvňujú našu náladu, možno si málo uvedomujeme, že muži cykly nemajú.

Veď fajn, povieme si. Nemajú starosti s menštruáciou, nemajú dôvod byť náladoví... a nakoniec, veď už len to by chýbalo, aby aj muži mali cykly. Očakávame od mužov, že naplnia naše emocionálne potreby. A hoci toto očakávanie nie je zlé, je chybou, ak celú zodpovednosť preniesieme na nich.

Ale pomysleli ste si niekedy aj na to, ako sa muž cíti? On nemá dôvod na zníženie sexuálnej túžby. Ak my, ženy, prežívame túžbu po intímnom zjednotení v plodnom období, skúsme si aspoň predstaviť, že muž sa takto cíti aj v neplodnom období ženy. Možno ho frustruje to, že zrazu žena oňho nejaví záujem.

(1) Dr. James Dobson