

No zdá sa, že je veľmi vhodné konkrétnie vyjadriť, čo pomáha jednotu vytvoriť i udržať:⁽¹⁾

- V plodnom období, keď praktizujete zdržanlivosť, venujte **viac pohorostí nesexuálnym dotykom**. Uvedomte si, kolko možností telesného kontaktu máte. Dotýkajte sa pri rozhovore a nezabudnite ani na zrakový kontakt. Sedte tesne vedľa seba. Využívajte možnosti na nejaký druh fyzickej komunikácie, aj keď spolu napr. pozerať film.
- Snažte sa **istiť späť zároveň so svojím partnerom každý večer**. Prv než zaspíte, ležte si chvíľu v náruči. Šeptom sa zdieľajte so svojimi myšlienkami a príjemnými zážitkami. Zvykniete si tak na vzájomné zdieľanie vecí, o ktorých by ste sa inak nezmienili. Vo vzájomnom objatí sa najlepšie liečia bolesti a tăžkosti dňa.
- Ked' zaspávate, zvyknite si byť v nejakom **telesnom kontakte** (napr. rukou alebo nohou sa dotýkajte svojho partnera).
- Rozprávajte sa. **Nehľadajte čas na rozhovor, urobte si ho** a venujte vtedy mu sústredenú pozornosť aspoň raz za deň. (To znamená, že nepôjde v pozadí kulisa televízora či počítača.) Možno si tento čas budete môcť vytvoriť len večer pred spaním alebo pri zaspávaní – vtedy je dobré pamätať na to, že **čas večer a v noci nie je vhodný na riešenie problémov**. No žena veľmi pomôže, ak muž vyjadri, že daný problém registruje a že si naň urobí priestor čím skôr. Môže napr. povedať: „Zlato, ja viem, že je to pre Teba dôležité, ale teraz by sme asi nevedeli objektívne uvažovať. Ked' prídem zajtra z práce, pôjdeme na chvíľu von a prejdeme sa – môže byť?“ alebo „Mám t'a rád a chcem ti rozumieť. Porozprávame sa o tom ráno pri raňajkách.“ Nepresviedčajte ženu, že zveličuje, ani ju nepodpichujte ironickými poznámkami.
- Väčšinou je to žena, ktorá má potrebu sa zdieľať. Veľakrát, aj keď sa cíti deprimovaná, **nepotrebuje „riešenie“**, unahľané odpovede o tom, ako zveličuje, alebo vidí všetko čierne (aj keď to môže byť pravda). Potrebuje **nájsť u manžela atmosféru prijatia**, kde sa môže otvoriť, uistenia, že manžel ju prijíma. Niekedy už len táto možnosť vyjadriť, čo prezíva a na druhej strane manželovo vypočutie a uistenie, že nie je sama, vyrieši tăžkosť, ktorú sa zdajú v danom momente neprekonateľnej.
- V **neplodnom období** praktizujte nesexuálny dotyk tiež, **nezreditujte svoj fyzický kontakt na pohlavný stylk**.
- Ak viete, že chcete mať intímne spojenie, pripravujte sa naň „**pred-predohrou**“. Tá môže zahrňať okrem nesexuálnych dotykov vnímanosť na drobné skutky lásky počas dňa. Mužovi dobre padne, ak cíti zo ženy odozvu, ak mu ona prejaví, že aj ona sa naňho teší. A žena zas ocení mužovu snahu, keď on pomôže uložiť deti, umyť riad, vytvoriť priestor na spoločné intímne stretnutie vtedy, keď ešte nie sú obaja príliš unavení.

(1) Porov. WHEAT, E., *Jde to vübec?* Třinec: Biblos, 1995, s. 169 – 172

► Jedným zo spoľahlivých „utlmovačov“ sexuálnej túžby je **únava**. „Fyzická vyčerpanosť“ je významnou súčasťou schopnosti (alebo neschopnosti) ženy reagovať na sex. Kým sa matka predejrie osemnásť hodinovým dňom (najmä ak behala za jedným či dvomi batolatami) – jej vnútorná iskra krátko zabliká a pohasne. Ked' konečne padne do posteľ, predstavuje pre ňu sex skôr povinnosť než potešenie. Je poslednou položkou jej zoznamu „čo zariadiť v dnešný deň“. Zmysluplný sexuálny styl spotrebúva veľké množstvo telesnej energie a je vážne narušený, ak už tento zdroj bol vydaný. No aj tak je často pohlavný styl na programe ako posledná vec večera. Preto by mala celodenná pracovná činnosť skončiť večer skôr, aby manžel a manželka neboli celkom vyčerpaní. Čokoľvek, čo sa uvedie v zozname priorit až nakoniec, bude pravdepodobne urobené nedokonalo.“⁽²⁾

► Nezabúdajte, že **do sexuálneho vztahu sa vždy budú premietat širšie súvislosti vášho života**.

Aby sme boli jedno

Tieto skutočnosti znova potvrdzujú nekonečnú múdrost Stvoriteľa, ktorý si želá, aby muž so ženou tvorili úplnú jednotu – jednotu na úrovni duchovnej i fyzickej. Aj Cirkev nám pripomína tú nesmierne dôležitosť pravdu, že **manželské spojenie**, aby bolo naozaj manželským, musí byť okrem toho, že nie je úmyselné zneplodené, aj **výrazom jednoty manželov na duchovnej úrovni**. O tom hovorí encyklika Humanae vitae, keď v 12. bode hovorí o dvoch významoch manželského aktu – význame „spojivom a plodivom“. Boh nás ústami Cirkvi volá byť jedno – snáď každý manželský pár túži (alebo aspoň túžil), byť jedno. Jedno srdce, jedno telo, jedna duša... A na to zďaleka **nestačí byť len „jedno telo“**, len **fyzicky spojiť** svoje telá. Ked' nám Písмо hovorí: „...a budú dvaja v jedom tele...“, pod výrazom „telo“ sa nemyslí len fyzická stránka našej osoby. Myslí sa tu **človek v úplnosti, ako jednota tela a duše**.

Preto nám Cirkev ponúka prostriedky milosti: **silu zo sviatosti, múdrost' Božieho Slova a modlitbu**. Zvlášť spoločná modlitba medzi manželmi vytvára duchovnú jednotu a môže byť svojím spôsobom rovnako upokojujúca ako telesné spojenie. To je dar – milosť manželstva. Ked' manželia tento dar príjmu, objavia nový obohacujúci aspekt v spoločnom živote i vo vztahu k Bohu. On sám prichádza na pomoc našej slabosti. Neodmietne tomu, kto sa snaží a prosí ho o pomoc.

„Boh je verný. On vás nedovolí skúšať nad vaše sily, ale so skúškou dá aj schopnosť, aby ste mohli vydržať.“ (1 Kor 10,13)

(2) Porov. DOBSON, J., *Žena si prieje, aby jí muž rozumel*. Praha: Návrat domů, 2002, s. 121

Liga párov – 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

Budovanie emocionálnej intimity

ako zvládnúť zdržanlivosť
v plodnom období

ako udržať intimitu a túžbu
v období neplodnosti

www.lpp.sk • lpp@lpp.sk



...pre radosné žitie lásky
v každom veku...

Aj keď sa manželia rozhodnú nepoužívať antikoncepciu z morálnych a etických dôvodov, a aj keď sa pre abstinenciu slobodne a zodpovedne rozhodnú – môžu **pociťovať frustráciu** z nenaplnenej túžby a neuspokojeného pudu, ktorý sa hlásí.

Toto rozhodnutie pre abstinenciu je súčasťou rozumu pochopiteľné, ale nebýva ľahké sa podľa neho zachovať. Často počut' námietku, že „predsa nie je prirodzené zdržiavať sa, keď je najväčšia chut“. Niekedy manželom pomôže, keď si uvedomia, že **prirodzené pre človeka nie je to isté, čo spontánne. Schopnosť a potreba ovládať sa patrí k ľudskej prirodzenosti**. Nie je to nič neprirodzené – človek je na vysnej priečke ako živočích a preto **skutočne ľudsky prirodzené je práve to, že vie použiť rozum a vôleu. A slobodný je nie vtedy, keď si robí, čo sa mu chce, ale keď je schopný chcieť a zvolať si to, čo je dobré a správne – a aj keď sa mu nechce**.

Manželia, ktorí túto skutočnosť pochopili, potom nehovoria o dňoch zdržanlivosti: „dnes nemôžeme...“, ale povedia: „môžeme – máme právo na intímne zjednotenie hoci aj každý deň, ale dnes“, hoci **sa nám chce**, to nepovažujeme za dobré – **nechceme**“.

Frustrácia z PPR ?

Napriek tomu niektorí manželia predchádzajúci počiatku majú takúto **skúsenosť**:

Ak má žena cykly priemerne 28-dňové, prípadne niekedy kratšie, **v I. fáze, v dňoch predovulačnej neplodnosti, si volia radšej zdržanlivosť** kvôli väčšej istote, aby nepočali dietu. **V II. fáze, v plodnom období, si volia tiež zdržanlivosť**.

Zároveň v týchto dvoch fázach začínajú pocitovať stúpajúcu túžbu po pohlavnom styku, ktorá vrcholí zvyčajne v čase okolo ovulácie. V mužoch vyvoláva túžbu po spojení správanie ženy, ktorá následkom stúpajúcej hladiny estrogénov akosi viac vyžaruje túžbu, býva príjemnejšia, ľahšie zvláda stres, jednoducho je príťaživejšia. Keď nastúpi **III. fáza – neplodné obdobie** – býva uspokojujúce pre manželov to prvé či druhé spojenie. Pre ďalšie intímne spojenia sa niekedy rozhodujú len preto, lebo v neplodných dňoch nemajú obavy z tehotenstva a „už môžu“. No zároveň klesá ich túžba i uspokojenie. Ženy bývajú menej vnímané na sexuálne podnety a mnohé bojujú s predmenštruačnými príznakmi. Muži súce túžia po žene, ale nie po nervóznej a unavenej žene. A tak sa muž stiahne a povie si, že „vydrží a počká“, kým bude manželka v pohode, prípadne sa snaží „ničím si nepokaziť šancu na pekný večer“. Žena sa zas niekedy dáva len kvôli mužovi, súce z lásky, ale on z nej nečíti túžbu po fyzickom zjednotení s ním. Najmä vtedy, ak žena mužovi neprejaví žiadnu odozvu, prípadne dá najavo, že sa dáva len kvôli nemu a jej by to nechýballo. Obaja si pritom vedia predstaviť, aké iné by bolo intímne spojenie v plodných dňoch.

Ak sa takýto stereotyp opakuje mesiac čo mesiac, môže byť ubijajúci a frustrujúci. Manželia začnú považovať dodržiavanie manželskej čistoty za príliš ľahké bremeno a vinia ho za vytrácanie sa emocionálnej intimity zo vzájomného vzťahu. **PPR potom považujú za rozbijajúci prvok, nie zjednocujúci**.

Vzťah jednoty a lásky sa dá vytvoriť

Je zrejmé, že žiadna metóda PPR, aj keď je používaná s dobrým úmyslom a zo spravodlivých dôvodov, ešte sama osebe nezarúčí harmonický vzťah. **Vzťah jednoty a lásky sa dá vytvoriť, ale nevzniká náhodou**.

To, ako manželia prežívajú dni zdržanlivosti i dni, kedy sa intímne spájajú, nezáleží len od ženských hormónov. A nezáleží to ani od frekvencie pohlavných stykov. **Kvalita vzťahu nezávisí od sexu, ale kvalita sexu závisí od vzťahu**. Táto skutočnosť platí tak pre dni, kedy si manželia volia zdržanlivosť, ako aj pre dni, v ktorých sa intímne spájajú – vždy je potrebné predovšetkým budovať vzťah.

Prvý krok treba urobiť „v hlave“: **rozhodnúť sa prijať obmedzenia, ktoré súvisia so ženským cyklom, a zároveň sa rozhodnúť skvalitniť vzťah budovaním emocionálnej intimity**.

Znamená to nezaoberať sa v mysli tým, aké je to teraz namáhavé a aké iné by to bolo pred týždňom. Nepovažovať reakcie ženy za determinované pôsobením jej hormónov. Možno niekomu pomôže, keď sa pozrie na pôsobenie ženských hormónov obrazne ako na vietor do plachiet: Niekedy vietor duje do nich a pomáha ľadkej ísiť vpred, niekedy duje proti nim a vtedy je potrebné zapnúť motor, aby sa ľadka plavila žiadúcim smerom..

Druhý krok spočíva v konkrétnych skutkoch, ktoré sú tým „motorom“. Skúsenosti tých, ktorí pracujú v oblasti manželského poradenstva, ukazujú, ako dôležité je vybudovanie emocionálnej intimity. Ed Wheat, lekár a manželský poradca, je presvedčený, že extrémne zaujatie spoločnosti sexom je v skutočnosti prejavom našej hľbokej, neuspokojenej potreby tepla, uistenia a intimity nesexuálneho dotyku. Hovorí, že **tí, ktorí praktizujú vo svojom manželstve fyzický dotyk vo všetkých jeho nesexuálnych príjemných formách, zistíujú, že sex možno nebudú vyhľadávať tak často, ale o to viac ich naplní**.

„Túlenie sa k sebe, láskanie, spanie tesne vedľa seba a prejavu nákloností jednoduchým pohľadením uspokoja mnohé emocionálne potreby, ktoré ste doposiaľ očakávali výhradne od pohlavného styku. Tento spôsob intímnej blízkosti zároveň predstavuje nežnú predohru k celému sexuálnemu vzťahu. ... Fyzický kontakt je pri vytváraní emócie lásky absolútne nevyhnutný. Manželská nevera vo väčšine prípadov nevzniká z túžby po sexe, ale skôr z nedostatku emocionálnej intimity.“⁽¹⁾

(1) Porov. WHEAT, E., *Jde to výbec?* Trnec: Biblos, 1995, s. 168

Fyzický kontakt je teda nanajvýš potrebný, a preto by bolo neefektívne, keby sa manželia v čase zvolenej zdržanlivosti navzájom sami sebe vyhýbali a rovnako by bolo neuspokojujúce, keby v čase neplodných dní svoj fyzický kontakt obmedzili na pohlavný styk.

Fyzický kontakt potrebujú obaja, muž i žena. Netreba však zabúdať na rozdiely medzi mužmi a ženami. Sex je často pre muža viac fyzickou záležitosťou a pre ženu hlbokým emocionálnym zážitkom. A preto, **ak žena nepocítíuje intímnu blízkosť svojho manžela, ak sa necíti milovaná a rešpektovaná ako osoba, je pre ňu takmer nemožné reagovať vrúcene a kladne**. Nedokáže prijať manželove dotyky, pohľadenia, objatie – hoci vo svojom vnútri bytostne túži byť jedno so svojím manželom. Sklamanie a nedostatok pozornosti akoby zamkli jej túžbu. A ak sa v takomto rozpoložení odovzdá mužovi, cíti sa využitá ako objekt v tom zmysle, že manžel využil jej telo pre svoje potešenie. Neschopnosť vysvetliť túto frustráciu býva pre ňu zdrojom narastajúcej nervozity.⁽²⁾

Samotný fyzický kontakt – pohľadenia, objatie... ešte nie je automatickou zárukou vytvorenia intimity. Ak by vzájomný blízkzy intímny vzťah medzi manželmi bol pripodobnený ohňu v krbe, potom nesexuálne prejavy lásky – ako pohľadenie, objatie, dotyk – môžu byť pripodobnené polienkom, ktoré je potrebné neustále priklaďať na udržanie ohňa. Ale ak vzťah vychladne – oheň vyhasne – nestáči polienka priklaďať. Je potrebné znova založiť oheň.

Je to ako so spojenými nádobami: keď je medzi manželmi blízkosť, neprítomnosť nevyriešených napätí, žena túži dotykať sa so svojím mužom, chce sa pritúliť, sedieť pri ňom a vnímať jeho fyzickú prítomnosť. Naopak, keď sa so svojím mužom necíti byť jedno, odtáhuje sa od neho.

Úsilie o vytvorenie jednoty je úlohou oboch. No predsa, Boh sa osobitne obracia na mužov: v knihe Genesíz hovorí o mužovi, ktorý opustí rodičov a priprúta sa k manželke, cez slová sv. Pavla vyzýva osobitne mužov: „milujte svoje ženy...“. Neznamená to, že muži milujú menej, ani to, že obe výzvy platia len pre mužov. Skôr to môže znamenáť **výzvu mužom, aby boli prví v láske, urobili ten prvý krok z lásky k svojej žene a tak sa pripodobnili Kristovi**, ktorý prvý miloval svoju Cirkev a tak ju miloval, že sa za ňu obetoval, hoci neodpovedá vždy na jeho lásku láskou.

Určite tu nejde o dokazovanie, kto je v práve a kto nie, a teda kto by mal urobiť prvý krok k opäťovnému zblíženiu. Tento postoj **neznamená ani prenesenie zodpovednosti za uspokojenie všetkých emocionálnych potrieb ženy na muža**. Za vzťah sú vždy zodpovední obaja.

(2) Porov. DOBSON, J., *Žena si preje, aby jí muž rozumel*. Praha: Návrat domů, 2002, s. 110