**Dialóg našich tiel**

**Stručné zhrnutie** predchádzajúcej témy alebo predchádzajúcich tém:

Budovanie vzájomnej lásky je najdôležitejšou misiou manželov  v tomto svete. Boh túži aby naše manželstvo, ba celá rodina boli odrazom lásky Najsvätejšej Trojice.

Skutočná láska, ku ktorej sme povolaní, je vedomým rozhodnutím, vyžaduje naše úsilie a čas.

Ak máme správne usporiadané priority nášho života, chceme a budeme si nachádzať na seba navzájom dostatok času, aby rástla naša vzájomná láska.

Sme rozdielni a naša rozdielnosť sa prejavuje aj v tom, že každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné, že každý z nás hovorí inými jazykmi lásky ako ten druhý. Ak túžime dosiahnuť, aby sa náš partner cítil milovaný/aby bola naplnená jeho citová nádoba/, musíme sa naučiť hovoriť jeho jazykmi lásky, musíme sa naučiť uspokojovať jeho najdôležitejšie citové potreby.

Rozobrali sme 12 základných citových potrieb/jazykov lásky/ a zdôraznili sme, že každý z nás má iné poradie dôležitosti citových potrieb. Dve z najdôležitejších citových potrieb sme rozobrali iba stručne a dnes sa nimi budeme zaoberať podrobnejšie.

**Hlavná myšlienka** Dnes budeme hovoriť o dvoch najdôležitejších citových potrebách väčšiny mužov a žien a to o nežnosti a telesnom spojení.

Najskôr zdôrazníme vzájomné prepojenie nežnosti a telesného spojenia. Následne si rozoberieme nežnosť i telesné spojenie:

Rozdielnosť muža a ženy sa prejavuje aj rozdielnym postojom k dvom základným citovým potrebám a to nežnosti a telesnému spojeniu. Kým nežnosť je najdôležitejšou citovou potrebou väčšiny žien, mnohí muži majú problém byť nežní a ich najdôležitejšou citovou potrebou je telesné spojenie.

Tak ako muži nechápu potrebu nežnosti a citu svojich žien, veľa žien nerozumie potrebe telesného spojenia svojich mužov. Z tohto vzájomného nepochopenia vychádzajú azda najčastejšie a najvážnejšie problémy v manželstve.

Manželské poradne sú plné párov, kde muž sa sťažuje na "nedostatok sexu" zatiaľ čo žena sa sťažuje na nedostatok nežnosti a hovorí, že mužovi ide iba o jedno jediné - jej telo a sexuálne uspokojenie. Mnohé mimomanželské pomery vznikajú v dôsledku nedostatku nežnosti ženy a nedostatku telesného spojenia u muža.

Mnohí muži sú nežní k svojim partnerkám iba pred svadbou. Po svadbe zabudnú na prejavy nežnosti a ženy sa cítia byť oklamané.

Na druhej strane, ak si muž berie svoju manželku a sľubuje jej vernosť, vyjadruje tým svoju vieru, že ona jediná bude dostatočne a celoživotne uspokojovať jeho sexuálne potreby. Ak ona nenapĺňa toto očakávanie, manžel sa cíti oklamaný a sklamaný.

Pre dobré fungovanie manželstva je preto nevyhnutné, aby sa muži naučili byť nežní k svojim manželkám a manželky napĺňali /väčšinou/ najdôležitejšiu citovú potrebu svojich manželov – telesné spojenie.

**Nežnosť:**

Pre väčšinu žien nežnosť a cit symbolizujú bezpečnosť, ochranu, útechu a ocenenie.

Ak je manžel nežný k svojej žene, ako by jej hovoril „chcem ťa chrániť“, „zaujímajú ma tvoje problémy“, „som na teba hrdý“, „naozaj ťa milujem“...

Väčšina žien miluje prejavy nežnosti ako objatie, držanie za ruku, bozk, pohladenie, zamilované grimasy, zamilovaný list či krátky odkaz na kúsku papiera, pozvanie na večeru, láskyplné a pozorné telefonáty/nielen keď niečo potrebujem/, masáže chrbta, otváranie dverí či iné prejavy zdvorilosti...

Pre ženu sú nežnosť a cit najvýznamnejším spojivom jej vzťahu k manželovi.

Muž môže namietať “ale ja nie som citlivý a nežný, neviem prejaviť cit svojej manželke, hoci ju ľúbim“...

Každý muž sa môže naučiť prejavovať nežnosť k svojej žene, ale musí sa chcieť učiť.

Možno prvé pokusy budú vyzerať nemotorne, rozpačito až smiešne, neustálym opakovaním istého správania sa však toto správanie stane spontánnym a prirodzeným.

Osvojenie návykov si vyžaduje čas.

Ak nie som zvyknutý pobozkať alebo objať manželku iba tak, možno prvý bozk alebo objatie budú komické, opakovaním sa však stanú prirodzenými a spontánnymi. Pre nás manželov by malo byť úplnou samozrejmosťou, že sa pri každom stretnutí pobozkáme a objímeme, že sa držíme za ruky.

Príklad zo života:

Žiaľ aj medzi nami kresťanmi vidíme prejavy nežnosti dosť zriedkavo. Viackrát sme pozorovali v kostole manželské páry a iba máloktorí sedeli alebo stáli vedľa seba počas Svätej Omše, ešte menej ich odchádza z kostola držiac sa za ruky a bozky sú už naozaj veľmi, veľmi zriedkavé. Na druhej strane občas/škoda, že nie často / vidíme starých manželov po 70-tke, ktorí sa prechádzajú, držia za ruky a sú k sebe nežní. To je pre nás svedectvo tlačiace slzy do očí, svedectvo lásky Najsvätejšej Trojice.

Určite ste si všimli a už sme o tom hovorili, že v reštaurácii takmer vždy rozoznáte páry, ktoré spolu chodia a manželské páry. Partneri, ktorí spolu chodia sa na seba pozerajú, rozprávajú a sú k sebe nežní, zatiaľ čo manželia ticho sedia bez prejavov nežnosti a obzerajú sa po reštaurácii.

My muži si musíme uvedomiť, že ak sa učíme nežnosti, nie je to kvôli nám, ale v prvom rade to robíme z lásky k manželke. Pre ňu je nežnosť veľmi, veľmi dôležitá, aspoň tak dôležitá, ako je pre nás mužov dôležité telesné spojenie.

Preto muži, vstúpme do školy nežnosti, vypracujme si strategický plán, ako budem prejavovať nežnosť k svojej žene. Možností je veľa, nedajme sa znechutiť prvotnými neúspechmi a možno trapasmi.

Samozrejme pozývame aj ženy k prejavom nežnosti k svojim mužom, ktorí tiež potrebujú vašu nežnosť.

2. Tak ako žena túži po nežnosti, mužovou najdôležitejšou túžbou býva túžba po

**telesnom spojení.**

Muži po svadbe sú často sklamaní z toho, že ich manželky prikladajú telesnému spojeniu oveľa menší význam ako oni. Mnohé ženy nerozumejú svojej sexualite a telesné spojenie im často krát neprináša rozkoš ale skôr nudu niekedy až utrpenie. Keďže sa s tým hanbia priznať svojim mužom, vzrušenie iba predstierajú. Muž to nakoniec vycíti a pochopí, že manželka si iba „plní svoju povinnosť“.

Treba si však uvedomiť, že muž nájde skutočné sexuálne uspokojenie iba vtedy, ak cíti, že je uspokojená aj jeho manželka, ak cíti, že milovanie prežívajú spoločne a že sa z milovanie tešia spoločne.

Rozdielnosť muža a ženy sa prejavuje odlišným prežívaním sexuality.

Muž sa vzruší veľmi rýchlo, stačí mu k tomu pohľad, vôňa alebo akýkoľvek vonkajší podnet.

U ženy je vzrušenie omnoho komplikovanejšie. Viac závisí od jej vôle, vo väčšine prípadov nezávisí od podnetov zrakového charakteru, ale súvisí s prejavmi nežnosti manžela. Nežnosť a citlivosť manžela sú pre prežívanie sexuality ženy dôležitejšie ako akákoľvek technika či zručnosť muža.

U ženy situáciu komplikuje aj skutočnosť, že jej túžba významne kolíše s fázou menštruačného cyklu a významne sa oslabuje v období prechodu.

Nesúlad v oblasti telesnej komunikácie je často spôsobený nedostatkom nežnosti muža/o tom sme už hovorili/ a nevedomosťou či  nedostatočným poznaním vlastnej sexuality ženy/prípadne aj muža/.

Ak chceme dosiahnuť súlad, mali by sme sa obaja vzdelávať v otázkach sexuality. Snažme sa porozumieť svojej sexualite a s poznatkami sa spoločne zdieľajme. Aj v tejto oblasti buďme k sebe úprimní. Už sme hovorili, že medzi manželmi by mali byť postupne otvárané všetky témy a k tým patria aj témy týkajúce sa sexuality.

Prekonanie nevedomosti a úprimnosť sú dôležité faktory pre dosiahnutie manželského porozumenia v oblasti sexuality. Tak ako sme pozývali mužov aby boli nežní k svojim manželkám, teraz pozývame vás ženy, aby ste sa učili porozumieť dôležitosť telesného spojenia pre vašich mužov a pre vaše manželstvo. Vzdelávajte sa a poznávajte vlastnú sexualitu a zdieľajte sa o otázkach sexuality so svojim manželom.

To vám pomôže, aby ste si nemuseli „ plniť svoju manželskú povinnosť“/po tom váš manžel netúži/ ale aby ste vo vzájomnom milovaní objavili ten najkrajší rozmer lásky vás oboch daný Bohom/po tom túži váš manžel/. Ak chcete pri milovaní uspokojiť svojho manžela, musíte byť uspokojené aj vy.

Telesná komunikácia je výnimočným spôsobom komunikácie vyhradený iba manželom.

Je veľmi dôležitým prvkom manželstva a je nevyhnutným a dobrým rozmerom našej lásky.

Je to veľmi citlivá téma, ktorá sa dotýka niečoho veľmi hlbokého v nás. Všetci sme do určitej miery zranení vo svojej telesnosti následkom prvotného hriechu, na mnohých pôsobia aj zranenia z detstva, dospievania či manželstva a niektoré z týchto zranení sa môžu obnažiť. Preto Vás chceme poprosiť o odpustenie, ak nepoužijeme presne tie správne slová a formulácie, ktoré by Vám pri tejto delikátnej téme vyhovovali.

Napriek rizikám by sme sa radi o tejto téme rozprávali otvorene a radostne, lebo naša sexualita a telesná komunikácia nie je niečo nečisté či nebodaj hriešne, nie je to niečo, o čom je neslušné rozprávať alebo za čo sa máme hanbiť.

Možno ste sa stretli s názorom, že pápež alebo Boh je „proti“ alebo že Cirkev odsudzuje rozkoš...

Keď Boh priviedol Adamovi jeho ženu, Adam povedal:

Gn 2,23-25 „ toto je teraz kosť z mojich kostí a mäso z môjho mäsa. Preto muž opustí svojho otca i svoju matku a prilipne k svojej manželke a budú jedným telom. Obaja boli nahí a nehanbili sa jeden pred druhým.“

Čiže Adam vykríkol radosťou nad Evou, ktorá sa mu evidentne páči, ktorá ho priťahuje. A to Boh stvoril Evu takou aby sa Adamovi páčila a aby ho priťahovala. Boh stvoril človeka a stvoril aj sexualitu. Urobil tak preto, lebo to tak chcel, lebo chce pre človeka len dobré.

Môžeme si položiť otázku „ Je Boh prítomný aj pri našom telesnom spojení?“ Jeden kňaz na túto tému povedal “Božia láska je určite prítomná aj pri tomto vrcholnom prejave manželskej lásky. Je možné ignorovať Boha v tomto dôležitom okamihu a myslieť si, že nie je prítomný?“

Boh stvoril sexualitu, teší sa z nej spolu s nami a je prítomný pri nás aj v týchto najintímnejších chvíľach . Nevyháňajme ho preto z týchto prekrásnych chvíľ ako jedni manželia, ktorí keď sa išli milovať otočili ikonu smerom k stene.

Boh teda rozhodne nie je proti našej sexualite, veď ju sám stvoril.

A aký názor má Cirkev?

Sv.Ján Pavol II v encyklike Familiaris consortio píše: ,,Láska zahŕňa aj ľudské telo a telo má účasť na duchovnej láske“ alebo mladým ľudom vo Francúzku povedal : „Telesné spojenie vždy bolo a je tým najsilnejším, čo si môžu dve bytosti navzájom povedať“

V katechizme sa zase píše toto:

„Úkony, ktorými sa manželia intímne a čisto medzi sebou spájajú vyjadrujú a napomáhajú vzájomnému darovaniu sa, ktorým sa navzájom radostne a vďačne obohacujú. Sexualita je prameňom radosti a potešenia“. KKC 2362

Čiže aj Cirkev je za.

-Radi by sme pri tomto rozprávaní našli zlatú strednú cestu medzi dvoma extrémnymi názormi, z ktorých ani jeden nie je správny.

Jeden extrém – **považovať sexualitu za niečo vedľajšie, nepodstatné**. Niektorí manželia nie sú schopní zapojiť ju do svojho manželského života , ba dokonca ju považujú za hriešnu. U žien , najmä tých „duchovnejších“ nie je výnimkou veta - ,, som nad vecou, nie je to pre mňa dôležité, ale keďže to môj manžel potrebuje ustupujem mu v tom“, podobný postoj aj keď zriedkavejšie môžu mať aj muži.

Nie je to správny postoj. Sexualita v manželstve je dôležitá, Bohom daná, je zdrojom lásky, pokoja a radosti. Slúži k budovaniu manželskej lásky a jednoty.

Tí, ktorí si to neuvedomujú by sa mali modliť za uzdravenie svojich nesprávnych predstáv, aby správne pochopili tento Boží dar, ktorým sexualita určite je.

Druhý extrém - myslieť si, že **bez sexu nie je možná manželská láska a manželská jednota.** Podľa takéhoto tvrdenia by sa nemohli mať radi manželia, ktorí sú od seba odlúčení, alebo ktorí nie sú pre chorobu či vek schopní telesného spojenia. Našťastie láska nie je viazaná len na telesnú komunikáciu,

môže sa prejavovať a žiť mnohorakým spôsobom.

Pravda bude teda niekde medzi týmito dvoma extrémami.

Sexuálneho styku, ktorý sa týka iba pohlavných orgánov sú schopné aj zvieratá.

Manželské spojenie je niečo oveľa hlbšie, je to spojenie, ktoré zahŕňa celú osobnosť. Sexualita nemá byť oddelená od ostatných rovín našej bytosti/ spomeňte si na obrázok so zónami/, ale telesné spojenie má byť odrazom toho, čo prežívame v našom srdci, v našom najhlbšom „JA“.

Sv. Ján Pavol II hovorí „ nech je vaše telo v službe vášho najhlbšieho JA“

Keď sa naše dve „JA“ rozhodnú raz a navždy spojiť do jedného „JA“ v nerozlučiteľnom manželskom zväzku, až potom sa môžu spojiť naše telá. Telesné spojenie je teda zavŕšením rozhodnutia, že chcem žiť pre toho druhého a že sa mu chcem navždy darovať.

KKC 2361 „ sexualita vôbec nie je iba čosi biologické, ale týka sa najvnútornejšieho jadra ľudskej osoby ako takej. Sexualita sa realizuje skutočne ľudským spôsobom len vtedy, ak je nedeliteľnou súčasťou lásky, ktorou sa muž a žena úplne zaväzujú jeden druhému až do smrti“.

To vysvetľuje, prečo je sexualita vyhradená iba manželom, ktorí sa rozhodli navždy sa darovať jeden druhému a ktorí toto rozhodnutie potvrdili manželskom prísahou.

Bez tohto bezvýhradného darovania sa druhému je sexuálne spojenie iba prostriedkom naplnenia sebeckých pohnútok a prianí človeka. Boh však nestvoril sexualitu k plneniu našich sebeckých túžob ale k tomu, aby rástla naša láska, aby rástla naša jednota a aby sme sa stávali stále viac „ jedným telom“.

V manželstve sú manželia povolaní k tomu, aby žili telesné spojenie, **aby sa dávali jeden druhému** /nie aby si brali jeden druhého/. K tomu aby bola udelená sviatosť manželstva je potrebné áno manželov k tomu, že sa budú jeden druhému dávať v telesnom spojení. Aby táto sviatosť žila, musia obaja manželia toto ,,áno“ hovoriť znovu a znovu. Telesná komunikácia by teda nemala byť náhodná alebo len s cieľom počatia dieťaťa.

1Kor, 7,3-5. „Muž nech si plní povinnosť voči manželke a podobne aj manželka voči mužovi. Žena nemá moc nad svojim telom, ale muž. Podobne ani muž nemá moc nad svojim telom, ale žena. Neodopierajte sa jeden druhému iba ak na čas so vzájomným súhlasom aby ste sa mohli venovať modlitbe a opäť buďte spolu aby vás satan nepokúšal.“

Telesná komunikácia podľa Pavlovho citátu je našou povinnosťou/ dúfame , že pre nás všetkých príjemnou povinnosťou/ voči partnerovi.

Zaujímavé je, že Pavol tieto slová neadresuje partnerovi, ktorý ma sexuálne požiadavky ale oslovuje toho, ktorý má tieto požiadavky splniť. Nehovorí –„ máš právo na svojho partnera, máš právo si ho vziať“, ale hovorí „tvoj partner má právo na teba a ty si povinný sa mu dať“.

Nehovorí teda o braní ale o dávaní sa jeden druhému. Nejde predovšetkým o moju rozkoš, ale o rozkoš môjho partnera. Nejde o moje uspokojenie, ale o uspokojenie môjho partnera.

S takýmto postojom máme problém najmä my muži, lebo často túžime hľadať na prvom mieste svoje vlastné uspokojenie a svoju rozkoš a zabúdame, že našim poslaním pri telesnom spojení je darovať sa žene a snažiť sa o jej uspokojenie a o jej rozkoš. Potom sa môže stať, že naša žena sa nám zdá chladná. Ona ale nemusí byť chladná, môže byť iba sexuálne neprebudená vďaka nášmu sebeckému postoju, keď myslíme iba na svoje uspokojenie.

Ak sa chceme snažiť o uspokojenie nášho partnera musíme vedieť niečo o jeho prianiach, očakávaniach a predstavách v tejto oblasti. Je dôležité, aby sme aj o týchto citlivých veciach v manželstve hovorili.

Mali by sme si tiež dávať najavo, že sa tešíme z našej telesnej komunikácie a že nás náš partner plne uspokojuje v tejto oblasti.

Dobré vzájomné sexuálne vzťahy nie sú ničím automatickým, treba ich budovať. Aj manželskej láske sa musíme učiť, ale máme na to celý život. Nemyslime si, že vrchol telesnej lásky sme prežili pri svadobnej noci, naopak naše telesné vzťahy by mali v priebehu rokov rásť a zlepšovať sa. Nie je to ale vec techniky ale vec lásky a čoraz väčšieho a väčšieho **vzájomného darovania sa jeden druhému-** to je podstata sexuálnej lásky.

Úplné darovanie sa svojmu partnerovi vyžaduje aktívny prístup, je to niečo viac ako nechať sa pomilovať.

-Všimnime si, ako sa táto predstava rozchádza z predstavou sveta okolo nás, ktorý zdegradoval telesnú lásku na úroveň zvieracích biologických úkonov / viď sexuálna neviazanosť, prostitúcia.../

Základom takejto „lásky“, ak sa vôbec o láske dá hovoriť, nie je dávanie ale branie, ukájanie si vlastných vášní, sebectvo, rýchly zárobok...Takéto chápanie sexuality človeka obmedzuje, ponižuje a na každom kroku sa môžeme presviedčať k akým mnohorakým nešťastiam to vedie.

K takýmto cieľom Boh určite našu sexualitu nestvoril. Nedajme si vnútiť takúto predstavu lásky a jednoznačne odmietnime prenikanie takýchto čŕt sexuality do nášho manželstva.

Telesné spojenie by sme nemali prežívať len ako niečo čisto pohlavné, ale malo by byť vždy vyjadrením našej vzájomnej lásky, inak sa stáva pôžitkárstvom a modloslužbou.

K takémuto nesprávnemu chápaniu nás môže viesť čítanie nevhodných /napr. erotických/ časopisov či televíznych vysielaní, ktoré spôsobia nesprávne vychýlenie telesnej túžby k niečomu čisto pohlavnému.

Môžeme sa stretnúť s viacerými deformovanými predstavami okolitého sveta:

-„Predovšetkým je potrebné byť sexuálne výkonný“. Môžeme sa dočítať o rôznych normách, koľkokrát týždenne je normálne mať telesné spojenie a tieto normy nás môžu znepokojiť.

-„Treba byť technicky na výške“- máme rozsiahlu literatúru, ktorá nás chce poučiť v tomto smere.

Iste možno odporučiť, že sa máme snažiť zdravo žiť/ pozor na nadmerné používanie alkoholu a cigariet/, lebo iba tak si zachováme sexuálnu sviežosť, máme byť vynachádzaví a tvoriví v sexuálnom živote, to však neznamená, že sexuálna výkonnosť ani technika sú najpodstatnejšími pri našom telesnom spojení, tou najpodstatnejšou je naša láska a jednota.

Telesná komunikácia vychádza z **telesnej túžby**, ktorá existuje u muža aj u ženy.

Medzi mužom a ženou sú významné rozdiely v tejto oblasti predovšetkým v prebúdzaní túžby.

U **muža** je túžba rýchla a spontánna. Niekedy je priveľmi prudká až nepríjemná. Pri vzplanutí túžby sú dôležité zmysly – pohľad, vôňa, hlas, dotyk, ... city nie sú až také dôležité. Mužovi stačí pohľad na nahú alebo atraktívnu ženu aby vznikla túžba. Keď ale muž kontroluje svoju túžbu, vzniká väčší priestor na citový vzťah.

Výzva pre ženy- ste dennodenne povolané žiť túto realitu so svojimi mužmi. Váš muž potrebuje súcit a porozumenie v tejto oblasti, pretože pre neho nie je vždy ľahké ovládať svoju túžbu.

Výzva pre mužov - učme sa usmerňovať túto túžbu, učme sa trpezlivosti, aby sa naša túžba stretla s túžbou manželky.

Na druhej strane buďme veľmi opatrní v komunikácii s inými ženami, pretože niekedy stačí zhoda niekoľkých nepriaznivých okolností ako napr.- sexuálna abstinencia počas tehotenstva manželky, služobná cesta, trocha alkoholu, pomalý tanec, príjemná hudba či parfum, príťažlivá spoločníčka nemajúca zábrany a manželská nevera a možno aj rozpad nášho manželstva / aj šťastného/ môže by na ceste. Stretol som sa s viacerými mužmi, ktorí si bolí istí sami sebou a hrdili sa, že im sa to nikdy nemôže stať. Vo svojej pýche neboli opatrní a ostražití a katastrofa ich manželstva bola na svete.

Príklad mnícha, ktorý mal rád víno a uprosil svojho predstaveného aby mu dovolil zvláštne pôsty- najskôr aby mohol mať v cele súdok vína a nenapil sa z neho. Keď mu to bolo málo, aby mohol otvoriť súdok, cítiť príjemnú vôňu vína a nenapiť sa. Aj takýto pôst sa mu zdal slabý a na tretí deň uprosil predstaveného, aby mohol mať v ústach víno a nenapiť sa . A viete ako to dopadlo na tretí deň?. Mních neprišiel na rannú modlitbu a keď išli do jeho cely našli ho spitého na mol a celý súdok vína bol vypitý.

Uvedomujme si dennodenne krehkosť a zraniteľnosť v tejto oblasti , buďme ostražití a vyhýbajme sa zbytočným pokušeniam.

U **ženy** sa túžba obvykle prebúdza pomaly, ale keď sa prebudí môže byť veľmi silná. Túžba ženy je najčastejšie vyvrcholením citového vzťahu prežívaného v priebehu celého dňa. Zmysly tiež majú svoje miesto, najmä najrozličnejšie prejavy nežnosti – vyznanie lásky, láskavé slovo, pohladenie, pozornosť. Rozhodujúcu úlohu pri vzplanutí túžby u ženy hrá cit a nežnosť prejavované v priebehu dňa. Žena potrebuje počuť nežné slová, potrebuje cítiť, že muž o ňu stojí, že ju má rád.

Na ženu pôsobia rôzne udalosti dňa, starosti o deti, problémy v práci oveľa trvácnejšie ako na muža a prejavuje sa to aj pri prebúdzaní túžby.

Manžel má dať žene dostatok času, aby sa zbavila všetkých emócií a vnemov prežitých v priebehu rušného dňa. Dôležitý je rozhovor, ktorý žene pomáha oslobodiť sa od prežitého dňa.

Príklad:

Jedna majiteľka obchodu hovorila:

“ Keď mám čas porozprávať svojmu mužovi ako prebiehal môj deň v obchode , keď mu môžem zveriť svoje starosti, keď ma vypočuje, v tej chvíli sa mu môžem odovzdať. Keď ale na mňa nemá čas, na nič sa ma nespýta, tak sa nemôžem ubrániť tomu, aby som aj v chvíli spojenia nepočítala svoje účty.“

-Netreba tiež zabudnúť, že ženina túžba veľmi kolíše v súvislosti s fázou menštruačného cyklu. Kulminuje v období ovulácie, ale v neplodnom období môže trvať mužovi hodnú chvíľu kým prebudí v žene túžbu.

-U žien pôsobí tiež prirodzená hanblivosť, ktorá je viac vyjadrená ako u muža. Po určitom čase sa

hanblivosť prelomí a na tento okamih musí mladý muž trpezlivo čakať.

-Žena často máva strach z toho, že sa už manželovi nepáči. Môže to byť vtedy, keď priberie, starne...

Mužova nežnosť jej pomáha prekonávať tento strach.

- My muži by sme mali chápať túto odlišnosť ženy, prejavovať nežnosť našim ženám, vypočuť ich a umožniť im odložiť každodenné starosti. Takáto je najspoľahlivejšia „taktika“ ako prebudiť túžbu v našich ženách.

-A my ženy by sme sa mali učiť oslobodiť od všetkého čo nás zaťažuje, čo nás spútava vrátane detí, rodičov, účtov. Mali by sme sa snažiť urobiť krok a obrátiť sa k svojmu mužovi napríklad aj v neplodnom období, kedy možno túžbu veľmi nepociťujeme. Nečakajme, že to urobí vždy iba náš manžel.

Podľa Božieho plánu telesné vzťahy majú byť výrazom našej lásky, majú pomáhať nám ju budovať.

Nemôžeme si teda povedať „ mňa sa to netýka, som nad vecou“. Nás sa to týka nech je naša momentálna túžba akákoľvek. Telesné spojenie je udalosťou nášho života. Nebudem k nemu pristupovať s túžbou, aby som z toho niečo mal/a/ ale predovšetkým s túžbou slúžiť druhému a potešiť ho.

Dôležité je, aby sme sa aj v tejto oblasti rešpektovali. Nemáme dobývať jeden druhého silou, ale naše spojenie má byť aktom slobodnej vôle oboch partnerov.

Radosť zo spojenia je normálna a dobrá, je však druhotná. Stáva sa , že táto radosť nedosiahne vždy vyvrcholenie, ale aj takéto spojenie môže viesť k radosti z toho, že sa dávam tomu, koho milujem. Aj takéto spojenie môže mať konštruktívny a pozitívny význam pre manželov.

Sexuálne vzťahy, ktoré prežívame s  túžbou obdarovať druhého chránia od zvyku. Takéto vzťahy vedú k snahe objavovať nové možnosti nežnosti, ktoré lepšie vyhovujú partnerovi. To vedie k harmonizácii telesného spojenia a prináša novosť do sexuálnych vzťahov. Takéto telesné vzťahy sú miestom milosti a pokoja, miestom väčšej jednoty na všetkých úrovniach a zdrojom rastu.

Ak tomu tak v našom manželstve nie je, uverme a otvorme sa pôsobeniu milosti sviatosti manželstva. Modlime sa, aby sme aj v tejto oblasti postupne dozrievali a učili sa prežívať naše telesné vzťahy podľa Božích predstáv, aby sme odolávali nástrahám tohto sveta, aby nám sexuálne vzťahy prinášali radosť, aby aj ich prostredníctvom rástla naša láska a jednota. Ďakujme Bohu za dar sexuality, za telo môjho partnera, za každú radosť, ktorú prežívam v tejto oblasti.

Sexuálne vzťahy sú aj **miestom odpustenia a zmierenia**. Aj v tejto oblasti môžu pôsobiť rôzne zranenia, pocity viny, ktoré potrebujú vnútorné uzdravenie. Aj tu je modlitba veľmi dôležitá. Treba si ale uvedomiť, že sexuálne spojenie nie je „hasiaci prístroj“ na hádky medzi manželmi a vždy mu musí predchádzať vzájomné odpustenie.

Ak nastanú v našej telesnej komunikácii problémy nenechávajme si ich pre seba ale hovorme o nich. Nie je to samozrejme ľahké, je to veľmi citlivá oblasť, mnohí sme boli vychovávaní k mlčanlivosti o tejto téme. Mali by sme byť preto vzájomne trpezliví, nenútiť ale pomôcť tomu druhému, aby mohol hovoriť o svojich problémoch v tejto oblasti.

Ak máme vážne problémy v tejto oblasti nepodľahnime beznádeji, ale zachovajme si pozitívny postoj a nádej. Veď Ten, ktorý premenil vodu v Káne Galilejskej na výborne víno, dokáže dať aj našej možno všednej a nudnej telesnej komunikácii novú radosť a novú chuť.

Aj dnes máme šancu začať odznova, máme šancu odovzdať Bohu naše doterajšie manželstvo, našu doterajšiu telesnú komunikáciu a poprosiť ho o nový začiatok a pomoc.

Na záver by sme si povedali ešte niekoľko slov o **otvorenosti manželstva pre nový život**.

KKC 2363: spojením manželov sa uskutočňuje dvojaký cieľ manželstva: dobro samých manželov a

odovzdávanie života.

Je úžasné, že naše telesné spojenie je zdrojom života, že sme spolupracovníkmi na Božom stvoriteľskom diele. My samí ovplyvnení svetom okolo nás však veľmi nežasneme nad týmto hlbokým tajomstvom. Väčšinou si predstavíme kŕdeľ detí, malý byt, nedostatok peňazí potrebných na zabezpečenie detí...

Veľký tlak vyvíja na nás súčasná „civilizácia smrti“. V priebehu posledných desaťročí sa významne zmenil postoj k novonarodenému životu i k potratu. Z čias detstva si pamätáme, že potrat bol odsudzovaný ako niečo amorálne a ľudia boli prirodzene naklonení životu. Teraz je to inak a neprešlo až tak veľa času. Niekoľkokrát sme počuli rozprávať ženy, ktoré porodili viac ako 3 deti alebo ktoré čakali dieťa vo vyššom veku o tom čo si užili od svojich gynekológov, ako pohŕdavo sa ku nim správali na pôrodnici a koľko útokov na nový život zažili dokonca od svojich najbližších príbuzných.

Jedna matka, ktorá bola na pôrodnici s piatym dieťaťom povedala – „k ženám po potrate sa správa personál oveľa úctivejšie a slušnejšie ako ku mne, považujú ma tu za menejcennú, nemodernú a hlúpu...“

Mnohí manželia chcú mať iba jedno dieťa, ktorému chcú dať „všetko“, iní už dokonca nechcú mať deti vôbec. Veľký tlak na verejnú mienku vyvíjajú firmy zarábajúce na mechanickej, chemickej či hormonálnej antikoncepcii, pričom najmä hormonálna antikoncepcia je obrovský biznis.

Médiá nás strašia katastrofou preľudnenia planéty a mohli by sme veľmi dlho hovoriť o mnohých iných formách nepriateľstva súčasného sveta voči životu.

My sme súčasťou tohto sveta a samozrejme , že tento svet na nás vplýva.

Vzhľadom na tieto tlaky je mnohopočetná rodina aj napriek lepším ekonomickým podmienkam dnešnej doby asi väčším hrdinstvom ako kedysi.

Katolícka cirkev vedomá si svojho učiteľského poslania však stojí na strane života, za čo si vyslúžila a určite aj v budúcnosti vyslúži nepriateľstvo a výsmech mocných tohto sveta.

Napriek „moderným“ názorom nás Cirkev učí, že nie je správne oddeľovať dva významy telesného spojenia a to význam **spojivý,**  ktorý je prejavom manželskej lásky a význam **plodivý** charakterizovaný otvorenosťou k odovzdávaniu nového života. Cirkev si je vedomá veľkého nároku tejto normy na manželov a doporučuje manželom možnosť regulácie počatia použitím prirodzených metód, ktoré v porovnaní s antikoncepciou neoddeľujú plodivý aspekt sexuálneho spojenia od významu spojivého. KKC 2366-2370.

Prirodzených metód je viac, nebudeme sa nimi bližšie zaoberať, možno však povedať, že sa založené na vedeckej báze, neustále sa zdokonaľujú. Princípom týchto metód je rozlíšenie plodných a neplodných období v priebehu menštruačného cyklu ženy, nakoľko vieme, že žena je plodná počas menštruačného cyklu iba 24 hodín, čo je dané životnosťou vajíčka po ovulácii. Bližšie o týchto metódach sa dočítate v príslušnej literatúre.

Viackrát sme sa stretli so svedectvami manželov a máme s tým aj osobnú skúsenosť, že tieto metódy môžu zlyhať napriek tomu, že boli správne používané.

Príklad:

Stretli sme sa s manželmi, ktorí mali viac detí, prirodzená metóda im viackrát zlyhala a oni už nemali vnútornú silu ju používať. Keď to vyznali v spovedi pred starším kňazom, ten im doporučil aby žili ako brat a sestra, aby sa zriekli sexuálneho styku a tak žili čisto. Oni zo strachu z počatia, napriek tomu, že túžili po telesnom spojení poslúchli túto radu a výsledok - po čase si manžel našiel inú partnerku.

K tomuto príkladu možno dodať iba toľko, že pre život najuzavretejšia metóda je taká, keď sa manželia spolu telesne nestýkajú. Čo sa týka otvorenosti životu, dôležitejší je postoj srdca ako metóda regulácie počatia. Ovplyvňovať čas narodenia dieťaťa s prianím mať niekedy neskôr ďalšie dieťa alebo prijať nečakané dieťa to je postoj koncepčný a morálny.

Okrem toho vráťme sa k Pavlovmu citátu z l. Kor „Neodopierajte sa jeden druhému iba ak na čas so vzájomným súhlasom aby ste sa mohli venovať modlitbe a opäť buďte spolu aby vás satan nepokúšal.“

-Čo sa týka antikoncepcie treba si uvedomiť, že sú antikoncepčné metódy abortívne vyvolávajúce potrat ako sú DANA i niektoré druhy hormonálnej antikoncepcie a pred tými by sme vás chceli zvlášť vystríhať, nakoľko nezabraňujú počatiu ale zabíjajú už vzniknutý ľudský život.

Ostatné metódy sú antikoncepčné v pravom zmysle slova, lebo zabraňujú počatiu a nevyvolávajú potrat.

Môžeme sa stretnú aj s názorom –„sexuálny styk je potrebný len na splodenie dieťaťa, ak chýba tento cieľ je sexuálny styk nečistý.

Jeden z katolíckych moralistov k tejto problematike povedal: bolo by znehodnocujúce, nekresťanské a aj nemorálne spojiť sa s manželským partnerom iba vtedy, keď chcem splodiť dieťa. Iste túžba po dieťati je dôležitá, ale nesmie nikdy chýbať veta : „chcem ťa objať, lebo ťa milujem“ . Hreší teda len ten, ktorá sa chce so svojím partnerom spojiť iba pre plodenie alebo iba pre svoje chcenie - teda bez lásky.

Boh nás teda pozýva k spolupráci pri vzniku života, pozýva nás aby sme mali deti. Ale my sme slobodní, môžeme odpovedať áno i nie. Môžeme samozrejme regulovať počet detí a Cirkev nám ponúka prirodzené metódy. Tieto metódy sú pre manželov náročné, vyžadujú sebazápor a trpezlivosť oboch manželov.

Zdôrazňujeme slovo oboch - nebolo by správne, aby jeden z manželov striktne zachovával túto normu a druhý chápal jeho správanie vo svojom svedomí ako nelásku.

Boh je náročný a kladie na nás v Svätom písme vysoké nároky v mnohých oblastiach. S pokorou musíme uznať že tieto vysoké nároky momentálne nedokážeme splniť. Veď kto z nás si môže povedať že plní napr. tieto príkazy:

Dt 6,4-6 - Milovať budeš Pána svojho Boha, celým svojim srdcom, celou svojou dušou a celou svojou silou.

Mt 5,44 „ milujte svojich nepriateľov a modlite sa z tých, čo vás prenasledujú“.

Mt l0,37 Kto miluje otca alebo matku viac ako mňa nie je ma hoden. A kto miluje syna alebo dcéru viac ako mňa, nie je ma hoden. Kto neberie svoj kríž a nenasleduje ma, nie je ma hoden.

Podobných citátov by sme mohli napísať veľmi veľa.

Zdá sa nám nemožné plniť tieto Božie príkazy, ale Boh je pripravený nám pomôcť pôsobením Ducha Svätého. Duch svätý však pôsobí pomaly, postupne nás mení, posväcuje a uschopňuje plniť Božie príkazy.

Všetci sme na ceste dozrievania a posväcovania a táto postupná cesta trvá až do skončenia nášho života. Pri ostatných prikázaniach rešpektujeme túto postupnú cestu a mali by sme ju rešpektovať aj v oblasti manželskej sexuality.

Svedectvo:

My sme sa o tejto problematike rozprávali s mnohými manželmi, ktorí nám otvorene hovorili o svojich skúsenostiach i zraneniach v tejto oblasti. Zdá sa nám, že niektorí najmä starší kňazi nie veľmi rešpektujú postupnú cestu dozrievania v oblasti manželskej sexuality.

Prežili sme aj chvíle, keď sme mali pocit, že Cirkev kladie manželom latku vyššie ako dokážu preskočiť, že málo súcití s manželmi.

Po mnohých rozhovoroch s kňazmi i teológmi sme sa však presvedčili, že tomu tak nie je, že Cirkev hlboko miluje manželov, súcití s nimi a rešpektuje postupnú cestu aj v tejto oblasti. O mnohých otázkach sa však nedá hovoriť verejne, je potrebné ich rozoberať osobne - v spovedi či rozhovore – s vhodne zvoleným kňazom, duchovným vodcom alebo manželským párom a spoločne hľadať tú najsprávnejšiu cestu v našom manželstve aj v oblasti sexuality.

Príklad:

Jeden manžel hovoril toto svedectvo: „prišiel som na spoveď a začal som vetou – zhrešil som proti čistote so svojou manželkou“ a začal popisovať akú nedovolenú metódu použil. Kňaz ho zastavil a povedal mu: „ viete ktoré je prvé prikázanie, ktoré je druhé“ tak sa spovedajte pekne po poriadku desatora, vy ste začal od šiesteho prikázania“

Týmto príkladom sme chceli povedať asi toto: Až keď prijmeme Boha za svojho Pána, keď ho budeme milovať celým srdcom, prijmeme jeho lásku i pomoc, až potom dokážeme milovať ľudí / aj našich neprajníkov/ a postupne dozrejeme k dokonalosti aj v šiestom prikázaní.

Úloha pre muža - vypracujete si veľmi jednoduchý plán, ako budete prejavovať nežnosť k svojej manželke s cieľom vypestovať si **pozitívne návyky** v prejavovaní nežnosti – budem ju pri chôdzi držať za ruku, vždy pri odchode a príchode domov alebo pri stretnutí ju pobozkám, budem vedľa nej sedieť v kostole, aspoň raz za deň ju pohladím alebo objímem, otvorím jej dvere, pomôžem pri oblečení kabátu, zatelefonujem jej z práce, vyznám jej lásku,... Radšej menej ako viac, plán nech je jednoduchý, ale k čomu sa rozhodneme, to robme pravidelne a dlhodobo. Keď si zvykneme na prejavovanie nežnosti nebude to viac pre nás žiadny problém. Nedajme sa znechutiť počiatočnými neúspechmi alebo neprirodzenosťou/ tie môžu byť dôvodom pre radosť a smiech/. Robíte to pre vaše ženy a manželstvo, lebo pre vaše ženy je nežnosť veľmi dôležitá.

Úloha pre ženu:

Vypracujete si jednoduchý plán, ako zlepšiť kvalitu telesnej komunikácie vo vašom manželstve:

Budete sa vzdelávať v tejto oblasti, začnete sa zhovárať a zdieľať so svojim manželov o otázkach sexuality. Aspoň 1x za určitý čas/ten si určite sami/ sa pokúsite byť aktívna a budete zvádzať svojho manžela. Budete sa učiť poznávať svoju sexualitu s cieľom prežívať čo najživšie a s čo najväčším úžitkom telesné spojenie so svojim manželom. Váš muž nájde skutočné sexuálne uspokojenie iba vtedy, ak cíti, že milovanie prežívate a tešíte sa z neho spoločne.

Pre vašich mužov a manželstvo je telesné spojenie veľmi dôležité.

**Záver**

Všetky formy komunikácie medzi manželmi sú nevyhnutnou cestou k spojeniu a jednote manželov. Bez komunikácie sa nám nemôže podariť vytvoriť harmonický a pevný vzťah, ktorý je základom harmonickej a dobrej rodiny.

Svedectvo:

Na našich prvých rekolekciách sme počuli svedectvo starších manželov:

Pri slovnej komunikácii sa vždy pohádali a preto si manžel povedal „ kto sa nerozpráva ten sa neháda“ a prestal komunikovať s manželkou. Začali si každý žiť podľa svojej predstavy.

Jednej noci mal manžel sen v ktorom videl ako si on i jeho manželka stavajú každý svoj vlastný komín do neba a ako prišiel k Bohu spokojný sám so sebou vo svojom komíne.

Boh sa ho spýtal „ Janko a kde je Tvoja manželka“? On odpovedal „v druhom komíne“. A Boh mu povedal „ty sám nie si kompletný, ak chceš ísť do neba musíš rozobrať celý komín až po miesto, kedy sa vaša stavby rozišli a potom stavať odznova spoločne s manželkou“. Ten sen na manželov hlboko zapôsobil, s veľkou námahou rozobrali svoje stavby ,vydali sa na cestu komunikácie a vytvorili harmonický manželský vzťah, o ktorom svedčili mnohým.

Budovanie vzájomnej lásky je najdôležitejšou misiou manželov  v tomto svete, veríme, že sme vás o tom presvedčili. Boh túži aby naše manželstvo, ba celá rodina boli odrazom lásky Najsvätejšej Trojice.

Skutočná láska, ku ktorej sme povolaní, je vedomým rozhodnutím, vyžaduje naše úsilie a čas.

Ak máme správne usporiadané priority nášho života, chceme a budeme si nachádzať na seba navzájom dostatok času, aby rástla naša vzájomná láska.

Najdôležitejším cieľom tejto obnovy je, aby ste si **zvykli pravidelne tráviť spolu čas .**

Tých, ktorí dosiahli úspechy na tejto ceste povzbudzujeme k vytrvalosti, tých, ktorým sa nedarilo, povzbudzujeme – nevzdávajte sa.

Sme rozdielni a naša rozdielnosť sa prejavuje aj v tom, že každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné, že každý z nás hovorí inými jazykmi lásky. Ak túžime dosiahnuť, aby sa náš partner cítil milovaný, musíme sa naučiť hovoriť jeho jazykmi lásky, musíme sa naučiť uspokojovať jeho najdôležitejšie citové potreby. Poznávajte a učte sa jazyky lásky vášho partnera a prejavujme lásku k nášmu partnerovi spôsobom, ktorému bude rozumieť.

A nakoniec modlite sa, aby Boh požehnal vaše manželstvo a napravil všetky vaše chyby, nedokonalosti, pády a uzdravil vaše zranenia.

Aby, keď vás raz stretneme, alebo, keď vás ktokoľvek stretne mohol povedať ,,**pozrite sa ako sa milujú**“

Tak nám Pán Boh pomáhaj.

**Úlohy** :

Muži- plán, ako budete prejavovať nežnosť k svojej manželke

Ženy- plán, ako zlepšiť kvalitu telesnej komunikácie vo vašom manželstve

**Kľúčové slová :**  nežnosť, telesná komunikácia, sexualita,

Použitá literatúra – Materiály L a P Komunity Emanuel, Katechizmus KC,

Dr Willard F.Harley, Jr Moje túžby, tvoje túžby,