

Tretie stretnutie: DAR SEXUALITY (Písmo: Gen 2, 18-25; Pies 8, 6-7)

I. Počas celej histórie ľudstva bol dar sexuality často zle užívaný a zle chápaný.

- A. Často sa na sexualitu nepozeralo ani trocha ako na dar, ale ako na bremeno, ktoré sa musí tolerovať.
- B. V mnohých rodinách sa na sexualitu hľadelo ako na čosi špinavé a nehanebné. Medzi problémy súčasnosti, napojené na rodinu však patria sexuálne zneužívania a krvismilstvo. Ak niektorý z vás bol obeťou zneužitia (alebo dokonca tým, kto sám zneužil niekoho vo svojej rodine), bude to iste bolestivý zážitok hovoriť o týchto problémoch so svojim partnerom. V takom prípade budeš možno potrebovať profesionálne poradenstvo. Ak si bol zenužívaný a doteraz si nežiadal pomoc vo svojom probléme, snaž sa obrátiť prostredníctvom dôverného človeka (napr. kňaza) na poradcu, ktorý sa zaoberá podobnými problémami (u nás na Slovensku by to však mohol byť neriešiteľný problém).
- C. Dnes sa ľudia pozerajú na sexualitu v striktnom slova zmysle ako na aktivitu, t.j. niečo čo vykonajú keď majú napríklad schôdzku, alebo ako na tovar, ktorý predávajú iným. V mnohých kultúrach sexualita = chlipnosť alebo pornografia, čo potom prospelo k tomu, že mnohí z nás máme deformované chápanie sexuality.
- D. Nie je ľahké zbaviť sa všetkých zlých informácií, sugestívnych reklám, škodlivého vyučovania, zlých zážitkov alebo predchádzajúcej histórie ktorú máte ako pár spoločne v tejto oblasti.
- E. Psychológovia hovoria, že 60% sexuálnych stimulácií pochádza z nášho mozgu, a tak je dôležité pozrieť sa na to, ako sme veľmi ovplyvňovaní prostredím a spoločnosťou v ktorej žijeme.
- F. my ako kresťania veríme, že naša sexualita je darom Božím. Aby sme svoju sexualitu pochopili čo možno najplnšie, musíme sa na ňu pozerat' očami Božími. Musíme odložiť stranou z našej minulosti všetko to, čo bolo a je nezdravé a otvoriť sa pre Božiu múdrosť.

II. Modlitba

[POZNÁMKA: Modli sa ako moderátor spontánne a pros Boh, aby otvoril naše mysle a srdcia, aby sme počuli a pochopili Boží pohľad na sexualitu. Spomeň akékoľvek prekážky, ktoré by sme mohli myť na ceste k plnému prijatiu tejto minulosti - t.j. otvorenosti k Božiemu pohľadu na sexualitu, ako napr.

- Viem už všetko, čo potrebujem vedieť.
- Cítim a vinný a ohrozený týmito úvahami.
- Táto téma mi nie je príjemná.
- Radšej by som o tom nehovoril.
- Nemám záujem o zmenu svojho postoja alebo správania.

Pridaj aj ďalšie prekážky, ktoré myslíš, že by tu dnes mohli byť prítomné a pros Boha, aby ich všetky odstránil, aby ste mohli naplno prijať milosť tejto plnej otvorenosti voči Božej vizii sexuality.]

III. Úvod k cvičeniu 3.1.

- A. Výzva, pred ktorou väčšina manželských partnerov dnes stojí, nie je obyčajne nedostatok vedomostí ohľadom základov týkajúcich sa sexuálneho styku medzi mužom a ženou. Samozrejme aj toto môžu byť problémy pre niekoho tak ak treba, je nevyhnutné hovoriť aj o nich.
- B. Väčšina ľudí má však problémy s nedostatkom ucelených a zdravých postojov vo vzťahu medzi mužom a ženou.
- C. Naše postoje formujú naše správanie. A tak dôležité aby ste poznali a pochopili postoje, ktoré si každý jeden z vás nesie do vášho spoločného vzťahu.

Nasledujúce cvičenie vám môže byť v tomto probléme nápomocné.

[POZNÁMKA: Daj snúbencom hárok s cvičením 3.1. - každému jeden. Daj im na jeho vypracovanie 15 minút]

Cvičenie 3.1.

A. Označ (✓) pramene, z ktorých si získal informácie o sexe a sexualite, keď si vyrastal.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Moji rodičia. | <input type="checkbox"/> Cez nejakú mládežnícku organizáciu. |
| <input type="checkbox"/> Kurzy v škole. | <input type="checkbox"/> Plánované rodičovstvo. |
| <input type="checkbox"/> Cez Cirkev. | <input type="checkbox"/> Od priateľov. |
| <input type="checkbox"/> Cez Písmo. | <input type="checkbox"/> Zaujímaním sa o to, ako moje obľúbené hviezdy žili. |
| <input type="checkbox"/> Z televízie, filmov, a pod. | <input type="checkbox"/> Z diskusií v mojej rodine. |
| <input type="checkbox"/> Od učiteľa, poradcu a pod. | <input type="checkbox"/> Od starších súrodencov |
| <input type="checkbox"/> Bývalé dievča/chlapec. | <input type="checkbox"/> Z diskusií v "šatniach" |

Ako toto ovplyvnilo tvoje správanie? _____

Ako by si chcel svoje deti učiť o sexe a sexualite? _____

Prečo? _____

B. Keď sa jedná o diskusiu o sexe a sexualite, ktoré z nasledujúcich tvrdení najlepšie popisujú teba? (Môžeš označiť aj viac ako jedno tvrdenie)

- Nerobí mi problémy diskutovať o sexe a sexualite s inými.
- Nerobí mi problémy diskutovať o sexe a sexualite s mojím partnerom/kou.
- Túžim dozvedieť sa čo najviac.
- Mám v úcte dar sexuality a cítim pred ním bázeň.
- Sex patrí medzi súkromné veci, o ktorých slušní ľudia nediskutujú.
- Túžim, aby naše manželstvo už začalo, aby sme túto oblasť mohli objavovať čo najplnšie.
- Moje postoje sú možno zcestné, ale vyhovujú mi.
- Cítim sa s touto témou nepríjemne(á) a žijem v napätí ohľadom sexuality.
- Nemyslím si, že by som sa mohol ešte niečo nové dozvedieť.
- Bol by som radšej, keby sme o tom nehovorili.
- Viem, že svoj postoj nikdy nezmením.
- Toto je oblasť, o ktorej sa nediskutuje ľahko.
- Iné _____

Prečo? _____

C. Keď počujem slovo "sex", myslím na.... (označ čo súhlasí).

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nežnosť | <input type="checkbox"/> Dôveru | <input type="checkbox"/> Teror |
| <input type="checkbox"/> Afekciu | <input type="checkbox"/> Deti | <input type="checkbox"/> Chlipnosť |
| <input type="checkbox"/> Strach | <input type="checkbox"/> Radosť | <input type="checkbox"/> Hnus |
| <input type="checkbox"/> Spánok | <input type="checkbox"/> Kontrolu pôrodnosti | <input type="checkbox"/> Prítulnosť |
| <input type="checkbox"/> Nové techniky | <input type="checkbox"/> Hravosť | <input type="checkbox"/> Orgazmus |
| <input type="checkbox"/> Patrenie niekomu | <input type="checkbox"/> Vernosť | <input type="checkbox"/> Údiv |
| <input type="checkbox"/> Závazok | <input type="checkbox"/> Byť použitý(á) | <input type="checkbox"/> Boha |
| <input type="checkbox"/> Darovať sa ti | <input type="checkbox"/> Neprijemné spomienky | <input type="checkbox"/> Romantiku |
| <input type="checkbox"/> Zadosťučinenie | <input type="checkbox"/> Oplzlé žarty | <input type="checkbox"/> Manželstvo |
| <input type="checkbox"/> Pornografiu | <input type="checkbox"/> Komunikáciu | <input type="checkbox"/> Dôstojnosť |

D. U nás doma, kde som vyrastal, sexuálna atmosféra vo všeobecnosti bola..... (označ všetky odpovede, ktoré sa vzťahujú na vašu domácnosť).

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Neexistujúca | <input type="checkbox"/> Nežná |
| <input type="checkbox"/> Otvorená a milujúca | <input type="checkbox"/> Otvorená avšak bez lásky |
| <input type="checkbox"/> Dôverujúca | <input type="checkbox"/> Plná záujmu jedného o druhého |
| <input type="checkbox"/> Zdravá | <input type="checkbox"/> Nezdravá |
| <input type="checkbox"/> Uzavretá | <input type="checkbox"/> Napätá |
| <input type="checkbox"/> Zneužívajúca | <input type="checkbox"/> Voľná a ľahká |
| <input type="checkbox"/> Iné _____ | |

E. Keď budeme manželmi. Chcel by som, aby sme sexuálna atmosféra medzi nami v našom dome bola:

Prečo? _____

[Diskutuj svoje odpovede zo všetkých predchádzajúcich tém so svojim partnerom/partnerkou. Zameraj sa nielen na samotné odpovede, ale aj na to, *prečo* tvoj partner/partnerka odpovedal tak ako odpovedal. Si ochotný a schopný žiť s postojmi svojho partnera/partnerky počas celého vášho života? Ak je treba v niečom zmenu u tvojho partnera/partnerky, v čom konkrétne by si privítal zmenu?]

[POZNÁMKA: Umožni 15 minút na vypracovanie cvičenia 3.1.]

IV. Poukaz na manželstvo nájdeme už na samom začiatku Starého zákona v jeho prvej knihe.

[Čítaj priamo z Biblie z knihy Genezis 2, 18-25:]

- A. Aby sme boli naplno ľuďmi, musíme mať jeden s druhým vzťahy. Ani všetky dary prírody dohromady nestačili Adamovi, aby mu pomohli v jeho samote. Potreboval niekoho, ako bol on sám, s ktorým by mohol mať vzťah - nie vzťah nadržanosti alebo podradenosti, ale vzťah rovnosti vzájomnej závislosti.
- B. Stvorenie ženy z mužovho rebra nepoukazuje na ženinu podradenosť, ale na vzájomnú naviazanosť, ktoré muž a žena voči sebe majú. Radosť z tejto naviazanosti je vyjadrená v Adamovom radostnom výkriku: "Konečne toto je kosť z mojich kostí a telo z môjho tela."
- C. Sexualita sa nepokladá za zlo, ale za dar Boží, ktorým sú muž a žena k sebe navzájom priťahovaní, aby sa tak mohli stať "jedným telom".
- D. Keď sa toto zjednotenie uskutoční v pocite záväzku v kresťanskom manželstve, všetkých ostatných ľudí opustíme, dokonca aj členov vlastnej rodiny, začneme patriť totálne jeden druhému.
 - 1. Toto ale neznamená, že voči svojim rodinám už nemáme žiadne záväzky. Znamená to iba to, že v manželstve sa stávame jeden pre druhého základnou prioritou.
 - 2. Aj keď neskôr prídu deti, centrom domova a srdcom rodiny je stále vzájomná láska medzi manželmi.
- E. Adam a Eva sú bez toho, že by sa hanbili, nahí - symbol toho, že boli nevinní vo svojom vzťahu k Bohu a jedného k druhému. A toto je presne tá istá nevinnosť, o ktorú sa každý z nás snaží.
- F. Zatiaľ príbeh o Adamovi a Eve je odrazom krásy, s ktorou nás Boh stvoril, Veľpieseň slávi "vášeň", ku ktorej ste volaní jeden vo vzťahu k druhému v manželstve.

[POZNÁMKA: Čítaj z Písma pasáž Veľp 8, 6-7]

- G. Často sa nám v živote stáva, že sa uspokojíme s omnoho menej, než je to, čo má pre nás vo svojej mysli Boh.
 - 1. Vzťah v kresťanskom manželstve má byť "vášnivý" a sexuálny.
 - 2. Často vidíme manželov, ktorí žijú skorej ako dobrí súrodenci než ako "vášniví" milenci. Toto nazývame, že sú "usadení".
 - 3. Premýšľaj o tom na moment. Ak by k tebe prišiel tvoj súrodenec, aby s tebou býval, čo by si od takéhoto vzťahu očakával?
 - a) Najpravdepodobnejšie by si od neho (nej) očakával, že bude citlivý(á) a ohľaduplný, že bude pomáhať okolo domácnosti, že ti dá vždy vedieť, keď nie je doma a kedy príde k stolu, príležitostne si spolu niekde vyjdete aj von.
 - b) Toto je dobrý vzťah, nie je to však kresťanské manželstvo.

4. Zo svojej podstaty, kresťanské manželstvo je aj "vášnivé" aj sexuálne. Je intenzívne zamerané na toho druhého. Malo by zahrňovať všetky tie veci, ktoré sme si predstavili vyššie. Lenže obsahuje ešte omnoho viac - našu vášnivú túžbu jedného po druhom, ktorá časom rastie a nie sa umenšuje.
5. Toto neznamená, že budete mať neustále sex. Znamená to, že sa budete nepretržite rozhodovať zamerať sa na dobrotu a krásu toho druhého, že toho druhého budete zvelebovať a povzbudzovať, že budete vďační Bohu za dar jeden druhého a že si budete jeden po druhom "vášnivo" túžiť. Vaša láska musí získavať na intenzite.

V. Keď váš sexuálny vzťah už nie je ničím viac, než len púhou aktivitou, niečím, čo jeden s druhým robíte, aby ste sa cítili dobre, alebo aby ste sa uspokojili, po čase stratí svoje upriamenie a stane sa nudným a rutinným.

- A. Svoj sexuálny vzťah môžeme nazývať "to" - a tak budeme "to" buď robiť, alebo "to" robiť nebudeme, podľa toho, akú máte náladu, ako ste unavení, alebo ako inak ste v živote vyrušovaní.
- B. Ľudia často hovoria o svojom "sexuálnom živote" ako keby to bolo niečo, čo stojí mimo ich bežného života.
- C. Akosi ako keby sme si spísali nejaké nepísané pravidlá, podľa ktorých žijeme svoj "sexuálny život".
- D. Vytvárame si pravidlá, aby sme kontrolovali správanie nášho partnera(ky). Tieto pravidlá pochádzajú zo strachu - z obavy, že ten druhý bude nezodpovedný alebo necitlivý.
- E. Aby sa manželia dostali zo slepej uličky, musia často spolu komunikovať o všetkých aspektoch svojho sexuálneho vzťahu - aj verbálne aj neverbálne.
- F. Pozrite sa teraz na svoje postoje a očakávania ohľadom sexu a sexuality, ktoré si prinášate do svojho manželstva.
- G. Aj tí, čo nikdy pred manželstvom nemali sexuálny styk si prinášajú so sebou do svojho manželstva silné presvedčenia ohľadom sexu a tak sa žiada, aby manželia navzájom o týchto svojich názoroch a presvedčeniach diskutovali.
- H. V tejto oblasti sa snád' cítite defenzívnymi. Nenúťte toho druhého do toho. Jednoducho počúvajte a snažte sa pochopiť, čo ten druhý hovorí. Buďte jeden s druhým splucíaci a úprimní.

[POZNÁMKA: Rozdaj cvičenie 3.2 - každému zvlášť. Daj im na vypracovanie 15 minút].

Cvičenie 3.2

Prechádzaj cez nasledujúci zoznam označ (✓) všetky tvrdenia, s ktorými súhlasiš. Označ (X) tie, s ktorými *silne nesúhlasíš*.

- Myslím si, že sex ak má byť dobrý musí byť spontánny.
- Pred tým, že sa začneme milovať musíme sa dostať do romantickej nálady.
- Mať sex pravidelne je naša povinnosť.
- Muži majú zo sexu väčšiu radosť než ženy.
- Zodpovednosť za plánovanie počatia majú ženy.
- Mať spolu sex je nezmyslom, ak sme si práve nie blízki.
- Sex v našom vzťahu nebude nikdy problémom.
- Je nemožné byť na dlhší čas bez sexu jeden s druhým.
- Sexuálny styk nie je témou, o ktorej slušní ľudia diskutujú.
- Mužom nemajú nikdy dosť sexu.
- Na to, aby bol sex dobrý, musíme obaja dosiahnuť klimax.
- Sex umožňuje mužovi, aby sa cítil "macho" (sebavedomým mužom).
- Myslím si, že je nevyhnutné pozvať Boha, aby bol súčasťou dokonca aj nášho sexuálneho vzťahu.
- Prvotným cieľom sexu je mať deti.
- Ako často máme sexuálny styk nie je vôbec dôležité.
- Plánovanie sexuálneho styku nás môže obráť o všetku radosť z neho.
- Ten, kto je zodpovedný za priebeh sexuálneho vzťahu je v podstate muž.
- Sex v manželstve nemá nikdy šance byť tak vzrušujúci, ako sex mimo manželstva.
- Muži vedia o sexe viac ako ženy.
- Keď sa milujeme, je lepšie sústrediť sa na svoju vlastné uspokojenie a nie na uspokojenie partnera(ky).
- Môžem odmietnuť sex kedykoľvek si ho neželám.
- Dobrý sexuálny vzťah medzi nami nás bude udržiavať vo vzájomnej vernosti.
- Sex s tým istým človekom celý život sa môže stať nudným.
- Ak na istý čas nebudeme môcť mať sex napríklad kvôli tehotenstvu, chorobe, cestovaniu, vojenskej službe a pod. aj tak ti ostanem verný.
- Pornografické filmy a časopisy nám môžu pomôcť v našom sexuálnom vzťahu.
- Sex nie je až tak dôležitý pre manželstvo.
- Môj partner(ka) potrebuje zmeniť svoje postoje k sexu.
- Myslím, že potrebujeme v tejto oblasti pomoc zvonka (poradenstvo).

- Mám strach, že predchádzajúce skúsenosti budú vplývať na to, ako sa budeme jeden k druhému správať.
- Chcel by som v plánovaní nášho rodičovstva dôverovať Bohu.
- Neverím, že Boh sa zaujíma o náš sexuálny vzťah.
- Chcel by som od teba, aby si skončil s pornografiou.
- Chcel by som, aby si mi viac dôveroval(a) v tejto oblasti nášho vzťahu

Kedy sa rozprávame jeden s druhým o sexe a sexualite? (Označ všetky odpovede, ktoré sedia.)

- Zriedkavo alebo nikdy.
- Keď vzniknú problémy.
- Keď mám romantickú náladu.
- Keď máš ty romantickú náladu.
- Keď máme pocit vzájomnej dôvery.
- Keď chceme jeden druhého zmeniť.
- Keď sa chceme jeden o druhom viac dozvedieť.
- Keď sme jeden s druhého sklamaní (znepokojení)?
- Keď sa hádame a chceme toho druhého zraniť.
- Keď sa tešíme na to, aké to bude, keď budeme manželmi.
- Iné _____

Čo mi bráni v hovorí s tebou o našom sexuálnom vzťahu?

- Zo strachu, že ťa urazím.
- Strach, že odmietneš o tom so mnou hovoriť.
- Nechcem sa hádať.
- Nemáme čas na rozhovor.
- Hovoriť o tom nie je vhodné.
- Obyčajne sme príliš unavení aby sme hovorili.
- Sme príliš zaneprázdnení, aby sme hovorili.
- Cítim sa v rozpakoch, keď mám o tom hovoriť.
- Nechcem, aby loď narazila na skalú.
- Myslím, že všetko toto sa dostane na pretras neskôr, keď sa zosobášime.
- Diskutujeme o sexe a sexualite pravidelne.
- Dosiahli sme perfektné pochopenie a prijatie názoru toho druhého.
- Nechcem byť kritizovaný(á).

- _ Mám pocit, že nechceš o tom hovoriť.
- _ Mám strach, že ma budeš vyzývať k zmene.
- _ Niektoré tvoje postoje mi nevyhovujú, avšak nechcem ťa raniť tým, že ich vynesiem na svetlo.
- _ Nevidíme potrebu o tom hovoriť.
- _ Nechcem, aby si vedel(a), aké mám v tejto oblasti medzery.
- _ Iné _____

[Vymeňte si svoje odpovede so svojím snúbencom a prechádzajte spoločne cez ne, po jednej sekcii naraz. Dajte si pozor, aby ste sa počúvali pozorne. Kladte si otázky. Snaž sa zistiť, prečo tvoj snúbenec (snúbenica) odpovedal tak ako odpovedal. Snažte sa jeden druhého naozaj pochopiť. Ak je potrebné urobiť zmeny, urobte si plány ako s nimi začať už teraz pre uzavretím manželstva. Zahrňte tam - ak treba - aj profesionálne poradenstvo.]

[POZNÁMKA: Daj páru 15-20 minút na toto cvičenie]

Zhrnutie

Pornografické filmy kvalite sexuálneho vzťahu nenapomáhajú. V nich sú aj muži aj ženy degradovaní. Pod ich vplyvom tvoja snúbenka (snúbenec) sa nestane ničím iným, aby púhym telom, ktoré ti slúži na tvoje vlastné uspokojenie. Pornografia vždy deformuje tvoju sexualitu.

Keď sa sexualita premení iba na aktivitu, stáva sa rutinou. Pár sa bude napríklad milovať podľa naplánovaného poriadku - každý štvrtok a sobotu. Čítajme - ak máme možnosť - výskumy verejnej mienky a porovnajte sa s pármí rovnakého veku, vzdelania, sociálno-ekonomického postavenia aby ste sa presvedčili o tom, ako ľudia "to" jednoducho len robia. Jeden na druhého vyvíjajú nátlak a celú svoju pozornosť sústredia iba na techniky, pozície a metódy. Snáď sa po čase stanú kompetentnejšími (zručnejšími), ale menej "vášnivými" jeden s druhým.

Strácajú jeden voči druhému zmysel pre úžas a obdiv. Sexuálny styk tak prestane byť úžasným darom Božím, ktorý manželia musia v sebe rozvíjať deň čo deň. Namiesto toho je to "to" čo robia, keď idú do postele, keď sú totálne vyčerpaní, a keď teda nikto z nich nechce do toho vložiť nijak zvlášť veľa snahy.

Keď manželia používajú sex iba ako aktivitu, odmietnutie sexu môže byť spôsobom trestu pre toho druhého. Alebo požadovanie sexu kedykoľvek majú naň chuť, bez ohľadu na svoju partnerku (svojho partnera) môže byť nedôstojné hranie sa s tým druhým. Takáto hra môže byť znakom, že človek, ktorý sa jej dopúšťa, prežíva ako človek pocit neistoty. Keď sex nie je ničím viac iba aktivitou, pár sa okráda o všetku radosť a intimitu, ktoré Boh chce, aby vo svojom manželstve prežívali. Mať sexuálny styk nie je *niečo, čo manželia robia*. Je to *to, čím sú* jeden pre druhého. Presne tak, ako sa manželia môžu rozhodnúť mať spolu styk, tak sa môžu aj rozhodnúť pracovať na tom, aby sa nachádzali v láske jeden k druhému 24 hodín za deň. To ale volá po zodpovednosti, citlivosti a pozornosti zo strany každého z nich.

VI. V každom manželstve sa nachádza nevypovedaná túžba po ovládaní.

- A. *Žiadna moc*: Jeden z partnerov obyčajne prevezme kontrolu nad sexuálnym vzťahom zakiaľ čo ten druhý kontroluje komunikáciu.
1. Vo všeobecnosti si myslíme, že to je ten, kto iniciuje sex - ten, kto povie či už verbálne alebo neverbálne - "Poďme sa túto noc milovať."
 2. Lenže človekom, ktorý má v skutočnosti kontrolu je ten, kto má moc povedať "Áno, ideme." Alebo "Nie, nejdeme."
 3. V každom manželstve jedna osoba má tiež kontrolu nad tým ako dobre a ako často budú manželia jeden s druhým komunikovať - ako často budú mať intímnu konverzáciu.
 4. Máme dôvody si myslieť, že tým, kto má túto moc, je ten, kto povie "Musíme si spolu pohovoriť", alebo "Chcel by som, aby si ma vypočula".
 5. lenže, to má naozajstnú moc nad komunikáciou je ten, kto odpovie "Áno, poďme si pohovoriť", alebo "Nie, ja si to neželám".
- B. Vo väčšine (nie však vo všetkých) manželstiev je to žena, ktorá má pod kontrolou sexuálny vzťah a muž, ktorý má pod kontrolou komunikáciu.

- C. Boh nás pozýva, aby sme vstúpili do vzťahu, charakterizovaného vzájomnosťou, kde sme ochotní vzdať sa moci nad tým druhým, kde sme vzájomne jeden druhému podriadení.
- D. *Paralely medzi Intímnou Konverzáciou a Sexuálnou Intimitou.*
1. V každom manželstve musí byť hlboká potreba pre dobrú verbálnu komunikáciu ako aj silný sexuálny vzťah.
 2. Bez nich je v manželstve pocit mrzutosti na strane jedného alebo druhého, pocit, že ten druhý ma v niečom podvádzá.
 3. Keď manželka dá manželovi vedieť, že ona nemá o neho sexuálne záujem (či už tým, že mu to priamo povie alebo že sa mu vyhýba), to, čo vlastne v skutočnosti hovorí môže byť: “Nemám chuť robiť *to*”, alebo “Som príliš unavená na *to*”.
 4. Čo ale on počuje je: “Dne nemám o *teba* záujem. Nechcem *ŕa*.” On to zoberie ako osobné odmietnutie.
 5. Keď zasa manžel povie manželke, že nemá záujem o rozhovor s ňou, čo hovorí môže byť snád' toto: “Som unavený. Tvrdo som celý deň pracoval. Jednoducho chcem byť sám.”
 6. Ona však môže počuť toto: “Nemá záujem o *teba* a o to, ako sa cítiš. Nezáleží mi na *tebe*.” Pochopí to ako odmietnutie svojej osoby.
- E. Zosumarizovanie: Spomínaš si, ako sme hovorili o zameraní sa druhú osobu v sekcii o komunikácii?
1. Sme volaní k tomu, aby sme sa vzdali zamerania sa na seba samých v manželstve a aby sme sa zamerali jeden na druhého a na náš vzájomný vzťah.
 2. Niekedy budeme mať sexuálny styk, keď niektorý z nás nebude mať naň práve chuť alebo budeme mať intímne rozhovory keď by niektorí z nás robil radšej niečo iné.
 3. Vtedy môžeme prosiť Boha, aby nám dal milosť, ktorú potrebujeme k tomu, aby sme sa v tom momente stali pozornými a zameranými na toho druhého.
- F. Keď sme jednoducho príliš unavení, príliš chorí, alebo príliš rozrušení k tomu, aby sme boli schopní zamerať sa jeden na druhého či už v konverzácii alebo pri sexuálnom styku, potom by sme to mali tomu druhému s láskavosťou a láskou vysvetliť a ponúknuť mu iný čas, kedy sme k tomu ochotní.
1. Takto ten druhý, ktorého milujeme, bude vedieť, že ho naozaj stále ešte hlboko milujeme, a že nám je veľmi ľúto, že nie sme teraz schopní jeho návrhu vyhovieť.
 2. Sexuálny styk nemusí byť *spontánny* k tomu, aby bol vzrušujúci a plnohodnotný.
- G. Pokračujte v preukazovaní tej istej starostlivosti a pozornosti, ktorú máte jeden voči druhému dnes počas celého vášho manželstva.

VII. Sex ako komunikácia

- A. Sexuálny styk je najsilnejšou formou neverbálnej komunikácie medzi manželmi.

- B. Keď muž a žena majú sexuálny styk, vzniká medzi nimi mocný zväzok - zväzok, ktorý ich zameriava jedného i druhého navzájom na seba a nie naopak od seba.
1. V tej chvíli majú tendenciu byť voči sebe pozornejšími, počúvať sa navzájom lepšie, byť citovejší a láskavejší voči sebe.
 2. Dokonca aj dve silné nezávislé osobnosti sa iste v tej chvíli zrieknu časti svojej nezávislosti a dovoľia tomu druhému, aby ich ovplyvnil.
 3. Sexuálny styk manželov "zjemňuje".
- C. "Vášnivá" láska muža a ženy v kresťanskom manželstve je omnoho viac než len povinnosťou, zodpovednosťou alebo aktivitou. Je to vzťah, ktorý je totálny, darujúci, kreatívny, oddaný, zapálený a nádejplný.
- D. Pozrime sa, čo vlastne sexuálny styk komunikuje.
1. Niekedy v sexuálnom styku si pár komunikuje svoje *pocity slávenia*. Práve mali krásny deň, romantický večer alebo výnimočnú udalosť. Pri tom ste sa naladili a tak je čas sláviť.
 2. Niekedy sexuálny styk komunikuje to, že *si jeden druhému sú oporou*. Keď jeden z vás mal hrozný deň napríklad v práci, alebo ste práve stratili zamestnanie, alebo ste boli ťažko skritizovaní, v sexuálnom vzťahu vám ten druhý vlastne ako keby povedal: "Verím ti. Nech sa deje čokoľvek, budem ťa vždy milovať."
 3. Keď náš *pohľad na seba samých* je biedny a sme napríklad pribrali na váhe, alebo sme sa inak zmenili, napríklad sa už objavili vrásky a pod., sexuálny styk nám môže povedať: "Myslím, že si neodolateľná. Pre mňa si ty vždy krásna."
 4. Zranené pocity môžu v nás pretrvať aj potom, čo sme ukončili hádku. Napriek tomu sa však môžeš rozhodnúť mať sexuálny styk aj keď sa vnútorne naň necítiš. *Sexuálny styk prečistí trpké pocity*, ktoré môžu v nás stále pretrvávajúť, tvrdé odsúdenia alebo skryté presvedčenie: "Viem, že som mala pravdu." Sexuálny styk komunikuje: "Žiaden problém nie je taký veľký, aby nás mohol rozdeliť. Snáď v tomto momente nevieme, ako vyriešiť tento problém, spolu však chceme v riešení tohto ako aj ostatných našich problémov pokračovať."
 5. Konečne, *sexuálny styk* spôsobuje uzdravenie. Vo chvíľach bolesti a hlbokéj citovej krízy, ako sú napríklad smrť niekoho blízkeho, sexuálny styk pomáha páru odosobniť sa od bolesti a ponoriť do milujúcej reality svojej náruče. Sexuálny styk komunikuje: "Zdieľam s tebou tento smútok a bolesť. Nikdy ťa neopustím a nenechám ťa v podobnej bolesti samotného."

VIII. Manželia by mali plánovať svoj sexuálny styk spoločne a nenechať ho na náhodu alebo na chvíľu, keď majú obaja naň chuť.

- A. Majte sexuálny styk, keď ste ešte čerství a nie keď ste obaja vyčerpaní a nemáte si čo ponúknuť.
- B. Trávte istý čas spoločne, jednoducho dotýkaním sa jeden druhého alebo držaním sa navzájom v náručí bez toho, že by ste pri tom mali sexuálny styk. Vychutnávaj krásu a dar druhej osoby.

- C. Buď citlivý a pozorný počas celého dňa. Neočakávaj jednoducho, že skočíte do postele a naladíte sa.
- D. Nie je nutné, aby sme svoj sexuálny styk naplno prežívali k tomu, aby ste mali pocit, že ste mali spolu styk. Sú chvíle, kedy naň jednoducho nie ste naladení, ale tvoj manžel(manželka) ťa potrebuje. Často sa stane, že keď už začneš, tak sa dostaví aj pocit pohody.
- E. Vždy povedz “áno” svojmu partnerovi(partnerke), aj keď musíš povedať “nie” samotnej akcii. Urob zo svojho života totálne “áno” jeden pre druhého.
- F. Buďte citliví a starostliví o seba navzájom. Oddel'te si každý deň nejaký pravidelný regulárny čas, ktorý by patril len vám dvom.

IX. Sex a sexualita je v Božích očiach darom, ktorý je určený na to, aby bol používaný múdro a dobre.

- A. Sexuálny styk má dvojitý cieľ.
 1. Je to dar, ktorý prináša nový život páru v ich vzájomnom vzťahu.
 2. Je to tiež dar, ktorý prináša nový život do sveta v ich počatých a narodených deťoch.
- B. Boh mal v úmysle urobiť z muža a ženy svojich spolustvoriteľov - aby mali účasť na veľkom dare prinášania života do sveta.
- C. Učinil to tým, že do manžela a manželku vložil lásku, ktorá je tak mocná, že má aj meno - je to meno, ktoré dáte svojmu dieťaťu.
- D. V istom zmysle by ste mohli povedať, že každé dieťa je vonkajším znakom vašaj vzájomnej lásky - toho, ako ste v tej chvíli milovali jeden druhého.
- E. Tak, ako vo všetkých iných morálnych rozhodnutiach, každý páas sa musí sám rozhodnúť, v celkovom kontexte svojho života, kedy chcú prijať túto možnosť mať dieťa. Toto musí byť naplno vykonané rozhodnutie, a jestvuje množstvo vecí, ktoré sa pri ňom musia brať do úvahy.

X. Katolícke učenie

Katolícke učenie je, že manželský pár musí byť otvorený voči obom cieľom sexuálneho styku: prineseniu nového života a lásky do ich vzájomného vzťahu a k prineseniu nového života do sveta vo svojich deťoch.

- A. Ak manželský pár nie je schopný počať, nie je na nich cirkvou kladené žiadne bremeno.
- B. Ak však manželský pár je schopný počať a rozhodne sa nikdy nemať deti, toto rozhodnutie sa považuje za prekážku k platnosti ich manželstva.
- C. Takéto páry by si mali pohovoriť o svojej špecifickej situácii s kňazom, ktorý by mal asistovať pri uzatváraní ich manželstva.

Katolícka Cirkev prijíma tzv. Prirodené plánovanie rodičovstva ako prostriedok plánovania počtu svojich detí vo svojej rodine. Väčšina kňazov má dobré vedomosti o tejto metóde, preto by sa snúbenecký a manželský pár nemal báť vyhľadať niektorého z nich a s ním diskutovať o tejto téme.

Prirodzené plánovanie rodičovstva nie je to isté ako dávnejšia rytmická metóda, ktorá sa používala predtým. PPR je omnoho presnejšie a spočíva na prirodzených rytmoch ženskej menštruácie na určovanie dní plodnosti.

- A. Jedným z komponentov je niekoľko dní abstinencie od sexuálneho styku (počas plodných dní) každý mesiac.
- B. Výhodou tejto metódy je, že je kompletne prirodzená a týka sa oboch partnerov rovnakým spôsobom.
- C. Jej nevýhodou je, že niektoré páry majú strach, že sexuálna abstinencia je pre nich nemožná.
- D. Ďalšie informácie o tejto metóde je možné nájsť... [informuj ich presne kde].
- E. Vy ste jediní, ktorí máte právo rozhodnúť, koľko detí chcete mať. Schopnosť priniesť do sveta nový život a starať sa o deti je darom od Boha. Je to zdroj veľkej radosti a veľkej zodpovednosti. Doprajte si toľko času, koľko potrebujete a tak často, ako potrebujete, aby ste o tomto svojom rozhodnutí diskutovali a sa nad ním modlili. Nebojte sa, ak to považujete za potrebné, navštívte aj kňaza a pohovorte si s ním o tejto téme, a poprosť kňaza, aby sa aj on vyjadril, čo si o tom myslí.
- F. *Záver*
 1. Keď je manželský pár "vášnivo" v láske jeden s druhým, ich vlastný svet ako aj svet tých, ktorých sa ich život dotýka sa stáva krásnym svetom.
 2. Celá atmosféra domu je premenená tam, kde je centrom vzájomná láska medzi manželmi a ich láska k Bohu.
 3. Boh požehnáva váš sex a sexualitu. Je to dar, ktorý sa musí používať múdro a dobre; je to dar, ktorý prináša radosť a pokoj, nie iba manželskému páru, ale aj celej ich rodine ako aj ich komunite.
 4. Počas celých dejín Boh očakáva od muža a ženy, že budú nositeľmi života jeden druhému a zemi aby sa tento život mohol potom vrátiť znova k Bohu. Vzťah medzi mužom a ženou je myslený ako niečo, čo slúži na slávu Bohu.

Máme tu pre vás ďalšie cvičenie.

[POZNÁMKA: Rozdaj každému jednu kópiu cvičenia 3.3. Daj im 20 minút na jeho vypracovanie.]

Cvičenie 3.3.

Dole je vymenovaných niekoľko možných postojov ohľadom detí v rodine. Označ (✓) tvrdenie, ktoré vyjadruje tvoj vlastný postoj.

- Oddanosť manželstvu zahŕňa rozhodnutie byť otvorený voči novému životu. Je to rozhodnutie, o ktorom chcem hovoriť teraz a pravidelne aj počas nášho manželského života.
- Akékoľvek rozhodnutie odložiť príchod dieťaťa by malo byť urobené iba na časovo ohraničenej báze. Mala by to byť téma, ktorú by bolo možné kedykoľvek znova otvoriť ktorýmkoľvek z nás dvoch.
- Často sa stane, keď sa manželia zosobášia, že obaja chcú naplno pokračovať vo svojom zamestnaní. Lenže po príchode ich prvého dieťaťa jeden z nich sa môže rozhodnúť zostať doma. Stane sa, že ten druhý, ktorý pokračuje v práci, sa cíti podvedený, pretože on musí pracovať na troch. Toto sú veci, o ktorých budeme diskutovať často a vážne.
- Súhlasím s výskumami, ktoré hovoria, že deťom veľmi prospieva keď sa o ne starajú ich vlastní rodičia.
- Deti považujem za bremeno, ktoré vážne narušia náš životný štýl.
- Deti sú darom od Boha, špeciálnym zdrojom radosti a potešenia. Sú tiež pre nás volaní k duchovnému a emocionálnemu rastu, ktorý v nás prebieha, keď sa pri nich učíme pravému zmyslu nesebectva a darovaniu seba samých iným.
- Rozhodnutie ohľadom toho, koľko detí budeme mať by malo byť robené uvážene a za pomoci modlitby.
- Ak sa rozhodneme nepočať nikdy dieťa, bude to neskôr pre mňa príležitosť k ľútoti.
- Nemám na pláne mať v tomto manželstve deti.
- Ak nie sme schopní ľahko počať svoje vlastné dieťa, rozhodnem sa pre mimoriadne prostriedky, pomocou ktorých by sme mohli počať dieťa.
- Som ochotný adoptovať si dieťa.
- Ak by sme mali byť neplodný, veľmi by ma to rozrušilo.

Teraz sa navzájom podelte o svoje odpovede.

Keď sa jedná o deti, ja som typ človeka, ktorý by... (označ všetko, čo sa ťa týka.)

- ich chcel mať toľko, koľko je len možné.
- som bol veľmi napätý ohľadom celej tejto veci.
- pri tom bral do úvahy aj svoje finančné možnosti.
- sa tešil na to, ako sa bude s nimi hrať.
- sa trápil nad tým, kto sa o ne postará.
- plánoval celú vec veľmi starostlivo.

- _ povedal o tom hneď všetkým svojim priateľom.
- _ dôveroval Bohu, že je s nami.
- _ bol vyplašený k smrti pri púhom pomyslení si na ne.
- _ si pribral bočný pracovný úväzok, alebo by robil nočné, aby ich uživil.
- _ hneď začal robiť plány ohľadom ich štúdií na univerzite.
- _ si plánuje iba jeden deň naraz.
- _ *nikdy* nedá súhlas k potratu.
- _ Iné _____

Myslím, že ideálnym časom pre nás na príchod prvého dieťaťa je _____

Teraz, keď už viem, že potrebujeme oboje: aj intímnu konverzáciu aj sexuálnu intimitu, cítim sa _____

Ako by som mohol urobiť svoj život jedným "áno" pre teba?

Keď ste obaja skončili svoje písanie, čítajte si navzájom svoje odpovede a diskutujte o nich ak možno dopodrobna. Buď si istý, že naplno chápeš, čo ti tvoj partner(ka) hovorí, a že s tým *súhlasíš*. Ak nie je možné dosiahnuť vzájomný súhlas, snád by ste mohli o tejto otázke diskutovať za pomoci svojho kňaza.

[POZNÁMKA: Daj snúbencom 15 minút na toto cvičenie]