

Co pomáhá vytvořit a udržet jednotu?¹

☼ Když v plodném období praktikujete zdrženlivost, **věnujte více pozornosti nesexuálním dotykům**. Máte tolik možností. Dotýkejte se při rozhovoru a nezapomínejte ani na oční kontakt. Sedte těsně vedle sebe. Hledejte možnost fyzické komunikace, i když se spolu třeba jen díváte na film.

☼ **Snažte se chodit spát oba ve stejnou dobu**. Dříve než usnete, ležte si chvíli v náručí. Šeptem sdílejte své myšlenky a příjemné zážitky, o kterých byste se jinak možná nezmínili. I bolesti a těžkosti dne se ve vzájemném objetí nejlépe léčí.

☼ Když usínáte, zvykněte si na nějaký tělesný kontakt (např. dotýkejte se vzájemně rukou nebo nohou).

☼ Mluvte spolu. **Udělejte si čas na rozhovor** alespoň jednou za den (bez kulisy televize nebo počítače v pozadí). Je však dobré si uvědomit, že čas večer a v noci není vhodný k řešení problémů. Ženě ale velmi pomůže, když muž vyjádří, že daný problém registruje a udělá si na něj prostor co nejdříve.

☼ Většinou to bývá žena, kdo se potřebuje sdílet. Často **nepotřebuje „řešení“ nebo unáhlené odpovědi** o tom, jak přehání nebo vidí všechno černě (i když to může být pravda). **Potřebuje najít u manžela přijetí**. Někdy už jen manželovo naslouchání a ujištění, že v tom není sama, vyřeší těžkosti, které se zdají v daném okamžiku nepřekonatelné.

☼ I v neplodném období praktikujte nesexuální dotyk. **Nezredukuje svůj fyzický kontakt na pohlavní styk**.

☼ Když víte, že se chcete intimně spojit, **připravujte se „předehrou“**. Ta může zahrnovat kromě nesexuálních dotyků i **vnímavost pro drobné skutky lásky během dne**. Muži udělá dobře, když mu dá žena najevo, že se i ona na něj těší. Žena zase ocení mužovu snahu, když jí pomůže uložit děti, umýt nádobí a vytvořit prostor k společnému intimnímu setkání v době, kdy ještě nejsou oba příliš unavení.

☼ Jedním ze spolehlivých „tlumičů“ sexuální touhy je **únava**. „Fyzická vyčerpanost je významnou součástí schopnosti (či neschopnosti) ženy reagovat na sex. Než se matka prodere osmnáctihodinovým dnem – zejména když běhala za jedním nebo dvěma čínorodými batolaty – její vnitřní jiskra krátce zabliká a zhasne. Když konečně padne do postele, představuje pro ni sex spíše povinnost než potěšení. Je poslední položkou jejího seznamu „co zařídit“ pro tento den. Smysluplný sexuální styk spotřebovává velké množství tělesné energie a je vážně narušen, když se tento zdroj již zcela vydal.“²

☼ **Modlete se spolu** pravidelně, abyste byli spojeni v duchu.

Abychom byli jedno

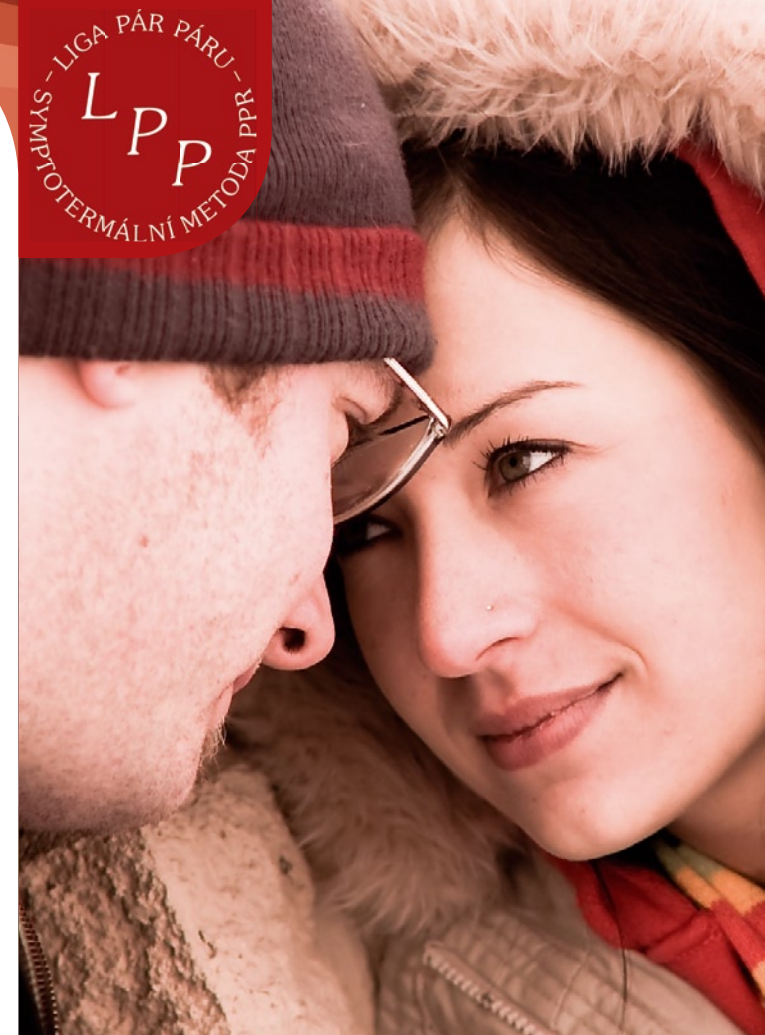
Stvořitel si ve své moudrosti přeje, aby manželé tvořili úplnou jednotu – jednotu na úrovni duchovní i fyzické. V encyklice Humanae vitae 12 nám církev připomíná nesmírně důležitou pravdu, že **manželské spojení, má-li být opravdu manželským**, musí zachovat jak plodivý, tak pojivý prvek; nesmí být úmyslně zneplodněné a **má být výrazem jednoty manželů na duchovní úrovni**. K tomu nám církev nabízí prostředky milosti: sílu ze svátostí, moudrost Božího slova a modlitbu. Společná modlitba je dar – milost manželství. Když manželé tento dar přijmou, objeví nový obohacující aspekt ve společném životě i ve vztahu k Bohu. On sám přichází na pomoc naší slabosti. Neodmítne ty, kdo ho prosí o pomoc. „Bůh je věrný! On nedopustí, abyste byli zkoušeni víc, než snesete. Když dopustí zkoušku, dá také prostředky, jak z ní vyjít, a sílu, jak ji snášet.“ (1 Kor 10,13)

¹ Viz WHEAT, E. *Jde to vůbec?* Třinec: Biblos, 1995, s. 168–172

² Viz DOBSON, J. *Žena si přeje, aby jí muž rozuměl*. Praha: Návrat domů, 2002, s. 110, 121

Liga pár páru České republiky

Fügenerova 143/9, 272 01 Kladno
tel. 312 686 642, www.lpp.cz, lpp@lpp.cz



Intimita v manželství

**Jak zvládnout zdrženlivost
v plodném období?
Jak udržet intimitu
a touhu v období neplodném?**

I když se manželé rozhodnou nepoužívat antikoncepci z morálních a etických důvodů a i když se svobodně a zodpovědně rozhodnou pro přirozenou regulaci početí (PPR), mohou pociťovat frustraci z nenaplněné touhy a z neuspokojeného pudu, který se hlásí. Rozhodnutí pro periodickou abstinenci je sice rozumem pochopitelné, ale nebývá snadné se podle něj chovat. Často je slyšet námitku, že „přece není přirozené zdržet se, když je největší chuť“. Ale přirozené pro člověka není totéž jako spontánní. **Schopnost a potřeba se ovládat patří k lidské přirozenosti.** Není to nic nepřirozeného – člověk je na vyšším stupni než živočich, a proto skutečně lidsky přirozené je právě to, že dokáže používat rozum a vůli. Svobodný není tehdy, když si dělá, co ho napadne, ale když je schopný chtít a volit to, co je dobré a správné.

Manželé, kteří tuto skutečnost pochopili, potom neříkají o dnech zdrženlivosti: „Dnes nemůžeme...“ Říkají: **„Můžeme** – máme právo na intimní sjednocení jako každý jiný den, ale dnes, ačkoliv se nám chce, to nepovažujeme za dobré – **nechceme.“**

Frustrace z PPR?

Navzdory tomu mají někteří manželé předcházející početí tuto zkušenost: **Ve dnech předovulační neplodnosti volí manželé zdrženlivost** pro větší jistotu, že nedojde k početí. **V plodném období se také zdrží.** Zároveň pociťují stoupající touhu po spojení, která obvykle vrcholí v době kolem ovulace. V muži vyvolává zvýšenou touhu chování ženy, která následkem stoupající hladiny estrogenů nějak sama více vyzařuje touhu, bývá příjemnější, snáze zvládá stres a je prostě přitažlivější. **Když nastoupí neplodné období po ovulaci, bývá pro manžele uspokojující to první nebo druhé spojení.** Pro další se někdy rozhodují spíše proto, že „už mohou“. Zároveň však klesá jejich touha a uspokojení. Žena bývá méně vnímavá na sexuální podněty a mnohá bojuje s předmenstruační-

mi příznaky. Muž sice touží po ženě, ale ne po ženě nervózní a unavené. A tak se stáhne do sebe a řekne si, že „vydrží a počká“, až bude manželka v pohodě. Případně se snaží „ničím si nepokazit šanci na pěkný večer“. Žena se zas někdy dává jen kvůli manželovi, sice z lásky, ale on z ní necítí touhu k fyzickému spojení s ním. Oba si přitom dovedou představit, jak jiné by bylo intimní spojení v plodných dnech.

Vztah jednoty a lásky se dá vytvořit

Žádná metoda PPR sama o sobě nezaručí harmonický vztah. Ten lze vytvořit, ale nevzniká náhodou.

To, jak manželé prožívají dny zdrženlivosti a dny, kdy se intimně spojují, není závislé jen na ženských hormonech. A nespojuje jen s frekvencí pohlavních styků. **Kvalita vztahu nezávisí na sexu, ale kvalita sexu závisí na vztahu.** To platí jak pro dny, kdy manželé volí zdrženlivost, tak pro ty, kdy se intimně spojují. Vždy je potřebné především budovat vztah.

První krok je nutno udělat „v hlavě“: rozhodnout se přijmout omezení vyplývající z ženského cyklu a zároveň budovat emocionální intimitu. Znamená to nezabývat se v myšlenkách tím, jaké je to teď namáhavé a jak jiné by to bylo před týdnem; neodmítat reakce ženy jako určované působením jejích hormonů. Působení ženských hormonů je jako vítr do plachet. Někdy do nich fouká a žene loďku vpřed, někdy fouká proti nim a tehdy je třeba zapnout motor, aby se loďka plavila žádoucím směrem.

Druhý krok spočívá v konkrétním jednání, které je tím „motorem“. Je důležité budovat emocionální intimitu. Lékař a manželský poradce Ed Wheat je přesvědčený, že extrémní zaujetí společností sexem je ve skutečnosti projevem naší hluboce neuspokojené potřeby tepla, ujištění a intimity nesexuálního dotyku. Říká, že **ti, kdo praktikují ve svém manželství fyzický dotyk ve všech jeho nesexuálních příjemných formách, shledají, že sex možná**

nebudou vyhledávat tak často, ale o to víc je naplní.

„Tulení se k sobě a laskání, spaní těsně vedle sebe a projevy náklonnosti prostým pohlazením uspokojí mnohé emocionální potřeby, které jste doposud očekávali výhradně od pohlavního styku. Tento způsob intimní blízkosti zároveň představuje nádhernou něžnou předehru k plnému sexuálnímu spojení. ... Fyzický kontakt je při vytváření emoce lásky absolutně nezbytný.“¹ Bylo by neefektivní, kdyby se manželé v době dobrovolné zdrženlivosti sobě navzájem vyhýbali, nebo kdyby v době neplodných dnů omezili svůj kontakt na pohlavní styk.

Fyzický kontakt potřebují oba, muž i žena. Nelze však pomíjet rozdíly mezi nimi – pro muže je sex často spíše fyzickou záležitostí a pro ženu hlubokým emocionálním zážitkem. A proto když se žena necítí být milovaná a respektovaná jako osoba, je pro ni téměř nemožné reagovat vroucně a kladně. Nedokáže přijímat manžellovy dotyky, ačkoliv ve svém nitru bytostně touží být s ním jedno. Zklamání a nedostatek pozornosti jako by zamkly její touhu. A když se v tomto rozpoložení manželovi odevzdá, cítí se zneužívaná, že manžel využil její tělo jako předmět pro svoje potěšení. Neschopnost vysvětlit tuto frustraci bývá pro ni zdrojem rostoucí nervozity.²

Úsilí o vytvoření jednoty je úlohou obou. A přece Bůh se zvláště obrací k mužům: v knize Genesis mluví o muži, který opustí rodiče a připojí se k manželce. Slovy sv. Pavla vyzývá právě muže: „Milujte své ženy...“ To neznamena, že muži milují méně, ani že by obě výzvy platily jen pro muže. Spíše je to výzva mužům, aby byli první v lásce, a tak se připodobnili Kristu, který jako první miloval svou církev a tak ji miloval, že se za ni obětoval, ačkoliv ne vždycky odpovídá na jeho lásku láskou.

Určitě tu nejde o dokazování, kdo je v právu a kdo by měl udělat první krok k opětnému sblížení. Tento postoj neznamena ani přenesení zodpovědnosti za uspokojení všech emocionálních potřeb ženy na muže. Za vztah jsou vždy zodpovědní oba.