

**vést k pohlavnímu styku.** Až pochopíte, že držet se za ruce, kolem ramen, pohlázení a platonické objetí jsou způsoby vyznání lásky, ale nemusí být vždycky pozváním do ložnice, ušli jste velký kus cesty k prospěšnému zvládnutí periodické zdrženlivosti. Někdy může být vědomí, že každý dotek neznamená automaticky cestu do ložnice, dokonce úlevou.

Většina z nás potřebuje několik cyklů, než si na takovou představu zvykneme. Pokud je někdo z vás přesvědčen, že každé pohlázení a každý polibek jsou výzvou k pohlavnímu styku, bude chvíli trvat, než se „převychováte“ a nenecháte se „unést“ každým *platonickým* objetím. Netrapte se tím a, i když se to bude zprvu zdát těžké, nevzdávejte to. Právě teď se projeví pevnost vašeho rozhodnutí a vaše duchovní spojení. Když se budete *spolu* modlit za zdolání svých problémů, nakonec se vám to *prece* podaří.

Ti šťastnější z vás, kteří zažili své dvoření čistě, mohou teď znovuprožívat původní radost ze vzájemného objetí, které nevycholilo orgasmem. Ti, kteří neměli takové štěstí, budou se moci radovat z příležitosti učit se být nejen milenci, ale i přátelé.

## Citové spojení

Citové spojení je to, co většinou chybí manželům, jejichž manželství je v krizi a rozpadá se. Právě to je také nejvíce posilováno používáním PPR.

Přestavte si, že jste průměrný manželský pár, který používá antikoncepci. Jak už to v životě chodí, oba máte spoustu práce v zaměstnání, v domácnosti, s dětmi, koníčky. Večer to doháníte, a když nejste příliš unavení, nebo se vám jednomu po druhém zasteskne, máte třeba spolu styk a po tomto *fyzickém* spojení hned usnete. Známe všichni páry (případně jsme sami byli nebo dosud jsme takovým párem), kde je tohle všechno, co spolu zažívají. Zatím nás život mění, každého jinak. Najednou je tu krize a my jsme se už natolik změnili, že jsme si vlastně cizí. Cítíme se zrazeni a opuštěni, nechápeme. Ten člověk, s kterým jsme kdysi vstoupili do manželství, už neexistuje; je docela jiný.

Při používání PPR se taková situace obnaží. Jestliže váš dosavadní vztah závisel jen na občasném pohlavním styku, zjistíte najednou v plodné fázi, že je mezi vámi prázdno. Co teď?!

Kdo to zakusil, dosvědčí, jak zdrcující je takové poznání. PPR zničilo náš vztah! Jak je to možné? Přece jsme oba *věřili*, že PPR je Boží vůlí pro naše manželství. Mělo nám *pomoci*, ne nás ranit. Uniklo nám asi něco důležitého. Kdo nám lépe poradí než Pán Bůh sám? A tak jsme hledali odpověď modlitbou.

Pomalu jsme začali chápat, že náš tělesný vztah má kolovat v měsíčních cyklech. Pán Bůh stvořil roční doby, hodiny dne a noci. Cykly jsou docela normální. Co nám tedy zbývá? Přece kromě tělesné má náš vztah také citovou a duchovní stránku. Nebylo by vhodné, aby nahradily místo fyzické stránky, když se jí na čas musíme vzdát? Zkusili jsme to – *šlo to!*

**Zjistili jsme, že místo abychom tiše trpěli, cítili se nechápaní a nemilováni a litovali sami sebe, teď spolu mluvíme (to je nápad!) a stále hlouběji poznáváme jeden druhého.** Za několik měsíců jsme si všimli, že se nám vrací to někdejší vzrušení z dob vzájemného objevování na začátku naší známosti. Znovu jsme se zamilovali.

Když spolu mluvíte o svých pocitech v plodné fázi (a neškodí to samozřejmě i v jiném období cyklu), i když jsou záporné, začínejte prosíme vždy větu raději slovy „*Zdá se mi ...*“, než „*Měl bys ...*“. Uvidíte, že se do vašeho manželství začne vracet romantika. Budete zažívat radost. A není to přece to, co jsme vám slíbili na začátku našeho kurzu přirozeného plánování rodičovství?



**Liga pár páru**  
Fügnerova 143/9  
272 01 Kladno  
tel.: 312-686 642  
e-mail: lpp@lpp.cz  
**www.lpp.cz**

Copyright anglického originálu „Creative Continenace“ © 1989 Couple to Couple League International Inc. Copyright českého překladu © 1992, 2002 Liga pár páru.

# Tvořivá zdrženlivost

Oscar a Susan Staudtovi

*Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas ... je čas objímat i čas objímání zanechat.*  
Kazatel 3,1. 5.

Proč psát o tvořivé zdrženlivosti? Z vlastní zkušenosti i ze zkušenosti jiných víme, jak je pro většinu z nás někdy (pro někoho možná vždycky) těžké zachovávat pohlavní zdrženlivost. Cílem tohoto textu je podělit se s vámi o úvahy a nápady jak proměnit zdrženlivost plodné fáze z nepřekonatelné překážky v něco pozitivního, možná dokonce radostného!

V praxi přirozeného plánování rodičovství (PPR) a v rozhovoru s jinými páry jsme si všimli určitých postojů a způsobů chování, které mohou mít velmi pozitivní, nebo naopak negativní vliv na zachovávání periodické zdrženlivosti. Budeme se zabývat čtyřmi základními oblastmi:

- závazné rozhodnutí
- duchovní spojení
- tělesná komunikace
- citové spojení

## Závazné rozhodnutí

Jedním z klíčů úspěšného zachovávání tvořivé zdrženlivosti je závazné rozhodnutí. Často to srovnáváme se snahou chtít přestat kouřit: pokud jste se opravdu *pevně nerozhodli*, asi to sotva dokážete. Závazně se rozhodnout k dodržování periodické zdrženlivosti znamená, že si nedáte už další skleničku, která by oslabilu vaši vůli, takže byste se „nedokázali ovládnout“. Znamená to, že nepůjdete ve své tělesné intimitě tak daleko, že byste byli v nebezpečí ztráty sebekontroly. Znamená to, že v plodné části cyklu *nebudete číst romány plné vášně a dráždivé časopisy*. (Opravdové rozhodnutí

vlastně znamená vyhybat se provokativnímu čtení, filmům a televizním programům zásadně a vždycky.) Pán Bůh chce, aby vaše manželství bylo čisté, a chce vám pomáhat žít podle jeho vůle. „Bůh je věrný: nedopustí, abyste byli podrobeni zkoušce, kterou byste nemohli vydržet, a se zkouškou vám připraví i východisko. Dá vám sílu, abyste mohli obstát.“ (1. Korintským 10,13). Manželská čistota musí však být **vaší** vůlí – proto je třeba závazného rozhodnutí.

Co je závazné rozhodnutí? Znamená to být celou svou bytostí přesvědčen, že to, co děláte, je správné a že chcete jednat správně za všech okolností. Pokud jde o nás, zjistili jsme při zpětném pohledu, že když jsme se takto rozhodli pro manželskou čistotu, přestali jsme, aniž bychom si to uvědomovali, dělat věci, které dříve našemu vztahu škodily. Společná ochota snášet těžkosti periodické zdrženlivosti za všech okolností náhle proměnila plodnou fázi z období bolesti a někdy pocitu viny v zážitek, který byl téměř radostný. Stala se velmi významným vzájemným dáváním sebe sama. Cena tohoto daru byla o to větší, že jsme oba věděli, jak těžko se každému z nás dával.

## Duchovní spojení

Jakmile jsme se pevně rozhodli, jsme na cestě. Jsme připraveni podívat se na další faktory, které mají vliv na náš vztah.

Společně jsme se rozhodli a zavázali používat PPR. Pozorujeme a zaznamenáváme příznaky, jak jsme se naučili v kurzu, a pak přijde období zdrženlivosti. Najednou je všechno jiné. Věděli jsme, že vyloučení pohlavního styku v plodné fázi nebude právě „procházka rajskou zahradou“, ale netušili jsme, že to bude *tak* těžké!

Naše pocity v této době ovlivňuje několik faktorů. Za prvé, jak zřejmě už patří k lidské povaze, toužíme vždy nejvíce po tom, co nemůžeme mít. Za druhé, a to nelze podceňovat, jsme stále bombardováni televizí, rozhlasem a ostatními médii, která naznačují a někdy přímo dotěrně vnucují názor, že pohlavní aktivita je tím nejdůležitějším cílem v životě.

Když však přijdou těžké chvíle nebo dny, to hlavní, na co se máme upnout, je, že používáme PPR místo antikoncepce, protože se chceme podřídit Boží vůli.

On nám pomůže překonat všechny těžkosti, které s tím souvisí. Je jenom třeba ho prosit. Rozumějte nám teď správně. On neodstraní všechna pokušení, ani chvíle „bolesti a trápení“, ale dá nám sílu a vytrvalost potřebnou k vítězství. Pravé manželství, to nejsou jen dva lidé, kteří spolu žijí – to je muž, žena a Bůh. Aby bylo úspěšné, je třeba vybudovat pevný duchovní vztah jednoho s druhým a obou s Bohem. To neznamená jen prosit o pomoc, když máme potíže. Potřebujeme se modlit stále.

Přesto, že jsme oba byli zvyklí se pravidelně modlit, modlitby v kostele byly zpočátku jediné, které jsme říkali společně. Teď jsme zjistili, že nám unikaly některé veliké Boží dary, protože jsme si jako manželé neudělali čas na soukromou společnou modlitbu.

Chceme-li pochopit význam společné modlitby, měli bychom se zamyslet nad tím, jak jsme byli stvořeni. „I řekl Bůh: ‚Učiňme člověka, aby byl naším obrazem podle naší podoby.‘“ (Genesis 1,26). A o něco později čteme: „I uvedl Hospodin Bůh na člověka mrákotu, až usnul. Vzal jedno z jeho žeber a uzavřel to místo masem... Člověk zvolal: ‚Toto je kost z mých kostí a tělo z mého těla! Ať muženou se nazývá, vždyť z muže vzata jest.‘ Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ (Gen. 1,21-24).

Když čteme, že Pán Bůh vzal jen část Adamova těla, aby z něj stvořil Evu, je to pro nás známka, že vzal také jen „část“ Adamovy duchovní existence. Ze zkušenosti víme, že muž a žena nejsou rozdílní jen fyzicky. **A když se doplňují jejich fyzické rozdílů, nemělo by totéž platit o rozdílech duchovních?**

Teď přicházíme k myšlence, která nás osobně velmi oslovuje. V listu Efezským píše Pavel, jak Ježíš miluje církve, a odvozuje z toho: „Proto i muži mají milovat své ženy jako své vlastní tělo. Kdo miluje svou ženu, miluje sebe.“ (5,28). Potom, když vysvětlí, jak se člověk stará o své tělo jako Kristus pečuje o církve, cituje z knihy Genesis: „Proto opustí muž otce i matku a připojí se k své manželce, a budou ti dva jedno tělo.“ (Efezským 5,31).

Když čteme tento oddíl samotný v knize Genesis, zdá se, že se jedná spíše o fyzické spojení „v jedno

tělo“. Ale v souvislosti Pavlovy epištoly jde asi o víc. Jde zřejmě také o duchovní vazby a prolínání mezi manželem a manželkou.

Pán Bůh nám dal dar plazení spojením našich odlišných, ale vzájemně se doplňujících těl. Nemohlo by duchovní spojení manželů – společná modlitba – být stejně plodné duchovním způsobem? Věříme, že ano.

Všimli jsme si, že v období, kdy zachováváme pohlavní zdrženlivost, teď přirozeně vstupuje do popředí duchovní stránka našeho vztahu; jsme si jí více vědomi. **Pozorujeme, že když strávíme ráno a večer nějaký čas modlitbou, náš život je pokojný. Když naopak svůj duchovní život zanedbáváme, máme opravdové potíže vyrovnat se se zdrženlivostí.**

Když se jako manželský pár spojíme v modlitbě, můžeme prožít duchovní jednotu, která je svým způsobem stejně uspokojivá, jako tělesné spojení. To je dar – milost manželství. Když tento dar přijmeme a používáme, objevíme nový obohacující aspekt v našem společném životě a ve vztahu k Bohu.

## Tělesná komunikace

Viděli jsme, v čem spočívá opravdové rozhodnutí a jak je důležité. Všimli jsme si, jak významným činitelem je pro většinu lidí duchovní spojení, když mají úspěšně používat PPR. Podívejme se teď na tělesnou komunikaci.

Na první pohled se to zdá snadné. Prostě se během plodné fáze nebudete pohlavně stýkat. Naléhavě vám ale radíme, abyste se v té době jeden druhému nevyhýbali, jak to zkoušeli někteří z nás. Největší potíž není v tom, jak nás Pán Bůh stvořil, ale v tom, co v oblasti lidské sexuality očekává společnost kolem nás.

Společnost vidí tělesnou komunikaci asi takto: dotýkat se je vzrušující a každý dotek musí vést k pohlavnímu styku nebo přinejmenším k orgazmu. Tento názor může způsobit potíže v každém vztahu a je rozhodně v rozporu se záměry PPR.

Když mají manželé šťastně zvládnout zdrženlivost plodného období, je tělesný kontakt nutný.

**Člověk potřebuje tělesný kontakt s lidmi, které má rád. Ale tělesný kontakt nemusí vždy**