

PPR. Pozrime sa teraz na telesné spojenie. Na prvý pohľad je to jednoduché. Skrátka, počas plodnej fázy sa nebudete pohlavne stýkať. Naliehavo vám radíme, aby ste sa v tej dobe nesnažili jeden druhému vyhýbať, ako to niektorí z nás skúšali. Najväčší problém nie je v tom, ako nás Pán Boh stvoril, ale v tom, čo v oblasti ľudskej sexuality od nás očakáva spoločnosť okolo nás.

Verejná mienka sveta o telesnom styku by sa dala popísať nasledovne: dotýkať sa je vzrušujúce, tak prečo nepokračovať? Každý dotyk musí viesť k pohlavnému styku alebo prinajmenšom orgazmu. Tento názor môže spôsobiť ťažkosti v každom vzťahu a je v rozpore s teóriou aj praxou životného štýlu, ktorý prinášajú prirodzené metódy. Ak majú manželia zvládnuť zdržanlivosť plodného obdobia, telesný kontakt je nutný. Človek potrebuje telesný kontakt s ľuďmi, ktorých má rád. Ale telesný kontakt nemusí vždy viesť k pohlavnému styku. Keď pochopíme, že držať sa za ruky, okolo ramien, pohladenie a platonické objatie sú spôsoby vyznania lásky, ale nemusia byť vždy pozvaním k pohlavnému styku, prešli sme veľký kus cesty k úspešnému zvládnutiu periodickej zdržanlivosti. Vedomie, že každý dotyk neznamená automaticky cestu do spálne, môže byť niekedy dokonca úľavou. Väčšina z nás potrebuje niekoľko cyklov, než si na takéto niečo zvykne. Pokiaľ je niekto z vás presvedčený, že pohladenie a každý bozk sú výzvou k pohlavnému styku, bude chvíľu trvať, než sa prevychováte a nenecháte sa uniesť každým objatím. Netrápte sa tým, a aj keď sa to bude spočiatku zdať ťažké, nevzdávajte to. Práve teraz sa prejaví pevnosť vášho rozhodnutia a vášho duchovného spojenia. Keď sa budete spolu modliť za prekonanie svojich problémov, nakoniec sa vám to predsa podarí. Tí šťastnejší z vás, ktorí prežili svoj vzťah pred manželstvom v čistote, môžu teraz znova prežívať radosť zo vzájomného objatia, ktoré nevrcholilo intímny stykom. Tí, ktorí takéto šťastie nemali, sa budú radowať z príležitosti učiť sa byť nielen milencami, ale i priateľmi.

Citové spojenie

je to, čo zväčša chýba manželom, ktorých manželstvo je v kríze a rozpadá sa. Práve tento základný prvok manželského vzťahu je veľmi posilňovaný praktizovaním PPR.

Pozrime sa na bežný manželský pár, ktorý používa antikoncepciu. Oba sú vyťažení v zamestnaní, každodennými prácami okolo domácnosti, venujú sa deťom, prípadne koničkom. Večer doháňajú to, čo nestihli cez deň, a keď zatúžia po sebe

a nájdú si čas na milovanie, milujú sa a potom o krátky okamih zaspia. Všetci poznáme také páry (prípadne sme takými sami boli alebo dosiaľ sme), kde je tento krátky časový úsek jediným spoločne stráveným časom. A život postupne mení každého inak. Naraz sa objaví problém, vznikne kríza a títo ľudia sa už natoľko zmenili, že sú si vlastne celkom cudzí, nevedia nájsť spoločnú reč... Človek, s ktorým vstupovali do manželstva, už neexistuje, je celkom iný. Pri praktizovaní PPR sa takéto nebezpečenstvo odhalí veľmi rýchlo. Ak váš doterajší vzťah závisel od občasného intímneho styku, naraz v plodnom období zistíte, že je medzi vami prázdno. Čo teraz?

V našom manželstve takéto situácia nastala. Myslou nám chodili myšlienky: Ako je to možné? PPR zničilo náš vzťah! Predsa sme obaja verili, že PPR je Božia vôľa pre naše manželstvo. Malo nám pomáhať a nie nás raniť... Kto to zažil, dosvedčí, aké zdrvujúce je takéto poznanie.

Na druhej strane sme premýšľali, či nám neuniklo niečo dôležité. A tak sme hľadali odpoveď v modlitbe. Pomaly sme začali chápať, že náš telesný vzťah sa má strieďať v mesačných cykloch. Boh stvoril ročné obdobia, hodiny, dni a noci. Cykly sú teda celkom normálne. Čo nám teda zostáva? Predsa okrem telesnej má náš vzťah tiež citovú a duchovnú stránku. Nebolo by vhodné, aby sme nahradili intímny styk (ak sa ho máme v plodnom období načas vzdať) rozvíjaním citovej a duchovnej stránky našej manželskej lásky? Skúsili sme to – išlo to!

Zistili sme, že namiesto toho, aby sme ticho trpeli, cítili sa nepochopení, nemilovaní a ľutovali sa, teraz spolu hovoríme (to je nápad!) a stále hlbšie spoznávame jeden druhého. O niekoľko mesiacov sme si všimli, že sa nám vracia to niekdajšie vzrušenie z dôb prvého zoznámenia, keď sme spolu začali chodiť. Znovu sme sa zamilovali. Keď budete spolu hovoriť o svojich pocitoch v plodnej fáze (a neuškodí to samozrejme aj inokedy), i keď budú záporné, nezačínajte, prosíme, vetu slovami: „mal by si...“, ale hovorte za seba, napr.: „páči sa mi..., mrzí ma..., teší ma...“ Uvidíte, že sa do vášho manželstva začne vracat romantika a budete prežívať radosť.

Liga pár páru – 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

*Tvorivá
zdržanlivosť*

www.lpp.sk • lpp@lpp.sk



*...pre radosťné žitie lásky
v každom veku...*

**Všetko má svoj čas
a svoju chvíľu každé úsilie pod nebom.
Svoj čas má objímať sa,
svoj čas má zdržovať sa objatia.**

Kaz 3, 1.5b

Prečo písať o tvorivej zdržanlivosti?

Z vlastnej skúsenosti i zo skúsenosti iných vieme, ako je pre väčšinu z nás niekedy (alebo dokonca vždy) ťažké zachovávať pohlavnú zdržanlivosť. Cieľom tohto letáku je podeliť sa s vami o úvahy a nápady, ako zdržanlivosť v plodnej fáze premeniť z neprekonateľnej prekážky na niečo pozitívne.

Pri praktizovaní prirodzeného plánovania rodičovstva (PPR) a v rozhovore s inými pármami sme si všimli určité postoje a spôsoby správania, ktoré môžu mať veľmi pozitívny alebo negatívny vplyv na zachovanie periodickej zdržanlivosti.

Záväzné rozhodnutie

Jedným z kľúčov úspešného zachovania tvorivej zdržanlivosti je záväzné rozhodnutie. Sme presvedčení, že je to ako prestať piť. Kým sa človek naozaj pevne nerozhodne, sotva to dokáže. Záväzne sa rozhodnúť pre dodržiavanie periodickej zdržanlivosti znamená, že si už „nedáte ďalší pohárik“, ktorý by oslabil vašu vôľu tak, že by ste sa už nedokázali ovládnuť. Znamená to, že nepôjdete vo svojej telesnej intimite tak ďaleko, aby ste boli v nebezpečenstve straty sebakontroly. Znamená to, že v plodnej časti cyklu nebudete čítať zmyselné romány a dráždivé časopisy. (Ozajstné rozhodnutie v skutočnosti znamená vyhábať sa dráždivému čítaniu, filmom, televíznym programom zásadne a vždy). Boh chce, aby vaše manželstvo bolo čisté a chce vám pomáhať žiť podľa jeho vôle. „Boh je verný. On vás nedovolí skúšať nad vaše sily, ale so skúškou dá aj schopnosť, aby ste mohli vydržať“ (1 Kor 10,13). Avšak manželská čistota musí byť vašou vôľou – preto je potrebné záväzné rozhodnutie.

Ale čo je to záväzné rozhodnutie? Znamená to byť celou svojou bytosťou presvedčení, že to, čo robíte, je správne, a že chcete konať správne za akýchkoľvek okolností. My sami spätne zisťujeme, že po takomto rozhodnutí sa pre manželskú čistotu sme prestali robiť to, čo nášmu vzťahu predtým škodilo. Spoločná ochota znášať ťažkosti periodickej zdržanlivosti za všetkých okolností náhle premenila plodnú fázu z obdobia

bolesti a niekedy pocitu viny, na zážitok, ktorý bol takmer radostný. Stala sa veľmi významným vzájomným darovaním sa. Cena tohto daru bola o to väčšia, že sme obidvaja vedeli, čo každého z nás stojí.

Duchovné spojenie

Ak sme sa pevne rozhodli, sme na ceste. Sme pripravení pozrieť sa na ďalšie činitele, ktoré majú vplyv na náš vzťah. Spoločne sme sa rozhodli a zaviazali praktizovať PPR. Pozorujeme a zaznamenávame príznaky plodnosti, tešíme sa z krásneho zážitku intímneho spojenia až do obdobia zdržanlivosti. Naráz je všetko iné. Vedeli sme, že vylúčenie pohlavného styku v plodnej fáze nebude práve prechádzka rajskou záhradou, ale netušili sme, že to bude až také ťažké!

Naše pocity v tejto dobe ovplyvňuje viacero činiteľov. Po prvé, ako zrejme patrí k ľudskej povahe, túžime vždy najviac po tom, čo nemôžeme mať. Po druhé, a to nemôžeme podceňovať, sme stále bombardovaní televíziou, rozhlasom a ostatnými médiami, ktoré naznačujú a niekedy priam dotieravo vnucujú názor, že pohlavná aktivita je tým najdôležitejším v živote a dobrovoľne sa jej zriecť nie je normálne. Keď však prídu ťažké chvíle alebo dni, to hlavné, na čo sa máme upriamiť, je to, že nechceme žiadnu formu antikoncepcie, pretože sme o užitočnosti PPR pre naše zdravie a manželstvo presvedčení a považujeme to aj za vec nášho vzťahu k Bohu. Pre nás veriacich je vedomie Božej prítomnosti v ťažkých situáciách pomocou a posilou, ktorú neveriaci ešte nepoznajú. Boh nám pomôže prekonať všetky ťažkosti, ktoré s tým súvisia. Treba ho len prosiť. Pochopte nás teraz správne: Boh neodstráni všetky pokušenia, ani chvíle bolesti a trápenia, ale dá nám silu a vytrvalosť potrebnú na víťazstvo. Právne manželstvo, to nie sú len dvaja ľudia, ktorí spolu žijú – to je muž, žena a Boh. Aby bolo úspešné, je treba vybudovať pevný duchovný vzťah jedného s druhým a s Bohom. To neznamená len prosiť o pomoc, keď máme ťažkosti. Potrebujeme sa naučiť byť v neustálom spojení s Bohom. Napriek tomu, že sme obidvaja zvyknutí pravidelne sa modliť, modlitby v kostole boli spočiatku jediné, ktoré sme hovorili spoločne. Teraz sme zistili, že nám unikali niektoré veľké Božie dary, pretože sme si ako manželka neurobili čas na spoločnú modlitbu. Ak chceme pochopiť význam spoločnej modlitby, mali by sme sa zamyslieť nad tým, ako sme boli stvorení: „...Boh povedal: Urobme človeka na náš obraz a podľa našej podoby“ (Gn 1, 26a). A o niečo neskôr čítame: „Tu Pán

Boh dopustil na Adama tvrdý spánok a keď zaspal, vybral mu rebro a jeho miesto zaplnil mäsom... Vtedy Adam povedal: Toto je teraz kosť z mojich kostí a mäso z môjho mäsa! Preto sa bude volať mužena, lebo je vzatá z muža. Preto muž opustí svojho otca i svoju matku a prilipne k svojej manželke a budú jedným telom“ (Gn 2, 21.23 – 24). Keď čítame, že Pán Boh vzal len časť Adamovho tela, aby z neho stvoril Evu, je to pre nás znamenie, že vzal tiež len časť Adamovej duchovnej existencie. Zo skúsenosti vieme, že muž a žena sú rozdielni nielen telesne. A keďže sa dopĺňajú ich fyzické rozdiely, nemalo by to isté platiť aj o rozdieloch duchovných? Teraz prichádzame k myšlienke, ktorá nás osobne veľmi oslovuje. V liste Efezanom píše Pavol, ako Ježiš miluje Cirkev a z toho vyvodzuje: „Tak sú aj muži povinní milovať svoje manželky ako vlastné telá. Kto miluje svoju manželku, miluje seba samého“ (Ef 5, 28).

Potom, keď vysvetlí, ako sa človek stará o svoje telo, ako aj Kristus o Cirkev, cituje z knihy Genezis: „Preto muž zanechá otca i matku a pripúta sa k svojej manželke a budú dvaja v jednom tele“ (Ef 5, 31). Keď čítame tento text v knihe Genezis, zdá sa, že ide skôr o telesné spojenie: budú jedným telom.

Avšak v súvislosti s Pavlovými listami ide zrejme o viac než len o telesné spojenie. Zdá sa, že ide o duchovné väzby a ich prelínanie sa medzi manželom a manželkou. Boh nám dal dar plodnosti spojením našich rozdielnych, ale vzájomne sa dopĺňajúcich tiel. Nemohlo by duchovné spojenie manželov – spoločná modlitba – byť rovnako plodné duchovným spôsobom? Veríme, že áno.

Naozaj sme si všimli, že v období, keď zachováme pohlavnú zdržanlivosť, prirodzene vystupuje do popredia duchovná stránka nášho vzťahu: viac si ju uvedomujeme. Pozorujeme, že keď strávime určitý čas modlitbou ráno a večer, náš život je pokojný. Naopak, keď svoj duchovný život zanedbávame, máme skutočné ťažkosti vyrovnáť sa so zdržanlivosťou. Keď sa ako manželský pár spojíme v modlitbe, môžeme prežiť duchovnú jednotu, ktorá je svojím spôsobom rovnako uspokojujúca ako telesné spojenie. To je dar a milosť manželstva. Keď tento dar prijmeme a používame ho, objavíme nový obohacujúci aspekt v spoločnom živote a vo vzťahu k Bohu.

Telesné spojenie

Videli sme, v čom spočíva skutočné rozhodnutie a aké je dôležité. Všimli sme si, akým významným činiteľom je pre väčšinu ľudí duchovné spojenie, keď majú úspešne praktizovať