

aby i muži měli cykly jako my. Očekáváme od mužů, že naplní naše emocionální potřeby. Ale je chybou, když celou zodpovědnost přeneseme na ně.

Pomyslely jste už někdy na to, jak se cítí muž? On nemá důvod ke snížení sexuální touhy. **Když my ženy prožíváme touhu v plodném období, zkusme si představit, že muž se takto cítí i v neplodném období ženy.** Možná ho frustruje, když o něj žena najednou nejeví zájem.

Nemyslím jen na pohlavní spojení. **Myslím na každý fyzický kontakt, který muži naznačí, že je milován.** I žena může muži nabídnout masáž zad, může se k němu přivinout – i když na to nemá zrovna chuť, ale ví, že jeho to potěší. Může ho sama od sebe políbit na ústa, ne jen letmý polibek na rozloučenou. Když se rozhodnou pro zdrženlivost, neznamená to, že se mají fyzicky vyhýbat. Žena může být vstřícná vůči manželově touze při vzájemném laskání, může projevit chuť s ním jít spát, i když to neznamená pohlavní styk, ale spíše společné trávení něžných manželských chvil.

Očekávání muže

Ve dnech, kdy se manželé rozhodnou pro spojení, může velmi potěšit, když je ona sama iniciuje. Vysílá mu tím vyznání: miluji tě. I on potřebuje vidět, že po něm žena touží, ne že jen trpně vyhovuje jeho žádosti.

Chtěla bych se ještě zmínit o velmi intimní skutečnosti, se kterou se setkávám při poradenství velmi často. Když žena nepociťuje touhu, často jí při manželském aktu déle trvá, než dosáhne vyvrcholení. Někdy ji to může tak unavovat, že jí to za tu námahu ani nestojí. Myslí, že když muž orgasmu dosáhl, bude spokojený. Ale **ani muži nestačí utižit jen biologickou potřebu. I on potřebuje vědět, že je s ním jeho ženě dobře. Že je schopný „způsobit, aby jí bylo dobře“.**

Muže frustruje, když cítí, že se mu manželka dává jen z milosti, nebo když vždycky nechává na něm, aby navrhl spojení. Ale frustruje ho i to, když mu nedovolí, aby ji přivedl k vyvrcholení. Nejde teď o to, že se to manželce nepodaří během samotného aktu, ale že žena odmítá, když ji chce manžel po styku dotyky pomoci k orgasmu.

Říká, že orgasmus nepotřebuje. Možná má i nějaký blok v psychice a nechce, aby se jí muž dotýkal.

Sexuální etika říká, že nejde o masturbaci – oba manželé mají právo dosáhnout orgasmu při manželském spojení. Muž jej dosahuje přímo při spojení, ale žena může vyvrcholení dosáhnout i později v kontextu manželského aktu, ač již nejsou přímo genitálně spojeni. Vždyť manželský akt není jen spojení genitálií, ale patří k němu všechno, co ho pomáhá uskutečnit i dokončit. Proto je dobré, když se i ona snaží o vzájemné potěšení a jednotu v této intimní oblasti, když se nevzdává a dovolí manželovi, aby ji vzrušil intimními dotyky.

Láska umí vyjít vstříc

My ženy očekáváme od mužů, že se našim cyklům přizpůsobí, ale proč nezkusit udělat krok i směrem od sebe? **Muži cykly nemají; zkusme jim vyjít vstříc.** Zkusme najít vhodnou chvíli na upřímný rozhovor o tom, co ten druhý očekává v intimním životě: Co ode mě očekáváš, co by tě potěšilo?

Chci ženy povzbudit, aby byly vůči mužům plné lásky. Romantická zamilovanost netrvá věčně, ale je jako plamínek, který se může rozhořet na velký oheň, když ho živíme láskou. Muž i žena slíbili při svatbě, že se budou milovat a ctít. Láska je upřímná i tehdy, když se rozhodneme udělat z lásky něco, do čeho se nám nechce. To není přetvářka. Možná trocha iniciativy rozjasní vzájemný vztah, když ji nebudeme čekat výhradně od mužů. Uvidíte, že to ocení, protože to „opravdu funguje“!

Mgr. Mária Schindlerová

*Dotazy na autorku a připomínky k textu
adresujte na etika@lpp.sk.*

Liga pár páru České republiky
Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno
tel. 312 686 642, www.lpp.cz, lpp@lpp.cz



Dopis ženám
muži cykly nemají

Dopis mužům
abychom byli jedno

Dopis mužům – abychom byli jedno

Asi každý manželský pár touží zažívat jednotu. K tomu zdaleka nestačí jen fyzicky spojit svá těla. Když nám Písmo říká: „... a budou ti dva jedno tělo“, jde tu o celého člověka. Zve nás být jedno tělo, jedno srdce a jedna duše. Mám pocit, že i lidé, kteří se upřímně snaží respektovat Boha, často uvažují jen jedním směrem (hlavně aby manželské spojení „nebylo antikoncepční“) a z učení Církve o manželské lásce znají jen „církve nedovoluje kondom, antikoncepci“,... „věřící nesmějí to a ono“.

Zapomínáme, že manželské spojení, když má být opravdu manželské, musí být i výrazem jednoty manželů na duchovní rovině. Manželská láska má být znamením toho vztahu, jaký s námi touží sdílet Bůh. **Ano, pohlavní spojení v manželství má být tím nejvýstižnějším znamením úplného štěstí z dávání a přijímání lásky.**

Žena – citlivý seismograf jednoty

Ženy jsou obecně citlivější na vztahy, hlavně na to, jaký je aktuální stav vztahu v jejich vlastním manželství. Občas říkám, že žena je jako seismograf, který zaznamenává i ten nejmenší záchvěv otřesu ve vztahu – a můj muž s úsměvem dodává, že muž je pak zase jako seismolog – měl by tyto signály pozorovat a dané informace se operativně přizpůsobit :-).

My ženy jsme takhle „nastavené“, a velmi se nás dotýká každá nejednota, kterou v manželství prožíváme. **Velmi toužíme být jedno se svým mužem. A jen tehdy se dokážeme opravdu odevzdat a jen tehdy se cítíme přijaté a milované, když tuto jednotu vnímáme.**

Proto chci říci mužům několik upřímných slov

Těší nás a lichoť nám, když obdivujete naši krásu, když jsme pro vás přitažlivé. Ale prosíme vás, zajímejte se o to, co je v našem nitru. Když nám říkáte „potřebuji tě“, musíme cítit, že potřebujete i naši blízkost srdce. Chceme vám být blízko a sdílet se s vámi. Zveme vás do našeho světa a prosíme, udělejte si na něj čas. Bez toho to nejde. Víte,

jak dobře si pamatujeme každou chvíli, kdy nás držíte za ruku, když projevíte zájem o to, co jsme prožily? Asi vás spíše napadne, že my ženy umíme vzpomenout každý přešlap, křivdu... Nu, jsme ženy a pamatujeme si toho hodně, jsme citlivé na každý detail... Nereagujeme vždy správně, často raníme nevhodným slovem. **Víme, že i vy nesete svoje břemeno, svůj díl zodpovědnosti za naše rodiny.** Chceme ho nést s vámi, ale dokud zůstáváme samy se svými myšlenkami a touhami – i když vámi obdivované – neumíme se tak úplně odevzdat ani v tělesné oblasti.

Manželský styk – výslednice vztahu

Je to tak, že manželský styk je pro nás výslednicí vztahu. Jeden z vás jednou řekl, že se cítí manipulován. Jako by se snažil „jen ničím si nepohněvat ženu, abych měl pěkný večer“. To nás bolí. Ne vždy máme pravdu, ne vždy vidíme objektivně. Ale prosíme vás, aby vám záleželo na jednotě s námi, nejen na pohlavním styku a na „pěkném večeru“. **Když se žena cítí milovaná, potom se i ona dokáže muži odevzdat a v tělesné oblasti reagovat tak, jak on si možná nedokáže ani představit.**

Potřebujeme vás a vaši upřímnou lásku

Vy muži máte nad námi velkou moc. V žádném případě nechci zbavovat ženy zodpovědnosti za jejich podíl na vztahu. Když se nedokážete vyznat v ženském světě, **ptejte se nás.** Možná vám povíme, jak nás těší váš zájem o děti, když si je na chvíli vezmete vy a nám dáte čas na teplou koupel nebo chvíli klidu s knihou. Jak rády slyšíme váš smích, jak moc potřebujeme vaše pohlazení a něhu. Vnímáme vaši vůni (nebo její nedostatek), všímáme si umytého nádobí nebo rozsvícené svíčky v ložnici. Ale nedělejte to, prosím, jen kvůli tomu „pěknému večeru“, protože i to vnímáme. Dělejte to kvůli nám, abychom se cítily milované. Možná jsme někdy jako led a nedokážeme laskavě reagovat na vaše doteky, i když vidíme, že se snažíte. **Když se žena cítí jedno se svým mužem, touží se dotýkat a umí i doteky přijmout.** Ale jak vám říct, že nás může zablokovat vaše neochota jít před spaním do

sprchy? Jak citlivě říct, že nevnímáme polibky vašich rtů jako upřímné, když jste těmi stejnými ústy ranili ironickou poznámkou? My víme, že nás ovlivňují hormony ženského cyklu, ale nejsme jako zvířátka, která reagují jen na biochemické pochody. Možná nevíte, jak moc nám můžete ulehčit ty „těžké dny“ našeho cyklu svojí láskou a zvýšeným zájmem. Jak vám říci, že právě do vás, do muže, do kterého jsme se kdysi zamilovaly, chceme být zamilované stále znova a znova?

Když jsme šťastné, máme sílu vytvářet pokojné prostředí domova pro vás a pro naše děti. Jak řekl psycholog Dr. James Dobson: **„Věřím, že vytváření tepla domácího krbu patří ženám a nikdo je v tom nenahradí. Ale jsem přesvědčený, že počáteční základ úspěšné rodiny nevytváří ona, ale její manžel. Když má mít žena radost a pocit vyrovnanosti, nevyhnutelně k tomu vytváření tepla rodinného krbu potřebuje, aby ji muž, kterého miluje, podporoval a respektoval.“**

Když se zamýšlím nad sjednocujícím významem manželského aktu, jsem vděčná Katolické církvi, která tuto skutečnost opakovaně připomíná. Není to lehké, ale **„pravá láska je náročná a nehledá sobecký požitek“**, říká sv. Jan Pavel II.

Dopis ženám – muži cykly nemají

Když manželé předcházejí početí, rozhodují se pro intimní spojení v neplodném období. **Mnoho žen v tomto období nepocituje tak intenzivní touhu, někdy dokonce nemají touhu žádnou.** Ještě výraznější to může být tehdy, když manželé usilují o početí. Možná využívají především plodné období cyklu a v neplodném má žena pocit, že už je spojení „zbytečné“.

Pán vesmíru to v přírodě dobře naprogramoval. Je dobré, aby byla sexuální touha nejvyšší v době, kdy je možný vznik nového života. A ačkoliv my ženy dokážeme rozpoznat, jak různé fáze cyklu ovlivňují naši náladu, možná si málo uvědomujeme, že muži ženské cykly nemají. No výborně, řekneme si. Nemají starosti s menstruací, s náladovostí... a konečně, to by ještě chybělo,