

SEXY KNIHA

Rozhovory o sexualite,
ktoré budujú a povznášajú



BENEMEDIA

SEXY KNIHA

Rozhovory o sexualite, ktoré budujú a povznášajú

© BeneMedia

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná,
uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná
(elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vydavateľa.

Autori rozhovorov © Ružena Dvorčšáková, Marianna Hanobíková,
Gabriela Kluchová, Mária Kohutiarová, Martin Ližičiar,
Zuzana Vandáková, Veronika Zamkovská

Redakčné spracovanie © Martin Ližičiar

Jazyková korektúra © Mgr. Zuzana Vandáková

Grafická úprava a sadzba © BcA. Milan Pleva

Ilustrácia na obálke © Bc. Peter Ličko

Tlač: Alfa print, s. r. o.

Prvé vydanie (2023)

144 strán

ISBN 978-80-8281-015-1

OBSAH

- 7 Pavel a Eva Izraelovci**
Počuť radostnú zvesť o manželstve a sexualite potrebujú najmä tí, ktorí sú prevalcovaní dnešným svetom
- 19 František Bartek**
Pohľad Cirkvi na sex nie je proti biológii ani psychológii
- 39 Andrea Mikolášiková**
Žena, ktorej sa milovanie nepáči, sa mu pravdepodobne začne vyhýbať
- 61 Róbert Neupauer**
Sexualita dáva človeku možnosť zakúsiť predchuť neba
- 75 Mária Schindlerová**
Čistota pomáha manželom toho druhého milovať, nie používať ako spotrebič
- 85 Martin Borkovský**
Chaos z vlastnej sexuality prežívame kvôli tomu, že nemáme nikoho, kto by nás ňou sprevádzal
- 95 Lívia Halmkan**
Ak si zvyknete na silné dávky stimulu pri porne, normálny sex bude slabý
- 111 Jana Bieščad Vindišová**
Ak v sexualite prežívame strachy a úzkosti, nemôžeme ju žiť v plnosti
- 129 Angelika a Dominik**
Buďte na seba láskaví a trpezliví! Netlačte sa do niečoho, čo vám nie je príjemné! A – najmä – buďte v tom spolu



Andrea Mikolášiková

Manželka, matka piatich detí. Študovala katolícku teológiu na Trnavskej univerzite v Bratislave a Katholieke Universiteit Leuven v Belgicku. Licenciát so špecializáciou na teológiu manželstva a rodiny získala na International Theological Institute Trumau v Rakúsku. Stojí za projektom *Medzi nebom a ženou*, v rámci ktorého je teraz účastná na organizácii *Ženskej katolíckej konferencie*. Podieľa sa tiež na šírení seminárov *Tvorby spoločenstva* na Slovensku. Slúži ženám ako kresťanská koučka a mentorka. Jej srdcovými témami sú manželstvo, mystika, ženská spiritualita, Community Building (tvorba spoločenstva).

Žena, ktorej sa milovanie nepáči, sa mu pravdepodobne začne vyhýbať

„Ak chce žena darovať manželovi celú svoju krásu a vášeň, je potrebné, aby sa jej milovanie páčilo,“ hovorí Andrea Mikolášiková. Teologička, manželka a matka piatich detí, ktorá sa s nami rozprávala o mystike manželskej intimity, ale aj o tom, aká by mala byť zdravá manželská sexualita. Poradila tiež, ako sa starať o intímny život v čase, keď manželia na seba práve nemajú najväčšiu chuť, a prečo je dôležité, aby prekonali ostych a učili sa otvorene hovoriť o svojich potrebách aj v tejto oblasti.

Aký je pohľad Katolíckej cirkvi na manželskú sexualitu?
Fascinujúci. Myslím si, že máme v tejto oblasti tomuto svetu veľa čo ponúknuť. Svätý Ján Pavol II. otvoril dvere chápaniu milovania ako momentu, v ktorom sa muž a žena výnimočným spôsobom pripodobňujú Svätej Trojici! To je čistá mystika! Podľa Jána Pavla II. sa totiž muž a žena, ktorí sa v manželstve jeden druhému vzájomne darujú, stávajú obrazom Svätej Trojice, v ktorej sa Otec daruje Synovi v Duchu Svätom. A milovanie je vrcholným momentom tohto sebadarovania, keď sa muž a žena dávajú jeden druhému úplne celí a stávajú sa jedným.

V akom zmysle ide pri manželskej intimite o mystiku?
Predovšetkým je potrebné očistiť pojem mystika od chápania, že mystika je o levitácii, bilokácii, extázach a podobne. Toto sú javy, ktoré niekedy sprevádzajú mystické prežívanie, nie sú však jeho podstatou. *Slovník kresťanskej spirituality* definuje mystiku ako zážitok jednoty, spoločensva a prítomnosti.

Teda zážitok jednoty, spoločensva a prítomnosti už robí milovanie mystickým zážitkom?

Môže to znieť banálne, ale dá sa to tak povedať. Akokoľvek jednoducho to môže pôsobiť, mať túto skúsenosť hlbokkej jednoty a pokoja nie je vôbec niečo, čo človek zažíva pri intimite bežne. Ľudia, ktorí napríklad masturbujú, pozerajú porno alebo praktizujú voľnú sexualitu, namiesto o pocite hlbokkej jednoty hovoria o pocite hlbokkej osamelosti. Rovnako v manželstve sa cítia manželia často osamelo, ženy niekedy použito... Zažívať pri milovaní to „bytie jedným“ – s manželom, s Bohom a so všetkým, čo je – sa napokon ukazuje ako určitá pomerne nesamozrejmá duchovná rovina.

Ako ešte inak by sa dala popísať táto mystická rovina?

Príťažlivý je pohľad talianskeho kňaza Carla Rocchetti, ktorý vo svojej knihe *Mystika manželskej intimity* robí prepojenie medzi skúsenosťou *extasis*, čo je určité vytrhnutie z bežného stavu vedomia, a *enstasis*, čo je pohrúženie. Rocchetta píše, že pri milovaní manželia zažívajú orgazmus (*extasis*) a táto extáza môže byť zároveň pohrúžením (*enstasis*) do Božej prítomnosti. Mne to príde veľmi silné a priam pre-vratné vnímať a prežívať milovanie takto.

Nie je to však len teória?

Neviem celkom posúdiť, koľko manželov reálne prežíva svoju intimitu takto. Toto je však pohľad, ktorý Cirkev ponúka a do ktorého pozýva. Často však môžeme mať nesprávnu predstavu o tom, aká má byť mystika pri milovaní. Niektorí ľudia si možno myslia, že pri sexe musia intenzívne myslieť na Boha.

A nie je to tak?

Klariska sestra Imaculata mi raz povedala, že v duchovnom živote sa najskôr snažíme myslieť na Boha. Uvedomovať si, že sme s ním spojení. A potom príde moment, keď to už iba žijeme. Ona to hovorila po tom, ako prežila desiatky rokov v kontemplatívnom kláštore, ale myslím si, že to platí aj pre nás. Veď aj počas intimity sme v Bohu, len si to neuvedomujeme. Mnohí manželia prežívajú tú mystiku – lásku, pokoj, vďačnosť, jednotu. Ale neuvedomujú si, že to, čo zažívajú, sú dotyky neba. Dotyky blaženosti.



Martin Borkovský

Brat kapucín, ktorý sa roky venuje sprevádzaniu ľudí. Aktuálne pôsobí v Bratislave ako magister študentov, venuje sa tiež formácii mládeže a duchovným cvičeniam pre mužov.

Chaos z vlastnej sexuality prežívame kvôli tomu, že nemáme nikoho, kto by nás ňou sprevádzal

Nie je úplne bežné, že rehoľník sa venuje oblasti sexuality. Podľa brata kapucína Martina Borkovského je však sexualita prepojená s celým životom. Nejde len o genitálnosť, ale o celého človeka. Preto zdravý prístup k sexualite považuje za dôležitý a zásadný.

My na Slovensku sexualitu vnímame hlavne cez tému sexuálnej výchovy na školách, ktorej sa mnohí rodičia veľmi boja. Vy sám súhlasíte, aby sa tam vyučovala?

Na sto percent áno, ale je veľmi dôležité, aký by sa zvolil spôsob jej výučby. Musíme sa pozerať na to, či v dnešnom kultúrno-politickom zápase o sexuálnu výchovu ide skutočne o dobro dieťaťa a jeho zrelý vývoj.

Ako by teda sexuálna výchova mala vyzerat'?

Sexuálnu výchovu si predstavujem v širšom kontexte integrity celého mladého človeka. Nachádza sa v období vývoja, budovania svojej identity. Mladý človek hľadá odpovede na mnohé otázky o sebe samom a aj o svete okolo seba. Zaoberá sa napríklad emocionálnymi zručnosťami, riešením konfliktov, priradením statusu, konfrontuje sa so svojou vierou a v neposlednom rade aj so svojou vlastnou sexualitou. Vidíme, že sexualita je jednou z viacerých častí širšieho kontextu identity mladého človeka, a preto ju vnímam ako vhodný prostriedok, ktorý by mohol pomôcť mladým pochopiť význam svojej sexualita a svojho sexuálneho správania.

V niektorých kultúrach ešte aj dnes existujú iniciácie – najmä u chlapcov – v období, keď sa u nich začína prejavovať sexualita. Pri iniciácii ide o prepojenie sexualita a duchovna, zvládanie emócií, hľadanie svojho miesta vo svete a učenie sa prevzatia zodpovednosti za svoj život. Zdravá sexuálna výchova by mala sledovať túto dynamiku celistvosti človeka. Ak sa zúži len na oboznámenie o fungovaní pohlavných orgánov a bezpečný sex, je to veľmi nedostatočné. Je potrebné rozprávať nielen o pozitívach a rizikách, ale aj o dôsledkoch, respektíve dosahoch konania človeka na tých druhých.

Mnohí sexuálnu výchovu odsudzujú alebo sú otvorene proti nej. Prečo je to tak?

Myslím si, že sú to isté dôsledky minulej doby. Vtedy bola táto téma tabu. Mysleli sme si, že každý človek sa s tým vyrovná po svojom. Keďže to bolo tabu, boli s tým spojené pocity hanby a viny. Nikto sa nenarodí ako zrelý človek, vyvíjame sa aj v tejto oblasti, takže náš príbeh môže byť aj v oblasti sexuality plný výhier, ale aj prehier – obe sú súčasťou života. Som generácia, v ktorej sa o tejto téme nerozprávalo. Dnes sa o nej rozpráva, niekedy až príliš, ale nie správne. Sme presexualizovaná spoločnosť, ale niekedy ľudia nevedia základné informácie o tom, ako sexualita funguje. Skôr mám dojem, že sa, žiaľ, vulgarizuje.

V čom nám môže byť užitočná? Čo dokážeme vďaka nej dosiahnuť?

Zo svojej skúsenosti sa snažím o sexualite rozprávať otvorene. Ovocie otvorenosti vidím v tom, že to mladých ľudí upokojí a uistí, že je normálne, ak teraz prežívajú v tejto oblasti chaos.

Je možné, že mnoho ráz v sexuálnej oblasti zápasíme aj preto, lebo nám chýba sexuálna výchova?

Samotná sexuálna výchova nevyrieši všetky problémy. Mala by byť pomocným nástrojom k správne uchopeniu vlastnej sexuality. Pod pojmom sexuálna výchova mám stále na mysli tú celistvú integritu človeka, nie iba genitálnosť. Pokiaľ bude chýbať priestor prijatia a ochota kráčať s mladým človekom na jeho ceste dozrievania, tak ani samotná sexuálna výchova ho neochráni pred chaosom, ktorý má v sebe. Dozrievanie je dlhodobý proces, nie súhrn informácií. Chaos v prežívaní vlastnej sexuality nemáme kvôli tomu, že ne-



Lívia Halmkan

Založila neziskovú organizáciu *Tlakový hrniec*, ktorá prináša mladým ľuďom do škôl preventívne programy o citlivých témach ako neplánované tehotenstvo, manželstvo a vzťahy alebo pornografia. Má rada zvedavosť mladých ľudí a teší ju spolu s nimi hľadať odpovede na veľké otázky. Veľkú časť svojho dospelého života žila v Anglicku, odkiaľ si priniesla manžela a dve deti.

Ak si zvyknete na silné dávky stimulu pri porne, normálny sex bude slabý

S projektom Tlakový hrniec navštevuje základné i stredné školy a tím lektorov sa neustále rozširuje. Priamo so študentmi diskutujú aj na náročné témy sexuality i pornografie. S riaditeľkou aj lektorkou tohto projektu hovoríme o tom, kedy sa deti stretávajú s pornografiou, čo robiť, ak manželka zistí, že muž pozerá porno, i o tom, v čom je nebezpečenstvo pornografie a čím ohrozuje manželstvo.

Ak by ste mali niekomu vysvetliť (kto je trebárs z inej planéty), čo je to pornografia, čo by ste mu povedali? Ako vznikla a na čo slúži?

Pornografia vznikla hneď, ako si ľudia všimli, že je vzrušujúce pozerat' sa na sex, prípadne na nahé telá. Inak povedané: Hneď ako ľudia dokázali tvoriť, vytvorili si nielen to, čo je užitočné, ale aj to, čo je príjemné – a teda aj pornografický obsah. Ak by ste si pozreli starobylú grécku keramiku, malby v Pompejach alebo výzdobu hinduistických chrámov, videli by ste prekvapivo explicitné pornografické výjavy. Čo je teda porno? Je to výslovné zobrazenie sexu za účelom sexuálne vzrušiť diváka. Toto zobrazenie pritom nemusí byť len vizuálne (malba, fotografia alebo video), pokojne to môže byť aj písaný text, ktorý explicitne opisuje sexuálnu scénu.

V dnešnej dobe pod pojmom pornografia predovšetkým myslíme jej najčastejšiu formu: videá. Ale môže to byť aj nejaká iná forma kyber sexu: napríklad živé sex videohovory a iné...

Provokujúca otázka: Dá sa na pornografii nájsť vôbec niečo dobré?

Podľa toho, čo považujete za dobré. (úsmev) Mnohým ľuďom sa zdá byť dosť dobrá na to, aby sa k nej pravidelne vracali. Napríklad mladí ľudia mi v triede často a radi poukazujú na to, aké výhody pornografia má. Spomenú tie najčastejšie mýty, akým často neveria len oni, ale aj zvyšok spoločnosti: Porno človeku vraj „okorení“ sexuálny život, rozšíri fantáziu, naučí mať sex, a ak toto všetko nestačí, tak aspoň pomôže človeku lepšie masturbovať.

Ako sa na to pozerat' viac do hĺbky?

Podľa mňa by sa mal človek skôr spýtať seba samého, na čo

je jeho sexuálny pud a ako ho chce počas života zažívať? Ak niekto chce ostať len pri fyzickom potešení, tak pornografia môže byť asi na nejaký čas užitočná, avšak stále môže viesť k rôznym poruchám, ako je napríklad erektilná dysfunkcia. Ak však chcem sexualitu prežívať hlbšie, čo – predpokladám – chce každý zrelý človek (napríklad vo vzťahu s niekým, koho milujeme, alebo dokonca chceme, aby nám vo vzťahu sex prinášal radosť nielen prvých pár rokov, ale dlhodobo), potom by som povedala, že pornografia je, naopak, škodlivá. Je to jednoduché. Ak chcem zažívať naozaj hlboké spojenie počas sexuálneho aktu so svojou milovanou osobou, musím tam byť nielen fyzicky, ale aj duševne. Na to, aby som tam bola duševne, musím mať čistú hlavu, aby som dokázala čítať svoje a zároveň aj jeho telo do najjemnejších detailov. To znamená, že musím byť úplne prítomná, lebo ak nie som, nielenže míňam signály svojho partnera, ktoré mi on môže počas milovania dávať, ale tiež sa s ním nedokážem spojiť na hlbšej úrovni ako len na tej fyzickej. A to je škoda. Veľká škoda.

K prepojení dvoch duší (myslím tým emočné vnútorné prežívanie) jednoducho nedôjde, pokiaľ tam tie duše nie sú. Čo porno robí, je, že nám berie práve kapacitu byť prítomnými. Robí nás neschopných naladiť sa na svojho partnera, pretože máme myseľ zahltenú scenármi, ktoré by sa mali diať, pretože sa mi tie scény páčili v porno videu, namiesto toho, aby som vyhľadávala to, čo sa páči len a len môjmu partnerovi, pretože je unikátny a jedinečný.

Držíte v ruke knižku, ktorá otvára možno odvážnu, ale predsa takú prepotrebnú tému sexualitu z kresťanského pohľadu. Nájdete v nej rozhovory s mnohými veriacimi ľuďmi, ktorí sa tejto téme dlhodobo venujú. Ich východiskové body sú rôzne a výborne sa dopĺňajú: od teologických cez psychologické po praktické – napríklad (pred)manželská čistota, plánovanie rodičovstva či problém pornografie. Nechajte sa osloviť šírkou a hĺbkou tohto úžasného Božieho daru človeku, ale nehľadajte presné návody. Každé manželstvo je osobité a s každým párom má Boh špeciálny plán. Preto bude radosťou tvorcov, ak vás táto knižka v niečom inšpiruje; no nezabúdajte sa pýtať Pána (a svojho manželského partnera), ako žiť tento mocný rozmer života práve vo svojom vzťahu.

ThLic. Ondrej Chrvala, katolícky kňaz

MANŽELIA PAVEL A EVA IZRAELOVCI

vedú predmanželské stretnutia

FRANTIŠEK BARTEK

z podcastu *Eros*, hľadač mystiky v sexualite
a absolvent teológie manželstva a rodiny

ANDREA MIKOLÁŠIKOVÁ

teologička, manželka, mama piatich detí.
Zakladateľka portálu zastolom.sk a Ženskej
katolíckej konferencie

RÓBERT NEUPAUER

kňaz, absolvent Pápežského inštitútu Jána Pavla II.
pre štúdium manželstva a rodiny v Ríme a člen
predsedníctva Akadémie Karola Wojtyły

MÁRIA SCHINDLEROVÁ

poradkyňa *Ligy pár páru* v oblasti sexuálnej etiky

BRAT KAPUCÍN MARTIN BORKOVSKÝ

sprevádza ľudí závislých od pornografie a sexu

LÍVIA HALMKAN

zakladateľka a lektorka projektu *Tlakový hrniec*

JANA BIEŠČAD (VINDÍŠOVÁ)

psychologička, lektorka, terapeutka

ANGELIKA A DOMINIK

manželia, ktorí hovoria o manželskej intimitate
po ťažkej skúsenosti Angelikinho zneužívania
v jej detstve



ISBN 978-80-8281-015-1



9 788082 810151