

ХРИСТИЯНСЬКИЙ ПОГЛЯД НА СТАТЕВІ СТОСУНКИ В ПОДРУЖЖІ

Багато пар, одружуючись, наївно вважають, що якщо вони засновують свій шлюб на Христі, вони автоматично стануть гарною сім'єю в усіх відношеннях: “християнин + християнка = гарний шлюб”.

Відправна точка правильна: «Бо ніхто не може покласти іншої підстави, окрім покладеної, якою є Ісус Христос» (1 Кор. 3,11). Такі сім'ї стабільніші за інші, але це не означає, що вони стають щасливими автоматично, не докладаючи до цього зусиль. І це стосується сексуальності так само, як і будь-якої іншої сфери життя у шлюбі. Можливо, ти зараз переживаєш кризу, пов'язану з тим, що ти не виправдав сподівань свого подруга; можливо, це відчуття взаємне. Можливо, ви розвиваєтеся духовно, але відчуваєте, що не ладнаються ваші інтимні стосунки?

А може, не в порядку і те і інше? Чи знаєш ти, що ці сфери життя можуть впливати одна на одну? Для того, щоб подружня пара була задоволена своїм сексуальним життям, їй потрібне ще взаєморозуміння у психічній та духовній сферах.

Тому і говорять, що секс – це «термометр» того, що відбувається в шлюбі. Чи лікує термометр? Ні. Він тільки показує, що щось не в порядку.

Але водночас гарні сексуальні стосунки дуже допомагають єдності подружжя. Радість фізичної близькості не може не впливати на духовну сферу.

Дружини! Чоловіки! Біблія звертається до вас і в більш широких текстах, але існує один уривок – два вірші з послання до Колосян (3,18--19) – в якому міститься основа вчення про взаємини у шлюбі. Він розкриває саму суть потреб чоловіка і точно описує те, чого потребує дружина: «Дружини, покоряйтеся чоловікам своїм, як воно подобає у Господі. Чоловіки, любіть своїх дружин і не будьте до них суворі».

Це стосується будь-якої сфери життя і очевидно також еротичної – дуже ніжної й чутливої. Назвемо її корінням. Уявіть собі квітку на клумбі, що зів'яла

і опустила свою голівку. Навіть якщо її чимось підперти, це нічого не дасть, поки ми не поллємо її коріння.

«Дружини, покоряйтеся чоловікам своїм, як воно подобає у Господі». Чому Бог повеліває дружині з повагою ставитися до чоловіка і визнавати його главою сім'ї? Тому що чоловікові дуже важко зберегти відчуття власної цінності та жити в гармонії з самим собою, якщо дружина не виявляє йому належної поваги, диктує, що він повинен робити, не залишає йому відповідальності і не схвалює його дій. Схвалення ж формує в сім'ї дух поступливості, який зуміє відзначити цінність іншої людини.

«Успіх породжує успіх» – тому іноді вчителі ставлять п'ятірку «на виріст», щоб учень, обрадуваний своїм досягненням, прагнув досягти більшого. І навпаки: погана оцінка розчаровує і позбавляє ентузіазму. Так само, якщо дружина звалює на свої плечі ту відповідальність за сім'ю, яка покладена Богом на чоловіка, це шкодить їй самій і часто позбавляє її можливості бути повноцінною жінкою.

Чого понад усе потребує чоловік? Йому потрібно, щоб дружина дозволяла йому бути чоловіком. Чому багато чоловіків зраджують своїм дружинам? Думаєш, тому що знаходять когось красивішого? Часто зовсім не тому. Він тікає до іншої, тому що знаходить у неї поступливість і визнання, яких не отримує від своєї дружини. Звичайно, це його не виправдовує – гріх залишається гріхом – але показує, як неможливість відчувати власну цінність породжує спокусу шукати це відчуття в іншому місці. Якщо дружина не хвалитиме його – він, можливо, доведитиме, що чогось досяг, пропадаючи цілими днями на рибалці або на полюванні, аби інші люди визнавали його досягнення.

Божий задум сексуальності

Добрий виробник додає до свого продукту інструкцію з використання і гарантію. Це означає, що ти разом із цим продуктом отримуєш обіцянку гарної роботи пристрою – за умови, що ти дотримуєшся інструкції. Пристрій

«людина» теж отримав інструкцію з експлуатації та гарантію. Це – Святе Письмо, яке містить всі основні відомості про «функціонування» людини, у тому числі і про сексуальну сферу. Гарантію ж надано до кінця життя – якщо тільки ти слідуєш Божій інструкції до застосування, а не чиниш урозріз із рекомендаціями Віготівника. Тут не йдеться про дуже грубі помилки, на зразок забивання цвяхів за допомогою магнітофона, але про якісь незначні порушення інструкції: наприклад, ми ЗІ здивуванням знаходимо в інструкції до нашого пилососа, що ним не можна збирати муку чи гіпс. Самі б ми ніколи до цього не додумалися!

Підведемо підсумок: статевий акт входить у Божий задум. У подальших текстах ми побачимо два його аспекти: любов і плідність, а також дві цілі: творення подружньої єдності та продовження роду. Статевий акт є обов'язком (див. 1 Кор. 7,3--5): «Нехай чоловік виявляє дружині належну прихильність; так само і дружина чоловікові. Дружина не владна над своїм тілом, але чоловік; також і чоловік не владний над своїм тілом, але дружина. Не ухиляйтеся один від одного, хіба за згодою, на якийсь час, для вправи в пості й молитві, а потім знову будьте разом, щоб не спокушав вас сатана вашою нестриманістю». Слово Боже говорить, що статевий акт – це не одна з можливостей, але взаємний обов'язок. Можливо ви зараз усміхнетеся (словосполучення «подружній обов'язок» у розмовній мові часто має негативний відтінок), але на це необхідно звернути увагу: «обов'язок» означає те, що ти повинен робити. Якщо буквально перекладати з грецького, це означає «сплатити борг».

Чоловіче! Ти зобов'язаний дарувати своїй дружині повноту радості від інтимної близькості!

Дружино! Ти зобов'язана давати повноту радості статевих стосунків своєму чоловікові!

Мало того, Бог говорить, що статева близькість повинна бути регулярною. Вона не повинна бути покаранням чи винагородою, її не можна узалежнювати від вашого настрою. Творець забороняє подружжю уникати один одного. Єдиний привід, задля якого можна на триваліший час віддалитися один

від одного, – це піст і молитва, але й тоді – за взаємною згодою! Коли запитати подружжя, що заважало їхній близькості, ми отримаємо багато пояснень, але, чесно кажучи, ми ще не чули, щоб цим приводом була молитва!

Турбота Бога про шлюб

Втор. 24,5: «Якщо хто узяв дружину недавно, то хай не йде на війну, і нічого не повинно покладати на нього; хай він залишається вільний у будинку своєму протягом одного року і розважає дружину свою, яку взяв.»

Текст показує особливу турботу Бога про шлюб: Він установив рік після шлюбу спеціально для того, щоб «розважати» дружину. Чим подружжя могло займатися протягом цього часу? Ймовірно, ніхто не сумнівається, що одним з основних завдань у рамках програми звеселяння дружини була статева близькість із нею!

Чоловіче! Мабуть, ти, як і багато інших, хотів би бачити такий закон у державному законодавстві... Але його відсутність не виправдовує порожню витрату часу, який ти маєш у своєму розпорядженні!

Святість статевого акту

Євр. 13,4: «Шлюб у всіх хай буде в пошані, і ложе хай буде непорочне; розпусників же і перелюбців Бог судитиме».

Подружжя у всіх повинне бути в пошані. Слово Боже наводить тут дві категорії людей, учинки яких не дотримуються святості статевого співжиття: розпусники та перелюбці. Значення слова «перелюб» зрозуміле, що ж до іншого слова, то тут існують різні думки. Розпуста (грецьке *pornos*) може означати дошлюбні статеві стосунки, що б'ють по святості майбутнього шлюбу, або використання сексуальності вже в сім'ї таким чином, який суперечить волі Бога.

Тут важко говорити з певністю, але нам здається, що це друге значення створює певну логічну цілісність, що стосується людей, котрі перебувають у шлюбі: проти святості шлюбу можна згрішити статевою близькістю поза ним

(перелюб) або тоді, коли ми негідно користуємося нашою сексуальністю в сім'ї (розпуста), наприклад, допускаючи збочення, осоружні людській природі, або використовуючи іншу людину, замість того, щоб давати їй любов.

У свою чергу, ложе (грецьке *koite*) буквально означає «подружнє ложе», але також і «статевий акт». Статевий акт, що здійснюється на подружньому ложі, повинен бути непорочним (тоді можна говорити про «подружню чистоту»). У Божому задумі створення людини єдиною можливістю статевої близькості повинен бути шлюб, і водночас цей акт має зберігати людську гідність обох подругів.

Статевий акт повинен бути повним – природним

Буття 38,9--10: «Онан знав, що потомство буде не його: і тому, коли входив до дружини брата свого, виливав сім'я на землю, щоб не дати потомства братові своєму. Злом було перед очима Господніми те, що він робив; і Він убив його.»

Дуже важливо тут зрозуміти суть проблеми. Онан мав виконати закон левіарату: дати потомство «замість» свого померлого брата. Він хотів зробити вигляд, що виконує цей закон, але під час статевої близькості чинив те, що зараз ми називаємо «перерваним статевим актом».

Який же гріх Онана був покараний смертю? Адже Онан міг просто відмовити батькові, і тоді цей обов'язок перейшов би до наступного родича. Але він хотів отримати задоволення від співжиття і при цьому не дати потомства, виливши своє сім'я. Тут прихована подвійна суть його гріха: використання іншої особи для отримання задоволення та використання сексуальності в спосіб, що суперечить Божій волі. За Божим задумом статевий акт повинен здійснюватися в шлюбі і закінчуватися виверженням сім'я в піхві жінки – згідно з природою.

Чому багато подружніх пар не отримують повної радості

від інтимної близькості?

Зараз ми хочемо поговорити про речі, які такі очевидні, що про них немає потреби згадувати в Божій «інструкції з експлуатації» ув цій сфері. Якщо добре подумати, то до них можна дійти за допомогою здорового глузду. Навіть дитина знає, що не можна поливати водою телевизор і що автомобіль без бензину не поїде. Проте ми, дорослі, іноді дозволяємо обдурити себе всякими рекламними трюками, які будять в нас нереальні очікування.

Тому перша причина, через яку багато подружніх пар не переживають всієї можливої радості статевого акту, – це...

Очікування, далекі від реальності

Зізнайся, адже і ти теж бодай на мить повірив, що коли вимиєш волосся розрекламованим шампунем, то виглядатимеш так само красиво й елегантно, як людина з реклами? І водночас ти знаєш, що твої очікування дуже перебільшені.

Жінки часто зітхають, дивлячись на ідеальну красу фотомоделі, яка , наприклад, рекламує крем в ілюстрованому журналі. Але варто пам'ятати, що для такої реклами робиться декілька сотень знімків, а відтак із них вибирають один, найкращий, та й той редагують у «фотошопі».

Маріола: Коли мені було років три, моя сім'я привезла з Чехословаччини новинку – бабінний магнітофон. Пам'ятаю цей прекрасний день, коли його поставили низько на терасі будинку моєї бабусі. Коли заграла музика, мені прийшло в голову скористатися катушками, які обертаються. Я уявила собі, що, сівши на одну з них, зможу кружляти на ній, як паперові фігурки на платівках із казками. Я спробувала це зробити. Не пам'ятаю, чи крутилася моя карусель хоч би одну хвилину... Попри те, що я була худенькою дитиною і важила небагато, щось тріснуло і магнітофон перестав працювати, а мене, здивовану, чекав прочухан. І все через те, що я чекала неможливого.

Саме такі очікування народжуються в нас під впливом засобів масової інформації, і перш за все фільмів. Вони пропонують нам схему: «жінка завжди

хоче, а чоловік завжди може». У ній можливості чоловіків нічим не обмежені, і складається враження, що люди у всьому світі не роблять нічого іншого, як тільки злягаються при будь-якій слушній нагоді. У зв'язку з цим середньостатистичний чоловік може відчувати себе неповноцінним, якщо він не вступає в статеву близькість зі своєю дружиною як мінімум раз на день (якщо не частіше). Від дружини він чекає блискавичної реакції, оскільки у фільмах після кількох поцілунків настає статевий акт, і жінка колоритними звуками сигналізує про отримувану насолоду. Але якщо говорити про нормальний процес статевої близькості, то більш помилкової думки не існує. Жінка – це не автомат, який починає працювати відразу, як тільки в нього кинули монету. Насправді між людьми все відбувається набагато складніше. Часто в інтерв'ю актриси порнофільмів говорять, що ніколи не переживають статевого акту зі своїми чоловіками так, як зображають це під час зйомок. Це просто вигадка режисера.

Для дружини подружжя близькість починається вже вранці, коли чоловік говорить їй щось приємне, а потім, щоб бути готовою прийняти його в статевому акті, їй потрібно від півгодини до двох годин попередніх пестощів!

Частота статевих стосунків у фільмах також дуже перебільшена. Професор Ретцер, викладаючи найсучасніші методи спостереження за жіночим циклом, розповідає про свої відкриття і закономірності, демонструючи на слайдах реальні описи жіночих циклів (професор зібрав вже близько 250 000 таких описів з усього світу). Вони містять повні дані, включаючи точно записані дати статевих актів. Для нас було приголомшливим відкриттям те, що в середньому на цих картах протягом десяти днів «безплідної фази» після овуляції дружини вступали в статеву близькість не більше трьох-чотирьох разів, хоч, звичайно, траплялися і значні відхилення.

Другою причиною неполадок часто є...

Незнання потреб один одного

Християнський автор Лінда Діллоу пише: «Одного разу до сексолога прийшла жінка, яка скаржилася, що за двадцять років подружнього життя жодного разу не пережила оргазму. Лікар запитав її, чи говорила вона коли-небудь чоловікові, як він має сексуально стимулювати її. Вона відповіла: “Ну, звісно ж, ні!”»

Незнання потреб один одного стосується як загальних основ функціонування сексуальності чоловіка й жінки, так і специфічних індивідуальних потреб. Про ці потреби, наприклад, про те, де і як чоловік хоче, щоб його пестили і яким чином виявляли до нього любов, необхідно говорити один одному. Тим паче, що наші очікування можуть мінятися. Те, що колись приносило задоволення, сьогодні може стати навіть неприємним, і навпаки. Кожен із нас напевно пережив зміну своїх вподобань до тієї чи іншої страви. Колись ти обожнювала консервовані персики і терпіти не могла пудингу, а зараз – навпаки.

Багато з нас, особливо це стосується дружин, вважають, що партнер сам здогадається, чого ми потребуємо або відчує це інстинктивно. Деяким дружинам здається, що коли вони ясно скажуть, чого хочуть, усе втратить свій сенс і чарівність. Але це неправда. Не завжди вдається розгадати відчуття іншої людини.

Часто також чоловіки соромляться говорити на такі теми, і тому не раз статевий акт нагадує німе кіно, хоч його ера вже давно пройшла. Але німе кіно принаймні мало ту перевагу, що час від часу на екрані з'являлися написи з поясненнями або діалогом.

Ми зовсім не вважаємо, що тобі було б легко написати подругу про свої потреби – краще спробуй про це сказати і щиро висловити свої бажання. Іноді немає потреби навіть говорити – досить направити руку чоловіка в потрібне місце або схвально муркотати. Нічого не поробиш, тут, як і в будь-якій іншій сфері життя, необхідні зусилля. Але хіба нагорода за це не чудова?

Бути суперкоханцем! Адже суперкоханець – це не той, хто сам розрядився, а той, хто приносить справжню радість своєму подругові. Відомо,

що для багатьох чоловіків розламати яку-небудь конструкцію, наприклад, сніжну фортецю, – дуже приємне заняття, але хіба не приносить набагато більше задоволення багатогодинне будівництво цієї конструкції? Навіть подружжя, в якому подруги дійсно люблять один одного і хочуть дарувати один одному радість і щастя, нічого не досягне, якщо вони не говоритимуть про те, чого хочуть. Біблійна Пісня Пісень дає нам чудовий приклад того, як подруги щиро й відкрито говорять один з одним під час взаємного володіння.

Наступну причину, через яку багато пар не зазнають повноти радощів статевих стосунків, можна сформулювати як...

Особисті проблеми у сфері психіки

Найтиповішими є дві проблеми. Перша з них – це страх. Що цікаво, страх частіше виявляється проблемою чоловіків. Так от, під час статевого акту деякі чоловіки бояться, що виявляться неспроможними і не зможуть завершити єднання, і це побоювання більшою чи меншою мірою паралізує їхні дії. І тоді через страх перед невдачею насправді можуть виникнути проблеми з ерекцією чи еякуляцією.

Другу проблему ми назвали б так: роль спостерігача. Психічний настрій на те, що єднання обов'язково повинне бути успішним, подібне до попереднього пункту. Найчастіше ця проблема виникає у жінок. Буває так, що дружина не віддається повністю чоловікові, а концентрується на тому, що вона відчуває в даний момент, чи достатньо вона збуджена, чи ні.

Такі установки існують і в інших сферах. Наприклад, не рідкісними є ситуації, коли матері, що не мають проблеми з годуванням грудьми, радять зціджувати молоко для контролю за його кількістю. І тоді через сильну напругу і зосередженість на успіху мати зціджує лише половину того, що висмоктує дитина.

Дуже важливо зрозуміти, що ***оргазм не є метою***. Багато сексологів підкреслюють, що «полювання за оргазмом» помилкове. Коли ми перестаємо

на нїм концентруватися і починаємо дарувати любов своєму чоловікові, тільки тоді, нарешті, самі починаємо щось переживати.

Занадто серйозне ставлення до хвилильних невдач

До недавнього часу ми вважали, що якась невдача, особливо у чоловіка, обов'язково спричиняє пригнічений стан, роздратування і вимагає потіхи й молитви. Але не так давно ми прочитали в одній християнській книжці пораду, яка повністю змінила наш спосіб мислення. Вона звучала приблизно так: «Якщо щось не вийшло – наприклад, виникла проблема з ерекцією – просто посмійтеся над цим! Поставтеся до цього як до чогось курйозного, а не як до трагедії!» Звісно, важливо, щоб насамперед сміявся чоловік...

Також можна мати запрограмовану реакцію на невдачі іншого роду, наприклад, коли йдеш по вулиці, спотикаєшся і падаєш – можна плакати, звинувачувати оточуючих, можна нарікати, який я невдаха, або, нарешті, можна зайняти протилежну позицію, обтрусивши порох, просто посміятися над цим. У якому з цих варіантів все швидше прийде в норму?

«Звалювання» провини на іншого, або «зумовлена любов»

Якщо статевий акт не приносить очікуваної радості або якщо обидва подруги відчують незадоволення, природною реакцією стає пошук винуватого. «Природною» – це не означає «правильною». Найчастіше, на жаль, все зводиться до взаємних звинувачень. Звичайно, набагато легше концентруватися на провині іншого, ніж шукати причини невдачі в самому собі.

І тоді починається психологічний тиск типу «все через тебе». У результаті ми не розв'язуємо проблеми: якість інтимних відчуттів залишається такою самою, і додатково між подружжям з'являється психологічний бар'єр. Людина, яку так звинувачують, відчуває себе неповноцінною і втрачає віру в те, що коли-небудь буде краще. А ще гірше, якщо в цьому випадку чоловіка

відкидають. Отже, докори й звалювання провини на іншого – це позиція «зумовленої» любові.

Як відомо, любов до іншої людини можна віднести до одного з трьох різновидів: любов зумовлена («якщо»), любов із якої-небудь причини («тому що») і любов безумовна («незважаючи на те, що»). Відвертаючись від чоловіка в момент невдачі, ти неначе говориш: «Якщо ти не виконуватимеш своїх обов'язків краще, я відмовлюся від тебе», або «Раніше було краще, тому що ти був кращий у ліжку». Принцип же дійсної любові: «Я люблю тебе і любитиму так само, попри всі наші проблеми». Тільки тоді можна почати шукати причини невдачі в собі, а не в іншому, а відтак почати спільно розв'язувати проблему.

Вальтер Тробіш пише: «Європейці й американці переоцінюють цінність романтичної любові. І якщо африканці та азіати застерігають нас перед цим, то ми повинні їх слухати. Один індус порівняв любов із каструлею супу, а шлюб – із гарячою кухонною плитою. Він говорить: ви, європейці, ставите гарячу каструлю на холодну плиту, і тому через якийсь час вона остигає. Ми ж ставимо холодну каструлю на гарячу плиту, яка поступово її підігріває». Згасання відчуття колишньої закоханості може стати також причиною думок типу: «Я вже менше тебе люблю», і згодом призвести до серйозного погіршення стосунків. Цілком природно, що вогонь відчуттів згасатиме, як вогнище з сухого листя. Але ж ми можемо «підкидати дрова у вогонь» – піклуватися про нашу любов замість того, щоб впасти в паніку, що її вже немає.

Невизнання пріоритетності статевих стосунків

Наприклад, причиною труднощів у переживанні жінкою оргазму може бути недбалість або лінощі чоловіка, який не вважає, що перш ніж починати статевий акт, він має збудити свою дружину (краще б навіть було сказати: «розпалити») приємними словами і делікатними ласками, достатньо довгими для того, щоб потім вона змогла глибоко пережити статеву близькість. Багато чоловіків просто не думають про це; до того ж часто самі дружини соромляться

сказати про це. Таким чином, важливо, щоб чоловік цікавився, як переживає статевий акт його дружина, а та, у свою чергу, говорила чоловікові все про свої потреби.

Для того, щоб близькість принесла задоволення обом подругам, потрібно докласти зусилля. Дехто ж вважає, що для цього не варто утрудняти себе. І вони або впадають у крайнощі поспішного виконання своїх обов'язків, або взагалі від них відмовляються. Існує приказка: «Деякі жінки не горять, тому що вийшли заміж за пожежника».

Абсолютно ясно, що в цій сфері, як і в кожній іншій, необхідні оригінальність і різноманітність (звичайно, не на стороні!).

Чоловік повинен приготувати дружину до статевого акту, пестячи її до тих пір, поки вона хотітиме вже не ласк, а його самого. Але й після статевого акту, незважаючи на втому, він не повинен тут же засинати. Якщо дружина після статевого акту не може заснути, тому що чоловік її довів до збудження і залишив, то що вона може відчувати? Звичайно, вона може злитися, їй в голову можуть приходити якнайгірші думки: «Ну й нахаба! Зробив своє і кинув мене...» Саме момент, коли він втомився до знемоги і хоче спати, може стати початком самопожертви з любові. Не можна покидати дружину в такий момент. Він відчуває, що вже не в змозі задовольняти дружину, але хіба він може пестити її тільки однією частиною тіла?

Час — одне з болючих місць багатьох подружніх пар. Тут і виявляються наші дійсні пріоритети. Адже ми завжди знаходимо час на те, що вважаємо важливим! Якщо в тебе немає (не вистачає) часу на подружню близькість — це означає, що вона не є для тебе чимось важливим!!! Тому ніколи не говори: «ВУ мене немає часу на секс», а зізнайся в тому, що він не такий важливий для тебе, щоб присвячувати йому багато часу. Проаналізуй свій час. Чи не витрачаєш ти його даремно на щось інше? А може він тече, як вода крізь пальці, тому що ти його не плануєш?

Наступною причиною труднощів у статевій близькості може бути...

Ставлення до сексуальної сфери як до нечистої

Необхідно зрозуміти, що наші сексуальні переживання – це дар, який Бог дав нам нарівні з іншими дарами. Це означає, що з ними потрібно подружитися і бути вдячними за них нашому Отцеві. Часто ми вважаємо, що огляд інтимних частин тіла – це суто привілей лікарів. Багато хто з опитаних жінок краще знав карту Європи, ніж будову своїх статевих органів. Це і зрозуміло. За вивчення географії їх не карали.

Близько 100 років тому існувало переконання, що секс повинен бути відокремлений від любові. На жаль, до цих пір багато людей вважають статеву сферу нечистою. Іноді така думка зустрічається і в Церкві. Це «хворе табу» походить із дуже строгої інтерпретації вчення про гріховність статевої близькості до шлюбу. Зрозуміло, що потрібно особливо піклуватися про дошлюбну чистоту. Святе Письмо підкреслює: «Є у тебе дочки? Дбай про їхнє тіло» (Сир. 7,24), але якщо зробити з цього нав'язливу ідею, то заборона, що охороняє чистоту, дуже легко переходить і на подружнє життя.

Необхідно знати, що сексуальність сама по собі гарна й чиста, бо вона сотворена Богом для нашої радості. Так само, як і мед, наприклад, сам по собі гарний і корисний. Бог розповідав ізраїльтянам, що обіцяна земля рясна молоком і медом. Але і в тому, що стосується меду, Слово Боже попереджає, що його потрібно їсти з помірністю: «Не добре багато меду їсти» (Прип 25,27).

Чи працював би твій організм як слід, якби ти перед обідом їв солодощі? Зазвичай їх залишають на потім, і тоді ми отримуємо більше задоволення як від обіду, так і від десерту. Але було б незрозуміло повністю відмовитися від солодощів тільки тому, що вони не йдуть нам на користь перед обідом. Той, хто вважає сексуальність «свинством», нагадує людину, якій казали, що не можна ходити взимку без шапки, і тому він носить її і тоді, коли тепло.

У Святому Письмі фізична любов у шлюбі служить ілюстрацією глибоких та інтимних стосунків, які Бог жадає мати зі Своїм народом. І це можна зрозуміти: Бог хоче проникати в нас (пор. Ів. 15,1--11 про виноградну

лозу) – так само, як подруги зближуються один з одним, і більшу близькість важко собі уявити.

Ми жартома говоримо, що статевий акт – це єдина ситуація, коли відстань між подружжям – від’ємна. Коли при «від’ємній відстані» збільшується збудження, багато пар прагнуть приховати прискорене дихання й стогони, контролювати вираз обличчя.

Але такі реакції «запроектував» і дав нам наш Творець! Тоді навіщо нам тікати від них, стримуючись щосили, замість того, щоб у повноті користуватися Його дарами?

Петро: Недавно ми проводили на радіо цикл передач, які повинні були спонукати молодь приймати усвідомлені і обдумані рішення в сексуальній сфері і зберігати дошлюбну чистоту. Ми говорили на сексуальні теми відверто, але делікатно і з гідністю. Передача дуже подобалася людям, хоч були й протести: чому ми на католицькому радіо порушуємо такі теми замість того, щоб говорити, наприклад, про ангелів. Одна слухачка скаржилася, що їй довелося вигнати з кімнати свою дочку, аби вона не слухала цього. Здається, це було не дуже розумно з її боку, тому що вона відняла у дівчини шанс почути про сексуальність належним чином. Якщо мати не дасть їй такої можливості і сама не поговорить з нею, раніше або пізніше її дочка почує про це з іншого боку. У школі її ровесниці говорять про це дуже вульгарно. Дуже ймовірно, що дівчина потім принесе до свого подружнього життя відчуття провини й нечистоти.

Перевтома

Якщо протягом багатьох днів ви були загнані й переобтяжені, недосипали – нічого дивного, що ви і хотіли б, та сил немає. Організм сам опирається віддавати енергію... Можна привести просту аналогію: це схоже на ситуацію, коли комусь подобається щось з їжі, і він кладе собі на тарілку більше, ніж може з’їсти. У німців є така приказка: «У нього очі більші за шлунок». Для

статевої близькості потрібна енергія. Сили і час потрібні не тільки для самої реалізації, але насамперед для тривалих ласк.

Проблеми взаєморозуміння

Джош Макдауел часто говорив: «Пам'ятай, що твій найважливіший сексуальний орган – це мозок». Таким чином, якщо між подружжям існуватиме діалог, прагнення спільно розв'язувати конфлікти, які, не дурімо себе, існують і завжди виникатимуть, а також бажання прощати (увага: прощаємо своїм рішенням, ВОЛЕЮ (!), хоч наші відчуття та емоції можуть говорити нам абсолютно інше), то це позитивно вплине на їх статеву близькість.

Дорогий брате, дорога сестро, якщо між вами в психічній сфері зараз не все гаразд, то:

Не зневірюйся, тому що шлюб, як і багато що інше, підкоряється закону хвиль: раз – краще, раз – гірше, і це нормально. Його не відразу вийде виплутати з сітей, у які він потрапив. Будьте терплячими і довіряйте Богові.

Регулярно читайте Святе Письмо, звертаючи увагу на вірші, що говорять про взаємини і спілкування між людьми (напр. Еф 4,29; Еф 5,21--33; 1 Петра 3,1--9; тексти з Книги приповідок Соломона).

Пошукайте можливості участі в якомусь семінарі на тему спілкування в шлюбі або в подружніх реколекціях. Там ви за допомогою практичних вправ навчитеся тому, як потрібно розмовляти, чого не варто говорити тощо. Але шукайте такі курси, які спиралися б на авторитет Святого Письма, а не на погляди якоїсь людини.

Ви можете також купити книжки на цю тему. Але пам'ятайте, що книжки тільки допомагають живому контакту з консультантами, які можуть надати допомогу і направити вас. Якщо ви не знайдете сімейного консультанта – треба визнати, що поки це рідкість – попросіть про це іншу, зрілу пару, якій ви довіряєте. Розкажіть їй про свої проблеми, помоліться разом і надалі діліться з нею своїми успіхами.

Святе Письмо для визначення подружньої близькості використовує слово «пізнати». Наприклад, в Бут. 4,1 читаємо: «Адам пізнав Єву, дружину свою; і вона зачала». Це слово виражає суть одного з чинників, без якого сексуальна гармонія між чоловіком і дружиною буде неповною. Її важко буде досягти, якщо у стосунках подружжя не вистачає повного пізнання один одного, «прозорості», не тільки тілесної, але й духовної наготи (див. Бут. 2,25).

Оскільки найважливішим сексуальним органом людини є мозок, спробуймо його відновити та очистити. Тому в наступному розділі ми поговоримо про таку причину невдач, як перегляд порнографічних і «всього лише» еротичних фільмів...

Перегляд порнографічних і «всього лише» еротичних фільмів

Фраза «нас непомітно заповонила порнографія» стала банальною. Ми знаємо, що порнографія – це зло, що людина під її впливом деградує, і ніхто з нас не хотів би побачити в «роздягненому» фільмі свою дружину або дочку. Частина християн, дозволяючи рекламі вводити їх в оману, виявляється втягнутими у вир еротичної продукції, але більшість визнає, що перегляд порнографії не приносить слави Богові і просто є гріхом.

Святе Письмо в 1 Кор. 10,31 говорить: «Отже, чи їсте, чи п'єте, або інше що робите, все робіть на славу Божу». Коли ти дивишся порнографію, ти не можеш сказати, що робиш це на славу Божу. Якби в цей момент ти побачив Ісуса поруч із собою (Він і так весь час поруч із тобою, тільки ти часто цього не усвідомлюєш), то ти займався б різними справами, але не дивився б порнографію, правда? Адже ти не вигукнув би: «Господи, як добре, що Ти тут! Хочу показати Тобі щось цікавеньке».

Проте існують віруючі подружні пари, християни, що давно ходять перед Господом, які запитують нас: чи було б корисно час від часу – тільки вдвох – із навчальною метою подивитися якийсь еротичний фільм (ну, такий... «легкий»). Виробники фільмів дуже їх рекомендують, твердячи, що вони можуть допомогти кожному.

Наша відповідь однозначна: ні! Ви не отримаєте від цього «навчання» жодної користі, навпаки, це може заподіяти шкоду.

Ти повинен усвідомлювати, що ті образи, які ти побачиш, перебуватимуть у твоїй свідомості, або принаймні в підсвідомості, і свідомо чи підсвідомо ти прагнутимеш їх наслідувати. Насправді ж це неможливо, тому що кожен із нас – це особа, а не копіювальна машина. Ти вимагатимеш від чоловіка/дружини повторювати дії якоїсь іншої людини. Не можна, надивившись на криголам, вимагати від вітрильного човна, аби він став ним, і навпаки.

Як ми вже говорили, статевий акт, що його показують у фільмах (особливо в так званих «еротичних»), – це чиста фікція: реакції, які ти бачиш на екрані, не відповідають реальності. Навіщо наслідувати те, що є брехнею?

Модель стосунків, представлених у фільмах, це майже на 100 % просто гріх – співжиття до або поза шлюбом. Чи бачив ти коли-небудь фільм про гарне, любляче подружжя? Скидається на те, що таких просто не існує. Пікантність починається тільки тоді, коли з'являється хтось третій. Чи хочеш ти шукати натхнення для свого шлюбу в грісі розпусти і перелюбу?

Подружня близькість – це щось більше, ніж просто копуляція, техніка, пози. Це єднання двох осіб. А що ти бачиш у фільмах? Витончену техніку, яку часто не можна повторити в житті. Ти, напевно, знаєш такі програми по телебаченню, які відображають погляди маленької групи людей, але роблять багато шуму. Часто вони розчаровують тебе. Щоб змінити таку програму, потрібно якимсь чином змінити мислення тих людей, які її роблять. Було б марно і абсурдно намагатися вплинути на них за допомогою кнопок і антени телевізора.

У Євангелії від Матвія 5,28 Ісус сказав: «Усякий, хто дивиться на жінку з пожаданням, уже вчинив перелюб з нею в серці своєму». Хіба це не так? Коли ти вступаєш у статеві стосунки з чоловіком/дружиною після перегляду такого фільму, хіба ти не уявляєш собі, що злягаєшся з тією людиною з фільму? І тоді це все одно, що зраджувати своїй дружині/чоловікові з цією людиною.

Порнографія вбиває в тобі творчість. Якщо одного разу захопишся нею, вона затягне тебе, тому що тобі вже не вистачатиме того, що ти бачив. Ти жадатимеш чогось, що збуджує ще більше, як наркотик. І ти не творитимеш, але повторюватимеш. Ти будеш схожий радше на папугу, який бездумно повторює те, що почув, аніж на людину, яка сама говорить те, що хоче.

Професор Дольф Зільман і доктор Дженнінгс Брайант стверджують, що ті подружні пари, які дивляться порнографічні фільми й фотографії, часто перестають бути задоволеними один одним у сексуальному плані. Це особливо стосується чоловіків, для яких дружини стають менш привабливими і менш гідними пошани.

Професор Віктор Б.Клайн, клінічний психолог, пише про свій професійний досвід: «Мої пацієнти страждали мимовільними сексуальними реакціями, унаслідок яких вони впадали в такі сексуальні відхилення, як ексгібіціонізм, вуайеризм, садомазохізм, фетишизм, чинили згвалтування, сексуальні домагання щодо дітей та ін. Якщо не брати до уваги поодиноких винятків, у всіх випадках порнографія більшою чи меншою мірою або полегшила, або спровокувала потрапляння цих людей у пастку сексуальних відхилень і залежність».

Далі професор Клайн перераховує чотири риси синдрому впливу порнографії: 1) залежність (нездатність обходитися без порнографії); 2) ескалація (людина звертається до все більш сильних форм порнографії: «Якщо чоловіки перебували в шлюбі або були в позашлюбних сексуальних стосунках із жінками, вони змушували їх до все більш дивної і збоченої сексуальної поведінки»); 3) втрата чутливості (розширення поля сексуальної поведінки); 4) тенденція до втілення в життя (практика побаченої поведінки).

Навіть якщо для тебе перегляд порнографії вже в минулому, можливо, ти і зараз досвідчуєш його наслідки. Все це залишається в твоїй свідомості.

Петро: Ми самі, загалом, так ніколи і не зважилися подивитися порнографічний фільм, але колись «із професійною метою» переглянули кілька

еротичних фільмів, доступних по кабельному телебаченню. Ми вирішили, що як сімейні консультанти маємо познайомитися з тим, що дивляться люди, яких ми консультиємо. Наші цілі, начебто, були безневинні, проте в глибині сердець таїлася хвороблива радість від «відкритої квартирки». І уявіть собі, що хоч це тривало недовго, невдовзі ми помітили, що ці фільми негативно впливають на наш шлюб. Ми зрозуміли, що це був гріх, сповідалися з нього Господу, вибачилися, повністю відвертаючись від цього гріха. Ми знищили і викинули всю літературу такого типу. Потім молилися, аби Бог прибрав із нашої свідомості всі нечисті образи, які могли там укорінитися.

Перше послання апостола Івана 1,9 містить чудову обіцянку: «Якщо визнаємо гріхи наші, то Він, будучи вірний і праведний, пробачить нам гріхи наші і очистить нас від всякої неправди». Щоб скористатися цим, потрібно насправді щиро відвернутися від гріха.

Якщо ти не збираєшся порвати і викинути всі свої порнографічні журнали або маєш намір і надалі переглядати еротичні фільми, то навіть і не починай сповідатися з цього гріха перед Богом – це безглуздо. Але якщо, навіть відчуваючи себе слабким, ти щиро і всім серцем хочеш розірвати всякий зв'язок із гріхом, шукай пастирську допомогу у священника своєї парафії або в мирян – лідерів груп.

Наступна можлива причина – це сексуальні домагання в минулому

Якщо ви коли-небудь стали жертвою сексуальних домагань, зараз це може викликати огиду до статевого акту або навіть до самого себе. Дуже часто такі люди відчувають себе «брудними», хоч у тій ситуації не було їх провини – вони стали жертвами насильства.

Якщо ти переживаєш такі проблеми -- твої спогади потребують зцілення.

Самозадоволення

Багато хто думає, що самозадоволення (мастурбація) припиняється разом із початком статевого життя. Але така думка помилкова. Часто воно просто замасковане: на практиці подружжя і далі мастурбує, тільки для цього використовується тіло іншої людини. Тобто кожен із них шукає власного задоволення замість того, щоб отримувати їх від іншого подруга. Часто один із подругів пасивно пристосовується, щоб самому бодай щось відчути тоді, як інший задовольняє свої потреби по-своєму.

Жінкам, якщо раніше вони мастурбували, буде важко досягти повного вагінального оргазму, і вони залишатимуться на рівні неглибокого кліторного оргазму. У книзі «Бути жінкою» Інгрід Тробіш пояснює це так: «Можна досягти оргазму, порушуючи клітор. Жінки описують це відчуття як поверхневу нервову судому, яка не дає повного задоволення. Це поверхневе, зовнішнє відчуття, що не охоплює всього тіла. Жінка може досягти його сама (мастурбація) або завдяки глибоким пестошам партнера (петінг). Якщо дівчина, вдаючись до одного з цих двох способів, звикне до кліторного оргазму, її статевана солода може обмежитися тільки цією формою, і їй важко буде прийти до вагінальних відчуттів».

Дружино, якщо ти досвідчуєш цю проблему, то передусім не концентруй на ній свою увагу. Якщо ти колись займалася мастурбацією або петінгом – визнай цей гріх і розірви з ним всякий зв'язок. Проси Господа, щоб Він звільнив тебе. Але потім уже не спостерігай за собою, стежачи, чи не мастурбуєш ти зараз, тому що інакше ти постійно тягнутимеш цей баласт за собою.

Секс до шлюбу

Між двома людьми, які стають одним тілом, виникає духовний зв'язок. З'єднання відбувається на трьох рівнях: тілесному, психічному і духовному. Про них говорить апостол Павло до 1 Сол. 5,23: «... нехай і ваш дух і душа і тіло – уся ваша істота збережеться без пороку в пришестя Господа нашого Ісуса Христа». Також і в Старому Завіті для ізраїльтян це було нерозривним цілим. У

Бут. 2,24 вислів «і будуть двоє одним тілом» означає з'єднання в цих трьох сферах.

Втрата дівочої пліви, зачаття дитини, захворювання на СНІД або венеричну хворобу (пробачте, що все це перераховано в одному ряду) є видимими прикладами таких наслідків на рівні плоті. Тоді як спогади, що зберігаються в розумі, торкаються вже нашої психіки і часто виражаються в емоціях.

Але існує ще одна площина – з'єднання на духовному рівні. Напевно, тільки таким чином ми можемо пояснити ту невидиму нитку, яка зв'язує дівчину і хлопця, що вступають у статевий зв'язок. Зовні здається, що дівчата відчувають сильніше те, що для хлопця залишається просто пригодою. Але останнім часом молоді люди переконали нас, що це зовсім не так: хлопець може переживати це так само сильно, але не так помітно.

Маріола: Після одного із занять для пар, що готувалися до Таїнства Вінчання, одна дівчина проводжала мене додому. Вона зацікавилася моєю думкою на тему статевої близькості до шлюбу. Моя позиція була ясною, але вона навмисно зухвало (мабуть, щоб переконати саму себе в тому, що чинить правильно) заявила, що семінарист, який добре знає її саму та її нареченого, сказав, що вони не згрішать, якщо вступають у статеву близькість, адже вони і так незабаром одружаться (невідомо, що насправді говорив семінарист, можливо, вони зрозуміли його слова так, як самі хотіли). За декілька тижнів вона чекала мене після Святої Літургії, щоб віддати мені книжки. Її очі були повні сліз. Я запитала у неї, що сталося. «Я вагітна. Що тепер робити – адже я ще вчуся! Що скаже сім'я?» Я не стала їй нічого говорити, тому що в цьому не було сенсу – я просто обійняла її. Я сумніваюся, що ці двоє пізніше, під час подружжя мали можливість спокійно й радісно підлаштуватися один під одного в сексуальній сфері, якщо дівчина ніколи не була «тільки» дружиною, а відразу ж стала мамою. Її можливості, форма і самовідчуття були спотворені дошлюбною вагітністю.

Зазвичай під час очікування дитини не потрібно відмовлятися від статевої близькості (згідно з принципом: що приємно матері – приємно і її дитині), але в описаному випадку цей час був не спокійним «налаштуванням один на одного», а квапливим статевим життям крадькома. І саме те, що близькість до шлюбу позбавлена відчуття подружньої безпеки, розвиває в багатьох погані навички.

Не у однієї дружини після цих поспішних (зі страху перед тим, що хто-небудь побачить) стосунків залишається стійка асоціація сексу з чимось швидким, нетерплячим, нервовим, таким, що не дає розслаблення і повного задоволення.

Ще гірше, якщо була також статевая близькість з іншими людьми. Часто чоловіки не можуть змиритися з цим і постійно дорікають своїм дружинам. І навпаки, дружини часто не довіряють чоловікам, думаючи так: «Якщо перед шлюбом він вступав у статевий зв'язок з іншою жінкою, то він може зробити це і зараз».

Крім цього, спогади про минулий «досвід» залишаються в нашій свідомості і підсвідомості. Джош Макдауел в одній зі своїх лекцій навів приклад людини, яка прийшла до нього по допомогу зі словами: «Я ніколи не буваю зі своєю дружиною в ліжку один!» З'ясувалося, що мова йшла не про груповий секс. Просто через дошлюбні статеві зв'язки під час близькості зі своєю дружиною у нього перед очима весь час були тіла тих, колишніх жінок. Він згадував їх пестоші і порівнював з пестощами своєї дружини. Такі стійкі спогади психологія називає «законом першої близькості».

Дивовижно, що статевая близькість до шлюбу, нехай навіть тільки з майбутнім чоловіком, зовсім не нешкідлива. Хоч, можливо, така ситуація дещо краща за згадану вище, однак дослідження показують, що серед опитаних жінок переважна більшість дружин, що не вступали в близькість до шлюбу, отримували більше задоволення в шлюбі. Що ж до «досвідчених» жінок, то серед них менший відсоток отримує оргазм на подружньому ложі. Спогади про

дошлюбне статеве життя – це особливі спогади, які потребують переосмислення в Бозі та зцілення.

Страх перед небажаною вагітністю

Ми більше напишемо на цю тему в одному з наступних розділів. А тут тільки окреслимо проблеми. Не викликає сумніву те, що панічний страх перед зачаттям може знищити радість статевої близькості. Цей страх може мати два джерела: 1) боязнь мати дітей (або чергову дитину), 2) боязнь, що підведуть протизаплідні засоби.

У першому випадку виникає питання про довіру до Бога, а точніше, про брак довіри. Якщо ти маєш гарні стосунки з Ним, то тобі нічого боятися. Ми думаємо, що ти робиш все, що тільки можливе, аби бачити Божий задум у твоїй здатності до зачаття, і вмєш спостерігати за циклом. Хоч сучасний світ хоче переконати нас, що дитина – це якась жахлива загроза, найгірше з можливих нещасть (скільки кіносюжетів побудовано на тому, що герої бояться незапланованого зачаття дитини, що його часто називають «небажаною вагітністю»...). Пам'ятай: нормальне ставлення до дітей вільне від страху. Це – погляд в майбутнє з надією.

Трохи складніша друга проблема. Якщо ви застосовуєте протизаплідні засоби, то страх, чи дадуть вони очікуваний ефект, цілком природна, тому що кожен із таких засобів має свої слабкі місця: презерватив може порватися або зіскочити, внутріматочна або вагінальна спіраль – зміститися, пігулка – не затримати овуляцію, свічка – не вбити всі сперматозоїди тощо. Будь-який штучний бар'єр може вас підвести. Останні декілька, або навіть декілька десятків, років показали, що спроби використання все більш хитромудрих засобів очікуваних результатів не приносять.

Немає іншого способу позбутися цього страху, ніж ретельне вивчення циклу й життя у згоді зі своїм організмом. Якщо ви знаєте, здатні ви чи ні як подружня пара в певний день до зачаття, тоді проблеми страху не існує. Ми просто знаємо, що овуляція вже відбулася, і тепер до кінця циклу – час, коли

зачаття неможливе. Або знаємо, що зараз статева близькість може привести до зачаття – і тоді утримуємося від неї. Врешті-решт, якщо потрібне зачаття – воно відбудеться тоді, коли яйцеклітина вийде з фолікула. Якщо ти в цій сфері співпрацюєш із Господом – робиш всі свої 100%, то тобі нічого боятися, тому що Бог – не бажає нам зла. Але якщо ти не приділяєш уваги цій сфері свого життя і навіть не утруднюєш себе знанням, коли яйцеклітина вийшла, а коли її немає, то ти сама готуєш собі сюрприз – стрес.

У наступної причини схожий корінь, але інші наслідки:

застосування протизаплідних засобів

Протизаплідні засоби – це щось додаткове, штучно введене між чоловіком і дружиною. Часто виявляється, що подружні пари, які їх застосовують, переживають менше радості при статевій близькості. Це підтверджують численні джерела з цілого світу, інтерв'ю з подружніми парами, які використовують такі засоби. У чому полягає загроза? Отже...

Перша група причин має психічну природу: протизаплідні засоби можуть стати перешкодою, яка заважає повністю відкритися. Переривання статевого акту, щоб вставити в піхву свічу, заважає його спонтанності, і до того ж зв'язує обох подругів точним визначенням часу очікуваного сім'явиверження, яке повинне відбуватися «на замовлення». Крім того, жінка, через пігулки позбавлена можливості зачати дитину, часто відчуває себе використаною і такою, що втратила одну з головних ознак своєї статі – здатність до материнства. Нордіс Крістенсон пише: «Знаю з власного досвіду, що застосування таких засобів пригнічує ентузіазм жінки, заважає їй повністю віддаватися під час статевого акту і тому може загальмувати її сексуальний розвиток (...) Сексуальні стосунки, як і вся наша істота, повинні з часом розвиватися, поглиблюватися і дозрівати. Чи не затримують протизаплідні засоби їхнього розвитку, адже вони є чимось неприродним у статевих стосунках?».

Друга причина – це шкідливий вплив на здоров'я. Багато жінок, наприклад, повідомляють, що з тієї миті, як вони почали приймати протизаплідні пігулки, їх статевий потяг знизився практично до нуля. Інші, які приймають хімічні засоби, що вбивають сперматозоїди, скаржаться на подразнення піхви та грибкові захворювання; жінки, що користуються спіралями, – на хворобливі судоми матки й кровотечі. Варто відзначити, що все це – не побічні ефекти, а пряма мета дії протизаплідних засобів. Метою спіралі є викликати постійне запалення слизистої оболонки матки. Роз'їдаюча дія – мета вагінальних свічок. Затримка овуляції внаслідок гормонального дисбалансу – це дія протизаплідної пігулки.

І нарешті, третя причина, через яку застосування контрацепції зменшує радість, – це уявне звільнення від можливого зачаття. Досягнення мети – постійної сексуальної доступності – зовсім не приносить щастя. Досяжна статева близькість втрачає свою привабливу силу і стає рутинною. Жінки часто скаржаться, що замість того, щоб відчувати себе звільненими, вони відчують себе більш обмеженими і використаними.

Проблема оберігання повністю лягає на жіночі плечі. При натуральному методі регулювання зачаття чоловік бодай змушений виявляти повагу до плідного періоду дружини. Крім того, психологічно легко помітити, що те, що доступне періодично, для нас цінніше за доступне постійно. Врешті-решт, під час вагітності, коли «можна» завжди, подружжя в середньому вступає в статевоу близькість не частіше, ніж зазвичай!

Маріола: Коли настають свята і ви ходите в гості до своїх родичів «від будинку до будинку», то спочатку ви з задоволенням об'їдаєтеся всім, чим вас пригощають. Потім – трохи менше, і врешті-решт, коли хтось запитає вас: «Може, з'їси шматочок торта або пиріжок з маком?» -- вам робиться недобре. Ти відчуваєш, що вже дивитися не можеш на солодощі. Потрібно трохи відпочити від них, щоб за якийсь час ти знову міг радіти їх смаку. Так само і зі статевою близькістю: «торт», який ти їси щодня, приїдається. Особисто ми тим більше радіємо статевої близькості, чим важче нам було її дочекатися в плідний

період, коли ми не займалися сексом. Відомі свідчення подружніх пар, які замінили застосування контрацепції спостереженням за циклом і були цим дуже задоволені. Ось кілька висловів із досліджень, проведених в Німеччині, – серед людей, різних шарів суспільства, що дотримуються різного світогляду.

Міхаела (29 років, стажер-юрист): Я чула, що для багатьох природне планування зачаття обтяжливе, тому що протягом якогось часу жінки не можуть вступати в статевий зв'язок. У нас із чоловіком теж є такі періоди. З іншого боку, ми досвідчуємо особливу чарівність, чекаючи один одного. Ця людина перед тобою, але ти не можеш повністю оволодіти нею, це підсилює потяг, збільшує взаємне бажання. Ця людина стає привабливішою для тебе, а сексуальне життя – більш збудливим.

Брігіта (35 років, лікар-гінеколог): При всьому цьому дуже цікаво, що не тільки через страх перед побічними ефектами контрацептивів жінки починають шукати інших шляхів. Для них величезне значення має той факт, що протягом багатьох років вони були доступні постійно і їх статеve життя стало одноманітним.

Ютта (39 років, учителька): Мій гінеколог сказав: «Не існує медичного обґрунтування того, чому ви не хочете приймати пігулки». Знаю тільки, що в мене були якнайгірші «нездужання під час вагітності» і грибкове захворювання. Врешті-решт вийшло так, що застосовуючи пігулки, ми спали з моїм чоловіком менше, ніж без них.

Карл (45 років, завідувач відділу розповсюдження товарів поштою): Згадуючи той час, коли ми використовували презервативи, я говорю собі: «Краще рідше, але краще». Його дружина Хельга (36 років, домогосподарка) додає: І більш усвідомлено! Наші стосунки змінилися. Карл виявляє свою любов до мене і в тому, що іноді відмовляється від статевої близькості.

Природний метод часто ототожнюється з діяльністю Католицької Церкви. Однак дослідження, результати яких ми навели, проводив невіруючий журналіст і без участі Церкви!

Наступна причина перешкод у сприйнятті статевого акту – це...

Вчинені раніше аборти

Небажання статевої близькості є одним із типових симптомів так званого постабортного синдрому. Барбара і Джек Вілке пишуть про нього: «Жінка (...) часто стає нездатною до статевого акту, іноді навіть не може підтримувати тривалі стосунки. Причинно-наслідковий зв'язок такого мислення очевидний. Але часто розпізнати цю причину не так просто. Шлях розв'язання цієї проблеми ми опишемо в одному з наступних розділів.

У цьому розділі ми розкрили окремі причини, що можуть зменшити, або знищити радість подружжя від переживання статевої близькості. Ми хочемо підкреслити, що говорили про ті причини, які виникають від незнання, через події, що відбулися в минулому, внутрішні бар'єри або неправильне мислення. Ми не аналізували причин, пов'язаних з усвідомленням і добровільним перебуванням у гріху.

Отже, ми не говорили про такі причини, як: 1) недовіра, викликана подружньою невірністю; 2) брак відвертості, коли, наприклад, один із подругів щось приховує від іншого; 3) протиприродна статевая близькість, наприклад, анальний секс; 4) збочена сексуальна поведінка, наприклад, гомосексуалізм, 5) неповага гідності іншого подруга, наприклад, примушення до статевого акту чи якогось виду пестошів або поз.

Зрозуміло, все це також впливатиме на сексуальне життя подружньої пари.

Якщо ж це стосується когось із вас, то ми можемо сказати вам тільки одне: «Покайтеся!». Відвернися від гріха і попроси прощення в подруга.

Сповідай свій гріх Господу. І прийми в своє серце те, що сказав Ісус в Ів 8,11: «Йди і надалі не гріши».

І ще одне. Якщо твоя проблема – одна з перелічених вище або якщо це якийсь гріх, умовно кажучи, «меншого калібру», та все ж, незважаючи на твої щирі зусилля, піст, ти не в змозі порвати з ним... найімовірніше, ти потребуєш особливого різновиду молитовного служіння, так званої молитви заступництва. Її практикують, наприклад, у багатьох християнських спільнотах харизматичного характеру.

Як правило, досить зречення від гріха і служіння молитовної групи. Але все таки бувають випадки, коли в проблему гріха, крім вільної волі людини, також замішані демонічні сили. Часто поневолення обмежує і сковує волю людини. У такому разі ця людина сама не в змозі подолати силу злого духа. І тоді необхідна молитва про звільнення. Отже, якщо ти бажаєш порвати з гріхом – волай до Господа!

Чим відрізняються чоловік і жінка?

Психічні і фізичні відмінності між жінкою і чоловіком

У «жіночої логіки» мало спільного з «чоловічою». Для чоловіка 2+2 завжди дорівнює чотирьом, тоді як для жінки 2+2 дорівнює іноді 3,9 або 4,1 – в усякому разі десь між 3 і 5. Для чоловіка найважливішим може бути тільки щось одне, для жінки одночасно можуть існувати дві або три найважливіші речі.

Що ж нам тепер робити?

Під час наших лекцій на тему чоловічості і жіночності слухачі зазвичай жваво підтверджують цю різницю. І якось одна молода людина поставила запитання, повне неспокою: «Якщо жінка і чоловік так сильно відрізняються один від одного, то як вони взагалі можуть розуміти один одного і жити разом у злагоді?»

Це насправді дуже гарне і важливе запитання. Але ми повинні усвідомлювати, що Бог не зробив помилки, створивши чоловіка й жінку саме так – щоб вони доповнювали один одного. Тому що Він створив їх для виконання різних завдань. Хоч вплив різних культур і відіграє певну роль, але під цим зовнішнім шаром можна побачити те саме – незалежно від того, чи було це кілька тисяч років тому чи в наш час; стосується це поляків, африканців чи індусів...

Це прекрасно ілюструє легенда, яку використовував Вальтер Тробіш у своїй книзі «Любові потрібно вчитися». Автор легенди так уявляє собі ситуацію, що сталася відразу після створення перших людей: «Творець створив жінку і дав її чоловікові. Через тиждень чоловік прийшов і сказав: “Господи, створіння, яке Ти мені дав, робить моє життя нещасним. Вона безперервно говорить і нестерпно діє мені на нерви, так що в мене немає ні хвилини спокою. Вона вимагає, щоб я постійно звертав на неї увагу, і я витрачаю дарма час. Вона плаче через дурниці та веде нетямуще існування. Ось я прийшов, щоб повернути її Тобі, тому що я не в змозі жити з нею”. Творець відповів: “Добре”. І забрав жінку. Минув тиждень, чоловік прийшов знову і сказав: “Господи, коли я повернув Тобі це створіння, моє життя стало нестерпно порожнім. Я весь час думаю про неї, згадую, як вона танцювала і співала, як скося поглядала на мене, як вона щебетала поряд і міцно обіймала мене. Вона була така хороша собою і така ніжна при дотику. Я так любив слухати її сміх. Будь-ласка, поверни мені її!” ”Добре”, – сказав Творець і повернув йому жінку. Але через три дні чоловік знову прийшов і сказав: “Господи, я не знаю, я не можу це пояснити, але я бачу, що це створіння доставляє мені більше клопоту, ніж задоволення. Тому, благаю, візьми її назад! Я не можу з нею жити!” Творець відповів: “Ти не

можеш жити ні з нею, ні без неї!» – і повернувся до своїх занять, відвернувшись від чоловіка. Чоловік же прошепотів у відчаї: «Що ж мені робити? Я не можу жити з нею, але не можу жити і без неї!»»

Як ми можемо здогадатися, цю розповідь написав чоловік. Жінка напевно зробила б це цілковито інакше...

На закінчення наведемо ще роздум із книжки Ганни Муар і Давида Жесселя «Пів мозку»: «Важко зрозуміти, яким планом керувалася природа, створюючи таку іманентну невідповідність між двома статями одного біологічного виду. Можливо, якби ми всі схоже думали і відчували, ми б швидко набридли один одному. (...) Знання того, як ми відрізняємося, може стати першим кроком до подолання відчуженості між нами. І це саме собою вже було б сексуальною революцією. І гідною того, щоб за неї боротися». Ми скажемо, що не «природа», а Бог творив по Своему задуму. І ми можемо спробувати цей задум зрозуміти...

Отже, щоб з'їсти обід, необхідні і ніж, і виделка, а не два ножі чи дві виделки. Немає сенсу ні їсти ножем, ні різати виделкою, ні сперечатися про те, що з них потрібніше. Тож нехай чоловік буде поблажливий до дружини, а дружина – до чоловіка, щоб вони не сварилися і не ослабляли свого шлюбу, але творили його, користуючись дарами, якими Бог наділив кожного з них. «Покоряйтеся один одному в страхі Божому» (пор. Еф 5,21).

Декілька практичних порад для чоловіків і дружин

Багато порад, як поліпшити вашу статеву близькість, виникають безпосередньо з перешкод, які ми вже обговорювали, відмінностей «чоловічість-жіночість» і знання про період імовірного зачаття.

Відправною точкою є біблійні тексти, обговорені в попередніх розділах. Можливо, тобі потрібно почати з цього: під впливом Слова Божого змінити свій підхід, тому що нічого не зможе вдіяти ані навіть найдбайливіший чоловік чи найвірніша дружина, – якщо один із подругів цього просто не хоче. Слава

Богу, що наша воля належить нам і підхід можна змінити, якщо ми цього захочемо!

Про що ми зараз говоритимемо? Спочатку ми хотіли б дати декілька загальних настанов для подружніх пар, над якими вони мають подумати, аби почати працю в цій сфері. Крім того, не зашкодить трохи знань із фізіології.

Первинні поради

Зараз хочемо підказати вам кілька універсальних істин про те, що вам потрібно, аби статева близькість приносила вам обом більше радості і була творчою.

1. Час

Можливо, це вас здивує, але найбанальніший брак часу – це ворог №1 статевого акту. Якщо ви залишаєте його на потім, коли решту справ буде полагоджено, то фізична втома напевно позбавить вас всякої радості. Можливо, статевий акт для вас – це щось швидке, поверхнєве – якщо ви взагалі не відмовляєтеся від нього через утому.

Петро: Ми іноді так втомлювалися, що наприкінці періоду, коли зачаття малоймовірно, вступали в близькість лише для того, щоб цей час не пропав дарма». І знаємо, що так буває не тільки з нами.

Питання про час, по суті, є питанням про ієрархію цінностей, адже ми завжди присвячуємо час тому, що для є нас доволі важливим. Отже, заплануйте час для статевого акту! Заздалегідь вимкніть телевізор, щоб вас не затягнув якийсь фільм. А також, коли плануєте провести час тільки удвох, вимкніть телефон.

2. Відповідне місце

Наступна важлива річ – це влаштуватися в більш менш інтимному місці. Багато пар скаржаться, що рідко вступають в статеву близькість, тому що «підрастаюча дочка за стіною може почути». Їм і в голову не прийде

запланувати час удень, коли дітей немає вдома. Також важливе відчуття безпеки: якщо кімната, в якій ви спите, не замикається, – відразу запиши собі: «Купити замок».

3. Доступність та ініціатива

Подумайте, як ви ставитеся до «активності» в статевій близькості. Чи сприймаєш ти її як привілей і привід для надання любові чоловікові чи дружині або, можливо, іноді як нудний обов'язок? А може маніпулюєш нею як покаранням чи нагородою?

4. Різноманітність і захопливість

Якщо ви вже запланували час, поставили замок і усвідомили дійсну мотивацію – подумайте, як зробити цей статевий акт не таким, як завжди, а свіжим і незвичайним (деякі докладні вказівки ви знайдете в одному з наступних розділів). Багатьом людям не хочеться вкладати зусилля в статеву близькість, тому що їм просто лінь витратити сили. Швидше за все, вони просто втомлені сексом, так само як можна втомитися від будь-яких інших монотонних дій у житті.

Чоловіче! Чи не говориш ти, часом, своїй дружині: «Ти не хочеш зайнятися цим?». Не думай принаймні, що ласки – це просто один із чергових пунктів у списку необхідних дій. Пам'ятай, що гарні інвестиції завжди оплачуються, а в цю сферу неможливо вкласти занадто багато.

Якщо ти не вкладеш своїх сил у зав'язування шнурків і вийдеш з дому в розшнурованих черевиках, то рано чи пізно спіткнешся; так само, якщо не вкладеш сили в статеву близькість, то це може обернутися серйозними проблемами.

Ми впевнені, що якщо до вас прийдуть гості здалеку, ви постараетесь, аби час, який вони проведуть у вас, був для них цікавим. І ми кидаємо вам клич: дружині більше турботи, ніж чужим людям!

5. Щира розмова

Поклопочіться про відповідну розмову між вами. Говорить «перед», «під час» і «після». Нехай цей діалог виконує два основні завдання: 1) дозволяє вам вільно передавати інформацію, ділитися своїми відчуттями, щоб уникати помилок, спровокованих незнанням відчуттів іншої людини; 2) буде конструктивним, веде до взаємної доброзичливості і допомоги, об'єктивних оцінок і похвал.

Спеціально для дружин

Дорога сестро у Христі! Декілька слів особисто тобі.

Радій подружній близькості, але зосередься на тому, щоб давати, і ти отримаєш більше, ніж якщо стежитимеш за своїми відчуттями і висуватимеш вимоги чоловікові. Це зовсім не означає, що ти не повинна стежити за своїми відчуттями і потребами. Пам'ятай, статевий акт не вийде сам собою! Нехай твої руки не байдикують – песть чоловіка, і одночасно сама можеш допомагати собі в останній фазі, періодично стискаючи стегна, «підлаштовуючись» під чоловіка і до того, що відбувається, аби ти могла пережити те, що Бог приготував для тебе. Візьми те, що відбувається, у свої руки і не чекай, поки це зробить твій чоловік. Почни вже сьогодні!

Щоб ти могла налаштуватися на потреби чоловіка, спочатку ти повинна зрозуміти одну річ: усвідомлення своєї приналежності до певної статі – це невід'ємна частина індивідуальності людини. Для чоловіка у шлюбі це має особливе значення, тому що якщо жінка знаходить підтвердження своєї цінності в материнстві і навіть в овуляційному циклі, то чоловік підтверджує приналежність до своєї статі в основному під час статевої близькості. І для нього надзвичайно важливе відчуття, що він «може». Опитувані чоловіки також говорили, що якщо не могли б потенційно зачати дитини, то не відчували б себе чоловіками.

З радістю віддаватися чоловікові – це найважливіше з усього, що ти можеш зробити, щоб він відчував себе коханим. Отже, психологічно

приготуйся бути для нього настільки доступною, наскільки дозволить твій статевий цикл і ваші плани щодо зачаття.

Не бійся заздалегідь, що якщо чоловік зауважить твою «доступність», то захоче безперервно вступати в близькість. Часто чоловіки так тиснуть на дружин тільки тому, що ті дуже чинять опір у цій сфері. Такий чоловік відчуває загрозу і хоче використовувати кожен можливість, подібно до людини, яка страждала з голоду і хоче наїстися «про запас». Відмінно описує цю проблему Лінда Ділоу, перераховуючи три елементи творчого підходу до інтимних стосунків.

Повна доступність

«Коли хтось на дієті, то єдине, про що він думає – це їжа. Те саме з сексом. Коли чоловік боїться бути знехтуваним, швидше за все його поглинуть думки про те, чого він не може отримати. Коли чоловік знає, що його дружина повністю доступна для нього, його жадання з часом зменшується, вирівнюється. На це потрібен якийсь час, але коли чоловік переконується, що його дружина охоче вступає з ним у близькість, його сильне, настирливе прагнення її зміниться спокійнішою, стабільнішою поведінкою, наповненою любов'ю і ніжністю.»

Позитивна агресивність

«...провокуючи чоловіка під час телепередачі, яку він дивиться, ти швидше за все почувеш у відповідь: “Будь ласка, дай мені додивитися”». ☺

Готовність давати

«Ти працелюбно готуєш новорічні подарунки, які покладеш під ялинку. Діти нарешті в ліжку, і в тебе є можливість зробити те, що тебе так хвилює. Ти повністю поглинена цим заняттям, і раптом заходить чоловік із цим особливим однозначним блиском в очах. У цей момент ти можеш сказати: «Ой, коханий, не сьогодні!», або вирішити, що ти готова зайнятися любов'ю з чоловіком,

якого дав тобі Бог. Першою твоєю реакцією, можливо, буде «О ні!». Але зусиллям волі ти можеш відразу змінити її «О так!». Якщо ти і далі думатимеш про новорічні подарунки в той час, як він несамовито цілуватиме тебе, то нічого з цього не вийде. Намагайся думати про те, як ти любиш чоловіка і попроси Бога, щоб Він наповнив тебе щирим бажанням близькості. Я впевнена, що сексуальні реакції жінки більшою мірою залежать від її думок! Зосередься на тому, яке прекрасне його тіло і який це привілей – займатися з ним любов'ю, і думки про подарунки або про будь-які інші справи зникнуть самі!»

Благословляй! Прийми рішення, і, точно так, як і в інших сферах, благословляй, щоб успадковувати благословення (1 Петра 3,9). Тобто говори чоловікові, який він гарний у ліжку, надихай його – і тоді ти допоможеш йому стати таким. Він не тільки жадає такої похвали, вона йому насправді необхідна!

Чи знаєш ти, що статева близькість має і оздоровчі властивості? Коли ти віддаєшся своєму чоловікові – отримуєш благословенне здоров'я. Сім'я чоловіка володіє дезінфікуючими властивостями. Бог запланував, щоб статева близькість «охороняла» піхву. Крім того, вона діє як гарний потогінний засіб у разі простуди, що починається. ☺

І нарешті, дорога сестро, нехай це жартівливий лист із книжки Дж. Ділоу буде для тебе випробуванням совісті – чи не відкидаєш ти свого чоловіка.

Мій улюбленій дружині

За останній рік я намагався наблизитися до тебе, щоб поєднатися в любові, близько трьохсот разів.

Мені це вдалося тільки 36 разів. Потім я підсумував причини, через які нічого не вийшло:

тому що діти прокинуться – 27 разів,

тому що вже надто пізно – 23 рази,

тому що дуже гаряче – 16 разів,

тому що дуже холодно – 5 разів,

тому що ще дуже рано – 15 разів,
ти прикидалася, що спиш – 46 разів,
вікно було відкрите, і могли почути сусіди – 9 разів,
у тебе боліла спина – 26 разів,
у тебе боліла голова – 18 разів,
у тебе болів зуб – 13 разів,
посміялася наді мною – 6 разів,
ти була не в настрої – 36 разів,
ти об'їлася – 10 разів,
дитина плакала – 17 разів,
ти дуже довго дивилася телевизор – 17 разів,
я дуже довго дивився телевизор – 15 разів,
у тебе на обличчі була косметична маска – 11 разів,
за стіною ночували гості – 11 разів,
тобі обов'язково потрібно було йти у ванну – 19 разів.

А з цих 36 разів багато чого було не так, як мені б хотілося:

7 разів ти не перестала дивитися телевизор,
16 разів ти говорила, щоб я поквапився і закінчував,
6 разів довелося розбудити тебе, тому що вже закінчив,
1 раз ти поворушилася, і я злякався, що образив тебе,
6 разів ти весь час жувала гумку.

Кохана! Не дивуйся, що іноді я нервую!

Твій люблячий чоловік.

Спеціально для чоловіків...

Напевно, ти погодишся, дорогий чоловіче, що неважко задовольнити свої сексуальні потреби, а ось задовольнити свою дружину, пестячи її так, щоб потім, коли ваші тіла з'єднаються, вона досягла того, чого жадає, – це справжнє мистецтво. Але якщо ти вирішив віддавати подружній борг дружині, а не самому собі, то пам'ятай:

Будь дбайливим і ніжним з нею вже з самого ранку. Можливо, сам ти цього не потребуєш, але все таки обіймай її довго і ніжно, йдучи на роботу або в місто. Не скупися на час – варто вкласти не три секунди, а півтори хвилини, і увечері це окупиться з лишком. Увага, важлива інформація! Обіймай її завжди, а не тільки тоді, коли ви запланували статеву близькість.

Захоплюйся вголос її красою і тілом, навіть якщо у неї є якісь недоліки, – завдяки таким благословенням вона дійсно стає красивішою.

Будь делікатним! Коли хочеш вступити в подружню близькість, ніколи не питай безпосередньо в стилі: «Чи не хочеш зайнятися цим?»

Поклопочися про гігієну і захопливість статевого акту. Більше всього відштовхує дружину і відбиває у неї всяке бажання – брудний і неголений чоловік. Це шокує, але у наш час ті ж чоловіки, які перед побаченням годинами просиджували у ванні, через кілька років взагалі припиняють митися. Дружина може не звернути уваги на інші незручності, якщо чоловік буде чистим і вмитим. І вже особливо важливо чистити зуби. Сьогодні ми знаємо, що необхідно робити це через три хвилини після їжі і не пізніше, а також додатково, якщо їси щось солодке. Крім того, ти не уявляєш, як дряпає твоя щетина шкіру дружини, зокрема, шкіру грудей, які особливо ніжні й чутливі. Також дуже важливо мити свій чоловічий «пристрій» – в складці під шкірою збираються бактерії, і дружина може отримати запалення, а лікувати його важко і неприємно. Мити його потрібно щодня і, крім того, потрібно мити всю промежину безпосередньо перед статевою близькістю. Бог заповідав ізраїльтянам здійснювати обрізання, тому що у них не було можливості дотримуватися гігієни.

Прагни бути романтичним. Навіть якщо ти вважаєш, що це дурниці або що це не в твоєму стилі – знай, що романтики потребує твоя дружина. Увага! З сьогоднішнього дня – ніяких відмовок про те, що ви не знаєте, що на практиці означає романтичність.

Даємо вам практичні вказівки на основі книги Джоді Ділоу «Solomon on Sex»:

Елементом романтики є несподіванка, раптовість. Таким чином, необхідна якась вигадка, про яку ви потім довго згадуватимете, щось дійсно несподіване. Можливо, якийсь незвичайний подарунок, або час, проведений удвох, особлива музика...

Обов'язковим компонентом романтики є побачення – час, проведений удвох. Чи запрошуєш ти регулярно свою дружину на побачення? Побачення – це не тоді, коли ти йдеш зі своєю дружиною, тому що по телевізору немає нічого цікавого, а коли ти спеціально запрошуєш дружину і заздалегідь знаходиш того, хто побуде з дітьми. Тільки ти і вона, як перед весіллям. Тоді тебе не цікавило, чи є що-небудь по телевізору. Побачення – це тільки ви удвох.

Романтика парадоксальна, безрозсудна і непрактична. Зазвичай ми вважаємо, що все повинно бути практичним, і це вбиває романтику, тому ніколи не говори «ми дуже старі для цього», «на це нас не вистачить», «може, спочатку зробимо те, що важливіше». Не треба бути безрозсудним, але іноді це варто дозволити собі.

Чоловіче! Не купи у подарунок дружині нову прасувальну дошку замість старої -- купи їй парфуми, кімнатні квіти, музичний CD, білизну або щось інше, чого ви зазвичай не купуєте. Сміливіше! Бог благословить це: «Інший сипле щедро і йому ще додається; а інший понад міру бережливий, і проте ж бідніє» (Прип. 11,24).

Романтика містить в собі творчість, вигадку. Будь винахідливим у ліжку!

Усвідом, яке значення має статеву близькість для твоєї дружини. Тім і Беверлі Лахайє перераховують, чим є подружній акт для жінки:

- реалізує її жіночність;

- переконує її в любові чоловіка;
- задовольняє її сексуальні потреби;
- веде до розслаблення її нервової системи;
- є найбільш захоплюючим переживанням життя.

Чи хочеш ти, щоб твоя дружина була задоволена в цих п'яти сферах? Якщо так, то зважся вкласти в це свої зусилля і час.

Щоб твоя дружина змогла повністю віддаватися тобі, її потреба в любові повинна бути задоволена. Для чоловіка цілком природно показувати свою пристрасть і потяг. Дружині це дійсно необхідно, але як те, що становить частину якоїсь повноти. Ми говорили про романтичність і ніжність. Окрім цього, повнота того, до чого прагне дружина, складається також із виразу любові в перебуванні разом, не тільки фізично, але також через розуміння її відчуттів.

Зважся присвячувати час своїй дружині. Жан Баньолак, консультант із питань сім'ї з Африки, пише: «Найпоширеніша помилка у фазі приготування до статевої близькості – це те, що її роблять дуже короткою. (...) Півгодини підготовки – це абсолютний мінімум. Що тривалішою вона буде, то більшою буде вдячність дружини. Навіть цілу годину – це не дуже багато і не дуже довго для неї. Загалом, можна сказати, що час прелюдії ніколи не буває дуже довгим. Буває тільки дуже коротким».

Рід Борхем, аналізуючи, що повинен зробити у сфері близькості люблячий чоловік, робить кілька висновків, які коротко можна викласти так:

- дізнайся про потреби своєї дружини і прийми рішення задовольняти їх раніше своїх власних;
- під час кожної статевої близькості старайся насамперед добитися, щоб дружина досвідчила оргазм;
- говори їй про свої потреби, створи атмосферу для щирої розмови;

- пам'ятай, що це дружина розпоряджається твоїм тілом, так що не відмовляй їй без вагомої причини і водночас дай їй свободу, якщо вона не в змозі віддатися тобі.

Іспит сумління для чоловіків

А зараз, дорогі чоловіки, прогляньте список висловлювань дружин, що виражають свої образи. Можливо, ти сам відзначиш те, що необхідно змінити. Також можеш делікатно розпитати дружину про окремі пункти.

Ось типові зауваження дружин про реалії статевої близькості в шлюбі:

- дуже швидко;
- дуже рутинно;
- чоловік «переходить до справи» без приготування і створення відповідного настрою; -- мене дуже обтяжують деякі прийоми (форми, позиції);
- дуже мало романтики;
- дуже мало вигадки;
- вдень – дуже «бездушно», а в ночі надто темно;
- негативні зауваження типу «колись ти була худішою»;
- все відбувається дуже мовчазно;
- дуже мало вслухується в мої відчуття;
- він дуже зайнятий собою або наслідує щось із фільмів;
- робить зауваження про сексуальність, які, на мою думку, є неправильними;
- наказує обслуговувати себе, не слухаючи, чого хочу я;
- цілий день грубий зі мною, а потім чекає близькості.

Дорогий чоловіче, фаза залицяння ще не закінчилася. Зі шлюбом вона тільки почалася. Твоя дружина потребує його.

Чи все, що відбувається у шлюбі, добре і дозволено Богом?

Це одне із запитань, що його найчастіше ставлять нам. Люди іноді губляться в тому, що можна і чого не можна. Часто вони хочуть тільки отримати конкретну відповідь і прийняти її як авторитет, а не переконання, щоб тільки заспокоїти свою совість.

Часто вони формулюють проблему так:

Якщо подружжя використовує певні ласки (які, можливо, в іншому шлюбі були б дуже сміливими), чи досить спиратися на власні переконання і обопільну згоду, або ж Бог ясно визначив це в Святому Письмі? Чи якісь ласки між чоловіком і дружиною є гріхом? Якщо так, то де проходить межа між дозволеними і недозволеними ласками?

Перш за все, потрібно мати чіткий, позитивний образ сексуальності. І вже з нього випливатиме розв'язання конкретних проблем. Що в такому разі буде найважливішим?

На нашу думку, потрібно визнати, що:

- сексуальність – це добро, це Божий задум для людей. Тому подружня пара повинна повністю користуватися цим даром і не мати комплексів.

- Наші тіла – святі. «Хіба не знаєте, що ви храм Божий, і Дух Божий живе у вас» (1 Кор. 3,16). Не повинно бути бар'єрів, які засновані на ставленні до якої-небудь частини тіла як до нечистої і виключеної з близькості.

Щодо орального сексу, то на думку багатьох богословів, подружня пара може вдаватися до виразу їх взаємної любові та ніжності різними шляхами, але

жоден із них не повинен приводити до сім'явиверження за межами вагінального спілкування. При цьому це має відбуватися за абсолютною взаємною згодою та без найменшого приниження гідності особи. Це називається персоналістичним ставленням, позицією невикористання іншої людини.

Яка поведінка може суперечити гідності? В основному, це коли відбувається одне з двох: або одна людина намагається зробити щось без згоди іншого, або це щось шкідливе, а не творче (наприклад, збочена поведінка, навіть якщо інший подруг готовий на неї погодитися).

Всяка поведінка повинна бути узгоджена з природою, – фізіологічною будовою і функціями організму людини (тому, наприклад, анальний секс недопустимий). Слово Боже продовжує в 1 Кор. 3,17: «Якщо хто розорить храм Божий, того покарає Бог: бо храм Божий святий; а цей храм – ви».

Може трапитися «нешасний випадок», наприклад, виверження сім'я назовні, хоч подружжя не збиралося цього робити. Проблема виникає лише тоді, коли ми це плануємо або допускаємо. Пригадаємо Мт. 5,27-28 – гріх не тільки в тому, що ми робимо, але і в тому, на що погоджуємося в своєму серці.

Якщо подружжя не вступає в статеву близькість під час періоду можливого зачаття, то де визначена Богом межа для ласк?

Сексуальність – це дар для творення шлюбу. Тому слід запитати: чи на благо ці ласки? Якщо, наприклад, ми дуже збуджуємося і потім не здійснюємо статевої близькості – то це, радше, буде навантаженням, а не радістю.

Деякі пропонують таке ставлення до періоду можливого зачаття: «Станьте знову нареченим і нареченою». Це, дійсно, непогана ідея, якщо мова йде про як би «завоювання» іншої людини. З іншого боку, цілком природно, що

подружжя і далі спить разом у ліжку, або не соромиться своєї наготи (що не є нормальним для неодружених). Також вони можуть робити деякі сексуальні дії, яких би не почали здійснювати до весілля.

Може виникати інша проблема: потреби дружини більші за потреби чоловіка. Коли я хочу його, він часто уникає близькості. Можливо, щось не в порядку? Взагалі-то, це не така вже і рідкісна проблема... Перш за все, будь упевнена, дорога сестро, що з тобою все гаразд. З тобою все нормально, і немає приводу для неспокою. Але ти повинна зважати на те, що тобі може бути нелегко.

Можливо, причина меншої зацікавленості твого чоловіка – просто його фізична втома. Також існує певна небезпека, що якщо ти будеш нав'язливою, він ще більше уникатиме близькості, тому що боятиметься, чи «зможе» він, раз ініціатива виходить не від нього. І це відкидання може спровокувати в тобі відчуття неповноцінності.

Спробуй дати йому розслабитися і «спокушати» його не так агресивно, щоб він заздалегідь не дав заднього ходу. Поговори з ним про те, що ти потребуєш цього. Але з любов'ю, а не з натиском. Постарайтеся зрозуміти причину і якось разом перемогти цю проблему. Увага: якщо і ти відмовишся від близькості, це не буде гарним рішенням, тому що в такому разі ви суперечите Божому велінню з 1 Кор. 7,3-5.

P.S. Якщо до вашої ситуації не підходить жодна з приведених нами причин, перевірте, чи не дуже м'яке у вас ліжко або чи не пружинний у вас матрац. Іноді, коли ми сідаємо в кого-небудь на ліжко, то дивуємося, як взагалі цьому подружжю вдається вступати в статеву близькість. ☺