

S V E T A
Spolnost

Pohvale *Sveti spolnosti* ...

»Dinamična, pristna, zabavna in poučna – *Sveta spolnost* pojasni, kako vas bo Resnica osvobodila. Popcak ponuja pot do pristne »spolne osvoboditve«, ki ni podrejenost libidu, kakor svobodo razume naša kultura, ampak je svobodna odločitev za ljubezen. Avtor prek povezovanja praktične modrosti z večtisočletno modrostjo vodi moške in ženske do ljubezni, po kateri hrepnijo. *Sveta spolnost* si zasluži velik amen!«

—CHRISTOPHER WEST, predavatelj na *Theology of the Body Institute*; avtor knjig *Teologija telesa za začetnike*, *Dobra novica o spolnosti in zakonu* in *Napolni srce: Bog, spolnost in iskanje uresničitve*

»Nekatere knjige je vredno prebrati zaradi pomembne vsebine, druge iz samega užitka ob branju. Za *Sveto spolnost* Grega Popcaka velja oboje. Četudi smo že do potankosti seznanjeni s katoliškim naukom o spolnosti, nam Popcak razkrije njeno globoko čutno jedro ter pomete z razširjenimi stereotipi o negativni nastrojenosti katoliške vere do erotike. Knjigo bi lahko opisal kot srečanje Tomaža Akvinskega s spolno terapevtko Ruth Westheimer. Uživate v branju!«

—JOHN L. ALLEN ML., dopisnik pri reviji *National Catholic Reporter* in avtor knjige *Mega-Trends in Catholicism: Ten Forces Turning the Catholic Church Upside Down*.

»Ni presenetljivo, da dr. Popcak zakonsko spolnost predstavi kot nekaj resnično radostnega. V svoji knjigi izredno jasno izpostavi, da je Bog ustvaril moža in ženo, da bi izražala njegovo ljubezen v duhovni in telesni združitvi. Kako čudovito bi bilo, če bi zakonci lahko dejansko doživeli ljubljenje kot izraz ustvarjalne, radostne in obnavljajoče se Božje ljubezni!«

—MSGR. R. DANIEL CONLON, škof v Steubenvillu, Ohio

»Mirno lahko zagotovim, da bodo vsi bralci v tej knjigi našli nekaj novega in uporabnega, se ob branju dodobra nasmejali in se morda celo začudili nad tem, kar dr. Popcak razkrije kot skladno s katoliškim naukom. Dr. Popcak je zvest in izobražen katoličan, ki živi čistost in ima ogromno izkušenj z zakonci. Dolgo sem čakala, da bi nekdo kakor on napisal tako knjigo. Prepričana sem, da bodo zakonci, ki bodo sledili njegovim nasvetom, postali svetejši in boljše življenjski sopotniki. Kdor je svetejši, je zagotovo boljši ljubimec in *Sveti spolnosti* se lahko zahvalimo, da zdaj poznamo številne načine, ki pričajo o tej resnici. Odlična knjiga!«

—JANET E. SMITH, predstojnica katedre *Father Michael J. McGivney Chair of Life Ethics* na teološki fakulteti *Sacred Heart Major Seminary*, Detroit

»Sodobna popularna kultura pripisuje spolnosti pretiran pomen, po drugi strani pa omalovažuje njeno vrednost. Popcakova izvrstna knjiga pomaga popraviti obe zmoti. Avtor s svojo prodornostjo in humorjem pojasni spoznanje, do katerega so se nekateri dokopali skozi boleče izkušnje, številnim pa je še nepoznano – in sicer, da radost spolnosti ne izvira iz >osvoboditve< izpod moralnih načel, ampak iz njene edinstvene moči, da moškega in žensko združi kot zvesta sodelavca pri izgrajevanju ljubečega in rodovitnega zakona.«

—ROBERT P. GEORGE, McCormick profesor prava in direktor programa *James Madison Program in American Ideals and Institution* na Univerzi Princeton

»Malokdo je zmožen uspešno preplesti humor z izzivalnim in poglobljenim pogledom katoliške vere na ljubezen in zakon. Gregu Popcaku je v izvrstni knjigi *Sveta spolnost* uspelo prav to. Vsi zaročenci in zakonci bi jo moral imeti na knjižnici polici – seveda potem, ko jo preberejo.«

—ANDY ALDERSON, izvršni direktor združenja *Couple to Couple League*

DR. GREGORY K. POPCAK

S V E T A
Spolnost

- DIH JEMAJOČA,

VZNEMIRLJIVA IN

IZPOLNJUJOČA

založba **EMANUEL**

Dr. Gregory K. Popcak: Sveta spolnost – dih jemajoča, vznemirljiva in izpolnjujoča

Prevod: Maja Bevk

Spremna beseda: doc. dr. Janez Rifel, dr. med. spec.

Jezikovni pregled: Urška Willewaldt

Oblikovanje naslovnice: Janja Ošljaj

Prelom notranjosti: K8 dizajn

Izdaja: prva

Izdaja: Založba Emanuel d.o.o., Ljubljana, 2018

Tiskano v Sloveniji.

Naklada: 800 izvodov

Naročila: narocila@zalozba-emanuel.si

www.zalozba-emanuel.si

031 705 792

© Založba Emanuel d.o.o., 2018, za izdajo v slovenskem jeziku

Naslov izvirnika: *Holy sex!*

© 2008 Gregory K. Popcak, Ph. D., za izdajo v angleškem jeziku

Izdano v dogovoru z založbo The Crossroad Publishing Company.

Vam je knjiga všeč? Več informacij o knjigah in zgoščenkah Založbe Emanuel najdete na spletni strani www.zalozba-emanuel.si.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

27-1:613.88

27-447

POPCAK, Gregory K.

Sveta spolnost - dih jemajoča, vznemirljiva in izpolnjujoča /

Gregory K. Popcak ; [prevod Maja Bevk ; spremna beseda Janez Rifel]. -

1. izd. - Ljubljana : Emanuel, 2018

Prevod dela: Holy sex!

ISBN 978-961-7019-05-6

293239296

VSEBINA

SPREMNA BESEDA	11
----------------------	----

PRVI DEL

NAJBOLJE VAROVANA SKRIVNOST KRŠČANSTVA.....	15
--	-----------

Uvod v sveto spolnost	15
-----------------------------	----

Presenetljivi napotki iz krščanskega izročila.....	16
--	----

Kaj boste našli v tej knjigi?.....	18
------------------------------------	----

Sveta spolnost: je to sploh zame?	18
---	----

1. Seks, laži in prava stvar	20
---	-----------

Krivi miselnosti, ki sta bili pripisani Cerkvi.....	22
---	----

Mediterranski pristop	22
-----------------------------	----

Polikani kot Otočani.....	25
---------------------------	----

Resnica o pravi spolnosti	28
---------------------------------	----

2. Sveta spolnost ali spolnost iz poželenja – ni vse zlato, kar se sveti ..	30
--	-----------

Ne zadovoljite se z nadomestkom!.....	31
---------------------------------------	----

Ko se ljubezen pokvari.....	43
-----------------------------	----

3. Iz kakšnega testa so izjemni ljubimci?	46
--	-----------

Recept: Kako postati izjemni ljubimci?	48
--	----

Kaj pa čistost?	48
-----------------------	----

Vprašalnik: Kako spretni peki ste?.....	51
---	----

Osem korakov do izjemnega ljubljenja	64
--	----

4. Povzpnite se više – stopnje rasti spolnega odnosa	83
---	-----------

Pet stopenj rasti spolnega odnosa.....	84
--	----

Na kratko	98
-----------------	----

DRUGI DEL

PET OSUPLJIVIH MOČI SVETE SPOLNOSTI	99
--	-----------

Vprašalnik: Preverite svoj količnik svete spolnosti (KSS).....	100
--	-----

Točkovanje: Kakšen je vaš KSS?.....	106
-------------------------------------	-----

5. Spolnost nas posvečuje	108
--	------------

Kaj je svetost?	108
Čutna in duhovna	113
6. Spolnost je zakramentalna	118
Zakon, sklenjen za nebesa	120
Ko spolnost postane samoumevna	125
7. Spolnost je znamenje Božje ljubezni	128
Ti ti, poredna spolnost	131
Nesmisel	132
Premagovanje ovir na poti do intimnosti	135
Hej ho, hej ho – delo na vajinem odnosu	137
8. Spolnost združuje	139
Kemija spolnosti	141
Kakšen pomen ima to za vas	142
Ljubezen brez pregrade	145
Združitev duhov	146
Zdrava in odklonilna navezanost	150
9. Spolnost ustvarja	154
Je vsaka semenčica sveta?	158
Družina smo! Odprtost za življenje	160
Stavim, da niste vedeli	161

TRETJI DEL

ŠOLA LJUBEZNI

10. Vprašanja o naravnem načrtovanju družine	178
Začinite spolno intimnost z načelom S-P-I-C-E	182
Pot do osebne in duhovne rasti	185
NND in plodnost: pogosta vprašanja	186
Zaključek	199
11. Vodnik do užitka za izjemne ljubimce	200
Torej lahko delava, kar koli hočeva?	202
Štiri načela užitka	202
Zgodba Philipa in Elizabeth	203

Zgodba Franka in Brende	207
Povežimo vse skupaj: študija primera	211
Kaj nas lahko naučita Cherrie in Adam	214
Reševanje težav s štirimi načeli užitka	215
12. Anatomija izjemnega ljubljenja: pripravlanje terena	217
Socialni odnos	218
Vaja: Seznam stvari, ob katerih se počutite ljubljene	222
Predigra	223
13. Anatomija izjemnega ljubljenja: dobro blago	240
Prehod na spolni odnos	241
Osupljiva duhovnost spolnega odnosa	241
Kaj nam govori žensko telo	246
Pregled vašega spolnega repertoarja: položaji in še več	250
Iskanje drugih virov	256
Doseganje orgazma	258
Orgazem in krivulja vzburjenja	260
Vaja: Učenje harmonizacije	262
Postanite bolj spolno prisotni	263
Seznam stvari, ob katerih se počutite ljubljene pri spolnem odnosu	264
Žarenje po spolnem odnosu	265
Trud, trud, trud	266

ČETRTEI DEL

PREMAGOVANJE POGOSTIH TEŽAV 269

14. Ali obstaja spolnost po otrocih?	270
15. Ko je NND prezahteven	273
Spopadanje s frustracijami	276
Neenakovredno vprežena v jarem – razhajanja pri NND-ju	278
16. Ko minejo ljubeča čustva	284
Zdravstveni in farmakološki vidiki	285
Psihološki in odnosni dejavniki	286
17. Pogoste spolne težave pri ženskah	287

Boleč spolni odnos	287
Težave z orgazmom	288
Ali bi morali lagati?	293
Beseda o erotičnih pripomočkih	293
Zahtevajte svojo pravico	294
18. Pogoste spolne težave pri moških	295
Prezgodnji izliv	295
Erektilna disfunkcija	297
19. Spopadanje z neplodnostjo	300
Lažne informacije o uspešnosti zunajtelesne oploditve	303
Ampak saj gre za bolezen!	303
Dobra novica! Obstajajo zdravju prijazne možnosti	304
Center papeža Pavla VI.	305
Čakajoči otrok – možnost posvojitve	306
Skrb drug za drugega	306
20. Nezvestoba	308
Kaj je krivo zanjo?	308
Odnos kot samozdravljenje	309
Prebolevanje	310
Ozdravljenje je možno	313
21. Samozadovoljevanje in pornografija	314
Pet psiholoških argumentov	315
Odsekajte ga!	318
Pornografija in spolna zasvojenost	319
Vaja: Spolna zasvojenost: ali imate težavo?	322
22. Kdaj poiskati pomoč (in na koga se obrniti)	328
Kam po pomoč	329
Ne bojte se	332
23. Sveta spolnost je vaša dediščina: pojdite v miru	333
Beseda avtorja	335
O avtorju	337
Uporabni naslovi v Sloveniji	338

SPREMNA BESEDA

Knjiga z nenavadnim naslovom nikogar ne bo pustila ravnodušnega. Nekatere bo navdušila, jih napolnila z novo gorečnostjo, hvaležnostjo zaradi modrosti katoliške Cerkve; druge bo šokirala, jih morda celo pohujšala, saj odkrito in iskreno spregovori o vseh področjih spolnosti. Ne ovinkari, ne hodi kot maček okrog vrele kaše, ne besediči, ampak jasno odgovarja na zapletena, mogoče tudi na do zdaj še neizgovorjena vprašanja. Spolnost je najgloblja intima vsakega človeka, ki se dotika najglobljih koticov našega srca, kjer smo mnogi tudi ranjeni, zato se ob prebiranju te knjige porajajo zelo močni pozitivni in negativni občutki in čustva. Nikogar ne pusti mlačnega in ravno zato je ta knjiga odlično branje za vsakogar.

Pisec se je že med pisanjem zavedal, da bo knjiga s takšnim naslovom dvignila kar nekaj prahu. Tako na več mestih vnaprej opozori bralca, da ga v naslednjih vrsticah lahko čaka nekaj šokantnega. Bralca opozori, naj se usede in ima pri roki mehko blazino, če bi se onesvestil. Seveda s takimi izjavami pretirava in skuša na humorističen način pokazati, da določena vprašanja, misli in dejstva mogoče obravnavamo preveč togo in zapeto. S humorjem si pisec pomaga, da ovrže predsodke o spolnosti v družbi in Cerkvi. Pri tem ni posmehljiv, žaljiv ali celo vulgaren.

Negativni občutki in humor marsikaterega bralca lahko odvrnejo od branja že po nekaj poglavjih. A se splača potruditi in premagati prve ovire na poti. Pisec v uvodu navede nekaj izjav ljudi, ki so poslušali njegova predavanja ali prebrali druge njegove knjige. V uvodu postavi zelo visoka pričakovanja in obljublja nepozabno izkušnjo. Pisec priporoča branje od začetka in brez preskakovanja poglavij. Bralca, ki ga je premamilo preskakovanje, mestoma celo opozori in napoti na začetek, češ, da še ni pripravljen na dotično poglavje in se mora o marsičem še veliko naučiti.

Knjiga je v prvi vrsti namenjena katoliškim zakoncem. Pisec jim obljublja, da bodo z njeno pomočjo zaživel zakon tako, da se bodo naselili v bližino raja ter začeli uživati srečo ob vdihovanju vonjav, ki se v njihove hiše širijo iz

rajskega vrta in napovedujejo velike stvari, ki jih bodo še deležni. Zelo priporočljivo je, da knjigo bereta hkrati oba zakonca in se ob branju pogovarjata o temah, ki so ju nagovorile, zmotile ali celo prestrašile. Seveda je knjiga namenjena tudi vsem drugim parom, da bi v njih vzbudila hrepenenje po odnosu med moškim in žensko, kakršnega si je zamislil Bog in h kateremu je vsak povabljen. Knjiga je namenjena tudi posvečenim osebam, redovnicam, redovnikom, bogoslovcem in duhovnikom, da bodo lažje razumeli pasti, nevarnosti ter radosti in srečo zakonskega življenja. Spovednikom in duhovnim spremljevalcem bo ta knjiga lahko v pomoč pri spremljanju zakoncev. Knjiga je namenjena tudi samskim osebam, saj je zakonska ljubezen le predpoda nebeškega življenja, sreče, ki jo Bog za vse pripravlja v raj.

Mogoče bo kdo rekel, da pisec nekoliko pretirava z vso to spolnostjo. V knjigi je zapisal: »Spolnost ima neizmerno moč, ki lahko odpravi vsako čustveno, odnosno in duhovno oviro v človeku.« Ali bi lahko napisal še bolj absolutno izjavo? Saj gre za pravo krivoverstvo! Na mesto Boga postavi spolnost?!? Ne bojte se. Pisec trdi, da je ravno sveta spolnost tisto sredstvo, po katerem Bog lahko odpravi ovire v nas. Pogumna izjava, za katero poda tehtne argumente. Dr. Gregory K. Popcak se v tekstu bogato opira na Sveto pismo, na cerkvene očete, mistike, cerkvene dokumente in papeške okrožnice. Poleg tega občasno navaja tudi misli znanih ljudi in verskih voditeljev izven katoliške Cerkve (npr. Martin Luter, Jean Calvin, Mahatma Gandhi). Trditve pogosto podkrepi s pričevanji zakoncev, ki jih je spremljal v svoji dolgoletni psihoterapevtski praksi.

Knjiga vsebuje tudi poglavja, za katera bi lahko kdo rekel, da ne sodijo v knjigo o duhovnosti in Bogu. Še huje, stvari, kot so zapeljivo perilo, erotični pripomočki in spolni položaji, ne obsodi kot neizogibno grešne, ampak jih v določenih primerih celo priporoča. Dr. Popcak se opre na svetega Pavla, ki je učil, da stvari niso pokvarjene same po sebi, ampak je lahko pokvarjen način, na katerega jih uporabimo.

Iskanje praktičnih virov, s katerimi bi nadgradili znanje o spolnem odnosu, je za verne pare v naši seksualizirani družbi lahko zahtevno. Zato so kratki in zelo spoštljivi opisi različnih spolnih položajev nadvse dragoceni.

Upam, da vas bo knjiga *Sveta spolnost – dih jemajoča, vznemirljiva in izpolnjujoča* s svojo izzivalnostjo in neposrednostjo navdušila. Kjer se bodo pri branju in pogovoru z vašim zakoncem pokazale rane, strahovi, sumničenja, vam želim, da bi našli ozdravitev, upanje in mir v zakramentih svete spovedi in svete evharistije in da bi z veseljem črpali iz globoke zakladnice zakramenta svetega zakona. Bolj ali manj pogosto pa bo potreben tudi pogovor z usposobljenim terapevtom, k čemur spodbuja tudi dr. Popcak. V Združenih državah Amerike so ljudje mogoče prej pripravljene poiskati strokovno pomoč zaradi najrazličnejših težav. Počasi se tudi v Sloveniji na plano prebija miselnost, da je boljše težave reševati s pomočjo zakonske ali družinske terapije, kot pa jih pometati pod preprogo in ignorirati.

Želim vam prijetno branje in izkušnjo, ki bo temeljito spremenila vaš pogled na sveti zakon.

doc. dr. Janez Rifel, dr. med. spec.

PRVI DEL

NAJBOLJE VAROVANA
SKRIVNOST KRŠČANSTVA

Srečen poljub, ki nas navdaja s strmečim občudovanjem, saj se ne dotika le dvoje ust, ampak se Bog združuje s človekom.

sv. Bernard iz Clairvauxa, *Govori o Visoki pesmi*¹

UVOD V SVETO SPOLNOST

Ste pred tem, da spoznate najbolje varovano skrivnost krščanstva: mistično moč spolne ljubezni in presenetljive, konkretne napotke, ki jih razkriva krščansko izročilo, da bi vam in vaši ljubljeni osebi pomagalo »dvigniti [se] k božanskemu«².

V knjigi *Sveta spolnost - dih jemajoča, vznemirljiva in izpolnjujoča* boste spoznali, kaj je potrebno, da lahko živite vznemirljivo, dih jemajočo, osupljivo, globoko duhovno in zakramentalno spolnost – spolni odnos, ki je tako globoko duhoven kot tudi izjemno čuten in ima vse, kar je potrebno, da seže prek gole čutnosti ter tako postane pristno in preobražajoče duhovno srečanje. Zemlja se bo združila z nebesi, ko boste s sozakoncem stopali po poti do izjemnih ljubimcev, ki lahko zakonsko življenje prepojijo s strastjo svetopisemske razsežnosti. Dobesedno.

Mogoče se vam zdi, da te besede veliko obljublajo – to je tudi njihov namen. Ko boste prebrali knjigo, boste vi in vaša ljubljena oseba spoznali, kako

1 Sveti Bernard, *V Božjem objemu: Govori o Visoki pesmi*, prev. Jože Gregorčič, Pavel Pavlič, Alojz Premrl, Družina, Ljubljana, 1990, 17.

2 Benedikt XVI., *Okrožnica Bog je ljubezen*, prev. Adolf Mežan, Anton Štrukelj, Družina, Ljubljana, 2006, 10.

ustvariti strast, ob kateri se bodo angeli smehljali, sosedi pa bodo pozeleneli od zavisti.

PRESENETLJIVI NAPOTKI IZ KRŠČANSKEGA IZROČILA

Večina ljudi verjame laži, da kristjani, še posebej pa katoličani, na spolnost gledajo neodobravajoče in omejeno ter da nasprotujejo užitku. Nič ne bi moglo biti dlje od resnice. Ne samo da verni krščanski pari *lahko* živijo spolno življenje, ki bi jim ga zavidal celo najbolj ciničen pogan, krščanskim ljubimcem Bog in njihova vera to pravzaprav *zapovedujeta*. Če je to za vas odkritje, vam lahko povem, da niste edini. Večina parov je nasedla lažem, ki jih odvrčajo od njihove strastne dediščine. Večina ljudi je prepričana, da lahko le sekularni seksologi in starodavni trohneči mistiki naučijo svet nekaj o spolnosti. Večina ljudi se ni nikoli srečala z resnico, lepoto, dobroto in vitalnostjo, ki so lastne mistični krščanski duhovnosti o spolnosti, ter z njeno praktično modrostjo, ki jo izroča tistim parom, ki jo želijo iskati. Zdaj lahko spoznate resnico, ki bo osvobodila vašo ljubezen.

Sem radijski psihoterapevt, avtor številnih knjig o zakonskem in družinskem življenju ter voditelj delavnic o spolnosti in zakonu. Številna načela, ki so zbrana v tej knjigi, sem predstavil ljudem po vseh Združenih državah. Objavljam le nekaj odzivov parov, s katerimi sem se srečal.

»Zakaj mi ni nihče prej povedal tega? Resnično ste mi odprli oči. Hvala, da ste nama pokazali, kakšna je lahko zakonska ljubezen, in nama dali orodje, da jo lahko tudi doseževa.«

Erin, Buffalo, New York

»S seksom sem kar domač in prepričan sem bil, da vem vse. Po vašem predavanju sem ostal brez besed. Do danes se v bistvu nisem pripraskal dlje od površine. Sram me je priznati, da me je morala žena

zveleči na vaše predavanje. Vesel sem, da me je. To je najboljša stvar, ki se je zgodila najinemu zakonu. «

Jim, Dallas, Teksas

»Preden sem slišala vaše predavanje, sem mislila, da bi se morali dobri kristjani sramovati svoje spolnosti. Hvala, ker ste mi pokazali resnico. Komaj čakam, da bom vaše predloge preizkusila v praksi. Mojemu možu ne bo jasno, kaj se dogaja!«

Renee, Ann Arbor, Michigan

»Čudovito je bilo. Pristno in praktično! Zapomnila si ga bova kot vikend, ki je spremenil najin zakon. Poročen sem že trideset let, vendar ste nama odprli popolnoma nov svet. «

Matt, Čikago, Illinois

Kaj je nagovorilo te ljudi – in še na tisoče drugih? Resnica, celotna resnica in nič drugega kot resnica o sveti spolnosti. Mogoče sodite med tiste, ki so prepričani, da kristjani ne vedo ničesar, kar bi bilo vredno vedeti o spolnosti – razen tega, kako se *ne* zabavati, ko »to počneš«. Ali pa mogoče sodite med tiste (kristjane oziroma nekristjane), ki sicer verjamejo, da je spolnost »dobra«, vendar jo v najboljšem primeru dojemajo kot »prijetno stvar, ki si jo lahko privoščiš ob koncu dneva, če imaš čas in si pri moči«. Naj bo tako ali drugače, pripravite se na življenjski šok. Ta knjiga bo ne le razblinila te in številne druge mite; pomagala vam bo prodreti v globino katoliškega izročila, ki razkriva intimno jedro spolnosti in vam omogoča, da se srečate z ljubljenjem tako, kot si ga je za vas zamislil Bog – kot prežemajoče strasten, izjemno čuten, globoko duhoven, neverjetno prenavljajoč, razodevajoč in učlovečen odnos. Knjiga naj bo povabilo, da postanete ljubimci, kakršne si vas želi Bog.

KAJ BOSTE NAŠLI V TEJ KNJIGI?

Prvi del knjige *Sveta spolnost - dih jemajoča, vznemirljiva in izpolnjujoča* razkrinka laži o krščanstvu in spolnosti, ki so vam jih natvezli, in vas uvede v osvobajajoče resnice izjemnega ljubljenja. Na spolnost boste začeli gledati kot na mikrokozmos vašega celotnega odnosa. Odkrili boste, kako doživeti strast, ki bo vas in vašega sozakonca izzvala, da postaneta boljša ljubimca in boljši osebi.

V drugem delu se boste seznanili z orodji, ki vam bodo pomagala zajemati iz petih moči svete spolnosti. Spoznali boste, kako krepiti svoje zmožnosti za proslavljanje *svete, odrešilne, nebeške, združujoče* in *ustvarjalne* narave svetega ljubljenja. Naučili se boste doživljati spolnost kot preobražajoče srečanje z učlovečeno ljubeznijo, ki Boga samega združuje z vami in vašo ljubljeno osebo.

V tretjem delu boste našli vse potrebno, da načela svete spolnosti preizkusite v svojem zakonu. Srečali se boste z nasveti in tehnikami, ki jih lahko s sozakoncem uporabita, da postaneta izjemna ljubimca, zmožna ustvariti pristni spolni odnos, zakoreninjen v globoki intimnosti, prežemajoči čutnosti in viziji, ki vaju žene k popolnosti v ljubezni.

Četrty del pa ponuja praktične nasvete za reševanje pogostih težav in ovir v spolnosti, zaradi katerih ne morete doživeti vsega tistega, za kar je bil namenjen vaš zakon.

SVETA SPOLNOST: JE TO SPLOH ZAME?

Kot ustanovitelj in direktor Inštituta za pastoralne rešitve (*Pastoral Solutions Institute*) vsako leto izvedem in superviziram več tisoč ur pastoralnega telefonskega svetovanja za pretežno katoliško populacijo. Ljudje z vsega sveta se obračajo na naš inštitut, ker iščejo odgovore, ki jih vera daje na težka življenjska vprašanja. Pri svojem neposrednem delu s klienti sem imel priložnost pomagati nešteto ljudem, da so razrešili težke zakonske zgodbe in težave v spolnosti s pomočjo iskrenega in pristnega pogovora. Poleg tega sem usposabljal številne pare v trdnih zvezah, ki so želeli odnos popeljati na naslednjo

stopnjo. Imel sem čast, da sem jih lahko vodil do večjega miru, radosti, intimnosti in strasti. Med terapijami so odkrili, kar boste zdaj spoznali vi: ne glede na to, kje ste bili, kaj ste doživeli in kje ste zdaj, vam Bog pripravlja obilno gostijo ljubezni.

Nekateri pari se posmehujejo misli, da je sveta spolnost lahko pot do resnične zakonske sreče. Namesto da bi negovali drevo ljubezni in zaužili obilni sad svojega truda šele ob vrhuncu zorenja, si želijo prihraniti napor. Ne ozirajo se na drevo in preprosto pojejo prvi sadež, ki pade na tla. Zadovoljijo se s cenanim, lahkim in pogosto pokvarjenim ulovom.

Bog ponuja radosti svete spolnosti vsem. Žal pa marsikdo misli, da sveta spolnost ni zanj. Če ste pripravljeni verjeti, da *obstaja* več za vas in vašo ljubljeno osebo, in če ste se pripravljeni zavezati trudu, ki ga resnična ljubezen zahteva, potem ne dvomim, da boste odkrili pomen svete spolnosti za vas.

Ali zmorete prenesti resnico? Obrnite stran in izvedeli boste.