

# ROZDZIAŁ 4 – ĆWICZENIA

## Część 1: I BĘDĄ JEDNOŚCIĄ

### ĆWICZENIE DO PKT. 108-109

#### MOJA SEKSUALNOŚĆ

##### Ćwiczenie indywidualne

*Uwaga! Pytania, które znajdują się poniżej są przeznaczone do refleksji własnej, nie dyskutujcie ich z innymi.*

*Prowadzący kurs mogą przeczytać pytania na głos, podczas gdy wy rozważycie je w sobie. Jeśli pojawią się wspomnienia albo myśli, z którymi trudno sobie poradzić, możesz w każdej chwili poprosić o pomoc księdza lub prowadzących. Jeśli są jakieś tematy, o których chciałbyś/abyś dowiedzieć się więcej, poproś o to prowadzących.*

Popatrz się w przeszłość: Kiedy i jak stałeś/aś się świadomy/a twojej seksualności, i jakie twoim zdaniem te doświadczenia będą miały znaczenie dla twojej relacji z małżonkiem?

- Wspomnij na twoje dzieciństwo. Którym z kolei dzieckiem jesteś spośród rodzeństwa – może jesteś jedynakiem?
- Czy w twojej rodzinie była ciepła, kochająca atmosfera? Jak pokazywaliście sobie fizycznie, że darzycie się miłością?
- Jak wczesnie stałeś/stałaś się świadomy/a twojej seksualności?
- Czy kiedykolwiek chciałeś/chciałaś być płcią przeciwną? Jeśli tak, dlaczego?
- Czy chłopcy i dziewczynki byli traktowani bardzo różnie w waszej rodzinie?
- Jak zostałeś/zostałaś przygotowany/a na zmiany, które miały zachodzić w twoim ciele w związku z okresem dojrzewania? Czy wiedzę na ten temat zdobyłeś/zdobyłaś w domu czy w szkole? Jak przeżyłeś/przeżyłaś okres dojrzewania?
- W jaki sposób mówiło się o seksualności w twoim środowisku – otwarcie czy z niechęcią? Jakie wrażenia przyniosły te rozmowy dla ciebie? Czy czułeś/czułaś, że seks jest czymś dobrym i radosnym, czy był to temat tabu, a może kojarzony z grzechem? Czy może doświadczyłeś/doświadczyłaś, że seks to coś co musisz przeżyć przed skończonym 16 rokiem życia?
- Czy twoja integracja seksualna została zaakceptowana przez rodzinę, kolegów i koleżanki, sąsiadów, środowisko, byłych partnerów? Czy kiedykolwiek byłeś/byłaś wykorzystywany/a seksualnie? Jeśli tak, jaki jest po tym twój stosunek do seksualności? Czy dostałeś/dostałaś pomoc w procesie zostawienia tego doświadczenia, czy chciałbyś/chciałabyś skorzystać z takiej pomocy?
- Czy rozmowa o seksualności z twoim narzeczoną jest dla ciebie naturalna? Czy są jakieś sprawy, o których byś chętnie porozmawiał/a ale nie masz odwagi lub brak ci słów?
- Jak twoje podejście do seksualności wpłynie na wasze współżycie? Jaką rolę, według ciebie, odegrają twoje przeżycia dla waszej wspólnej przyszłości?
- Jeśli byłeś/byłaś wcześniej w relacjach seksualnych, jak myślisz, jak wpłynie to na waszą relację? Czy rozmawiałeś/rozmawiałaś o tym z narzeczoną?

*Niektóre z tych pytań mogą obudzić wspomnienia lub tematy, o których będziecie musieli więcej porozmawiać, jako para. Jeśli jest taka potrzeba, przeznaczcie wystarczającą ilość czasu i porozmawiajcie we dwójkę o tych sprawach przed następnym spotkaniem.*

## **ĆWICZENIE 6.2 CO ZNACZY DLA NAS SEKSUALNOŚĆ?**

### **Ćwiczenie w parach**

- a. Porozmawiajcie o następujących pytaniach:
  - Co chcemy przekazać przez naszą seksualność?
  - Jakie znaczenie chcemy by seksualność miała dla naszego związku?
- b. Dyskutujcie różnicę między pojęciem „mieć seks”, a dać siebie sobie nawzajem.
  - Czy ta różnica jest dla nas ważna w naszym współżyciu? Dlaczego?
  - Czy możemy wymagać od siebie współżycia? Dajcie argumenty na odpowiedzi, do których doszliście.
  - Jak możemy zachować równowagę mężczyzny i kobiety w naszym współżyciu?

W rozmowie grupowej możecie wymienić się poglądami i przemyśleniami, nie ujawniając prywatnych informacji.

## **ĆWICZENIE DO PKT. 119-123**

### **CZYSTOŚĆ PRZEDMAŁŻEŃSKA I CZYSTOŚĆ W MAŁŻEŃSTWIE**

#### **Rozmowa grupowa**

- a. Co przychodzi wam do głowy, kiedy myślicie o pojęciu „czystość”?
- b. Żyjemy w czasach, w których seks przedmałżeński jest oczywistością. Jakie to ma konsekwencje? Co można zyskać czekając z seksem do ślubu?
- c. Co myślicie o definicji czystości w małżeństwie Kościoła – kochania pełnym sercem przez całe życie, w całkowitym oddaniu, z szacunkiem dla małżonka, z bezinteresownym pragnieniem czynienia dobra dla tego drugiego i byciu otwartym na przejęcie dzieci?

#### **Ćwiczenie w parach**

- d. Opowiedzcie sobie jak odczuwacie dotyk fizyczny. Co docenicie szczególnie? Co się wam nie podoba? Czy dający i przyjmujący tak samo odbiera czułość fizyczną w waszej relacji? Czy może różnicie się mocno w tym jak rozumiecie gesty fizyczne? Jak możecie dać znać drugiej osobie jakich oznak miłości pragniecie doświadczać, a jakich nie, w sposób delikatny?

## **ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

Obdarzcie siebie nawzajem minimum pięcioma nie-seksualnymi fizycznymi gestami miłości. Ćwiczcie się, byście mogli używać ten język czułości, który wprost mówi „kocham Cię”, bez zapraszania do czynów seksualnych. Ćwiczcie się też w naturalnych rozmowach o waszej seksualności i różnicach płciowych w waszych relacjach, oraz uczuciach seksualnych.

## WSKAZÓWKI NA DALSZE CZYTANIE

- YOUCAT, pk. 400-425.
- Jan Paweł II, *Man and Woman He Created Them: A Theology of The Body*, Pauline Books and Media 2006.
- Christopher West, *Good news About Sex & Marriage (Revised Edition) – Answers to your Honest Questions about Catholic Teaching*, St. Anthony Messenger Press 2004.
- Christopher West, *Theology of the Body for Beginners: A Basic Introduction to Pope John Paul II's Sexual Revolution*, Revised Edition, Ascension Press 2009.
- Siostra Sofie O.P., *Till man och kvinna skapade Han dem*, Artos 2011, ISBN: 978 91 7580 547-4.
- Karol Wojtyła (późniejszy papież Jan Paweł II), *Love and Responsibility*, Ignatius Press 1993. Oryginalnie wydana w języku polskim pod tytułem: *Miłość i Odpowiedzialność*, Kraków, Wydawnictwo, Znak 1960.