

NTM 2022, 5. večer

**Téma: VIEŠ, ČO POTREBUJEME?**

(Zdroj: Dr. David Ferguson: *Intimate Encounters*, preklad: N.O. Naše manželstvo-www.nasemanzelstvo.sk)

**CVIČENIE: 10 najdôležitejších potrieb intimity**

Prezrite si tento zoznam 10 potrieb intimity.

Najprv označte 3 potreby, ktoré v tomto období potrebujete prijímať od svojho partnera najviac.

Potom označte 3 potreby, o ktorých si myslíte, že sú najdôležitejšie pre Vášho partnera.

JA	Potreby intimity	PARTNER
	<b>Prijatie</b> – bezpodmienečne akceptovať napriek chybám alebo iritujúcemu správaniu (Rim 15,7)	
	<b>Náklonnosť</b> – prejavovať starostlivosť a blízkosť fyzickými dotykmi a vyznaniami lásky (Rim 16,16)	
	<b>Ocenenie</b> - vyjadriť vďačnosť a pochvalu za to, čo druhý pre mňa robí (1Kor 11,2)	
	<b>Uistenie</b> – vyjadriť, akú hodnotu má pre mňa druhý a akú hodnotu má pre mňa náš vzájomný vzťah (Rim 14, 18)	
	<b>Pozornosť</b> – prejavovať záujem o druhého; vstúpiť do „jeho sveta“ (1Kor 12,25)	
	<b>Útecha (empatia)</b> – sprevádzať slovami, emóciami a dotykom v bolesti a sklamaní (Rim 12, 15)	
	<b>Povzbudenie</b> – pozitívne motivovať, pomôcť vytrvať na ceste k cieľu (1Tes 5,11; Žid 10,24)	
	<b>Rešpekt</b> – vážiť si názory a predstavy druhého, prejavovať uznanie (Rim 12, 10)	
	<b>Bezpečie</b> – istota harmónie vo vzťahoch; bez strachu z ohrozenia alebo ubližovania (Rim 12, 16a)	
	<b>Podpora</b> – sprevádzať a pomáhať niesť bremeno (Gal 6,2)	

1. Povedzte svojmu partnerovi, ktoré tri potreby sú pre vás najdôležitejšie v tomto období a prečo.

2. *Vysvetlite mu, prečo ste označili v stĺpci „partner“ práve vybrané potreby. V tomto zdieľaní nekritizuje svojho partnera. Nezáleží na tom, ako presne ste sa trafili, ale povedzte si o tom, podľa čoho ste uviedli dané potreby.*
  
3. *Naučili ste sa niečo nové o svojich potrebách alebo o potrebách svojho partnera? Vyjadrite si navzájom, čo konkrétne.*

### ***CVIČENIE: Výber vhodných manželských prejavov lásky***

*Označte v nasledujúcej tabuľke tie prejavy lásky, ktoré si prajete vy a tie, o ktorých si myslíte, že by ich uvítal váš manželský partner. V každom stĺpci označte top 4.*

<b>PREJAV LÁSKY</b>	<b>JA</b>	<b>PARTNER</b>
<i>Držanie za ruky</i>		
<i>Prechádzka</i>		
<i>Neočakávané objatie</i>		
<i>Lístoček s vyznaním lásky</i>		
<i>Prekvapivý darček</i>		
<i>Oblíbené jedlo</i>		
<i>Vyznanie: „mám ťa rád“, „milujem ťa“</i>		
<i>Pomoc s deťmi</i>		
<i>Sexuálny impulz</i>		
<i>Pomoc s upratovaním bytu</i>		
<i>Pomoc s úpravou záhrady</i>		
<i>Kompliment ohľadne výzoru</i>		
<i>Spoločné sprchovanie</i>		
<i>Prekvapivé rande</i>		
<i>Potľapkanie po pleciach, masáž chrbta</i>		
<i>Večera v reštaurácii</i>		
<i>Pochvala za dosiahnuté výkony</i>		
<i>Tichý rozhovor</i>		

*Po tom, ako vyplníte tento zoznam, porovnajte si ho navzájom. Je dôležité, aby každý z partnerov porozumel, kedy ten druhý cíti záujem a lásku .... a potom si to s láskou prejavte.*

## **ČAS PRE ZBLÍŽENIE (inšpirácia na ďalšie „tematické rande“)**

1. Stráňte chvíľu rozprávaním sa o desiatich potrebách intimity. Uvažujte o tom, ako by ste mohli naplniť jednu, príp. dve z troch prioritných „vzťahových“ potrieb vášho partnera počas nasledujúceho týždňa:

*Ak je niečo, čomu nerozumiete, tak sa pýtajte partnera ďalej – napr.: „Veľmi rád by som naplnil/a tvoju potrebu povzbudenía, ale nie som si istý/á ako by som to (konkrétne) mohol/a urobiť. Bol by si taký dobrý/á a povedal/a si mi viac o tom, akým spôsobom by som ťa mohol/a práve teraz povzbudiť?“*

2. Hovorte o tom, čo ste napísali v cvičení „Výber vhodných manželských prejavov lásky“:

*Akí presní ste boli v predvídaní partnerových odpovedí? Ak vás jeho odpovede prekvapili, rozmýšľajte a hovorte o možných dôvodoch, prečo je to tak.*

3. Pozrite sa na zoznam 10 – tich potrieb a nájdite ďalšiu potrebu, ktorá by mohla byť naplnená prostredníctvom konkrétneho prejavu lásky?

Napr. „držanie sa za ruky“ by mohlo pravdepodobne naplniť moju potrebu blízkosti, alebo potrebu bezpečia...

*Pozrite sa, či existuje nejaký vzájomný vzťah medzi **prejavmi lásky**, ktoré ste si vybrali pre seba a tromi **potrebami**, ktoré ste vybrali ako prioritné v cvičení „Výber vhodných prejavov lásky“.*

4. Poznačte si odpovede Vášho partnera do svojho zošita.

5. Rozhodnite sa, že budúci týždeň budete iniciovať aspoň jeden z prejavov lásky, ktorý si váš partner vybral.

6. Svoj spoločný čas môžete ukončiť tým, že sa budete modliť za seba, aby Vám Boh naďalej pomáhal stať sa takým manželom / manželkou, akými Vás chce mať.