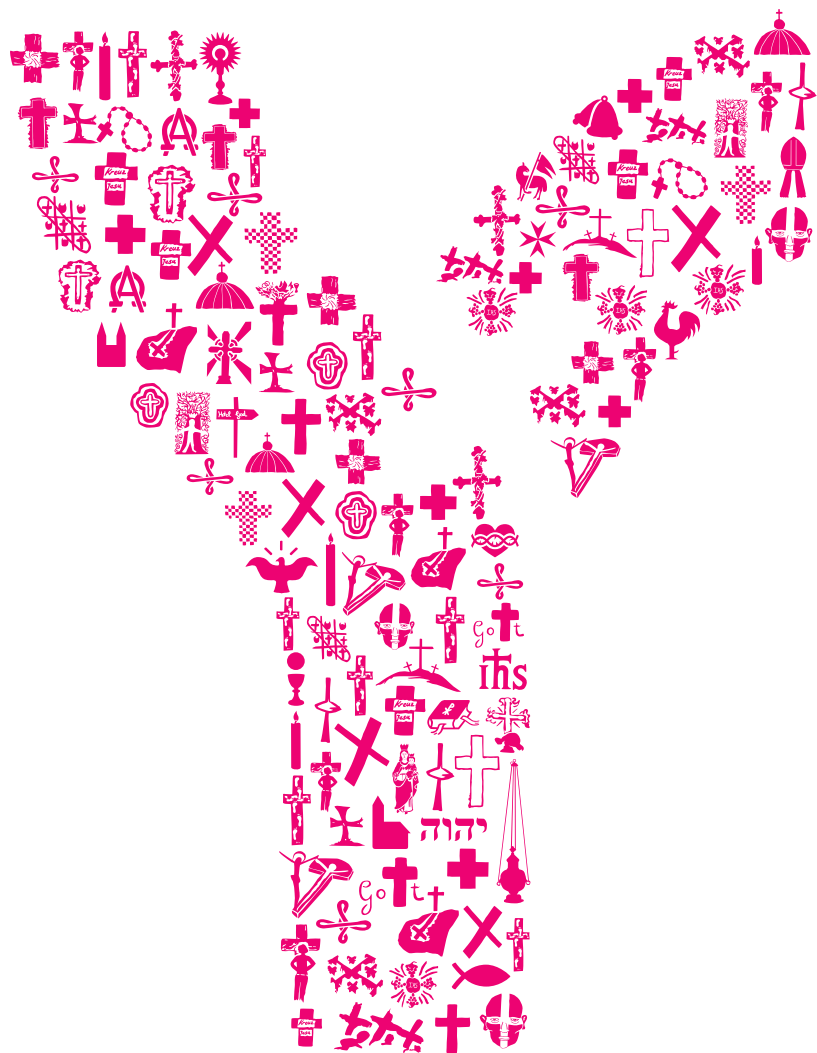


YOUCAT

Láska naveky
Od slobody k sviatosti



Spolok svätého Vojtecha 2026



YOUCAT

LÁSKA

NAVEKY



OD SLOBODY K SVIATOSTI

S predhovorom
Svätého Otca Leva XIV.

Vydala Rakúska biskupská konferencia. Text schválilo Dikastérium pre evanjelizáciu – Sekcia pre základné otázky evanjelizácie vo svete. Prot. N. EV1/66/2025/P z 23. januára 2025.

Nihil obstat: ThDr. Joannes Šulík, PhD.

Imprimatur: Mons. Bernard Bober, predseda Konferencie biskupov Slovenska
Bratislava 30. apríla 2026, prot. č. 135/2026.

© 2025 YOUCAT Foundation gemeinnützige GmbH, vertreten durch die Geschäftsführung, diese vertreten durch Herrn Guido Gröning, Bischof-Kindermann-Str. 23, 61462 Königstein im Taunus. E-Mail: publishing@youcat.org.

Design, layout, illustrations © Alexander von Lengerke, Cologne, Germany

© Spolok svätého Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2026

ISBN 978-80-8161-750-8

Použité symboly



Citáty



Citáty pápežov



Dôležité pojmy



Biblické citáty



Zaujímavosti



Svedectvá mladých
z celého sveta



Flashlighty

Online tipy na prehĺbenie
vztahu



Pramene

B Biblia

CIC Codex iuris canonici (*Kódex kánonického práva*)

Katechizmy

Y YOUCAT

D DOCAT

KKC *Katechismus Katolíckej cirkvi*

Cirkevné dokumenty

LG *Lumen gentium* (1964)

HV *Humane vitae* (1968)

FC *Familiaris consortio* (1981)

DV *Donum vitae* (1987)

DC *Deus caritas est* (2005)

CV *Caritas in veritate* (2009)

AL *Amoris laetitia* (2016)

GE *Gaudete et exsultate* (2018)

DT *Dilexi te* (2025)

Obsah

Predhovor Svätého Otca Leva XIV. 10 – 13

Na čo slúži táto kniha 14 – 17



**1 Objaviť
bohatstvo lásky**
18 – 19

Úvod 20 – 21

Láska a túžba 22

Učiť sa láske 23

Je láska prchavá? 24

Znamená láska robiť to,

čo chcú druhí? 25

Ako vyzerá nezištná láska? 26

Čo ak niekoho necháva láska

chladným? 27

Láska a pohlavie

Môžeme si svoje pohlavie vybrať? 28

Muž a žena 29

Muž a žena z kresťanského pohľadu 30

Ako sa Biblia stavia k ženám? 31

Láska a sex

Osobitosti muža a ženy 32

Sú sex a láska jedno a to isté? 33

Aký má Cirkev pohľad na sex? 34

Láska ako záväzok

Mať sex, s kým chcem 35

Je Boh proti sexu? 36

Dve tváre sexu 37

Sex & spiritualita 38

Manželstvo uzavreté z lásky 39

ŠPECIÁL Teológia tela 40 – 41

Dá sa žiť život bez lásky? 42

Potrebuje vôbec Boha? 43

**2 Dostaň sa
do formy**
44 – 45

Úvod 46 – 47

Nájsť seba samého i svoju cestu

Kto vlastne som? 48

Ako prijať samého seba? 49

Správna cesta 50

Čo ak sú všetci okolo mňa neveriaci? 51

Duchovné sprevádzanie 52

Neschopnosť nadväzovať vzťahy 53

Modlitba za budúceho manžela 54

Túžba po manželstve verus Boží
plán 55

Sexuálna identita 56

Ako nemyslieť len na seba 57

Prežívať a tvoriť sex

Zvedavosť na sex 58

Cudnosť, úcta, dôstojnosť 59

Dá sa byť zbožný a zároveň sexy? 60 – 61

Ako odvrátiť pohľad? 62

Prečo so sexom čakať 63

Ako naložiť s túžbou, ak som single? 64

Predstavy 65

Sebauspokojovanie 66 – 67

ŠPECIÁL Znaky závislosti 67

Pornografia 68

Vyrovnať sa s minulosťou

Body Counting 69

Poblúdenia a prešľapy v sexe 70

Ako zahojiť rany 71

Ako sa naučiť vyjadrovať svoje pocity 72

Čo v prípade zneužitia? 73

ŠPECIÁL Zneužitie 74 – 75

Ako sa oslobodiť od zážitkov

z detstva 77

Byť jedináčikom 78

Otec a mama ako vzor 79

Zanechať pôvodnú rodinu

Rodičia verus vlastná cesta 80

Opustiť rodičov 81

Nutnosť bývať s rodičmi 82

Rodičia a priatelia 83

Zasahovanie do výberu partnera 84

Učiť sa odpustiť 85

**3 Spolu a nie každý
sám**
86 – 87

Úvod 88 – 89

Svadba?

Ostať single alebo vstúpiť do
manželstva? 90

Pridaná hodnota manželstva 91

Od spoznávania k priateľstvu

Rozdiel medzi priateľstvom a láskou 92

Zoznámenie cez internet 93

Čo ak si neviem nikoho nájsť? 94

Priateľstvo bez sexu 95

Jednostranná láska 96

Ako sa nezamilovať 97

Ako nájsť človeka, ktorý chce počkať
do svadby? 98

Spoločenský tlak 99

Zaľúbenosť, trvalý vzťah, voľba partnera

Od priateľstva k vzťahu 100

Možné v bruchu 101

Láska na prvý pohľad 102

Zbohom, sloboda? 103

Bude nám to klapať v posteli? 104

Je lepšie byť rovnakí alebo

rozdielni? 105

Kedy premýšľať o svadbe? 106

Existuje veľká láska len vo filmoch? 107

Tá pravá/Ten pravý 108

ŠPECIÁL Zásnuby 109

Nestálosť 110

Rozísať sa? „Odláskovať sa“?

Byť znovu sám?

Ako sa správne rozísť 111

Čo ak ma vzťah odvádza preč
od Boha? 113

Čo ak sa druhý so mnou iba zahráva? 114

Láska bez úcty 115

Toxický vzťah 117

Rozišli sme sa. Čo teraz? 118

Dá sa priateľiť aj po rozchode? 120

Čo ak ma Boh nevolá do manželstva? 121

Zrušenie zásnub 122

Na ceste k záväzku

Spoločné bývanie 123

Sex medzi snúbencami 124

Zamlčanie dôležitých vecí 125

Partnerova minulosť 126

Kultúrne odlišnosti 127

Vzťah k rodičom **128**
 Keď rodičia nesúhlasia
 s manželstvom **129**
 Znamená manželstvo koniec
 flirtovaniu? **129**

4 Veľký deň pred oltárom

130 – 131

Úvod **132 – 133**

Manželstvo ako sviatosť

Láska bez svadby? **134**
 Čo sa po svadbe zmení? **135**
 Muž, žena, Boh: traja v jednom **136**
 Sviatosť a láska **137**
 Povedať áno – napriek minulosti **138**
ŠPECIÁL Najkratšia definícia
 manželstva **139**
 Môže aj sviatostné manželstvo
 zlyhať? **140**
 Rozdiel medzi civilným a cirkevným
 manželstvom **141**
 Manželský zväzok – manželská
 zmluva **142**
 Manželstvo ako obraz Krista **143**
 Cirkev a svadobná noc **144**
 Bol Ježiš ženatý? **145**

Manželstvo a právo

Dá sa manželstvo uzavrieť
 súkromne? **146**
 Manželstvo s nekatolíkom **147**
 Manželstvo s nekresťanom **148**
 Manželstvo s ateistom **149**
 Zmena vierovyznania a odluka **150**
 Anulovanie manželstva **151**
 Môžem manželstvo uzavrieť

s kýmkoľvek? **152**
 Čo predchádza svadobnému obradu? **153**
 Prečo uzavrieť manželstvo v Cirkvi? **154**

Manželstvo a liturgia

Ako presne prebieha sobášny obrad? **155**
 Význam symbolov **156 – 157**
 Sobášny obrad so svätou omšou **156 – 157**
 Prieštor na vlastné predstavy **158**
 Veľký sľub **159**
ŠPECIÁL Tri veľké áno a manželský
 sľub **160 – 161**

Manželstvo v slobode

Dohodnuté manželstvo **162**
 Lebo sa nikto lepší nenašiel **163**
 Keď je na ceste dieťa **163**
 Túžba po zabezpečení **164**
 Manželská zmluva **164**

Milovať a ctiť

Prijímať druhého **165**
 Mať druhého v úcte **168**

Prijať deti

Keď pár deti nechce **169**
 Kontrola počatia **170**
 Kresťanská výchova detí **171**

Kým nás smrť nerozdelí

Vernosť **172**
 V dobrom aj v zlom **173**
 Zotrvávať v nešťastnom manželstve? **174**
 Čo ak sa zjaví niekto tretí? **175**
 Keď manželstvo stroskotá **176**
 Znamená smrť koniec manželstva? **177**

Byť tu pre druhých

Zodpovednosť za spoločnosť **178**
 Byť súčasťou Cirkvi **179**

5 Žiť lásku, rásť v láske

180 – 181

Úvod **182 – 183**

Potenciál rastu

Vzájomne sa dopĺňať **184**
 Komunikácia **185**
 Hádky **186**
 Domáca cirkev **187**
 Deliť sa o vieru **188 – 189**
 Svokrovci **190**
 Môžem sa o svoje tajomstvá deliť
 s priateľmi? **191**
 Keď city vyprchajú **192**
 Osamelosť v manželstve **193**
 Keď sa partner zmení **194**
 Žiarlivosť **195**
 Nevera **196**
 Odpustenie **197**
ŠPECIÁL Desať krokov k zmiereniu
198 – 199

Sexualita

Sex = nežnosti? **200**
 Odlišné potreby **201**
 Je dovolené všetko? **202**

Rešpekt pri sexe **203**
 Porno ako inšpirácia? **204**
 Keď sa príťažlivosť vytráca **205**
 Absentujúci sex **205**

Deti

Stať sa rodičmi **206 – 207**
 Výchova detí **208**
 Modlitba s deťmi **209**
 Počet detí **210**
 Zmrazenie vajíčok **211**
 Sterilizácia **212**
 Bezdetnosť **213**
 Umelé oplodnenie a surrogátne
 materstvo **214**
 Neplodnosť a spoločenský tlak **215**
 Adopcia **216**

Žiť povolanie do manželstva

Je niektoré z pohlaví nadradené
 druhému? **217**
 Kompromisy **219**
 Individuálne talenty **220**
 Seberealizácia v manželstve **221**
 Materstvo a kariéra **222**
 Robiť dobré rozhodnutia **223**
ŠPECIÁL Rozlišovanie duchov **224 – 225**
 Žiť manželstvo ako povolanie **226 – 227**

Epilóg pápeža Františka

228 – 231

Podakovanie

232 – 233

Vecný register

234 – 239

Menný register

240 – 241

Použitá literatúra

242 – 243

Použité fotografie

244

Predhovor Svätého Otca Leva XIV.



Milí mladí priatelia,

vaše srdce túži po láske. Láske hlbkej, vášnej a trvalej. Táto túžba nevznikla náhodou. Je znamením toho, že ste boli stvorení pre lásku. Svätý Augustín, ktorého horiace srdce so šípmom je vyobrazené aj na mojom erbe, to vyjadril takto: „Nepokojné je naše srdce, kým nespočinie v tebe“ (Vyznania 1, 1). Tým vyjadril túžbu po božskej láske, ktorú nám Boh vlieva do duše, keď sme s ním zjednotení. Áno, Boh sám môže byť prítomný v ľudskej láske a premieňať ju. Darúva nám schopnosť milovať tak, ako miluje on: službou, veľkorysým sebaobetovaním a (ak je to potrebné) aj odpúšťaním. Lebo Boh je láska a stvoril nás, aby sme milovali. Jeho i ľudí, ktorých máme okolo seba.

Medzi všetkými druhmi ľudskej lásky zaujíma špeciálne miesto láska medzi mužom a ženou. Dokáže zasiahnuť srdce ako šíp – rýchlo a silno. Lenže pravá láska nezostáva len pri tom. Nie je iba prchavým pocitom, ktorý vzbĺkne na krátku chvíľu. Je niečím viac. Je hlbokým áno druhému človeku, je rozhodnutím, je cestou, je zväzkom na celý život. „Láska je len vtedy autentická





a len vtedy môže pretrvať navždy, keď odzrkadľuje večnú Božiu slávu. Boh je láska (porov. 1 Jn 4, 8). Pevné plodné vzťahy sa budujú na vzájomnej dôvere, stoja na slovíčku *naveky*, ktoré preniká každé povolanie – nielen k rodinnému, ale aj k zasvätenému životu.“ Táto láska sa v prvom rade pýta: „Ako môžem milovať tak, ako miloval Kristus?“ (porov. Jn 15, 12). Až potom si kladie otázku: „Čo dostanem ja?“

V manželstve sa zjavuje niečo z tajomstva samotného Boha. Keď sa muž a žena v láske úplne darujú jeden druhému, je uprostred nich prítomný živý Boh. Ich vernosť, odpustenie i každodenné zápasy o dobro sú obrazom Kristovej lásky k jeho Cirkvi. Možno to bude znieť ako romantický pátos, ale je to hlboká pravda o realite: „V ňom, ktorý je jedno, sme jedno“ (sv. Augustín: *Výklad k Žalmu 127*).

Milí mladí, Boh vás volá k tejto veľkej láske. Nebojte sa jej hĺbky! Lebo láska, ku ktorej ste povolaní, je dosť silná na to, aby obstála v skúškach, a dosť veľká na to, aby vás niesla celým životom. Nie je dokonalá, ale rastie vo svetle viery. Pravá láska je dar od Boha, nedokážeme ju vyrobiť lusknutím prstov. Kým ľudská láska je často zašpinená sebeckými želaniami, Božia láska je nezištná, zhovievavá a trpezlivá; má všetky tie úžasné vlastnosti, ktoré Pavol vymenúva v *Prvom liste Korintanom* (porov. 1 Kor 13).

Najkrajší obraz skutočnej lásky vidíme, keď sa pozrieme na kríž Ježiša Krista. Tak veľmi nás miluje, že bol ochotný za nás zomrieť. Toto Kristovo prikázanie je „DNA“ kresťanstva: „Aby ste sa milovali navzájom, ako som ja miloval vás. Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí život za svojich priateľov“ (Jn 15, 12 – 13).

Kniha *YOUCAT. Láska naveky* vás chce na tejto ceste sprevádzať. Mladí ľudia ako vy, pochádzajúci z viac ako tridsiatich rôznych krajín, v nej svedčia o tom, že ideál, ku ktorému nás Kristus volá, je úchvatný poklad. Táto kniha vás pozýva otvoriť srdce plánu väčšiemu ako každý ľudský sen. Slúži ako príprava na áno, ktoré nebude platiť len jeden deň, ale celý život. Áno, ktoré sa nezunuje a ktoré bude rovnako verné ako Božia láska.

Modlím sa, aby ste čítali túto knihu, ktorá vznikla na podnet nášho milovaného pápeža Františka. Nech Ježiš Kristus vloží do vášho srdca nepokoj, ktorý nepominie, kým nenájdete pokoj v ňom. Nech je vám Duch Svätý svetlom a posilou. A nech rovnako ako Mária, matka krásnej lásky, s dôverou a odvahou odpoviete na to najkrajšie povolanie zo všetkých – povolanie k láske.

Leo P.P. XIV

Lev P. P. XIV.

* Príhovor pri príležitosti stretnutia s mladými v Libanone.



STRANY 18 – 43

Objaviť **bohatstvo lásky**

KAPITOLA



Čo je láska
a ako ju
môžeme
chápať

BOH



Milovať a byť milovaný – to je dôvod, pre ktorý sa oplatí žiť. Veď po čom človek túži, ak nie po láske? Keď mladá žena zachytí letmý pohľad atraktívneho mladíka, hneď si položí otázku, či sa v ňom neskrýva „láska“. A mladému mužovi sa v rovnakej chvíli zrýchlí dych, lebo láska, ten najkrajší cit na svete, sa naozaj vznáša vo vzduchu!

Kresťanstvo je jediné náboženstvo, ktoré sa celé krúti práve okolo slova „láska“. Len v kresťanstve čítame: „Boh je láska“ (1 Jn 4, 8). Len tu počúvame: „Kto ostáva v láske, ostáva v Bohu a Boh ostáva v ňom“ (1 Jn 4, 16). Kresťanstvo dokonca Božiu lásku k ľuďom prirovnáva k láske medzi mužom a ženou (porov. Pies; Ef 5, 25. 31. 32).

Povedzme si však pravdu. Láska môže i stroskotať. Aj medzi kresťanmi. Dokonca sa môže zmeniť na nenávisť. Bezpodmienečná dôvera môže byť zneužitá. Táto knižka vznikla preto, aby veľká láska nebola len snom z romantických filmov. Spolupracovali na nej mladí ľudia z tridsiatich krajín sveta. Spísali svoje otázky o láske a adresovali ich Cirkvi. Sčasti ide o dosť neprí-



Naučiť sa niekoho milovať nie je niečo, čo sa dá improvizovať, ani to nemôže byť cieľom krátkého kurzu pred slávením sviatosti manželstva. V skutočnosti sa každý človek pripravuje na manželstvo od narodenia. A všetko, čo mu dala rodina, by mu malo umožniť poučiť sa z vlastného príbehu a pripraviť ho na úplný a definitívny záväzok.

PÁPEŽ FRANTIŠEK, AL 208

jemné otázky, pretože v súčasnosti hrá dominantnú rolu sex a láska to má pomerne ťažké.

Prvá kapitola sa zaoberá úplne základnými otázkami. Čo vôbec láska je? Akú úlohu v nej zohrávajú pocity? Prečo sú muži a ženy takí odlišní? Aký je rozdiel medzi láskou a priateľstvom? Prečo nás Boh stvoril tak, že jeden druhého potrebujeme? Čo si počať so sexuálnou túžbou? Ako sa odovzdať druhému a nestratiť seba samého?

Cirkev sa týmito otázkam nevyhýba. Najmä pápeži Ján Pavol II., Benedikt XVI. a František uvažovali o láske novým a nanajvýš fascinujúcim spôsobom. Práve ich uvažovanie sa ako červená niť vinie celou touto knihou. Jej cieľom je, aby každý zamilovaný mladý pár dokázal zo svojho spoločného života vyťažiť maximum. A takisto je pozvaním pre oboch z dvojice, aby urobili to najlepšie, čo sa urobiť dá – aby sa vzali. Nie potajomky kdesi v lese. Kdeže. Verejne, v kruhu priateľov a príbuzných, na veľkej, nezabudnuteľnej slávnosti v kostole, s hudbou, tancom a dobrým jedlom.

JE LÁSKA



Vecný register

A

Absencia lásky 35, 114, 117, 164, 205, 225

Abstinencia 205

Adopcia 169, 213, 216

Agresivita 67, 82

Antikoncepcia 170, 210, 211, 212

Atraktivnosť 37, 61, 97, 129, 205

B

Bezdetnosť 56, 125, 169, 212, 213, 214, 215, 216

Biblia 28, 31, 46, 51, 137, 143, 209, 215

Binárnosť pohlaví 28, 46, 217

Biológia 22, 28, 29, 56, 170, 211

Biskupi 34, 148

Blokátory puberty 56

Boh 20, 22, 30, 38, 40, 46, 47, 48, 50, 51, 70, 113, 137, 138, 191, 193

Boží obraz 30, 31, 40, 49, 137, 213

Božia prozreteľnosť/Boží plán 50, 52, 54, 55, 71, 77, 79, 90, 94, 121, 223, 224, 225

Božie milosrdenstvo 69, 138

Byť človekom 12, 22, 24, 28, 30, 39, 40, 46, 64, 65, 66, 77, 88, 94, 100, 126, 138, 164, 165, 175, 176, 193

Byť párom 32, 100, 111, 117, 118, 126, 127, 134, 163, 169, 179, 187, 192, 205, 210, 213, 214, 215, 216, 223

Byť single/slobodný/bez záväzkov 42, 64, 90, 94

Byť ženou 28, 29, 30, 31, 32, 56, 61, 168, 170, 201, 206, 208, 217, 222

C

Cirkev 34, 56, 59, 66, 71, 94, 133, 141, 145, 153, 176, 212, 214, 215

Cirkev, angažovanie sa pre Cirkev 82, 155, 179

Civilný sobáš 141

Cudnosť 33, 58, 59, 63, 98, 99, 124, 170, 202, 203

Č

Čakanie 63, 72, 94, 99, 114, 138, 163, 164

Česťnosť 96, 104, 165, 196, 221

Čistota 59, 65, 69, 138

D

Dedičný hriech 31

Deti 26, 27, 78, 81, 128, 173, 175, 184, 190

Deti, mať deti 30, 63, 139, 155, 169, 170, 206, 207

Deti, počet detí 170, 210

Deti, výchova detí 147, 148, 171, 189, 208, 209

Detstvo 27, 56, 77, 125

Dialóg 80, 100, 126, 185, 198, 202, 203, 207

Domáca cirkev 141, 179, 187, 209, 213, 226

Domov 81, 82, 128, 190

Dôvera 25, 32, 55, 73, 75, 94, 104, 125, 129, 143, 155, 165, 172, 196, 215, 222

Dôvody na sobáš 39, 134, 162, 163, 164

Duch rozlišovania 223, 224, 225

Duch Svätý 52, 67, 137, 149, 195, 199, 203, 213, 224, 225

Duchovné sprevádzanie 27, 28, 52, 53, 71, 79, 118, 122, 186, 191, 196

E

Egoizmus 26, 37, 57, 66, 114, 210, 225

Erotika 10, 33, 34, 46, 58, 61, 62, 65, 95, 129, 205

Eucharistia 71, 156, 157, 179, 209

Expriateľ/expriateľka 118, 120

F

Fantázie a predstavy 65

Filmy a seriály 24, 62, 107, 135

Flirt 59, 61, 129

G

Gender 28, 56

H

Hádky 154, 172, 186, 198, 199, 219

Hľadanie partnera 50, 54, 83, 90, 93, 94, 96, 97, 98, 162

Homosexualita 56, 152

Hranice 25, 82, 96, 138, 208

Hriech 35, 36, 68, 70, 77, 138, 175, 212, 224

CH

Choroba 82, 123, 125, 161, 172, 178, 205, 215

Chudoba 82

Chvála 65, 183, 209

I

Identita 48, 49, 56

Inoveriaci 147, 148, 189

Internet 51, 62, 66, 93, 97, 98

Intersexualita 28, 56

Izraeliti 31

J

Jedináčik 78

Jednota 135, 137, 176, 186, 189, 214

Ježiš Kristus 31, 34, 40, 49, 50, 54, 59, 65, 70, 71, 73, 78, 80, 85, 115, 120, 133, 143, 145, 149, 154, 156, 171, 172, 177, 179, 187, 224

K

Klamstvo 33, 49, 68, 73, 93

Kňazi 42, 70, 75, 121, 141, 145, 155

Komplementárnosť muža a ženy 30, 88, 123, 152, 208

Kompromis 103, 219, 220

Komunikácia 80, 100, 125, 185, 198, 202

Konflikty 80, 81, 199

Kráša 22, 59, 61, 65, 70, 129, 205, 226

Kríž 71, 143, 172, 174, 193, 209

Kultúra 31, 80, 81, 94, 98, 127, 148, 156, 157, 162, 215, 217



YOUCAT

Láska naveky

Od slobody k sviatosti

Z nemeckého originálu *YOUCAT. Liebe für immer. Vom Single zum Sakrament*,

YOUCAT Foundation

gemeinnützige GmbH, Königstein im Taunus, 2025, preložila Eva Bubnášová

Lektoroval Ivan Šulík

Vydal Spolok sv. Vojtecha – Vojtech, spol. s r. o., Trnava 2026,

ako svoju 4 602. publikáciu

Zodpovedná redaktorka Milada Čechová

Redakčná úprava Dominika Javorová

Jazyková úprava Katarína Kročková

Ilustrácie, grafická úprava a obálka Alexander von Lengerke

Sadzba Viva Design, s. r. o.

Tlač Finidr, Český Těšín

www.youcat.org

www.ssv.sk, eVojtech.sk

objednávky: 033/590 77 18, objednavky@ssv.sk

Jediným spoločníkom YOUCAT Foundation je Pápežská nadácia ACN International -

Aid to the Church in Need gGmbH (<https://acninternational.org/worldwide/>)

so sídlom v Königsteine im Taunus.

Všetky práva vyhradené.

YOUCAT® je medzinárodne chránená slovná a obrazová značka.

Členská zľava 15 % platí v obchodnej sieti SSV.

ISBN 978-80-8161-750-8

