

Sexuální výchova od raného věku až do počátku puberty

Michaela Prentisová

To je podtitul knihy *Stark, selbstbewusst, aufgeklärt* (Odolné, sebevědomé, poučené) autorů Marie a Richarda Büchsenmeisterových z Rakouska. Oba pracují a jsou odborníky v oblasti manželství a rodiny. Mají 12 dětí.

Cílem knihy je poskytnout rodičům praktickou pomoc. K tomu nasbírali autoři mnoho příkladů formulací, jak je možno děti vhodným způsobem poučit a jak raději ne. „V první řadě jde o vztah důvěry mezi rodiči a dítětem. „Chcete-li být pro své děti v době puberty partnerem, u něhož je možno hledat odpovědi, musíte využít léta před pubertou k vybudování základů důvěry a otevřeného rozhovoru.“ „Malé dítě pohlíží na téma pohlavnost v čistě biologické rovině ve stejné míře, jako chce vědět, proč zapadá slunce. Pro dospělé hrají roli pud,



Sexualisierung vom Kleinkindalter bis in die Vorpubertät

vášně a emoce; to jsou ale pro dítě pojmy ze vzdálené planety. Rodiče se musí naučit sestoupit na rovinu dítěte a dát prostou věcnou odpověď.

Říkejte dítěti pravdu, z pravdy není třeba mít strach. Ale neříkejte celou pravdu. Dítě nepotřebuje podrobnou přednášku. A vyvarujete se toho, že byste jednou museli vysvětlovat: „To, co jsme ti říkali dříve, není vlastně správné, byl jsi prostě příliš malý.“ Kdo mu zajistí, že tentokrát je už dost velký na pravdu. Od malička je potřeba správně vysvětlovat rozdíly mezi pohlavími, s respektem a věcně. „Všichni chlápci mají úd (penis) a všechna děvčata vulvu a pochvu. To je moc dobré, protože až vyrostou, budou je potřebovat, aby mohli spolu zplodit děťátko.“

Postupně přijdou otázky cílenější. Snadno se vysvětluje závod spermií kolem vajíčka, ale jak se spermie dostanou do dělohy? „Muž je vloží svým údem do pochvy ženy.“ Někdy chtějí děti vědět jak?. K tomu se musí mužův úd ztopořit. To rozumějí právě chlápci velmi dobře, protože s tím mají zkušenost. Když je to trápí, je možné je povzbudit. „Tvůj úd se procvičuje, abys až budeš velký, mohl se svou ženou zplodit dítě.“ Je na takové vědomosti příliš brzo? Naopak. Dostane-li dítě na své otázky odpověď, získá pokoj a jistotu. Má teď v jedné oblasti jasno a může svůj zájem obrátit jinam.

Použijte správné výrazy pro pohlavní orgány: úd nebo penis, předkožka, žalud, šourek a varlata, rodidla nebo vulva, pochva, děloha, vejcovody, vaječníky a prsa. U čtyřletého se možná zdají jiné výrazy roztomilé, ale vašemu dítěti bude jednou 14-16 let. Někde je nutno v každé rodině zdolat překážku správných označení. Teď je to nejsnazší.

Jeden příklad: Známý vyprávěl o svém 12-letém synovi: Byl ve škole ústně zkoušen z ženských pohlavních orgánů. Přitom používal pojmy z medicíny a mluvil o věcech, o kterých nebyla ve vyučování ani zmínka. Krátce na to byla rodičovská schůzka. Učitel vyprávěl rodičům o zkoušce a řekl uznale: „Něco takového jsem ještě nezažil. Ve třídě bylo naprosté ticho; všichni poslouchali, až jim praskalo za ušima ...“ Syn našich známých měl od té doby novou přezdívku. Byl „sexexpert“. A to není mezi kluky žádná hanlivé označení. To, že mu přezdívka zůstala po celý druhý stupeň, mu usnadnilo život.

Některé děti se ptají, jiné ne. Buď proto, že nejsou od povahy zvědavé, nebo vycítily, že některé otázky působí rodičům rozpaky. Nebojte se využít různých příležitostí k malému poučení: Vidíš, ta paní čeká děťátko, roste u ní krásně bezpečně ukryté v děloze.

Na sexuální vývoj dětí má významný vliv vnímání vzájemného vztahu rodičů. Jednají spolu s respektem a láskou? Zažívají sami svou plodnost pozitivně? Jaký vzor mužství a ženství pro dítě představují? Důležitý je vztah: otec-syn, matka-dcera, ale i obráceně: otec-dcera a matka-syn. Vyprávějte svému dítěti o okolnostech jeho narození, zvláště o tom jak jste se z něj radovali. Pochvala a ocenění ze strany rodičů povzbuzuje u dítěte sebevědomí, stejně jako znalosti. Udělejte si čas na společné zážitky. Dítě, které ví, že je milováno, vnímá samo sebe jako milování hodné.

Starší děti, které jsou z domova dobře poučeny, mohou lépe zpracovat sexuální výchovu ve škole nebo rozhovory s vrstevníky. Zajímejte se o obsah sexuální výchovy ve škole. Mluvte s příslušným učitelem. Ptejte se, co hodlá v hodinách probírat, připravte své děti. Problematické jsou hlavně filmy. Obraz zanechá trvalý dojem.

Dospívající děvče by měla matka mezi 10. a 12. rokem pozitivně poučit o menstruaci. „Na konci každého cyklu, ve kterém není počato dítě, se děloha vyčistí a znovu připraví.“ Pomoci jí, aby nebyla překvapena prvním krvácením. Je dobré nosit s sebou v úhledném sáčku dámskou vložku. V nouzi postačí i tlustá vrstva toaletního papíru. V některých rodinách matka s dcerou oslaví

první menstruaci společnou návštěvou kavárny nebo restaurace – jen ony dvě. Otec by měl chlapci mezi desátým a jedenáctým rokem vysvětlit poluce. „Brzy budeš muž. Tvoje varlata začínají produkovat spermie, dozrávají v nadvarlatach, a když jsou plná, vyprázdni se během noci – většinou je to doprovázeno erotickými sny – to neovlivníš.“ Praktické rady: mokré pyžamové kalhoty prostě dát do špinavého prádla a vzít si čisté. Na letní tábor zabalit nějaké navíc. Oslava s otcem tady asi odpadá. Málokterý chlapec se rodičům svěřil se svým prvním výronem semene.

V dnešní době je také důležité nějakým způsobem varovat děti před možným zneužitím. Dobře poučené děti budou schopné popsat problém, budou mít na to slovník. Před zneužitím jsou lépe chráněné děti, které zřídka vidí rodiče nahé. Tak jim dříve zazvoní alarm, když se nějaký dospělý začne svlékat. Už pětiletému může rodič vysvětlit, že jsou dospělí, kteří rádi vidí děti nahé, nebo se sami nazí ukazují. Ti lidé jsou nemocní! Napřed jsou k dítěti docela milí a přátelští, ale pak mu chtějí udělat bolest.“ Povzbudte dítě, aby vyprávělo o nových známých. Zdůrazněte, že se cizím lidem nemají dávat osobní informace: jméno, adresa, škola, telefonní číslo. Zajímejte se o to, s jakými kamarády tráví vaše dítě volný čas.

Na závěr jeden příběh: „(Poučený) pětiletý chlapec si hraje s kamarádem, který právě začal chodit do školy. Nějak se pohádali a ten starší říká: „Ty jsi teplouš!“ Krátká pauza a malý se ptá: „Co je to teplouš?“ Odpověď: „No, víš, to tak ve škole říkáme.“ Matka mladšího chlapce už ví, že co nevidět bude tenhle výraz muset vysvětlovat. Jak? Zaprvé, že „teplouš“ je nadávka a správné označení je „homosexuál“. A pak: Je to muž, který se nezamiluje do ženy – jako tatínek s maminkou – ale do jiného muže. Víc nepotřebuje dítě vědět. Krátce se zamyslelo, a pak řeklo: „To je ale divné, ti ani nemůžou mít děti.“ Správný závěr, ke kterému došlo dítě samo.

Knihy je dostupná pouze v němčině, stála by za překlad. Je plná praktických rad a návrhů. Škoda, že jsme sami podobou literaturu neměli k dispozici, když byly naše děti malé.

Boh je s manželmi aj v spálni a chce im dobre!

(1. časť rozhovoru Márie Kohutiarovej s Máriou Schindlerovou na portáli cesta +)

Dlhé roky robí poradkyňu v oblasti, ktorá zatiaľ nemá v Cirkvi na Slovensku obdobu: vďaka vyštudovanej náuke o rodine, aktívnemu lektorstvu LPP, práci s rodinami a so snúbencami, ale aj zo zážitku vlastného manželstva dáva v rámci etickej poradne Ligy pár páru odpovede pre veriacich manželov, ktorí zápasia o pravdivé videnie svojej intimity z pohľadu Cirkvi a viery. Ak ste ju ešte nezažili, nech sa páči: Mária Schindlerová.

MÔŽEME VŠETKO, ČO JE V SÚLADE S LÁSKOU

Z pohľadu neveriacich sú kresťania chudáci hlavne kvôli sexualite: podľa nich si nemôžu veľa užiť, akurát môžu či musia mať veľa detí... Stretávaš sa s tým?

A to ešte nie je všetko, čo nemôžu: nemôžu kraľovať, nemôžu robiť daňové podvody, nemôžu zabiť svojich nepriateľov (ani priateľov), nemôžu byť neverní, podráždať nohy podriadeným ani nadriadeným, nemôžu klamať, nemôžu týrať zvieratá, nemôžu ničiť prírodu, nesmú šoférovať napití, nesmú byť grobiani k žene a deťom... Možno si niekto poklope po čele – že prečo montujeme do témy o sexualite čosi inšie. Ale podstata je tu rovnaká: ak je niečo zlé, tak je to zlé. Ak je zlé podvádzať, aj keby nejaký šéf povedal, že jeho podriadení podvádzať môžu, aj tak by to podvádžanie zostalo v samej podstate zlé.

V oblasti manželskej intimity teda Cirkev nie je autorom príkazov a zákazov, nariadení a predpisov... Ona len učí, trpezlivo vysvetľuje a hovorí, čo je pravdivé, dobré a dôstojné pre človeka a čo je s tým v protiklade. Takže jeden uhol pohľadu je: nemôžem si užiť sex s antikoncepciou; druhý uhol pohľadu hovorí: je to *áno* láske, *áno* sľubu, ktorý sme si dali, *áno* životu.

Má byť sexualita kresťanských manželov vďaka učeniu Cirkvi naozaj len nudný a technický proces?

Vyplýva z učenia Cirkvi, že pôjde o nudný a technický proces? V katechizme Cirkev hovorí napríklad toto: „*Sexualita je prameňom radosti a potešenia: „Sám Stvoriteľ... ustanovil tiež, aby manželia v tejto úlohe [plodenia] nachádzali rozkoš a šťastie tela i ducha. Manželia teda nerobia nič zlé, keď túto rozkoš hľadajú a tešia sa z nej. Prijímajú to, čo im Stvoriteľ určil.“*

Cirkev v podstate učí len to, že manželia majú žiť svoj manželský sľub, ktorý si dobrovoľne navzájom dali. To je milovať a ctíť – výlučnou, vernou láskou, ktorá je otvorená pre prijatie života. A žeby odmietnutie toho, čo nie je manželská láska, robilo manželstvo nudným? Znovu si pomôžem prirovnaním: Ak niekto získa vodičské oprávnenie, bude sa cítiť obmedzený, že nesmie ísť na červenú, že na stopke musí stáť, že musí dodržať rýchlosť, že musí brať ohľad na ostatných účastníkov cestnej premávky?

Možno niekedy áno – ale rozumný človek vie, že tieto obmedzenia sú nutné a sú tu pre naše dobro, aby sme prišli do cieľa cesty. Podobne je to aj v manželstve: je to cesta – spoločná cesta – k cieľu života, zjednoteniu sa v láske s Tvorcom života a lásky.

Výčitky voči Cirkvi a jej pohľadu na manželskú sexualitu majú aj mnohí veriaci... Prečo?

Lebo nespoznali podstatu, logiku, hĺbku a krásu toho, čo Cirkev hovorí o ľudskej láske. Konkrétne si vezmime encykliku *Humanae vitae*, kde sa Cirkev celkom jasne vyjadrila k téme odovzdávania ľudského života. Nie je to encyklika len o antikoncepcii a nie je určená len katolíkom, ale všetkým ľuďom dobrej vôle.

Naša opakovaná skúsenosť na stretnutiach so snúbencami či manželmi je, že sa sotva nájde niekto, kto ju pozná a kto ju prečítal. Podobne je to aj s už

spomenutým Katechizmom Katolíckej cirkvi. Preto je aj tu cesta: oboznámovať ľudí s tým, čo Cirkev v skutočnosti učí o manželskej láske.

Klasickou hláškou predovšetkým mužov je: „Čakal som do svadby, O. K., a prečo teraz aj tak všetko a vždy nemôžem?“

Môžeme všetko, čo je v súlade s láskou, ktorú sme si do manželstva sľúbili. Čo je proti nej, je zlé, nesprávne. Takže ak niekto „čaká do svadby“ len tak, ako sa čaká na otvorenie obchodu, nepochopil, čo znamená sviatostné manželstvo. Alebo znovu: ak sa pripravujete na získanie vodičského oprávnenia, učíte sa dopravné predpisy. Ani po získaní vodičáku ich nemôžete svojvoľne meniť – ak im nerozumiете, tak sa učíte pochopiť ich.

Druhou vážnou záležitosťou je, že ešte stále sa presadzuje aj v sexualite termín podriadenosti ženy mužovi, akoby len on určoval, čo, kedy a ako...

Myslíte na podriadenosť na manželskom lôžku? Nevieam o tom, že by to niekto presadzoval – ak myslíte na Cirkev, tá hovorí o takej vízii manželskej lásky, ktorá je obrazom vzťahu Krista a Cirkvi – tak ako on nežne miluje Cirkev, svoju nevestu, že seba samého vydal za ňu, nikdy si nenájde inú nevestu, aj keby mu ona bola tisíckrát neverná... Ak sa hovorí o takzvanej manželskej povinnosti, predovšetkým ide o povinnosť byť verný manželskému sľubu – milovať a ctíť.

A logicky potom nie je láska, ak by niekto vyžadoval jednostrannú podriadenosť, povinnosť vyhovieť v sexuálnej oblasti bez ohľadu na spravodlivé požiadavky a stav toho druhého. Manželstvo nie je v žiadnom prípade legalizáciou sexu na požiadanie. Nikto predsa nesľúbil, že sa stane v manželstve sexuálnym otrokom.

© Copyright www.cestaplus.sk. Z laskavého dovolení redakcie. Zdroj: <http://www.cestaplus.sk/cestaplus/clanok/v-dobrom-a-zlom-maria-schindlerova>

Škoda, že som to nevedela skôr

(osobná skúsenosť účastníčky kurzu LPP)

Drahí priatelia z Ligy pár páru,

v prvom rade sa vám chcem poďakovať. Nielen za balíček, ktorý som včera prebrala (Príručka STM-PPR). Chcem sa poďakovať za možnosť spoznať prostredníctvom LPP metódy PPR, o ktorých som do roku 2014 ani netušila a o ktorých nám do Dubnice nad Váhom prišli povedať manželia Košťálovci.

Tak ako ja vtedy, určite aj mnohé ženy ešte dnes o prirodzenom plánovaní nič nevedia, a preto siahajú po najdostupnejšej, najpohodlnejšej, a dnes z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že aj najnebezpečnejšej variante „ochrany“ – po hormonálnej antikoncepcii. S radosťou som po nej pred siedmimi rokmi si-ahla aj ja. Po dvojročnom užívaní sa z nej moje telo dlho nevedelo spamätať.

Po dvoch mesiacoch užívania som nabrala na váhe 11kg. Veľmi dlhý čas som opakovane a stále neúspešne podstupovala liečbu zápalov a mykóz. Moja

„menštruácia“ (dnes už viem, že to nie je menštruácia, len umelo vyvolané krvácanie) bola taká bolestivá, že pôrod ma bolel menej. Po libide sa zlahla zem. Depresie, náladovosť a podráždenosť som mala na dennom poriadku. Po vysadení HAK som až do pôrodu (t. j. 5 rokov!!!) trpela akútnym výsevom akné, ktoré som predtým nemala.

Keby som veľmi zalovila v pamäti, iste by som si spomenula na kopec ďalších problémov, ktoré mi HAK spôsobila. Napr. dva roky neúspešnej snahy o tehotenstvo po jej vysadení, atď ...

Píšem vám to preto, lebo ženy by mali vedieť o tom, čo sa v ambulanciách dozvedia.

A píšem vám to preto, lebo vďaka LPP – teda vďaka VÁM – mám možnosť „kamošiť sa s vlastnou plodnosťou“ :)

A to by mali všetky ženy. „Kamošiť sa“, nie ju odstraňovať a ubližovať svojmu telu.

Takže veľká vďaka za vás a nech Boh žehná vás, vaše rodiny a službu Ligy!
(kontakt na pisateľku mailu je v ústredí LPP v SR)

Redakčný doslov: *Skúsenosť, o ktorú sa s nami podelila pisateľka mailu, ktorá chce zostať v anonymite, nie je ojedinelá. Portál <http://www.rodinka.sk> zverejnil v priebehu mája tohto roka dva články k tejto téme: **Antikoncepčné tabletky znižujú kvalitu života a skúsenosť jednej ženy v článku Čo sa stane po vysadení antikoncepcie?** Myslíme si, že aj vďaka osvete týmto skúsenostiam s užívaním hormonálnej antikoncepcie môžeme na Slovensku registrovať pozitívny trend výrazného poklesu počtu užívateľiek hormonálnej antikoncepcie (z 327 000 v roku 2007 na 195 000 v r. 2015), pričom zároveň klesol aj počet vykonaných chirurgických potratov z 11 189 v roku 2007 na menej ako 7000 potratov v r. 2015.*

[Počet umelých potratů v ČR klesl z 25.414 v roce 2007 na 20.403 v roce 2015. V roce 2007 používalo 1.217.664 žen HA a v roce 2015 klesl počet na 944.536.]

Vliv kojení na návrat plodnosti po porodu

David Prentis

Přestože člověk může mít dojem, že se Světová zdravotnická organizace (SZO) spíše zabývá omezením počtu lidí na světě než jejich zdravím – její hlas patří k řadě mezinárodně působících organizací, které hlasitě varují před nebezpečím přelidnění světa a pracují na omezení jeho populace – můžeme jí věřit, když vyzývá ženy, aby kojily své děti. Kojení patrně ve světovém měřítku zabrání početí více dětí než všechny antikoncepční prostředky dohromady.

Když ale Liga podporuje kojení, neznamená to, že nemáme rádi děti, naopak. Děti totiž nejsou produkty, například jako šrouby, které se vyrábějí po tisících, nýbrž osobnostmi, každé zvlášť. Pán Bůh (nebo pro nevěřící asi „Příroda“ – ale co nebo kdo ji tak programoval?) stvořil ženu, aby její tělo reagovalo na sání kojícího se dítěte tím, že zastaví návrat plodnosti po porodu.

Porod je podstatným zlomem v životě člověka. Před porodem je matka pro dítě celým světem; nezná nic jiného než tento chráněný prostor. Porod znamená nedobrovolnou samostatnost, i když relativní. Dítě musí ihned začít dýchat, zdroj jídla je odpojen a okolní teplota bývá podstatně nižší. Hledá bezpečí u matky a zdroj potěšení u jejích prsou. Začíná další období symbiózy matky a dítěte, ve kterém se dítě pomalu osamostatňuje. Asi šest měsíců mu stačí mateřské mléko, než pomalu zkouší jinou potravu.

Sheila Kippleyová, spoluzakladatelka LPP, zkoumala vliv kojení na návrat plodnosti po porodu. Kippleyovi zavedli způsob kojení, kterému říkají ekologické, již od založení Ligy v roce 1971. Logicky uvažovali, že když má kojení vliv na plodnost, měl by kurz PPR brát tento fakt v úvahu.

Ekologické kojení vlastně není nic nového; je to způsob kojení, který existuje od začátku lidstva a je stále praktikován u populací považovaných za primitivní. Před narozením nosí matka své dítě v lůně; po narození je nosí na zádech, případně před sebou. Je i nadále v stálém kontaktu s dítětem a proto vnímá stále jeho fyzické a citové potřeby. Ví, když má dítě hlad, strach nebo bolest; potěší je u prsu. Často stačí jen minuta, a dítě je zase klidné. Protože Stvořitel ví, že matka potřebuje období po porodu k intenzivní péči o nové dítě, zařídil věci tak, aby sání dítěte zabránilo možnosti příchodu dalších. To je rafinované, že! Tento způsob symbiózy či spoluzití matky a dítěte působí, že se rodí děti asi jednou za tři nebo dokonce čtyři roky bez jakékoli pohlavní abstinence.

Tento životní styl funguje u takzvaných primitivních národů; západní způsob života má tendenci ho rušit. V Evropě mívaly často šlechtičny každý rok další dítě, protože své děti dávaly do péče kojným, které jim naplňovaly všechny jejich potřeby, fyzické i citové. Jiný příklad tvoří Inuité (Eskymáci) ze severní Kanady, u kterých se rodily děti jednou za tři až čtyři roky. Když přišli do kontaktu s Evropany a začali kupovat umělé dětské mléko, stěžovali si, že se děti rodí každý rok. Když matka nekojí, její organizmus reaguje, jako by dítě zemřelo; prostě je pryč, a tělo se připravuje na další početí.

Ekologické kojení se velmi doporučuje manželům, většinou konservativním křesťanům, kteří odmítají veškeré plánování včetně pohlavní abstinence, a chtějí přijímat všechny děti, které jim Pán Bůh posílá. Je ale vidět, že Bůh nechťel dělat ze ženy továrnu na produkci dětí. Zdá se ovšem, že nemá Bůh na všechny ženy stejné očekávání. Na jednom konci škály jsou ženy, kterým i omezené kojení stačí na potlačení návratu plodnosti; na druhém konci jsou ženy, kterým se vrací plodnost brzy, přestože kojí ekologicky. Jedna matka z Irska zažila oddálení návratu plodnosti, teprve až ekologicky kojila současně dvě děti, které se narodily deset měsíců po sobě.

Je na místě poznamenat, že kojení vůbec a zvláště tento způsob má podstatný pozitivní vliv na zdraví dítěte, které je odolnější proti různým nemocem než dítě krmené z láhve. Sheila Kippleyová stále upozorňuje na vědecké články, které to dokazují.

Jde zároveň o způsob péče o dítě, který vyžaduje určitou odvahu a vytrvalost. Je nutné například, aby matka brala dítě všude s sebou a nenechávala je u cizích lidí. A když miminko hlásí potřebu, aby mu vyhověla. Jinými slovy: musí být možné kojit dítě na veřejnosti. To lze dělat i diskrétním způsobem – bez obnažení. V době kojení našich dětí jsme často zažili nepochopení. Ne, že by bylo něco vidět; stačil prostý fakt, že byl občas slyšet zvuk označující spokojenost dítěte jako důkaz, že žena je právě kojí. Někdy konstatovala manželka, že jediné místo, kde bylo možné v klidu kojit, byly veřejné záchody. Měla ne jeden zápas kvůli nutnosti kojit – byť diskrétně – na veřejnosti. Na druhé straně žijeme ve společnosti, ve které se v letní sezóně ženy oblékají i do kostela jako na pláž. Jako by společnost zapoměla na původní a základní funkci ženských prsou.

V knize Sheily Kippleyové *Sedm zásad ekologického kojení – frekvenční faktor* píše autorka konkrétní návod tohoto způsobu péče o dítě. Popisuje každou zásadu zvlášť:

1. Prvních šest měsíců výlučně kojte.
2. Utěšujte své dítě u prsu.
3. Nepoužívejte láhve a dudlíky.
4. Spěte se svým dítětem. Kojte v noci.
5. Zdržimněte si s dítětem i při kojení ve dne.
6. Kojte často ve dne i v noci a nesnažte se o pravidelné intervaly.
7. Vyhýbejte se všemu, co omezuje kojení nebo vás vzdaluje od dítěte.

Přidali jsme ještě článek autorky *Rozhodující první tři roky*, který líčí naprosto klíčový význam přítomnosti matky v této kritické době. Knihu lze objednat na lpp@lpp.cz.

A když jsme u tohoto tématu, doporučuji podepsat petici:

<https://e-petice.cz/petitions/pani-ministrynedvoulete-deti-do-skolky-nepatri-.html>. Děkuji.



Statutární zasedání Rady LPP

Rada zasedá v sobotu, 17. června 2017 v 10.30 hodin v Diecézním centru života mládeže Vesmír, Jedlová 266, 517 91 Deštné v Orlických horách. Zasedání je otevřeno všem členům LPP.

NOVINY Z RODINY LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, z.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladlo, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč /12,- € ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 0908 722 055, 0915 971 191, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 2401049920/8330, v ČR: 2401049920/2010. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 400 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.