

Nové lektorské páry

Otázky klade Jitka Nováková

Ondřej a Eliška Žákoví

Můžete se nám představit?

Oba: Jmenujeme se Ondřej a Eliška Žákoví. Bydlíme v Náchodě, jsme šest let manželé (šesté výročí jsme oslavili úspěšným složením závěrečné zkoušky na lektorský pár). Máme dva syny Františka a Antonína.

Ondřej: Jsem elektrikář, současně pracuji jako vývojový konstruktér ve výrobě elektromotorů. Zároveň si kvůli tomuto zaměstnání dodávám magisterské studium na VUT v Brně.

Eliška: Mám vystudovaný obor učitelství pro první stupeň a speciální pedagogiku. Nyní jsem na rodičovské dovolené.

Jak jste se setkali s PPR popř. LPP? V čem to pro vás bylo důležité?

Ondřej: Já jsem v tom žil od malička Ani si nepamatuju, že by se u nás doma PPR výslovně řešilo, ale nějak jsem vnímal, že je to přirozená součást života. Asi je to dané i tím, že mám tři starší sourozence. O LPP jsem taky slyšel delší dobu, přesně nedokážu říct odkdy. Dlouho jsem ani nevěděl o jiné organizaci, která by PPR vyučovala a šířila.

Důležitost pro mě osobně jsem začal vnímat asi až když jsme s Eliškou začali chodit. Bylo pro mě hodně důležité, že jsme v tomto byli s Eliškou od začátku zajedno. Myslím, že je důležité, když se snoubenci na takto zásadních otázkách shodnou.

Eliška: Myslím si, že s PPR jsem se poprvé setkala na Biskupském gymnáziu, kde měla Mária Fridrichová každoroční přednášky na témata jako například PPR, život v manželství, antikoncepce aj. Od začátku jsem to vnímala jako dobré a neměla jsem důvod o tom pochybovat. O LPP jsem se dozvěděla



Manželé Žákoví s dětmi

až od Ondřeje, když jsme řešili, kde bychom absolvovali základní kurz PPR. Já jsem tehdy studovala v Olomouci, tak jsme začali chodit ke Kolčavům.

S důležitostí to vnímám stejně jako Ondřej, nedovedu si ani představit, že bychom toto měli nastavené jinak, a že bych svého manžela musela o svých hodnotách přesvědčovat.

Proč jste se rozhodli školit na lektory STM?

Oba: Poprvé jsme se s touto možností setkali u Kolčavů, když jsme byli u nich na návštěvě. Mařenka nám nasadila brouka do hlavy, že když člověk dostává, měl by také dávat. Původně jsme ale plánovali do toho jít až později, až budeme „zkušení uživatelé“. Zlomovým okamžikem pro nás bylo setkání s lektorskými páry a jejich rodinami na Vesmíru v červnu 2015. To společenství nás velmi oslovilo. Navíc jsme už v té době měli zkušenost jak s předcházením, tak s docílením početí, což jsme považovali za důležité.

Co byste vzkázali těm, kteří školení zvažují?

Oba: Školení bylo pro nás obrovskou zkušeností. Dozvěděli jsme se spoustu dalších informací, které nám byly užitečné i při vyhodnocování našich vlastních záznamů a ujasnili jsme si některé etické záležitosti (spíše argumentačně, vnitřně jsme v tom měli jasno). Zároveň čas strávený školením byl pro nás velmi krásnou náplní volných večerů, když už kluci spali (školení probíhá distančně). Dalším velkým přínosem pro nás bylo společenství lektorských párů, mezi které jsme tím začali patřit. Získali jsme tak mnoho nových přátel, se kterými je nám dobře. Navíc Liga pořádá dvakrát ročně víkendovou konferenci, která slouží k dalšímu vzdělávání a je zároveň možností setkat se s dalšími rodinami podobných hodnot, což je velmi povzbuzující.

Velmi inspirující je i fakt, že LPP funguje na bázi dobrovolnosti. Celé školení jsme měli zadarmo i přesto, že k nám Novákoví několikrát přijeli a věnovali nám svůj čas. To je v dnešní době velká vzácnost. Jsme si vědomi, že je to možné jen díky obětavé a nezištné práci Ligy a také díky dárcům, kteří Ligu finančně podporují. Jsme za to velmi vděční.

Daniel a Jana Murinovi

Jsme manželé Daniel a Jana. Potkali jsme se na studiu v Olomouci, kde jsme sladili naše kroky i přes rozdílné studijní obory speciální pedagogiky a všeobecného lékařství. Se zakončením našeho studia jsme si navzájem složili i manželské sliby. Vzhledem k pracovní příležitosti jsme se nastěhovali na Opavsko, kde žijeme již 7. rokem. Máme 3 děti – Andělku, Agátku, Vojtěcha a čtvrté miminko se narodí za dva měsíce.

O existenci metody přirozeného plánování rodičovství jsme se dozvěděli odděleně.

Daniel: Během let mého dospívání jsem se věnoval studiu, rodině, hraní na klarinet, farnímu společenství mládeže, široké nabídce sportu a her. S metodou PPR jsem přímo konfrontován nebyl a spokojen s nabídkou svých



Daniel a Jana Murinovi
s dětmi

aktivit jsem toto téma ani sám nevyhledal. V průběhu studia teoretických věd na fakultě – anatomie, fyziologie, embryologie a histologie – jsem se seznámil s fyziologickými projevy cyklu u ženy. V záplavě státnicových otázek z gynekologie jsem toto téma zachytil aniž bych jej podrobněji studoval. V průběhu snoubenectví jsme se shodli na užívání PPR. V prvních letech manželství bylo PPR v rukou Jany, v případě nejistoty jsem se snažil pomoci aplikováním svých znalostí a po nastudování značek zápisu PPR vyhodnotit tabulku v rámci logiky na podkladě stručných pravidel při zápisových tabulkách.

Jana: Jako studentka Biskupského gymnázia v Ostravě jsem se s metodou seznámila díky paní doktorce Marii Fridrichové, v průběhu studia jsem se několikrát zúčastnila jejích přednášek o sexualitě a rodičovství.

Moji rodiče tuto metodu také používali, i když maminka mi to nijak nevysvětlila. Dále jsem měla možnost být součástí společenství pečovatelů na manželských setkáních, kde jsme mezi holkama vše okolo STM probíraly. Na začátku manželství jsem vše sledovala převážně já, ale mé znalosti přestaly stačit, když se mi hodně změnila cykly po porodu. Bylo třeba se dál dovzdělat.

V průběhu manželství jsme došli do situace, od které jsme měli potřebu mít jistotu v plánování rodičovství. A nastávaly otázky: „Jakou poučkou se řídit po porodu?“, „Aktuální cykly již nebyly tak jasné jako na začátku manželství, jak je hodnotit?“, „Vyhodnotíme je správně?“, „Co když přijdou jiné výjimky, jak se zachovat?“ Za tímto cílem jsme zvažovali různé dostupné možnosti. Přesto jsme v tomto rozhodování nechtěli být sami a snažili jsme se vše odevzdávat Bohu. Pomohlo setkání s mladými manželi Prentisovými (dámská spolubydlící ze studií Jany) a nabídnutí know-how „ze zámoří“. Byla nám nabídnuta plnohodnotná varianta PPR v pojetí Ligy pár páru. Ta nám nabízela manželství v čistotě s pokojem v srdci, které jsme jinak nenacházeli. Odpovídala nám také na to, že se v cyklu ženy mohou objevit různé nestadartní situace, že se lze řídit touto metodou i po porodu.

Velkým objevem pro nás také bylo manželské pojetí PPR, zažívali jsme větší otevřenost ve vztahu a sexualitě a komunikaci o ní.

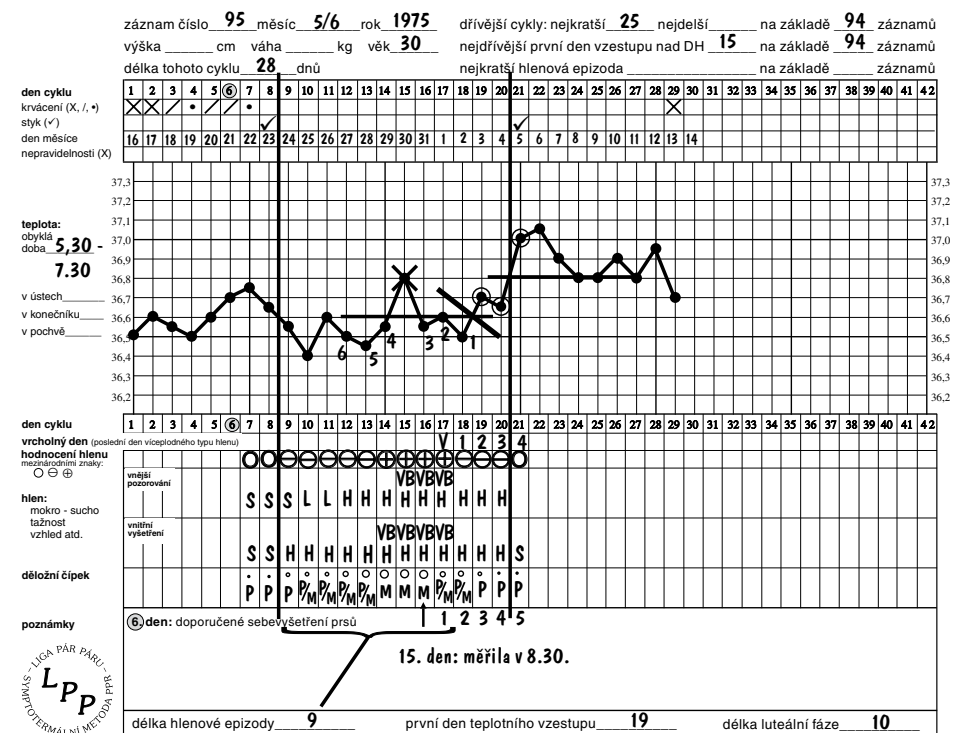
Po absolvování kurzu PPR v rámci LPP jsme ihned začli zvažovat školení na lektory symptotermální metody. Velkým vodítkem pro nás bylo naše hledání, kdy jsme zjistili, že v našem okolí jsou manželské páry, které prožívají

stejnou situaci. Že zkušenosti a znalosti STM jsou často omezené a povrchní. Že v prožívané nejistotě je každá rada drahá. Že soužití manželů je často zatíženo zraněním, pocitem nesvobody, pocitem vzájemného rozdělení. Že je nashodně zvažování antikoncepčních metod.

Takže pokud jste ti kteří: 1) jste snoubenci; 2) si nejste jisti; 3) používáte STM; 4) jste již opustili STM; 5) jste dokončili kurz STM; 6) a všichni jiní. Odpovězte si na otázku: „Jaké konkrétní dopady na naši lásku má plánování rodičovství? Jaký je obraz naší manželské lásky a sexuality? Je obrazem Božím, k němuž jsme byli stvořeni?“

My jsme zjistili, že nás PPR spojuje, že jsme v něm pokojní a svobodní. A chceme jej nabídnout ostatním.

¡Viva Cristo Rey!



Cyklus

David Prentis

Tento cyklus ze sbírky organizace Dr. Rötzer INER pochází od 30ti-leté ženy narozené v roce 1975. Je to velmi zkušená žena – je to její 95. záznam. Velmi pečlivě pozoruje a zaznamenává známky plodnosti, především v předovulační

neplodné (I.) fázi a v plodné (II.) fázi plodnosti. Ve (III.) poovulační, neplodné fázi již nepozoruje hlen a čípek, ale měří teploty.

Konec I. fáze podle pravidla zkušenosti lékařů je již 5. den, protože její nejkratší cyklus měl jen 25 dnů. Pravidlo minus 20 dává stejný výsledek. Podle Döringova pravidla odečítáme od nejdřívějšího prvního dne vzestupu teplot nad dolní hladinou (DH) sedm. Tento den je posledním dnem I. fáze, pokud se do toho dne neobjeví hlen. (INER odečítá 8, pokud není nejdřívější první den vzestupu teplot 13. den nebo dřívější.) Nejdřívějším prvním dnem vzestupu je u této ženy 15. den cyklu, tedy $15 - 7 = 8$. Osmý den je také posledním suchým dnem. Vidíme, že 9. den pozorovala žena první hlen u čípku a cervix se začíná otvírat. Manželé měli styk 8. den, který je posledním možným dnem (I.) předovulační neplodné fáze.

V plodné (II.) fázi žena pečlivě pozorovala hlen. Teploty jsou nízké. Výjimkou je pouze 15. den, kdy je teplota podstatně vyšší než okolní teploty. Důvodem je, že žena měřila o hodinu později než obvykle (v 8.30). Výkyvy v době měření v časných ranních hodinách nejsou tak podstatné, ale po 7.30 jsou podle Rötzera významnější, protože bazální teplota stoupá rychleji. Teplotu 15. dne proto nebereme v úvahu pro určení dolní hladiny teplot.

Teplotní vzestup začíná pomalu, ale 21. den stoupá jasně. Tento den je také 4. dnem vysychání hlenu, takže můžeme určit tento den večer (po 18 hodině) jako začátek (III.) poovulační neplodné fáze.

Tato žena má zřejmě krátké luteální fáze (tady 10 dní), což potvrzuje i délka jejího nejkratšího cyklu při nejdřívějším prvním dnu vzestupu 15. Snad by tato délka stačila pro docílení těhotenství. Kritická by byla luteální fáze kratší než 9 dnů.

Prirodzené odstavenie po dlhodobom dojčení

osobná skúsenosť mamy Márie

No, trošku sme tomu pomohli, povie si možno niekto, a až také úplne prirodzené to nebolo. Ale poďme po poriadku. Chcem sa podeliť so svojou skúsenosťou, ktorá nemá byť len o tom, ako dlho dojčiť, ani o tom, ako je to jednoduché či ľahké... chcem sa podeliť skôr o tom, že je dojčenie je spôsobom prirodzenej materskej starostlivosti, nielen kŕmením.

Pred časom som písala o tom, ako sme si zachránili dojčenie – v skratke: synček bol narodený mierne predčasne ako „hranične zrelý“, od narodenia mal problém prisať sa pre prirastenú podjazykovú uzdičku, nastrihnutie z pôrodnice nestačilo a potreboval korekciu od chirurga. Keďže strácal na váhe a stále sa musel učiť, prikrmovala som ho Nutrilonom, ktorý po piatich mesiacoch odmietol a spolu s príkrmami som pokračovala v dojčení.

Dá sa povedať, že všetko sa upravilo – naučil sa papať, prospieval, až bolo z neho zdravé a neposedné batola. Oproti starším deťom to bol rozdiel – dojčenie bolo jedným z tých mála chvíľ, keď sa stíšil a počúval ma, ako sa mu priho-

váram. Tu som osobitným spôsobom zakusovala to, že dojčenie nie je len jedlo. Áno, dojčením sa upokojil, keď bol „rozjašený“, aj keď bol v strese, unavený či chorý...

Keď mal čerstvo dva roky, začínala som uvažovať, či ho nedostaviť, či už nie je predsa len veľký... Myslím, že veľa robí aj ten tlak okolia – keď je mama „sama“ s takýmto dieťaťom, ktorá ešte stále kojí..., možno si aj sama začne pripadať nejaká divná a pochybuje, či to má zmysel, či robí dobre.

Na jednej strane by som už prijala väčšiu voľnosť, pretože syn zaspal len pri mne a po krátkom dojčení. Určite to už nebola „večera“ – bol to jeho večerný rituál, rovnako aj, pokiaľ išlo o spánok po obede. V tomto veku sa už dojíť len pred spaním, inokedy len výnimočne, keď potreboval nejakú zmierniť stres a pod. No aj keď som občas bola „nalomená“, že to už nejakú ukončím ja, vždy bolo niečo, čo ma zastavilo – najprv to bola synova hospitalizácia v nemocnici, keď som bola za dojčenie veľmi vďačná, lebo inak neprijal žiadnu inú stravu a vďaka dojčeniu zvládol aj to, že musel byť izolovaný niekoľko dní v jednej izbe. Neskôr som zas akosi nemala silu na ten boj – a ani som nevidela zmysel v tom, aby som ho nasilu odstavila – večer to bola taká naša chvíľka, keď sa pripravil na spanie, rozprávala som sa s ním – no, ako sa to vezme, lebo reč sa uňho len rozvíjala. Spával s nami a v noci sa raz – dva razy zobudil, niekedy mu stačil len dotyk, pohladenie – uistenie, že nie je sám, že mama je blízko. (Budievali sa nám takto aj tri staršie deti, ktoré boli dojčené najviac do roka, takže som príliš neverila tomu, žeby sa nebudil, ak by som ho nekojila).

Keď mal tri roky, stále sa ešte nezdalo, žeby strácal sací reflex, ako som sa dočítala na nete. A hoci zvládol nutné odlúčenie, keď som nebola na noc doma (boli to asi dva víkendy), nezabudol na „ňaminky“.

V tomto období som poznala, že už naozaj nejde ani tak o kŕmenie, ako skôr o psychologickú potrebu byť blízko, potrebu istoty a upokojenia. A tú som mu nechcela vziať.

Ako rástol, dozrieval a osamostatňoval sa, cez deň už „ňaminky“ nepotreboval a pred spaním si viackrát povedal: ja to už zvládnem aj bez ňaminky – síce neraz toto rozhodnutie behom piatich minút prehodnotil. Snažili sme sa ho povzbudzovať v tom, že ako „veľký“ zvládne aj iné veci, ale zároveň sme mu nechceli nasilu vziať jeho istotu.

Keď mal 3 a pol, niekedy mu stačilo na zaspávanie aj to, že som mu pohladila nožičku, aby vedel, že nie je sám. Videlo sa nám, že je už sám pripravený a potrebuje len pomôcť. (Nezmienila som sa ešte o tom, že je dosť citlivý a vnímavý, nie je výbojný, ani nejaký extra spoločenský – no takéto správanie sme poznali aj u starších detí, proste len potrebovali čas a pocit istoty, aby dozreli aj v tejto oblasti.)

Rozhodli sme sa teda, že nášmu najmladšiemu zaobstaráme vlastnú posteľ – s rizikom, či do nej vôbec bude chcieť ísť. Od objednania po jej doručenie som mu opakovala, že príde kuriér a práve preňho dovezie novú posteľ, že už bude spinkať ako jeho veľkí bratia. No istotu, že to vyjde, som nemala, bola som pripravená aj na to, že posteľ ostane ešte nejaký čas nevyužitá.

Posteľ prišla, syn veľmi dôležite pomáhal ockovi pri jej zmontovaní a s hradosťou šiel spať ako veľký. Prvú noc prišiel ku mne, ale po pritúlení sa a kratočkom „ňaminkovaní“ sa vrátil do svojej postele. Rovnako to bolo ešte asi 2 dni a odvtedy už spí vo svojej s tým, že „ňaminky už netreba“.

Sám je hrdý na to, že už je naozaj „veľký“. Je to cca mesiac, čo sme s dojčením prestali – bez plaču, nenásilne, ani ja som nemala problémy – mlieko sa prestalo tvoriť, pocit napätia som mala len jeden deň. A hoci stále sú noci, keď sa prebudí, je ich čoraz menej a na upokojenie stačí len pohladíť alebo sa prihovoriť.

Náš „veľký“ benjamín sa teda už nekojí, ale na kojenie nezabudol – keď neďavno videl obraz dojčiacej Matky Božej, so samozrejmosťou povedal: „Aj malý Ježiško papá ňaminky.“

Som vďačná za to, že som ho mohla dojsť, aj za to, že som cez dojčenie mohla realizovať tú prirodzenú materskú starostlivosť – teda nielen poskytnúť stravu, ale aj vnímať potreby dieťaťa, či už to bola potreba pocitu istoty a bezpečia alebo potreba odpútania sa.

Rada by som týmto povzbudíť ženy, ktoré váhajú, či koiť „veľké“ dieťa, aby počúvali, čo im hovorí materská intuícia, a dali viac na ňu ako na tlak okoli.

Etická poradna

Mária Schindlerová

Dobrý den, mám dotaz, jak by jste morálně hodnotili mužský orgasmus bez ejakulace, pokud by se to technicky zvládlo, (posilování pánevního dna, tělesná konstituce, nebo i kombinace více faktorů s nějakou vrozenou vývojovou vadou; jde to, je to možné nacvičit. Bylo by to morálně přijatelné při vážných a morálně čestných důvodech k oddálení početí?

Pozdravujem,

úmyselné oddelenie mužského orgazmu od ejakulácie je rovnaké (z morálneho hľadiska) ako konanie, keď sa človek snaží úmyselne zneploďiť pohlavný styk – napr. pri prerušovanom styku. Podobne aj pri každej inej antikoncepcii – vždy je tu zámer mať orgazmus a vylúčiť potenciálnu plodnosť, vylúčiť prirodzené následky svojho konania.

Biologicky, povieme „normálne“, je u muža orgazmus spojený s ejakuláciou. Ak to nejde, je to chyba – choroba, problém... (myslím tu na to, ak to nespôsobil úmyselne človek).

Ak takto človek koná úmyselne, chce nejako rozbiť to prirodzené spojenie. Vlastne by sa tak muž vedome a úmyselne chcel stať neplodným.

A to je podobne, ako keď sa žena dá sterilizovať, aby už nemala deti (znovu nejde o to, keď musí podstúpiť sterilizáciu zo zdravotných dôvodov a neplodnosť je druhotný efekt, nie priamo chcený cieľ).

Ak sa dá žena zámerne sterilizovať, tiež plodnosť považuje za niečo, s čím môže manipulovať, za niečo, čo sa aktuálne alebo natrvalo už nehodí, čo jej je prekážkou...

Ak majú manželia spravodlivé dôvody na oddialenie počatia alebo aj na trvalé predchádzanie počatiu, jediné, čo zodpovedá ľudskej dôstojnosti a povolaniu človeka byť tu na zemi obrazom Božej lásky, je orientácia vo vlastnej plodnosti a následne zrieknutie sa styku v dňoch potenciálne plodných.

Viem, že sa to môže zdať niekomu čudné alebo neprijateľné. No skôr nás tie situácie v manželstve privádzajú k otázkam: Ako milovať? Ako žiť to, čo sme v manželstve sľúbili – ako žiť tú špecifickú manželskú lásku? Má nejaký význam to, čo robíme so svojim telom? Aký cieľ má to, že nám Boh dal telo a že nás stvoril ako mužov a ženy?

Ak by bolo ok oddeliť orgazmus od jeho prirodzenej súčasťi, prečo by sme sa vlastne mali trápiť s PPR, nebolo by jednoduchšie použiť kondóm alebo mas-turbovať? Aký by v tom bol mravný rozdiel?

V jednej odpovedi by to bolo dlhé, ak by som chcela spomenúť všetky súvislosti. Ale v češtine sú dobre vysvetlené v tejto malej brožúrke: <http://www.lpp.cz/materialy/karel-d-skocovsky-katolicka-cirkev-a-antikoncepcie/> a na nete napr. tu:

Manželský akt jako vzájemné osobní sebedarování, má být – podobně jako je manželská láska obecně – otevřený novému životu tím, že manželé dávají sobě navzájem i Bohu Stvořiteli vše, co v tu chvíli dát mohou: svoji plodivou schopnost se všemi jejími omezeními. Tím si manželský akt zachovává prokreativní význam. Neznamená to, že musí nutně mít prokreativní funkci, tj. že musí dojít k početí dítěte. Manželský styk si uchovává prokreativní význam i tehdy, když nedojde k početí dítěte, pokud manželé sami svým konáním početí nezabránili. Tedy i v případě neplodného páru.

Když se v encyklice *Humanae vitae* (čl. 11) píše, že „každý manželský styk musí zůstat otevřený k sdělování života“, netvrdí se zde, že manželé smějí mít pohlavní styk pouze za účelem početí dítěte nebo že si početí dítěte musejí přát. Mohou mít naopak spravodlivý dôvod se početí vyhnout. Latinský text hovoří jasněji: „kterýkoli manželský styk musí zůstat sám v sobě uspořádaný (*per se destinatus*) k předávání (prokreaci) lidského života.“ Mluví se zde o charakteru manželského sexuálního styku, nikoliv o postoji manželů. Při manželském aktu se nesmí bránit realizaci jeho plodivého zaměření (uspořádání), jak je tomu například při použití antikoncepcie nebo při nedůstojných sexuálních praktikách. (<https://www.getsemany.cz/node/735>).

S pozdravom, Mária Schindlerová, LPP

NOVINY Z RODINY LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, z.s., Jitka a Miroslav Nováková, Milhostice 6, 257 88 Červený Újezd u Votic, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, redakce: David Prentis, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, david@lpp.cz, číslo účtu: 280 137 0422/2010. 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: 240 104 9920/8330, v ČR: 240 104 9920/2010. Kurzzy 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.