

září 2018

Noviny z rodiny

130. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Nemeníme, vylepšujeme!

Jožef Predáč



LIGA
PÁR
PÁRU

Keď ste vzali do rúk toto v poradí už 130. číslo Novín z rodiny LPP, alebo ste v priebehu letných mesiacov navštívili webstránku či facebook Ligy pár páru, pravdepodobne ste si všimli, že prišlo k jednej viditeľnej zmene. Po 27 rokoch od začiatku aktivít Ligy na území bývalého Československa sme pristúpili k zmene doposiaľ používaného loga LPP, ktoré-

ho vizuálnu podobu z roku 1971 sme prevzali od materskej organizácie The Couple to Couple League International.

Rozhodli sme sa pre logo, ktoré zodpovedá súčasnosti a grafickým stvárnením jasnejšie vystihuje poslanie Ligy pár páru. Zvýraznením písmen LPP v názve občianskeho združenia zachováva pôvodnú skratku, pod ktorou je Liga na Slovensku aj v Českej republike známa od svojho vzniku. Grafický návrh vytvorila Ing. arch. Barbora Krátka a do konečnej grafickej podoby ho upravil PhDr. Adam Prentis.

Vizuálna podoba loga symbolizuje biblický odkaz charakteristický pre to, čo Liga chce tlmočiť verejnosti:

- Boh stvoril človeka na svoj obraz (...) muža a ženu ich stvoril (Gn 1, 27);
- Muž opustí svojho otca i matku a prilipne k svojej manželke a budú jedným telom (Gn 2, 24);
- Boh je spoločenstvo osôb prepojených vzájomnou láskou a manželstvo má byť obrazom takejto lásky. Spojenie dvoch postáv v jednu vytvárajúcu srdce symbolizuje, že sme stvorení na Boží obraz a že manželia sú pozvaní „prilpnúť k sebe a byť jedným telom“.
- V tmavosivej aj farebnej verzii je znázornený špecifický dar muža a dar ženy, ktorý každý je sám sebou, ale tým, že sa navzájom dávajú jeden druhému, budujú jednotu, čo je stvárnené jedným spoločne vytvoreným srdcom.

- Prepletené ruky do ležatej osmičky odzrkadľujú nekonečnú Božiu lásku, ktorú si manželia majú preukazovať a spoločne ju odovzdávať ďalej.

Zmena loga Ligy sa prejavila aj novou hlavičkou nášho bulletinu, ktorá naznačuje, že náš bulletin je spoločné dielo a je určený pre čitateľov z oboch štátov. Okrem spoločného loga boli pri tvorbe hlavičky použité farby oboch organizácií - hnedá a oranžová, typická pre slovenskú Ligu a modrá a svetlo modrá, typická pre Ligu v ČR.

Verím, že slogan *Nemeníme, vylepšujeme!*, ktorý som zvolil za názov tohto úvodníka, je vhodný nielen pre samotné logo LPP, ale aj aktivity Ligy v poslednom období: vytvorenie a sprevádzkovanie mobilnej aplikácie *Plodnosť a lieky*, aktualizovanú dotlač záznamových tabuliek, ktoré sú už k dispozícii, ako aj pre výročnú spoločnú konferenciu Ligy pár páru ČR a SR, ktorá bude tento rok venovaná 50. výročiu encykliky *Humanae vitae*.

Mám nádej, že príspevky tohto čísla vám prinesú úžitok, povzbudenie a utvrdia aj vás v tom, že na výzvy dnešnej doby existujú správne riešenia, ktorých základ stojí na osvedčených princípoch, ktoré nie je potrebné meniť, ale im dobre porozumieť a správne používať.

O ukončení kojení trochu jinak

osobní zkušenost maminky Elišky

Milá maminko Marie,

reaguji na Vaše svědectví z minulých *Novin z rodiny* o procesu ukončování kojení u Vašeho nejmladšího syna. Děkuji Vám za velkou odvahu kojit Vašeho chlapce, i když už byl „velký“, a to i přes nepochopení okolí. Váš článek mě inspiroval natolik, že jsem se rozhodla sepsat i náš příběh o průběhu odstavení.

Máme dva syny. Kojení mě u obou velmi naplňovalo a nikdy jsem nepochybovala o jeho blahodárném vlivu, jak z hlediska výživy, tak i z hlediska našeho vzájemně se utvářejícího vztahu. Nutno podotknout, že jsem s kojením nikdy neměla problémy, nic mě při tom nebolelo, nikdy jsem neměla ani žádný zánět. Nespočetněkrát jsem byla velmi vděčná za to, že kojím, a že nás, maminky, Bůh obdařil tak důmyslným nástrojem. Zvláště intenzivně jsem to vnímala, když kluky něco bolelo, když byli nervózní, vystrašení nebo nemocní. Přesto přišla doba, kdy jsem se začala velmi těšit na ukončení kojení.

U staršího syna proběhlo odstavení v podstatě samovolně, byla jsem znovu v očekávání a postupně se mi začalo tvořit stále méně mléka, až se tři měsíce před porodem přestalo tvořit úplně. V případě mladšího syna to bylo ale poněkud složitější. Bylo mu zhruba 16 měsíců a já jsem si čím dál více uvědomovala, že opravdu nejsem v pohodě, byla jsem hodně nervózní, po klucích jsem často křičela, každé jejich fňukání mě vytáčelo, a k tomu všemu jsem byla strašně unavená. Syn se hodně budil a kojení fungovalo jako jediné uspávací, někdy i 10x za noc. Nechci, aby to vyznělo, jakože jsem se „prokojila“ až do takového stavu, to určitě ne, těch okolností tam

bylo více, a navíc si myslím, že každá maminka je prostě někdy unavená a má toho všeho dost, ale už jenom samotná představa odstavení mě naplňovala velkou nadějí, že se tím spraví časté noční buzení, já se díky tomu dobře vyspím, že se tudížlepší i moje nálada. Musím ještě říct, že manžel mě v mém rozhodnutí velmi podporoval, psychicky i konkrétní pomocí.

Zhruba po měsíci rozvažování jsme to začali aktivně řešit. S denním kojením zásadní problém nebyl, v tomto období jsem během dne kojila už jenom jednou nebo dvakrát, a to se při pestré nabídce jídel a různých podnětů podařilo celkem lehce eliminovat. Horší to bylo s již zmiňovaným nočním kojením. Zásadním momentem bylo uspávání, a toho se iniciativně chopil manžel. První večer byl, nutno přiznat, docela dlouhý, a úplně bez pláče se to neobešlo, ale nakonec to oba zvládli a to i včetně několika nočních buzení. Již druhý večer se ale samotný průběh uspávání zcvrknul na pouhých několik minut. Manžel si navíc vzal dovolenou a dopřál mně tak dvoudenní pobyt mimo domov, a tím i větší prostor k odpočinku a načerpání nových sil.

Celá tato zkušenost s odstavováním spojená s malým výletem opravdu přinesla kýžený výsledek a já jsem po delší době pocítila klid a opětovnou chuť aktivně řešit i náročné situace a klučíčí fňukání jinak než jenom dalším křikem. Také se snažím, aby syn neměl pocit, že je nějak odstrčený, aby věděl, že jsem tady stále pro něho, jenom prostě jinak, často se spolu mazlíme, smějeme se, aktivně vyhledávám chvíle, kdy jsme spolu.

Nemyslím si, že odstavení by mělo být jediným a konečným řešením takovéto situace, ale mně osobně toto odpoutání se velmi pomohlo.

Chtěla bych tímto svědectvím povzbudit maminky, aby se rozhodovaly v první řadě svobodně dle svých aktuálních možností. Vás, maminky, které se octnete v podobné situaci, ale máte strach skončit s kojením třeba i kvůli tlaku okolí (i já jsem si totiž několikrát vyslechla námitky typu: „Cože, ty jsi odstavila tak malé dítě?“), bych chtěla podpořit, abyste se nebály udělat ten krok, i když do toho budete muset zasáhnout trochu aktivněji. Věřím totiž, že pokud vám odstavení přinese větší pokoj než pocit, že „přece kojit ještě musím, abych byla dobrá matka“, stojí to za to. Jsem přesvědčená, že když budete, maminky, v pohodě, bude také miminko a celá rodina v pohodě.

A naopak vám, maminky, které se cítíte při kojení dobře, třebaže máte už starší dítě, bych chtěla říct, ať nedáte na žádné řeči, že svého chlapce/svou dceru rozmazlujete. Podobně jako maminka Marie, si to užívejte, dokud to jde. Zkrátka buďte svobodné samy v sobě, neboť rozvoj vztahu s vaším dítětem je pouze vaší kompetencí i zodpovědností zároveň. Nikdo jiný jej za vás nevytvoří, ale kdokoli jej může svými „dobře míněnými radami“ třeba i poškodit.

Přeju tímto Vám, maminko Marie, i vám, maminky, abyste měla/měly možnost zažívat s dětmi krásné a požehnané chvíle, ať už to bude při kojení nebo kdykoliv jindy.

S úctou maminka Eliška

Nová edícia záznamových tabuliek

Jozef Predáč

Napriek tomu, že výrazne narastá počet používateľiek STM využívajúcich na zaznamenávanie svojho cyklu mobilné aplikácie alebo programy z rôznych internetových stránok, neprešli ani dva roky a zošité záznamových tabuliek, ktoré sme nechali vytlačiť v lete 2016, sa nám minuli.

Naš experiment spred dvoch rokov vytlačiť nielen štandardné záznamové tabuľky s mriežkovým rastrom na zaznamenávanie teplotnej krivky, ale aj s číslcovým rastrom nám ukázal, že o oba typy je záujem. (Klasických mriežkových tabuliek sa minulo 1 000 ks a z webstránky LPP bolo zaznamenaných viac ako 1 750 stiahnutí; tabuliek s číslcovým rastrom sa minul celý náklad – 600 ks – a z webstránky bolo zaznamenaných viac ako 1 250 stiahnutí.) Preto sme sa aj teraz rozhodli vytlačiť obe verzie.



Nová edícia zošitu záznamových tabuliek má rozmer B5 (238 x 155mm). Na druhej strane obálky nájdete predtlač tabuľky na vpisovanie údajov z cyklov, ktoré si zaznamenáte v zošite, a už tradične obrázkový návod na samovyšetrenie prsníkov.

Súčasťou zošita záznamových tabuliek je samostatne vložená kartička základných pojmov a pravidiel STM. Zošit obsahuje 12 záznamových hárkov a umožňuje zaznamenať až 38-dňový cyklus.

Oproti predchádzajúcemu vydaniu má záznamový hárkok pridaný jeden nový riadok. Ten slúži na zaznačenie výsledku ovulačného testu, ak žena využíva aj túto možnosť sledovania svojej plodnosti. Doplnili sme ho tam na základe dobrej skúsenosti s ovulačnými testami, ktoré môžu pomôcť pri vyhodnocovaní cyklov, keď si žena nie je istá svojím pozorovaním alebo jej chýba záznam niektorého zo štandardných príznakov plodnosti.

Rovnako ako v minulosti tak aj teraz sme nechali na webe LPP k dispozícii na stiahnutie jednotlivé záznamové hárky. Zošit záznamových tabuliek si môžete objednať v našej ponuke na web stránke LPP.

Mobilná aplikácia Plodnosť a lieky

Jozef Predáč



Príznaky plodnosti, podľa ktorých sa riadia pri určovaní plodných a neplodných dní cyklu užívateľa prirodzených metód, ako aj samotná plodnosť ženy či muža môže byť ovplyvňovaná užívaním niektorých druhov liekov. Písali sme o tom v novembri minulého roka v 126. čísle bulletinu Noviny z rodiny LPP v článku *Vplyv liekov na príznaky plodnosti*. Spracovali a dali sme na webstránku na stiahnutie excelovskú tabuľku s rovnomenným názvom.

V predchádzajúcich týždňoch vytvoril z tejto tabuľky Štefan Schindler komfortnú a užívateľsky príjemnú mobilnú aplikáciu, ktorá ponúka prehľad účinkov a vplyvov jednotlivých liekov na plodnosť podľa typu zdravotného problému a názvu lieku alebo účinnej látky.

Mobilnú aplikáciu si môžete zadarmo stiahnuť z [Google Play](#).

Tvrdá je to reč...

Mária Schindlerová

Tak reagovali na Ježišove slová ľudia okolo neho – takmer všetci. Veď ostali len Dvanásť, ktorých sa pýta: „Aj vy chcete odísť?“



Tvrdá je to reč – nehovoríme si to azda aj my?

Manželia:

„To nie je pre život. Už o tom ani nechcem počúvať. To je len stále sa sledovať a aj tak sa bojím, že otehotniem. A pýtala som sa muža a aj on hovorí, že mu to nevyhovuje. Už to skúšame roky a nefunguje to, aspoň v našom vzťahu nie, neprináša nám to jednotu, ale napätie.“

„Nechápem, čo je zlé na prerušovanom sexe. Veď je to s mojou ženou. Zdravie to neničí ako hormonálka, naozaj neviem, čo Cirkvi na tom vadí.“

„To vážne ešte v tejto dobe niekto tvrdí, že masturbácia je hriech?“

„Pri spovedi mi kňaz povedal, že ak muž chce sex s kondómom, tak mu mám vyhovieť, lebo zachrániť manželstvo je dôležitejšie.“

Snúbenci na predmanželskej náuke:

„Vieme, že Cirkev zastáva názor „antikoncepcia nie“, ale to je nereálne. Žiť sa tak nedá. to je len pekná teória, ale neuskutočniteľná v praxi.“

Mladí:

„Ak jej šlo o život, tak predsa mohla vojakovi dať (o Anke Kolesárovej). A nerozumieme, čo je zlé na tom, ak spolu spíme, keď sa chceme vziať. Alebo čo je zlé na tom, ak sa dotýkame na intímnych miestach, keď to neukončíme sexom – zdieľame svoju intimitu, aj v tejto oblasti sa treba poznávať.“

* * *

Stále tu zaznieva jeden spoločný refrén: Nechápem, nechcem, je mi to nepríjemné, nevyhovuje mi to. A preto to nemienim akceptovať.

Keby sme boli k sebe úprimní, tak si priznáme: je to moja pýcha, keď sa neviem skloniť pred tajomstvom, ktorému nerozumiem – a ktoré sa ani nesnažím pochopiť.

Alebo si myslíme, že iní nemajú rozum? Veríme, že to, čo Boh od človeka chce, nemôže protirečiť rozumu a logike? Veríme, že Boh je a nenechal nás samotných? Že dodrží, čo sľúbil a svoju Cirkev neopustí?

Nie je potom kameňom úrazu popri našej pýche nechota k sebazáporu? Sebaovládanie „bolí“. Športovci trénujú, aby dosiahli úspechy. Kto chce schudnúť, cvičí a dbá na zdravú stravu. V každej oblasti života potrebujeme sebaovládanie a námahu.

Prečo by to malo byť inak v oblasti manželskej či predmanželskej čistoty? **Ježiš nezlavuje zo svojich požiadaviek, aj keď ho opustil dav, ktorý ho ešte pred chvíľou chcel urobiť kráľom. Ani Dvanásť nechápali. Zostali pri Kristovi, lebo verili, že je Boží Syn.**

Nebojme sa byť nároční – v prvom rade na seba. Ak nerozumieme, snažme sa pochopiť. Máme k dispozícii toľko literatúry, že kto naozaj chce, nájde všetky zdôvodnenia, uvažovania toľkých iných... A prosme o pokoru spolu s Dávidom:

Zákon Pánov je dokonalý, osviežuje dušu. Svedectvo Pánovo je hodnoverné, dáva múdrosť maličkým. Rozhodnutia Pánove sú správne, potešujú srdce. Prikázania Pánove sú jasné, osvecujú oči.

Bázeň pred Pánom je úprimná, trvá naveky.

Výroky Pánove sú pravdivé a všetky spravodlivé. Tvoj služobník sa v nich vzdeláva; veď kto ich zachováva, dostane hojnú odmenu. Kto však vie o všetkých svojich poblúdeniach? Očisť ma od chýb, ktoré si neuvedomujem, a svojho služobníka zachráň od pýchy, aby ma neovládala. (Žalm 19,8-10.12-14a.)

Tajemství víry jsou jako slunce: nemůžeme se do něj dívat, ale v jeho světle vidíme všechno ostatní. Gilbert Keith Chesterton

Podstata zla antikoncepce

David Prentis



Téměř celý svět si myslí, že Katolická církev je proti antikoncepci, protože vždycky tak byla a není schopna měnit svůj názor. Vždyť autoři Starého a Nového zákona a církevní otcové netušili nic o závažných možnostech moderního světa. Jenže podstata člověka zůstává nezměněná od dávných dob až do dneška. Když se díváme na Adama a Evu, a konkrétně na Onana, vidíme jako do zrcadla. Podle tehdejších zvyků nebo spíše zákonů měl Onan povinnost vzít si manželku zesnulého bratra, který zemřel bez potomka,

s tím že první dítě bude považováno za dítě jeho bratra. Onan by byl mohl ten sňatek odmítnout, i kdyby z toho rozhodnutí měl určitou veřejnou hanbu, ale rodina by jeho rozhodnutí musela přijmout.

Nechtěl zplodit dítě, které by nebylo podle zvyků té doby považováno za jeho, ale nebyl proti tomu souložit s Tamarou. Chtěl sex bez následků, bez problémů. Měl s Tamarou svůj požitek, ale vylučoval případné děti. Chtěl, aby se vlk nažral a koza zůstala celá. Není Onan přece svým způsobem zrcadlem, ve kterém vidíme sami sebe? Požitek chtěl, ale bez nepohodlných následků. Je to samozřejmě lidské a docela pochopitelné. Vůči Támaře ale bylo jeho chování velmi ošklivé a ponižující. Pro ženy té doby a společnosti byly jejich děti celým smyslem a naplněním jejich života.

Není moderní antikoncepční způsob života stejně ponižující vůči ženám, případně i vůči mužům? Manželský akt má být vyjádřením lásky, to znamená vzájemné úplné darování a přijímání manželů – alespoň do té míry, kterou hříšnost lidské podstaty dovoluje.

Ale styk s antikoncepcí není vyjádřením lásky; má v sobě prvek odmítání. Svým aktem říká muž ženě: „Já tě miluji, ale odmítám tvou schopnost počít mé dítě.“ A žena říká muži: „Já tě miluji, ale odmítám tvou schopnost zplodit se mnou dítě.“ Ale co to je za lásku, která má v sobě zabudován mechanismus odmítání normálního plodu té lásky, totiž dítěte? Takže akt, který má funkci spojování manželů, má v sobě prvek odmítání. Je překvapením, že neustálé opakování takového chování vede často k rozbití manželství a k rozvodu?

A je pak div, že dítě, které je přece počaté, bude odstraňováno?

A má společnost, ve které jsou manželství tím způsobem ničena a děti zabíjeny, budoucnost?

Jsme jako David proti Goliáši a máme postupovat s jeho odhodláním a odvahou!

Pozvání na konferenci Ligy

Jitka Nováková

Do tohoto čísla bulletinu vkládáme pozvánku na sobotu 20.10. na konferenci k 50. výročí vydání encykliky *Humanae vitae*. **Sobotní program** bude otevřený i pro veřejnost. Budeme rádi, když informace o konferenci pomůžete šířit mezi vašimi přáteli.

Protože si vážíme všech, kdo podporují práci LPP, nabízíme všem členům účast bez konferenčního poplatku.

Přihlášku najdete na: <https://kromeriz.lpp.sk>

Pokud byste chtěli v Kroměříži zajistit oběd nebo večeři, připomínáme, že je potřeba se přihlásit včas, aby do 3.10. došla platba. Jen tak bude možné stravu objednat.

Na nedělní odpoledne domlouváme ve spolupráci s Centrem pro rodinu v Bánské Bystrici promítání filmu **Sexual Revolution: 50 Years since Humanae Vitae** (Sexuální revoluce: 50 let od *Humanae vitae*) v původním znění se slovenskými titulky. I na toto promítání je zvána širší veřejnost.



Film "Sexuální revoluce: 50 let od *Humanae vitae*" ukazuje dopad přístupu „volné lásky“ generace hippies a prorockou povahu *Humanae vitae*. Sleduje historii souběžného vývoje hormonální antikoncepce a moderního přirozeného plánování rodičovství, zasazenou do dramatického životního příběhu Alany Newmanové, ta-

lentované hudebnice, která prochází vývojem od feministické aktivistky a zastánkyně sexuální svobody až k tomu, že obětuje celou svou hudební kariéru za život, rodinu a lásku, a nakonec objevuje poklad *Teologie těla*, *Humanae vitae* a bohatství skutečné svobody skrze dramatickou konverzi ke katolické víře.“

Podrobnosti k promítání filmu i další informace ke konferenci postupně uveřejňujeme na web stránkách <http://www.lpp.cz/hv>, <http://www.lpp.sk/hv>.

Ještě jednou srdečně zveme a těšíme se na osobní setkání v Kroměříži!

Noviny z rodiny vydává Ústředí Ligy pár páru České republiky, z.s. šestkrát ročně jako členský bulletin.
Redakce: David Prentis, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, david@lpp.cz
Ústředí LPP v ČR: manželé Jitka a Miroslav Novákové, Milhostice 6, 257 91 Červený Újezd, tel.: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Číslo účtu: 2801370422/2010; Minimální členský příspěvek je 150Kč /12,- € ročně. Ústredie LPP v SR: manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce tel.: 0908 722 055, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk. Číslo účtu: SK97 8330 0000 0104 9920. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.
Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech.