



Řádky z Kladna

David Prentis

„Hle, panna počne a porodí syna a dá mu jméno Emanuel (to je ‚Bůh s námi‘).“ Zvěst o panenském početí Pána Ježíše nám nechce říci, že sexualita je nějak špatná; vždyť Bůh stvořil člověka jako pohlavní bytost – „muže a ženu je stvořil“. Je to zvěst o novém Božím začátku s lidstvem. Stvořil Marii jako druhou Evu a poslal svého syna jako druhého Adama. Je to zásah v duchovní sféře, ne ve fyzické. Jinak bychom mohli říci, že akce selhala, protože Marie porodila pouze jednoho syna, který zemřel bez potomka. Mají však miliardy duchovních potomků: to jsou křesťané, údy Kristova těla, neboli Církve.

Pohlavní zdrženlivost a disciplína Pána Ježíše a Panny Marie, jejich pohlavní čistota nám svědčí o tom, že 1) život v celibátu je možný a dobrý a uvolní člověka ke službě v duchovní sféře, ve které se jeho potenciál, jinak vyjadřovaný v sexualitě, stane plodným jiným způsobem, 2) i když nežije v celibátu, člověk není zvíře a může ovladat svou sexualitu. K tomu je také povinen, protože jeho činy v pohlavní oblasti mají odpovídat skutečnosti jeho vztahu a stavu. Článek o předmanželské čistotě v tomto čísle *Zpráv* vysvětluje, proč to tak je.

Příloha: dotazník o praxi přirozeného plánování rodičovství

Jako přílohu obdržíte dotazník studentky paní Ludmily Zandlerové, která píše magisterskou práci na téma *Přirozené plánování rodičovství jako alternativa antikoncepčních metod*. Má snahu „zmapovat důvody, okolnosti a důsledky používání PPR“ a tím „poukázat na PPR jako na metodu lékaři neprávem podceňovanou, odmítanou a veřejnosti velmi málo známou.“ Posílá jeden dotazník uživatelům a jiný studentům medicíny a lékařům. Je to důležité téma. Máme velký zájem o to, aby STM byla více známá a přijatá veřejností i lékaři, především gynekology. **Prosím proto manžele, aby si udělali čas na vyplnění a poslali dotazník na udanou adresu. Manželé na Slovensku jej mohou poslat na slovenské ústředí.**

Posíláme dotazník i snoubencům, kněžím a organizacím s prosbou opředání známým manželům. Mohou je případně i rozmnožit a rozesílat, aby bylo co nejvíce odpovědí. Děkuje za pomoc.

denní záznam číslo 51 měsíc 5.-6. rok 2003 dřívější cykly: nejkratší 25 nejdelší 34 na základě 50 záznamů
jméno _____ věk 41 nej dřívější první den vzestupu nad DH 17 na základě _____ záznamů
adresa _____ nejkratší hlenová epizoda 1 na základě 1 záznamů
PSC _____ telefon _____ e-mail _____ trvání tohoto cyklu 33 dnů; výška 167 cm; váha 53 kg

den cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42					
krvácení (X, /)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
styk (✓)																																															
den měsíce																																															
nepravdělnosti (X)																																															

teplota: obvyklá doba 6.00

v ústech v konečniku v pochvě

den cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
hlien: mňkro - sucho																																																	
tažnost																																																	
vzhled, atd.																																																	
vrcholný den																																																	
Vrcholný den posledního dne plodného typu hlenu																																																	
děložní čípek																																																	
poznámky	1. cyklus po porodu (dítě 14 1/2 měsíce). Stále kojím. délka luteální fáze tohoto cyklu <u>11</u> Spoléhala jsem (chybně) na hlenový příznak, ale kromě slabého pocitu kluzkosti jsem žádný nenašla.																																																

Cyklus

David Prentis

Běžně říkáme při kurzu, že hlenový příznak dává většinou časné varování před přibližujícím se návratem plodnosti. Často mívá žena několik týdnů hlenu, než nastane buď menstruace nebo teplotní vzestup. Tento záznam ukazuje, že se na to nesmíme spoléhat! Původně rozhodli manželé, že budou používat pravidlo posledního suchého dne; na základě zkušenosti z tohoto cyklu rozhodli proti. Žena píše: „V tomto cyklu jsem totiž neměla žádný viditelný hlen; a ten slabý pocit kluzkosti (K) – 18. den – mi připadal natolik neprůkazný a ojedinělý, že jsem ho ignorovala. Takže v noci z 19. na 20. den jsme vůbec netušili, že už jsme v plodném období!“

Nuže, neotěhotněla. Proč asi? Mohly být dva důvody: 1) Možnost otěhotnění v normálním cyklu plodných manželů, kteří se o to snaží, je jen asi 40%. 2) Cervikální hlen je nutný pro plodnost ženy; poskytuje spermii výživu a prostředí pro přežití. Bez hlenu je žena zásadně neplodná. Když došlo k ovulaci (3. - 5. den vysychání?), žádný hlen možná už nebyl.

Třetí fáze začala večerem 25. dne podle pravidla B. Je to už 7. den vysychání hlenu, což je neobvykle dlouhá doba, pro tuto ženu však běžná. Rozhodnutí nepoužívat pro určení konce I. fáze v budoucnosti pravidlo posledního suchého dne je správné. Jako spolehlivé je doporučujeme jen ženám, které mívají nejméně 5-denní hlenové epizody. Jeden den rozhodně nestačí. Pra-

vidla zkušenosti lékařů nebo 20 dnů by určila jako konec I. fáze 5. den. Může být I. fáze určena později? Ano – pomocí Döringova pravidla. Tato žena má krátkou luteální fázi 10-11 dní (měří se od 1. dne vzestupu – zde 23. den – do posledního dne cyklu) a nejdřívější první den vzestupu teplot je 17. den. Když má žena 6-11 záznamů, odečítá 8 dní od tohoto čísla (to je tedy 9. den). Když má víc záznamů odečítá 7 dní (to je tedy 10. den). Výsledný den je posledním dnem I. fáze, je-li suchý. Tato žena má 50 záznamů. Bylo by zajímavé vidět záznam nejkratšího cyklu (25 dnů). Když byl 1. den vzestupu 17. den cyklu, trvala luteální fáze jen 8 dní. Je možné, že se vyskytl po jiném porodu, kdy mívají cykly zkrácené luteální fáze, ale to je pouze spekulace. Tento první cyklus po porodu měl normální luteální fázi a normální délku. Výjimečný byl jen tím, že bylo tak málo hlenu. Před těhotenstvím mívala víc hlenu a některé cykly po tomto byly lepší, ale celkově je výskyt hlenu nedostatečný.

V takové situaci radíme ženě, aby dělala vnitřní vyšetření. Pokud vůbec má hlen, najde ho nejspíše přímo u čípku, odkud přichází. Přitom by mohla pozorovat změny na čípku. Často dává čípek jasnější informace, když se hlenový příznak nedá z nějakého důvodu spolehlivě hodnotit. Je také rozumné zkusit zlepšit celkový zdravotní stav. Těhotenství a kojení znamenají určitou zátěž a stres. Možná pomůže brát nějakou dobu multivitaminové tabletky. Pro zlepšení množství a kvality hlenu se doporučuje vitamin A přímo (ale ne víc než doporučená dávka) nebo jako jeho prekurzor beta-karoten. Pak se má dbát na zdravou výživu, která obsahuje potřebné látky (napr. mrkev). Pan Corey z ústředí v Cincinnati doporučuje lněný olej (tobolky).

Při problematických cyklech, doporučujeme číst knihu *Plodnost, cykly a výživa* od Marilyn Shannonové. Přitom je možno přijít na souvislosti nebo příčiny, o kterých se předtím neuvažovalo. Lze ji objednat od našich ústředí za 120,- Kč nebo 160,- Sk + poštovné.

Polohy při kojení

Tine Dige Vinther

V klasické poloze matka sedí a má dítě na klíně. Existuje ale mnoho jiných poloh, které mohou matkám často lépe vyhovovat.



fotbalové držení



vertikální poloha



horizontální poloha

Důležité je, aby si matka vybrala polohu, která je pro ni pohodlná a umožní jí relaxovat. Musí být potom schopna bez většího úsilí držet dítě u prsu někdy i po značně dlouhou dobu.

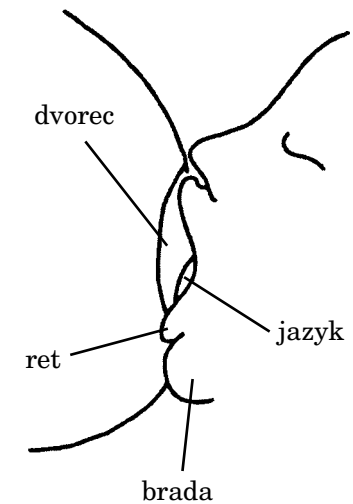
Hledejte polohu, která vyhovuje vám i vašemu dítěti. Protože ženy a děti jsou různé, žádná z poloh nemůže být označena za špatnou nebo jedine správnou.

Jak kontrolovat správnou polohu

Dítě je správně přiloženo, jestliže:

- Vy zaujímáte pohodlnou polohu;
- celé tělo dítěte je těsně u vás, natočeno bříškem na vaše břicho;
- nos, tvář a brada dítěte se dotýkají prsu;
- ústa dítěte jsou široce rozevřená (jazyk je možno zahlédnout mezi dolním rtem dítěte a prsem);
- oba rty, zejména dolní, jsou ohrnuty nazad (nikoli vtaženy dovnitř);
- jakmile se uvolní mléko, dítě saje pomalými a dlouhými doušky s pomocí dolní čelisti (je možno pozorovat pohyby svalů kolem uší);
- tváře se NEpohybují dovnitř a ven;
- probíhá-li krmení dobře, je dítě klidné a uvolněné;
- a bradavka NEbolí.

[upraveno podle Tine Dige Vinther, *Kojení, jak podpořit úspěch, Praktický průvodce pro zdravotníky*, Kodaň, 1993, str. 19n.]



Čistota pred manželstvom – prežitok minulosti alebo potreba aj v dnešnej dobe?

(Prečo by mali mladí pred manželstvom žiť v čistote?)

Jozef a Simona Predáčovci

Keď sa hovorí o čistote, mnoho ľudí za týmto pojmom vidí výraz „neopováž sa to urobiť.“ A to je omyl. **Čistota je predovšetkým pozitívna cnosť, pretože riadi naše sexuálne túžby, myšlienky a správanie a usmerňuje ich k pravde o autentickej láske.**

Čistota nie je v prvom rade vysloveným *nie* k nedovolenému sexu. Čistota je v prvom rade vyjadrením veľkého *ÁNO* vo vzťahu ku skutočnému významu sexu. Čistota je oslobodzujúca. Oslobodzuje nás od sklonu používať iných pre naše vlastné sebecké uspokojenie a umožňuje nám milovať ostatných ľudí tak ako miluje Kristus nás. Cnosť čistoty má teda podstatný význam, ak máme objaviť a naplniť skutočný význam svojej vlastnej osoby a svojho jestvovania.

Dvaja ľudia, ktorí nie sú zosobášení *sú schopní* mať sex. Otázka však znie takto: Je *dobré* pre nich, ak tak konajú a majú sex? Čo si dvaja ľudia, ktorí nežijú v manželstve a majú sex, tým navzájom hovoria jeden druhému? Je to v súlade so skutočným významom sexu? Je to láska?

Láska nie je to, keď mám dobrý pocit vo vzťahu k inej osobe. Láska sa ani nemôže jednoducho iba klásť na jednu úroveň so sexuálnou príťažlivosťou inej osoby alebo so sexuálnymi túžbami voči inej osobe. Láska nie je to, čo sa ľudom náhodou „prihodiť“. Láska je rozhodnutie. Nechceme týmto znižovať alebo znehodnocovať úlohu emócií alebo príťažlivosti, ale ako hovorí Ján Pavol II., príťažlivosť a emócie sú iba „surovinou“ lásky a bolo by chybou považovať „surovinu“ za „dokonalú formu.“ Človek musí dovoliť láske, aby formovala „surovinu“ v záujme dobra milovanej osoby.

Skutočná sexuálna láska si pod vplyvom čnosti čistoty slobodne volí: chce sa úplne, verne a plodne darovať milovanej osobe. Sexuálny styk hovorí práve touto rečou – rečou Božej lásky. To je reč manželskej zmluvy, reč svadobných slávnostných sľubov.

Muž a žena, ktorí sa pravidelne sexuálne stýkajú ešte pred uzavretím manželstva a nevidia v tom nič zlé, demonštrujú, že nechápu význam sexu a manželstva.

Sex nás ponára priamo do kresťanského tajomstva. Nemôžeme sa tomu vôbec vyhnúť: „Vari neviete, že vaše telá sú Kristovými údmi?“ (1 Kor 6,15).

Ak si myslíme, že sex je „lepší“, ak sa uskutočňuje mimo dohľadu Boha, nie je to tak. Opak je pravdou. Radosť zo sexu – v celej svojej vznešenosti z vrcholného vzrušenia – má byť radosťou z lásky a zo vzájomného milovania tak, ako miluje Boh. Radosť zo sexu – v celom svojom vrcholnom vzrušení – má byť predtuchou a náznakom radosť neba: vonkajším zavŕšením manželstva medzi Kristom a Cirkvou. Kristus nám dáva svoj plán pre sex skrze Cirkev nie preto, aby sme „radosť zabíjali“, ale aby sme ju „prinášali“.

„Ak budete zachovávať moje prikázania“, hovorí Kristus, „ostanete v mojej láske... Toto som vám povedal, aby vo vás bola moja radosť a aby vaša radosť bola úplná.“ (Jn 15,10-11). Ak teda chcete byť účastní tej najúžasnejšej záležitosti, ktorou je radosťou naplnený sex, otvorte doširoka brány Kristovi – aj pokiaľ ide o sex.

(Spracované podľa knihy Christophera Westa: *Dobrá zvesť o sexe a manželstve*)

Dôvody proti predmanželským sexuálnym stykom:

– V období známosti majú partneri priestor, aby sa navzájom spoznávali – aké majú povahy, názory, rebríček hodnôt. Je to čas na ujasnenie si predstáv o prípadnom spoločnom živote. Ak vstúpi do tohoto spoznávania aj sexuálne zblížovanie, pre mladých ľudí sa stane najzaujímavejšou a často jedinou náplňou ich stretávania a k sobášu idú dvaja ľudia, ktorí sa vlastne ani nepoznajú.

– Pokiaľ sa mladí majú skutočne radi, nepotrebujú si vyskúšať, či sa k sebe hodia. Sú situácie ktoré sa nedajú vyskúšať. Nedá sa vyskúšať ako je to, keď spím, alebo ako je to keď vyskočím z okna na siedmom poschodí, keď zomriem... Zároveň skúška sama o sebe spôsobuje stres, ktorý môže spôsobiť, že sa „skúška“ nepodarí. A aj keď skúška dobre dopadne, stále to ešte neznamená, že sa ku sebe hodíte. Sex nie je testom lásky. Láska sa nedá sexom vyskúšať.

– Prvá sexuálna skúsenosť sa vpiše do mysle každého človeka. Zapiše sa ako počítačový program do podvedomia dievčaťa aj chlapca. Intímny styk s každým ďalším partnerom zaplňa „pamäť“ premazáva predchádzajúce „programy“. Keď po čase dievča, alebo chlapec vstúpia do manželstva so svojimi partnermi, nie sú už schopní úplne prijať ich „programy“, pretože nezodpovedajú ich predchádzajúcim zážitkom a majú zmätok. K dosiahnutiu maximálneho sexuálneho uspokojenia je najlepšie, aby sa vzájomne „programovali“ partneri, ktorí vytvárajú trvalý vzťah a ich „pamäť“ bola čistá.

– Pohlavný život pred manželstvom môže viesť k otehotneniu, pohlavným chorobám, AIDS, umelým potratom, veľkým sklamaniam a pokazeným priateľstvám, k nedôvere k druhému pohlaviu.

– Mladí ľudia si až do svadby musia zachovať slobodu aj k prípadnému rozchodu. Sexuálny styk je jedným z faktorov, ktoré citelne obmedzujú túto slobodu. Rozchody sexuálne aktívnych párov sú omnoho bolestnejšie, ako tých párov, medzi ktorými k sexuálnemu spolunažívaniu nedošlo.

– Sebaovládanie vytvára dôveru v manželstve. Keď sa naučíme mať svoj sexuálny život pod kontrolou pred manželstvom, budeme schopní ovládať ho aj potom. Aj v manželstve sa vyskytujú situácie, kedy je potrebná zdržanlivosť. Kedy ak nie pred manželstvom sa môžeme naučiť sexuálnej zdržanlivosti?

– Predmanželský styk narušuje budúce spoločenstvo páru. Štúdie ukazujú, že páry (dokonca zasnúbené), ktoré spolu pohlavne žijú pred manželstvom sa častejšie rozchádzajú ako tie, ktoré sú zdržanlivé. Na život vernosti sa nemôžeme pripravovať nevernou. Jednou z príčin je skutočnosť, že mužova túžba po svadbe sa znižuje, ak je jeho sexuálna túžba napĺňovaná aj bez manželstva.

– Veľa problémov v manželstve vzniká z nepomeru práv a povinností pred a po svadbe. Pred svadbou je povinností málo: pre pár, ktorý sa zriekne pred manželstvom predmanželských stykov a žije čisto sa po svadbe mení celý charakter vzťahu – postupne prichádzajú nové situácie, ktoré sa spoločne postupne riešia. Radostné objavovanie spoločnej sexuality sa stáva šľahačkou na torte manželskej lásky a uľahčuje a vyva-

žuje prekonávanie prichádzajúcich starostí a povinností spojených so spoločným životom. Párom, ktoré pred svadbou intímne žili po svadbe pribudnú už len povinnosti a veľa z nich nie je schopných uniesť túto novú situáciu, nie sú v stave zmobilizovať svoje sily, premôcť sa a robiť aj to, čo si vyžaduje námahu a sebaovládanie. Ak si pred manželstvom nevybudovali harmóniu duchovnú a duševnú, ale zamerali sa len na sex, intímne spojenie im časom zovšednie a často krátko sa začne prejavovať prázdnota vzťahu medzi nimi. **Ludia praktizujúci sexuálny život pred manželstvom si „vyberajú pôžičku na veľmi vysoký úrok“, ktorú musia potom krvopotne splácať v manželstve.**

Ak chodíte s niekým, kto vás tlačí do sexu, chodíte s nesprávnou osobou!!!

„Nemiluješ ma?“

„Milujem ťa dosť nato, aby som Ti povedala nie.“

„Ak ma skutočne miluješ . . .“

„Ak ma skutočne miluješ, nemal by si to odo mňa chcieť. Ak máš skutočný záujem o niekoho, tak ho netlačíš, aby robil to čo nechce.“

„Všetci to robia.“

„Všetci možno, ale ja nie.“

„Nezdám sa ti príťažlivý?“

„Zdáš sa mi veľmi atraktívny. Mám ťa veľmi rada, ale nechcem zničiť náš vzťah.“

„Nerob si starosti. Použijem ochranu.“

„Budeš potrebovať ochranu ak ma necháš.“

„Chceš povedať, že si ešte panna. Čo si, frigidná?“

„Nie, som bystrá.“

„Nemiluješ ma?“

„Nerešpektuješ ma?“

„Prestanem keď mi povieš.“

„A čo tak hneď teraz?“

„Milujem ťa.“

„Tak to dokáž, prosím, tým, že budeš rešpektovať moje hodnoty.“

„Na čo čakáš?“

„Na MEDOVÉ TÝŽDNE!“

„Máš zábrany alebo čo?“

„Nie, som slobodná od tlaku mať styk pred manželstvom.“

„Ak otehotnieš, vezmem si ťa.“

„Prečo čakať. Vezmime sa hneď!“

„Poďme, všetci to robia.“

„Potom nebudeš mať žiadny problém nájsť si niekoho iného.“

„Robím to so všetkými mojimi priateľkami.“

„Ale nie v mojom prípade. Mimo chodom odteraz som tvoja **ex-priateľka**.“

Konferencie v Brně

Mirek a Dagmar Sittovi

Dne 10. října 2003 proběhla v Brně konference na téma „Možnosti a hranice PPR – léčba neplodnosti“, kterou pořádalo združení CENAP. Za naši Ligu jsme se jí zúčastnili my a ze Slovenska přijeli Jozef Predáč a Peter Košťál, což bylo radostné setkání po několika týdnech od naší konference v Marianne.

Konference v Brně byla složena ze 4 bloků a každý z nich z několika přednášek. Z prvního tématu – Metoda PPR – byla nejzajímavější část věnovaná studii spolehlivosti STM PPR v České republice, do které jsou zapojeny i některé páry z Ligy. Tato studie stále probíhá a je možné se do ní ještě zapojit. [Zájemci ať napíší do Kladna pro další informace, pozn. red.] Zatím je do studie zapojeno přes 100 párů a doposud nedošlo k žádnému neplánovanému těhotenství. Odpoledne konference pokračovala tématem Diagnosticko-terapeutický potenciál STM PPR při léčbě neplodnosti. Vysoce odbornou část vedla MUDr. Ludmila Lázníková a mluvila o diagnositice a léčbě neplodnosti a především o zkušenostech ze své praxe.

Ve třetím bloku jsme se mohli seznámit s přírodními produkty k léčbě neplodnosti a čtvrtá část, na kterou jsme se velice těšili, se měla týkat etických aspektů metod plánování rodičovství a asistované reprodukce. Bohužel, hlavní přednášející – MUDr. Dagmar Pohunková se na poslední chvíli z vážných důvodů omluvila.

I tak ale můžeme říci, že konference pro nás byla přínosná, jak z hlediska probíraných témat, tak a to možná nejvíce tím, že byla příležitostí k seznámení se zajímavými lidmi.

Dobré zprávy

V Jaroměřicích nad Rokytnou otevřela soukromou gynekologickou ordinaci MUDr. Xenie Preiningerová, katolická lékařka, která je pro život, rozumí PPR a odmítá předepisovat antikoncepci. Ordinance na Komenského nám. 30 je otevřená v pondělí 13 - 16.30 a ve středu 6.30 - 17.30, tel.: 568 440 045. Paní doktorku je jinak možno zastihnout v třebíčské nemocnici na čísle 568 809 351.

Pařížské uživatelky PPR potěší od ledna 2004 gynekologická poradna v nemocnici sester Boromejek pod Petřínem. Bude ji nabízet karlovarský katolický gynekolog, MUDr. Miloslav Nesyba, pro začátek v pondělí od 11 do 17 hodin. Dr. Nesyba spolupracuje již delší dobu s Hnutím Pro-život.



*Požehnanou adventní dobu
a vánoční svátky přejí
učitelé a ústředí LPP
na Slovensku
a v České republice.*

ZPRÁVY LPP vydává pětikrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100 Kč/SK ročně. Starší čísla: 10 Kč/SK včetně poštovného. Platte složenkou typu C. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.