

Prvím zdrojom informácií o PPR byli u väčšiny užívateľů přátelé, známí a pribozní. Na Slovensku také dvakrát lékař/gynekolog. V ČR se o PPR dozvědělo 15 žen a 11 mužů po prvé od kněze. Na Slovensku to bylo 8 žen a 7 mužů. Že by čeští kněží byli více nakloněni PPR? To naši zkušenosti neodpovídá. Spíše jde v ČR o ojedinelé aktivní kněze a Slováci slyší o PPR dříve, než mluví s knězem. Zajímavá by byla otázka, kdo vůbec slyšel od nějakého kněze nebo gynekologa doporučení PPR, ale ta v dotazníku nebyla.

Pouze s pomocí literatury se naučilo PPR 12 českých a 17 slovenských párů. Kurz absolvovalo 67 českých a 37 slovenských párů. Na otázku spolupráce s partnerem při hodnocení záznamů odpověděla více než polovina žen „ano“ a „většinou ano“, asi čtvrtina „zřídka“ a 26,6% Slováků a 16,7% Čechů nespolupracuje. To je škoda. Víme, že taková spolupráce prospívá vztahu a zvyšuje efektivnost metody. Přesto vyjádřila naprostá většina respondentů, že jsou s PPR „velmi spokojeni“ nebo „spokojeni“. „Nespokojeno“ bylo jen několik jednotlivců. O vlivu PPR na vzájemný vztah vyvořovala většina z obou skupin velmi pozitivně, ale asi třetina slovenských a o něco méně českých respondentů odpověděli, že zdrženlivost vyvolává mezi nimi napětí. Někteří je hodnotili jako pozitivní, ale 1 český a 1 slovenský pár přímo napsaly, že jim PPR přináší konflikty a jejich vztahu škodí. Autorka se snažila najít vztah mezi spoluprací při hodnocení a negativní zkušeností s PPR. Určitá souvislost se ukázala, ale nepotvrdila se jednoznačně.

Z duchovních aspektů používání PPR, o kterém vyvořovala více než polovina respondentů, byla nejčastěji zmiňována potřeba žít v souladu s Božím řádem s čistým a pokojným svědomím. Dva české páry vyjádřily pochybnost o Bohu a církvi ve vztahu k sexualitě.

Jsmo vědění všem, kdo byli ochotni sdělit své zkušenosti. Pokud jde o náhodně vybrané lékaře a studenty, je možno považovat respondenty dotazníků za vzorek celkové populace spíše, nežli je tomu u vzorku uživatelů PPR. Pro nás ze studie vyplývají snad dva závěry. Zaprvé, je potřeba využívat každé příležitosti k šíření informací o PPR mezi lékaři. Když svého gynekologa krátce informujete o tom, že používáte STM, při které se měří bazální teplota a vyhodnocuje kvalita hlenu děložního hrdla, už jste mu značně rozšířily vzdělání. Zadruhé, PPR nepůsobí v manželství pozitivně automaticky. Čím lépe manželé metodě rozumějí a čím více spolupracují, tím kratší může být doba nutné abstinence a menší negativní napětí. Děkujeme paní Zandlerové za odvalu k volbě a zpracování tématu, kterým uvedla PPR do pozornosti řady odborníků.

ZPRÁVY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů 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/150 SK ročně. Starší čísla: 10 Kč/SK včetně poštovného. Platte složenkou typu C, Adresa na Slovensku: LPP, Manžella Jozef a Simona Predáčovi, 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: v ČR 300 Kč, v SR 400 SK včetně materiálu za pár. Jsme vědci za příspěvky pro práci Ligy.



Liga párů v Slovensku v roku 2004

Za vedenie LPP *Dodo a Simi Predáčovi*

Rok 2004 bol pre Ligu na Slovensku rokom priprav nových učebných materiálov. V septembri bol vydaný prvý z nich, aktualizovaná *Čučňá príručka*. Súbežne s prácou na nej sa intenzívne robilo aj na minilexikóne STM, pretože posledné výťažky učebnice Umění PPR sme predali ešte v júni 2004 a aj v Čechách sa minuli skladové zásoby. Minilexikón (už je v tlači) rovnako ako aj *Čučňá príručka* nie sú prekladom pôvodnej českej učebnice, ale prinášajú zmenu v prístupe k výučbe pravidiel pre III. fázu. Z tohto dôvodu bolo potrebné urobiť aj nové diapozitívy a texty pre učiteľov. Tí z vás, ktorí ste sa zúčastnili kurzov na prelome rokov, ich už mali možnosť vidieť a tešíme sa z pozitívnych ohlasov na ne.

Dalším vážnym momentom, ktorý ovplyvnil aktivitu LPP v poslednom štvrtroku minulého roku bola skutočnosť, že ústredie materskej organizácie sa rozhodlo zastaviť financovanie Dodovho platu, o čom sme vás informovali v 57. čísle Zpráv. Takže k prioritám LPP pribudla ďalšia – hľadanie finančných zdrojov pre príjem jedného človeka, zabezpečujúceho činnosť ústredia a koordinovanie ostatných aktivít. Vďaka ochote a angažovanosti nášho pána dekana vdp. Mariána Javora a otca arcibiskupa Jána Sokola sa prostredníctvom Arcibiskupského úradu v Trnave podarilo dostať z ústredia grant vo výške 6000 dolárov na našu prácu. Ďakujeme im, rovnako ako aj všetkým, zatiaľ ôsmim párom/jednotlivcom, ktorí ste sa rozhodli nám pravidelne posielat akokoľvek, aj malý pravidelný príspevok, ako aj vám, ktorí ste nám jednorazovo podľa svojich možností prispeli. Dali ste nám tak najavo, že naša práca je potrebná a stojí za to ju podporiť. V zabezpečovaní finančných zdrojov pokračujeme aj naďalej a snažíme sa ich získať aj tým, že sme rozbehli predaj profile predmetov na Slovensku – strieborné odznaky „Nožičky“ 10 týždňového počatého dieťaťa a plastové modely celého bábätka v tom istom veku. V tomto roku nás mimo iného čaká zaplatenie tlače Minilexikónu, výroba nových letákov a vydanie brožúrky *Sex a manželská zmluva*, autorom ktorej je zakladateľ Ligy John Kippley. Z tohto dôvodu sme už mnohých z vás oslovili s prosbou o poskytnutie 2% z vašich daní a prosíme vás, ak uznáte za potrebné a môžete, aby ste aj touto formou podporili prácu LPP na Slovensku (prípadne oslovte svojich známych). Potrebné tlačivá sú zverejnené na web stránke LPP,

alebo ich na požiadanie (stačí telefonické) radi zašleme.

Liga sa čím ďalej viac dostáva do širšieho povedomia, a tak sa množia pozvania na kurzy, prednášky a rastié objem administratívnych prác. Minulý rok sme boli svedkami ďalšieho nárastu kurzov. Bolo ich 23 (z toho zopár ešte dokončujeme v tomto roku) a to v Trenčíne, Ražeckej Tepliciaci, Beluši, Cabaj-Čápore, Dohom Kubíne, Tvrdošine, Moravskom sv. Jáne, Zl. Moravciach, Banskej Bystrici, Kysuckom novom Meste, Novej Dubnici, Martine, Poprade, Pezinku, dva boli v Košiciach, tri v Trnave a štyri v Bratislave. Zúčastnilo sa ich viac ako 500 ľudí. Na niektoré miesta chodíme pravidelne napr. do MC v Trnave, UPC v Bratislave. Na mnohých miestach sa rozvíja intenzívna spolupráca s Materskými centrami. Stetli sme sa s viac ako 100 snúbeneckými párami na celom Slovensku a stovkami mladých ľudí vo veku od 13 do 25 rokov na školách a stretnutiach mládeže. Pribudol nám jeden učiteľský pár – manželka Marek a Hanka Skokanovi z Popradu. Tešíme sa tiež z troch nových kandidátskych párov a veríme, že čoskoro rozšíria rady učiteľov.

Veríme, že s Božou aj ľudskou pomocou sa nám aj tento rok bude dariť byť užitočnými pri šírení symptotermálnej metódy PPR a ohlasovaní čistoty pred manželstvom a v manželstve, pri sprostredkovaní krásy Božieho zámernu s ľudskou sexualitou.

[Poznámka: Cena odznamenku „Nožičky“ ako aj makety bábätka je 50 Sk/ks + poštovné a pri odbere 50ks a viac 40 Sk/ks.]

Řádky z Kladna

David Prentis

V České republice začali naši učitelé v roce 2004 18 kurzů s 85 účastníky. Také jsem měl jeden kurz pro 4 páry ve Stuttgartu v Německu. Je stálý zájem o naše materiály, hlavně přes internet, ale v poslední době jsme museli odmítnat objednávky učebnice, protože necháváme poslední výtyšky pro účastníky kurzů. Od března budeme mít k dispozici slovenskou základní učebnici a doufáme, že vydáme někdy v létě její českou verzi.

Vzhledem ke zvýšení poštovných poplatků jsme nuceni zvýšit členské příspěvky, a sice: na 1 rok 130 Kč a na 2 roky 250 Kč. Nové ceny budou platit od dubna, takže můžete ještě obnovit členství, i *předčasně*, za starou cenu. Na nálepe na obálce najdete ještě obnovit členství, *i předčasně*, za starou cenu. Na znamení, že máte zaplacené členství do 63. čísla *Zprávy*, t.j. do prosince 2005.

Někteří chtějí platit převodem na náš účet č. 103 090 571/0300 (ČSOB Kladno). Je to možné, ale přidejte prosím 7 Kč za poplatek, který banka účtuje za to, že smí hospodář s našimi penězi. Nevýhodou toho způsobu je, že se dozvíme o platbě teprve z výpisu na začátku dalšího měsíce. Prosíme proto, abyste nám poslali potvrzení platby od banky buď poštou nebo elektronicky, pokud máte digitální bankovníctví.

Těšili bychom se, kdyby někteří z Vás chtěli finančně podporovat naši práci pravidelnými platbami na náš účet. Za takové dary (ne však za platby za

dotazníků rozdaných na lékařských fakultách v Plzni, v Hradci Králové a v Praze se vrátilo 64 vyplněných. Z respondentů bylo 11 katolíků a 48 bez vyznání. Velká většina studentů zariadenia v dotazníku PPR jako méně spoľahlivé než jsou kondom a spermicidy. Jen 3 studenti označili PPR jako spoľahlivé. Jako eticky neprijateľnejší označilo 34 dotázaných hormonálnu antikoncepciu a 20 dotázaných PPR. Jeden študent naprosto odmítl sterilizáciu a jeden nitrodložní tělisko. V tabuľke zdravotní prijateľnosti se nejlépe umístil kondom a po něm PPR. Jeden študent označil jako zdravotne naprosto neprijateľnou sterilizáciu, dva hormonálnu antikoncepciu a jeden nitrodložní tělisko. Sterilizace se vůbec umístila nejlépe jak po etické, tak po zdravotní stránce. To je nadějně a doufáme, že tento přístup študentům vydrží i v pozdějším povolání.

Zvlášť zaujímavé byly odpovědi študentů ohľadné znalosti metod PPR. 42 študenti napsali, že je znáji „rámcově“ (z fakulty, z gymnázia nebo samostudia) a 4 „dobře“ (z fakulty nebo samostudia). Když však měli vybrat z tabulky 8 názvů metod (4 byly fiktivní a 4 skutečné) ty, které nejsou oficiálními metodami PPR, neodpověděl ani jeden respondent správně a na otázku, která z těchto metod „spočívá v měnění a zaznamenávání raných bazálních teplot, ve sledování a vyhodnocování změny děložního čípku a charakteru cervikálního hlenu“, odpověděli jen 2 študenti správně; 35 dalo špatnou odpověď; ostatní nevěděli nebo neodpověděli.

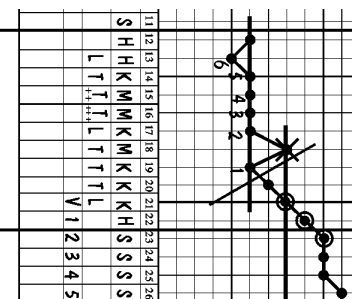
Autoroku diplomové práce zaujímalo, jak jsou s PPR spokojeni uživatelé. Slo hlavně o členáře *Zprávy* v ČR a na Slovensku, ale také o páry oslovené přes pražské Centrum pro rodinu. Autorka je rozdělila na českou (80 párů) a slovenskou (61 párů) část. Průměrný věk žen byl 31 let (nejmladší 18 a nejstarší 53), průměrný věk mužů byl 34 let (nejmladší 24 a nejstarší 64). Většina respondentů měla středškolské nebo vysokškolské vzdělání. Slováci vyšší než Češi, ale byli i uživatelé s pouze základním vzděláním. Velká většina mužů obou skupin byla zaměstnaná a více než polovina žen obou skupin byla na mateřské dovolené. Ze Slováků bylo 95% katolíků; v české skupině 87% katolíků a 5% evangelíků. Výhradně PPR používá 80% českých a 88,5% slovenských respondentů. Někteří kombinují PPR a kondom nebo přerušovaný styk. My tyto kombinace nedoporučujeme. Snižují spoľehlivosť a působí negatívne na vzťah. Z metod PPR používá 73% Slováků a 79% Čechů STM. Kalendářní metodu používá jen 6% Čechů. Někteří uvádějí kombinaci různých metod PPR. Není jasné, zda používali v různých obdobích svého manželství různé metody, nebo je nějak kombinují trvale. S HA uděľalo v minulosti zkušenosť 7 českých párů a 1 slovenský. Více než 60% párů z obou zemí používá PPR déle než 3 roky. Při používání PPR bylo v české skupině hlášeno celkem 15 neplánovaných těhotenství způsobených chybou užívání metody (STM 4, TM 2, BM 4 a KM 5), 3 patrně způsobených selháním metody STM a 5 z jiných metod. Ve slovenské skupině bylo uvedeno 5 selhání metody (STM 2, BM + kondom 1 a KM 1) a 24 těhotenství z chybného užívání.

méně spolehlivé. Ovulace může nastat až 3 dny před vrcholem, což se zřejmě stalo, jinak by otěhotnění ze styku 12. dne bylo těžko vysvětlitelné. Souhrnem: záznam je příkladem selhání metody, a sice nejen pravidla posledního suchého dne, ale i většinou velmi spolehlivého Döringova pravidla. Doporučení: pokud budou chtít manželé po porodu předcházet těhotenství, měla by žena začít s vnitřním vyšetřením hlenu již 6. den cyklu a manželé by neměli mít styk dva dny po sobě. Případně by se mohli rozhodnout ukončit I. fázi 10. den podle pravidla 20 dnů, nebo dříve.

Zvlášť zajímavé na tomto cyklu je určení 1. dne teplotního vzestupu, 6 teplot před vzestupem a dolní hladiny teplot. Podle standardního přístupu hledáme situaci, kde máme 3 teploty vyšší než 6 předcházejících. To nastalo 16. den cyklu, takže 1. den vzestupu = 14. den, 6 před vzestupem = 8-13, DH = 36,6° a HH = 36,8°. Vteplotný typ hlenu ale pokračuje do 19. dne, takže začátek III. fáze je až 21. den podle pravidla K (T). Je také možné považovat za 1. den vzestupu 17. nebo 19. den. V prvním případě 6 před vzestupem = 11-16, DH = 36,75° a HH = 36,95°. V druhém případě 6 před vzestupem = 13-18, DH = 36,8° a HH = 37,0°. V obou případech je začátek III. fáze 21. den podle pravidla K. Symptotermální kontrola zajišťuje efektivnost metody. Kdyby žena spolehnala jen na teplotu, začala by III. fáze již 19. den podle pravidla 4T. To je ale vrcholný den, normálně velmi plodný! Když Liga nabízí jednopříznaková pravidla (4T, 5 dní vysychání) jako „nouzové řešení“ pro ženy, které nemohou pozorovat další příznak, upozorňuje, že tato pravidla nemají efektivnost symptotermálních pravidel.

Určení 1. dne vzestupu sice nemá v tomto cyklu vliv na začátek III. fáze, ale zato má rozhodující vliv na určení konce I. fáze v budoucnosti podle Döringova pravidla. Máme 3 možnosti: 14., 17. a 19. den. Která je správná? V takové nejasné situaci má LPP pravidlo: **správná řada 6 teplot před vzestupem je ta, která zahrnuje vrcholný den nebo končí nejbliže k němu.** To určí 19. den jako 1. den vzestupu. Neshoda mezi 1. dnem vzestupu a vrcholem je sice částá, ale u této ženy nebyly mezi nimi velké neshody a 1. den vzestupu 5 dní před vrcholem je velmi nezvyklý, stejně jako možnost, že by všech 6 dní před vzestupem bylo v I. fázi. Jako další pomoc upozorňuje Dr. Rötzer, že hladina nízkých předovulačních teplot a hladina vyšších poovulačních teplot bývají u jedné ženy zhruba stejné. Podle tohoto hlediska podporují ostatní záznamy té ženy volbu 19. dne. Kdyby žena neotěhotněla, mohli bychom volbu 1. dne vzestupu zkontrolovat podle délky luteální fáze, která bývá stejně. Jako porovnání přístupu je zajímavé konstatovat, že pro Dr. Rötzera je 1. dnem vzestupu 1. den vzestupu **po vrcholu** – v tomto záznamu tedy 20. den. Pro aplikaci pravidla ale odečítá číslo 8, pokud nebyl nejdříve zjištěn 1. den vzestupu 13. den nebo dříve, kdy odečítá číslo 7. Bonnská skupina určí 1. den vzestupu bez ohledu na hlen, v tomto cyklu tedy 14. den, a v aplikaci pravidla odečítá vždy číslo 8.

Vedlejší obrázek ukazuje výňatek z 16. záznamu (ve studii 9.) těžké ženy. Je teplota 18. dne 1. dnem vzestupu? Ne. Zapravě, žena teplotu škrtila jako neplatnou, i když neudala důvod. I kdyby však tu teplotu chtěla jen



ohoblovat, nepočítají se teplotní hraty před *trvalým* vzestupem do vzestupu. V tom případě 6 před vzestupem = 14-19 a nevádi, že hoblujeme *jednu* teplotu pod průměr, takže K (T) = 23. Možný je také opatrnější přístup: 6 před vzestupem = 16-21 a R = 24.

Symptotermální metoda není stoprocentní a selhání metody se stává skoro vylučně na rozhraní I. a II. fáze. Manželé s vážnými důvody předcházet těhotenství by měli volit opatrný přístup v I. fázi nebo používat jen III. fázi. Manželům, kteří chtějí jen oddálit těhotenství, se může volnější přístup hodit. To byla situace manželů v tomto případě. Chtějí brzy další dítě. Žena musela ale přiznat, že ji trvalo několik dní, než si zvykla na představnou, že čeká jednorovněná dvojčata. Přejeme jí bezpečné těhotenství a porod a s rodinou hodně radosti a poželhání z dalších dětí.

Co je ďábelského v člověku, že se tak snadno vzdává svobody?

P. MUDr. Ladislav Kubíček

Jak to, že tolika lidem stačí tak málo svobody a tudíž i tak málo štěstí? Kristus však výslovně chce plnost života: „Já jsem přišel, aby (moje ovce) měly život a aby ho měly v hojnosti.“ (Jan 10,10) Není v tom něco ďábelského, že se necháváme o svobodu oloupit, že jsme minimalisté a stačí nám jen trocha štěstí? Nenechává mě to spát a cítím posláni hledat kořeny tohoto zla.

Máme svátek Vítězství, svátek Svobody! Ta svoboda stála miliony duší. Lidé byli ochotni za svobodu bojovat, dokonce i položit život. Svoboda tedy musí být nějakou důležitou hodnotou, snad i důležitější než život sám. Jan Palach se dobrovolně upaluje a zbavuje života na protest proti zotročování národa (1969). Co vyvodit? 17. listopad – už v roce 1939.

Nebo patří svoboda k základním hodnotám života? Bez svobody není život. Jak nyní žijí ti, kteří za svobodu národa bojovali? Jak žijí potomci těch, kteří za svobodu obětovali život v koncentracích, v Lidicích, na frontách...? Stály ty oběti za dnešní lhostejnost ke svobodě národa?

Zpovídá se mladík, dívka – že kouří. Prám se: „Proti kterému příkázání ses prohrášil, prohrášila?“ „No, přece si škodím na zdraví!“ „Blbost“, odpovídám. „Znáš lidi, kteří kouří od 12 let, a v 80 letech jsou zdraví.“ – I když 90% pacientů s rakovinou plic jsou kuřáci cigaret.

Zpovídá se mladík, dívka, ale i ženatý muž a vdaná žena, že se ukájejí. Proti kterému příkázání jste se prohrášil? No přece proti 6. příkázání. Dráždím se k nepřirozenému projevu a k pocitům sexuální sféry, které by měly patřit do opravdové manželské lásky, která je dokonce nositelem tajemného posláni – vzniku života.

Někdy je to pravda, někdy je to příjemné vybití přirozené pudové tělesné složky. Ale často je to zlozyk, někdy je to náhražka běžné sexuální aktivity, která se normálně vybijí erotickým snem a polucí. Když se dopouští onanie ženatí a vdané, je to často jen zlozyk. Jsou tyto lidé svobodní? Dovedou se ovládat?