



Znám jednu krásnou princeznu

Adam Prentis

Ve filmu Šíleně smutná princezna se dva královští rádcové v momentě vyhlášení války, kterou sami vyvolali, chopí moci a převezmou roli generálů. Celé jejich úsilí směřuje k okamžiku, kdy ve svých velitelských stanech přikazují vojskům, kam pochodovat a kde bojovat, nehledě na ztráty. Povedená pohádka glosuje, ale nezlehčuje ztráty na životech vojáků, kteří musí poslouchat nadřazené jednající z pouhého opojení moci. Samozřejmě to dobře končí, vítězí zdravý rozum a láska.

I v našich životech často bojujeme – především s vlastními slabostmi, nebo s tlakem světa. Naštěstí nejsme vojáci, nemusíme slepě poslouchat a následovat diktát doby, ať už nás žene do antikoncepce, pokřivené sexuality, či jiných zdánlivých imperativů. Pokud ale nechceme tato společenská očekávání přijmout za své, musíme proti nim bojovat, jak říká Ježíš: „*Nepřišel jsem uvést pokoj, ale meč.*“ (Mt 10,34) Není to ovšem fyzický meč,



jak připomíná Petrovi v předvečer ukřižování (Mt 26,52), ale především duchovní boj: „*Moje království není z tohoto světa. Kdyby moje království bylo z tohoto světa, moji služebníci by přece bojovali...*“ (Jan 18,36)

Pro nás nejsou žádná velkolepá bojiště. Je to drobné, každodenní úsilí, které začíná v nás samých a v našich rodinách rozhodnutím pro dobrou cestu – pro čistotu v úmyslech i činech, pro výchovu a ochranu dětí, pro manželskou lásku spojivou i plodivou, pro tu svou jednu krásnou princeznu (či „prince, co se hádá“) – pro cestu mnohdy nesnadnou, ale vždy prodchnutou láskou k Bohu i k bližnímu.

Sme na ceste

reakcia na výzvu z poradne LPP/ Noviny z rodiny č. 146

Keď sme sa sobášili, veľmi sme sa tešili na naše deti. Po prvom pôrode (s 2-týždenným predstihom) ukončeným sekciou sme začali pracovať na našom novom spoločnom bývaní, manžel finišoval v štúdiu na VŠ popri zamestnaní a pokračovali sme v aktivitách vo farnosti. Cítili sme sa veľmi požehnaní.

S odstupom času som si uvedomila, ako málo sa ľudsky poznáme, avšak čo nám nikdy nechýbalo, bolo rozhodnutie žiť jednotu v našom vzťahu v trojici JA+ ON + BOH... a ešte spoločná modlitba ruženca. Počas kríz a náročných období v manželstve, keď sme sa často nevedeli pohnúť ďalej, bola táto modlitba pre nás mostom, cez ktorý sme spoločne prechádzali na druhý breh, alebo ako jemný vánok, ktorý dokáže rozduchať našu pahrebu vzájomnej lásky a úcty.

O tri mesiace nás prekvapilo druhé tehotenstvo. Vtedy som sa zamyslela, či naozaj dobre poznám svoj cyklus (hm...?).

Pravdu povediac, asi len povrchno. A takisto aj Bilingsovu metódu, o ktorú som sa zľahka ☺ opierala.

Po druhom pôrode (znova sekcia) nás kamarátka Lucka pozvala na 1. kurz symptotermálnej metódy so Zuzkou a Petrom Košťálovými, u nás v našej farnosti. A to bol začiatok cesty s LPP a symptotermálnou metódou. Začiatky boli ťažké, keďže som cyklus po pôrode ešte nemala obnovený a intenzívne som dojčila. (Aj dojčenie po každej sekcii bol pre mňa veľký dar!) Začali sa nám však náročné mesiace. Finišovali sme s prestavbou domu, manžel zmenil zamestnanie. Prežívali sme napäté vzťahy v rodine a počítala som s návratom do zamestnania. Život je však plný prekvapení: správa o treťom tehotenstve nás zaskočila. Neprijatie, pohrdanie a tlak zo strany rodičov, ale i lekárov, keďže už pred 2. pôrodom mi osobne pán primár slávnostne prišiel ponúknuť sterilizáciu celkom zdarma, prerástol do strachu až tak, že som sa nedokázala tešiť z nového života. V túžbe zorientovať sa v novej situácii a strachu, ako to všetko zvládneme, som písala do ústredia LPP. Simonkina odpoveď a podarovaná kniha nás trochu upokojili a dodali nádej.

Narodila sa nám tretia dcéra (taktiež sekciou). Začala sa naša ďalšia skúška. Strach z ďalšieho tehotenstva, umocnený výstrahou od lekárov, bol veľký. Ďalšie mesiace boli v znamení neustáleho strachu a neschopnosti mať intímne spojenie. Trvalo to rok, keďže cyklus sa vrátil až po vyše roku dojčenia.

Avšak nie vždy sa nám darilo udržať manželskú čistotu. I do týchto chvíľ sme pozývali Pána, aby sme našli odpustenie a väčšie pripútanie sa k nemu v čase skúšky. Počas toho roka sme sa naučili lepšie praktizovať symptotermálnu metódu.

Ako roky plynuli, túžili sme po ďalšom dieťati. Boh nám požehnal štvrté dieťaťko. Tehotenstvo sa však skončilo na konci prvého trimestra úmrtím die-



ťatka. O rok sme boli obdarovaní piatym dieťaťom. Tehotenstvo bolo veľmi komplikované s dlhým pobytom v nemocnici. V 21. týždni tehotenstva sme sa museli vyrovnáť so stratou ďalšieho dieťaťa. Bolo to zvláštne, ale bol to môj prvý a zatiaľ posledný prirodzený pôrod nášho niekoľko gramov vážiaceho dieťaťa. Bolo mi veľmi ľúto, že sme si nemohli tieto dve naše deti pochovať. Po týchto skúsenostiach sme si uvedomili, že keď Pán Boh dáva „vhod i nevhod“, treba s láskou prijať dar.

Od roku 2016 sa venujeme príprave snúbencov v rámci nášho dekanátu. Stretnutia so snúbencami (aj všetky naše krízy) boli vždy pre nás veľkou výzvou otvárať trinástu komnatu v našom vzťahu, v našej intimite. Veľmi ma oslovil leták LPP s názvom *BUDOVANIE EMOCIONALNEJ INTIMITY - ako zvládnuť zdržanlivosť v plodnom období a ako udržať intimitu a túžbu v období neplodnom*. V našom vzťahu kľúčová oblasť, na ktorej potrebujeme pracovať (škoda, že som to nečítala skôr ☺). Sú to „veci“, na ktoré málokto snúbenecký pár myslí pred vstupom do manželstva. Lebo... vtedy sa deje všetko akosi prirodzene. Chcela by som snúbencov na prípravách vtiahnuť viac do tejto oblasti. Rada by som bola v tejto téme doma, i napriek tomu, že pre mňa s manželom to je ešte stále veľká výzva a sme na ceste ☺.

S manželmi Predáčovcami a Košťálovcami sme boli v priebehu rokov v osobnom kontakte ešte niekoľkokrát. Sme veľmi vďační, že sú pre nás ľuďmi, na ktorých sa môžeme kedykoľvek obrátiť a ich názor je pre nás vždy dôležitý. Veríme, že Pán požehnáva každé dobré dielo i tých, ktorých si povolal do služby.

Mária, manželka, mama troch dcér (20, 19, 18) a dvoch detí, ktoré na ňu čakajú v nebi

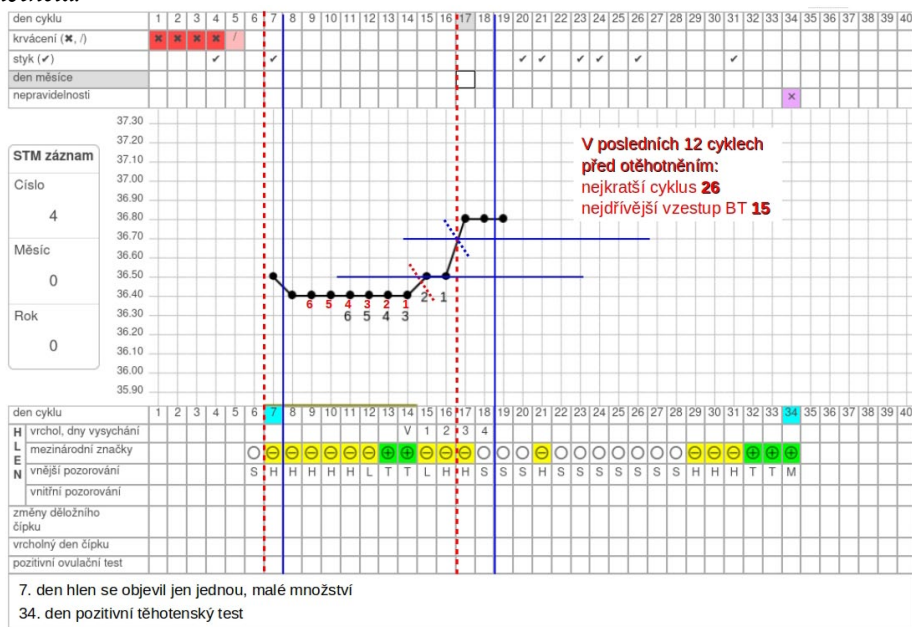
STM záznamy z období po porodu

výstupy z dotazníku „Návrat plodnosti po porodu,
kojení, přirozené metody, intimita“, 3. část

Jitka Nováková

Některé ženy s vyplněným dotazníkem poslaly také svoje záznamy z období návratu cyklů. Pro nás to při vyhodnocování bylo skvělé doplnění zasláných informací.

První záznam je od ženy, která napsala, že se v návratu plodnosti orientovala dobře a měla dostatek informací. Nekočila plně a první krvácení přišlo cca 6 měsíců po porodu. Další cyklus měl vzestup teploty 26. den a trval 35 dnů, třetí cyklus byl kratší, vzestup teploty 16. den a trval 26 dnů. Čtvrtý cyklus je zachycen na obrázku, zasláné hodnocení je v záznamu modře. Paní připsala: „Překvapilo nás těhotenství. Vzestup teploty byl 17. den, styk byl 7. den, přesto jsem otěhotněla.“



Jak je to možné?

- Vzestup teploty nezačíná 17. den, ale již 15. den cyklu (teploty 15., 16. a 17. dne jsou vyšší než šest předcházejících).
- Víme, že ovulace může být až tři dny před vzestupem teploty a spermie přežijí až 5 dnů, tj. malá možnost, že spermie přežijí až do ovulace po styku ze 7. dne cyklu, tu je.

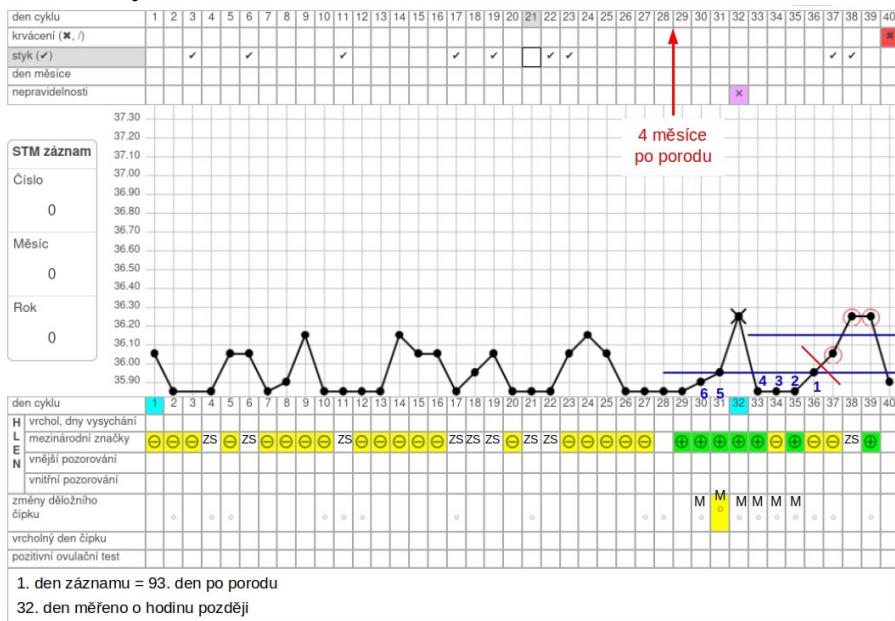
Hodnocení záznamu (dokresleno červeně):

• III. fáze, neplodné období po ovulaci, začíná již 17. den (pravidlo R).

• I. fáze, předovulační neplodnost, končí 6. dnem, protože od 7. dne se již objevilo malé množství hlenu. I když podle výpočtu Döringova pravidla by neplodné období mohlo trvat až do 8. dne (nejdřívější teplotní vzestup 15. den - 7 = 8), je důležité brát vážně podmínku, že je možné pravidlo použít jen pokud se neobjevil hlen. Právě nastupující hlenový příznak je tím indikátorem, který ženu upozorní, že plodnost v právě probíhajícím cyklu může nastoupit již brzy - a „kontroluje“ tak výpočet situací, která v cyklu aktuálně je.

Když tedy pečlivě projdeme záznam, je vidět, že těhotenství, které bylo překvapením, není nevysvětlitelné.

Druhý záznam se týká situace ještě před nástupem cyklů. Jde o ženu, která plně kojila až do ukončeného 6. měsíce. Od konce šestinedělí žena provádí STM pozorování, jako základní obraz neplodnosti pozoruje méně plodný typ hlenu, který se až do 4. měsíce po porodu nijak nemění. Tyto dny je tedy možné vyhodnotit jako neplodné. Doporučení (kromě pečlivého sledování hlenu), které LPP ženám dává pro maximální efektivitu, je styk jen večer a ne dva dny po sobě, aby žena mohla mít jistotu, že se hlen, označený jako základní obraz neplodnosti, nijak nemění.



Od 29. dne záznamu se objevuje tažný hlen a změny na čípku, je tedy třeba počítat s nastupující plodností. 37. den stoupá teplota a 40. den přichází krvácení, které trvá 6 dnů.

Záznam je velmi pečlivě vedený a pro mne jako pro lektora dobře interpretovatelný. Žena přesto do dotazníku napsala, že jde o její první porod, neměla dost informací o návratu plodnosti a prožívala velké obavy, kdy se cykly vrátí a jestli nastupující plodnost dokáže rozeznat a neotěhotní ještě před první menstruací.

Protože tato žena vyplnila dotazník hned pro tři porody, bylo zajímavé porovnat jak zasláné záznamy, tak poznámky, které k nim žena doplnila.

Z mého pohledu informací v záznamových tabulkách postupně s dalšími dětmi a nabytými zkušenostmi spíš ubylo – častěji chyběly teploty nebo pozorování hlenu, občas se místo křivek objevovaly i dětské kresbičky ;-). Přesto v poznámkách k dotazníkům tato žena připsala:

„Pri návrate plodnosti po druhom pôrode som si bola oveľa istejšia a naplnilo sa predpokladané. Plodnosť sa vrátila rovnako ako po 1. pôrode. Intímne spojenia neboli plné strachu z nečakaného tehotenstva... Návrat plodnosti po treťom pôrode bol cez ‚kopirák‘. Plodnosť sa vrátila po cca 3 mesiacoch. Prvý cyklus anovulačný s ‚varovnou menštruáciou‘. Ďalšie cykly sa postupne skracovali.“

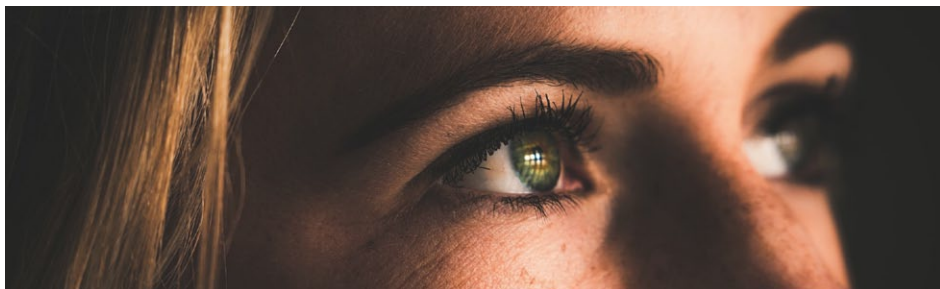
Uvědomila jsem si, že i já mám zřejmě nejpečlivěji vedené záznamy z prvních let manželství, že člověk se postupně učí rozumět tomu, jak jeho tělo funguje a potom i v cyklech, kdy byl vážný důvod pro předcházení těhotenství, mi dá jistotu ve vyhodnocení mnohem méně naměřených teplot, než tomu bylo v době, kdy jsme s STM začínali. Velkým bonusem je i dobrá zkušenost, kterou jsme za ty roky s STM udělali, protože jsem se mohla opakovaně přesvědčit, že i v ne zrovna standardních cyklech nebo situacích mi dá dobré informace o tom, jak jsme na tom s plodnými a neplodnými dny.

Pokud s STM začínáte a zažíváte obavy, jestli se na STM můžete opravdu spolehnout, popř. kdy a jak se po porodu cykly vrátí, nabízíme pomoc a podporu našich lektorů. Kdykoli nám do LPP můžete zavolat nebo napsat. Nabízíme i možnost připojit se k probíhajícím kurzům, zopakovat si téma návratu plodnosti a prodiskutovat vše, co je pro vás důležité.

Novými očami

Mária Schindlerová

V Košiciach na stretnutí s mladými mal pápež František príhovor, ktorý ma veľmi oslovil. Je totiž aktuálny nielen pre mladých, ale aj pre všetkých. V mysli sa mi prepájal s príhovorom pápeža Jána Pavla II. z roku 1995 v Nitre – na tomto stretnutí som bola aj s mojím dnes už manželom, vtedy ešte „mojím chlapcom“ a na svadobné oznámenie sme si vybrali slová z tohto príhovoru: *Učte sa od Krista pravej lásky. Je to láska náročná; nehľadá sebecký pôžitok, ale je otvorená pre sebadarovanie.*



Na tohtoročnom stretnutí pápeža Františka s mládežou zazneli toľké povzbudenía a múdre slová plné lásky, že by vystačili na niekoľko svadobných oznámení ☺.

Láska je najväčší sen v živote, ale nie je to lacný sen. Je pekný, ale nie je ľahký - ako všetky veľké veci.

Aj keď máme už veľké deti - mladých, ktorí tam priamo mohli byť, aj ja, keď som tie slová počúvala, som sa cítila znovu ako to dievča plné snov o živote vo dvojici. Vďaka Bohu, že dnes mám už skúsenosť 25 rokov manželstva, ktoré potvrdzujú aj ďalšie slová:

Sú potrebné nové oči, ktoré sa nenechajú oklamať (...). Láska nie je len emócia a cit; (...). Láska neznamená mať všetko a hneď, nezodpovedá logike „použi a odhod“.

Tie nové oči v našom príbehu lásky znamenali poznanie, že sebadarovanie znamená vždy nanovo vychádzať zo seba smerom k druhému; že v manželstve nejde o to, aby som „mala pre seba“ dobrého muža, ale predovšetkým aby som mu ja bola dobrou ženou (a ako dar som aj toho dobrého muža dostala ☺). Nie použiť ho - jeho silu, jeho mužnosť, jeho zárobok... Ale prijať ako dar. A že láska neznamená mať všetko a hneď, to sa týkalo nielen domu a zariadenia, ale aj zladovania našich dvoch osobností navzájom a neskôr aj s deťmi. Emócia a cit na začiatku boli dobrým hnacím motorom, ale asi by nám nevystačili...

Na to, aby bol život veľký, je potrebná láska aj hrdinstvo (dobrodružstvo).

Naozaj sme netušili, či budeme môcť mať deti; nemali sme istotu, že ak aj čakáme, že sa deti aj narodí (a či budú zdravé); či ich vychováme, či si zachovávajú vieru... Myslím aj na hrdinov z nášho okolia, ktorí boli skúšaní chorobami, krížom... Na nám blízkych manželov, ktorí krátko po svadbe boli konfrontovaní s rakovinou počas tehotenstva, na to, aká to bola láska a hrdinstvo prijať... A že aj keď choroba zmenila vzhľad človeka, o to viac posilnila dôveru a lásku. Na ďalších, ktorí sa s láskou starajú o deti s postihnutím, deň za dňom...

Snívajte o kráse, ktorá presahuje vzhľad, presahuje make-up, presahuje móдне trendy. Snívajte bez strachu o založení rodiny, o splodení a výchove detí, o dávaní života, o zdieľaní všetkého s druhou osobou, bez toho, aby ste sa hanbili za svoje slabosti, pretože je tu on alebo ona, kto ich prijíma a miluje... Snívanie je jedna vec, mať ilúzie druhá.

Bez viery a dôvery v Boha by nás prevalcoval strach: či je vôbec rozumné mať deti, ešte k tomu viac detí... Či sa môžeme naozaj zaviazať k vernosti, naozaj „dať všetko“ – vydať sa... Hovorievam, že to nielen ja ako žena som sa „vydala“ – áno, vydala som sa mužovi – dala som mu všetko – už viac sa nedá dať, ako keď dáte druhému svoju intimitu a svoju budúcnosť. Ale aj muž sa takto „vydáva“ žene. Aspoň tak by to malo byť. Ale kde vziať istotu, že tento dar nebude zneužitý? Je to riziko? Áno, je. No pápež ďalej pokračuje:

Každý je v Božích očiach jedinečný. (...) Nie sme vyrábaní v sériách, sme jedineční, sme slobodní a sme v osвете, aby sme prežili príbeh lásky s Bohom, aby sme mali odvahu robiť veľké rozhodnutia, aby sme sa pustili do nádherného rizika lásky. Pýtam sa vás: Veríte v to? A snívate o tom?

Každý z nás má celkom konkrétny svoj príbeh lásky. Odvaha robiť veľké rozhodnutia zahrňa aj to snívanie o založení rodiny, prijatie detí, prijatie toho, že nemáme všetko pod kontrolou... Zahrňa aj snahu o čistý vzťah nielen do uzavretia manželstva, ale aj v manželstve, napriek frustrácii, pádom, zlyhaniam a slabostiam. Bohu nerobia problém naše hriechy, ale to, ak ich vyhlásime za normu, za niečo, čo je OK – ak už ani necítíme potrebu uznať a vyznať svoj hriech. Aj tu nás pápež povzbudzuje:

Nechodíme na spoveď ako potrestaní, ktorí sa musia pokoriť, ale ako deti, ktoré bežia do Otcovho objatia. A Otec nás dvíha v každej situácii, odpúšťa nám každý hriech. Boh vždy odpúšťa! ... Spoveď je sviatosťou radosti: nie strachu a súdu, ale radosti. ... Boh nevidí hriešnikov, ktorých by nálepkoval, ale deti, ktoré miluje (...), možno zranené, a vtedy má ešte viac súcitu a nehy.

Nikto nám nesľúbil a nesľubuje, že takýto život bude ľahký a jednoduchý. Aj my sme si prešli obdobiami hľadania, frustrácie a otázok, či naozaj Cirkev má pravdu, ak sa „mieša“ manželom do intimity... Oveľa ľahšie bolo prijať nejaké tie rady o výchove detí a podobne, a to vidíme aj dnes: práve to, čo Cirkev učí o manželskej láske, sa neraz ťažko počúva i prijíma. Je to ťažké, je to náročné, je to kríž.

Nechajme sa objat' Ježišom – nemôžeme objat' samotný kríž; bolesť nikoho nespasí. To, čo premieňa bolesť, je láska. Kríž teda objímame spolu s Ježišom, nikdy nie sme sami!

Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne jako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč / 12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam Prentis.