

červen/jún 2022

# Noviny z rodiny

152. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



## Rozhovor s novou poradkyňou LPP SK

redakce

*Katka, mohla by si čitateľom Novín z rodiny LPP predstaviť seba a tvoju rodinku?*

Som manželka a mama. Pred tým, ako som ostala na materskej, pracovala som ako lektorka anglického jazyka. Potom sa nám pred piatimi rokmi narodil Šimon a o 18 mesiacov Eliška. Bývame v Studienke, uprostred hubárskeho raja. Keď je sezóna, len vybehneme kúsok za dom, kde máme les, a môžeme zbierať. Okrem cykloturistiky, ktorá je naším spoločným koníčkom, máme ešte jeden spoločný projekt - chováme včielky. Máme sedem včelstiev, môj manžel Vili robí technické zázemie, ja sa venujem priamo starostlivosti o včelstvá a naše deti baví hlavne medobranie.

Pochádzam z Malaciek, z rodiny, ktorá sa nikdy k veriacim nehlásila. Pokrstená som bola pred deviatimi rokmi, v životnej situácii, keď sme ako rodina prežívali veľmi ťažké obdobie. A odvtedy nás Pán Boh sprevádza a každodennými milosťami a zázrakmi nám ukazuje, ako veľmi nás miluje.

*Odkedy si sa začala zaujímať o prirodzené plánovanie rodičovstva?*

Vždy ma zaujímala biológia človeka, rôzne mechanizmy, ktoré v tele fungujú. Pri prirodzenom plánovaní rodičovstva treba tieto veci poznať a skvele na tom je, že človek nepotrebuje žiadne špeciálne vybavenie, len citlivo sledovať jednotlivé príznaky. Čo je však dôležité povedať je to, že ako človek, ktorý pred tým vôbec nebol vedený v kresťanskom duchu, pociťova-



Katka a Vili Čurkovi

la som veľký hendikep v znalostiach, ktoré „by mal“ veriaci človek vedieť a začala som pátrať. A zistila som, že plánovanie rodičovstva má ďalší úžasný rozmer – ten duchovný. Že to nie je len o tabuľkách, teplomeroch, kedy môžeme a kedy nie, ale aj o radošti manželského života v súlade s Božím plánom.

*Pamätáš si, kedy si prvýkrát zaregistrovala, že existuje nejaká Liga pár páru?*

Keď sme absolvovali predmanželskú prípravu v bratislavskom UPC-čku. A potom som si Ligu aj vygúglila a surfovala na ich stránke, že čo sú vlastne zač :-)

*Základný kurz STM si absolvovala spolu so svojím manželom pred tromi rokmi. Aké sú vaše osobné skúsenosti s PPR?*

Začiatky boli trochu chaotické, ale to je asi normálne. Postupne sa z pozorovania jednotlivých príznakov stala rutina a teraz je to pre nás ako samozrejmalá súčasť nášho každodenného fungovania.

Nedávno sme si museli prejsť aj skúškou niekoľkomesačnej úplnej zdržanlivosti, keďže som pred pár mesiacmi podstúpila gynekologickú operáciu. Všetko dobre dopadlo, ale súčasťou liečby bolo aj následné niekoľkomesačné užívanie hormonálnej antikoncepcie. Keďže vieme, že pri HA nie je vylúčené, že môže prísť k ovulácii a zároveň môže spôsobiť ukončenie života dieťaťa, ak by sme ho počali, tak nám neostalo nič iné, len počkať, dokiaľ ju už nebudem musieť užívať.

Musím povedať, že to bolo náročné obdobie, nezrovnateľné s niekoľkými dňami zdržanlivosti v plodnom období, ale aj táto skúsenosť mi pomohla viac pochopiť ľudí, ktorí so zdržanlivosťou majú ťažkosti a z rôznych dôvodov si musia odopierať manželské spojenie. Na druhej strane nás táto situácia presvedčila, že aj dlhá zdržanlivosť sa dá zvládnuť. Blízkosť a pozornosť sme si prejavovali rôznymi inými spôsobmi a naučili sme sa tak situáciu zvládnuť.

*Čo bolo pre teba impulzom, aby si sa neuspokojila len s tým, že STM sama vieš používať, ale aby si sa rozhodla absolvovať aj vzdelávaciu nadstavbu pre budúcich lektorov STM?*

Mala som pocit, že by bolo fajn, keby sa o PPR dozvedelo čo najviac ľudí, ktorí možno podobne ako ja kedysi nevedia, že existuje aj takáto možnosť. Tiež som si tak hovorila, Bože, veď aj ja by som chcela nejakým spôsobom prispieť k tomuto zmysluplnému spoločenstvu. A práve možnosť stať sa lektorkou STM som videla ako tú cestu.

*Príprava lektorov Ligy trvá zvyčajne 12–18 mesiacov. Ako si ju vnímala, odborne, ľudsky?*

Obdobie prípravy bolo zároveň aj obdobím, keď sme sa učili orientovať sa vo vlastných tabuľkách, takže bolo určite prínosom :-) Som veľmi vďačná, že

som sa mohla učiť vlastným tempom. Tiež by som chcela poďakovať Dodovi Predáčovi, že bol ochotný kedykoľvek vysvetliť mi rôzne nejasnosti a prispôsovať sa mi v termínoch konzultácií, aj keď to muselo byť pre neho náročné. Vili, môj manžel, sa nemohol pre pracovnú vyťaženosť na tomto kurze zúčastniť, ale celý čas ma podporoval – keď som nevedela odpovedať na niektoré otázky, vždy som to konzultovala práve s ním, a keby práve on neuspával našich drobčov, tak by som kurz asi ani nedokončila. Väčšinou som sa totiž „učila“ práve večer. A som mu veľmi vďačná, že je PPR otvorený – aj keď pochádza z veriacej rodiny, bola to pre neho novinka. Musel sa teda musel učiť všetko aj on, no ani raz nezaváhal a od začiatku to bral ako jedinou možnosť manželského súžitia.

### *Každý rozhovor má svoj koniec. Tvoja bodka za rozhovorom?*

S Vilim sme vďační, že sme sa stali súčasťou rodiny LPP. A chceli by sme povzbudiť aj ostatných, pre ktorých je žitie manželskej čistoty výzvou a ktorí možno majú pocit, že to je nad ich sily. Na začiatku má človek pocit, že je to náročné, ale s narastajúcimi skúsenosťami a Božou pomocou sa to dá zvládnuť. Nakoniec zistíte, že PPR je už vašou každodennou súčasťou.

My sme si tiež prešli cestu od bodu 0 až tam, kde sme dnes, a ešte máme dlhú cestu pred sebou. Ale žiť manželstvo podľa PPR znamená žiť ho v jednote s Pánom Bohom, so sľubom, ktorý sme sebe a jemu dali pred oltárom. Je to životný štýl, ktorý sme si ako kresťanskí manželia zvolili a s vďakou ho žijeme.

## **Záznam cyklu po porodu**

*z e-mailů lektorům STM*

*Jitka Nováková*

Občas v našem bulletinu otiskujeme zajímavé záznamy, které naši lektoři dožívají s prosbou o radu. Záznamy většinou nepřicházejí celé, až po skončení cyklu. Přicházejí neúplné, ve chvíli, kdy pár přemýšlí, jestli už proběhla ovulace nebo ne, jestli je možné vyhodnotit začátek neplodného období, nebo když je průběh cyklu atypický.

Je velmi důležité naučit se v záznamu orientovat den po dni, umět přemýšlet nad tím, co se právě odehrává a v jeho průběhu umět aplikovat pravidla STM, podle kterých můžeme určit plodné a neplodné dny. Rozhodli jsme se proto otisknout několik záznamů tak, jak lektorům LPP do e-mailu většinou přicházejí... První část záznamu najdete na další straně, pokračování a celkové vyhodnocení cyklu pak o dvě stránky dál. Než se na něj podíváte, doporučujeme, abyste se zkusili na chvíli nad prvním záznamem zamyslet, třeba si napsat i pár poznámek, jak byste záznam hodnotili vy. Nikdy nevíte, jestli se podobný, ne úplně ukázkový cyklus, neobjeví i ve vašich záznamových tabulkách...

záznam číslo 3 \_měsíc\_\_\_\_\_ rok \_\_\_\_\_  
 výška \_\_\_\_\_ cm váha \_\_\_\_\_ kg věk \_\_\_\_\_  
 dřívější cykly: nejkratší 36 ,nejdelší 37 ,na základě 2 záznamů  
 nejdlivější první den vzestupu nad DH 27 ,na základě 2 záznamů  
 délka tohoto cyklu \_\_\_\_\_ dnů nejkratší hlenová epizoda \_\_\_\_\_ na základě \_\_\_\_\_ záznamů

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								
krváčení (X, /, -)	X	X	X	X																																														
styl (*)																																																		
den měsíce																																																		
nepravdivosti (X)																																																		

teplota: obvyklá doba 7:15

v ústech \_\_\_\_\_  
 v konečníku \_\_\_\_\_  
 v pochvě X

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										
vrcholný den (poslední den víceplodného typu hlemu)																																																				
hodnocení hlemu (mizivými znaky: $\ominus$ $\oplus$ )																																																				
hlem: mokro - sucho																																																				
tažnost																																																				
vzhled atd.																																																				
děložní čípek																																																				
poznámky	⑥ den: doporučení sebevyšetření prsů 17. den snížení intenzity kojení 19. den: špatná noc, nesledovala 23. den úplné odstavení																																																			

EAS - JAGA PÁR PARU - ŠK.  
**L D**

Tento záznam přišel 26. den cyklu. Jde o ženu, která ještě kojila, ale v tomto cyklu odstavila (17. den snížení intenzity kojení, 23. den úplné odstavení). Dítěti je 11 měsíců, jde o třetí cyklus po porodu.

Paní uvažuje, že vzestup teploty byl nejspíš 18.–20. den, není si ale jistá, protože teploty znovu klesly a objevil se tažný hlen. 25. den žena tažný hlen pozorovala naposledy a teplota je znovu trochu vyšší... Přemýšlí, jestli průběh cyklu nemohlo ovlivnit také odstavení dítěte. (*pokračování na straně 6*)

## Oporný systém

Lucia

*Niektoré rastliny potrebujú na to, aby rástli a prinášali úrodu, oporný systém – ten im umožní, aby sa neplazili po zemi, nesplesnivali ani nezhnili, aby boli bližšie k slnku a mali dosť miesta na svoj rozvoj. Burina naopak – tá rastie hocikde a netreba sa o ňu ani starať.*

*Pri čítaní riadkov, ktoré nám do redakcie prišli, mi napadli presne tieto slová: oporný systém.*

*Na prvý pohľad taký obyčajný príbeh manželov, ktorí sa ako snúbenci rozhodli ísť cestou PPR, absolvovali kurz, pri praktizovaní im s vyhodnocovaním záznamov pomohla kamarátka a postupne s jej pomocou prešli aj cez úskalie obdobia návratu plodnosti po pôrode. Všetko ok, všetko ide, všetko sa dá.*

*A pritom je to výsledok množstva každodennej ochoty vytrvať v pôvodnom rozhodnutí a niečo pre to urobiť. Zároveň je to výsledok oporného systému: rozhodnutie ísť touto cestou má oporu v obidvoch - v tomto prípade muž podporil svoju ženu a nenechal to len na nej. Ďalšia opora je v pomoci zboku: v kamarátke, ktorá bola schopná aj ochotná kvalifikovane poradiť. Nezanedbateľnou oporou je vedomie, že v tomto úsilí nie sú sami - a okrem ďalších manželov, ktorí už kus cesty prešli, je tu Boh, ktorý nedáva nad sily a ponúka nám svoju milosť. Nenechal nás samých.*

*Všetci tento oporný systém v nejakej miere potrebujeme. Preto sme vďační za všetkých, ktorí sú ochotní byť jeho súčasťou. Je naozaj potrebné, aby sa tí, ktorí pociťujú nedostatok opory - či už v manželskom partnerovi, v Cirkvi, v okolí..., mali kam obrátiť. Pozývame teraz aj vás: poďte s nami vytvárať tento oporný systém!*

*Mária Schindlerová*

O symptotermálnej metóde som počula už dosť skoro pred manželstvom. Počas vysokej školy sa nám so snúbencom podarilo zúčastniť sa na kurze, ktorý LPP usporadúvala. Bolo to len také slabé nahliadnutie pod pokrievku, ale mala som základnú výbavu v podobe teplomera a nadchnutie. Takmer dva roky pred sobášom som si začala zaznamenávať údaje do tabuľky, sledovať hlien a teplotu. So snúbencom sme sa bavili o našich predstavách manželského sexuálneho života a zhodli sme sa na tom, že by sme radi túto metódu aplikovali, keďže sa nám videla ako spoľahlivá, korešpondujúca s Božím zámerom s plodnosťou a ako mi snúbenec vtedy s úsmevom povedal - aj ekologická :) Nebolo to vždy ľahké: vyznať sa v hliene, nielen vypnúť budík, ale aj zmerať teplotu. Vyhodnocovať záznamy bolo niekedy španielskou dedinou. Veľmi nápomocnou nám ale bola priateľka, ktorá absolvovala lektorský kurz LPP a bola odborníčka naslovovzatá.

Po svadbe (po pôrode ešte mnohonásobne viac) sme zistili jednu pravdivú informáciu - a to, že sex je ozaj čerešničkou na torte. Únava, práca, dieťa, kolobeh povinností donúti človeka vyslovene hľadať priestor a čas pre manželskú intimitu. Je pravda, že očakávania sme mali každý trocha iné, ale veľkou pomocou v celej tejto oblasti intimity nám bola a je komunikácia. Ustúpenie z vlastnej žiadostivosti pre dobro druhého je pre túto metódu uholným kameňom.

Najväčšou výzvou pre nás ako manželov praktizujúcich symptotermálnu metódu bolo určite obdobie po pôrode s nastúpením plodnosti. Abstinencia bola žiaduca tesne po pôrode, ale vďaka ekologickému dojčeniu sa nám neskôr podarilo ako tak sa zorientovať. Zosúladenie manželského intímneho života a života s malým dieťaťom je neľahká úloha, na našej ceste nám však pomáha spoločné vedomie, že sme si vybrali správne a prirodzene, podľa toho, ako to Boh plánoval.

Sme veľmi radi, že aj v súčasnosti, už pár rokov v manželstve a po pôrode, sa máme na koho obrátiť s otázkami ohľadom cyklov a plodnosti. Nie sme v tom sami, vieme, že sa môžeme poradiť s našou priateľkou z LPP, a to nám veľmi pomáha. Bez tejto priamej pomoci by sme sa veľa krát utápali a nevedeli nájsť riešenie mnohých nejasných situácií vyplývajúcich z rôznorodosti cyklov.

Výzvou do budúcnosti je určite naučiť sa pozorovať krčok maternice, ktorý by mohol napomôcť pri zisťovaní plodnosti v náročných časoch fyzických zmien po pôrode.

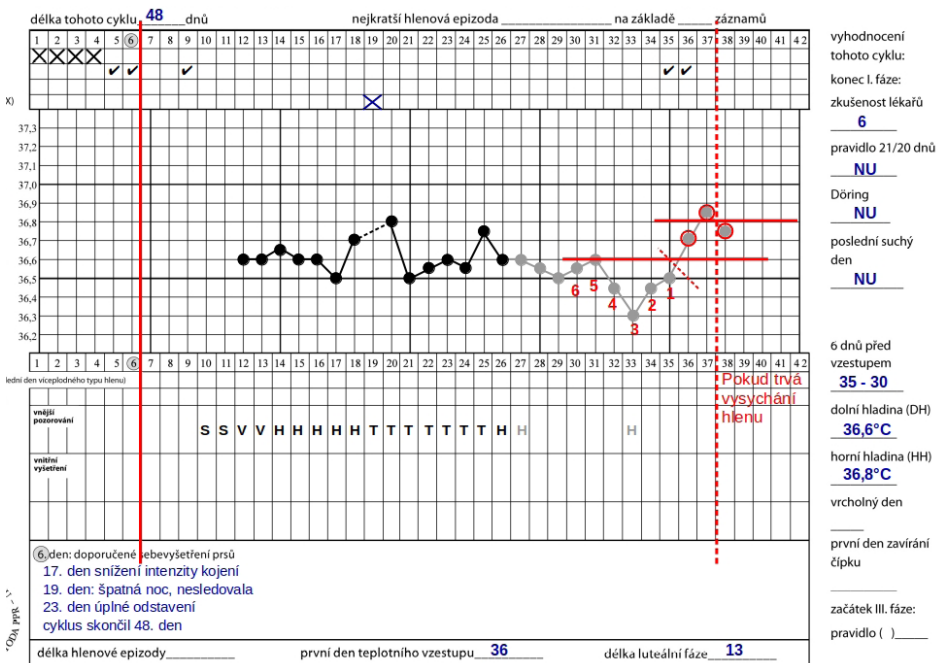
## Záznam cyklu po porodu

*pokračovanie ze s. 4*

Pokud dojde k ovulácii, progesteron zvýši teplotu až do konce cyklu; 18. ani 25. den cyklu není vzestup teploty trvalý, ovulace v těchto dnech určitě neproběhla.

43. den cyklu si paní dělala těhotenský test, protože tak dlouhé cykly v minulosti neměla a myslela si, že je pravděpodobně těhotná. Test byl negativní, protože bylo jen několik málo dnů po ovulaci – trvalý vzestup teploty začíná až 36. den. I kdyby žena otěhotněla, těhotenský test může být pozitivní nejdříve cca 14 dnů po vzestupu teploty.

Teplota se dá dobře interpretovat – zvlášť pokud již vidíme celou křivku – ale pokud žena měla předchozí cykly kratší a s STM teprve začíná, je nejistota



pochopitelná. Od 20. dne bohužel chybí záznamy hlenu, bez informace o hlenovém příznaku není možné cyklus vyhodnotit podle STM. Pokud by trvalo vysychání, 38. den večer začíná neplodné období (pravidlo B). Cyklus byl dlouhý 48 dnů. Paní cyklus okomentovala slovy: „...také jsme si všimli, že jsme teď klidně mohli čekat třetí miminko. Měla jsem bolesti v podbřišku jako před menstruací a cyklus byl už extrémně dlouhý, tak jsem si říkala, že to už přece ovulace nebude a bude to PMS. No a nebylo, Pán Bůh nám asi dává čas a prostor se tu STM pořádně naučit :-)“

Snad ještě poznámka k prvním cyklům po porodu: často bývají delší, než byla žena zvyklá před otěhotněním, a mívají zkrácenou luteální fázi. Během několika cyklů se většinou vrátí k průběhu, na jaký byla žena zvyklá před porodem, a délka luteální fáze se ustálí. V tomto cyklu vidíme už pěkně dlouhou luteální fázi (13 dnů), ale cyklus je velmi dlouhý.

Z dotazníku k návratu plodnosti po porodu (2018) vyplynulo, že nejvíc „překvapivých“ těhotenství je právě v těchto atypicky dlouhých cyklech, kdy žena předpokládá, že „touto dobou už většinou přichází menstruace, a tak bych měla být v neplodném období“.

Občas pak na adresu spolehlivosti STM slyšíme výtku, že nefunguje, protože „kamarádka otěhotněla pár dnů před menstruací“. **Bonusem STM je právě to, že sledujeme, co se aktuálně v cyklu odehrává - pokud vzestup teploty a vysychání hlenu ve vzájemné kontrole nepotvrzují začátek poovulační neplodnosti, je důležité to respektovat a nepřemýšlet „kalendářně“.** Reálně v těchto prodloužených cyklech před menstruací zdaleka být nemusí, k ovulaci může dojít o mnoho dnů později, než je pro konkrétní ženu obvyklé, a styk ve dnech „těsně před (podle kalendáře) očekávanou menstruací“ může být v plodných dnech.

## Podakovanie po absolvovaní online kurzu

Lucia

Touto cestou by som sa Vám (celému tímu LPP) chcela poďakovať za Vašu službu. Pred asi pol rokom sme u Vás so snúbencom absolvovali on-line kurz STM a odvtedy sa snažím viesť a vyhodnocovať záznamy. Išli sme do toho s úmyslom po svadbe byť schopní plánovať naše rodičovstvo (samozrejme v spolupráci s Božou vôľou).

Posledné mesiace si však uvedomujem niekoľko ďalších benefitov, ktoré mi táto metóda priniesla a rada by som o nich svedčila. Vo všeobecnosti ide o to, že lepšie poznám svoje telo.

Je pre mňa veľmi „príjemné“ vedieť, že som zdravá a každý mesiac v mojom tele dozrieva vajíčko a dochádza k ovulácii. Tiež žasnem neustále nad tým, ako dokonale (a zložito :D) nás Pán stvoril.

Najväčším benefitom STM pre mňa je možnosť zorientovať sa vo svojom cykle. Ide o to, že som od svojej prvej menštruácie (pred asi 11 – 12 rokmi) nikdy nemala pravidelné cykly. Ako zvyknem hovoriť, moja maternica hráva „tipos bingo“ a ja netuším, čo daný mesiac vymyslí. Zvlášť posledné mesiace som pod veľkým stresom, čo sa prejavuje aj na dĺžke cyklov. Vďaka STM však viem s odchýlkou jedného dňa určiť, kedy dostanem menštruáciu (pripočítaním 13–14 dní k prvému dňu teplotného vzostupu). Navyše v deň menštruácie mi výrazne klesá teplota a ja tak viem, čo počas dňa môžem čakať. Mám pocit, že som objavila Ameriku! :-)

Uvedomila som si, že metódy PPR nemusia slúžiť iba manželom na oddialenie resp. plánovanie počatia. Svoje telo by mala poznať každá žena bez ohľadu na to, či má vzťah alebo plánuje svadbu, alebo je vydatá a nechce opäť otehotnieť. Som veľmi rada, že od absolvovania kurzu sa mi už niekoľkokrát naskytla príležitosť svedčiť o týchto veciach (pred kamarátkami, kamarátkami, pármami...).

Keďže nás so snúbencom svadba čaká až o 3 mesiace, nevieme tvrdiť, že sme schopní správne metódu aplikovať v manželskom živote. Vidím však už teraz ovocie: dokážeme otvorene komunikovať o našich telách, túžbach, mojich náladách a zmenách, ktoré počas cyklu prichádzajú, a učíme sa s tým žiť už dnes. Verím, že z tohto času a skúseností budeme čerpať po celý život.

Ešte raz Vám veľmi ĎAKUJEM zo to, čo robíte; robíte to dobre! Vyprosujem Vám veľa požehnaní a vedenia Duchom Svätým do Vašej práce a služby!

*Redakčný doslov: Na on-line kurzy nám prichádzajú do ústredia Ligy pozitívne ohlasy prostredníctvom anonymnej spätnej odozvy na kurz aj priamo mailom od niektorých účastníkov. Sme za ne úprimne vďační a budeme radi, ak o ne aj naďalej bude záujem. Termíny kurzov neplánujeme vopred, ale sme pripravení reagovať na prejavovaný záujem. Preto na úvodnej strane nášho webu je otvorená registrácia na online (aj prezenčný) kurz a keď oň prejaví záujem minimálne 6 párov alebo jednotlivcov, nájdeme s lektormi vhodný termín a cca do dvoch, maximálne troch týždňov s novým kurzom začneme. Tešíme sa na stretnutie s vami pri niektorom z budúcich kurzov. Učíme to, čomu rozumieme, a svedčíme o tom, čo žijeme!*

**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](mailto:lpp@lpp.cz), [www.lpp.cz](http://www.lpp.cz), číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, [lpp@lpp.sk](mailto:lpp@lpp.sk), [www.lpp.sk](http://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.