

Noviny z rodiny

136. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Z lektorskej kuchyne

Mária Schindlerová

Záleží nám na vás. Na vás, ku ktorým chodíme robiť kurzy, ktorých sprevádzame, ktorým sa snažíme dobre poradiť. V LPP vieme, že naša služba sa týka veľmi delikátnej oblasti života – tej intímnej. A ešte viac si uvedomujeme, že to nie je len o tom, aby sme vás dobre naučili symptotermálnu metódu. Nejde nám o to, aby sme niekomu „kafrali“ do toho, kedy má mať sex a kedy nie. Sme spolu s vami na tej istej lodi. Aj my máme skúsenosť, že praktizovanie PPR je až „výstupom“, výsledkom vzťahu, lebo kvalita sexu je závislá od kvality vzťahu. Vzťah je vecou dvoch a každý z nás má v rukách len tú svoju polovicu vzťahu. Ale vlastne je to úžasná správa: každý z nás má možnosť ovplyvniť svoj sexuálny život, ak ovplyvní – správnym spôsobom – manželský vzťah. Lebo niekedy nestačí pracovať len na tom, čo je na konci – nestačí napríklad len naučiť sa, kedy sú plodné dni. Ako dosiahnuť, aby aj môj manželský partner súhlasil, mal záujem, šlo mu o to isté? Aby to nielen rešpektoval a vydržal?

My, lektori z LPP, sme tiež obyčajní ľudia. Nie sme prototypy tých, ktorým to všetko vždy ide. Aj my zápasíme o dobrý manželský vzťah, aj my sme pokúšaní. A preto sa chceme podeliť v tomto i ďalších číslach nášho bulletinu s pohľadom do jednej „lektorskej kuchyne“. Zuzka, ktorá aj s manželom Petrom slúži v LPP už roky, pripravila sériu článkov, kde nám dovoľí nahliadnuť do ich manželského života. Svetlom a povzbudením jej boli slová láskavého pápeža, svätého Jána XXIII., ktorý hovorieval, že svätým sa možno stať rovnako s pastierskou berlou ako aj s metlou v rukách. Jeho Dekalóg pokoja (10-bodový program) je vhodný ako denný duchovný sprievodca pre všetkých ľudí – manželov, snúbencov, mladých. Ďakujeme Zuzke, že nám pootvorila dvere ich bytu a dáva nahliadnuť do fungovania ich rodiny. Želáme sebe i vám, aby táto séria článkov upevnila vzťahy v našich manželstvách!

Dekalóg pokoja I.

Zuzana Košťálová

„Iba dnes sa vynasnažím prežiť deň bez toho, že by som chcel naraz vyriešiť problém svojho života.“

Sú letné prázdniny. Opäť horúci týždeň pred nami. Vrchné poschodie – a to vždy moje obľúbené slnko od rána tak nemilosrdne páli. Najskôr do kuchyne, spálne a potom do obývačky a detskej izby. Starnem? Tie vysoké teploty mi posledné roky hlavne doobeda prinášajú veľkú únavu. Vstávam s pocitom, že v tomto teple by som najradšej v posteli ostala celé doobedie. Ani noc neschladila vnútornú teplotu bytu. Ospalými očami pozerám na tri veľké koše plné červených rajčín. Opäť ma čaká zaváranie. Včera som zavárala lečo. Dnes to bude pretlak a kečup, potom broskyne. Niežeby som nerada zavárala, ale v tomto teple si ešte „prikurovať“ zaváraním nie je žiadna výhra. O studenej letnej kuchyni na dome sa mi môže len snívať. Čo ma dnes ešte čaká? Bežný obed, neustála práca okolo domácnosti a o záhrade ani nehovorím. Treba dohodnúť termíny jesenného kurz LPP, objednať deti u očného lekára a bolo by fajn ísť v tejto pálave aj na kúpalisko. Pomaly otváram srdce Bohu: „S tvojou pomocou zvládnem všetko. Všetko toto ti Bože odovzdávam. Viem, že budeš celý deň pri mne a dáš mi potrebnú silu, aby som všetko prijala a zvládla.“ Nie som sama. Boh mi požehnal manžela a päť detí. Nie všetci sú doma. Dnes len dve. Otváram dvere a potichu oslovujem Máriu: „Mária, máme tu tri plné koše červených rajčín. Pustíme sa spoločne do toho a do večera je všetko hotové.“

Čo by na to povedal Ján XXIII.? Čo by mi poradil on?

Každý deň môžeš očakávať z dôverou, že aj tento deň je z Božích rúk. Každý problém môžeš vziať do rúk alebo si ho aj dať vziať z rúk, v dôvere, že Boh ho vzal do svojich. Krok za krokom môžeš prejsť po ceste celým rokom. Môžeš každý deň žiť „bez toho, že by som chcel naraz vyriešiť problém svojho života“. Dnes sa vynasnaž prežívať tento konkrétny deň. Stále viac záleží na dnešnom dni. Dnes ťa vzal Boh do svojich rúk aj so všetkými tvojimi problémami. Dnes sa o teba aj so všetkými tvojimi starosťami stará ON. Dnes ide ON s tebou cez vrchy a cez údolia, sprevádza ťa vo výšinách i hľbočinách. Neutekaj pred problémami, neodsúvaj ich nabok. Pozeraj sa im rovno do očí. Svoje problémy odovzdávaj Bohu v modlitbe srdca. Vo chvíľach zaneprázdnenosti ti ostáva čas iba na krátku strelnú modlitbu. Ale aj to stačí.



O 16.00 hod nečakane skôr prichádza domov manžel. Vďaka, Pane! Pomôže mi vyvárať pretlak a ja môžem ísť poliať záhradu. Dnes som nemala čas na dlhú modlitbu. Ale často som sa s Bohom stretla v strelnej modlitbe. Pomaly práce

odbúdalo. Nie naraz. Pomaly. Postupne. Nie som sama. Boh mi dal deti, manžel-
la. Sadáme spoločne k večernej modlitbe a všetko spoločne odovzdávame Bohu.
A ďakujeme za jeho lásku. Je čas odpočinku. Čo ma čaká zajtra, Pane? Neviem,
ale s tebou to určite opäť zvládnem!

PPR jako životní styl: naše vlastní cesta

Jitka a Mirek Novákovi

V minulém čísle jsme uveřejnili pozvání ke studiu na Institutu Jana Pavla II., které je již několik let možné v Čechách i na Slovensku. Základem pro tuto sérii článků je naše ročníková práce na téma „Etická dimenze kurzů přirozeného plánování rodičovství“.

Když jsme před více než dvaceti lety vstupovali do manželství, měli jsme z pří-
pravy základní informace o přirozeném plánování rodičovství (PPR) a o tom, že
antikoncepce „není v pořádku“. Vzali jsme to jako fakt a rozhodli se to respek-
tovat... ale už během prvních měsíců a let našeho manželství jsme si kladli řadu
otázek a nenacházeli jsme nikoho, kdo by nám na ně dokázal dát uspokojivou
odpověď. Nerozuměli jsme tomu, proč když Církev něco učí, není tu nikdo, kdo
by nám poradil, pomohl. Nejbližší lektory jsme nakonec našli cca 120 km dale-
ko (manžele Prentisovy na Kladně).

Zdálo se nám, že síť lektorů by měla být mnohem hustší, protože párů, kte-
ré potřebují pomoc nebo radu, je hodně. Měli jsme dvě možnosti: zůstat nazlob-
ení, protože jsme nenacházeli pomoc v době, kdy jsme ji potřebovali – a nebo
s nedostatkem lektorů zkusit alespoň něco málo udělat... Nakonec jsme se roz-
hodli absolvovat školení v Lize pár páru, abychom mohli pomáhat manželům
v našem blízkém okolí. Zpětně to hodnotíme jako jednu z nejlepších věcí, která
se nám mohla v manželství přihodit.

Často se u PPR zdůrazňuje samotná metoda a její spolehlivost. To je samo-
zřejmě velmi důležité, ale je to příliš málo. Pro nás, kromě dobrého porozumění
symptotermální metodě, byly klíčové dvě věci: díky školení na lektory a stu-
diu literatury jsme konečně porozuměli tomu, PROČ Církev učí to, co učí – vše
nám najednou začalo dávat smysl. Mnohé z tohoto velikého pokladu, který
Církev má, objevujeme dodnes (a jsme přesvědčeni, že mnohé ještě na objevení
čeká...). Druhým důležitým momentem bylo, že jsme o všem mohli mluvit s ji-
nými manželskými páry – osobní zkušenost těch, kteří přijali tento způsob ži-
vota ukazovala, že nejde jen o pěknou teorii, ale že podle učení církve se dá žít...

Po více než patnácti letech vedení kurzů a poradenství v této oblasti jsme
stále hlouběji přesvědčeni, že je potřeba klást důraz nejen na dobrou výuku
STM, ale že minimálně stejně důležité je pomoci párům porozumět smyslu uče-
ní Církve, objevit nádherný Boží plán s mužem a ženou a učit se odpovědné ro-

dičovství chápat jako pozvání ke spolupráci s Bohem – Stvořitelem. Jen tak můžeme manželským párům pomoci žít odpovědné rodičovství jako součást jejich povolání. Pokud porozumí tomu, proč žít právě tímto způsobem, bude pro ně snazší zvládnout náročnější období, která i v této oblasti přicházejí.

Jan Pavel II. říká: „V běžném myšlení se často stává, že „metoda“ oddělená od etické dimenze, která je jí vlastní, je používána čistě funkčním, ba dokonce utilitaristickým způsobem. Je-li „přirozená metoda“ oddělena od etické dimenze, přestává se vnímat, jaký je rozdíl mezi touto a jinými „metodami“ (umělými prostředky). Dochází pak k tomu, že se o ní mluví, jako by se jednalo pouze o jinou formu antikoncepcie. Z hlediska autentického učení, vyjádřeného encyklikou Humanae vitae je tedy důležitá správná interpretace metody samotné... především je důležité prohloubení její etické dimenze, v jejímž rámci metoda jako „přirozená“ nabývá význam čestné, „morálně správné“ metody.“ (JAN PAVEL II., Teologie těla, Paulínky, Praha 2005, s. 556–557)

V následujících číslech bulletinu postupně projdeme témata, která považujeme za podstatná pro to, aby manželé nepoužívali PPR jen jako jakousi „přirozenou antikoncepci“, ale aby přirozené metody a porozumění společné plodnosti byly pomocí, jak pravdivě žít povolání, které jako manželé dostali, aby stále hlouběji mohli objevovat velikost a krásu daru sexuality a odpovědného rodičovství žitého podle Božího plánu.



Z vašich mailov a listov

Po uverejnení príspevku Ten správny počet sme dostali do ústredia Ligy dva maily, ktoré podnietil tento príspevok. Ďakujeme, že ste nám napísali. Sme presvedčení, že ich zverejnenie bude obohatením a povzbudením pre každého, kto si ich prečíta. (Príspevky sú redakčne krátené.)

Milé OZ LPP,

ďakujem Vám za povzbudzujúce myšlienky, ktoré nám ponúkate na čítanie. Chcem sa aj ja s Vami o pár svojich podeliť, najmä po prečítaní posledného čísla Novín LPP.

Sme rodinka so 6 deťmi tu na zemi a jedným v nebi. Dnes majú 17, 15, 13, 11, 9, 4 roky... Pri každom čerstvom zistenom tehotenstve aj mňa trápila vždy otázka, ako túto skutočnosť príjmu rodičia, príbuzní...aj manžel. Našťastie, manžel ma vždy podržal, zachoval sa chlapsky - z jeho úst zaznelo niečo ako „veď keď sme obaja boli pri vzniku života, je to aj naďalej na nás dvoch, nie si sama..., stojím pri tebe“. Myslím, že to je najdôležitejšie. Keby bola medzi nami v tejto veci nejednota, to by bol vážny problém.

Rodičia to - možno s ťažkosťami - ale prijali...Možno boli zaskočení, najmä pri posledných 2 tehotenstvách, ale nikdy nám nepovedali nič zraňujúce. V širšej rodine snáď iba raz niečo také zaznelo, vďaka Bohu.

Pritom mi napadá príhoda z nedávnej minulosti. Nechcem bližšie konkretizovať, aby sa dotyční v príbehu nenašli, ale mamka čakala 4. dieťa. Veriaca žena, jej manžel tiež, ale mal obavy, ako to zvládnu. Tu bola asi žena - matka - tá silnejšia. Dieťa prišlo na svet, dnes má skončenú VŠ, s červeným diplomom, šikovná a dobrosrdečná žena, sama je už vydatá, má dcérku, manžela, ktorého privedla k viere...

Nech je aj moje kostrbaté písanie na povzbudenie všetkým, ktorých zaskočilo tehotenstvo... Žiadne dieťa tu nie je navyše. Iste, môže byť ťažké prijať ho, vychovať ho. Ale verím a mám veľa príkladov zo svojho doterajšieho života, že keď ľudské sily už boli sľaby vyčerpané, zasiahol On a pomohol nám.

Určite má s každým z nás Pán svoj plán. Len mu dať priestor, o to prosím každý deň.

Katarína

Dobrý deň,

známy z našej farnosti v Kostolnej pri Dunaji, s ktorým spoločne pripravujeme farský časopis, mi preposlal link na článok z vašich Novín z rodiny LPP - Ten správny počet. Zdal sa mu byť pokračovaním či doplnením toho nášho Mlčanie ako prejav lásky, ktorý som s viacerými mamami pripravila do posledného čísla nášho farského časopisu. Katarína

(Vzhľadom na obmedzený počet strán bulletinu a skutočnosť, že článok je publikovaný na internete, zverejňujeme len link na jeho prečítanie: <https://www.lpp.sk/stm-pr/16035-prirodzene-planovanie-rodicovstva/skusenosti-s-vychovou/911-mlcanie-ako-prejav-krestanskej-lasky>.)

Ako je to s ovulačnými testami II

(dokončenie z minulého čísla)

Viera Dobrotková, Jozef Predáč

Zaujímavým je aj zistenie, že dlhší výskyt zvýšenej hladiny LH štatisticky významne súvisel s dlhšími cyklami. Relatívne vysoká variabilita bola nameraná aj v rámci hodnotenia miery nárastu LH pred ovuláciou v porovnaní s bazálnou hladinou vyskytujúcou sa v priebehu cyklu mimo ovulačného obdobia. Hladina LH totiž u jednotlivých žien stúpala v rozmedzí 2,5–14,8-násobne.⁵

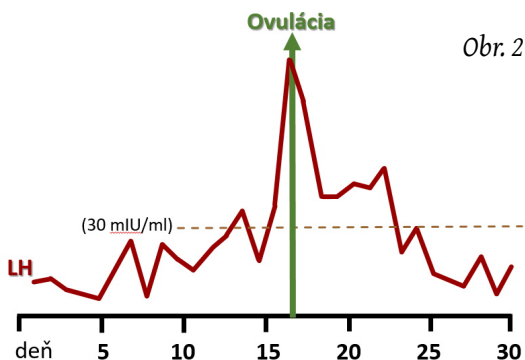
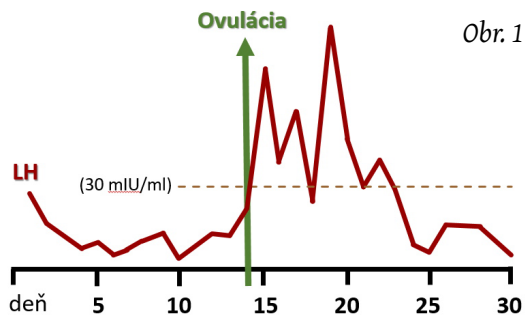
Okrem rozdielov v náraste LH medzi jednotlivými ženami však tieto štúdie zistili aj zaujímavú skutočnosť: vyššie spomenuté parametre krivky nárastu LH sa medzi menštruačnými cyklami každej ženy výrazne nemenili, čo naznačuje, že **pre každú ženu je typický určitý obraz nárastu LH a v priebehu času sa za normálnych okolností nemení.**⁶

4) Vzostup LH a ovulácia

Väčšinu manželských párov, ktoré praktizujú niektorú z metód prirodzeného plánovania rodičovstva, viac ako dielčie odborné zistenia zaujíma odpoveď na otázku, ako je prepojený vzostup LH s reálnou ovuláciou. Všeobecne sa udáva, že po pozitívnom ovulačnom teste dôjde k ovulácii s najväčšou pravdepodobnosťou do 48 hodín. Zistenia štúdií sú nasledovné:

U niektorých žien **nastala ovulácia presne v prvý deň vzostupu LH (obr. 1)**, u iných **prišlo k ovulácii v deň najvyššej hladiny LH (obr. 2)**, či **dva dni po nameraní vrcholnej hladiny LH (obr. 3)**. Ojedinele boli zistené aj prípady, kedy medzi nárastom LH a dňom ovulácie ubehlo dokonca až 5–6 dní (obr. 4).

Ako sme už v prvej časti tohto príspevku písali, vzostup LH spúšťajúci ovuláciu je medzi jednotlivými ženami extrémne variabilný, čo sa týka dĺžky trvania, veľkosti nárastu koncentrácie



LH aj spôsobu stúpania a klesania tejto hladiny.^{5,6}

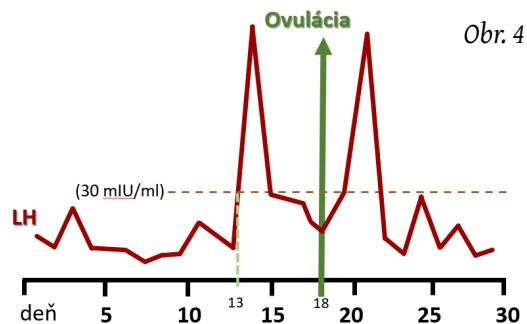
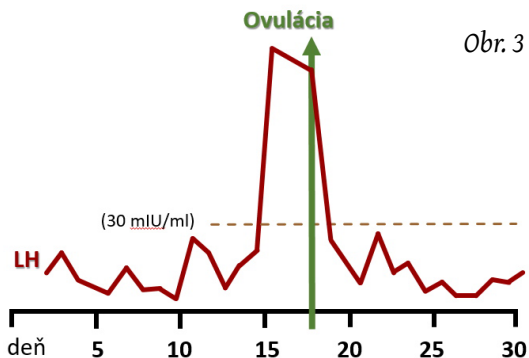
Na záver ešte jedno konštatovanie, ktoré mnohých prekvapí, ale pre zachovanie kompletности informácií o LH testoch ho nemôžeme vynechať: **Pozitívny ovulačný test nie je potvrdením prebehnutia ovulácie.**

Ako už bolo spomínané, prudký nárast hladiny luteinizačného hormónu predstavuje podmienku nevyhnutnú na to, aby v tele ženy nastala ovulácia: uvoľnenie zrelého oocytu z vaječníka. Pozitívny výsledok ovulačného testu teda znamená, že v tele ženy sa deje hormonálna zmena, ktorá má v ideálnom prípade vyústiť do ovulácie. **Ani pozitívny ovulačný test však so**

100% spoľahlivosťou nezaručí, že ovulácia skutočne prebehne. Hovorí iba o tom, že telo sa snaží ovuláciu vyvolať. Túto skutočnosť potvrdzujú štúdie, v ktorých bolo zistené, že u malého percenta zdravých žien bol zaznamenaný nárast hladiny LH, avšak ovulácia v danom cykle nenastala. Popísaný bol aj syndróm „neprasknutého folikulu“ u žien, ktoré mali normálne hladiny LH hormónu aj progesterónu, no ovulácia napriek tomu nenastala.^{7,8}

V dnešnej dobe predstavujú ovulačné testy, ktoré sú cenovo dostupné a užívateľsky príjemné, užitočnú pomôcku pre páry túžiace po počatí, no určite aj pre tých, ktorí sa počatiu aktuálne vyhýbajú, a vďaka výsledku tohto testu získajú ďalšiu cennú informáciu o prebiehajúcom cykle. Vo výsledku im tento test môže dodať väčšiu istotu v prípade, že sú ostatné sledované príznaky nejasné. Pokiaľ všetko v tele ženy prebieha správne, po náraste LH skutočne nasleduje ovulácia a je možné ju predvídať. Na základe uvedených štúdií však nemáme 100% istotu, že po pozitívnom výsledku ovulačného testu skutočne nastane ovulácia. Preto nie je možné používanie ovulačných testov odporučiť ako náhradu metód prirodzeného plánovania rodičovstva, ale skôr ako pomôcku či doplnok k metódam PPR.

(Pro odkazy na zdroje informácií použitých v článku, viz: <http://tiny.cc/testy>)



Koláčové společenství

Dlouho jsem o nich nevěděla. Až jednou – už ani nevím, kdo mi to řekl – jsou to ženy, které se nescházejí odpoledne v cukrárně na kávu a koláček, ale sejdou se, když je potřeba a ty koláče pečou. Dělají to zdarma, jen za svačinu. To když je ve farnosti 1. sv. přijímání, když se kněz loučí s farností nebo přichází nový, když je farní den, nebo se žení některý z ministrantů... No uvažte, zvládli byste ve své kuchyni napéct víc než tisíc koláčků? Tyto ženy se sejdou v Katolickém domě a celý den pečou... Jejich věkový průměr odhaduji na téměř osmdesát roků. Už nezvládnou zpívat ve sboru nebo uklízet kostel, ale toto ještě zvládnou. Je to jejich služba pro farnost. Mnohdy velice žádaná...

A tak od té doby, co jsem je poznala, když se před kostelem rozdávají koláčky, rozjímám ne tak nad jejich receptem, ale nad těmi ženami. Nad tím, jak důležitá je služba každého z nás – ať už sloužíme jakkoli.

Svatý papež Pavel VI. taky jednou mluvil o jedné službě ve farnosti. V encyklice Humanae vitae to dokonce napsal – že by bylo dobré, kdyby v každé farnosti se našli manželé, kteří nabídnou svou službu jiným manželům a naučí je to, co už sami umí. Totiž umění PPR. A tak vznikla Liga pár páru.

Možná nemáte hudební sluch a nemůžete zpívat v kostelním sboru nebo neznáte recept na výborné svatební koláčky, třeba jste už ale zvládli ono umění

PPR. A jestli u Vás ve farnosti tato služba dosud chybí...

Přeji nám všem, abychom dobře poznali, co od nás Pán očekává a abychom rádi ve svých farnostech sloužili... D.S.



Poznámka redakce: pokud o službě lektorů STM PPR uvažujete (a třeba si ani zatím nejste jisti), ozvěte se, rádi odpovíme na otázky, které si v souvislosti s touto službou kladete. Na Slovensku se nedostává také párů, které jsou ochotné přednášet téma PPR a manželská čistota v rámci příprav snoubenců. Kontakt na ústředí v ČR i SR najdete níže v tiráži bulletinu.

Noviny z rodiny LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin společně Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Nováková, Milhostice 6, 257 91 Červený Újezd, +420 312 686 642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 280 137 0422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 240 104 9920/2010. 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.