

## Řádky z Kladna

David Prentis

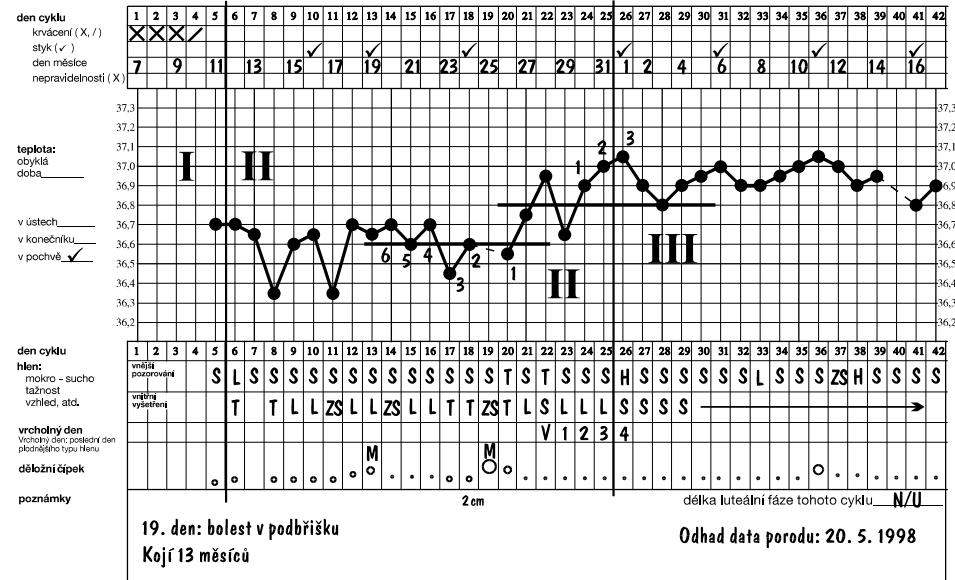
V prvním víkendu v Adventu se konala 5. výroční konference Ligy v Domě Ignáce Stuchlého ve Fryštáku u Zlína. Tím, že jsme všichni zůstali a přenocovali na místě konference, měli jsme možnost strávit spolu více času a blíže se poznávat. Asi z toho důvodu ji hodnotíme jako zatím nejlepší konferenci. Byla škoda, že někteří účastníci dřívějších konferencí nemohli přijet, a zato radost, že byli tři nové rodiny z párů, které se teprve školí na učitele. Noví lidé přinášejí nové nápady a povzbuzení. Někteří měli obavy, jaká bude ta „Konference LPP“ (s mezinárodní účastí) asi velkolepá a formální záležitost. Brzy však pochopili, že jde hlavně o rodinné setkání s cílem si navzájem vyměňovat nápady a povzbuzovat se a tvořit společenství. Bylo velice pěkné, jak se zapojily děti. V sobotu večer udělaly pro rodiče malé divadlo. Chůvy měly představu, že za vybrané vstupné koupí zmrzlinu, ale ne. Děti mi slavnostně předaly výnos 55 korun na práci Ligy pár páru! Bylo to opravdu dojemné a podtrhlo smysl naší práce jako rodinného apoštolátu. Děkujeme!

Začínáme kurzy: 13.3. v 19 hodin, na faře v Kunraticích, Praha 4.  
26.3. v 18 hodin v domě Emazy v Klokotech u Tábora.



Učitelké páry a kandidáti s rodinami při konferenci Ligy pár páru ve Fryštáku v prosinci 1998

denní záznam číslo 2. po 3. měsíc 8.-9. rok 1997 dřívější cykly: nejkratší 25 nejdelší 42  
jméno dítěti věk 28 počet dosavadních záznamů 12+  
adresa \_\_\_\_\_ trvání tohoto cyklu těhotenství  
PSC \_\_\_\_\_ telefon \_\_\_\_\_ nejdříve zjištěný první den zvýšených teplot nad dolní hladinou \_\_\_\_\_



## Cyklus

John F. Kippley

Tento záznam cyklu je od matky kojící třináctiměsíční dítě. Manželé „tak trochu“ předcházeli těhotenství a žena pozorovala 18. den u čípku hlen, který se napíнал asi na 2 cm. Byl to druhý den tažného hlenu. Babička a děda vzali děti na celé odpoledne a rodičům najednou připadalo, že vlastně nemají k předcházení těhotenství žádný dostatečně vážný důvod. Těhotenství bylo nepochybně důsledkem styku 18. dne.

Technicky zajímavá je spíše nesrovnalost mezi vnějším a vnitřním pozorováním. Zevně bylo stále sucho, uvnitř pozorovala žena dostatečné známky plodnosti.

Pamatujme na to, že hlavní důvod k vnitřnímu pozorování je najít hlen u jeho pramene co nejdříve po jeho výskytu. Jakmile žena zjistí výskyt hlenu, ví, že je v II. fázi a ten den je další pozorování prakticky zbytečné. Ve III. fázi může být občasné pozorování užitečné jen pro posouzení polohy čípku v neplodné době. Poskytuje určitý standard, se kterým žena srovnává svá pozorování na začátku dalšího cyklu.

Někteří zastánci Billingsovy Ovulační metody zásadně kritizují vnitřní vyšetření; říkají, že naprosto stačí hlen na zevních rodidlech.<sup>1</sup> V této věci je potřeba dalšího výzkumu. Já tvrdím, že hlen u děložního čípku je důležitý. To je konec konců místo, kam jsou vyloučeny spermie během pohlavního styku. Žena

v tomto případě dělala vnitřní vyšetření jen 1-2 krát denně v souladu s naším současným doporučením [ve 4. anglickém vydání učebnice]. Jedno nebo dvě vyšetření za den nerozptýlí hlen natolik, že by neměl možnost shromáždit se v dostatečném pozorovatelném množství.

1. Například, Dr. E. L. Billingsová: „Teaching all indicators is Not the same as teaching all methods – Some clarifications“ (Učení všech příznaků není to stejné jako učení všech metod – několik vysvětlení), srpen, 1994. [CCL Family Foundations, Volume XXIV, Number 6, květen-červen 1998, str. 2n.]

## O radosti při aktu lásky – podle I. Trobischové

zpracovala Michaela Prentisová

### Radost jen pro muže?

... toto tělo ... zmučené ... v zápalu našeho sjednocení  
tak málo dosahuje chvějivých výšin!

Přítom toužím z celého srdce a všechnu svoji vůli napínám – marně.

Je to, jako motor, který nemůže nastartovat,  
nebo snad i naskočí, ale příliš dlouho nabírá otáčky a pak běží naprázdno.  
Nenávidím se. Začínám se bát těch nocí, které nás nevedou blíž k sobě!

Jean se zdá být spokojen. Ale je to pravda?

Skrývám před ním svou nespokojenost, stejně mi nemůže pomoci.

Je snad radost jenom pro muže?

Ale k čemu je radost, když nemůže být sdílena?

Napětí ve mně vzrůstá. Jak bude dál? Nevím.

*Annelle*

Tyto verše cituje Ingrid Trobischová ve své knize *Radost být ženou* pro ilustraci zklamání a bolesti, které mnohé ženy zažívají, když jim není dopřáno zakusit vrcholnou radost aktu lásky. Jiný autor o tom píše prozaicky v číslech: „... asi 25% žen dosahuje plného prožívání sexu teprve kolem 26 až 28 let. ... Během prvního pohlavního styku drtivá většina žen orgasmus neprožije. ... Během prvních tří měsíců manželského života dosáhlo orgasmu jen 22% dotazovaných žen, do konce prvního roku pak 42%, do pěti let manželství 72% a během deseti let pak 89% žen. Stále tedy zůstává 11% žen, které pocit uspokojení vůbec nepoznaly. Po porodu získalo schopnost prožívat orgasmus 30% žen.“ (Encyklopedie mladého manželství, Moskva 1984). Podobně konstatují i další autoři, ale nenabízejí žádné řešení. Ingrid Trobischová sice ví, že „Orgasmus jistě není předpokladem dobrého manželství. Ale smí a může být ovocem dobrého manželství, ovocem, o které **stojí za to usilovat.**“ (str. 21). Chce ženy povzbudit, aby se nevzdávaly příliš snadno. Vysvětluje zranění ženské sexuality jako přesun nejintenzivnějšího prožití z oblasti klitoriální do prostoru pochvy. Opírá se přitom o Freudův výzkum.

V této souvislosti upozorňuje na jeden problém dnešních mladých žen, totiž vypěstovanou závislost na klitoriální orgasmus jako důsledek masturbace nebo pettingu – vzájemného dráždění pohlavních orgánů. Pokud se sexualita dívky fixuje na klitoriální orgasmus, nedospívá v plné míře ke schopnosti prožívání vaginálního orgasmu. To ovšem není jediná možná příčina problému.

Autorka popisuje setkání s urologem Dr. Arnoldem Kegelem († 1972). Ten pro pacientky, které měly problém udržet moč, vyvinul cvičení pro posílení spodního pánevního svalu (*pubococcygeus*, dnes často nazýván Kegelův sval). Po několika měsících cvičení se opakovaně stávalo, že pacientky hlásily nečekaný vedlejší účinek terapie – poprvé v životě prožily neomezený orgasmus. Problém těchto žen zřejmě spočíval v tom, že měly ochablý pruh svalů, který podpírá pochvu, močový měchýř a konečník. Dr. Kegel zjistil, že u 65% sexuálně nespokojených žen, které hledaly pomoc (celkem víc než tisíc), došlo po provádění jeho cviku ke zlepšení. Zbýlých 35% tvořily ženy s hluboce zakořeněnými afektivními problémy a ženy s těžkými psychickými poruchami.

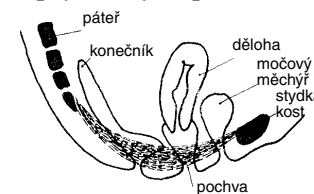
Návod ke cvičení: „Spodní pánevní sval může být posilován tažením vzhůru, jako kdybyste zkoušeli přerušit nebo zadržet proud moči. Žena trpící malou citlivostí v pochvě, nebo která nemůže prožít orgasmus, by toto cvičení měla provádět pravidelně. Může cvičit šestkrát denně vždy asi pět minut, a to při vykonávání nějaké domácí práce. Nebo může stahy počítat a provádět 300 cviků denně, rozdělených během celého dne do série po 50 cvicích.“ (str. 26)

Trénování Kegelova svalu může přinést úlevu i ženám, které trpí bolestmi v kříži po ležení nebo snadno ztrácí moč při námaze či smíchu. Trobischová zmiňuje, že bylo s úspěchem použito i u afrických žen, které byly podle pochybného zvyku obřezány – byl jim obnažen klitoris. Cituje také případ ženy, která po měsíci cvičení zažila orgasmus poprvé ve věku 60 let po 40-letém manželství.

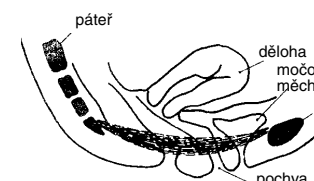
Autorka se také obrací na muže. Upozorňuje na skutečnost, že žena dosahuje orgasmu v průměru až po 5 minutách a 12% žen potřebuje nejméně 10 minut, zatím co muž v průměru méně než 2 minuty. Muž může tedy manželce pomoci jednak tím, že cvičením Kegelova svalu získá větší kontrolu svého údu a potom tím, že se naučí po zavedení údu „nehybně spočinout“ a nechat odeznít první vlnu vzrušení. Oba manželé mohou vychutnat pokoj vzájemného spojení a pak pokračovat spíše jemnými pomalými pohyby. Ženě pomůže více jemný tlak stranou proti stěnám pochvy než pohyby dopředu a zpět.

Oba manželé potřebují při styku pocit bezpečí, prostor a čas. Žena touží slyšet slova lásky, muž chce být uznán a oceněn. „Záleží na ženě, aby svému muži darovala sebedůvěru v jeho schopnost milovat ji a také mu pomohla, aby byl rád mužem, protože se mu podařilo pomoci jí, aby byla ráda ženou.“ (str. 28)

Autorce velmi leží na srdci, aby ženy znaly tyto skutečnosti, za čtení však stojí celá její kniha, která je návodem k přijetí vlastního ženství a jeho plnému prožívání. Kniha vyšla v češtině v nakladatelství Signum unitatis. Je však již zřejmě rozebraná. Můžete-li si ji půjčit od přátel, vřele doporučuji.



Obr. 1: Ochablý stav svalů



Obr. 2: Přirozené napětí svalů

## Dopis čtenářky z roku 1995

Drahi přátelia!

V 11. čísle Bulletinu sme si mohli prečítať dosť kritické ohlasy na ekologické kojenie. Preto by som chcela v tomto liste odovzdať svoje skúsenosti a tak povzbudiť všetky mamičky, ktoré chcú dať svojim deťom len to najlepšie.

Mali sme 3 deti a vždy som si myslela, že boli od malička dobre živé – kojené každé 3 hodiny, 7, 11 a 8 mesiacov. Ibaže podľa rady lekárov od 6 týždňov som podávala šťavy, od 3 mesiacov polievky, kaše ... Až keď pani Prentisová tak krásne rozprávala o EK som sa rozhodla vyskúšať to, keďže moje predošlé krmenie nebolo také správne. Veľmi dôležité je *chcieť* koiť za každú cenu.

V apríli 1994 sa nám narodilo 4. dieťaťko. Papalo vždy kedy chcelo, žiadne cumlíky. Ako 2-mesačnému, keď bolo veľmi hladné a v čase keď iné mamičky sa vzdávali kojenia – „že vraj majú mlieka malo alebo riedke“ (čo je veľký omyl), som asi 5 dní dávala papať každú hodinu možno aj každú 1/2 h. To isté sa zopakovalo v 5-tich mesiacoch. Nevzdala som sa a nedala flašu s mliekom. Každý jeho plač som utišila po prebalení pri kojení a laktácia sa tak zvýšila v 2. aj 5. mesiaci, že mi mlieko opäť tieklo aj keď nebolo treba. Ako 3-mesačné má lekárka v poradni napomínala: „prečo mu nedávam šťavy, nech nerobím pokusy na vlastnom dieťati, že bude silne anemické.“ Skoro som jej uverila, pretože i ja som chudokrvná, ale viem i to, že i keď to môjmu organizmu bude chýbať, v materskom mlieku je všetko potrebné pre dieťaťko. A ona mi radila podľa pediatrického plánu krmenia spred 10-15 rokov. Druhí zase radili, aby som mu v horúčavách dávala aspoň čaj, že materské mlieko vraj nezaženie smäd iba hlad a podobne. Všetko som si vypočula a robila po svojom: – jedla dostatok ovocia a zeleniny, pila ovocné a zeleninové šťavy, mliečne výrobky ... a 5 mesiacov len kojila. Zaujímavé, že na poradni so 6-mesačným mi tá istá lekárka povedala, aby som na týžden prestala piť mrkvovú šťavu, lebo jej má dieťa nadbytok – takže žiadna anémia. Až potom som začala po lyžičke dávať ochutnávať dieťatku iné jedlá. Bezmála celý 7. mesiac ma hrozne bolel prsník. K lekárke som však radšej nešla, lebo prvé by mi povedala, prestať koiť a to som rozhodne nechcela. Všetko prebolelo, kojím ďalej aj keď hryzie a vymýšľa – má 14 mesiacov. Až po 10-tich mesiacoch si zvykla na tuhšiu stravu a potom som dostala cyklus.

Chcela by som však povedať, že nemám na tom žiadnu zásluhu. Všetko je dar Boží. Všetky starosti som zverila Matke Božej a ona sa postarala. Pred každým kojením som dieťatku dala malý krížik na čielko a prosila o požehnanie jeho i darov, ktoré prijíma a Dobrý Boh mu ho stále požehnáva.

Ešte niečo tým, ktorým robí EK starosti a sú s ním nespokojní: Veď evanjelium nám hovorí – „Kto položí ruku na pluh a obzerá sa späť, nie je ma hoden.“ Teda aj my, keď sme rodičmi nemôžeme chcieť pokračovať v slobodnom živote. Aj ja nestíham nič iné „len“ viesť domácnosť, televízor akoby pre nás neexistoval, ani kludný nočný spánok, lebo dieťaťko papá podľa potreby. Ale čo by sme neurobili pre pokoj svojich detí? A navyše je to dobrá investícia. Čas, ktorý venujeme deťom teraz, raz vrátia nám alebo svojmu pokoleniu.

Mnohé mamičky sú hrdé na svoje baculaté dieťaťko živé kravským mliekom. No to nie je zdravá baculatosť – tie detičky sú opuchnuté, pretože malý detský organizmus nie je schopný spracovať tak tučné mlieko i keď je akokoľvek starostlivo upravené. Obličky veľmi trpia. Uznajme konečne, že je predsa len určené teliatkam a nie kojencom. D.M., Bánovce nad Bebravou (*Dopis jsme dostali teprve nedávno. Je hezkou vzpomínkou na první kurz Ligy v Bánovcích nad Bebravou v srpnu 1992 a doplňuje článek W. Coreyho. Další dopis je také z kurzu v Bánovcích a je odpovědí na výzvu z minulého čísla Zpráv. Pozn. red.*)

Milý pán Prentis!

Srdečne Vás pozdravujeme a do Nového roku želáme veľa Božieho požehnaní pre Vašu rodinu i prácu. Stretli sme sa na kurze LPP v Bánovciach nad Bebravou. Je to už 5 rokov a vieme, že naše manželstvo Váš kurz upevnil a dovolil mu ďalší krásny rozvoj. Nedávno sme čítali v *Správach* č. 28 o tom, ako americký snúbenci prežili s PPR svadobnú cestu. Uvedomili sme si kultúrne rozdiely medzi snúbencami v USA a na Slovensku. Môžeme smelo prehlásiť, že na Slovensku väčšina snúbencov dieťaťko počne pred svadbou, alebo veľmi skoro po svadbe. Takže len veľmi málo párov sa rozhoduje, či počatie dieťaťa treba ešte po svadbe odložiť. Ale my sme pred 8 rokmi patrili medzi nich. Mala som pred sebou ešte niekoľko mesiacov vysokoškolského štúdia. Chceli sme preto počatie nášho dieťaťka o niekoľko mesiacov odložiť. Rozhodli sme sa už pred svadbou, že budeme používať iba prirodzené metódy plánovania rodiny, pretože naše svedomie antikoncepciu nepripúšťalo.

Znalosti o PPR boli u nás veľmi slabé, ale vedeli sme, že počas našej 4-dňovej svadobnej cesty budem mať plodnú fázu cyklu. Prijali sme to, ako vôľu Božiu a po svadobnej ceste sme očakávali počatie dieťaťka, ktoré nám Boh skutočne požehnal, pretože sme mali počas svadobnej cesty styk. Všetko sme odovzdali do rúk Božích a naša prvá dcérka sa narodila 5 dní po mojej promócií. Cítili sme, že nám Pán Boh veľmi pomáhal a ani dnes nás neopúšťa. Na jar očakávame príchod na svet nášho piateho dieťaťka. Bolo plánované a chcené. Doteraz ani jedno dieťa sme neodkladali prijať kvôli materiálnym veciam. Pán Boh nám vždy pomohol a teraz keď už máme svoj vlastný dom, môžeme aj naďalej hovoriť Pánu Bohu svoje áno.

S pozdravom, pochválený buď Ježiš Kristus zostávajú Manželia B.

Milí přátelé!

Děkuji vám za zaslání *Zpráv*. Prečtu je vždycky „jedním dechem“. Také já a můj manžel jsme přesvědčení, že PPR je jediná správná metoda regulování početí. Všechny ostatní odvádějí od Boha. I já jsem měla v životě období, kdy jsme již nechtěla další dítě. Zvolila jsem antikoncepci a měla jsem velké výčitky svědomí. Po několikaměsíčním vnitřním boji jsem se rozhodla antikoncepci nepoužívat, vrátil se mi klid a jistota, že jednám správně. Nyní máme 5 dětí a za všechny Bohu děkujeme a jsme rádi, že je máme.

H.Š., Českomoravská Vysočina

## Učitelé LPP vyzývají manžele k rozhodnutí pro to nejlepší

*William N. Corey*

LPP byla založena, aby šířila a vyučovala přirozené plánování rodičovství v kontextu manželské čistoty a štědrosti ve službě životu. To neunikne žádnému z účastníků našich kurzů.

Jasný je také náš důraz na kojení a mateřskou péči „na plný úvazek“. A právě tento důraz je často nepochopen; často bývá zpochybňována jeho nutnost.

Povzbuzení ke štědrosti ve službě životu je společným motivem všech čtyř setkání kurzu LPP. Výraz „štědrost ve službě životu“ je však nutno pochopit v jeho nejúplnějším smyslu. Musí být chápán nejen ve smyslu sdílení daru života přijetím co největší rodiny, ale také jako štědrost v dávání sebe sama těm dětem, které máme. A právě v tomto druhém smyslu jsme přesvědčeni o velkém významu ekologického kojení a mateřství „na plný úvazek“.

Ekologickým kojením rozumíme výlučně kojení v prvních šesti měsících dítěte – žádná šidítka, doplňková výživa nebo nápoje, žádné pravidelné odstupy v kojení kromě těch, které si utvoří dítě samo a odstavení navozené samotným dítětem. Poslední bod znamená, že kojení pokračuje téměř v každém případě za hranici šesti měsíců. Dítě se nadále dožaduje kojení přesto, že již postupně přijímá jinou stravu a je velmi důležité, aby tato jeho potřeba byla naplněna.

Některé děti se samy odstaví do jednoho roku, jiné nebudou plně odstaveny až do dvou nebo tří let. Většina batolat postupně sníží svou potřebu (a tedy i požadavky) kojení na stále řidší příležitosti, často už jen před spaním a nebo po probuzení z ošklivého snu.

Ačkoliv mléko nadále poskytuje výživu pro růst těla dítěte, hlavním důvodem pokračování v kojení v době, když už dítě jí tři pravidelná jídla denně (z rodinného stolu) je naplnění jeho emocionálních potřeb. Jsou-li naplněny, bude dítě emocionálně zdravější. To je to celé.

### Mateřství „na plný úvazek“

Ekologické kojení a mateřství „na plný úvazek“ patří neoddělitelně k sobě. Podle dostupných informací poskytují dítěti to nejlepší. Mateřství na plný úvazek znamená, že je matka dítěti během prvních tří let stále k dispozici celý den. Když chce dvouleté dítě jít s tátou nakupovat, je to v pořádku. Důležité je, aby dítě smělo samo určovat tempo vývoje své nezávislosti, tak jako mu mělo být dovoleno vlastní tempo odstavování. Jeho vývoj je závislý na pocitu bezpečí a ten souvisí s přítomností matky. Když je matka v domě a dítě si hraje venku, je matka k dispozici. Když je matka v práci, není k dispozici.

Mateřství na plný úvazek neznámá, že matka stále dítě baví, učí je nebo mu posluhuje. Normální dotek a chování, které doprovází ekologické kojení, výměnu plenek a koupání poskytují dostatek stimulace v prvních měsících, za předpokladu, že matku těší čas strávený s dítětem a vyjadřuje své potěšení tím, že na ně mluví nebo mu zpívá a pod. Jak dítě roste, dostane se mu dostatek stimulace v tom, že jde všude s matkou. Je nesmírně důležité, aby byly potřeby

dítěte uspokojeny, ale jejich uspokojení je zároveň většinou velmi jednoduchou záležitostí. Jak roste z kojence batole, rozšiřuje se jeho horizont a probouzí jeho zvědavost, zůstává stále nejdůležitější, aby mělo matku k dispozici. Stejně jako nezávislost, i vývoj zdravé zvědavosti závisí na pocitu bezpečí a ten v prvních letech zase poskytuje matka.

### Učitelé LPP musí souhlasit

Někteří manželé říkají, že ačkoliv sami nepraktikují přirozené mateřství, byli by ochotni představit tento koncept tak, aby účastníci kurzů mohli na základě jejich informace udělat informované rozhodnutí o PPR a nejlepšímu způsobu péče o dítě. Liga vyzývá manžele, aby vybrali pro své dítěto nejlepší. Má-li být tato výzva účinná, musí naše učitelé páry praktikovat to, co učí.

Jsme si vědomi toho, že schopnost manželů používat symptotermální metodu PPR nezávisí na tom, zda praktikují kulturní nebo ekologické kojení, nebo dokonce krmí z láhve. Ale LPP učí víc než symptotermální metodu PPR. Učíme také určitý typ péče o dítě. Poučení o ekologickém kojení bylo od počátku součástí našich kurzů. Vždyť je to konečně nejstarší a dosud nejpoužívanější forma regulace odstupů mezi porody a tím rozhodně patří do konceptu přirozeného plánování rodičovství. Mnohé páry, které zpočátku odmítaly ekologické kojení se později staly jeho nejhornivějšími zastánci. Protože je nedílnou součástí učebního programu LPP, je nutné, aby je páry, které chtějí LPP reprezentovat jako učitelé, praktikovaly jak nejlépe dokáží.

LPP ví dobře, jak velká je nouze o učitele. Přesto si však myslíme, že je náš přístup správný a vyjadřuje naší úctu k mateřskému povolání, kterému právem náleží vysoké postavení. Svět může naše chápání přirozeného plánování rodičovství považovat za diskriminující. Některé páry nám říkají, že budeme muset svou politiku změnit; příliš mnoho matek chodí do práce, že budeme muset přijmout ekonomickou realitu a nepokoušet se přesahovat meze vyučování symptotermální metody, atd. atd. To nemůžeme, protože víme, že k podpoře rodinného života je třeba víc než chápání plodnosti. Vyžaduje to také změnu našich kulturních hodnot ve vztahu k dětem. Naše učitelé páry přispívají aktivně k této změně a v tom je jejich velká zásluha.

Nežádáme nic nemožného. Máme mnoho párů, které to mohou potvrdit. Stále hledáme další a apoštolát LPP může nově prohlubovat roli mateřství na plný úvazek.

[CCL Family Foundations, Volume XXV, Number 2, září-říjen 1998, str. 32]

ZPRÁVY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru v České republice, David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel/fax: 0312-686642, E-mail: prentis@orfinet.cz. Minimální členský příspěvek 80Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovního. Platte složenkou typu C, v ČR případně poštovními známkami. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 0814-421426. Kurzy PPR pro manžele a snoubence – 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 200Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.