



Řádky z Kladna David Prentis

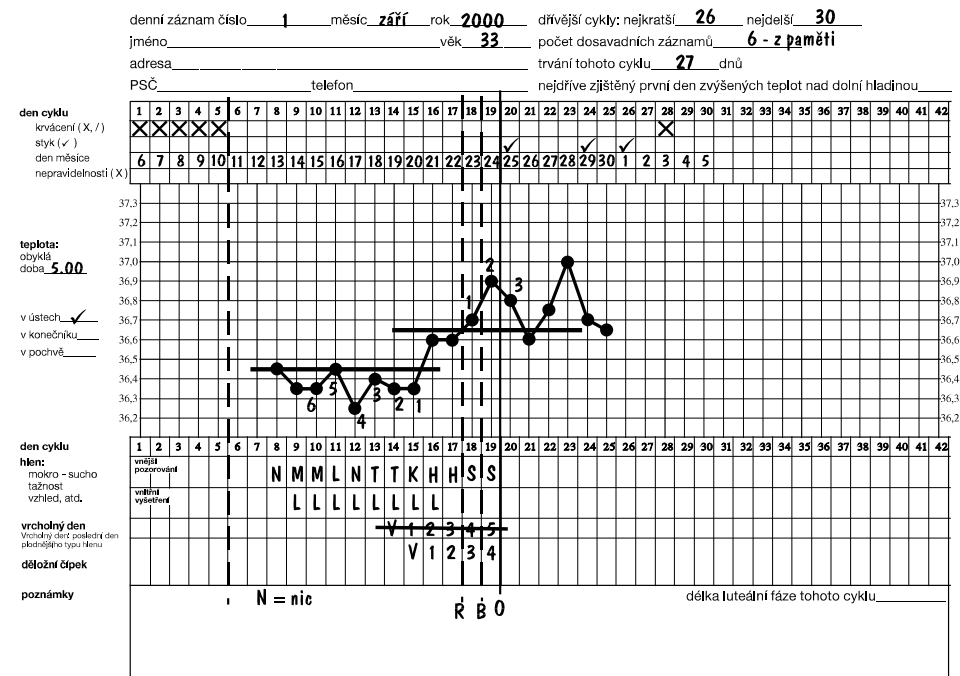
V posledních týdnech je opravdu vidět, že je Liga pár páru mezinárodní organizací. V květnu jsme se s Jozefem Predáčem zúčastnili semináře v **Polsku** pro vedoucí Ligy z různých zemí, abychom se naučili nebo přiučili, jak školit dobrovolné učitelské páry. Seminář vedl mezinárodní ředitel z Cincinnati, Bill Corey, a finančně ho podporovala Papežská nadace. Kromě nás tam byli pracovníci Ligy z Polska, Kamerunu, Indie a Portorika. V odborné části pro-gramu jsme se učili zacházet s revidovanými školicími materiály a mezitím jsme měli zajímavé rozhovory o práci Ligy a jiných otázkách v různých světa-dílech. Hlavním jazykem komunikace byla angličtina. Pro Jozefa jsem částečně překládal do češtiny a on to zase opakoval slovensky pro Poláky. Jozef se radoval, jaké dělal za ten týden pokroky v angličtině – víc než při studiu z učebnic.

Brzy bude mít další možnost své znalosti procvičit. Pojede 9.-14. 7. do **Gruzie**, kde začal učit PPR americký učitelský pár. Jsou tam zájemci o školení na učitele, které Jozef má provést. Bude pracovat v ruštině. Už existují části překladů učebnice v gruzínštině. Na takovou cestu je potřeba připravit hodně věcí. Sedí od rána do večera před počítačem a pracuje na ruských textech. Modlete se prosím za ně i za Simonu a malého Damiána, který musí na začátku července v Bratislavě podstoupit operaci.

V červnu jsem měl cestu do **Německa** na konferenci MEVDu (evropská hnutí pro život) ve Freiburgu, kde jsem navazoval nové kontakty. Před konferencí a po ní jsem učil první část 2. německého kurzu Ligy ve Stuttgartu. Byly tam tři páry, dvojce snoubenci (aktivní skauti, kteří předpokládají u nich v bu-doucnosti další zájem) a manželé, kteří měli druhý den potom termín porodu prvního dítěte! Dokončení kurzu plánují v polovině července.

Konference Ligy bude letos na Slovensku v dětském letním táboře v Klačně (malá vesnice v hornatém kraji na silnici mezi Prievidzou a Žilinou) 21.-23. září (pátek večer do neděle poledne). **Velmi** potřebujeme rozšiřovat síť dobrovolných učitelů. Kdo uvažujete o školení nebo jiné užší spolupráci s Ligou, jste srdečně zváni. Ceny: dospělí 502Sk, studenti 470Sk, děti 458Sk. Hlaste se na slovenském ústředí (viz tiráž).

Slovensko má od 1. 7. nové telefonní kódy, do Zlatých Moravců bude 037.



Cyklus

John F. Kippley

Tento záznam cyklu je dobrým přehledem několika pravidel, která LPP používá.

Konec I. fáze: Protože jde o první pozorovaný cyklus, naše standardní doporučení je zdržet se styku v I. a II. fázi. Pokud se manželé přece rozhodnou mít styk v I. fázi, měli by považovat 6. den za poslední možný den na základě zkušeností lékařů a vlastních minulých cyklů ženy. To by bylo ovšem za předpokladu, že byla 6. den stále suchá. Protože tabulka nemá záznam hlenového vyšetření z 6. dne, radili bychom z opatrnosti buď ke zdrženlivosti, nebo ukončení I. fáze 5. den.

Začátek III. fáze: To zaleží na správném hodnocení hlenů a teplot. Všimněte si, že jsem přeškrtnl hodnocení hlenového příznaku (V 1 2 3 4 5). Vrcholný den je **poslední** den výskytu víceplodného typu hlenů a značka **K** (kluzký) patnáctého dne ukazuje, že se toho dne víceplodný typ hlenů stále vyskytoval.

Dolní hladina teplot je 36,45°C. Teplotu 11. den jsem nehobloval, jak by možná skoro automaticky udělali zkušební uživatelé, protože by to nevedlo k dřívějšímu určení začátku III. fáze. Pravidlo T s hoblováním by určilo začátek III. fáze 18. den. Stejně výsledku lze však dosáhnout bez hoblování podle pravidla R.

Pravidlo B určí při DH 36,45° konec III. fáze na 19. den a pravidlo O na 20. den. Je moudré, když začátečníci v prvních 2 cyklech používají pravidlo O a touto radou se řídil i pár, který dodal tento záznam svého prvního cyklu.

Pokračování tématu libido v neplodné době

Výňatky z naší korespondence s českou čtenářkou

Druhý problém, který máme, se týká naší sexuální touhy v době neplodných období. V této době totiž klesá takřka na nulu. Už se s tímto problémem potýkáme delší dobu. Ve II. období cyklu je pro nás velice těžké vydržet bez pohlavního styku, často se ráno sama divím, jak jsme vše mohli zvládnout. To je, myslím si, ale přirozené a zdrženlivost v plodném období je velice těžká jistě pro většinu párů. Přesto je pro nás toto období velice krásné – cítíme vzájemnou lásku a zároveň víme, že jsme svobodní lidé, kteří se mohou rozhodnout nemít spolu po několik dní v měsíci pohlavní styk, a přesto tím vzájemná láska nijak netrpí (spíš naopak). Horší je, že se vzestupem teplot, u mě naprosto klesá jakýkoli zájem o tělesný kontakt (a to přesto, že k žádnému pohlavnímu styku ještě ve III. období cyklu nedošlo, myslím, že tedy nemůže jít o nějaké přesycení nebo uspokojení touhy z II. období cyklu). Protože je tohle trvalý stav, je to velice obtížné, za celý cyklus máme několik málo pohlavních styků, ke kterým se musím většinou spíš „přemluvit“. Manžel mi nic nevyčítá, spíš obviňuji sama sebe, protože cítím, že je to pro muže velice těžké takovou situaci zvládnout. Celé třetí období je plné napětí – manžel ví, že je neplodné období a já mám hrůzu, že by něco mohlo být a strach, že (jako obvykle) nebudu mít vůbec na nic náladu. Je možné přemoci se a uvařit něco, co má manžel rád, i když je to časově náročnější, nebo po něm uklidit rozházené věci a nic neříkat, ale v sexuální oblasti nějaké přemáhání není možné. Využíváme tedy k pohlavnímu styku dnů určité lhostejnosti (které se ve III. období střídají se dny vyložené nechutí k pohlavnímu styku). Velice se za celou věc modlím, protože, přestože vím, že sex není v manželství tím hlavním, cítím, že tím stavem hlavně manžel velice trpí. Jediné alespoň maličké řešení jsme našli v tom, že co nejvíce využíváme dnů na hranici plodného a neplodného období, kdy se u mě touha nestihne vytratit, porušujeme tím sice pravidla, ale dělám to z lásky k manželovi a s důvěrou v Pána, že on nejlépe ví, kdy nám má poslat třetí miminko.

Jinak se snažíme přijímat celou věc jako kříž a obětovat ji za lidi, kteří v manželství nežijí čistě a kteří nevědí, jak žít jinak než jak nabízí dnešní svět. Jiné řešení jsme opravdu nenašli. Zapomněla jsem napsat, že tato období nechuti k sexuálnímu životu se u mě vyskytovala skoro celé těhotenství a také v době neplodnosti spojené s kojením.

Chceme se Vás proto zeptat, zda je něco takového normální. Zda je možné tuto situaci nějak řešit. A také jestli je více párů, které mohou mít podobné problémy.

Naše odpověď:

Ztráta libida. Asi 5% žen má větší chuť ke styku v plodné době, a slyšeli jsme stížnosti na nedostatek zájmu ve III. fázi, ale ne přímo na odpor. Váš je asi výraznější případ. Možná, že hrají roli psychologické důvody - 1) podvědomá touha mít další dítě, 2) láká právě to, co si momentálně nemůžete dovolit, 3) strach nebo napětí, že v dané situaci zase budete mít odpor, právě odpor

způsobí. Nicméně bych spíše hledal jiný důvod. Píšete, že jste měla ten problém také během těhotenství a po porodu. To jsou také neplodná období, ve kterých převládá hormon progesteron. Je možné, že oba problémy, o kterých píšete (hlen a touha), mají nějakou hormonální souvislost. Nejsem lékař, ale jsem ochoten ji s Vaší pomocí hledat v naší literatuře, která se zabývá hlavně životosprávou. Z Vašeho dopisu mám také dojem, že jste neměli tento problém vždycky. Jak to bylo dříve? Mluvíte o tom spolu? Může manžel nějak pomoci, abyste se cítila lépe?

Nemáme zájem zamlčovat lidem žádné problémy s PPR. Žena, která bere pilulku, nemá plodnou fázi a některé ztratí zájem o styk úplně. S tělískem bývají bolestivé záněty. Bariérové metody jsou nespolehlivé. Je představitelné, že Pán Bůh stvořil ženu tak, aby měla větší zájem v plodné době.

Odpověď čtenářky:

Myslím si, že strach z toho, že nebudu mít chuť ke styku, zde asi hraje také určitou roli, nedokážu se ale tohoto strachu nijak zbavit. Přestože manžel je velice ohleduplný a trpělivý, nikdy mi nic nevyčítal, uvědomuji si, že mít pohlavní styk maximálně 1x v I. fázi cyklu a většinou ne víckrát než 2-3x ve III. fázi musí být pro něho velice obtížné. Cítím za to určitou vinu a zároveň se cítím neschopná něco podstatného na situaci změnit.

Ptáte se, zda o tomto problému spolu mluvíme: Ano, ale já o tom někdy dokáži povídat třeba až druhý den. Přestože se oba snažíme tuto situaci zvládnout co nejlépe, vyzorovali jsme, že jsme ve III. fázi cyklu oba tak napjatí (...), že se stává nejproblematičtějším obdobím našeho manželství. Snadno vznikne konflikt kvůli tak nepatrné věci, které bychom se v jiném období cyklu jen usmáli.

Také píšete, že máte pocit, že jsme neměli tento problém vždycky. ... V této [počáteční] době [našeho manželství] si nepamatuji na nějakou větší nechut k pohlavnímu styku (ale naopak ani na žádnou velkou touhou po něm), určitě jsme však měli pohlavní styk častěji než teď. V těhotenství moje chuť k pohlavnímu styku spíš o něco poklesla (s výjimkou 2-3 měsíců uprostřed těhotenství, ve kterých jsme objevili mnoho nového). Po prvním porodu se pro nás stal pohlavní styk o hodně krásnějším. ... Od této doby se ale začal zvětšovat rozdíl mezi touhou (velice často v plodném období) a nechutí k pohlavnímu styku. Velice problematické bylo druhé těhotenství a kojení, kdy moje chuť k pohlavnímu styku velice poklesla. ... Po návratu pravidelných cyklů se problém s nechutí k pohlavnímu styku ve III. fázi stále zhoršuje. Zhoršování si ale možná způsobují sama nervozitou a strachem z toho, jak další III. fázi zvládneme. Rozhodně však nepocituji nějakou nechut k pohlavnímu styku jako takovému! Ve II. fázi se pravidelně nemůžeme dočkat až teploty stoupnou a abstinence je pro nás oba velice těžká. Jestliže máme styk na rozhraní II. a III. fáze, mám pocit, jako kdybych byla úplně jiný člověk než jindy, sama sebe nepoznávám.

Nechci, aby můj dopis vyzněl příliš negativně. I přes všechny těžkosti, které máme, jsme Pánu za náš vztah velice vděční a považujeme ho za velmi krásný.

Možná právě díky těžkostem, které prožíváme, si můžeme víc uvědomit, jak krásné a hluboké jsou některé intimní chvíle, které nám Pán dává prožít. ...

Velice Vám děkuji za Vaši obětavost a za pomoc, kterou nám nabízíte. I přes všechny těžkosti cítíme, že PPR je velkým přínosem pro naše manželství a ne být Vás a Ligy, těžko bychom se o něm dozvěděli něco bližšího. Také Vám moc děkuji za to, že se věnujete problémům, které jednotlivé páry s PPR mají, je to pro nás velká pomoc. Vyprošujeme Vám Boží požehnání a dary Ducha svatého pro Vaši práci!

Odpověděli jsme:

Libido. Jeden důvod pro Vaše potíže v III. fázi se zdá být psychologický – strach, že to nepůjde, který vyvolá napětí, které pak působí, že máte potíže se manželovi otevřít (začarovaný kruh). S tím je potřeba mít trpělivost. Návrh: Když přijde III. fáze, snažte se myslet víc na všechno pěkné, co na manželovi znáte a jak ho máte ráda. Manžel naopak ať Vám umožní co nejdříve něžnou předehru do té doby, než bude cítit, že jste volná a toužíte ho přijmout.

Druhý důvod může být tzv. předmenstruační syndrom (PMS). Příkládáme text z připravovaného vydání knihy Marilyn Shannonové. Možná, že v něm najdete pomoc. *Čtenáři znají jeho obsah z článku ve Zprávách č. 40. Další články této autorky vztahující se k tématu libida uvádíme v tomto čísle.*

Ztráta libida

podle Marilyn Shannonové (ze stránky www.ccli.org)

(Dietní poradkyně LPP, Marilyn Shannonová, poukazuje na fyzické aspekty problémů nedostatečného libida. Vybíráme některé myšlenky z jejího obsažného odborného článku.)

Nápadný nedostatek libida ve III. fázi cyklu není normální a měl by frustrující dopad i u ženy, která nepředchází těhotenství. Normální zdravá žena je přístupná pohlavnímu styku po celý cyklus, některé mají zvýšený zájem v plodné době a krátce před menstruací.

Podle MUDr. J. Lee záleží libido spíše na hladinách hormonu progesteronu než na estrogeneru nebo „mužském hormonu“ androgeneru. Progesteron stimuluje funkci štítné žlázy a je prekurzorem některých hormonů nadledvinek. Obě tyto žlázy mají vliv na libido.

Nízké hladiny progesteronu mohou působit PMS (viz *Zprávy* č. 40). MUDr. Abraham doporučuje dietní řešení: zvýšený příjem čerstvého ovoce a zeleniny, nepřepálených rostlinných tuků a omezení živočišných tuků, multivitaminové/minerální doplňky výživy, hlavně vitamín B₆. Některé uživatelky hlásí jasnější teplotní vzestup, prodloužení luteální fáze a zvýšení libida.

Positivní vliv může mít také lněný olej obsahující esenciální kyseliny potřebné pro funkci žláz. Není-li dostupný v tobolkách nebo tekutý, je možno používat přímo drcené lněné semeno.

Nízké libido může souviset s nedostatečnou funkcí štítné žlázy (poznává se podle nápadně nízkých předovulačních bazálních teplot – v průměru pod 36,3°C). To je možno zlepšit zvýšeným příjmem jodu (mořské ryby, Vincentka), vitamínů A, B, C a E, a minerálů (zinek, selen, měď). Poslední tři pomáhají přeměnit přirozený v krvi obsažený hormon T4 na aktivní formu hormonu štítné žlázy T3. Tato doporučená dieta může zvýšit celkovou bazální teplotní křivku i libido.

Nedostatečná funkce nadledvinek působí negativně na libido zvláště, když je žena ve stresu. Nadledvinky regulují naši reakci na stres a naši imunitu. Jsou životně důležité pro rovnováhu soli a cukru v organismu. Jakýkoli stres – fyzický nebo duševní, bolest, alergie, nemoc, nedostatek spánku – nadledvinky zatěžuje a to zvyšuje jejich potřebu výživných látek. K těm patří vitamín C, esenciální kyseliny, zinek, mangan a vitamíny B. Se sníženou plodností po čtyřicítce klesá u ženy hladina estrogeneru a tím se více projevují androgeny produkované nadledvinkami. To může zvýšit libido žen v tom věku.

Snížené libido může souviset i s obezitou, ale ne proto, že má obézní žena v dnešní společnosti pocit méněcennosti. Tělesný tuk přeměňuje androgeny na estrogeny a tím se jejich hladiny zvyšují. Vysoké hladiny estrogeneru působí snížení progesteronu. Trpělivá odtučňovací dieta může pomoci v docílení lepší rovnováhy hormonů. Naopak, žena, která nemá dostatek tělesného tuku, může mít opožděné ovulace nebo dokonce úplnou amenoreu. Když žena více méně pravidelně ovuluje kolem 20. dne cyklu, je její podváha nejspíš na hranicích podvýživy. Když vůbec neovuluje, může mírné zvýšení tělesné váhy nebo snížení nadměrné fyzické aktivity situaci napravit. Vzestup hladin hormonů regulující cyklus nejspíš také zvýší libido.

Dalším faktorem může být nadměrné množství kvasinek. Dr. W. Cook soudí, že kvasinky narušují mnoho tělesných systémů, zejména imunitu a funkce hormonální žláz. K nadměrnému nárůstu kvasinek může dojít při nadměrné spotřebě cukru, při užívání antibiotik, léků obsahujících kortizon nebo hormonální antikoncepci. Problémům lze předcházet vyhýbáním se potravinám obsahujícím droždí a cukr. Užitečný je naopak jogurt s přírodními bakteriemi a zdravá dieta se shora zmíněnými doplňky.

Ke zvýšení libida přispívají u mnohých žen vysoké hladiny hormonů v těhotenství, pokud jsou zdravé a odpočívají. Pokles hormonů po porodu může mít opačný efekt, zvláště v prvních měsících. To vše je celkem přirozené a jde o dočasný faktor. Touha se ovšem může obnovit dlouho před návratem plodnosti. Štítná žláza a nadledvinky vyžadují lepší výživu v době produkce mléka, stresu těhotenství, porodu a péče o nové dítě, které je zatěžuje.

Významným faktorem nesouvisejícím s dietou může být nedostatek spánku. Marilyn Shannonová je přesvědčená, že většina žen potřebuje víc spánku než většina mužů. Vyčerpání a únava jsou překážkou uspokojivého pohlavního styku. Manželé by měli hledat pro sebe vhodné řešení a volit ke styku čas, kdy jsou oba odpočívají.

Recenze knihy:

Tomáš Řehák, *Sex: šlehačka na dortu*

(Nakladatelství Křesťanský život, Albrechtice, 3. vydání, 1999, dotisk 2001)

Eva Winigová

Je vám -nácť a prožíváte si první lásky? Jste rodiče dospívajícího pubescenta a rádi byste předběhli jeho kamarády ve výkladu otázek týkajících se sexu? Že nevíte jak na to?

Zkuste si pořídit tenkou brožurku *Sex: šlehačka na dortu* od Tomáše Řeháka. Nejdříve si ji sami přečtete (určitě se pobavíte) a pak ji podle svého vlastního uvážení darujte své ratolesti nebo ji jen tak někde (na příhodném místě) „zapomeňte“.

Publikace je určena dospívajícím, tudíž má (velice moudře) pouze 36 stránek, čtivý text a spoustu trefných obrázků.

Brožura vychází ze života současné mládeže. Autor totiž čerpá ze svých besed pořádaných na školách. S mladými lidmi hovoří o zodpovědnosti, panenství, lásce, manželství, ale také varuje před AIDS a zbytečným zklamáním.

Publikace vás upoutá od prvních stránek svou přirozeností a v neposlední řadě humorem, kterým je příjemně prošípana.

Autor píše z křesťanského pohledu – s citem pro mladé lidi, kterým je případně víra cizí.

(Pozn. red.: Knihu můžete objednat od nás za 28,- Kč + 14,- Kč poštovné.)

Luteinizující hormon pomáhá určit ovulaci

Italská studie zjistila 100% shodu mezi dnem ovulace a přívalem luteinizujícího hormonu (LH)¹. Studie srovnávala u 48 žen různé příznaky odhadovaného termínu ovulace OTO, které používají páry praktikující PPR, včetně bazálních teplot, vrcholného dne, kapradovitého větvení ve slinách a hladiny Beta-Glukuronidu.

Ženy byly sledovány denně od 7. dne cyklu až do té doby než se na ultrazvuku ukázalo žluté tělísko. Předcházející den byl pak považován za OTO.

Zkoušky moči prokazovaly příval LH v dokonalé shodě s OTO, což bylo překvapující, protože fyziologové předpokládají, že k němu dochází 24-36 hodin před ovulací. Vzestup bazálních teplot a vrcholný den hlenu byly méně přesné ve vztahu ke dni ovulace, ale téměř 100% účinné při označování přímé doby nejvyšší plodnosti.

Vrcholný den byl téměř stoprocentně v rozmezí 3 dnů před nebo po OTO, ale přímo s dnem ovulace se kryl jen v 48,3%. Také vzestup bazální teploty se v 94% případů vyskytoval v rozmezí 3 dnů před a 3 dnů po OTO, ale den vzestupu se s ním přímo kryl jen ve 30,4% případů. Kapradové vzory ve slinách a testy Beta-Glukuronidu se podle této studie ukázaly pro posouzení dob ovulace jako nepřesné. Studie neposuzovala přesnost shody prvního dne vzestupu a prvního dne vysychání, což je situace vzájemné kontroly symptotermální metody.

Testy LH jsou založené na zjišťování monoklonálních protilátek a stojí \$15-25 na 1 cyklus. Výrobce nezaručuje jejich spolehlivost při kojení nebo v obdobích bez ovulace. Není jasné, jsou-li důvodem hormonální změny v těchto obdobích, nebo prostá skutečnost, že test nemůže prokázat ovulaci, když k ní nejspíš nedojde. Také u žen s vysokou hladinou LH v oběhu zapříčiněnou určitými podmínkami jako je polycystický ovariální syndrom se může test moči ukázat jako nespolehlivý.

Příznaky hlenu a bazální teploty v této studii prokázaly téměř 100% přesnost v odhadu nejplodnější doby cyklu. Test na příval LH sám o sobě neposkytuje dostatečnou předpověď ovulace pro předcházení těhotenství vzhledem k délce života schopnosti spermií. Za přítomnosti cervikálního hlenu mohou spermie přežít až 5 dnů, ale LH je zjistitelný jen nejvýše 72 hodin před ovulací. Domácí testy LH jsou užitečné pro páry, které chtějí docílit těhotenství, ale nestačí jako jediný ukazatel plodnosti pro páry, které těhotenství předcházejí.

1) Guida, M., Tommaselli, G & Palumba, S., et al. „Účinnost metod určování ovulace v programu přirozeného plánování rodičovství“, *Fertility and Sterility*, 72 (listopad 1999): 900-904. [CCL Family Foundations, Volume XXVII, Number 5, březen-duben 2001, str. 4.]

Kouření a bolestivá menstruace

Nová studie ukázala, že pasivní kouření může způsobit bolestivou menstruaci (*Science News*, 21. října 2000). Changzhong Chen z Harvardské školy veřejného zdraví v Bostonu a jeho spolupracovníci studovali 165 nekouřících žen v Číně. Všechny byly čerstvě vdané a neměly v minulosti bolestivou menstruaci. Po dobu jednoho roku nebo do doby, než otěhotněly, zaznamenávaly každý den počet cigaret vykouřených v jejich bytě. Vědci rozdělili ženy do 4 skupin podle toho, jak byly vystaveny kouři a sčítali menstruační cykly, během kterých ženy cítily bolestivé křeče.

U žen, které nebyly vystaveny kouření, došlo k bolestivé menstruaci asi v 10% cyklů. Na rozdíl od nich u žen, které žily s kuřáky, stoupal výskyt bolestivých menstruačních v poměru k počtu cigaret vykouřených denně v jejich bytě. V nejvíce postižené skupině byly menstruace doprovázeny bolestivými křečemi z 16,9%. Vědci se domnívají, že bolesti může působit v kouři obsažený nikotin tím, že zužuje krevní cévy v děloze. Výsledky studie byly publikovány v *Environmental Health Perspectives*, listopad 2000.

[CCL Family Foundations, Volume XXVII, Number 4, leden-únor 2001, str. 3.]

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: lpp@lpp.cz, Internet: www.lpp.cz. Minimální členský příspěvek 100 Kč/Sk ročně. Starší čísla: 10 Kč/Sk včetně poštovného. Platte složenkou typu C, v ČR případně poštovními známkami. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovi, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, E-mail: lppredac@nextra.sk, Internet: www.lpp.sk. Kurzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné = 300 Kč/Sk za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.