

## Zdrženlivost upevňuje vztah?

– zaostřeno na II. fázi

*Kathleen M. Basi*

Abstinence – to nenáviděné slovo od „A“. Každý pár s ní v některé fázi manželství bojuje. Ve světě, který zdrženlivost odmítá, snaží se uživatelé PPR to téma zamaskovat z obavy, aby nedodávali municí kritikům. Co je to ale platné párům, které opravdu trpí?

Justina a Chris Bennetovi měli tři děti v rozmezí 4 let. Potřebovali si odpočinout od těhotenství a porodů, a najednou zjistili, že je čekají dlouhá období zdrženlivosti. „Zdalo se, jako by neplodné dny vycházely vždycky na dobu, kdy někdo z nás onemocněl, nebo měl manžel dlouhé směny,“ říká Justina. Chris souhlasil s PPR jenom proto, že to bylo Justině moc důležité. „Intimní styk mu dával pocit, že je milován a při zdrženlivosti se cítil nemilován. Bylo velmi nesnadné proti tomu argumentovat.“

Sedmačtyřicetiletý Matt Green má pro to pochopení. Jako novomanželé se museli Greenovi vyrovnávat s cykly dlouhými 45-60 dnů. „Po tom, co jsme se zdrželi po 4 roky své známosti, připadalo nám to vrcholně nespravedlivé,“ říká Matt. A protože jeden z jeho hlavních způsobů projevu lásky je dotek, zdá se mu ten kříž obzvláště těžký. „Zdrženlivost není jako vzdát se čokolády a sníst ji později. Je to spíš jako zdržet se bohoslužby, modlitby nebo komunikace s manželkou. Já vím, že prokreace je součástí manželského styku,“ říká Matt, „ale manželský styk také znamená sdílení manželské jednoty. Bůh má zájem na obojím.“ Po 3 dětech a 24 letech manželství se chtěl Matt dát sterilizovat, ale pak se z respektu k manželčinu přání rozhodl proti. Tato problematika kolem manželské intimity zůstává v jejich manželství nadále pramenem hluboké bolesti.

Často slyšíme, že když je zdrženlivost zvláště těžká, možná tím Pán Bůh volá manžele, aby měli další dítě. J. C. a Pamela Driverovi takovou zkušenost udělali. „Abstinence vás nutí přehodnotit důvody. Uvědomili jsme si, že naše důvody nebyly dost vážné a rozhodli jsme se usilovat o početí dříve, než jsme původně plánovali,“ řekla Pamela.

Ale to není řešení pro každý pár. „Když je něco těžké, jsme snad povoláni k tomu se vzdát? To je k smíchu, řekla bývalá učitelka LPP Linda Weckenbrocková. „Je spousta věcí, které jsou těžké. Když máme dobré důvody k oddálení těhotenství, jsme povoláni nést kříž.“ Linda si dobře pamatuje bolest novomanželské abstinence. Její manžel Paul stále ještě studoval farmacii, měli velkou motivaci k předcházení

těhotenství – a jejich svatební cesta připadla na II. fázi cyklu. „Pevně věříme, že by k plánování rodiny mělo docházet přirozeně,“ říká Paul, nyní otec sedmi dětí, a tak byli vděční za přirozeně prodlouženou neplodnost po porodu související s výlučným a prodlouženým kojením jejich dětí. „Byli jsme svědky toho, jak přetížení mohou být rodiče, když mají děti v odstupech jednoho roku. Ale myslím, že se manželé potřebují za to vždycky modlit, aby věděli, že mají dostatečný důvod.“

Bennetovi tuhle otázku v současné době řeší. „Naše děti trochu odrostly,“ říká Justina. „Jsme otevření pro další dítě, ale myslím, že důvodem je zčásti naše únava z abstinence.“

Když mají manželé zvláště dlouhá období abstinence, je dobré se poradit s učitelem PPR. Přehodnocení jejich způsobu pozorování, záznamů a hodnocení cyklů, snaha o vylepšení nepravidelností cyklu, nebo možná použití nového pravidla, může pomoci nutnou abstinenci zkrátit. Mnozí lidé se zdrží dlouho, protože řádně neznají metodu, nebo se octnou v neznámé situaci,“ říká redaktorka časopisu *Family Foundations* a poradkyně PPR, Ann Gundlachová. Příkladem jsou třeba páry po porodu, které se zdrží styku po řadu měsíců, kdy by nejspíš mohli použít pravidla Ligy a nebo určit základní neplodný vzor hlenu. Je mnohem lepší obrátit se na učitelství PPR Ligy hned na počátku, než po měsících bolestného zápasu.“

To mohou dosvědčit i kandidáti na učitelství PPR Bill a Jessica Davidsovi. Jessica strávila posledních 6 týdnů prvního těhotenství v nemocnici. Po porodu tam ještě zůstal jejich syn a přestože odsávala mléko, brzy se začal objevovat hlen. O čtyři měsíce později zavolala instruktorku LPP. „Naštěstí jsme objevili světlo na konci tunelu.“ Máte problém, zavolejte své instruktory!

## Prodloužená zdrženlivost

Když Jeff a Erika Cowmanovi začali přednášet snoubencům o PPR, ukázalo se, že mladé páry neměly představu, že bude zdrženlivost velký problém. „Bylo potřeba jim říkat, že to může být těžké.“ Jeff říká, „my samozřejmě chceme podat PPR pozitivně, ale to není tak efektivní, jako říkat lidem pravdu. Realitou je, že se zdrženlivost nevejde pokaždé do úhledného balíčku 7-10 dnů.“

Driverovi dostali v roce 2010 tvrdý kurz v prodloužené zdrženlivosti. Lékaři diagnostikovali Pamele premenopauzální osteoporózu. Aby se mohly její kosti obnovit, potřebovala šestiměsíční přestávku bez těhotenství. Ale jak se její poporodní přechodné období protahovalo docházela jim trpělivost. „Začali jsme pochybovat, zda opravdu máme povolání šířit zvěst o přirozeném plánování rodiny,“ říká Pamela. „Ale věděli jsme, že musíme mít trpělivost, protože jinak riskujeme, že uděláme něco, čeho budeme později hluboce litovat.“

Beccy Clemenz kojila sedmiměsíční miminko, když jí kvůli mimoděložnímu těhotenství museli odstranit jeden vejcovod. Pak jí lékař doporučil neotěhotnět po dobu 6 měsíců. Nejasné příznaky plodnosti vedly k úplné zdrženlivosti, a to působilo mezi manželi stres. „Všechno co dělal mě iritovalo – dokonce i způsob, jak říkal Zdrávas Maria,“ říká Beccy. „Tak co jsme mohli dělat? Modlili jsme se a modlili a pak se modlili ještě víc. Těch šest měsíců se přebelhalo. Bůh nás někdy chce něco učít, a když neposloucháme, zvýší hlas.“ Z této zkušenosti vyšli Clemenzovi poučení, že manželské objetí je víc než sex. „Je to ta chvíle, kdy zrcadlíme Boží Trojici a do našeho manželství proudí milost,“ říká Beccy.

Také Driversovi prijali duchovni povzbuzeni. Uvedomili jsme si, ze naše manželská spiritualita potrebuje trochu vyladit,“ říká Pamela. „Zakusili jsme pokušení ve slabé chvíli a teď chápeme hodnotu modlitebni praxe pro zvládání takových situací.“

## Nesvalovat vinu na PPR

Ale ne každému taková výzva prospívá. Někdy odkrývá abstinence nedostatky, které by jinak přešly bez povšimnutí. Služební cesty, nemoci, vojenská služba – je mnoho příčin, pro které nelze ve III. fázi garantovat intimní styk. A někdy se vina svalí na PPR.

To je něco, čemu se rozhodně snaží předcházet Cowmanovi. Když se blíží III. fáze, poznávají někdy, že je jejich vztah jinde než by měl být. „Začnu se zaměřovat na své těžkosti a hořkost nad nutností dlouhé zdrženlivosti, místo na manžela,“ přiznává Erika. „Tím začíná konflikty.“

Snad největším břemenem pro manžele je překonávání nerovně sexuální touhy. Předcházení těhotenství znamená, že je zdrženlivost často nutná v době, kdy má žena největší zájem o intimní spojení. „Ale tohle,“ upozorňuje Jeff, „není pouze problém uživatelů PPR. I v sekulárních časopisech čteme stále titulky o tom, jak jeden partner hledá častější fyzickou intimitu, než druhý.“

Muži často touží po intimitě více než jejich ženy. „Když na vás celý den visí děti,“ říká Linda Weckenbrocková, „chcete jen být prostě sama. Musela jsem dozrát ve svém chápání toho, co je smyslem manželského spojení. Není pro mne, ale pro mého manžela. Ženy musí být ochotné se manželovi s láskou věnovat. Možná se to nestane v pěti minutách, ale konečně zareaguje i naše tělo.“

„Potřebuji vidět manžela jako prioritu,“ dodává Erika Cowmanová. „Ano, děti a domácnost vyžadují mou pozornost, ale manželství musí být na prvním místě.“ Souhra je společnou zodpovědností. „Je důležité, aby manželé měli pochopení pro stres, kterému jsme my vystaveny doma,“ říká Erika, „ale my se opravdu musíme snažit. Když to znamená, že si potřebujete přes den zdřímnout, abyste nebyly příliš unavené, až budete večer s manželem sami, považujte to za prvořadý úkol.“

Milovat je podle Weckenbrockových potřeba celý den. „Když přijde manžel unavený z práce a přece ještě pomůže s dětmi, dělá to rozdíl. Takovému partnerovi jste ochotnější se vydat,“ říká Linda. Pro muže, stejně jako pro ženy, je učení se zvládat zdrženlivost trvalý proces. „Když se ohlížím zpět, zdrženlivost nám pomohla pochopit, jak má vypadat manželství a manželská intimita podle Božího plánu,“ říká Paul Weckenbrock. „Čím jsme zralejší, tím je naše manželské objetí lepší, působí větší radost – všechno, co nám bylo slibováno, se naplňuje. Ale museli jsme se k tomu dopracovat.“

„Je to těžké?“ říká Jessica Davidsonová. „Rozhodně! Ale naše manželství je silnější, zlepšil se náš modlitebni život, nikdy nebereme intimní objetí jako samozřejmost, a naše vzájemná láska vzrostla.“

Snad nejlepší rada je toto: „Když máte pocit, že jste na konci sil, nevzdávejte to! Pamatujte na slova našeho Pána: „Kdo ztratí svůj život pro mě, nalezne ho.“ (Mt 10,38)

[Family Foundations, Volume 38, Number 1, červenec-srpen 2011, str. 10nn.]

## Ksawery Knotz: Sex, ako ho nepoznáte

Mária Schindlerová

Kedysi dávnejšie som na internete zahľadla odkaz na článok, ktorý znel provokačne: vraj „*Katolícky duchovný napísal kresťanskú kámasútru!*“. Novinári sa čudovali tomu, ako môžu mať katolíci radosť a potešenie zo sexu. A vraj autor knihy „zašiel aj do grafických detailov“ a „láme lady v téme, ktorá je vo veľkej časti cirkevi stále tabuizovaná“.

Zaujalo ma to. Hoci išlo o katolíckeho autora, bola som spočiatku opatrná. Ved neraz som sa stretla s tým, že nie všetci autori, ktorí sa hlásia ku Katolíckej cirkvi, aj zdieľajú jej morálne postoje. Kniha ešte vtedy nebola preložená do slovenčiny. Internet ma doviedol na poľské stránky, ktoré páter Knotz, autor knihy, spravuje. Ako som sa tak poľštinou preluskavala, stále viac mi tie texty boli blízke. Hovorili o kráse manželstva a o čistote v sexuálnom živote. Ukotvené v teológii tela Jána Pavla II. neboli teóriou odtrhnutou od bežných skúseností manželov. Smerovali knádeji, že práve cez vzájomné sebadarovanie máme šancu stretnúť sa s Bohom.

Pri prvej návšteve Krakova som si knihu pátra Knotza kúpila, ešte v originálnom poľskom jazyku. Nevieť, ako vyjadriť radosť, ktorú som mala z každej stránky. Po knihách od Johna Kippleya a Christophera Westa to bolo niečo, čo bolo veľmi blízke mojej vlastnej manželskej skúsenosti, aj skúsenostiam iných manželských párov, s ktorými sa v službe LPP stretávame. Teším sa, že táto kniha je už dostupná aj u nás. Stotožňujem sa s Dr. Andrzejom Derdziukom, profesorom a ve-dúcim Katedry dejín morálnej teológie z Katolíckej univerzity v Lubline, ktorý v predhovore napísal:

„Páter Ksawery Knotz je odvážnym duchovným otcom, ktorý vypočul stovky manželov a zamýšľal sa nad tým, ako im má správnym a účinným spôsobom predstaviť vznešenosť a zároveň realitu prežívania ich pohlavnosti. ... Pozitívny pohľad na sexualitu v nej káže vidieť nielen bremeno a úlohu, ktorú je ťažké si plniť, alebo aj samotný pôžitok bez zriekania sa, ale predovšetkým dar, ktorý – ak je správne chápaný a pestovaný – prináša šťastie a vedie k vzdávaniu vďaka Bohu. Jestvuje tu teda potreba vydávať také knihy, ktoré z pohľadu skutočne katolíckej perspektívy predstavujú manželský akt ako výraz vzájomného obdarovania sa.“

Úvodné kapitoly knihy predstavujú manželský život ako osobitnú liturgiu, ktorú slávia manželia na troch domácich oltároch: oltári modlitby, domáceho stola a oltári manželského lôžka. Páter Knotz vysvetľuje, ako manželská reč tela dokáže vyjadriť duchovné puto, a že keď sa na manželskú lásku hľadí čistým a hlbokým spôsobom, je čoraz jasnejšie vidieť, že ľudské telo v sebe ukrýva a vyjadruje čosi viac ako len procesy prislúchajúce svetu prírody. V týchto úvodných kapitolách čerpá aj z bohatstva Božieho slova – z knihy Tobiáš a z Piesne piesní.

V ďalšej časti knihy hovorí otec Knotz o slávení manželského aktu. Hovorí o ňom so všetkou úctou, a hoci sa dotýka podrobností, predsa, ako hovorí v predhovore o. Derdziuk, tieto sa „nestávajú výrazom erotiky“. Hovorí napr. o rozdieloch v nalaďení manželov v plodnom a neplodnom období, vysvetľuje to, čo učí Cirkev o zodpovednom rodičovstve.

Poslednou časťou – niekedy najmenej chápanou – je časť, kde sa otec Knotz ako kňaz a svedník venuje oblasti mravnej kvalifikácie skutkov z oblasti sexuálneho

života. Kto prečíta pozorne kapitoly tejto časti, pochopí, prečo Cirkev nemá akýsi kódex, či zoznam ľahkých a ťažkých hriechov. Niekedy mám dojem, že by sme chceli poznať, čo je ľahký a čo už ťažký hriech preto, aby sme vedeli, „pokiaľ môžeme zúžiť“. Otec Knotz vysvetľuje, že každý skutok je možné zhodnotiť až v perspektíve konajúcej osoby. Preto navonok ten istý skutok môže mať rôzne mravné hodnotenie. V tejto časti podáva všetko v kontexte cirkevných dokumentov – čo je zas dôkazom toho, že Cirkev nikdy nenecháva manželov v neistote.

Ja viem, že niekedy si myslíme: Dokumenty? Knihy? Katechizmus? To je písané tak, že tomu bežný človek nerozumie, ešte možno nejakí teológovia...“ Ale predsa – možno to stojí aspoň za pokus opýtať sa seba samých: Aký máme my sami záujem poznať, čo Cirkev hovorí? Skúsili sme vôbec niekedy čítať a pochopiť napr. exhortáciu *Familiaris consortio*? Čo keby sme tak prekonali pohodlnosť a skúsili načrieť do tej pokladnice učenia Cirkvi, možno namiesto kritizovania kňazov za to, že „v kázňach o ničom takomto nehovoria, ale pri spovedi sa pýtajú“?

Kniha otca Ksawery Knotza nám bude v tomto snažení dobrým sprievodcom. Potom možno nielen pochopíme, ale aj sami vo svojich manželstvách prežijeme radosť a oslobodzujúcu silu pravdy.

Páter Knotz je kňaz a žije v celibáte – ale dokázal, že kňaz môže porozumieť manželom. Možno o to viac, že nie je ovplyvnený jednou vlastnou skúsenosťou, keďže nežije v manželstve. Je to možno podobné, ako keď žena dôveruje skúsenému gynekológovi – pôrodníkovi, hoci vie, že sám ako muž nikdy neprežil tehotenstvo a narodil dieťa. Spolieha sa na jeho skúsenosti a o jeho medicínskej spôsobilosti pomáhať ženám nepochybuje len preto, že gynekológ je muž, a teda „neskúsil, čo to znamená byť ženou“.

Mám veľkú radosť z toho, že kniha *Sex, ako ho nepoznáte* je preložená do slovenčiny a dostupná v kresťanských kníhkupectvách. LPP ju má vo svojej ponuke literatúry a objednať si ju môžete cez internetovú stránku [www.lpp.sk](http://www.lpp.sk) v sekcii *Ponúkame*.

## Otázky pro manžele zápasící se zdrženlivostí

### Otázky týkající se manželství:

- Jsme s manželem/kou zajedno v otázce, zda můžeme v současné době přijmout další dítě?
- Modlili jsme se za to?
- Týkají se naše konflikty zdrženlivosti, nebo jsou symptomem sebestřednosti a nedostatku lásky ve vzájemném přístupu mimo ložnici?
- Máme oba stejnou přirozenou touhu po intimitě? Je očekávání manžela/ky opravdu příliš velké/malé, nebo je něco, co můžu změnit, aby byl můj přístup laskavější a pozornější?
- Jak jsem dnes projevil/a manželce/ovi svou lásku nepohlavním způsobem?
- Jaké společné koníčky v poslední době zanedbáváme?
- Sedli jsme si spolu bez vyrušování, abychom si upřímně, otevřeně a s láskou promluvili o svém konfliktu nebo prostě jen pro potěšení?
- Je možné, že za našimi obtížemi se zdrženlivostí stojí Boží volání přijmout další dítě?

### Otázky týkající se metody:

- Jak dlouhé jsou mé plodné fáze? Blíží se ideálu 7-10 dnů?
- Pokud ne, jaké faktory v mém způsobu života to mohou ovlivňovat?
- Dieta/výživa (hledala jsem radu např. v knize *Plodnost, cykly a výživa*)?
- Dopřávám si dost odpočinku – spánku?
- Vzal/a jsem na sebe příliš mnoho úkolů? Může to působit stres?
- Pokud ano, jak mohu něco omezit, aby se stres snížil?
- Poradili jsme se s instruktory PPR, abychom se ujistili, že hodnotíme své záznamy správně?
- Rozumím dobře symptomům, které pozoruji, nebo jsou některé věci nejasné?
- Pomohlo by nám zopakovat některé setkání kurzu?

\* \* \*

Manželský poradce Gregory Popcak k otázce zdrženlivosti říká: „Když nějaký pár začíná sexuální terapii, jedna z prvních věcí, které terapeut udělá, je, že je požádá, ať spolu přestanou mít na určitou dobu styk, aby jim mohl pomoci pracovat na zlepšování nesexuálních projevů lásky. Správně uchopená manželská zdrženlivost může tak mít terapeutické účinky.“

[Family Foundations, Volume 38, Number 1, červenec-srpen 2011, str. 16, 31.]

## Cyklus – opožděná ovulace (z č. 91)

David Prentis

Pro tyto manželé, kteří se už 9. měsíc snažili otěhotnět, nebylo určení neplodných dnů důležité. Pro nás to však může být užitečné cvičení. Protože jde teprve o 6. záznam, mohou používat pouze pravidlo zkušenosti lékařů k určení konce I. fáze. Končí 6. den, pokud nepozorovala žena do té doby hlen (její nekratší cyklus měl 26 dnů). V dalších cyklech by mohla používat ostatní pravidla. Pro pravidlo posledního suchého dne je důležitá délka hlenové epizody (počet dnů od 1. dne hlenu do vrcholu včetně). Pokud měla žena do 8. dne pouze suché (bezhlenové) dny, je délka hlenové epizody 7 dnů (8-14 včetně). Proč bereme právě tuto hlenovou epizodu, když máme 3 možnosti? Tento cyklus byl nepravidelný. Zřejmě kvůli stresu cesty do ciziny na začátku cyklu, nedokázal organizmus ovulovat v blízkosti prvního vrcholu, jak by se očekávalo v normálním cyklu, ale tato hodnota je relevantní v celkové statistice. Dny 12 a 18 nepočítáme jako vrcholy, protože následuje pouze jediný den vysychání. Jedná se o situace „dvojitého vrcholu“ (viz *Stručná učebnice*, str. 74, *Průručka*, str. 80). Záznam čípkou odpovídá záznamu hlenu. Začátek III. fáze se určí standardně: R = 36.

Při prvním těhotenském vyšetření se lékař zeptá na 1. den poslední menstruace. Vypočítá z něj pravděpodobný termín porodu. Když žena ohlásí 1. den poslední menstruace (28. října), lékař shledá, že je „plod“ příliš malý a nevyvinutý a navrhne zbytečné testy. Podle jejich výsledku bude ženu později nutit k invazivním testům s odběrem plodové vody, který působí v 1% případů úmrtí dítěte a v dalších 1% případů jeho zranění. Navíc bude chybně vypočítaný termín porodu. Lékaři budou mít obavy, že žena přenáší a navrhnou zbytečně indukovaný porod.

Který den má tedy žena hlásit gynekologovi jako (upravený) 1. den poslední menstruace? Lékař předpokládá, že k ovulaci a tím i k početí došlo 14. den cyklu.

