

rozšířené vydání
prosinec/december 2024

Noviny z rodiny

167. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



„Hľa, ja robím čosi nové, teraz to kľíči, nebadáte?“

za všetkých lektorov LPP Adriana Krafčíková

Jeseň završuje svoje kralovanie a pripravuje sa na to, že pomaly prenechá miesto zime. Je to tak nielen v prírode. Zdá sa, že aj v ľudskom živote prináša jeseň prirodzené stíšenie, spomalenie a upokojenie činorodých aktivít.

Adventný čas nám opäť ponúka príležitosť zastaviť sa, oprostíť sa od nánosov zbytočností, zatahnuť na hĺbinu a zžiť sa znova s pravdivým plánom Stvoriteľa s jeho stvorenstvom.

Ako je čas čulej aktivity, rozpuku a plodnosti, teraz je čas aj zdržať sa, prehodnocovať a plánovať. Ani jedno z toho sa neoplatí v procese osobného vývoja i spoločenského života vynechať.



Zároveň sa zdá, že i naše pozemské istoty, zaužívané predstavy a falošné zdroje energie a dobrej nálady dochádzajú, odpadávajú ako zo stromov pôsobivé pestrofarebné jesenné lístie a strácajú sa vo vetre do nenávratna. Nebadane sa v hmle vytratili i vysmiatie tváre, davy ľudí a možno je neuchopiteľná i naša motivácia. S prvými celodennými mrazíkmi sa vtiera pod zimník pocit opustenosti, osamelosti a ubúdania síl.

Nezvaná tma a mráz zachádza až pod nechty a už len poskromne sa prejaví medzi nami štedrosť, ohľaduplnosť či veľkodušnosť. Štebot vtákov dávno odletel a spomienky na leto tiež blednú. Vyprázdnil sa pláž, ulice i turistické chodníky. Zubaté slnko sa už len schováva za mliekom hmly a hustých oblakov. Človek intuitívne zaliezol, schoval sa, uzavrel, každý v tom svojom. Nakoniec snehová poduška zavŕši mystérium tohto ročného obdobia a zapečatí krajinu chladu a ticha.

A tak sa ocitám na rázcestí. Dokonca niekedy už v tom daždi či záveji ani na chodník nevidieť – a buď nájdem cestu k svojmu srdcu, k svojmu pravému ja a objavím zbytky ušľachtilých čností ešte niekde v sebe, alebo ma ľahko zomelie kolobeh konzumu, práce a individualizmu tohto pozemského sveta.

Nik však nedokáže čerpať len zo svojich síl. Bez napojenia na prameň živej vody to pôjde ťažko a taká márna snaha prinesie len frustráciu.

Možno aj preto sa človek podvedome teší na obdobie vianočných sviatkov a radostných stretnutí na prelome rokov, na opäť tak prepotrebný čas zblíženia sa človečenstva s Božským v komornej atmosfére tepla, svetla sviečok, lampášov, príjemných vôní a zahrievacích chutí, či v éterickej nekonečnosti tmavej chladnej oblohy posiatej vzdialenými žiariacimi hniezdami.

O to viac je toto obdobie významné pre nás veriacich, ktorí sa znova intenzívnejšie pripravujeme na stretnutie s malým Ježiškom v jaslíčkách – s prvým zdrojom bezpodmienečnej lásky, nehy a milosrdenstva a na druhý príchod Ježiša, nášho Vykupiteľa. Neopomínanou je aj Panna Mária, Ježišova a naša ochrankyňa, prihovárajúca sa za nás, a svätý Jozef, vzorný muž na správnom mieste, nasledujúci v prvom rade vôľu nebeského Otca.

Pripomeňme sa teda sami sebe a jeden druhému a povzbudzujme sa navzájom v tomto zastavení sa. Zahod'me pozlátka, zbytočné bremená a bujarú zábavu, ktoré nám bránia rozoznávať pravé hodnoty v sebe a druhých a neustávajme v putovaní a delení sa o ne, nech neochabujeme v ich pestovaní a rozmnožovaní aj po celý nastávajúci rok 2025.

Nepremeškajme túto nezameniteľnú príležitosť oceniť blízkosť jeden druhého, rozvíjať šťastie rodinného kruhu a precítiť nadpozemskú štedrosť Boha, s ktorou sa k nám práve v tomto okamihu skláňa v svojom nekonečnom milosrdenstve a vernosti.

Nech nám v tom všetkom náš Pán pomáha.

Úžas, který nabízí milující otec

Církev v ložnici bez filtru, 5. díl – MUDr. Karel Mařík

Poslední díl tohoto komentáře bych rád věnoval komunikaci tématu přirozeného plánování rodičovství v různých představitelných rovinách. Vnímám téma komunikace jako možná nejzásadnější, a právě proto jím chci svou sérii komentářů uzavřít. Zároveň ale chci takto otevřít další dialog již mimo tyto řádky a doufám, že ve vzájemné a smysluplné komunikaci najdu lidi ochotné mi téma osvětlit zase z jiné stránky.

Církev nemůže mlčet

Začnu tradičně vstupní otázkou moderátorky: „*Má vůbec církev do tak intimní záležitosti partnerů vstupovat? A pokud ano, jak by měla téma komunikovat, aby nedocházelo ke zraňování lidí?*“ Podtématem, které se nám takto otevírá jako první, je komunikace PPR ze strany církve vůči věřícím – párům, které by mohly PPR praktikovat.

V podcastu se opakovaně objevuje názor, že církev, potažmo celibátníci, do soukromí manželů nemají co mluvit, jednak protože tomu nerozumí, jednak s ohledem na intimitu sexuality. Tomuto odvážnému návrhu explicitně oponuje jen psycholožka Andrea Múdra. Musím souhlasit, když tvrdí, že není možné chtít po církvi, aby se morální stránkou manželské intimity vůbec nezabývala. Je to, jako bychom po církvi chtěli, aby mlčela k otázce domácího násilí, protože do dění v domácnostech církvi nic není. Církev má ale povinnost vyjadřovat se k morálně zatíženým tématům, protože je vykladatelkou mravního zákona.

Mluvit o kráse sexuality

Jak tedy komunikovat o sexuální morálce nezraňujícím způsobem? To je, myslím, zásadní otázka, která se rozhodně netýká jen kněží – vždyť my všichni tvoříme živou církev. Na základě svědectví zaznívajících jak v podcastu, tak v našem okolí vnímám jako hlavní problém způsob, jakým se prezentuje morální apel na sexuální etiku. Pokud bude motivem pro používání PPR strach z trestu a mravního selhání, jak můžu mít k takové cestě pozitivní vztah?

Proto je třeba začít mluvit více o kráse sexuality v Božím plánu, jak to dělá *Teologie těla* sv. Jana Pavla II. Tedy ne způsobem „tohle nesmíš“, ale spíše „takhle úžasně nás Bůh stvořil“. Je ale potřeba náročné teologické úvahy překládat do srozumitelného jazyka.

Se vzájemným respektem

Diskuse na takto citlivá témata vyžadují vzájemný respekt účastníků. Naslouchejme argumentům protistrany a nebuďme hluší ani k emocím, které

v nás tato niterná otázka probouzí na obou stranách. Jakákoli diskuse má smysl pouze, pokud věřím v dobrý úmysl oponenta a jeho argumenty vnímám jako obohacující. Zároveň považuji za zásadní rovnocenný postoj mezi oběma stranami, bez povýšenosti. Pokud se někdo cítí nepochopený a nevyslyšený, prospěje mu odsouzení či poučování?

Realita není jen ve zpovědnici

Důležitá je bezesporu formace kněží v této oblasti, avšak to je otázka, ke které se zdráhám blíže vyjadřovat. Snad jen tolik, že by bohoslovci neměli být odříznuti od reality, ale zároveň by měli dobře chápat důvody, proč je ideál čistoty v manželství cenný, a jakým způsobem povzbuzovat k jeho naplnění.

Formace kněží neprobíhá jen v semináři. Bezesporu potřebují o realitě manželského života slyšet od manželů samých. Když se však kněží dozvídají pouze o potížích s tímto způsobem života při svátosti smíření, jejich chápání je nutně ochuzené o radosti, které provází úsilí o manželský život v souladu s katolickou naukou. Chápu, že se takové téma v běžném kontaktu těžko otevírá, ale je to spíše otázka k zamyšlení pro manžele, kteří jsou s PPR a s tím, co přináší, spokojeni.

Klíčové je zapojení muže

V rámci podtématu komunikace mezi manželi opět upozorňuji na nutnost zapojení muže do prožívání sexuality nejen jako pohlavního úkonu, ale jako životní oblasti, kterou by měl se svou ženou otevřeně a láskyplně probírat. Ačkoli je téma určitým tabu i v církvi, bez jeho prolomení nemůžeme očekávat globální posun k lepšímu. Ze svědectví těch několika žen v podcastu jsem si opakovaně odnášel dojem, že spoluúčast manžela na tématu PPR v páru buď chybí, nebo není dostačující k tomu, aby byla manželka s takovým způsobem života spokojená.

Z vlastní zkušenosti se odvážím tvrdit, že angažovaný muž může velmi výrazným způsobem zmírnit nevráživost ženy vůči PPR. Naopak může být žena výrazně spokojenější než s antikoncepcí, a to právě proto, že ocení manželovu angažovanost, ke které při používání antikoncepce naprosto nemá důvod. Každá žena bude zřejmě potřebovat jinou míru spolupráce manžela. Jedné bude stačit, když bude vědět, že v tom není sama a že se manžel v jejích tabulkách orientuje a nečeká jen „až mu řekne“, jiná bude pravděpodobně potřebovat, aby měl záznam na starosti muž, aby pomohl s teploměrem a tak podobně. To už je ale na každém páru, aby se na způsobu spolupráce na PPR manželé domluvili.

Příležitostí je párová účast na kurzu

Velkou předností kurzů Ligy pár páru je právě předávání znalostí ne mezi jednotlivci, ale formou lektorského páru. Za ideální považujeme, když můžeme

na kurzu uvítat celý manželský pár a nejen zástupce, většinou ženy, protože komunikace s mužem na toto téma se právě na kurzu často začíná formovat a může se stát základem, na kterém pak manželé mohou stavět. Z vlastní zkušenosti jsem toho názoru, že pro muže je otevírání otázek typu „jak to dneska vypadá s tou plodností“ velmi obtížné, a neohrabanost v této oblasti může pochopitelně vést k nespokojenosti s PPR jako životním stylem.

Komunikace s dětmi

Taktéž důležitou otázkou je jakým způsobem komunikovat téma s dětmi. Jak bylo zmíněno v podcastu, děti přicházejí do kontaktu s PPR často zejména na mládežnických akcích. V rodině se PPR někdy pokládá za samozřejmost, což ale znesnadňuje kritickou diskusi, jindy je téma sexuality v rodině tabu a děti jsou nuceny si na to „přijít samy“.

Myslím, že je zásadní toto tabu překonat a mluvit o těchto věcech otevřeně a pozitivně. Zdůrazňování církevních „zákazů“ dětem ve správném pohledu na sexualitu podle mě nepomáhá, naopak dobrý příklad rodičů a radostné prožívání manželství si sám odnáším jako dobrý vzor, který bych ve vlastním manželství rád následoval. Zároveň bych chtěl vyzvat k přijímání kritického pohledu od dětí. Mnohdy právě kontroverzní dotazy dětí vedou k jejich vlastnímu pochopení složitých otázek a následnému pevnému ukotvení mravních zásad.

Příliš omílané téma?

V podcastu zaznělo a já osobně jsem se s podobným názorem opakovaně setkal, že zaměření se na plodnost a sexualitu může vypadat až jako posedlost. Neřešíme to až moc? Já osobně si to nemyslím. Copak neznáme tu obrovskou spoustu různých narážek na to, jak často muž (a já věřím, že ve skutečnosti i žena) myslí na sex? Není snad sex součástí téměř každého filmu?

Sám jsem měl vždycky dojem (s trochou nadsázky), že lidé se dělí na ty, kteří o sexu mluví nahlas a kteří na to jen myslí. Pokud se nám vyčítá posedlost tímto tématem, bráním se tvrzením, že my jsme jen překonali tabu, které ve společnosti okolo sexuality přirozeně panuje, a nebojíme se o sexualitě v páru otevřeně bavit. Určitě ale není potřeba téma otevírat tam, kde se na něj nikdo neptá, a samozřejmě na něj nelze zúžit celý duchovní život.

Osvobození z katolické pasti

Co tedy říci závěrem? Téma PPR v katolické církvi zjevně stále rezonuje. Stále znovu se setkáváme s těžkostmi, které věřící v této oblasti prožívají, a minimálně ze série Církve v ložnici se zdá, že se necítí být vyslyšeni. Myslím, že máme s autory podcastu společný cíl: dostat věřící z katolické pasti. Pokud je pro ně

PPR takovou katolickou pastí, jsem přesvědčen o tom, že klíčem není vzdát to a začít používat antikoncepci, ale pochopit krásu sexuality a nabýt jistotu, že Bůh není krutý pedant, který nám sčítá hříchy, ale milující a milosrdný otec, který chce vždy naše štěstí.

Tato Boží touha po našem šťastném životě se ukrývá někde hluboko za všemi jeho příkázáními, naším úkolem je ji v nich nalézt. Pak nám snad i snaha o jejich plnění bude připadat lehčí a klopýtání na cestě bude jen impulzem k tomu, abychom vždy znovu vstali, podpírání Boží milující dlaní.

Pohled běžné uživatelky

Církev v ložnici bez filtru, dodatek - Kristýna Maříková

Můj manžel napsal sérii článků reagujících na podcast Bez filtru. Je to muž systematický, rád debatuje na různá témata, hrdý na označení intelektuál. Zároveň je hluboce věřící a, troufám si říci, bohabojný. Já jsem na rozdíl od něj neorganizovaná, hodně citlivá, neumím se oprostít od emocí, proto taky nemám ráda ani učené debaty. K danému tématu bych ale stejně chtěla říct i něco za sebe.

Hodně se mluví o tom, že metody PPR jsou náročné, jejich užívání je nereálné a s dětmi se to prostě nedá. Já rozhodně nejsem precizní uživatelka. Doma nezvládám mít uklizeno nikdy, ani před příjezdem tchyně. Když mám brát pravidelně léky, stane se pravidlem, že zapomenu. Klíče od domu, auta a dalších věcí, které bez klíče nerozjedete, ztrácím několikrát ročně. Ale ono je to všechno o motivaci. Když jsem těhotná, najednou dokážu myslet na každodenní injekci na ředění krve, protože jinak bych mohla o svoje nenarozené dítě kvůli vrozené vadě srážlivosti přijít. Když naši dva malí kluci očividně ještě dost potřebují, abych se jim věnovala a sama poznám, že další miminko je zatím nad moje síly (i když už se na něj těším a rozněžňuji se nad oblečky), najednou dokážu těch čtrnáct dní, co potřebuji na vyhodnocení, vždycky ráno strčit teploměr do pusy a pak později udělat puntík do tabulky.

Netvrdím, že to není náročné. Nebaví mě pořád lovit teploměr pod postelí, kam ho kluci s oblibou hází. Těžko se mi zkoumá kvalita hlenu, když za mnou neustále lezou na záchod. Kdybych na to byla sama, bez podpory manžela, kdybychom se o tom nebavili, kdyby mi nekoupil novou baterku do teploměru, nezabalil ho s sebou na dovolenou a nepřipomínal mi, že jsem říkala, že se na miminko ještě necítím a neměli bychom ignorovat jasné znaky plodnosti, nedala bych to. Vůbec se nedivím ženám, které to vzdaly. Ano, je to náročné. Ale taky je to krásné. Když jsme spolu, jsme spolu doopravdy. Nedělí nás guma ani hormonální útlum. Jsme úplně svobodní. A mezi námi, s tou demonizovanou dobou zdrženlivosti to taky není tak žhavé. Mnohem horší jsou neuspatelné děti, únava, služby a návštěva spící za tenkými dveřmi.

Podcastu Bez filtru se tleská za jeho otváraní bolavých témát. Ano, striktní a nelaskavé farizejské lpění na zákoně je zraňující. Proto rozhodně neodsuzuji nikoho, kdo to vzdal, kdo do toho ani nešel, ani nikoho, kdo nazul holínky a oblékl se do pláštěnky. Ale onen báječný podcast zranil mě. Bolí to, když někdo říká, že nemá cenu bojovat, objevovat krásu manželské lásky, rozvíjet náš vztah a snažit se podávat radostnou zprávu o sexu a manželství dál.

Investícia nie je rozhadzovanie, aj keď z účtu peniaze odídu

Dominik

Aj vy máte skúsenosť s tým, že počítačové nadšenie z STM metódy, merania teploty bazálnym teplomerom a vedenia záznamov v papierovej podobe vás s pribúdajúcimi povinnosťami a ratolesťami pomaly opúšťa? Poznáme to. Našťastie, dnešná moderná doba ponúka aj rôzne elektronické vymoženosti, ktoré nám môžu uľahčiť praktizovanie STM.

Na internete sa dajú nájsť rôzne prístroje na určovanie plodných a neplodných dní pracujúce so zmenou teploty. My sme pred dvomi rokmi objavili Tempdrop a v tomto našom príspevku by sme sa radi podelili o našu skúsenosť s ním.

Rozhodnutie investovať financie do prístroja na meranie bazálnej teploty prišlo s príchodom nového člena do rodiny, keď manželka nemala čas popri dvoch starších deťoch dospať ranné vstávanie na meranie teploty. Vzhľadom na to, že nočný spánok bol prerušovaný dojčením najmladšieho člena, spánok v ranných hodinách bol často jediný spôsob, ako jeho deficit nahradiť. Mojej manželke sa už nechcelo pravidelne ráno vstávať, pretože bola z toho dosť unavená a vyčerpaná, čo som vnímal aj ja, a preto sme začali hľadať iné spôsoby merania teploty. Nebolo to však jednoduché rozhodnutie kvôli vyššej cene prístroja a dostupnosti len zo zahraničia. Po dlhšom boji, ktorý som sám so sebou viedol, sme sa aj na základe pozitívnych skúseností od kamarátov rozhodli pre jeho kúpu.

Investíciu do tejto pomôcky neľutujeme. Priniesla manželke viac spánku a do rodiny viac pokoja. 😊 Hoci výstupný údaj z prístroja po noci nepredstavuje hodnotu bazálnej teploty v pravom slova zmysle (údaj teploty po zobudení je výsledkom nepretržitého monitorovania teploty počas spánku a použitých algoritmov), táto teplota nám dobre slúži pre vytvorenie teplotnej krivky. Ako výhodu vnímame aj to, že prístroj finálne hodnoty teploty ukladá a po synchronizácii s aplikáciou cez bluetooth prenáša do aplikácie Tempdrop. Prístroj je kompatibilný aj s aplikáciami ReadYourBody, Ovuvieview alebo ChartNeo. Ženy, ktoré majú radšej papier ako displej, si údaje môžu prepísať do vlastných záznamových tabuliek.

V Tempdrop aplikácii sa dá popri teplotnej krivke denne zaznamenávať aj hlien, zmeny krčka, výsledky ovulačného testu, svoje pocity aj vlastné poznámky. Máme tak k dispozícii potrebné údaje pre vyhodnotenie záznamu pomocou pravidiel STM. Platenú verziu aplikácie, ktorá záznam aj vyhodnocuje, nevyužívame, keďže si v pohode vystačíme s tým, čo sme sa naučili na kurze STM.

Nuž, toľko stručne naša skúsenosť. Možno ste sa v úvode tohto článku našli a možno nie. Nám Tempdrop uľahčil praktizovanie PPR.

Poznámka redakce: Děkujeme za možnost uveřejnit osobní zkušenost Dominika a jeho manželky. Vzhledem k velmi rychle se rozrůstajícímu trhu s různými přístroji a aplikacemi na sledování cyklu není v možnostech LPP podrobně sledovat a testovat všechny novinky. Kvalita je velmi různá a je třeba říci, že za přesnost měření, software, popř. způsob vyhodnocení (aplikací) zodpovídá výrobce.

Možná je způsob, jakým Tempdrop s teplotou pracuje dokonce přesnější než klasické měření BTT, možná ale také ne... V LPP na to nedokážeme odpovědět. Výrobce jsme oslovili otázkou, jestli mají podloženo konkrétním výzkumem, že teplotu měřenou Tempdropem (měřeno kontinuálně po celou noc na paži a dále zpracováváno algoritmem výrobce) můžeme použít při STM se stejnou spolehlivostí jako klasicky měřenou bazální tělesnou teplotu (v tělesných dutinách). Přestože je výrobek na trhu již od r. 2017, výrobce nám napsal, že „...studii spolehlivosti teprve plánují, ale přesnost měření teploty je dostatečně prokázána zájmem uživatelůk...“

Budeme rádi, pokud se s námi podělíte o svoje zkušenosti (pozitivní i negativní) s takovými přístroji, či pokud byste byli ochotní některý cyklus měřit teploty současně přístrojem a klasicky teploměrem (viz <https://tinyurl.com/zaznamstempdropem>).

Menopauza v souvislostech

Anna Maříková

Menopauza je poslední menstruace v životě ženy. Laicky se tento pojem běžně zaměňuje se slovem přechod (*klimakterium*), které označuje poměrně dlouhé a po mnoha stránkách náročné období před i po menopauze. Začíná se projevovat většinou od 40. roku života a je způsobeno hormonálními změnami, které jsou pro ženský mozek a nervový systém poněkud destabilizující. K vyrovnání těchto změn pak dochází až několik let po poslední menstruaci. Ztráta nejprve progesteronu, a potom i estrogenu, často působí ženám problémy tělesné i duševní. Na jejich zvládnutí je vhodné se připravit.

V mých čtyřiceti letech se nám narodil náš nejmladší syn, v pořadí šestý. Když se mi po roce vrátily měsíčky, začala jsem pozorovat první příznaky přechodu: občas nepravidelný cyklus a špinění před menstruací. Tyto problémy jsem řešila s gynekoložkou injekcemi přírodního progesteronu na začátku třetí fáze.

Znovu pečovat o vztah

Obtížněji se ale řešily problémy vztahové. Zažívala jsem v našem manželství jakousi všeobecnou a neurčitou nespokojenost, ke které se postupně přidal i manžel. Dobré věci jsme přijímali jako samozřejmost, více jsme se věnovali kritice a chválou a vděčností jsme šetřili. Naštěstí jsme v té době zaregistrovali doporučení, abychom našemu manželství věnovali pravidelně každý týden jedno všední odpoledne. A tak jsme po 23 letech manželství začali zase „chodit na rande“.

Stále nám ale oběma dělalo problém uvědomit si, že ten druhý je pro mě velkým darem. Připomenout si jeho dobré vlastnosti a místo kritiky se soustředit právě na ně. Překonali jsme to až postupně. Začali jsme si každý den večer říkat tři věci, kterých jsme si všimli, že pro nás náš protějšek udělal z lásky. Ať už jsou to věci výjimečné, nebo ty úplně běžné, které jsme dřív považovali za samozřejmost. A taky jsme (jakoby přirozeně) začali více děkovat Bohu za každodenní pomoc a ochranu.

Devadesátidenní cykly

Vždycky jsem měla celkem pravidelné cykly, a platilo to do jisté míry i po čtyřicítce. Poslední rok před menopauzou byl však nečekaně náročný. Měla jsem 3 devadesátidenní cykly a čekání na třetí fázi bylo opravdu dlouhé. Málokterá žena si dovede v tomto věku představit, že bude mít další dítě. Nebyla jsem výjimkou. A i když byla pravděpodobnost, že otěhotním, mizivá, můj strach byl opravdu velký. Jsem vděčná svému manželovi za ochotu ke zdrženlivosti a pochopení v této době. Uvědomila jsem si, že je hlavně potřeba o tom s manželem mluvit a připomínat si, že jde jen o přechodné období, které jednou skončí.

Rok před mými posledními měsíčky byl trochu dramatický i vzhledem k silnému krvácení při anovulačních cyklech. A tak jsem gynekoložku navštěvovala častěji a otevřeně s ní řešila, jaké léky mohu brát, aby to bylo etické, aby to mělo co nejméně vedlejších následků a aby se mi ulevilo od této tak zatěžující obtíže. V 52 letech, brzy po mé poslední menstruaci, mi pak na základě ultrazvuku sdělila, že vaječníky i děložní sliznice ukazují, že jsem pravděpodobně už po menopauze, ale pro potvrzení musím ještě počkat. A protože se do roka od menzes žádné další krvácení neobjevilo, moje plodnost skončila.

Opravdová životní změna

Do jisté míry přišla úleva, ale je zde i smutek, že už nebudu mít děti a přichází stáří. Jde tady o nové sebezpřijetí. Přijmout to, že šedivím, mění se mi postava, mám vrásky, návaly horka, suchost poševní sliznice, menší chuť na sex,...

I když máme doma puberťáky a popř. se staráme i o chřadnoucí rodiče, je potřeba zvolnit a věnovat více času péči o naše zdraví. Důležité je věnovat se pohy-

bu. Doporučuje se zátěžové cvičení, rychlá chůze, jízda na kole, plavání. To vše nejen zpomaluje hrozící proces osteoporózy, ale zároveň vytváří endorfiny, které blahodárně ovlivňují naši náladu. Další důležitou součástí zdraví je správný jídelníček, dostatek bílkovin, minerálních látek, vitamínů, vápníku a udržování stabilní hladiny cukru v krvi (sladkému a bílé mouce se raději vyhnout). Můžeme si taky pomoci dalšími potravinovými doplňky (např. pupalka, lněný olej,...).

Časté jsou také problémy se spánkem. Osvědčilo se mi spát v temné místnosti, večer se vyhnout modrému světlu z obrazovek, chodit na procházky, teplá koupel večer – a ranní otužování také není k zahoezení.

Nejen konec, ale i začátek

Vždy když něco končí, zároveň něco začíná. Tak i toto období přináší mnoho výzev, a je na nás, jak se k nim postavíme. Když se ztratila naše tělesná plodnost, můžeme být plodní jinak. Přichází čas, kdy se můžeme více modlit, častěji chodit na mši svatou, věnovat se apoštolátu... Každé období života je přece krásné a my máme blíž k věčnosti.

LPP ČR disponuje několika zkušenými páry, a může tak nabídnout konkrétní rady, jak toto období zvládnout. Od roku 2025 budeme nabízet jednorázový dvouhodinový seminář o přechodu. Bude se věnovat všem souvisejícím aspektům – fyziologii období přechodu, možným zdravotním obtížím, výživovým doplňkům, vztahovým problémům i otázkám plodnosti. Pokud bude zájem více párů nebo osob, přijedeme za vámi. Pokud jste sami/sama, rádi vás přivítáme u nás. Pokud dáváte přednost on-line setkání, možnost přihlášení najdete na našem webu.

Prirodzené metódy sú natoľko spoľahlivé, nakoľko spoľahlivé si ich spravíme

Od nadšenia cez sklamanie k spokojnému praktizovaniu PPR, 1. časť – Mery

Prvý kontakt s PPR

Spolu s manželom patríme k veriacim párom, ktoré prirodzené metódy brali ako prirodzenú súčasť katolíckeho manželstva. Pred uzavretím manželstva sme o nich v našom prostredí počuli často, ja prvýkrát už na katolíckom gymnáziu, taktiež som sa podľa múdrych rád snažila naučiť sa pozorovať príznaky plodnosti už pred vstupom do manželstva. Mala som teda pocit, že svoje telo poznám, a tak ma po vstupe do manželstva nič neprekvapí. Nuž, človek mieni...

Spôsob, akým sme pred manželstvom počúvali o prirodzených metódach, by sa dal zjednodušene opísať ako „nadhodnotené“ zobrazenie. Možno to bolo, samozrejme, očakávaniami a skreslenou neskúsenosťou nás samotných, ale náš

dojem zo všetkých prednášok o prirodzených metódach bol asi takýto: „Tieto metódy sú vysoko spoľahlivé, takže zaručujú naplánovanie si detí podľa toho, ako pár sám bude chcieť.“

Očakávanie

Zdôrazňovanie spoľahlivosti pomocou štatistík spätne vnímam ako snahu uviesť páry do tejto problematiky pozitívnym jazykom (keďže väčšina poslucháčov sa vtedy stretla s poznaním prirodzenej plodnosti azda prvýkrát), jednoducho: bolo treba urobiť dojem, zaujať. Vo mne to však zanechalo očakávanie, že prirodzené metódy mi dajú to, čo mi v skutočnosti nemôžu dať a čo mi vlastne, verím, nikto ani nechcel povedať – že mi dajú akúsi istotu. Že sa s nimi naozaj dá plánovať v zmysle, v akom si plánujeme dovolenku, kúpu nehnuteľnosti, novú prácu... Alebo že sú spoľahlivé ako hodinky. Bolo však toto očakávanie reálne?

Rozmýšľam nad správnym spôsobom, aký zvoliť (aký mali vtedy zvoliť lektori, ktorí nám prišli prednášať), aby v pároch, ktoré reálne chcú používať prirodzené metódy, nevznikla zbytočná naivita. Aby zbytočne neočakávali, že im metódy dajú to, čo im dať nemôžu. Ale aby zároveň dokázali využiť plný potenciál spoľahlivosti metód vo svoj prospech i k svojej spokojnosti (alebo k dobru všetkých narodených aj ešte nenarodených a nepočatých detí). Na druhej strane, vnímam, že v spoločnosti je na rozdiel od mojej naivity skôr skepticizmus v účinnosť metód, takže lektori majú potrebu ich účinnosť zdôrazniť vždy, keď je napádaná. V skutočnosti hľadáme nakoniec iba odpoveď na otázku: **Nakoľko sa na prirodzené metódy môžeme spoľahnúť?**

Jednostrannou odpoveďou je veda. Pýtame sa štúdií, hľadáme, pátrame. Po dôslednom absolvovaní tejto etapy môžem povedať jedno: veda občas podrží lektorov, inokedy skeptikov. Čísla sú všeobecne priaznivé, ale niekedy nie dosť. Žiadna štúdia nám ale nezaručí spoľahlivosť u konkrétnych jednotlivých párov.

Odpoveď na dilemu „spoľahlivé vs. nespoľahlivé“, ktorú som hľadala, mi nakoniec život, paradoxne, nepriniesol skrze naštudovanie výskumov o prirodzených metódach, ale v pochopení jednoduchého princípu: **Prirodzené metódy sú natoľko spoľahlivé, nakoľko spoľahlivé si ich spravíme.**

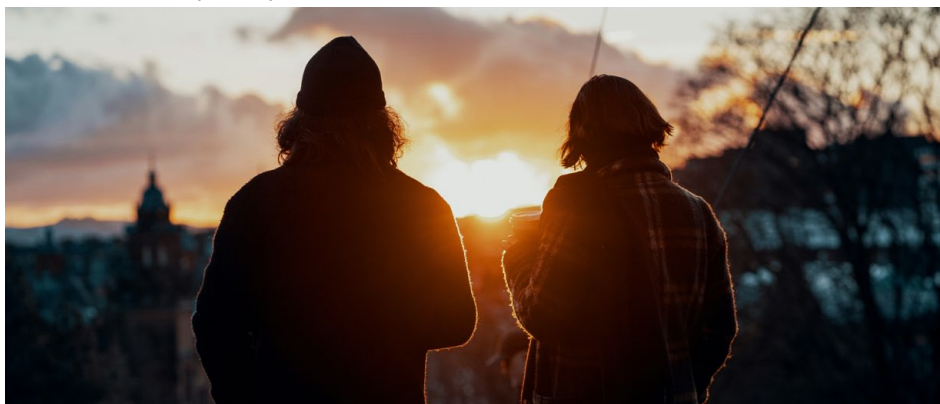
Motivácia

Veľmi dôležitým aspektom, ktorí lektori radi zdôrazňujú, je aj motivácia používať prirodzené metódy. Nejde napríklad iba o úmysel momentálne radšej predchádzať počatiu. Určite má najvyššiu motiváciu pár, ktorý takémuto počatiu predchádza z dôvodu ochrany života ženy, ak je tento prípadným ďalším tehotenstvom ohrozený. Lektori hovoria, že takýmto párom metódy fungujú najspoľahlivejšie.

Je teda veľmi podstatné skúmať vlastnú motiváciu i úmysel, s akým chceme metódy používať. Ak napríklad v prvom rade ako katolík nerozumiem, prečo nám Cirkev metódy ponúka ako jedinú morálnu možnosť, ako ich môžem skutočne chcieť používať? A ak sa napríklad chceme momentálne vyhýbať počatiu – správame sa naozaj podľa tohto cieľa, uvedomujeme si, kde sú riziká a kritické chvíle, kedy v skutočnosti svojím správaním tomuto cieľu odporujeme?

Nie je to totiž také jednoduché, ako by si spoločnosť v predsudkoch myslela, že pár neplánovane otehotnie, pretože zdržanlivosť sa jednoducho „nedá vydržať“. Oveľa častejšie sa deje, že chybu na prvý pohľad nevidieť – a preto páry okamžite obvinia metódu z nespoľahlivosti. Áno, metódy naozaj nie sú spoľahlivé na 100 %. Na druhej strane existujú úskalia, ktorým páry v snahe neotehotnieť podľahli, a chyby, ktoré nevedomky urobili.

Poznanie o týchto úskaliach by som rada reflektovala v sérii blogov, v ktorých by som chcela ponúknuť skúsenosť, ako sa dá dopracovať k reálnym očakávaniam od prirodzených metód a k ich používaniu, ako som uviedla: vo svoj prospech i k svojej spokojnosti. A na záver už len zopakujem: Prirodzené metódy sú natoľko spoľahlivé, nakoľko spoľahlivé si ich spravíme. Pretože my sa v skutočnosti nemáme spoliehať na metódy. Potrebujeme sa spoľahnúť sami na seba (na svoje dôsledné pozorovanie a vyhodnocovanie pozorovania) a ak sme veriaci, samozrejme, aj na Boha. ☺



Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne ako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústredí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimálny členský príspevok je 150 Kč /12 € ročne. 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 a Radka Prentisovi.