

duben/apríl 2025

Noviny z rodiny

169. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Pútnici nádeje

Viera Dobrotková

Tak znie motto prebiehajúceho jubilejného roka 2025 a zdá sa, že pápež František azda ani nemohol vybrať vhodnejšie slová. Ako sám povedal, po rokoch pandémie a v súvislosti s neistotami, ktoré denne prežívajú ľudia naprieč celým svetom, „musíme udržiavať zapálenú pochodň nádeje, ktorá nám bola daná, a urobiť všetko pre to, aby každý opäť získal silu a istotu pozeráť sa do budúcnosti s otvorenou dušou, dôverujúcim srdcom a prezieravou myslou.“

A práve nádej je krásnou súčasťou veľkonočného trojdnia – po tichu Bielej soboty s nádejou očakávame, že ešte nie je koniec. Komu sa v to nedeľné ráno podarí naozaj stretnúť so vzkrieseným Kristom, ten nemôže zostať rovnaký. Pozeráť sa do očí Lásky, ktorej nestál v ceste ani náš hriech, má moc premeniť náš život a naplniť ho láskou ako odpoveď na prijatú Božiu lásku. Slovom Benedikta XVI.: „Na začiatku kresťanstva nestojí etické rozhodnutie alebo veľká myšlienka, ale stretnutie s udalosťou, s Osobou, ktorá dáva životu nový horizont a tým rozhodujúcu orientáciu“ (Deus caritas est,

1). Ako sa píše v jednej z jubilejných katechéz: „Pravá kresťanská morálka sa preto nezačína príkazmi, ale odpoveďou na lásku, ktorá nás oslovila a pozýva nás žiť inak.“

Drahí naši priatelia, na konci pôstneho obdobia a pred bránami veľkých udalostí našej spásy vám chceme popriať a vyprosiť milosť stretnutia sa so zmŕtvychvstalým Ježišom Kristom. Nech prijatie jeho lásky k nám stojí na začiatku všetkých našich rozhodnutí, skutkov a nech plní nádeje a viery v Božie milosrdenstvo kráčame v ústrety výzvam spojených s (pred)manželskou čistoťou a životom v súlade s Božími prikázaniami.



Papež o přirozených metodách

papež František, překlad Karel Skočovský

Pozn. redakce: Přinášíme český překlad proslovu papeže Františka, který přednesl v Římě 28. dubna 2023. Původní italský text je na webu press.vatican.va.

Poselství účastníkům mezinárodního kongresu WOOMB na téma „Billingsova revoluce“ po 70 letech: od poznání plodnosti k personalizované medicíně

Drazí bratři a sestry!

S potěšením zasílám pozdrav organizátorům a všem účastníkům mezinárodního kongresu WOOMB na téma „Billingsova revoluce“ po 70 letech: od poznání plodnosti k personalizované medicíně. Vřele vítám tuto iniciativu, která upozorňuje na krásu a hodnotu lidské sexuality.

Zatímco se v druhé polovině minulého století rozvíjel farmakologický výzkum kontroly plodnosti a šířila se antikoncepční kultura, John a Evelyn Billingsovi prováděli pečlivá vědecká zkoumání a šířili jednoduchou, ženám a párům dostupnou metodu přirozeného poznání plodnosti, která představuje cenný nástroj pro odpovědné rozhodování v oblasti předávání života. V té době se jejich návrh ve srovnání s proklamovanou snadností a spolehlivostí farmakologických prostředků zdál nemoderní a méně spolehlivý. Ve skutečnosti však nabízel a stále nabízí aktuální a zásadní výzvy a podněty k zamyšlení, které je třeba přijmout a prohloubit: jsou jimi například výchova k hodnotě tělesnosti, integrovaná a celistvá vize lidské sexuality, péče o životodárnou schopnost lásky, i když není [na tělesné rovině] plodná, kultura přijímání života a problém demografického kolapsu. V těchto ohledech to, co lze nazvat „Billingsovou revolucí“, zdaleka nevyčerpalo svůj prvotní potenciál, ale nadále zůstává zdrojem pro pochopení lidské sexuality a pro plné docenění vztahové a generativní dimenze páru.

Ve světě, kde převládá relativistický a banalizující pohled na lidskou sexualitu, se seriózní vzdělávání v této oblasti jeví jako nezbytné. Vyžaduje antropologický a etický přístup, v němž jsou doktrinální otázky zkoumány bez zbytečných zjednodušení a rigidních závěrů. Zejména je třeba mít stále na paměti nerozlučné spojení mezi sjednocujícím a prokreativním významem manželského aktu.¹ První vyjadřuje touhu manželů vytvářet jednotu, společný život; druhý vyjadřuje jejich vůli život předávat, jež přetrvává i v obdobích neplodnosti a stárí. Když manželé tyto dva významy vědomě potvrzují, v jejich srdcích se rodí a posiluje velkorysost lásky, která je disponuje k přijímání nového života.

1 Srov. sv. Pavel VI., enc. *Humanae vitae*, 12.

Když toto chybí, je zkušenost sexuality ochuzena, redukována na pocity, které se brzy stávají samoučelnými, a vytrácí se z ní lidský rozměr a odpovědnost. Tragédie násilí mezi sexuálními partnery – mám na mysli pohromu vražd žen – zde má jednu ze svých hlavních příčin.

Wytrácí se totiž ze zřetele souvislost mezi sexualitou a základním povoláním každého člověka k darování sebe sama, které se zvláště uskutečňuje v manželské a rodinné lásce. Tato pravda, ačkoli je vepsána do srdce člověka, vyžaduje výchovu, aby se mohla plně projevit. Je to naléhavá otázka, která je výzvou pro církve a všechny, jimž leží na srdci dobro člověka a společnosti, a která čeká na konkrétní, tvůrčí a odvážné odpovědi, jak je zdůrazněno v *Amoris laetitia*, v souvislosti se sexuální výchovou:

„Řeč těla vyžaduje trpělivé učení, které umožní interpretovat a vychovávat vlastní touhy k opravdovému darování sebe. Když někdo chce darovat všechno naráz, pak se může stát, že nedaruje vůbec nic. Jedna věc je chápat křehkost věku a jeho zmatení, jiná věc je vybízet dospívající, aby setrvali v nezralém způsobu svého milování. Kdo ale dnes o těchto věcech mluví? Kdo je schopen brát mladé lidi vážně? Kdo jim pomůže vážně se připravit na velkou a velkorysou lásku?“²

Po takzvané sexuální revoluci, která zbořila mnohá tabu, je třeba nové revoluce v myšlení: objevovat krásu lidské sexuality listováním ve velké knize přírody;³ učit se respektovat hodnotu těla a předávání života a přitom mít na zřeteli autentickou zkušenost lásky v rodině.

Dalším rozměrem sexuality, který představuje pro dnešní dobu neméně významnou výzvu, je právě její vztah k předávání života. Znalost plodnosti, kromě toho, že má obecně výchovnou hodnotu, má totiž ještě větší význam, když se pár rozhodne otevřít se přijetí dětí. Billingsova metoda spolu s dalšími podobnými metodami představuje jednu z nejvhodnějších forem zodpovědné realizace touhy stát se rodiči. Ideologické i praktické oddělení pohlavního styku od jeho plodivého potenciálu dnes vede k hledání alternativních forem, jak počít dítě, které již nepočítají s manželským stykem, ale využívají umělých postupů. Avšak zatímco je dobré napomáhat a podporovat legitimní touhu po početí nejpokročilejšími vědeckými poznatky a technologiemi, které léčí a posilují plodnost, není správné vytvářet embrya ve zkumavce a následně je likvidovat, obchodovat s gametami a uchylovat se k praxi pronájmu dělohy. U kořenů současné demografické krize je spolu s různými společenskými a kulturními faktory narušený pohled na sexualitu. Není náhodou, že Billingsova metoda je také prostředkem pro přirozené řešení problémů s neplodností a pomáhá manželům stát se rodiči tím, že zjišťuje nejplodnější období. V této oblasti by

² *Amoris laetitia*, č. 284.

³ *It. natura*: příroda/přirozenost.

větší poznání procesů vzniku života s využitím moderních vědeckých výtěžků mohlo mnoha párům pomoci k uvědomějším a eticky poučenějším rozhodnutím, která by více respektovala člověka a jeho hodnotu.

Tohoto úkolu se musí s novým nasazením ujmout katolické univerzity, zejména lékařské a chirurgické fakulty. Z tohoto důvodu, stejně jako mělo pro manžele Billingsovy zásadní význam jejich působení na Lékařské fakultě Melbournské univerzity, je důležité, aby Centrum pro studium a výzkum přirozené regulace plodnosti, působící od roku 1976 na Katolické univerzitě Nejsvětějšího srdce (*Sacro Cuore*), patřilo k jedné z nejprestižnějších italských akademických institucí a mohlo využívat nejmodernějších vědeckých poznatků k plnění svého výzkumného a vzdělávacího poslání.

Vědecký rozměr tohoto mezinárodního kongresu navíc ukazuje, jak zásadní je věnovat pozornost jedinečnosti každého páru a každého člověka, zejména ženy. Právě perspektiva personalizované medicíny nám připomíná, že každý člověk je jedinečný a neopakovatelný a že dříve, než se stane předmětem léčby dysfunkcí a nemocí, je třeba mu pomoci, aby co nejlépe projevil svůj potenciál s ohledem na životní pohodu, která je především plodem harmonického života.

Podpora znalostí plodnosti a přirozených metod má také velký pastorační význam, protože pomáhá párům lépe si uvědomit jejich manželské povolání a svědčit o evangelijních hodnotách lidské sexuality. Důkazem takového významu je i velký počet účastníků tohoto kongresu, na němž se v Římě (nebo prostřednictvím videopřenosu) sešli lidé z mnoha zemí a všech kontinentů. Pozitivní zpětná vazba, která vyplynula z jejich zkušeností, leckdy získaných za velmi obtížných společenských a kulturních podmínek, potvrzuje význam vytrvalé a usilovné práce v této oblasti, a to i s cílem podporovat důstojnost žen a kulturu založenou na přijetí života, což jsou hodnoty, které jsou sdílené i s ostatními náboženstvími.

Vaše práce také přispěla k zásadnímu aspektu služby církve rodinám, jak učili moji předchůdci a jak jsem i já poznamenal v *Amoris laetitia*: „V tomto smyslu je třeba znovu objevit encykliku *Humanae vitae* (srov. 10–14) a apoštolskou exhortaci *Familiaris consortio* (srov. 14; 28–35).“⁴ Je třeba podporovat používání metod založených na přirozeném rytmu plodnosti a zdůrazňovat skutečnost, že „mají v úctě tělo manželů, povzbuzují jejich vzájemnou něhu a podporují výchovu k ryzí svobodě“.⁵

Drazí přátelé, přeji vám, aby vaše práce přinášela plody, a děkuji vám za to, co děláte. Vykonávejte tuto cennou službu církevnímu společenství a všem, kdo chtějí kultivovat lidské hodnoty sexuality, s nadšením a velkorysostí. Mějme stále na paměti, že v této oblasti života se prvotní Boží požehnání proje-

4 *Amoris laetitia*, č. 222.

5 Katechismus katolické církve, č. 2370.

vuje se zvláštní nádherou (srov. Gn 1,26-30) a že jsme povoláni ho ctít i v ní, jak nás vybízí svatý Pavel: „Oslavujte proto Boha svým tělem“ (1 Kor 6,20).

Ze srdce vám žehnám a prosím vás, abyste se za mě modlili.

Ako neznížiť spoľahlivosť prirodzených metód?

Od nadšenia cez sklamanie k spokojnému praktizovaniu PPR, 3. časť – Mery

Časom som pochopila, že existuje aj ďalší, tretí princíp, ktorý nám môže byť pomocou v praktizovaní PPR: **Pochybnosť znamená nie.**

Toto pravidlo jednoducho znamená, že ak predchádzame počatiu a nie sme si čímkoľvek istí, tak radšej nebudeme spolu. Toto pravidlo mi neraz pomohlo zmeniť plány, nastavenie a paradoxne priniesť pokoj do vyhodnotenia cyklu.

Uvedomujem si však, že pochybnosti máme často a ženy sú mnohokrát vo svojich pozorovaniach vystavené otázke, čo sa to vlastne deje. Odpoveďou na otázku a liekom na takúto pochybnosť bolo pre mňa zlepšenie, zdokonalenie pozorovania (a zaznamenávania) jednotlivých príznakov. Creightonský model zameral moju pozornosť na hlien a jeho dôkladnejšie pozorovanie pri každej návšteve toalety. Pokračovali sme však aj so sledovaním bazálnej teploty. Niektorým párom, ktoré poznám a ktoré mali problém so zaznamenávaním teploty, pomohlo zariadenie, ktoré má žena počas spánku nepretržite na ruke a výsledky sú prepojené so smartfónom.

Ženy, ktoré nepozorujú hlien, sa môžu viac zamerať na teplotu, aj keď sa v tomto prípade musia zmieriť s tým, že budú môcť spoľahlivo určiť iba obdobie poovulačnej neplodnosti. Ak sa žena nedokáže vyznať ani v hliene, ani v teplote, môže mať dobrú skúsenosť s vnútorným pozorovaním zmien krčka maternice. Iné ženy pozorujú hlienu priveľa, nad rámec plodného obdobia, čo bol aj môj prípad, a práve Creightonský model ma naučil spoľahlivejšie odlíšiť hlien spojený s plodnosťou od neplodného hlienu. V každom prípade pre zlepšenie hlienového príznaku pripomínam dôležitosť správnej životosprávy a pitného režimu (niekedy nabudúce rada hlbšie opíšem svoju pozitívnu skúsenosť v tejto oblasti).

Ak nás teda nejaký príznak zneisťuje, hľadáme, ako mu rozumieť lepšie, alebo sa hlbšie zamerajme na iný príznak plodnosti. Menej (ale dôsledne) môže byť niekedy viac. Niekedy nám totiž tie pochybnosti vyvoláva práve protichodnosť pozorovaní. A čo máme tendenciu urobiť, ak nám jeden príznak hovorí: plodný deň, a druhý: neplodný deň? Spomeňme si na tendenciu pozmeňovať pozorovanie – v tomto prípade pozmeníme pozorovanie jedného príznaku a prispôbime ho svojim očakávaniam. Máme tendenciu rozsúdiť túto situáciu v súlade so svojimi plánmi. Chceli sme byť predsa spolu, tak čo tam potom, že sa znovu objavil hlien, keď už stúpila teplota? A tak podobne.

Čo teda znamená pravidlo: „pochybnosť znamená nie“, resp. pochybnosť = plodný deň a hotovo? Je to opatrný nástroj, ako vyhodnocovať sporné situácie v cykle – vedieť si jednoducho priznať: teraz neviem cyklus vyhodnotiť, radšej počkajme. Znamená to možno aj trochu veriť svojej intuícii a vyhnúť sa pokúšaniu osloviť lektora metódy, nech nám to rozsúdi on (nehovorím, samozrejme, o situácii, keď sme pre pozorovania urobili všetko a situáciu ešte nevieme vyhodnotiť bez pomoci lektora, ale o stave, keď z vyhodnotenia pozorovaní vyplývajú protichodné informácie.)

Druhá strana mince sú však zbytočné pochybnosti. Skúsenosť s neplánovaným otehotnením spochybňuje dôveru v pravidlá prirodzených metód (ak sme neprišli na to, kde sme urobili chybu). Viacerí manželia, ako aj vtedy my, v tomto prípade často volia príliš opatrný prístup a nadmernú zdržanlivosť. Pochybnosti sú v tomto prípade sprevádzané pocitom: čo ak sa to stane znovu? Tieto pochybnosti sú pochopiteľné, sú však opodstatnené? To, čo mne osobne pomohlo ich prekonať, som už čiastočne pomenovala. Po prvé, je to zdokonalenie pozorovania (pozorovať a vyhodnocovať príznak nepretržite do úplných detailov a dôsledne o tom viesť záznamy). To samo však nestačí. Po druhé, je to následná dôvera vo vlastné pozorovanie. Ak predsa neviem nájsť moment, kedy by som počas dňa zabudla na pozorovanie hlienu, prečo neveriť tomu, čo na konci dňa vyhodnocujem? A ak ten moment nájsť viem, treba si v pokore priznať – dnes nie, pretože som pozorovanie hlienu neurobila dôsledne. Tento prístup mi veľmi pomohol prekonať neopodstatnené pochybnosti. A tu sa vraciam k princípu, ktorý som formulovala na začiatku: Prirodzené metódy sú také spoľahlivé, aké spoľahlivé si ich urobíme. Ak sa naučíme pozorovať príznaky plodnosti dôslednejšie, metódy by sa nám mali odmeniť tým, že budú fungovať. Pochybnosť nás má viesť k tomu, aby sme sa ju snažili vyvrátiť – dôkladným pozorovaním a následne správnym vyhodnotením, pýtaním sa, štúdiom do hĺbky. Jednoducho, vždy na konci dňa viem povedať, či ten deň bol podľa pravidiel metódy plodný, alebo nie, a čo by malo, mohlo byť alebo bolo v iný cyklus v tento deň, som už vôbec neriešila. V našom prípade sme sa takto dopracovali k eliminovaniu frustrácie. Až mi po tých pár rokoch tohto prístupu priateľka povedala: tak už konečne máš metódu, ktorá ti funguje!

Syndróm neprasknutého folikulu

*možné vysvetlenie nevysvetliteľnej neplodnosti – Melayna Aliceaová
z angličtiny upravila Viera Dobrotková*

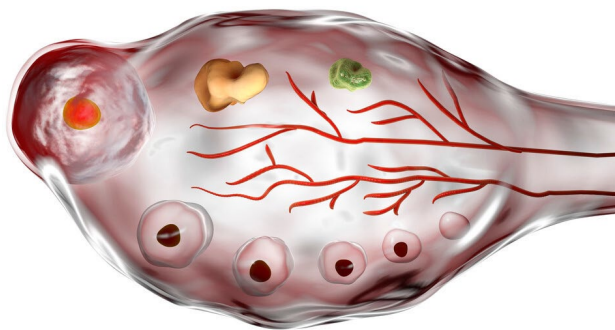
Anovulácia predstavuje jednu z najčastejších porúch menštruačného cyklu. V anovulačných cykloch z rôznych dôvodov nedochádza k dozrievaniu vajíčka vo vaječníku, a tým ani k jeho uvoľneniu z folikulu v procese ovulácie. Existuje

však ešte jedna špecifická, menej známa forma anovulácie, ktorej je venovaný tento príspevok.

Menštruačný cyklus ženy je riadený reprodukčným hormonálnym systémom, pričom hlavnú úlohu zohrávajú folikuly stimulujúci hormón (FSH), estrogén, luteinizačný hormón (LH) a progesterón. Na začiatku cyklu stimuluje FSH hormón dozrievanie vajíčka vo folikule v jednom z vaječníkov a súčasne vplýva na zvyšovanie hladiny estrogénov. Následne, približne v polovici cyklu, dochádza pod vplyvom nárastu hladiny LH hormónu k ovulácii – prasknutiu folikulu a uvoľneniu zrelého oocyту (vajíčka) do vajíčkovodu. Prázdny folikul je následne luteinizovaný – mení sa na žlté teliesko (*corpus luteum*), ktoré do konca cyklu (resp. počas prvých týždňov tehotenstva, ak došlo k oplodneniu) produkuje progesterón.

Čo sa skrýva pod pojmom „luteinizovaný neprasknutý folikul“?

Ako napovedá samotný názov, ide o stav, keď sa folikul pod vplyvom LH hormónu zmení na žlté teliesko (je luteinizovaný), no nedôjde k jeho prasknutiu ani k uvoľneniu zrelého oocyту, teda k ovulácii. Na rozdiel od bežnej formy anovulácie však vďaka vzniknutému žltému teliesku dochádza k tvorbe progesterónu, čo predstavuje hlavný problém pri určovaní diagnózy – cyklus sa po hormonálnej stránke javí v poriadku. Ak si žena meria bazálnu telesnú teplotu, aj v takomto cykle sa jej podarí nájsť trvalý teplotný vzostup (pretože ten je spôsobený nárastom hladiny progesterónu; príklady záznamov nájdete na [lpp.cz](https://inf.news/en/health/877c7ec79e0e093cc766d7567c9246ec.html)).



<https://inf.news/en/health/877c7ec79e0e093cc766d7567c9246ec.html>

Príčina syndrómu neprasknutého folikulu nie je známa, svoju úlohu však môže zohrávať chronický stres, hormonálna nerovnováha, zápalové procesy v tele alebo dlhodobé užívanie niektorých liekov.

Keďže cyklus, v ktorom došlo k vzniku luteinizovaného neprasknutého folikulu, sa hormonálne javí ako zdravý, diagnostika je možná jedine pomocou ultrazvuku. Je dôležité poznamenať, že výskyt takéhoto cyklu neznamená, že

v inom cykle nemôže mať žena riadnu ovuláciu. Podľa štúdie z roku 2006 boli cykly s prítomnosťou neprasknutého folikulu zistené až u 10 % zdravých plodných žien. Problém teda nastáva až vtedy, ak k tomuto problému dochádza pravidelne a dlhodobo, čo môže byť skrytou príčinou neplodnosti páru.

Hoci syndróm neprasknutého folikulu bol vo vedeckej literatúre prvýkrát opísaný ešte v roku 1975, príčiny vzniku aj možnosti liečby sú stále málo preskúmané. S narastajúcim povedomím o tomto syndróme budú azda pribúdať aj relevantné vedecké informácie o možnostiach terapie pre ženy s častým výskytom neprasknutého folikulu, aby následne mohli prirodzene otehotnieť.

Spracované podľa článku *Luteinized Unruptured Follicle (LUF): An explanation for „unexplained infertility“*, www.naturalwomanhood.org (18. 3. 2025).

Osemsmerovka

T	V	Z	D	E	L	Á	V	A	N	I	E	N
Ú	I	E	A	Ň	L	Á	P	S	I	E	Ť	L
Ž	D	O	B	R	Ý	O	B	E	D	S	S	E
B	N	A	T	M	D	V	P	E	O	O	O	S
A	T	N	I	Á	O	E	T	V	P	Y	N	Ť
M	A	S	L	N	V	I	I	B	R	K	D	S
E	T	Á	D	O	Á	L	L	I	Í	Č	E	O
N	O	R	O	K	N	Á	D	E	J	E	V	N
I	R	K	M	A	N	I	Á	L	E	I	O	D
Ť	B	A	Ž	D	L	E	M	I	M	V	P	O
S	O	R	O	E	K	A	A	Z	N	S	D	L
A	D	V	J	P	N	A	O	E	É	Č	O	P
Z	Z	M	E	N	A	A	L	Ň	A	S	Z	E
K	V	E	T	Y	L	E	N	T	A	K	D	N
Ň	A	I	C	Á	U	R	T	Š	N	E	M	A

„Každá žena skôr, než sa začne pohlavný styk, potrebuje emocionálne uspokojenie. Musí sa cítiť milovaná...“ Ksawery Knotz (27 písmen)
 BIELIZEŇ, DÁMA, DETI,
 DOBROTA, DOBRÝ OBED,
 KONÁM, KRÁSNA, KVETY
 LEN TAK, MENŠTRUÁCIA,
 MODLITBA, NÁVOD,
 NEPLODNOSŤ, PRÍJEMNÉ,
 SIEŤ, SPÁLŇA, SVIEČKY,
 TLAK, TÚŽBA MENIŤ SA,
 VZDELÁVANIE, ŽENA,
 ZDRŽANLIVOSŤ, ZMENA,
 ZODPOVEDNOSŤ,
 ZVODNÁ.

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 Novákoví, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskej armády 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.