



Záznamy v mobilu a ochrana osobních údajů

Adam Prentis, podle textu Rachel Wilkersonové*

Řada žen si v dnešní době zaznamenává sledované příznaky plodnosti online. O to víc je důležité se mít na pozoru před aplikacemi, které mají finanční zájem na získávání a prodeji osobních údajů a dat týkajících se zdraví a životosprávy jejich uživatelů.

Mnoho aplikací sice slibuje velkolepou pomoc s plodností, ale jejich skutečná úspěšnost se zveřejňuje jen zřídka. Např. **studie z roku 2015** zjistila, že 24 z 30 aplikací tehdy nesprávně klasifikovalo plodné dny jako neplodné.

Různé aplikace typu „menstruačního kalendáře“ pouze zaznamenávají délku ženského cyklu a navrhnou datum ovulace na základě zjednodušené kalendářní metody, která předpokládá vysoce pravidelné 28denní cykly s ovulací vždy 14. den.

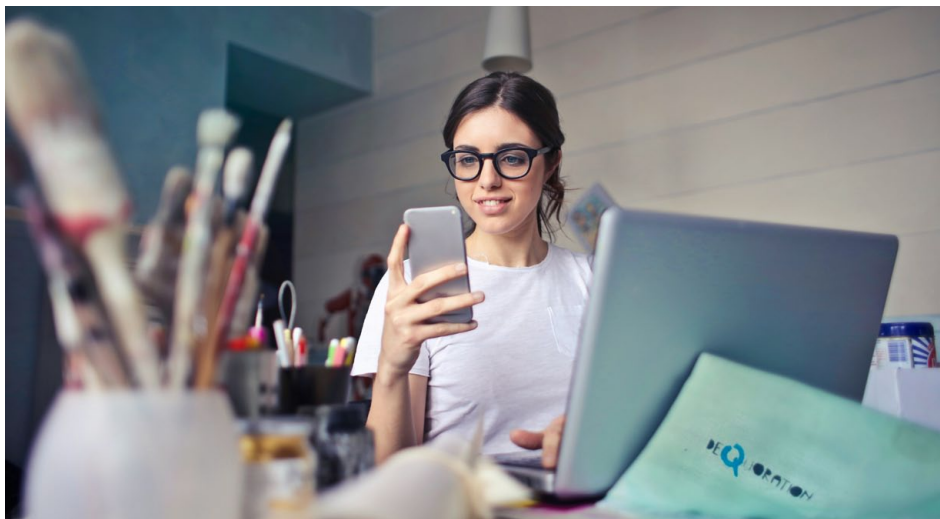
Nejasný způsob vyhodnocování

Aplikace s nejlepšími výsledky shromažďují kromě délky cyklu i ukazatele, jako je bazální tělesná teplota, cervikální hlen či hladina luteinizačního hormonu (LH). Jen některé z nich se však snaží naučit uživatele správně je používat.

Mnoho aplikací ale nevyhodnocuje cyklus podle vědecky ověřených symptotermálních pravidel, ale předpovídá plodné a neplodné dny pomocí interního algoritmu. Ten je chráněným obchodním tajemstvím, který je málokdy ověřený externími studiemi. Nutno říct, že ani vědecky podložený algoritmus nemůže zcela nahradit vlastní porozumění tělesným příznakům plodnosti.

Pozor na prodej osobních údajů

Kromě biologických ukazatelů plodnosti se mnoho aplikací dožaduje dalších, podpůrných informací, jako je nálada, chuť, bolest a informace o intimním životě. Některé aplikace shromažďují tyto informace s cílem vytvořit rozsáhlý soubor dat pro výzkum vzorců menstruace a plodnosti. Ale řada aplikací



tato lukrativní, citlivá data prodává. Údaje žen v reprodukčním věku mají totiž vysokou hodnotu. Data identifikující jednu těhotnou ženu mají dokonce stejnou hodnotu jako znalost údajů o věku, pohlaví a poloze 200 dalších uživatelů. Marketéři si také cení souhrnných souborů údajů spojených s jednou konkrétní e-mailovou adresou. Společnosti se mohou také rozhodnout data svých uživatelů prodat v případě finančních problémů.

Ačkoli většina aplikací slibuje, že používá současné metody k zajištění bezpečnosti svých údajů, neměli bychom podceňovat riziko úniku dat při hackerských útocích. A i když aplikace tvrdí, že údaje nesdílí s třetími stranami, ve skutečnosti infrastruktura aplikací často neúmyslně sdílí citlivé údaje prostřednictvím analýzy provozu. Aplikace se sídlem v EU by měli zachovávat směrnice GDPR. Obecně to znamená, že údaje uživatele zůstanou soukromé bez výslovného souhlasu se sdílením dat.

Na závěr malý výběr aplikací, které umožňují zaznamenávat symptotermální příznaky do digitální tabulky (ovšem **pozor na automatické vyhodnocování**, které může být založené mj. i na kalendářním výpočtu!):

PeakDay – nová aplikace americké Couple to Couple League s podobnou metodikou jako LPP.

Ovuview – starší, ale stále funkční aplikace s přívětivým vzhledem a příslibem ochrany osobních údajů.

ReadYourBody – přehledné záznamy, data se ukládají pouze v telefonu, volitelné zálohy jsou šifrované a data lze kdykoli exportovat nebo odstranit.

**Text vychází převážně z článku [Can You Trust Fertility Tracking Apps with Your Data](#) na webu [naturalwomanhood.org](#).*

Nebudte sami, zvlášť na začiatku!

Od nadšenia cez sklamanie k spokojnému praktizovaniu PPR, 4. časť – Mery

Tento ďalší „aha moment“ som si uvedomila len nedávno: prirodzené metódy, až na pár výnimiek, nie sú páry schopné naučiť sa samy. Po našej skúsenosti si naozaj myslím, že je dobré, aby boli manželia pri vyhodnocovaní cyklov sprevádzaní dovedy, kým si nie sú úplne istí tým, čo sa v cykle deje, a zároveň kým nie sú pripravení očakávať prípadné anomálie a nečakané situácie, v ktorých sa môžu ocitnúť.

Lektorov PPR potrebujeme, aby sme sa vďaka nim naučili zodpovedne a pravdivo vyhodnocovať príznaky plodnosti a boli pripravení na viaceré scenáre, ktoré v cykle môžu prísť. Kedysi bolo zložitejšie nájsť lektora, čo však v dnešnej online dobe už neplatí, keďže sa vieme spojiť na akúkoľvek vzdialenosť. A áno, aj dnes sú metódy, ktoré nás nikto nenaučí zadarmo. Chcem však povzbudiť páry, opäť na základe vlastnej skúsenosti, aby nepodľahli pokušeniu „všetko si načítame sami z dostupnej literatúry a budeme vedieť“. My sme sa samoštúdiom popálili. Po jednej základnej prednáške a prečítaní príručky sme si mysleli, že vieme všetko postačujúco. Princíp, ktorý sme zvolili – fungovať sami podľa knihy a v spornej situácii osloviť lektora, keď si nebudeme istí – sa nám nevyplatil a skončil sa neplánovaným tehotenstvom. Azda aj preto, že lektor nepoznal nás ani naše cykly predtým, a tak nám nemohol dostatočne pomôcť. A ani my sami sme nepoznali úskalia v podobe chýb, ktoré na nás číhajú, vrátane úskalia tohoto prístupu – že to zvládneme sami.

Samej seba som sa potom pýtala, ako je vôbec možné, že sme si mysleli, že sa PPR naučíme svojpomocne. S manželom sme sa zhodli na tom, že nám to bolo prezentované spôsobom: stačí prednáška a príručka. To, že to bolo bežné, mi potvrdili aj jedny z nedávnych Novín Ligy pár páru, kde sa, akoby mimochodom, v jednej vete pripomenula možnosť naučiť sa metódu iba naštudovaním príručky. Opakujem, česť výnimkám, ktorým metódy fungujú aj bez kontaktovania lektorov, ale myslím, že bez lektorov je to jednoducho ťažšie.

Áno, niekedy lektora chceme urobiť rozhodcom a sudcom, ktorý nám má povedať, či sme teraz plodní, alebo nie, zatiaľ čo my sami pochybujeme, čo sa deje (a nečakáme pritom odpoveď v zmysle: radšej počkajte a uvidíme). Alebo čakáme, že lektor urobí vyhodnotenie za nás, chceme si to uľahčiť, nechce sa nám učiť a pamätať si zložité pravidlá. Oba tieto prístupy nie sú to, čo mám na mysli. Potrebujeme sprevádzanie, a okrem toho, potrebujeme aj spoločenstvá a starších manželov, ktorí nám odovzdajú svoje cenné skúsenosti.

PPR nám začalo naozaj fungovať, až keď sme sa rozhodli vymeniť sympto-termálnu metódu za Creightonský model a boli sme ochotní investovať peniaze do zaplatenia lektorky, ktorá nás individuálne sprevádzala, a svoj čas na dô-

kladné štúdium a praktizovanie metódy. Prešli sme si všetko „od piky“, zamerali sa na prospektívny prístup, boli sme naklonení k celkovej zmene a ochotní nechať sa viesť. Tieto blogy som písala práve preto, že nikomu nepravem, aby sa popálil rovnako ako my. Skúsenosť s neplánovaným tehotenstvom je bolestná, a často vedie k tomu, že páry PPR opustia. Prevencia spočíva nielen v správnom poznaní pravidiel metódy, ale tiež v poznaní širších súvislostí (aj vďaka dobrým lektorom). Aspoň nám práve to pomohlo, aby sme sa nakoniec PPR nevzdali. Aby sme mohli prekonávať frustráciu a objavili aj pozitíva PPR, ktoré vidím najmä v hlbšom chápaní a študovaní Teológie tela a tiež v ženskom zdraví, ktoré je akoby bonusom na ceste za spoľahlivejším plánovaním rodičovstva. Ale o tom zas niekedy nabadúce...

Ďakujem Vám pani Shannonová!

osobná skúsenosť pani Aničky so svojpomocou v období prechodu

Marylin M. Shannonová vo svojej knihe *Plodnosť, cykly a výživa*, ktorej slovenský preklad sa mi dostal do rúk pred viacerými rokmi, píše, že premenopauza prebiehajúca medzi štyridsiatym a päťdesiatym rokom života ženy je sprevádzaná znižujúcou sa produkciou hormónu progesterón.

O tom, že je to tak, už mám aj vlastnú skúsenosť. Okolo 45. roku som pri sledovaní svojich cyklov pozorovala príznaky poklesu hladiny progesterónu: skrátený cyklus na 21 dní, citlivosť prsníkov, podráždenosť, nervové napätie.

Lekár – gynekológ mi odporučil progesterónový prípravok UTROGESTAN na vkladanie do pošvy. Aj keď tento prípravok je z 90 % na prírodnej báze, bola som opatrná pri aplikácii navrhovaného prípravku, keďže moja mama mala v štyridsiatke nález na krčku maternice. Hľadala som ďalšie možnosti a prijateľnejšie formy liečby na úplne prírodnej báze.

Som vďačná Marylin M. Shannonovej za jej svojpomocné stratégie, ktoré opísala v už vyššie spomenutej knihe. Začala som aplikovať rady, ktoré tam boli ponúknuté. Upravila som si stravu – jedla som viac zeleniny, strukoviny, znížila som príjem sacharidov a červeného mäsa. Vynechala som úplne bielu múku.

Pridala som vitamíny a minerály: B6, C, magnézium. Pila som acerolu a na dennej báze som začala užívať ľanový olej. V poovulačnej fáze cyklu som užívala vitex jahňací (česky drmek obecný) – prášok z koreňa v tobolkách. Pridala som bylinkové tinktúry z čiernej ríbezle a archangeliky (*Angelica archangelica*).

V 47. roku som opakovane pozorovala zväčšovanie cýst na prsníkoch, čo je tiež dôsledok hormonálnej nerovnováhy, a keď som sa o tom svojmu lekárovi zmienila, odporučil mi cviky na zlepšenie hormonálnej činnosti. Začala som cvičiť a viedlo to k zlepšeniu môjho stavu.

Po čase už ani tieto opatrenia neboli úplne postačujúce a vo veku 48 rokov som popri zmenenej strave, výživových doplnkoch a cvičeníu siahla po prírodnom progesterónovom kréme. Dozvedela som sa o ňom na online prednáške Ligy zameranej na obdobie blížiaceho sa prechodu. Mne sa osvedčil prírodný progesterónový krém Proféria. Je to krém na báze extraktu z mexického divokého yam koreňa. Aplikujem ho v poovulačnom období, po troch dňoch trvalého teplotného vzostupu a to tak, že si votriem $\frac{1}{4}$ až $\frac{1}{2}$ polievkovej lyžice krému na predlaktie, vnútornú stranu ramien, stehien a na spodnú časť brucha, kde je koža tenšia a krém sa ľahšie vstrebe.

Na používanie spomenutých opatrení som sa zamerala zvlášť vtedy, keď som očakávala náročnejšie stresové obdobie, a tiež v zimných mesiacoch keď cítim, že mám oslabený organizmus.

Kombináciou zmeny stravy, užívaním výživových doplnkov, cvičením a aplikáciou progesterónového krému sa mi podarilo predĺžiť cyklus na 25 dní a cítim sa lepšie, pričom som pozorovala ústup pôvodných nepríjemných príznakov sprevádzajúcich obdobie prechodu.

Manželské vycpávky

Radka Prentisová

Jestli si někdo z vás pamatujete na módu z 80. a 90. let, tak každé sako dámského kostýmku nebo i pánské sako či kabát mělo v ramenní část takovou vycpávku. Kousek molitanu obaleného látkou. Tato vycpávka měla docílit větších a širších ramen. Tehdy se to považovalo za velmi módní. Když si na tyto modely vzpomenu, docela se pousměji, protože dnes už mi to přijde ošklivé. Ale móda se pořád opakuje a vračí. Kdo ví, třeba nějaké kostýmky s vycpávkami budu ráda a hrdě nosit.

Při této vzpomínce jsem se více zamyslela nad tím, co to jsou ty vycpávky a jestli jich stále neužíváme. Vycpávka nahrazuje něco, co není, nahrazuje nějakou nedostatečnost.

Došlo mi, že také ve vztazích si vytváříme jakési vycpávky. A jak je dnešní doba rychlá, tak chceme, aby se co nejrychleji a nejefektivněji všechno



vyřešilo. Místo kvalitního času s manželem pošlu esemesku, letmou pusou místo delšího líbání, problém odsunu do zásuvky a někdy ho nevhodně vytáhnou, neřeším, letmých pohlázení je více než vřelých objetí... Časem se ukáže, že těch náhrad je postupně až moc. Neříkám, že jsou špatně. Lepší něco málo než nic, ale jak se říká, stokrát nic umožilo osla nebo vola. Ale všeho moc škodí i přísloví, takže pokračuji normálně.

S manželem máme dávno za sebou krásné a intenzivní období líbánek, děti se pomalinku dostávají do puberty a ty maličké už nejsou miminka. A teď je větší prostor na zpomalení, vycpávky pustit k vodě a začít pomalu a intenzivně pracovat na delších pusách, delších rande, vyprázdnit šuplíky vztahových přání. A veškerý ten čas, který investuji, se jistě projeví v lepší kvalitě našeho vztahu. A také to bude mít pozitivní vliv na manželskou intimitu.

Pokud bych mohla toto krátké zamyšlení nějak zakončit, tak takovým zkratkovitým heslem by mohlo být: investovat do vztahu je nejlepší investicí do života. Jestli se se mnou bude chtít přit nějaký makléř, vím, že vyhraji. ☺ (Tedy to jediné, na čem opravdu záleží, je láska.)

Obnovená vášeň

Mária Schindlerová

„Všetko pozitívne, čo robíme pre svoj vzťah, je predohra k intímnemu spojeniu.“

John M. Gottman

Tip pre manželov: Skúste znova spolu „o tom“ hovoriť, vyjadrite svoj záujem poznať túžby a očakávania svojho manželského partnera.

Tip na znovuobjavenie alebo obnovenie vášne hovorí: „Prorozprávajte sa.“. Problém je v tom, že rozhovor funguje len tam, kde to funguje. Treba naň dvoch – jedného ochotného počúvať a druhého ochotného hovoriť.

Ako to býva v realite? Ženy sú ochotné hovoriť, ak ich je niekto ochotný počúvať. Ak sa dlhodobo stretávajú s neochotou, prestanú byť ochotné aj hovoriť.

To je to známe: ak žena povie „nič mi nie je“, znamená to: „Niečo mi je, ale skús na to prísť. A ak neuhádneš, aj tak ti to nepoviem.“

Skúsme však ísť od začiatku. Čo to vlastne vášeň je? Nezamieňame si ju s púdom, s tou biologickou silou, ktorá nás na začiatku poháňala zachovať svoj rod?

Možno na samom začiatku vzťahu či manželstva sme nemali problém – ťažalo nás to k sebe, mali sme nádej, budovali sme si domov – vlastné hniezdo.

A postupom rokov prišiel stereotyp, zranenia... časom azda aj to vyprázdňovanie hniezda. Vášeň už nie je taká silná, možno vôbec... Ale to nemusí byť nutne niečo zlé. Problém je, ak sa vytratí láska.

Je krásne zažiť lásku umocnenú vášňou – tou skutočnou, nielen pudovou.

Vášeň sa po latinsky povie *passio*. Toto latinské slovo má však aj druhý význam – utrpenie (z tohto slova sú aj „pašie“ – utrpenie Krista). Vášeň, ktorá sprevádza lásku, znamená ochotu trpieť. Ochotu priniesť obeť, dať niečo zo seba. Láska v manželstve teda bude chcieť to, aby sme mali „vášeň“ pre svojho manžela, manželku – ochotu milovať, počúvať, osloviť, čakať...

Až keď budeme mať základ vzťahu vybudovaný na prvotných predpokladoch úcty aj rešpektu, až potom môže prísť láska, až potom sa s ňou ako dôsledok dostaví aj ten príjemný pocit emocionálneho bezpečia, v ktorom sa môže prejaviť vášeň a zjednotenie.

Bez tohto základu rozhovor nebude fungovať. Samozrejme, je dobré sa rozprávať. Je dobré vytvárať priestor na rozhovor, je dobré prekonať zábrany a vedieť vysloviť svoje očakávania. No každý z nás je od narodenia egoista – zameraný na seba. Láska pozýva vyjsť v ústrety druhému. Ak chcem druhému nejako dať vedieť svoje očakávania, musím na to ísť opačne – vytvoriť priestor a prostredie, v ktorom najprv on bude cítiť slobodu vyjadriť svoje túžby. Aj keby ich nevyjadril slovami.

Ak teda chceme obnoviť vášeň, pozývame vás na náročnú cestu – od seba k druhému. Nie je to také jednoduché a nevyrieši to jeden rozhovor. No každý krok smerom k druhému je súčasťou procesu tej jednoty, po akej v manželstve každý túži.



Osemsmerovka

František, ďakujem!

Zosnulý pápež František prirovnal manželstvo k loďke – tá môže byť na rozbúrenom mori niekedy nestabilná, ale vďaka sviatosti bezpečná: ak je Ježiš v loďke, ak je prítomný v manželstve, dbá o manželov a zostáva stále s nimi, a to aj vtedy, keď je loďka ich manželstva zmietaná vlnami či búrkou.

Celé znenie citátu z príhovoru, v ktorom sa pápež vyjadroval k prirodzenému plánovaniu rodičovstva a manželskej láske, nájdete v tajničke, ktorú tvorí 24 nevyškrtnutých písmen:

„Je potrebné podporovať používanie metód založených na prirodzenom rytme plodnosti a zdôrazňovať skutočnosť, že majú v úcte telo manželov,
... a podporujú výchovu k pravej slobode.”

P	Z	O	D	P	O	V	E	D	N	Ý	O
E	V	Ť	S	O	D	A	R	Ť	Ó	V	L
B	N	Z	A	B	Ť	I	U	I	R	O	Á
L	O	M	DZ	K	E	A	T	L	T	T	S
A	E	Z	O	K	E	E	P	K	K	S	K
S	S	J	K	J	D	I	E	E	E	I	A
U	I	Á	N	J	A	I	R	T	L	R	V
Ť	Ú	F	R	A	N	T	I	Š	E	K	O
S	P	Ď	A	K	U	J	E	M	E	S	O
O	O	A	K	S	Z	E	Š	R	I	V	P
V	K	K	U	Á	N	D	E	A	I	E	O
A	O	O	R	L	A	N	N	K	CH	R	R
D	J	V	Á	V	N	O	I	E	Z	N	A
E	N	A	T	Á	I	T	E	L	Š	Ý	J
V	E	Ť	O	M	E	A	N	B	Ú	O	N
Z	E	H	U	A	D	O	B	O	L	S	K

AKURÁT, ANJEL,
BOZK, ĎAKOVAŤ,
DETI, DNEŠOK,
DRIEK, ELEKTRÓN,
FIS, ESO, JEDNOTA,
KLEPAŤ, KRÁSA,
KRISTOV, LÁSKA,
LÁSKAVO, MIER,
MRAK, NIEKTO,
OBLEK, OPORA,
POKOJNE, RADOSŤ,
RIEKA, RIEŠENIE,
SLOBODA, ŠTEKLÍŤ,
TAJOMNE, UZNANIE,
VERNÝ, ZODPOVEDNÝ,
ZVEDAVOSŤ

Citát Ksawery Knotza, ktorý bol ukrytý v osemšmerovke minulého čísla bulletinu, znie:

„Každá žena skôr, než sa začne pohlavný styk, potrebuje emocionálne uspokojenie. Musí sa cítiť milovaná nielen v posteli, ale aj počas dňa.“

Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne ako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústredie: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa 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.