

Dievčatám do vrecka

Stvorená

Mária Kohutiarová

*pre
lásku*

Malý manuál na pochopenie,
ako sa stať tou, ktorou máš byť

Máš nejakých „nášť“. Alebo možno aj viac, na tom teraz nezáleží.

Vlastníš pár skvelých kamošiek, jednu najlepšiu, ktorá vie aspoň polovicu tvojich tajomstiev. Chodíš niekam do školy, niektorí učitelia ti pekne lezú na nervy.

Každý deň sa x-krát pozrieš do zrkadla a pýtaš sa, či si skutočne krásna. Často nie si so sebou celkom spokojná. Hnevá ťa to. Veľmi si želaš, aby si už nebola škaredým káčatkom, ale nádhernou labuťou.

Prestávaš vnímať chalanov ako kamarátov alebo otravy a zrazu začínajú byť zvláštnym spôsobom zaujímaví. Niektorí celkom isto.

Aj ty skúšaš byť zaujímavá. Oblečením, účesom, šperkami, správaním, rečou, pohybom tela... stále sa pokúšaš zaujať. Alebo by si to aspoň chcela, ale nemáš dosť odvahy a tak si to aspoň predstavuješ pod perinou, aké by to bolo, keby...

Meníš sa. Pamätáš na tú zmes hanby, zvedavosti, odporu a dychtivosti, keď ti mama priniesla prvú mini-podprsenku? Koľko si ich už vymenila? Občas si nevieš dať rady s pridlhými rukami a nohami. Ešte dobre, že existuje tanec, tam sa to pri hudbe stratí. Zlostíš sa na akné alebo vlasy. A dosť často aj na rodičov. Ako často majú pravdu, vieš len ty sama.

Už nie si to dievčatko z fotografie na oslave 10. narodenín. Zdá sa ti to už dávno, keď si bola malá.

Prežívaš neuveriteľne veľa nových pocitov, s ktorými si celkom ešte nevieš dať rady. Snívaš. Je to prísne tajné! Niekedy nevieš, či sa viac búrlivo smeješ alebo zúfalo plačeš, tak to rýchlo prechádza jedno do druhého. A šialene rada zízaš do kočíkov s malými bábätkami, objímaš ich aspoň pohľadom a cítiš, že sa roztápaš od nehy.

Čo s otáznikmi, na ktoré nevieš odpoveď? Hanbíš sa dávať otázky mame, baby v škole niečo povedia, ale nezdá sa ti, že by to bolo presne to, čo by si chcela počuť. Všetci hovoria len trošku a len také vytrhnuté z podstaty. Nestačí ti to.

Aké je to byť skutočnou ženou, keď už do nej dorastáš?

*P*rišla si na tento svet ako bytosť, ktorá sa cez čas detstva a obdobie dievčenských snov má stať krásnou očarujúcou ženou. Jeden sen nosíš možno už v sebe hlboko v tajnej skrýši svojho srdca: sen o tom, ako príde úžasný deň „D“, kedy povieš niekomu, kto bude pre te-



ba najdôležitejší na svete, „áno“. A po čase vám bude veselo viacerým. Alebo možno objavíš niečo iné, čo ťa bude v živote robiť šťastnou a tiež ľudí okolo teba. A preto sa potrebuješ učiť.

Potrebuješ sa naučiť žiť život naplno so všetkými darmi, ktoré si dostala. Potrebuješ poznať manuál, ako sa stať ženou so všetkým tým nádherným, čo v sebe cítiš a čo je také iné, ako u chlapcov.

Máš špecifické ženské dary, ktoré nemôžu ostať len pre teba, ak sa máš cítiť šťastná ty a ľudia okolo teba. Potrebuješ dávať a žiť naplno.

Prečo ti to hovoríme?

*P*retože sme na ceste kúsok pred tebou. Chceme ti pomôcť prejsť cez ten úsek, v ktorom potrebuješ oporu a orientáciu, potvrdenie toho, čo v sebe cítiš – rovnako, ako sme to pred časom potrebovali my. Tvoja cesta je totiž iná a náročnejšia. Je to cesta skutočnej lásky, ktorá čaká a dáva sa, nevie zmýšľať zle, stále verí, nestráca nádej a nikdy sa neskončí.

Darovať a byť obdarovaná

*S*i dar. Zdá sa ti to zvláštne? Možno si o tom ešte nepočula, ale naozaj to, že existuješ, je dar. Je to proste skutočnosť, o ktorú si sa nijako nezaslúžila a predsa ju máš. A takých vecí je v živote viac. Napríklad taká zamilovanosť. Niekedy by si sa chcela aj zamilovať, ale... vôbec sa to nedarí len tak, že si povieš: Zamilujem sa, niečo spravím a zrazu som zamilovaná. Zamilujeme sa, keď to najmenej čakáme a do osoby, o ktorej by sme to najmenej

povedali – a príde nám to prirodzené a úžasné! Pritom sme sa o to nezaslúžili nijakým skutkom, výkonom. Zamilovanosť je dar, ktorý sme dostali.

A takto by sme mohli pokračovať ďalej s mnohými vecami a situáciami aj v tvojom živote. Každý z nás dostáva počas celého svojho života niečo, čo sme si nezaslúžili. V tomto je tajomstvo a podstata lásky: všetko je dar.

Chodíš po svete a všetko vnímaš hlavne zmyslami a srdcom. Obdivuješ nádheru vecí okolo seba, pri pohľade na hviezdy žasneš, aké dômyselné zákony riadia celý vesmír. Všetko má hlboký význam a zmysel. Pozeráš sa rada na motýle, ako tancujú svadobný tanec. Alebo na starostlivého samčeka obyčajného vrabca, ktorý nežne nosí svojej „polovičke“ a neskôr aj potomstvu neskutočné množstvo potravy. Ponáraš svoju tvár do kvetov

a dojíma ťa ich krása. Aj ty chceš darovať krásu, to najlepšie zo seba, z hĺbky svojho srdca, aj ty chceš byť obdarovaná, zažiť, že niekto má o teba záujem, že niekomu na tebe zvlášť záleží. Tušíš, že to niečo, čo chceš dať a dostávať, sa volá láska.

Problém je, ako správne objaviť význam slova láska?

Láska... Podvedome sa chvej, lebo cítiš, že si na ňu povolaná a že láska je tým, čo ťa urobí skutočným človekom.

Ale čo je to – láska? Je to príjemný pocit... alebo sympatie... alebo ob-

div k tomu, čo je pekné alebo to stálo veľa peňazí? ... alebo to, čo kričí z tituliek množstva časopisov? To, o čom čvrikajú všelijaké „star“? Ako rozoznať skutočnú lásku od falzifikátu?

Možno športuješ, alebo aspoň sa ti páči nejaký šport. Ak sa dívaš pravdivo, vidíš aj to, koľko námahy, potu, odriekania, sebazáporu stojí jedného atléta víťazstvo na majstrovstvách sveta. Tá drina sa nikdy neskončí, pokiaľ chce víťaziť, ale úžasný pocit víťazstva zažíva každý, kto prekonáva sám seba. A je na míle vzdialený jednoduchému vykrikovaniu pred televízorom pri majstrovstvách sveta v hokeji, keď všetci kričia „Gól! Sme majstri!“ Je ti jasné, kto je skutočný majster.

Takto je to aj s láskou. Skutočná láska nie je to ľahké, jednoducho získané, krátko trvajúce. (Ako pokrik pri telke.) Na tento pocit sa rýchlo zabudne. Skutočná láska je náročná, vyžaduje veľa, trvá dlho. (Ako každodenný tréning športovca.) Takáto láska ostáva dlho a dáva silu.

Ján Pavol II. často zdôrazňoval, že človek môže byť šťastný len vtedy, pokiaľ dokáže darovať sám seba. Iná cesta k opravdivej láske a šťastnému životu proste nevedie...

Máš sny, čo budeš robiť, až... Študuješ a rozmýšľaš, čo so životom – výška? Práca? Odchod do zahraničia? A čo potom? Vidíš istý smer, ktorým chceš ísť. Občas to je nádherný obraz predstáv, chce sa ti ich takmer chytiť do rúk. Veríš, že tvoj čas príde a táto nádej ti dáva silu.

Často máš však kvôli týmto snom aj pochybnosti. Pýtaš sa sama seba a možno aj iných: Je toto pre mňa? Zvládnem to? Čo si o tom myslíš? Tvoj život je unikát. Už nik na svete nebude žiť taký život, ako ty. Si originál, a tak skutočne stojí za to, aby si využila všetky svoje dary, ktoré v sebe nosíš od okamihu svojho počatia. Je to neuveriteľné, ale dostala si kompletnú výbavu daností a kvalít na to, aby si svoj život zvládla na jednotku – aj keď o tom často pochybuješ a neveríš si.

Kdesi vo vnútri počuješ jasné volanie, čo s tvojím životom. Neboj sa povedať áno – nech je to cesta do manželstva alebo k práci pre ľudí, ktorí ťa budú potrebovať celú. Na čokoľvek z toho však budeš potrebovať vrece lásky bez dna. Tvojej lásky.



Láska medzi mužom a ženou

Uhm... to je téma! Možno si myslíš, že už o nej vieš všetko – z romantických príbehov, z telky, z iných médií, z toho, čo si vykecáte v triede. Možno si sklamaná z toho, čo vidíš doma – tak si to vôbec nepredstavuješ, láska podľa teba má byť oveľa viac romantickejšia. Nie taká všedná typu „Čo je na večeru?“ a „Aká bola výplata?“ Možno sa tejto otázky podvedome bojíš, i keď to nechceš dať naja-vo. Lebo ti nesedí niečo vo vzorci v porovnaní s realitou.

• ak o lásku stojí bojovať dlho a náročne, prečo teraz niektoré *love story* trvajú v realite pár týždňov?

• ak je láska to, čo má všetko vydržať, prečo sa kamoškini rodičia rozviedli?

• ak je láska niečo nádherné, vznešené, povznášajúce, prečo sa cítiš tak trápne pri podrobnom opise priebehu niektorých „lások“, kde má hlavné slovo sex?

► ak je láska taká vynachádzavá, prečo si chlapci ani dievčatá nedávajú námahu, aby urobili tomu druhému radosť drobnými pozornosťami?

To, čo v sebe cítiš ako nesúladi z týchto a podobných otázok, je v tebe pravdivé. Láska medzi mužom a ženou je neporovnateľne väčšia, úžasnejšia a plnšia ako všetky karikatúry lásky, ktoré ponúka spoločnosť a médiá, aj ako vidíš okolo seba sama. Veríš – a neboj sa, nie si naivná ani zastaralá –, že láska musí mať nejaký zabudnutý starý vzorec, nejaké pravidlá hry, aby fungovala inak. Existuje Nieкто, kto má na lásku taký názor, ako to v sebe cítiš. Ten Nieкто si lásku cení napriek tomu, že ho zosmiešňujú a hovoria o ňom, že nevie, čo je život, že dáva množstvo hlúpych, nepríjemných, nemoderných a prekonaných zákazov a obmedzuje tých, ktorí si chcú užiť. Lebo tento Nieкто vraví:

- nie predmanželskému sexuálnemu životu,
- nie antikoncepcii,
- nie potratom ... a tak ďalej.

Pozri: ak sa dáva „rovná sa“ medzi lásku a sex, je to klamstvo. Pretože sex nie je len chvíľková zábavka, keď sa nudíme a nevieme, čo so sebou. Sex nie je na to, aby len jednému bolo dobre, ani preto, aby sme dokázali iným, že na to máme alebo že to „vieme“. Sex nie je ani „dôkaz lásky“, ako to mnohokrát chcú chalani od svojich báb, ba sex nemá byť ani návnada pre chalana, aby si ho niektorá získala – lebo nechce zostať tou, ktorú nik nechce.

Predkladajú ti karikatúru. Skutočná láska je niečo úplne iné, ako robenie si štatistiky „zbalených kusov“. Skutočná láska sa dáva, nie je egoistická, nechce si uchmatnúť čo najviac pre seba. Pretože skutočná láska je tvorivá, plodná, vynachádzavá v prospech druhého a takisto sa nedá od druhého vynútiť ani kúpiť, je slobodná a nezištná.

Ako to vysvetliť?

Ušetko, čo robíš, robíš ako celý človek a podstatnú časť svojich pocitov prejavuješ svojím telom. Keď plačeš, nepovieš predsa: Prepáč, plačú mi oči! Tvoj plač je symbolickou rečou tela a vyjadruje tvoj celkový smútok a bolesť, ktorý navonok vidíme cez tvoje slzy. Ak niekto kradne, nemôže povedať: „To nie ja, ale moje ruky kradnú, ja s tým nemám nič do činenia...“. Tvoje telo a jeho prejavy sú veľmi dôležité, vypovedajú o Tebe, čím si a čo žiješ. Má schopnosť vyjadriť ťa bez toho, aby si niečo o sebe hovorila. Preto je potrebné hovoriť rečou tela pravdivo – aby to bolo v zhode so skutočnosťou a s твоjím vnútrom. Ak podávaš niekomu ruku zo srdca, je to od teba prejav



priateľstva. Ak niekoho pobožkáš, je to „vyšší level“ priazne od teba. Jasné – rečou tela sa dá aj klamať, práve tak ako to robí falošný obchodník, ktorý ti síce podá ruku, ale teší sa, že ti predal nekvalitný tovar... Alebo ak bozk, ktorý príde, nie je znakom lásky, ale zrady a falošnosti.

Na dôvažok – všetko, čo robíš so svojím telom, ťa zasahuje úplne hlboko do vnútra a poznačuje podľa závažnosti situácie – často doživotne.

Skús sa dívať na sexualitu ako na originálny a hlboký spôsob komunikácie. Je to akoby „reč tela“, ako hovorí Ján Pavol II. Keby si mohla počuť, čo hovoria telá muža a

ženy v okamihu intímneho spojenia, čo by si počula? To, čo by bolo počuť, by znelo asi takto:

... úplne sa ti odovzdávam a úplne ťa prijímam... Budem stále tvoj/tvoja a stále s tebou... nech by sa dialo čokoľvek... nič nás nerozdelí...

Kdesi si to už počula? Áno, existujú veľmi podobné slová: „Ja... beriem si teba... za manžela a sľubujem, že ťa nikdy neopustím...

Úžasné slová, však?

To sú slová manželského sľubu.

To, čo zaznieva vo chvíli, kedy snúbenci uzatvárajú manželstvo, je to isté, čo vyjadrujú manželia „rečou svojich tiel“ v každom okamihu intímneho spojenia. Je to úplne darovanie seba samého a úplne prijatie druhého takého, aký je a navždy, za každých okolností.



Je úprimné a pravdivé žiť intímny život, pokiaľ si tento sľub na celý život ešte nedala alebo ak to nemyslíš vážne? Hovoria takto telá to, čo je vo vnútri? Máš právo na intimitu, ak neprevezmeš zodpovednosť za svoj vzťah a za to, aby si toho druhého urobila šťastným na celý život? Je to fér voči sebe, tomu druhému a skvelému plánu života, ktorý máš pred sebou a ktorému verí každý, kto miluje?

Ján Pavol II. hovorí, že je nesmierne dôležité „hovoriť rečou tela pravdivo“. Si plná ideálov a neznášaš dvojtvárnosť dospelákov, keď niečo iné kážu a iné robia.

Teraz máš ty šancu byť v jednote mysle a skutkov (reči tela) a to v životne dôležitej veci.

Je potrebný ešte nejaký iný dôvod pre predmanželskú čistotu ?

Z lásky darovať nový život

*P*amätáš si, ako sme hovorili o športovcovi, ktorý stále trénuje, aby mohol víťaziť? To znamená, že sa musí stále zlepšovať a stále na sebe pracovať. Aj láska musí rásť a zdokonaľovať sa. Trvá to dlhé roky, je to každodenný boj posunu o centimetre ďalej za prah vlastnej lenivosti a egoizmu, aj boj proti všednosti a stereotypu. Táto náročná úloha je na celý život.

Už chápeš, že láska má svoje pravidlá hry a aj sexualita má v nej presný význam a postavenie. Pravdivo prežívaná sexualita spája manželov a robí ich lásku čoraz silnejšou. Možno si občas videla v parku starších manželov, ako sa držali za ruky. Nezdalo sa ti, že sa na seba až podobajú? Nebolo ti pri pohľade na nich dobre?

Je to aj tým, že sexualita prežívaná v manželstve ako darovanie sa druhému spája dvoch do jednej bytosti, ktorá je vďaka tomuto obdarovaniu schopná darovať sa iným. Alebo zas prirovnáme: dostala si dar, veľký dar, z ktorého máš obrovskú radosť? Nemáš chuť v tom okamihu všetkých okolo seba urobiť rovnako šťastnými, ako si ty?

Skutočná láska sa neuzatvára do seba, ale chce sa rozdávať, darovať sa ďalej. Je ako plodný strom – nechce iba kvitnúť, ale prinášať aj ovocie pre radosť a osoh všetkých. Čo je plodom lásky manželov, to už vieš – to krásne, čomu nevieš odolať, keď ho okolo teba vezú v kočiku... Môže byť úprimné a darujúce sa manželské objatie, pri ktorom je pomocou antikoncepcie odmietaná prirodzená plodnosť?

Plodnosť je veľký dar

Čítaš o tom v novinách. A možno to máš v blízkom okolí. Alebo priamo v rodine. Nemôžu mať deti a neuveriteľne po nich túžia. Závratne stúpa počet párov, ktorým sa napriek veľkej túžbe nedarí počať vlastné dieťa. Práve preto si oveľa viac treba uvedomiť, že na dieťaťko nie je žiadny nárok, nie je to samozrejmosť ho mať. Dieťa je dar.

To, či budeš môcť mať dieťaťko a ako celý princíp plodnosti funguje, môžeš vidieť sama na sebe. Naučiť sa preto používať svoju plodnosť podľa „návodu výrobcu“ je ten základný krok k tomu, aby si vedela, čo tvoja plodnosť v praxi dokáže. Každá žena sa môže naučiť jej rozumieť a tiež tomu, čo sa počas každého cyklu odohráva v jej tele. Aj k tomu ti môže pomôcť táto brožúrka. Prečo?

Pokiaľ si slobodná, zo znamov vieš dobre rozpoznať, či sú tvoje cykly v poriadku. Ak áno, upevní sa tvoj



pokoj a radosť, že raz budeš môcť byť matkou, aj keď sa občas môžu vyskytnúť nejaké nepravidelnosti. Pokiaľ vidíš, že cyklus nefunguje, tvoje záznamy sú veľmi dôležitým zdrojom cenných informácií a vďaka nim v spolupráci s lekárom môžeš hľadať riešenie zdravotných problémov. Ak už teraz hľadáš odpoveď alebo sa potrebuješ zorientovať vo svojom cykle a dozrievaní, pošli mail na: **gynekolog@lpp.sk**.

Možno si povieš: no dobre, ale ja nechcem mať deti toľko, ako moja prastará mama, keď im ratolesti kypeli priam z chalupy... Aj na to je recept a odpoveď v správnom prežívaní, pochopení a používaní plodnosti. Raz v manželstve, keď sa jej naučíš rozumieť, môžete túto znalosť využiť s manželom. Aj pre neho bude dôležité rozumieť tvojej plodnosti, ktorá ovplyvňuje aj tvoje správanie a reakcie tela. Pomôže mu to lepšie ti rozumieť a vážiť si ňu. Budete schopní rozpoznať, v ktorých dňoch môže dôjsť počatiu dieťaťa a v ktorých nie. To naopak budete môcť použiť k oddialeniu počatia, pokiaľ k tomu budú opodstatnené dôvody. Tento spôsob používania plodnosti nie je antikoncepcia. Je to rešpektovanie prirodzeného poriadku v organizme ženy bez vonkajších zásahov, manželia sa zrieknu intímneho spojenia v plodnej dobe. Táto brožúrka ponúka o prirodzenom plánovaní len základné informácie.

Niečo ti nesedí – zdá sa ti to byť zložité, zaoberať sa nejakými prejavmi tela. Niektoré z triedy alebo tvojich kamarátok to už poriešili inak a zadovážili si zázračné pilulky, s ktorými sa všetko môže a nič nemusí. Je to predsa také jednoduché niečo ráno zapíť a mať pokoj!

Prosím, daj pozor – antikoncepcné pilulky nie sú cukríky! Každé „a“ má svoje aj „b“, aj keď o tom práve tí, ktorí by mali, veľmi nehovoria. Nie je to samozrejmou, ale čítala už niektorá z tvojich kamošiek, užívajúcich zázračné cukríky, ich príbalový leták? Aj ty by si sa v ňom mohla dočítať napríklad toto: „Obráťte sa na

svojho lekára v prípade bolesti hlavy, bolesti brucha alebo končatín a v prípade prechodnej straty zraku alebo sluchu“ (odporúčanie výrobcu preparátu Tri-regol). V časopise Emma MUDr. Marián Oros píše: „Každá žena, ktorá berie hormonálnu antikoncepciu, si je vedomá, že z jej účinkov môže kedykoľvek zomrieť. Stačí si pozrieť príbalový leták.“ Som presvedčená, že pán doktor sa mýli – pretože veľa dievčat a žien si myslí, že antikoncepcia



je absolútne neškodná. Podľa príťažlivých reklám to vyzerá ako liek na všetko. Pravdivé by bolo, aby každý lekár by vopred povedal svojej pacientke minimálne to, čo vyjadril pán doktor Oros – a určite väčšina z tých, ktoré teraz hormonálku užívajú, by ju odmietli. Veď príbehy, ktoré píše život, potvrdzujú, že nejde o zastráňovanie. Užívanie hormonálnej antikoncepcie sa neraz podpísalo pod smrť aj tvojich rovesníčok, napr. priamo na operačnom stole Rooseveltovej nemocnice náhle zomrela len 17-ročná Denisa z Banskej Bystrice, v roku 2008 bola medializovaná smrť 17-ročnej Mirky z okolia Nitry, 16-ročná Švajčiarka v máji 2009 ostala po užívaní antikoncepčnej pilulky Yaz embóliu pľúc a je vážne postihnutá, Tanji z Austrálie, ktorá používala preparát Yasmin na vylieče-

D i e v č a t á m d o v r e c k a

nie akné, už lekári tiež nestihli pomôcť a v roku 2008 náhle vo veku 24 rokov prišla o život.

A hoci sa antikoncepcii pripisuje zázračný účinok proti neželanému tehotenstvu, nie je to tak:

- ročne vznikne počas užívania antikoncepcie 65 % neplánovaných tehotenstiev z toho 21 % pri užívaní perorálnej (tabletky) hormonálnej antikoncepcie,
- 54 % z tehotenstiev ukončených potratom v USA vzniklo ako dôsledok zlyhania antikoncepcie.

Ak chceš vedieť viac, pozri na www.lpp.sk: Hormonálna tabletká nie je cukrík.

Jedno je ti asi jasné: chceš byť zdravá, a nie plná nejakej chémie s chvilkovou akože istotou. Chceš žiť pravdivo, a nie sa klamať alebo nevedieť o tom, čo s tebou je. Nie je ti jedno, čo bude potom – veď sníváš o budúcnosti. Chceš možno aj žiť ekologicky, v súlade s prírodou a prírodným rytmom života.

Mnoho dievčat tak ako austrálčanka Tanja začne brať hormonálnu antikoncepciu kvôli starostiam, ktoré im spôsobuje akné. Reklama sľubuje, že ich užívaním sa rýchlo a bezproblémovo problém akné vyrieši, pretože



majú antiandrogénne účinky (pôsobia proti nadmernej produkcii mužských pohlavných hormónov, zmierňujú nadmernú tvorbu kožného mazu). Aj napriek tomu, že si možno od niekoho počula alebo čítala ako „zázračná tabletká“ pomohla, dobre zváž túto ponuku! Na internete nájdeš mnoho opačných vyjadrení – o tom, že po vysadení hormonálnej antikoncepcie sa akné nanovo prejavilo alebo pre zdravotné problémy bolo potrebné hormonálnu antikoncepciu prestať užívať.

Akné dievčatá straší vizuálne (treba uznať, že ťa pohľad do zrkadla takto neteší), ale okrem nie najkrajšieho vzhľadu im na rozdiel od antikoncepcie nerobí škodu v organizme a čo je veľmi povzbudivé – akné sa časom po dozretí organizmu stratí. Kým sa tak stane, vedz, že akné sa dá liečiť inými, organizmu prirodzenejšími metódami či prostriedkami. Zásadou je, že liečba akné, tak ako liečba akýchkoľvek chorôb, má odstrániť príčiny vzniku choroby, problému a nielen dočasne zakryť to, ako sa problém prejavuje navonok. Antikoncepcia teda nie je žiadnym riešením problému akné – skôr riskuješ pridanie ďalších, vážnejších zdravotných problémov.

Nakoniec, ponúkame ti názor odborníka: dermatovenerologičky MUDr. Klaudie Poljakovej:

„Akné (akné vulgaris) sa dá účinne zvládnuť korektívnymi dermatologickými metódami, ku ktorým patrí kryalizácia, chemický peeling, laserová terapia, terapia IPL (intenzívnym pulzným svetlom), dermabrázia. V liečbe akné sa uplatňujú aj lokálne aplikované prípravky, ktoré zabraňujú nadmernému rohovateniu buniek a pôsobia dezinfekčne. V celkovej terapii sa uplatňujú antibiotiká.“

Na margo užívania hormonálnej antikoncepcie uviedla, že:

„... môže spôsobiť vznik variantu akné vulgaris, ide o akne gestagenes, ktoré vzniká po 18. roku života a prejavuje sa hlbšie uloženými uzlíčkami lokalizovanými v okolí nosa a na brade. Môžu sa vyskytnúť aj alergické zá-



paly kože (alergické dermatitídy) alebo vznikajú na koži predkolení bolestivé podkožné hrboly (erythema nodosum). Niektoré druhy antikoncepcie vyvolávajú vypadávanie vlasov. Hormonálna antikoncepcia spolu s pôsobením slnečného žiarenia tiež môže vyvolávať vznik hyperpigmentácií na tvári, ide o hnedé škvrny tzv. melasmu.“

Na začiatku sme spomínali, že cesta, ktorú ti ponúkame, je náročnejšia, ale čistejšia, istejšia a pravdivejšia. Neublíži tvojej budúcnosti. Máš šancu si vybrať – a neboj sa pýtať, ide o tvoje zdravie, o tvoj život, ako aj o život a zdravie tvojich budúcich detí.

Menštruačný cyklus

Možno už si s ňou parták, a možno ešte na ňu čakáš a máš v sebe podvedomý strach. Aké to bude? Niektoré kamošky sú vo „svojich dňoch“ mierne mimo a už vieš, že to občas v prvé dni môže aj bolieť. Neboj sa – menštruácia je prirodzeným signálom toho, že sa stávaš ženou, ktorá raz bude môcť porodiť svoje vytúžené dieťaťko. Pokiaľ si zdravá, bolesti budú normálne znesiteľné a možno ich vôbec ani nezaregistruješ – každý organizmus reaguje jedinečne v súlade s tvojou povahou a danosťami. V každom prípade: ber to ako pozitívny fakt a skvelú vec. Uhol pohľadu a prístup k menštruácii urobia tiež svoje.

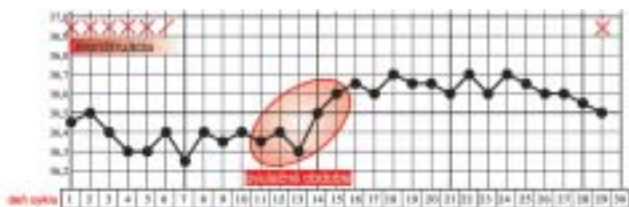
Cyklus plodnosti každej ženy, aj tvoj, je riadený súhrou hormonálnych signálov. V začiatkovej fáze ti začnú vo vaječníkoch dozrievať skupiny folikulov, malých bunkových vačkov obsahujúcich vajíčka. Postupne získa jeden folikul dominantné postavenie a ostatné zaniknú. Folikuly behom svojho vývoja produkujú ženské hormóny estrogény. Na ich signál narastá tvoja sliznica maternice (endometrium) tak, aby bola pripravená pri-

jať prípadne počaté dieťaťko, uvoľňuje sa krčok maternice, aby bol umožnený prístup spermiami a tvorí sa v ňom cervikálny hlien. Tento hlien chráni spermie pred kyslým prostredím pošvy a umožňuje im výživu a pohyb v maternici a vajíčkovode. Tak pripravujú estrogény tvoj organizmus na možnosť materstva. Keď folikul dozreje, dochádza k ovulácii. Uvoľnené vajíčko je zachytené „strapcami“ vajíčkovodu a posúvané vajíčkovodom smerom k maternici. Ak dôjde v čase okolo ovulácie k pohlavnému styku, dostanú sa spermie krčkom maternice do maternice a vajíčkovodov. Keď jedna z nich prenikne do vajíčka a spojí sa s ním, hovoríme o oplodnení alebo počatí. V tomto okamihu vzniká nový človek. Pretože spermie v cervikálnom hliene dlho prežívajú, môže k oplodneniu dôjsť aj z pohlavného styku 5 dní pred ovuláciou. Pri ovulácii zmení folikul svoju úlohu a vzhľad a je potom označovaný ako žlté teliesko (latinsky corpus luteum). Začne vylučovať hormón progesterón, ktorý blokuje ďalšiu ovuláciu a zachováva sliznicu maternice pripravenú pre možné tehotenstvo. Pokiaľ nedošlo k počatiu, žlté teliesko na konci cyklu zaniká, čo spôsobí pokles hladiny progesterónu a následné uvoľnenie vnútornej výstelky maternice, ktorá odchádza z maternice pošvou ako menštruačné krvácanie. Prvým dňom menštruácie sa začína ďalší cyklus ženy.

Podľa pôsobenia hormónov delia lekári cyklus na dve fázy – folikulárny (obdobie vývoja folikulov, t. j. obdobie pred ovuláciou) a luteálny (obdobie pôsobenia žltého telieska, t. j. obdobie po ovulácii).

Vonkajšie príznaky

T_o , čo sa v skrytosti deje vo vnútri organizmu, je sprevádzané príznakmi, ktoré môžeš dobre pozorovať. Ten najnápadnejší sme už menovali – menštruácia. Tiež môžeš pozorovať cervikálny hlien. Vychádza pošvou na vonkajšie rodidlá a najlepšie ho môžeš pozorovať na toaletnom papieri, ktorým sa utrieš po použití toalety. V priebehu cyklu sa jeho vzhľad mení od hustého až po ťažný ako vaječný bielok a niekedy je až taký riedky, ako keď sa ti spustí nádcha (takto nejako vyzerá hlien v období okolo ovulácie). Niekedy ho bude málo a niekedy veľa. Hlien sa najskôr bude vyskytovať v prvej polovici cyklu. Na konci tejto brožúrky je v prílohe záznamová tabuľka, a ďalšie si môžeš stiahnuť aj z internetu na www.lpp.sk. Keď chceš porozumieť vlastnej plodnosti, zaznamenávajú do nej každý deň svoje pozorovania krvácania alebo výskyt hlienu príslušnou značkou, prípadne pripoj poznámku. Cyklus sa začína prvým dňom menštruácie. Ďalším pozorovateľným príznakom sú zmeny bazálnej teploty (to je teplota, ktorú nameriaš v pokoji, ráno po prebudení, vždy približne v rovnakom čase, v ústach, kde je prostredie najmenej ovplyvnené teplotou okolitého prostredia.) V období po ovulácii vplyvom progesterónu bazálna teplota stúpa. Môžeš si to overiť vlastným meraním. Ortuťovým teplomerom trvá meranie asi 5 minút. Digitálny je rýchlejší, ale mal by byť štvorčíslcový a merať s presnosťou $\pm 0,05$ °C. Meranie zaznamenaj do tabuľky a ako budú teploty postupne pribúdať, spoj ich tak, aby vznikla krivka. Ideálne by mohla vyzeráť napríklad takto:





Nepravidelnosť v dĺžke cyklov bola v minulosti považovaná za patologický jav. Ukazuje sa však, že určitá variabilita je úplne normálna. Väčšina odchýliek je spôsobená predĺžením alebo skrátením obdobia od začiatku cyklu do ovulácie. Rozdielnosť dĺžky cyklu je teda dôsledkom včasnej alebo oneskorenej ovulácie, spôsobenej skrátenou alebo predĺženou folikulárnou fázou. Luteálna fáza jednej ženy býva približne rovnako dlhá (± 1 deň). Jej normálna dĺžka býva od 9 do 16 dní. Počíta sa od 1. dňa trvalého teplotného vzostupu bazálnej teploty do posledného dňa cyklu (to je posledný deň pred začiatkom ďalšej menštruácie). Keď máš záznamy teplôt a poznáš dĺžku svojej luteálnej fázy, môžeš si ľahko vypočítať začiatok svojej ďalšej menštruácie i pri veľmi nepravidelných cykloch. Čo ešte môžeš pozorovať, sú tvoje nálad. Sú taktiež aspoň sčasti ovplyvnené hormonálne. Niekedy si spievaš a prekonávaš problémy s úsmevom a v pohode, inokedy ťa nejaká maličkosť dokáže úplne vytočiť. Pripadáš si nepochopená a nešťastná, všetko ti lezie na nervy, môžeš byť maškrtná, ba až pažravá, alebo sa ti chce plakať. To bude najskôr v luteálnej fáze cyklu. Tiež na nálady má tabuľka priestor a značky. 😊 😐 😞

Kým si zvykneš, tvoje prvé záznamy môžu byť dosť zmätené. Krivka bude mať medzery, pretože zabúdaš merať teplotu, alebo bude riadne zubatá, pretože neme-riáš v rovnakom čase. Keď vytrváš, postupne sa meranie zabehne a výsledky sa zlepšia. Aj pozorovanie hlienu sa

ti časom bude viac dariť. Záznamy začnú dávať zmysel a viac sa podobajú vzorovej tabuľke. Až budeš mať záznamy viacerých cyklov, môžeš posudzovať prípadné významnejšie odchýlky, napr. teploty folikulárnej fázy sú také nízke, že padajú von z tabuľky, nenachádzaš skoro žiadny hlien alebo sa ti zdá, že máš hlien po celý cyklus, na teplotnej krivke nerozoznávaš dve hladiny teplôt (chýba ovulácia) alebo býva luteálna fáza kratšia ako 9 dní. Pokiaľ ti čokoľvek v tvojom cykle pripadá problematické alebo máš otázky, obráť sa na niektorú z nižšie označených poradní a pošli alebo prines svoje záznamy. Niektoré nezrovnalosti môžu súvisieť s pomalým dozrievaním pohlavných orgánov a samy sa časom upravia. Na stav plodnosti má veľký vplyv aj životospráva – podváha alebo nadváha. Niekedy stačí na zlepšenie len pribrať alebo stratiť 1 – 2 kg, alebo zvýšiť príjem tekutín a potravín s obsahom vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Pre zdravý hlienový obraz sú užitočné niektoré hygienické návyky: voľné oblečenie, bavlnená spodná bielizeň a obmedzené používanie tampónov, slipových vložiek a dráždivých hygienických prostriedkov. Niektoré problémy je možné riešiť len s lekárom.



Najčastejšie robí dievčatám starosť nepravidelnosť v dĺžke cyklu, preto sme za teba položili niekoľko otázok gynekológom. Odpovedali MUDr. Xenie Preinngerová (X. P.) z Jaroměřic nad Rokytnou a MUDr. Ivan Wallenfels (I. W.) z Trenčína, ktorý vedie internetovú gynekologickú poradňu Ligy pár páru (gynekolog@lpp.sk).

Mám nepravidelné cykly, ide o zdravotný problém?

Nepravidelnosť cyklu je typická v dobe, kedy u dievčat menzes začína a potom v prechode, kedy u žien menzes končí. Menštruačný cyklus trvá v priemere 29,5 dňa, v bežnej praxi sa za normálny cyklus považuje obvykle 21 až 35 dní. Menštruačné krvácanie trvá v priemere 5 dní a za normálne sa považuje obvykle 2 až 8 dní. Úplne pravidelný cyklus je skôr výnimkou, typické v praxi býva kolísanie v rozsahu ± 2 dni. (X. P.)

Z lekárskeho hľadiska dôležitejšie ako pravidelnosť cyklu je to, či dochádza k ovulácii alebo nie. Keď dochádza, potom je v nepravidelnom cykle neprijemné len to, že žena na začiatku cyklu nevie, kedy dostane ďalšiu menštruáciu, ale väčšinou to nie je zásadný zdravotný problém. Po tom, čo si v konkrétnom cykle určí ovuláciu, môže si už vzhľadom na stabilnú dĺžku luteálnej fázy vypočítať, kedy menštruáciu dostane. Všeobecne sa pripúšťa, že i niekoľko rokov po menarché (prvej menštruácii) môže byť väčšina cyklov anovulačných (teda bez ovulácie) pretože hormonálny systém mladej ženy ešte dozrieva. Keď však opakovane k ovulácii neprichádza ani niekoľko rokov (udáva sa najčastejšie cca 2 roky, ale presná hranica nie je jednoznačne určená), pre prvú menštruáciu, ktorá by mala prísť najneskôr vo veku 16 rokov, alebo sa cykly bez ovulácie objavujú po určitom období ovulačných cyklov, je vhodné v spolupráci s gynekológom alebo endokrinológom pátrať po príčine. (I. W.)

Čím sú nepravidelnosti spôsobené?

Riadenie a priebeh menštruačného cyklu je veľmi zložitý proces, na ktorom sa zúčastňujú mozog, hypofýza, vaječníky a celý rozmnožovací systém. Ovplyvňujú ho vonkajšie prostredie, podnebie, stres, diéty, lieky, alkohol a celý rad ďalších faktorov. Preto príčin porúch môže byť veľa a môžu sa rôzne kombinovať. Môže tiež ísť o poruchu telesnú alebo duševnú, vrodenú alebo získanú. Jedine komplexným vyšetrením je možné poruchu odstrániť. (X. P.)

Najčastejšie sú nepravidelnosti spôsobené nedostatočne spoľahlivo pracujúcim hormonálnym systémom na tzv. ose hypotalamus-hypofýza-ovárium (dve mozgové centrá a vaječník), kedy porucha spočíva v nedostatočnej funkcii niektorého z uvedených centier. Niektoré problémy vyrieši čas, iné sú ovplyvniteľné zmenou životosprávy, ďalšie je medicína schopná liečiť. Sú aj také vážne poruchy, na šťastie výnimočné, pri ktorých môžeme len dlhodobo nahradzovať najdôležitejšie hormóny. Menej častým prípadom sú vrodené vývojové vady vnútorného genitálu – vaječníkov, maternice, pošvy alebo panenskej blany, kedy však najčastejšie nedôjde ani k prvej menštruácii do zmieneného veku 16 rokov. To by mal byť jednoznačný dôvod na vyšetrenie. (I. W.)

Je dobré užívať na „spravidlenie“ cyklov hormonálnu antikoncepciu?

Najprv je nutné dôkladným vyšetrením odhaliť príčinu nepravidelnosti. Hormonálna antikoncepcia (HA) nielenže nič nerieši, môže naopak poruchu prehĺbiť a hlavne môže spôsobiť, že sa včas neodhalí vážna choroba. Užívanie HA zasahuje do celého organizmu a má celý rad negatívnych vedľajších účinkov, vrátane smrteľných komplikácií pre ženu. Málo sa nahlas hovorí

o potratovom účinku, takže by užívanie HA malo byť pre veriaceho človeka neprijateľné. (X. P.)

V absolútnej väčšine prípadov používaním preparátov, ktoré sa zároveň používajú ako HA, len zakrývame problém, ale neriešime ho. Pri užívaní antikoncepcie pôsobíme v tom zmysle, že má žena akoby pravidelnú menštruáciu, čo ju upokojuje. V odbornom zmysle však ide o nepravú menštruáciu, tzv. pseudomenštruáciu, pretože pri užívaní HA obvykle nedochádza k ovulácii. Ako som sa už vyjadril, práve ovulácia je dôležitejšia ako pravidelnosť cyklu. Je však pravdivé pripustiť, že užívanie HA preparátov zmierňuje niektoré ťažkosti, zvlášť u mladých žien. Ide napríklad o bolesti pri menštruácii, prejav vy prevahy mužských hormónov, ako je akné či zvýšené ochlpenie. Užívanie týchto preparátov pomáha zvlášť pri príliš veľkých komplexoch postihnutých žien. Napriek tomu som presvedčený, že je lepšie tieto nedostatky krásy alebo niekoľko prebolených dní v mesiaci prijať bez pomoci HA. Tá má zvlášť pri dlhodobom užívaní zdravotné negatíva, nehľadiac na to, že jej užívanie, aj keď zo zdravotných dôvodov, môže byť zradné i v súvislosti s odhodlaním mladej ženy žiť v predmanželskej čistote. (I. W.)





Narodila si sa ako malé dievčatko, dospievaš a máš sa stať ženou. V pláne je, aby si bola nádherná, zrelá, prirodzená zvonku i zvnútra, aby si bola darom a mohla byť obdarovaná. Tešíme sa na to, že si sa odhodlala k tomu dozrieť! Ale nezabudni: je to s tebou teraz ako so škaredým káčatkom Hansa Christiana Andersena. Hľadáš cestu a hľadáš svoje skutočné ja. Hľadáš, ako funguje tvoje srdce, tvoja povaha, tvoje telo a tvoja plodnosť, aby tvoje poslanie byť ženou bolo naplnené aj telesne aj duševne. Nikdy nezabúdaj na to, že máš byť niečím iným ako sliepku alebo kačkou. Nevzdávaj pátranie po pravde o sebe, aj keď to bude náročné, aj keď ostaneš na chvíľu sama, aj keď sa ti bu-

de zdať, že už nevládzeš, aj keď ťa budú presviedčať:
„Kašli na to, každý to robí takto!“ Stojí to za to.

Zo škaredého káčatka vďaka jeho vytrvalosti byť
tým, čím má byť, vyrástla nádherná labuť. Každý ju ob-
divoval.

Zo srdca túto cestu želáme aj tebe.



Liga pár páru v Slovenskej republike

Slovenskej armády 15

953 01 Zlaté Moravce

www.lpp.sk

Tel: +421 37 6421 426

Mobil: +421 908 722055

E-mail: lpp@lpp.sk

Liga pár páru České republiky, o.s

Fügnerova 143/9

272 01 Kladno

www.lpp.cz

Tel: +420 312 686 642

Mobil: 420 776 701 508

E-mail: lpp@lpp.cz

Milovať

Michel Quoist
(upravený text)

Modlitba dospelávajúceho dievčaťa



Pane, chcela by som milovať.
 Musím milovať.
 Celá moja bytosť žije jedinou túžbou,
 moje srdce,
 moje telo,
 túžia v noci po niekom neznámom,
 koho by mohli milovať.
 Moje ruky siahajú do prázdna a nenachádzajú nikoho,
 komu by som dala svoju lásku.
 Som sama a chcem, aby sme boli dvaja.
 Hovorím a niet tu nikoho, kto by ma počúval.
 Žijem a niet nikoho, kto by sa delil o môj život.
 Prečo som bohatá, keď nemám koho obdarovať?
 Odkiaľ prichádza táto láska?
 Kam smeruje?
 Pane, chcela by som milovať.
 Musím milovať.
 Pane, dnes večer Ti predkladám
 celú svoju nenaplnenú lásku.
 Počúvaj, dcérka moja,
 zastav sa
 a v tichu putuj dlhou cestou
 až do hĺbín svojho srdca.
 Choď po brehu svojej novoobjavenej lásky
 ako sa chodí po brehu potoka,
 keď hľadáme jeho prameň.
 A tam úplne na konci, hlboko v tvojom ja,
 v nekonečnom tajomstve tvojej zmätenej duše
 sa stretnieš so mnou.
 Pretože ja som Láska,
 dcérka moja,
 a nie som od počiatku ničím iným,
 než láskou
 a moja láska je v tebe.
 Ja som ťa stvoril pre lásku,
 aby si nikdy neprestala milovať

a tvoja láska prejde твоjím druhým Ja:
 on je ten, ktorého hľadáš.
 Neboj sa, už je na ceste k tebe,
 je na tejto ceste už od stvorenia,
 je na ceste mojej lásky.
 Musíš čakať, kým príde,
 blížiš sa k nemu,
 ale neboj sa, nájdete sa.
 Pretože jeho telo bolo stvorené pre teba
 a tvoje telo pre neho.
 Stvoril som tvoje srdce pre neho
 a jeho srdce pre teba.
 A budete sa navzájom hľadať v noci,
 v „mojej noci“,
 ktorá sa stane svetlom,
 ak sa mi zveríte.
 Ukry svoje krásne ja pre neho, dcérka moja,
 tak, ako on ukrýva to svoje pre teba.
 Ja vás budem chrániť jedného pre druhého.
 A pretože ty tak veľmi túžiš po láske,
 poslal som ti do cesty
 všetkých твоjich bratov a sestry,
 aby si ich mohla všetkých milovať.
 Ver mi, láska si vyžaduje
 školu každodenného hľadania.
 Sama spoznáš,
 že neexistuje viac druhov lásky:
 milovať vždy znamená nemyslieť na seba
 kvôli iným...
 Pane, pomôž mi nemyslieť na seba
 kvôli mojim bratom a sestrám,
 aby som sa dávaním seba
 naučila milovať.

Príloha

Záznamová tabuľka príznakov plodnosti

Záznamová tabuľka sa dá bezplatne stiahnuť na stránke **www.lpp.sk**.

Na stránke je možné objednať si aj digitálny bazálny teplomer DT-02C.

Čítali ste?



Neváhajte!

Objednávky na www.lpp.sk.

Mária Kohutiarová

Stvorená pre plodnú lásku

Vydalo vydavateľstvo DON BOSCO
v spolupráci s Ligou pár páru v Slovenskej republike.

Vydavateľstvo Don Bosco
Miletičova 7, 821 08 Bratislava 2
v roku 2010.

www.donbosco.sk
donbosco@donbosco.sk

Brožúrka bola inšpirovaná príručkou
Stvořená pro plodnou lásku
autorov Jitky a Mirka Novákových
a Michaely a Davida Prentisových.

Návrh obálky a grafická úprava Ján Miško
Jazykové úpravy Mgr. Mária Schindlerová
Sadzba vydavateľstvo Don Bosco
Foto © Dreamstime
Tlač Kasico

ISBN 978-80-8074-120-4

Prišla si na tento svet ako bytosť,
ktorá sa má stať krásnou očarujúcou
ženou. Jeden sen v sebe nosíš
možno hlboko v tajnej skrýši svojho
srdca: sen o tom, ako príde úžasný
deň „D“, kedy povieš niekomu, kto
bude pre teba najdôležitejší na
svete, „áno“. A po čase vám bude
veselo viacerým. Alebo možno
objaviš niečo iné, čo ťa bude v živote
robiť šťastnou a tiež ľudí okolo teba.
Máš špecifické ženské dary, ktoré
nemôžu ostať len pre teba, ak sa
máš cítiť šťastná ty a ľudia okolo
teba. Potrebuješ dávať a žiť na plno.

ISBN 978-80-8074-120-4



9 788080 741204

www.donbosco.sk

