

delší dobu používán, je nutné jej převařit. Takže výsledně si myslím, že pokud žena používá tampony jen zcela výjimečně a příležitostně, pokud jde občas na koupaliště nebo do bazénu, nemá význam investovat do menstruačního kalíšku. Je jednodušší na tu hodinu do bazénu použít tampon, který se ihned po koupání vyjme. Můžete je mít v koupelně v zásobě a nemusíte myslet na to, že musíte kalíšek převařit, máte je kdykoliv k dispozici a bez dalších starostí kolem.

Další zdravotnický problém menstruačního kalíšku spočívá v tom, že vůbec je něco „cizorodého“ aplikováno do pochvy, která může být tímto dlouhodobě drážděná, s následným větším sklonem k infekcím.

Proto se obecně přikláníme v poradně k používání menstruačních vložek, které jsou dnes na tak výborné úrovni, že si může každá najít to, co ji nejlépe vyhovuje.

Aspirin může působit těžké krvácení

dopis čtenářky

Jako dítě jsem mívala z neznámé příčiny krvácení z nosu. V dospívání jsem měla každý měsíc křeče a silné krvácení, které trvalo asi týden. Po dvou dětech menstruační krvácení trochu zesláblo, ale konečně jsem objevila příčinu mého krvácení z nosu. Jsem citlivá na aspirin [u nás acylpyrin, anopyrin] a zjistila jsem, že mnohé přírodní potraviny obsahují podobnou látku – kyselinu salicylovou. Po přechodu na dietu bez obsahu salicylanů mi úplně přestal krváčet nos a menstruace se zlepšila. Mívám 2 dny silného krvácení a 2-4 dny slabého. [The CCL News, Volume XIII, Number 5, březen-duben 1987, str. 2.]

[Pozn. redakce: Když vyhledáte na internetu informace o dietě se sníženým obsahem salicylanů, doporučuje se vám jíst maso, mléko a mléčné výrobky. Řada potravin, kterým se máte vyhýbat je dlouhá. Z u nás dostupných místních a dovezených druhů ovoce v ní snad chybí jen hrušky a banány. Nedoporučuje se pít pivo, víno ani jiné alkoholické nápoje, černý čaj a perlivé nápoje. Ze zeleniny se nemají jíst okurky, papriky, rajčata, ale ani brambory nebo zelenina nakládána v octě. Vysoký obsah salicylanů mají mandle, česnek, oves, pohanka, sója, podzemnice olejná, šalvěj, heřmánek, šípky, máta aj.]

Pokud tedy má někdo alergii na tyto látky, je velmi omezen ve výběru potravin. Pro každou ženu, která mívá těžké menstruační krvácení je však dobré zvážit možnost zlepšení omezením příjmu potravin s vysokým obsahem salicylanů v období kolem menstruace.]

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy pár páru České republiky, o.s. David a Michaela Prentisovi, Fügnerova 143/9, 272 01 Kladno, tel: 312 686 642, e-mail: lpp@lpp.cz, internet: www.lpp.cz, číslo účtu: 215 288 136/0300. Minimální členský příspěvek 150 Kč / 5,- € ročně. Adresa na Slovensku: LPP, Manželia Jozef a Simona Predáčovci, Slovenskej armády 15, 953 01 Zlaté Moravce, tel.: 037-6421426, e-mail: lpp@lpp.sk, internet: www.lpp.sk, číslo účtu: 207 215 6257/0200. Kurzzy PPR pro manžele a snoubence - 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Kurzovné: v ČR 300 Kč, v SR 15,- € za pár. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy.

Řádky z Kladna

David Prentis

Školení učitelských párů

Na začátku ledna přijel Jozef ze Slovenska, a společně jsme vyškolili naši instruktorku, Jitku Novákovou, na školitelku kandidátských učitelských párů. Je to první krok plánu postupně předávat úkoly vedení Ligy mladší generaci.



Jitka Nováková s Klárkou, David Prentis, Jozef Predáč

Nové Záznamové tabulky

Protože je 2. vydání *Záznamových tabulek* prakticky rozebrané, bylo potřeba vydat nové. Rozhodli jsme se tentokrát pro menší formát, který odpovídá velikosti *Stručné učebnice* a provedli některé drobné změny. Cena zůstává stejná: 30 Kč.

IV. brněnské bioetické dny

IV. brněnské bioetické dny s mezinárodní účastí na téma: *Rodina, technologie a etika*, se konají 23. - 25. dubna 2010. Hlavní referát přednese spišský biskup **Mons. prof. ThDr. František Tondra**. My jsme se přihlásili a mám přednášku na téma *Adopce zmrazených embryí*. Konferenční poplatek je únosný, ale **je potřeba se přihlásit co nejdříve**, jinak se zvýší. Organizátoři zprostředkují levné ubytování. Vřele doporučuji tuto konferenci, která se zabývá našimi tématy. Pro další informace viz www.bioetika.cz.

Výskum k doktorantskej dizertačnej práci

V přílohe tohto čísla *Novín z rodiny LPP* prikladáme pre ženy dotazník Moniky Naďovej z Fakulty zdravotníctva a sociálnej práce, VŠ sv. Alžbety k doktorantskej dizertačnej práci a prosíme vás o zapojení sa do tohoto výskumu. Dotazník je spracovaný aj v elektronickej forme a môžete ho vyplniť priamo po odkliknutí linky: <http://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dEdyckN5d3E5Q2hnMXBZSjc0NXk1eWc6MA>.

Vyplnený dotazník je potrebné odoslať najneskôr do 15. apríla. Ďakujeme.

Víno lásky

ThLic. Marek Iskra

Sv. Ján evanjelista začína svoje evanjelium básňou ktorú nazývame prológom. „Na počiatku bolo Slovo a Slovo bolo u Boha a to Slovo bolo Boh... Slovo sa telom stalo, prebývalo medzi nami.“ (Jn 1)

Opis toho, čo sa dialo potom, čo sme počuli, čo sme na vlastné oči videli, na čo sme hľadali a čoho sa vlastné ruky dotýkali (por. 1 Jn 1,1) nám začína Ján zvestovať opisom jednej veľmi vzácnej udalosti, ktorá sa diala v Káne Galilejskej. On ktorý bo milovaný Pánov učeník a ktorý nám dokázal vo svojom liste ako jediný z apoštolov zanechať čierne na bielom: „Boh je láska“ (1 Jn 4, 8). On jediný, citlivo vníma súvislosť, aká sa nachádza medzi láskou muža a ženy a Bohom. Ak nás chce k tomu priviesť, aby sme mohli aj my na vlastné oči vidieť, na vlastné uši počuť a dotknúť sa svojimi rukami, on začína svoje evanjelium hneď po prológu opisom snubného vzťahu lásky medzi ženíchom a nevestou. Vníma, že ak chce povedať niečo o Božej láske, nemôže tak urobiť hneď. Musí začať hovoriť o láske, ktorá je človeku bytostne oveľa bližšia. Vo svojom liste píše: „My milujeme, pretože on prvý miloval nás. Ak niekto povie: „Milujem Boha,“ a nenávidí svojho brata, je luhár. Veď kto nemiluje brata, ktorého vidí, nemôže milovať Boha, ktorého nevidí. A toto prikázanie máme od neho: aby ten, kto miluje Boha, miloval aj svojho brata.“ (1 Jn 4, 19 – 21). Ján nie je sám, ktorý túto väzbu medzi láskou muža a ženy v súvislosti s Bohom postrehol. Už prorok Izaiáš píše 300 rokov pred ním: „Kvôli láske k Sionu neutíchne a kvôli láske k Jeruzalemu nebudem mať pokoja. Ako si vezme mladík pannu, tak si ňu vezme tvoj staviteľ, a ako sa teší ženích neveste, tešiť sa bude tvoj Boh.“ (Iz 62, 1-8)

Každá ľudská láska zrkadlí niečo z veľkosti Božej lásky a preto ľudská láska medzi mužom a ženou, ktorá je po slobodnom uvážení uzavretá raz a navždy v dobrom aj zlom, šťastí aj nešťastí je pravou sviatosťou. Je to pravá cesta posväcovania človeka a pravou cestou na stretnutie sa s Bohom. Na tej ceste životom počas prvých rokov spoločného života, muž aj žena zakúšajú opojenie radosťou a šťastím rovnako ako novomanželia na svadbe v Káne.

Ani si možno nevšimneme, rovnako ako si to nevšimli ani oni, že víno radosti postupne dochádza. Čoho teda víno symbolom? Symbolom lásky, radosti šťastia... (Žiaľ v našich krajoch sa víno často spája aj so stratou ľudskej dôstojnosti v dôsledku opilstva, ale to nie je bežná prax v južanských krajoch a nebolo tak ani v Galilejskom kraji. Aj preto Ježiš premieňa na víno nie iba niekoľko fliaš, ale 700 litrov!) „Nemajú vína!“ Viete kto si to všimol ako prvý? Starejší, ktorý by mal mať všetko pod kontrolou? Alebo snáď ženích, prípadne niekto z obsluhujúcich? Nie! Písmo hovorí o Márii Ježišovej matke, ktorá je natoľko citlivá a vnímavá, že už tuší, že svadobčanom niečo chýba a že im niečo hrozí. Upozorňuje na to svojho syna a vzhľadom na dôveru, ktorú musela mať u domácich, upozorňuje obsluhujúcich, aby vykonali všetko čo im jej syn prikáže.

2009 uskutočnila odborná štúdie v nemecky mluvících zemích. Provedli ji manželé Michaela a Walter Rhombergovi – oba lékaři. Její výsledky v podstatě potvrdily zjištění Mercedes Wilsonové. Podrobnosti je možno najít na: <http://www.kirchen.net/familie>.

K otázce periodické zdrženlivosti píší autoři studie následující: „Jednou z nejčastějších námitek proti STM je ta, že vyžaduje periodickou zdrženlivost, a tu nelze od lidí očekávat. Proto byly téměř překvapivé odpovědi na otázku ‚Považujete periodickou zdrženlivost v plodné době – navzdory její náročnosti – za pozitivní?‘ Souhlas vyjádřilo 592 osob (82%) a nesouhlas 87 (12%). Jen 40 lidí (6%) vyjádřilo názor, že se PPR téměř nedá žít.“

U 58% dotazníků byl připojen dobrovolný komentář. Asi 30% komentářů se týkalo periodické zdrženlivosti. Naprostá většina z nich ji oceňovala ze dvou důvodů. Zaprvé se zdá, že odpovídá potřebě ženy (a někdy i muže) nebýt partnerovi vždycky k dispozici a zadruhé je zjištěno, že toto období zdrženlivosti sexualitu velmi výrazně oživuje, zvyšuje vzájemnou touhu a tím předchází rutíně a zevšednění. Jen 5 ze 120 komentářů k tomuto tématu bylo negativních. U 51 kladných výpovědí ke zdrženlivosti byla ale také zmínka o výzvě a případně i oběti.

Biskup Dr. Elmar Fischer, jeden ze sponzorů studie, vyjádřil své myšlenky k výsledkům takto:

Antikoncepce – alternativa k PPR – pracuje velmi intenzivně s tvrzením, že např. HA usnadňuje pohlavní spojení. Rozvod nebo rozchod, které jsou výsledkem zablokování vzájemného porozumění, přinášejí většinou bolest a zklamání. A jak je to pro manžele obtížné! Co se zpočátku staví jako snadné a osvobozující od problémů, ukazuje se v delším časovém horizontu jako zátěž. Když dojde k rozdělení, vyžaduje nové uspořádání života mnoho námahy a energie. Tomu se ale přece chtěl moderní člověk s pomocí chemické neboli „moderní“ ochrany vyhnout?

Je jisté, že vztah s PPR vyžaduje pozornost, ohleduplnost, rozhovor, tj. určitou námahu. Není však právě tato vzájemná pozornost tím, co dodává vztahu kvalitu a prohloubení? Není ten měsíční cyklický přechod z neplodnosti na plodnost jedním z přírodou daných impulzů k radostnému prožívání sexuálního vztahu?

Menstruační kalíšek

Zeptali jsme se MUDr. Ludmily Lázníčkové, vedoucí CENAPu na její názor na menstruační kalíšek, u nás prodávaný např. pod značkou Mooncup. Předkládáme vám její odpověď:

Menstruační kalíšek je jakousi kvalitnější náhražkou tamponů. Nemá taková rizika jako tampony, protože krev se hromadí v kalíšku a tedy není delší dobu ve styku s okolní sliznicí. Nicméně stejně je tato metoda vhodná pro ženy, které spíše upřednostňují tampony po celou dobu menstruace, protože základní investice je dost vysoká, až tisíc korun za jeden kalíšek a pokud kalíšek není

Teda, ak sa vrátim späť k Vašej otázke, pokúsím sa zhrnúť svoju odpoveď: **Zrieknutie sa pohlavného styku na Popolcovú stredu, Veľký piatok alebo v kajúce dni nie je pre katolíkov predpísané, a teda nie je záväzné pod hriechom. Jeho dobrovoľné zrieknutie sa však môže byť tiež jedným z prejavov kajúcnosti.**

Bc. Mária Schindlerová, ThLic Ján Viglaš, katolícky morálny teológ

Zvýšené riziko diabetu alebo obezity u detí z IVF

Vědci zistili, že se DNA dětí z IVF liší od DNA jiných dětí, což u nich zvyšuje riziko některých nemocí v pozdějším věku.

Výzkum by mohl vysvětlit, proč mívají děti z IVF nižší porodní váhu a častější zdravotní postižení nebo neobvyklé metabolické poruchy.

Změny nejsou v samotných genech, ale v mechanismu, který je aktivuje; jehož studií se zabývá epigenetika.

Profesor Carmen Sapienza, genetik, který se podílel na vedení výzkumu, řekl *Sunday Times*: „Tyto epigenetické rozdíly mají potenciál ovlivňovat vývoj embrya a růst fetu, stejně jako dlouhodobé vzory genové exprese spojené se zvýšeným rizikem mnoha nemocí.“

Existuje také možnost, že tyto změny přejdou na děti IVF dětí a rozšíří se v lidském genofondu.

Při výzkumu publikovaném v *Human Molecular Genetics* journal (časopis *Lidská molekulární genetika*) studovali výzkumníci vzorky krve odebrané z placenty a pupeční šňůry 10 IVF dětí a 13 přirozeně počatých dětí.

sledovali DNA těchto vzorků, aby zjistili případné rozdíly ve stupni methylace – procesu, kterým jsou molekuly, známé jako methylové skupiny, vázány na geny, aby je deaktivovaly, když nejsou potřeba.

Výsledky ukázaly, že stupeň methylace v buňkách IVF dětí byl významně nižší, což může znamenat, že jsou některé geny aktivní v nesprávnou dobu.

„Ukázali jsme, že početí *in vitro* je spojeno s rozdíly v genové methylaci, a že některé z těchto rozdílů mohou ovlivňovat genovou expresi,“ uzavřel prof. Sapienza.

V Británii podstoupí IVF asi 40.000 žen za rok a výsledkem je asi 15.000 dětí, což jsou 2% z celkového počtu narozených. [v ČR 4%, EU 7%, v Dánsku 18%!!]

Vliv PPR na manželský vztah

Michaela Prentisová

V našich kurzech představujeme statistiku o vlivu náboženské praxe a způsobu regulace početí na pevnost manželství:

Civilní sňatek – rozchází se každý 2. pár	50%
Svatba v kostele bez náboženské praxe – rozchází se každý 3. pár	33%
Manželé praktikující PPR se rozvádějí zřídka	2-5%
Svatba v kostele, praktikující křesťané a PPR – téměř se nerozvádějí	0,1%

Tuto tabulku sestavil salcburský biskup, Dr. Andreas Laun podle průzkumu Mercedes Wilsonové z amerického prostředí. Z jeho iniciativy se také v roce

Mária vidí, že novomanželom chýba víno... „*Nemajú vína!*“ Aká zvyčajná skúsenosť každého páru, ktorý už je dáky ten rôčik spolu na ceste životom... Koľkí z vás si už v živote povedali: „*Už to nie je to čo to bolo na začiatku nášho manželstva... Nemáme už to opojné víno vzájomnej lásky!*“ Neľakajte sa keď to príde! To nie je tragédia! Nie je to skúsenosť, ktorá by bola v niečom výnimočná. Tragédia začína vtedy, ak by nablízku nebol Kristus! Vtedy namiesto vína vzájomnej lásky vzniká pokušenie zobrať do rúk či už tú skutočnú fľašu vína a svoju nádej na nájdenie lásky pochovať v nej. Alebo vnika pokušenie nájsť si „inú“ – „druhú nádobu“ z ktorej opäť nachvíľu bude prýštiť to víno prvého zamilovania sa ako kedysi, avšak teraz to bude víno zmiešané s kvapkami horkosti rozbitia prvého vzťahu a rodiny.

Ak teda nie je žiadna tragédia, keď zistíme, že nám chýba víno, musím jedným dychom ešte raz dodať, že tragédia nastáva ak nám chýba v blízkosti Kristus. Píšem v množnom čísle, pretože ja žijem to isté snubné tajomstvo ako aj vy. Moje zasvätenie sa, je presne rovnako náročné ako aj vaše. Iba Kristus dokáže z vody nášho úsilia o uchovanie prvej lásky urobiť tú skutočnú esenciu lásky! Iba on má na to recept. Do našich rúk však patrí snaha, vytrvalosť a poslušnosť Kristovmu hlasu v nás.

Poznám mnohé páry ktoré mi hovoria: „*Už viac necítim to, čo bolo na začiatku*“. Opakujem, to nie je žiadna tragédia. Pán nám dáva na začiatku nášho zasvätenia sa snubnej láske iba okoštovať (degustovať) to, k čoho prameňu nás on sám chce povolať. Nie je to žiadny podfuk a omyl a ani klam... Pán nás stvoril otvorených pre zdokonaľovanie a pre rast v láske! Hľadať lásku je totiž pravá cesta posväcovania. Nestvoril nás ako úplné bytosti, ale ako nedokonalé, resp. so schopnosťou zdokonalenia sa. Chcel nám dať túto slobodu pre schopnosť zdokonalenia sa nie iba na základe svojho stvoriteľského úkonu, ale na základe nášho slobodného rozhodnutia sa pre neho – Lásku a to na základe nášho slobodného rozhodnutia prijať dielo Krista Spasiteľa. (Aj tu vnímame potrebu jednoty diela Stvoriteľa a Vykupiteľa už od čias Adama a Evy pre pravé prežívanie lásky) Dá nám ochutnať k čomu nás volá: „*Pozri takého víno lásky, ktoré pociťuješ vo svojom srdci k tejto žene, alebo ty žena k tomuto mužovi, je iba obrazom toho, čo chcem byť voči tebe ja, a čím potom chcem, aby si bola ty voči nemu, alebo voči nej. To, čo Ti chcem dať ja, čím chcem byť pre teba ja je niečo viac, ako to bolo na počiatku...*“

Manželstvo je pravá cesta svätosti. Učí nás milovať láskou, ktorá nie je moja. Učí ženu milovať muža, ale inak, ako si to myslí ona. Učí muža milovať ženu, ale inak, ako si to predstavuje on sám. Učí vzájomnému posväcovaniu sa vo vzťahu, vzájomnému zjaveniu si Lásky, ktorá nie je moja – ktorá pochádza od Boha.

Poznám zopár manželstiev – nie veľa, ale predsa – ktoré sa mi zdôverili: „*Ja mám svoju manželku teraz, po 25. alebo 30. rokoch manželstva oveľa radšej, ako na začiatku nášho vzťahu*.“ Viete prečo je tomu tak? Lebo majú vo svojom byte miesto, kde sa každý večer spolu stretnú na spoločnú modlitbu. Možno pri

postieľke svojho dieťaťa, možno vo svojej spálni. Prečítajú si spolu jeden žalm, poprosia Máriu o pomoc a modlia sa za seba i navzájom za druhého, aby si boli pre seba prostriedkom vzájomného posvätenia. Aby si zjavili jeden druhému Lásku, ktorej oni sami nie sú autorom. Už poznajú pravdu o sebe, a vedia veľmi dobre, že ich víno pôvodnej lásky im došlo. Avšak poznajú aj pravdu o Kristovi a on ich vodu snaženia skutočne premieňa na víno lásky chutnejšie ako bolo na začiatku....

Ako veľmi je potrebné toto svedectvo kresťanských manželstiev! Ako veľmi je potrebné Vaše svedectvo! Mnohí mladí majú oprávnenú obavu a strach vstúpiť do celoživotného zväzku, pretože pravdivo vidia a uvedomujú si, že to víno lásky, ktoré vlastnia im nebude stačiť na celý život. A tak teda prečo sa zaväzovať a neskôr niekoho zbytočne zraňovať? Prečo teda uvažovať o sobáší? Aj to sú dôvody pre ktoré sme mali na našom dvadsaťtisícovom sídlisku iba 7 sobášov. Prosím vás o vaše svedectvo vzájomnej manželskej lásky! Tak veľmi je to potrebné!

Boh je jej prameňom a nezabudnite na Máriu. Ona so svojim jemnocitom dokáže úplne presne rozpoznať, čo Vám chýba, keď nie je všetko tak ako to má byť. Povzbudzujem Vás rovnako ako to robila aj ona – urobte všetko čo vám Ježiš povie. Nalievať vedrami 720 litrov vody do nádob, ktoré sa už nebudú používať pretože hostia už boli všetci rituálne očistený a navyše určite mali plné ruky práce s obsluhovaním si vyžadovalo kus dôvery a odhodlania. Prosím Vás o vašu dôveru a odhodlanie. Príďte pred bohostánok. Modlite sa za svoje vzťahy. Chcem byť svedkom Vašich zázrakov. Preto sú chrámy otvorené od rána do večera a preto sme tu každý deň. Nebuďte frustrovaný, že to sa už ďalej nedá. Nie je tragédia ak chýba víno. Tragédia je, ak chýba Ježiš. Najlepšou prevenciou, aby nikdy nič nechýbalo, je spoločne sa držať v blízkosti Márie a nikdy ich spolu s Ježišom nezabudnúť pozvať na svoje hody lásky. Kiež by Pán medzi nami obnovil svoje zázraky a znamenia medzi nami!

Banská Bystrica – Fončorda, 17.1.2010

Z listárne LPP-pôst a zriekanie sa pohlavného styku

Chcem sa opýtať, či počas dní pôstu - osobitne veľký piatok, popolcová streda, ale aj každý piatok je potrebné zrieknuť sa pohlavného styku. Ďakujem za odpoveď.

Ďakujeme za dôveru, ktorú ste nám prejavili vložением otázky.

Pýtate sa, či JE POTREBNÉ zrieknuť sa pohlavného styku počas dní pôstu – t.j. každý piatok a osobitne v dni prísneho pôstu, ako je Popolcová streda a Veľký piatok.

Stručná odpoveď: NIE. Tretie cirkevné prikázanie – **Konať skutky kajúcnosti každý piatok a na Popolcovú stredu** – zabezpečuje obdobia askézy a pokánia, ktoré nás pripravujú na liturgické sviatky a prispieva k tomu, že získavame nadvládu nad svojimi pudmi a slobodu srdca.

To znamená, že **je potrebné vykonať predpísané skutky kajúcnosti** – vo Veľký piatok a Popolcovú stredu treba zachovať prísny pôst – zriekať sa mäsitých pokrmov, len raz za deň sa dosýta najesť (odlíšená je povinnosť pre mladistvých

a starších, ťažko pracujúcich). Okrem toho **každý piatok sme povinní konať nejaký skutok kajúcnosti** – niekedy to bolo zriekať sa mäsitého pokrmu, ale teraz Cirkev upravila toto prikázanie tak, že môžete nahradiť zriekanie sa mäsitého pokrmu iným skutkom kajúcnosti – napr. dobrovoľnou obetou, návštevou chorého, rozjímaním nad Božím Slovom a pod.

Je dobré si pripomínať, že tieto skutky pokánia nám majú pomôcť pripraviť si srdce, vnímať, aký je Boh dobrý a tieto naše skutky aby tak boli odpoveďou lásky na lásku Boha.

Vy ste sa však pýtali konkrétne na pohlavný styk.

Pohlavný styk v manželstve má byť vyjadrením úplného zjednotenia a sebadarovania manželov. Ak je realizovaný ako takýto prejav lásky, ak nie je úmyselne uzavretý životu – napr. antikoncepciou, kondómom a pod., ak je dobrovoľný a nie vynútený jednou stranou, stáva sa oslavou Boha Stvoriteľa, prostriedkom milosti. Ján Pavol II. sa nebojí takéto zjednotenie manželov nazvať „manželskou liturgiou“.

Z toho vyplýva, že takýto pohlavný styk je DOBRÝ, krásny, dôstojný. **Ak sa rozhodnete zriecť sa pohlavného styku z dôvodu, že touto obetou chcete pripraviť svoje srdce, je to chvályhodné.**

Nesmieme však zabudnúť, že **pohlavný styk je vecou dvoch**. Ak by sa jeden z manželov chcel zriecť pohlavného styku z lásky voči Bohu, dobrovoľne, a priniesť tento dar Bohu ako skutok pokánia, musí s týmto jeho počínaním súhlasiť aj jeho manžel/manželka. Ak by sa ten druhý cítil odmietnutý, zanedbaný (keby napr. manželka povedala manželovi – ja chcem dnešný deň prežiť duchovne, takže tieto „telesné“ veci pusť z hlavy), to by nebolo oslavou Boha. Môžu byť situácie, kedy pohlavný styk v deň pôstu môže byť skutkom pokánia – napr. ak by sa žena chcela zriecť tohto spojenia z dobrého dôvodu, ale jej manžel by nedospel na túto istú úroveň. Ak by sa ona vzdala svojej vôle a svojej predstavy a s láskou by sa manželovi odovzdala, určite nehreší, ba prináša inú obetu – **obetu svojej vôle**.

Dôležité je však uvedomiť si, že sa nezriekame ničoho „nečistého“, „menej duchovného“ a pod. Zriekame sa vtedy dobrej veci, dobrej skutočnosti – z lásky, ako keď dobrovoľne prinášame dar. Takto sa zriekame aj hlučných zábav. V pôstne dni počas obdobia Veľkého pôstu sa máme osobitne zamerať na zmenu nášho srdca, nášho vnútra. Primknúť sa bližšie k Bohu a ďakovať mu za to, čo pre nás urobil. Bez jeho vykupiteľskej obety by sme nemali ani sviatosti – ani sviatosť manželstva s tou úžasnou posväcujúcou milosťou.

Cirkev osobitne vyzýva k stíšeniú na začiatku Veľkého pôstu, (teda na Popolcovú stredu) a na Veľký piatok. Na Veľký piatok sa napr. ani neslúžia sviatosti okrem sviatosti zmierenia a pomazania chorých – nie je sv. omša, neslávi sa sviatosť manželstva, sviatosť birmovania, nevysluhuje sa sviatosť kňazstva. Najvyšší Veľkňaz sám slúži obetu svojim obetovaním sa na kríži.

Je však veľmi dobré urobiť aj niečo „viac“, než len to, čo je predpísané v prikázaniach. Katechizmus Katolíckej cirkvi hovorí: „Závazný ráz týchto pozitívnych zákonov vynesenej pastorálnou autoritou Cirkvi má za cieľ zabezpečiť veriacim naozaj potrebné **minimum** ducha modlitby, morálneho úsilia a rastu v láske k Bohu a k blížnemu.“