

Řádky z Kladna

David Prentis

Celostátní setkání mládeže (CSM)

Několik učitelských párů Ligy se v srpnu zúčastnilo setkání mládeže ve Žďáru nad Sázavou. Mirek a Jitka Novákoví měli přednášku na téma *PPR jako katolická antikoncepce, nebo je to jinak?* Přišel ji s mladými lidmi vyslechnout i otec biskup Paďour. Ohlas byl pozitivní. Jitka měla také hlavní podíl na přípravě bannerů pro „poutní katecheze“, nový prvek v setkáních mládeže. Měly dávat impulzy k přemýšlení pro mladé lidi, i pro dospělé, kteří přišli v sobotu na pouť rodin. Během setkání se učitelské páry střídaly u stánku Ligy a na poutních cestách.

O testíky, které vymyslela Jitka na témata *Vztahy, Zázrak vzniku lidského života, Dar plodnosti a odpovědné rodičovství a Učení církve* – na každý den jeden testík – byl velký zájem. Kolem našeho stánku byl stále shluk mladých lidí. Ti, kteří vyplnili všechny čtyři testíky, se mohli zúčastnit slosování, ke kterému se jich přihlásilo 71. Hlavní cenu, deštník pro dva, vyhráli mladí snoubenci; další ceny byly knížky k tématům. Považujeme tuto akci za velký úspěch, zvláště vzhledem k tomu, že většina účastníků setkání mládeže nemusela vnímat nabídku Ligy jako aktuální. Snad se budou později na nás pamatovat.

Nové publikace

Protože základní propagační leták byl rozebraný, museli jsme vydat nový. Je určen hlavně pro plošné rozdávání, např. v kostelech. Kdo má takové možnosti, může je objednat. Každý takový leták nás stojí přes dvě koruny. Od příjemcům nemůžeme samozřejmě očekávat příspěvky, ale dary k úhradě výdajů jsou vítány.

K termínu CSM jsme také vydali brožurku *Katolická církev a antikoncepce* od Karla Skočovského, psychologa a kandidáta na kněžství. Studuje v současné době v Římě. Brožurka má 16 stran a dává stručné vysvětlení učení církve hlavně pro snoubence a mladé manžele. Pro vaši představu: výdaje za tyto dvě publikace činily přes 19.000 Kč.

Chystáme se vydat knihu Sheily Kippleyové, spoluzakladatelky Ligy, *Sedm zásad ekologického kojení*. Bude konečně možné, aby účastníci kurzů Ligy a jiní zájemci získali úplné informace o přístupu ke kojení a péči o dítě, který autorka vypracovala a propaguje přes 40 let. Jde o mnohem víc než pouhou techniku, jak prodloužit dobu neplodnosti po porodu. Představuje spíše zcela jinou filosofii jednoty matky s dítětem, než je běžné v naší současné společnosti. Jde v podstatě o stejný přístup, jaký je vyjádřen v knize *Vztahová výchova*, viz strana 2.

Knihy, ktoré sa oplatí mať doma: *Vzťahová výchova*

V priebehu prázdnin obohatil knižný trh nový titul vydavateľstva Christbook, slovenský preklad knihy *Vzťahová výchova* od medzinárodne uznávaných odborníkov na túto tému Wiliama a Marty Searsových. S ich synom, Dr. Robertom Searsom, som mala možnosť sa osobne stretnúť a zhovárať v septembri roku 2007, keď som sa zúčastnila konferencie *Dojčenie, pediater a vzťahy v rodine*, na ktorej bol hlavným prednášajúcim. Bola som nadšená. S prekvapením a radosťou som zistila, že to, čo som sa snažila intuitívne uplatňovať v prístupe k našim deťom, sa volá vzťahová výchova. Okolie ma totiž „obviňovalo“, že ich rozmaznávam a ja som sa len usilovala vybudovať si s nimi vzťah, najlepší, ako som vedela. S tromi z našich piatich detí sme už pokojne a bez problémov prešli cez roky puberty, chodíme stále všetci radi na rodinné dovolenky a tešíme sa zo spoločne stráveného času. Aj takouto formou sa nám potvrdzuje stále aktuálna pravda, že sa oplatí investovať čas a silu do budovania vzťahu so svojimi deťmi.



*Tak aby bylo jasno, dnes spím s mámou já!
Protože jestli ne, budu řvát celou noc!*

Kniha *Vzťahová výchova* môže byť pri budovaní tohto vzťahu skvelým sprievodcom, hovorí o tom, čo konkrétne môžeme robiť, kým sú naše deti ešte bábätká, aby z nich vyrástli zodpovední, citliví, chápací dospelí, schopní budovať ďalšie vzťahy.

240-stranovú knihu si môžete objednať priamo cez www.lpp.sk v sekcii Ponúkame alebo kúpiť v niektorých kresťanských kníhkupectvách.

Simona Predáčová

Dopis čtenářky

Vážení přátelé z Ligy pár páru,

opět si dovolím reagovat na příspěvek ve zpravodaji *Noviny z rodiny LPP*, případně připomínku opět můžete zveřejnit pro informaci všem vašim čtenářům.

Chtěla bych moc a moc poděkovat panu Predáčovi za zveřejnění upozornění na smrtelná rizika užívání hormonální antikoncepce. Je to důležitý článek. V důsledku užívání hormonální antikoncepce neumírají jen ženy v USA, ale i na Slovensku či v České republice.

Proto mi to nedá, a dovoluji si upozornit na další skutečnost: rozhodně není nikdy důvod, aby hormonální antikoncepce byla užívána jako lék. Považuji za zbytečné

zavádějící větu v prvním článku *Novin*, kde se píše: „pokud žena opravdu musí podstoupit hormonální léčbu přípravky, které působí antikoncepčně a neexistuje jiná bezpečnější alternativa....“ Tomuto prohlášení jako gynekoložka s mnohaletou praxí říkám zásadní NE – v gynekologické ambulanci neexistuje oprávnění pro užívání hormonální antikoncepce jako lék, vždy najdeme jiné řešení.

A to i v situacích negynekologických, jako je řešení akné a podobně – i v těchto případech se u nás v Centru naděje a pomoci obejdeme bez užívání hormonální antikoncepce.

S úctou,

MUDr. Lázníčková, www.cenap.cz

Každého zamestnanca možno nahradiť iným, matky sú NENAHRADITELNÉ

Susanne Mocklerová



V roku 2009 zdvihla Anne-Marie Slaughterová telefón. Na linke bola Hillary Clintonová s ponukou na riadenie tvorby politik na americkom ministerstve zahraničných vecí. Úspešnej a výnimočne nadanej dekanke Princetonskej univerzity sa tým, podľa vlastných slov, splnil profesionálny sen. Následne navrhla rozsiahlu reorganizáciu politik ministerstva, no vo februári tohto roku zložila funkciu. V auguste pre časopis *The Atlantic* napísala článok „Why Women Still Can't Have It All“, v ktorom vysvetlila prečo. Stal sa najčítanejším v histórii časopisu a vyvolal

diskusie po celom svete.

Pre časopis *Der Spiegel* poskytla interview, ktorého titulok znel *Prestaňte s tými lžami*. Anne-Marie Slaughterová sa vzdala svojho výborného džobu po tom, čo spoznala, ako veľmi jej kariéra škodí obom jej dospievajúcim synom. Svoje dôvody vysvetlila v knihe *The myth of work-life-balance* (Mýtus zlučiteľnosti práce a života): „**Deti potrebujú svoju matku – tínedžeri rovnako ako dojčatá.**“ Uvedomila si to, keď jej 14-ročný syn sa dostal do vážnych ťažkostí. Záškoláctvo, pokles výkonu, odmietanie pomoci dospelých: syn ju naliehavo potreboval. A tak už nebola ochotná obetovať svoju rodinu na oltári úspechu.

Tým však zasiahla feministický nerv, ktorý vehementne požaduje „Ženy k moci!“ a vyvolala vlnu rozhorčenia. Pripusťme: To, že neexistuje skutočná zlučiteľnosť dieťaťa a kariéry je narušenie politického tabu – no z úst ženy na špičke rebríčka úspechu to nemôže zostať nepovšimnuté. Aj kresťanské ženy sa zmietajú medzi deťmi a kariérou. Mnohé majú ťažkosti s tým, že sa musia rozhodnúť; iba malému počtu z nich sa naozaj podarí zlúčiť oboje za dobrých podmienok.

Prečo musíme nevyhnutne robiť kariéru?

Aké sú pohnútky k tomu, že my – ženy a muži – tak naliehavo potrebujeme kariéru? Je to potreba uznania a vážnosti? Ježiš nás učí iné hodnoty: „Kto sa medzi vami bude chcieť stať veľkým, bude vašim služobníkom“ (Mt 20,26). Je to úsilie o blahobyt? Ani to nesmie byť, ak sme úprimní, našou hybnou silou. Žiaľ, stále viac žien musí z čisto ekonomických dôvodov ísť do zamestnania, pretože sami vychovávajú deti, alebo plat partnera nestačí. Mnohé tak robia so zlým svedomím, pretože tak ako pani Slaughterová cítila, že svoje deti o veľa pripravujú. To by bol

ďalší argument pre to, aby sa rodiny finančne podporovali – namiesto strkania miliárd do výstavby jaslí.

U niektorých môže túžba po kariére vychádzať z úsilia formovať a ovplyvňovať spoločnosť. Avšak práve na to sú roky práce s výchovou dokonale investovaným časom! Deti, ktoré sa v milujúcej rodine smú naučiť dobrým hodnotám, sú dobre vybavené na pozitívne formovanie spoločnosti.

Štvrtý, často vyslovovaný argument: sebarealizácia. Mnohé ženy si jednoducho nedokážu predstaviť realizovať sa ako „iba matka“ – čo dnes ženu priam zhadzuje! Ale myslíme si naozaj, že vo vedúcom postavení nejakého koncernu sa lepšie sebarealizujeme? Rastúci počet chorôb ako pocit vypálenia, či depresia svedčia o tom, aké je ťažké tam obstať.

Matky sú nenahraditeľné!

Vyslovujem sa za to, aby ženy nerobili kariéru. Ženy sú nadané, sú schopné, majú dobré vodcovské kvality – matky v každom prípade! Výchova je totiž niečo iné, ako len starostlivosť o niekoho. Je to pre nás matky intelektuálna, praktická a emocionálna výzva, cvičíme si pritom trpezlivosť a vytrvalosť. Ale zostaňme si vedomé: **každého zamestnanca možno nahradiť iným. Pre naše deti a ich pozitívny vývoj sme my ako matky naproti tomu priam nenahraditeľné. Preto sa musí s tou lžou, že väčšia detí je v jasliach lepšie uschovaná, konečne skončiť.**

Autorka, Susanne Mocklerová (46) zo St. Johannu pri Reutlingene, je matkou 8 detí, publicistkou a odbornou referentkou pre rodinu

[Zdroj: *Život Cirkvi vo svete* 33/12 – prevzaté so súhlasom p. Zuzany Gluchichovej.]

Kampaň Niečo tu nepasuje

Šesť občianskych združení znepokojených opätovnou snahou zavádzať nové rodinnoprávne inštitúty (na septembrovú schôdzu parlamentu predložila strana Sloboda a Solidarita (SaS) zákon o registrovaných partnerstvách) spustilo kampaň *Niečo tu nepasuje*, ktorou chce poukázať na výnimočnosť manželstva. Vyzvali všetkých poslancov NR SR, premiéra a celú vládu, aby odmietli registrované partnerstvá osôb rovnakého pohlavia a prijali ústavný zákon, ktorý ochráni definíciu manželstva ako zväzku muža a ženy, ako aj jeho výnimočné postavenie v spoločnosti.



K pôvodne šiestim signatárom kampane sa v priebehu pár dní pripojilo dvadsaťtri ďalších organizácií a združení, medzi nimi aj Liga pár páru. O kampani *Niečo tu nepasuje* a jej pokračovaní sa môžete dozvedieť viac na www.niecotunepasuje.sk.

Pre tých, ktorých zaujímajú odpovede na najčastejšie používané argumenty ľudí snažiacich sa presadiť registrované partnerstvá, odporúčame blog právnik Martina Dilonga <http://www.postoy.sk/node/3645> alebo si pozrieť z archívu STV reláciu *Zoči-voči* (<http://www.stv.sk/online/archiv/zoci-vo-ci?date=2012-06-12&id=49433>).

Muži cykly nemajú

(príhovor venovaný osobitne ženám)

Mária Schindlerová

Keď som pred časom písala článok do *Novín* „Aby sme boli jedno“, dostalo sa mi naň veľa ohlasov. Ten článok som písala ako prosbu a vysvetlenie zo strany žien smerom k mužom, aby sme sa lepšie pochopili a vytváranie vzájomnej jednoty nezostalo len na rovine tela. Písala som o tom, že žena veľmi túži prežívať s mužom jednotu srdca, celej svojej bytosti. Že len vtedy, ak sa cíti milovaná, dokáže sa naplno mužovi odovzdať. Ženy mi hovorili, že s takýmto prežívaním sa stotožňujú, ale že to veľakrát nevedia svojim mužom vyjadriť. Spočiatku bolo tých ohlasov viac od žien, od mužov až po čas – a čo ma teší, potom, keď viacerí z nich zistili, že „to funguje“. Že ak milujú ženu tak, ako to ona potrebuje, potom ona reaguje nad ich očakávania.

Predsa však cítim, že je potrebné teraz povedať pár úprimných slov aj do vlastných radov, teda ženám. Pretože „to funguje“ aj opačne. A o čo ide?

Keď manželia tehotenstvu predchádzajú, rozhodujú sa pre intímne zjednotenie v neplodnom období. Veľa žien v tomto období už nepocituje takú intenzívnu túžbu, ba niekedy nemá túžbu po spojení žiadnu. A ešte výraznejšie to môže byť vtedy, ak sa manželia usilujú počať a tehotenstvu nepredchádzajú: možno využívajú predovšetkým plodnú fázu cyklu ženy a v neplodnej môže mať najmä žena pocit, že tu je už spojenie „zbytočné“.

Pán vesmíru to v prírode dobre naprogramoval. Je dobre, aby sexuálna túžba bola najvyššia v tom čase, kedy je potenciálne možný vznik nového života. A hoci my ženy vieme u seba rozoznať, ako fázy cyklu ovplyvňujú našu náladu, možno si málo uvedomujeme, že muži cykly nemajú.

Veď fajn, povieme si. Nemajú starosti s menštruáciou, nemajú dôvod byť náladoví... a nakoniec, veď už len to by chýbalo, aby aj muži mali cykly. Očakávame od mužov, že naplnia naše emocionálne potreby. A hoci toto očakávanie nie je zlé, je chybou, ak celú zodpovednosť preniesieme na nich.

Ale pomysleli ste si niekedy aj na to, ako sa muž cíti? On nemá dôvod na zníženie sexuálnej túžby. Ak my, ženy, prežívame túžbu po intímnom zjednotení v plodnom období, skúsme si aspoň predstaviť, že muž sa takto cíti aj v neplodnom období ženy. Možno ho frustruje to, že zrazu žena oňho nejaví záujem.

A to nemyslím iba na sex. Myslím na každý fyzický kontakt, ktorý mužovi naznačí, že je milovaný. Aj žena môže mužovi ponúknuť, že mu pomasíruje chrbát, môže sa prísť k nemu privnúť – aj keď na to nemá sama zrovna chuť, ale vie, že jeho to poteší. Môže mu dať sama od seba bozk na ústa, nie iba letmú pusu na privítanie a rozlúčku. Ak sa rozhodnú v konkrétny deň nemať intímne spojenie, neznamená to, že sa majú sebe fyzicky vyhýbať. Žena môže byť ústretová voči manželovej túžbe pri vzájomnom láskaní sa, môže prejavíť chuť ísť spolu s ním spať, aj keď to neznamená automaticky sex, ale to, aby spolu strávili pár nežných manželských chvíľ.

A v dňoch, kedy sa manželia rozhodnú pre spojenie, muža veľmi poteší, ak ona sama iniciuje spojenie – vysielá mu tým posolstvo: milujem ťa. Aj muž to potrebuje

cítiť, nielen vedieť. Aj on potrebuje občas počuť, že žena po ňom túži a nestavia ho vždy do pozície, že chce len on.

A ešte by som sa chcela zmieniť o veľmi intímnej a špecifickejšej skutočnosti, s ktorou sa stretám pri poradenstve veľmi často. Ak žena nepociťuje túžbu, neraz jej pri manželskom akte dlhšie trvá, kým je schopná dosiahnuť vyvrcholenie. A niekedy ju to môže tak unavovať, že jej to za tú námahu ani nestojí. Myslí, že keď muž orgazmus dosiahol – a ona mu to umožnila - bude spokojný. No muž takto nie je spokojný, alebo aspoň nie celkom spokojný.

Hoci on vyvrcholenie dosiahne, ani on nie je len živočích, ktorý sa potrebuje uspokojiť. Ani mužovi nestačí len utíšiť biologickú potrebu. Aj on potrebuje vedieť, že jeho žene je s ním dobre. Ba že je schopný „urobiť jej dobre“, že z toho vzájomného zjednotenia si neodniesol len on ten „väčší kus koláča“.

Muža frustruje, ak cíti, že sa mu manželka dáva len z milosti, alebo ak vždy žena necháva naňho, aby navrhol spojenie. Ale frustruje ho aj to, ak mu nedovolí, aby ju on priviedol k sexuálnemu vyvrcholeniu. Veľakrát sa to manželke nepodarí počas samotného aktu. Nejem teraz rozoberať príčiny a podobne. Ide mi o to, ak manžel chce ženu vzrušiť a pomôcť jej orgazmus dosiahnuť, a ona to odmieta. Povie, že jej orgazmus nechýba, nepotrebuje ho, možno má i nejaký blok v psychike a nechce, aby sa jej muž dotýkal.

Sexuálna etika hovorí, že toto nie je masturbácia – obaja manželia majú právo dosiahnuť orgazmus pri manželskom spojení. Je logické, že muž ho dosahuje priamo pri spojení – pri manželskom akte, ale žena môže vyvrcholenie dosiahnuť aj v kontexte jedného manželského aktu, aj keď nie sú priamo spojení. Možno dosiahne vyvrcholenie krátko pred mužovým vyvrcholením, ale častejší je prípad, kedy je žena pomalšia. Preto je dobré, keď sa aj žena snaží o vzájomné potešenie a jednotu v tejto intímnej oblasti. Keď sa nevzdáva, keď nechá manžela, aby ju sexuálne vzrušil.

Nemyslím teraz na taký vzťah, kedy mužovi na žene nezáleží a ide mu len o vlastné uspokojenie. Iste, aj to sa deje, ale tieto riadky adresujem práve tým, ktorí sa chcú úprimne milovať.

Viem, že my ženy si to často neuvedomujeme. Očakávame od mužov, že sa našim cyklom a zmenám v ňom prispôbia – ale prečo neskúsiť urobiť krok aj smerom od seba? Muži cykly nemajú – skúsme sa aj my prispôbiť a vyjsť im v ústrety. Aj to viem, že úprimné rozhovory o tom, čo ten druhý očakáva od svojho manžela v intímnom živote, nie sú témou každodenného rozhovoru. Ale čo tak skúsiť v príhodnej chvíli položiť otázku: Čo odo mňa očakávaš, čo by ťa potešilo? Poznáme vôbec svoje túžby, kedy sa cítime milovaní a kedy nie?

Keď som rozmýšľala nad témou tohto článku, povedala som o tomto návrhu svojmu manželovi, ktorý je vždy mojím prvým čitateľom a kritikom, a ešte jednému z okruhu našich blízkych priateľov. Povedali, že nemám šetriť miestom :-).

Preto chcem ženy povzbudiť, aby boli voči mužom plné lásky. Každý z nás sa potrebuje zbavovať egoizmu a sebecka. Osobitne v manželskom vzťahu. Všetci vieme, že romantická zaľúbenosť netrvá večne, ale že tento plamienok sa môže rozhorieť na veľký oheň, ak ho živíme láskou. Nielen muž má milovať ženu, aj my

ženy sme sľúbili pri sobáší, že svojho muža budeme milovať a mať v úcte. Láska je úprimná aj vtedy, keď sa rozhodneme urobiť z lásky niečo, čo sa nám nechce, nie je to pretváрка. Možno kúsok iniciatívy rozjasní vzájomný vzťah – ak ju nebudeme čakať výhradne od mužov.

Uvidíte, že to ocenia – pretože „naozaj to funguje“!

„Mám oveľa radšej prirodzenú cestu a človek bol na to dokonale stvorený.“

rozhovor s olympioničkou Kristínou Gavnholt-Ludíkovou

Študentka, manželka a vrcholová športovkyňa. Dievča zo Slovenska, reprezentujúce Českú republiku v badmintone, v súčasnosti s bydliskom v Dánsku. Príťažlivá mladá žena, ktorá si dala za úlohu nájsť všetky dostupné informácie o symptotermálnej metóde, aby s jej pomocou mohla pokračovať v športovej kariére aj v manželstve: Kristína Gavnholt-Ludíková.

1. V Dánsku ste podľa vašich slov nevedeli zohnať informácie o PPR ani o STM. Mnohí mladí „fičia“ na antikoncepcii a vy, vrcholová športovkyňa, ste sa rozhodli pre život v rytme cyklu. Prečo?

Antikoncepcia ani iné metódy sa mi nepáčili. O antikoncepcii som počula veľa nedobrych vecí ako problémy s otehotnením, zdravotné problémy, dokonca rakovina, a preto som sa snažila nájsť viac informácií. Nepáči sa mi, že antikoncepciou zabráňujeme nášmu potomkovi prísť na tento svet.

Keď som sa dozvedela o metóde PPR, tak som neváhala dlho. Mám oveľa radšej prirodzenú cestu a človek bol na to dokonale stvorený.

2. Mnohým ľuďom sa zdá život v rytme cyklu ťažký, až nemožný pre zaneprázdnenosť a stres. Vy lietate po celom svete ako aktívna profesionálna športovkyňa, ste vydatá, študujete a od augusta je vo vašej batožine už druhý bazálny teplomer. Čím by ste povzbudili iných k záujmu o túto cestu?

Niekedy je cesta náročná, ale výsledok za to stojí. Nikdy by som nechcela ľutovať, že som niečo nedosiahla len preto, lebo to bolo zložité alebo náročné. Treba si vyhrnúť rukávy a pustiť sa do práce, nech je to akokoľvek ťažké.

3. Ako prijal vaše rozhodnutie vtedy ešte snúbenec Anders? Bolo pre neho náročné prijať fakt zdržanlivosti počas cyklu v záujme vašej športovej kariéry?

Prispôbiť sa cyklu kladie nároky na muža aj ženu. Pokiaľ ide o môj šport, pripúšťali sme možnosť, že to nebude vždy jednoduché dobre naplánovať. Ale s Andersom sme sa rozhodli ísť touto cestou. Anders ma v tomto rozhodnutí plne podporuje.

4. Máte za sebou olympiádu bez neplánovaného tehotenstva vďaka STM. Ako ste po roku spokojní s manželom s jej praktizovaním?

Sme s touto metódou veľmi spokojní a páči sa nám. Určite je to niekedy náročnejšie, keď som práve na cestách, ale aj tak sme veľmi radi, že môžeme ísť prirodzenou cestou.

5. Pochádzate z veľkej rodiny, nezvyklej v súčasnosti. Určite to ovplyvnilo aj váš hodnotový rebríček a rodinnú víziu...



Áno, pochádzam z veľkej rodiny. Mám štyroch súrodencov a nikdy na svete by som ich za nič nevymenila. Je pekné byť z veľkej rodiny. Vždy ma všetci členovia rodiny povzbudia alebo pomôžu. Stojíme pri sebe a to je, myslím, úžasné.

6. Aké máte sny do budúcnosti? Chcete nasledovať Kim Clijstersovú, ktorá sa ako prvá športovkyňa a mama stala v roku 2011 opäť svetovou jednotkou?

Badminton chcem hrať ešte zopár rokov, lebo som mladá a myslím si, že môžem ešte veľa dosiahnuť. Určite sa však teším na našu spoločnú rodinu. Nevieť sa dočkať, keď bude kúsok mňa a Andersa kráčať vedľa nás.

Za rozhovor ďakujú Jozef Predáč a Mária Kohutiarová

záznam číslo 3 mesiac 10 rok _____
 výška _____ cm váha _____ kg vek _____
 dĺžka tohoto cyklu 34 dní
 dlhší cykly: najkratší 28 najdlhší 34 na základe 2 záznamů
 najdlhší prvý den vzestupu nad DH _____ na základe _____ záznamů
 najkratší hlenová epizoda _____ na základe _____ záznamů

den cyklu
 krvácaní (X, /, +)
 styk (✓)
 den měsíce
 nepravidelnosti (X)

teplota:
 obvyklá
 doba 6.45

v ústech ✓
 v konečniku
 v pochvě

den cyklu
 vrcholný den (poslední den víceplodného typu hľenu)
 hodnocení hľenu
 mezigarodními znaky:
 hľen:
 mokro - sucho
 těžnost
 vzhled, atd.
 děložní čípek

poznámky

den 14: výročí den 20: aktivita před měřením
 den 21: 9.30
 den 22: 9.30
 den 29: 11.30

délka hlenové epizody _____ první den teplotního vzestupu _____ délka luteální fáze _____

Cyklus

David Prentis

Tabuľka je tretím záznamom začiatku cyklu. V niektorých veciach zrejme ešte nemá jasno. Jak byste okomentovali záznam hľenu na začátku cyklu? Během cyklu? Co byste říkali ke styku 14. dne? Co byste říkali k jejímu měření teplot? Manželé určili 17. den cyklu jako vrchol. Souhlasíte? Určete konec I. fáze a začátek III. fáze a naplňte rubriky v dolní části tabuľky. Řešení bude v příštím čísle.

NOVINY Z RODINY LPP vydává pětkrát ročně jako členský bulletin Ústředí Ligy párů 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 /12,- € 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.

Slovenská príloha Novín z rodiny LPP č. 97

Radosti a starosti LPP alebo čím žije Liga na Slovensku v tomto období

Jednou z najväčších radostí, ktorú Liga na Slovensku zažíva, je skutočnosť, že je záujem o to, čo robí prostredníctvom angažovaných párov, a práce stále pribúda. V septembri sa začali dva nové kurzy, v priebehu októbra začnú tri a evidujeme ďalších 9 pozvánok na kurz, ktoré prišli ako požiadavka cez on-line podporu. O vyťažnosti lektorských párov a poradcov LPP svedčí aj nasledujúci článok prinášajúci prehľad činnosti za I. polrok tohto roka. Pripravili sme ho do polročnej správy pre zakladateľa našej materskej organizácie v USA (CCLI International a NFP International) Johna Kippleya. Ten aj napriek tomu, že už nemá finančné prostriedky na podporu našej práce, má stále aktívny záujem o dianie na Slovensku.

Ďalšiu radosť máme z toho, že do konca tohto roka pravdepodobne ukončí certifikačný proces ďalší manželský pár a dve poradkyne. Nie je to veľký počet, ale sme zaň vďační a aj naďalej sa modlíme za ďalších spolupracovníkov, ktorí budú ochotní zapojiť sa ako odborne vyškolení dobrovoľníci do práce LPP. Všetkých vás, ktorí ste sa občas pristihli pri myšlienke angažovať sa v LPP ako lektorský pár alebo poradkyňa (ale ešte ste nenabrali odvahu nás kontaktovať) pozývame na spoločné stretnutie učiteľských párov, poradkýň a kandidátov majúcich záujem aktívne pôsobiť pri šírení manželskej a predmanželskej čistoty. Stretnutie slúži na vzájomné povzbudenie a obohatenie o nové poznatky a tento rok sa uskutoční od piatku **16.11.** (po 18.00 hod) **do nedele popoludnia 18.11.** (do cca 14.00 hod) **v priestoroch arcibiskupského gymnázia v Kroměříži.**

Počas letných mesiacov sa podarilo dostať do záverečnej fázy práce na vynovení webstránky LPP, ktorej spustenie je plánované v priebehu októbra. Začali sme pracovať aj na výrobe internetového kurzu STM (na čo Liga získala finančnú podporu od Konferencie biskupov USA) a finišujú aj konečné práce na vydaní avizovanej knižky *Plodnosť, cykly a výživa* ako aj chýbajúcich osvetových letákov.

Starosti, ktoré nás vo vedení LPP zamestnávajú, súvisia len s jednou vecou – financiami. Liga získala tento rok na 2 % sumu iba **1416,24 €**, čo je oproti minulému roku prepad o vyše **2400 €** (vtedy sme získali **3842 €**), a tak na vydanie knihy *Plodnosť, cykly a výživa*, dotlač *Príručky STM* (ktorej už máme zasa len cca 250 ks), ako aj chýbajúcich letákov nám financie, ktoré máme, nestačia. **Na základe predbežných cenových kalkulácií od tlačiarov potrebujeme ešte 6 500€.** Prosíme vás preto aj touto cestou o pomoc a finančnú podporu podľa možností, ktoré máte. Finančný príspevok môžete poslať na účet LPP: **207 215 6257/0200**, ktorý je vedený vo VÚB. Do správy pre prijímateľa uveďte „dar na vydavateľskú činnosť“ a vaše meno. **Váš finančný dar odmeníme niektorou z kníh, ktoré vydáme, podľa vášho výberu.**

Bilancovanie aktivít LPP za I. polrok 2012

Certifikované páry LPP (je nás na Slovensku stále 9 a jeden v Londýne), ktoré sa angažujú v LPP ako dobrovoľníci, lektorovali za prvých šesť mesiacov tohto roka 16 nových kurzov STM, čo predstavuje **50 približne dvojhodinových stretnutí na 14 rôznych miestach Slovenska.** Okrem kurzov pravidelne, dlhodobo a individuálne sprevádzali ďalších **23 párov/žien**, ktorí chcú praktizovať STM,

ale nemohli sa zúčastniť kurzu. Na otázky, ktoré prichádzajú cez internetovú poradňu etika@lpp.sk odpovedá Mária Schindlerová. V priebehu I. polroka jej prišlo do poradne **27 otázok** a asi v 50% odpovedí nasledovala ďalšia e-mailová korešpondencia. Celkovo čas venovaný poradenstvu v tejto oblasti predstavoval cca **200 hodín** a bolo napísaných **75 odpovedí**.

Gynekologickú internetovú poradňu, ktorú vedie MUDr. Ivan Wallenfels z gynekologickej ambulancie *Gianna* v Žiline na Solinkách využilo v prvom polroku **109 žien**. Odpovede týkajúce sa dojčenia poslané cez dojcenie@lpp.sk zabezpečovala Ľudka Bencová, ktorá je certifikovanou poradkyňou dojčenia vyškolenou o.z. Mamilá. Do tejto poradne prišli **4 otázky** a mnohé tiež vyžadovali dlhodobejšie doprevádzanie a opakované konzultácie. **Poradenstvo pri návrate plodnosti po pôrode a hodnotení záznamov STM** zabezpečuje Simona Predáčová. Za prvý polrok sa so svojimi otázkami cez internet a telefonicky na ňu obrátilo **112 osôb** a čas venovaný poradenstvu predstavoval približne **360 hodín**.

Učiteľské páry a poradcovia sa angažovali aj v rámci prípravy snúbencov vo farnostiach, formou jednorazovej prednášky o žití manželskej sexualita (30 stretnutí so snúbencami), ako aj niekde sériou prednášok v rámci kurzovej prípravy snúbencov (2 kurzy celodennej formy prípravy snúbencov v Zlatých Moravciach a dve prednášky pre večerné kurzy prebiehajúce v Bratislave Petržalke).

V marci a máji sa dva páry prihovorili katechézou o manželskej čistote a spoločnosti, ako ju žití, v Jarovniciach, Oravskej Polhore a Oravskom Podzámku na misiách, ktoré robili pátri z misijnej spoločnosti sv. Vincenta de Paul.

V uplynulom polroku Liga podporila a formou prednášok s diskusiou sa zapojila do **Národného týždňa manželstva** v Zakamennom, na obľúbenom podujatí pre mladých **Púť zalúbených** v Šaštíne. Už tradične zástupcovia LPP poslúžili poradenstvom a šírili osvetové a vzdelávacie materiály na Dni rodiny v Nitre, Trnave, Košiciach, Banskej Bystrici, Sabinove, Trenčianskych Tepliciach, ako aj na **Púti radosti a Púti rodín** vo Vysokej nad Uhom.

Prednáška ... **a budú jedným telom**, ktorá odznela na hudobnom **festivale Lumen** v Trnave, prilákala mladých, ktorí zaplnili všetky miesta v sále Pazmaneum Trnavskej univerzity. Na základe pozvania katechetov a kňazov lektorské manželské páry strávili so žiakmi základných a stredných škôl v prvom polroku 24 vyučovacích hodín a vo farnostiach Žilina – Solinky a Bánovce nad Bebravou sa zapojili aj do prípravy birmovancov.

O ostatných aktivitách a angažovanosti LPP vo verejných veciach sme vás informovali v predchádzajúcich číslach *Novín z rodiny LPP*. Všetko, čo sa podarilo uskutočniť v predchádzajúcom polroku a o čom sme Vás chceli informovať vyššie, je výsledkom spojenia Božieho požehnania a ľudského snaženia a možností.

Ďakujeme všetkým tým, ktorí nás pozývajú slúžiť, ako aj tým, ktorí nás finančne podporujete. Všetkým, ktorí prispeli Lige svojimi 2%, ako aj tým, ktorí nám pomôžete svojim príspevkom zozbierať potrebnú sumu na vydavateľskú činnosť, úprimne už teraz ďakujeme.

Peter a Zuzka Košťálovci, Jozef a Simona Predáčovci, štatutári LPP.