

Rodičom do vrecka:

Pomôcka na výchovu detí k ľudskej láske (ParentSTAR a TeenSTAR)

Som matka dospelých detí, babka, učiteľka výchovy k ľudskej láske a poradkyňa v prirodzenej regulácii počatia.

Rada by som vám odovzdala svoje skúsenosti a snád' aj v niečom pomohla. Predkladám príručku, vhodnú pre snúbencov, pre rodičov na krstnú náuku, pri nástupe dieťaťa do škôlky či školy, ako súčasť rodičovskej katechézy pred prvým svätým prijímaním formou ParentSTAR, či oboznámenie sa s TeenSTAR programom pre dospelých, vrátane spoznania plodnosti cez menštruačný cyklus. Je veľa možností, ako si tieto základné a jednoduché informácie doplniť.

Môžeme dávať, ak máme.

BUDÚCI RODIČIA

Hneď na úvod je nutné uviesť, že ľudska sexualita je súčasťou stvorenia človeka Bohom, a preto pochádza od Boha; teda nie je ľudským „vynálezom“, ale je darom človeku, a preto vo svojej podstate je dobrá („Boh stvoril človeka na svoj obraz..., muža a ženu ich stvoril“ (Gn 1,27)).

Sexualita je základnou zložkou osobnosti. Persona humana ju definuje ako spôsob bytia, ktorým sa prejavujeme, komunikujeme, cítime, vyjadrujeme a žijeme ľudskú lásku. Je podstatnou časťou vývoja a výchovného procesu človeka: od pohlavia sa odvodzujú biologické, psychologické a duchovné znaky, ktoré ho robia buď mužom alebo ženou a podmieňujú zrelosť a začlenenie sa do spoločnosti. Ich každý prejav a odlišnosť zodpovedá Božiemu plánu: buď sme povolání žiť v manželstve, či zasväteným životom alebo osamote.

Vo výchove k ľudskej láske sú predsudky i nedostatky. Jedni sa domnievajú, že hladným predkladáme plný tanier, na ktorý sa vrhnú. Ponúkame však dezert, vzácne dobroty, delikatesy, z ktorých nik kvôli dnešnej sexualizácii nevládze ani trochu ochutnať. Rodičia nechcú viesť s deťmi intímne rozhovory, a ani škola im nie je vždy schopná poskytnúť pomoc. Iní neprijímajú osoby ani ustanovizne, ktoré pomáhajú v zodpovednosti za výchovu. Dospelých však treba sprevádzať. Chce to vytrvalé úsilie o zušľachtovanie seba, dosiahnutie skutočnej slobody a odhodlané prekonávanie prekážok. Pozitívna a múdra sexuálna výchova je nevyhnutná (porovnaj Gravissimum educationis, 1).

V Gaudium et spes je rodina považovaná za základ formácie mladých k čistote. Tá spočíva v usmerňovaní a zapojení pohlavného pudu do služby lásky a rozvoja osoby. **Rodičia majú rozoznať znaky Božieho volania u svojich detí a venovať im osobitnú starostlivosť vo výchove k panenstvu a panictvu ako k najvyššej forme sebadarovania, ktoré tvorí zmysel ľudskej pohlavnosti a pomáhať im vážiť si morálne normy ako potrebné a vzácne.** Správna formácia sa neobmedzuje na poučanie rozumu, ale na vôľu, city, sociálny a duchovný aspekt; teda schopnosť dávať sa, darovať. Je to trvalý proces.

Láska a vzájomná dôvera v rodine je pre harmonický vývoj dieťaťa dôležitá už od jeho narodenia. Dôležitý je vlastný príklad, ale aj otvorenosť a spolupráca s inými. Svätosť manželstva, stálosť rodiny

a morálne hodnoty, vrátane úcty k životu od počatia a ku každej ľudskej osobe až do smrti, sa tak ľahšie odovzdávajú (porovnaj Familiaris consortio, 37).

V prvom rade treba pochopiť Boží plán s manželstvom a rodinou. Dnes je značne pokrivený; nechápu sa dary, ktoré Boh dáva mužovi a žene, spojeným vo sviatosti manželstva, aby mohli vydávať pravé evanjeliové svedectvo v intimitate a službe životu. Obaja dostávajú od Krista Vykupiteľa milosť, ktorá pozdvihuje a potvrdzuje spoločenstvo ich vernej a plodnej lásky. Manželia ju uskutočňujú v sebadarovaní, ktoré primerane vyjadrujú rečou tela a z neho vychádza dar života deťom.

Problematika zodpovedného rodičovstva je chúlостivá. Nevyhnutné je zdôrazniť zmysel vzájomného sebadarovania a ľudského plodenia v ovzduší skutočnej lásky (Gaudium et spes, 51) a pri súčasnom dvojakom význame manželského aktu – spojivom a plodivom, ktorý určil Boh a človek ich nemôže z vlastného podnetu oddeliť (Humanae vitae, 12).

Akákoľvek antikoncepcia sa priamo stavia proti odovzdávaniu života, zrádza manželskú lásku a mení hodnotu úplného darovania sa. Jej ***schvaľovanie vedie k akceptovaniu sterilného pohlavného styku a k liberálnemu názoru, že homosexualita je vlastne len vecou voľby*** a že normálne pohlavné spojenie muža a ženy nemusí byť považované za prvoradé. Z toho vyplýva rodová „rovnosť“, keď sa mužovi ponúka aj právo na stratu identity muža, žena sa môže vzdať identity ženy a rodina už nie je spoločenstvo muža a ženy, lebo muž sa necíti ako muž a žena ako žena. Začína diktatúra hnutia pre práva lesbí, gejov, bisexuálnych, transrodových a intersexuálnych ľudí (LGBTI) a nebude sa týkať iba šlabikárov. Presadzuje sa zákonom uznané súžitie dvoch mužov, či dvoch žien, ale právo na manželstvo predsa nie je základným ľudským právom. Tam patrí právo na [život, osobnú slobodu a bezpečnosť](#), prejav, svedomie, spolčovanie alebo na zhromažďovanie. Sexuálne spojenie medzi mužom a ženou je predsa celkom odlišné od aktu medzi partnermi rovnakého pohlavia. Zdravý rozum hovorí, že je aj nevyhnutné na zachovanie ľudského rodu. Akékoľvek návrhy na zmenu týchto právd sú proti dobru ľudskej spoločnosti a predstieranie niečoho, čo je nemožné.

Užívanie akejkoľvek antikoncepcie v neplodnom čase je celkom zbytočné, čiže je len pre neschopných. V plodných dňoch však úmyselne zneplodňuje pohlavné spojenie, čo protirečí plánu Božej lásky s mužom a ženou a protiví sa manželskej čistote. Ešte závažnejšie zlo je v používaní prostriedkov, ktoré majú potratový účinok, lebo zabraňujú len niekoľko dňovému embryu sa zahniezdiť v maternici a spôsobujú jeho vypudenie na začiatku tehotenstva.

Manželia sú Pánovými spolupracovníkmi pri počatí novej osoby a majú chápať nevýslovnú hodnotu, vzácnosť, dar ľudského života i radosť a úctu voči otcovstvu a materstvu. Istotne obom prislúcha, aby po zvážení a v duchu viery rozhodli o veľkosti svojej rodiny pri rešpektovaní morálnych kritérií. Môžu tak prežívať pohlavné spojenia v neplodných obdobiach, čo je odlišné od akejkoľvek antikoncepcie. Mnohé manželské páry, ktoré roky žijú prirodzenú reguláciu počatia, svedčia o čistote a celistvosti intímneho života vo vzájomnej zhode a v úplnom sebadarovaní.

Čo urobiť, aby sme sa stali príkladom pre svoje deti?

- Dávať si nepretržite svoj život do poriadku.
- Ak nemožno prijať sviatosť manželstva (rozvedení či odídení), uznať aj svoju chybu a nezvládnutie situácie – to je cesta k otvoreniu sa Božiemu milosrdenstvu.
- Byť zástancom sviatostného manželstva a kvalitnej prípravy naň.

- Stále kráčať k svätosti, preukazovať dobrú vôľu.
- Nezotrvať na mylných názoroch a nerozširovať ich.
- Snažiť sa pochopiť zlo antikoncepcie.
- Hľadať pomoc v rozvíjaní cností a uvažovať o pozvaní k svätosti lásky posväcovaním manželského života.
- Naučiť sa prirodzenú reguláciu počatia. Čestne skúmať pred Bohom prípustnosť, závažnosť a spravodlivosť vybranej metódy na oddialenie počatia na určitý čas, či celkom.
- Usilovať sa o formovanie svedomia cez katechézy pre manželov a o úplné zjednotenie sa s Božou vôľou v oblasti plodenia a výchovy detí.

Kresťanskí manželia sú svedkami Božej lásky vo svete a majú žiť v presvedčení, že s Jeho milosťou možno zachovávať Pánovu vôľu i pri ľudskej slabosti. Disciplína, ktorá patrí k manželskej čistote, neškodí ich láske, ale dáva jej vyššiu ľudskú hodnotu. Vyžaduje úsilie, ale rodinnému životu prináša mier, pokoj a prispieva aj k riešeniu mnohých problémov. Podporuje starostlivosť o partnera, úctu k nemu, pomáha ovládať sebeckosť, ktoré je nepriateľom pravej lásky. Prehlbuje zmysel pre zodpovednosť a dáva schopnosť hlbšie a účinnejšie vplývať na výchovu detí; ako budú rásť, budú správne zmýšľať o skutočných hodnotách a harmonicky rozvíjať duchovné a telesné schopnosti (Humanae vitae, 21).

RODIČIA A MALÉ DETI

Kríza rodiny je v tom, že prestáva byť prirodzenou inštitúciou a začína byť akousi dohodou medzi dvoma jedincami zameranými na vlastné uspokojenie. Po jeho dosiahnutí však často dochádza k jej rozpadu. Je to kríza pojmov: ľudí využívame ako prostriedok na dosiahnutie vlastnej predstavy šťastia a neprijímame možnosť žiť v bezpodmienečnej láske, darovaní sa a šľachetnom prijatí nového života. To je však aj **kríza pravdy: človek prestáva rozlišovať dobro od zla**. Podstata a trvalosť manželstva muža a ženy s deťmi sa prestáva považovať a základnú bunku spoločnosti a pripúšťa sa existencia viacerých typov neregulárnych rodín: akýkoľvek typ partnerstva, voľné spolužitie, spolužitie na dohodu, ba až homosexuálne zväzky. Boh chce, aby každý človek prichádzal na svet do láskyplného usporiadaného rodinného spoločenstva.

Dieťa má právo vzniknúť zo sexuálneho spojenia otca a mamy. Musí byť prijaté, milované a uznávané vďaka láske rodičov. I v situácii, ktorá nie je ideálna, napríklad, ak bolo počaté nečakane, alebo je nemanželské, prípadne je vzťah manželov narušený nezhodami, zvadami, hnevom či cudzoložstvom. Ono za to predsa nemôže.

Osvojili sme si tri novonarodené deti s vekovým rozdielom približne dva roky. Keď sme priviezli najmladšiu dcérku domov, na jej krstínach najstarší, skoro štvorročný sa spýtal, prečo papá z fľašky, a nie moje mliečko (moja sestra práve dojčila rovnako starého bratrančeka). Znovu som mu odpovedala, že sme si ju predsa doniesli z nemocnice a nebola v mojom brušku, takisto ako aj on s bračekom, ale že to nevadí, lebo aj tak sú všetci naši. Zakrátko som od neho dostala otázku, že či tie tety, v bruškách ktorých rástli, boli dobré. Priznám sa, že táto otázka ma na sekundu neuveriteľne zaskočila. Vôbec som ju nečakala. Ale okamžite ma napadlo, že predsa nemôžu mať pocit, pečať, že

vznikli z nejakého zla, ved' život im dal Boh. Tak som mu ihneď odpovedala, že boli dobré, lebo im skoro celý rok dávali v brušku papat' a dýchať cez svoju krvičku, kŕmili ich vlastne ako vtáčatka a porodili ich. Dohodli sme sa, že odteraz za to všetko na svoje narodeniny budú ďakovať najprv svojim bruškovým maminkám. A ako birmovné mená si vybrali z vd'aky za život svoje pôvodné krstné mená. Napriek tomu, že ich prenatalny vývoj určite neprebíhal optimálne, po príchode k nám nebolo u nich, ani navzájom, žiadne napätie, plač, nespokojnosť, ale láska, radosť, pokoj, dobrota, trpezlivosť, ústretovosť. A to všetko pretrváva stále. Zlo sa vždy dá premôcť.

Dieťa má osobitné právo byť chránené od počatia Zvyčajne je dobre prijaté skôr, ako sa narodí. Rodičia od prvého plaču mu denne poskytujú všetku starostlivosť a lásku, aby mu dali základný pocit dôvery v život. Najskôr sa buduje úzky vzťah medzi ním a matkou, no čoskoro svoje miesto zaujíma aj otec. Obaja mu odovzdávajú určité myslenie a hodnoty. Výchova je hlavným dôvodom jestvovania rodiny ako prirodzenej inštitúcie. Je miestom, kde sa človek môže v láske bez strachu najlepšie otvoriť životu, dokonalej vzájomnosti, je rozhodnutím, duchovným činom, skúsenosťou, tajomstvom, niečím, čo sa nevysvetľuje, ale žije.

Dobrá rodina je zárukou proti násiliu. Nedá sa však nútiť vstúpiť do manželstva, ani stať sa matkou alebo otcom len v úplnej rodine, treba si však uvedomiť, že dieťa niekedy môže byť zranené z neúplného alebo rozvráteného rodičovského vzťahu a môže následne prežívať aj strach z Boha. Vyžaduje čas a úsilie, aby pochopilo, že Božia láska je celkom iná. Neprítomnosť rodiča, nestabilná, alebo nová rodina často vedie k nekonečnému dospievaniu, horším študijným výsledkom, nedostatku sebadôvery, k hľadaniu porozumenia v asociálnych skupinách, ku sklonu k narcizmu, k predčasným tehotenstvám, ku kriminalite a k samovraždám. Dieťa môže zostať nevyvinutou osobnosťou. To sa premieta do rastúceho individualizmu, neschopnosti vziať na seba záväzky, straty úcty k životu, odmietaniu rodičovstva, neriešiteľnosti sociálnych problémov a epidémii pohlavných chorôb, najmä AIDS.

Vzájomný vzťah otca a mamy by mal neustále rásť a rozvíjať sa. Dieťa sa tak učí pravej slobode, zmyslu pre solidaritu. Obaja rodičia zvyčajne nad ním bdejú, prijímajú ho s úctou, chránia, strážia a pomáhajú mu, dokonca i keď nemôže vyrastať v usporiadanej rodine. Záhradkár má zasadiť strom, priesady i semienka a starať sa o ne, nemôže sa sústreďovať len na ničenie buriny. To znamená tešiť sa z dieťaťa, prežívať jeho radosť aj z iných detí, niečo znieť pre druhého, prekonať prekážky, dačo aj vytrpieť, obetovať. To, čoho sa v živote nezištne vzdávame, nikdy nie je strata. Kresťanské rodiny však majú navyše aj silu a milosť byť svedectvom pre záchranu manželstva muža a ženy, prirodzenej rodiny, dieťaťa i celej spoločnosti.

Od začiatku je človek nasmerovaný na jednu z dvoch úplne odlišných sexuálnych rolí: jedinečné biologické vlohy dostal pri splynutí vajíčka a spermie, buď je muž alebo žena. Budúci vývoj dieťaťa ovplyvňuje aj radosť z jeho prijatia. Do 3. mesiaca v maternici prebieha prvé závažné obdobie sexuálneho vývoja: mužský plod, ktorý dostal v spermii pohlavný chromozóm Y, čoskoro začína mať tvorbu testosterónu a vývoj pohlavných orgánov smerom k semenníkom, ale ženský plod s otcovou spermiou X sa bude vyvíjať k vaječníkom s vajíčkami. Ďalšie rozhodujúce štádium je medzi 4. a 6. mesiacom tehotenstva. Veľké stresy z neprijatia v tomto období môžu zapríčiniť homosexuálnu orientáciu chlapca.

Dieťa po pôrode by nemalo byť oddelené od matky. Bezprostredná komunikácia, láskyplná starostlivosť a čo najdlhšie dojčenie má veľmi pozitívny vplyv. Približne o pol roka objavuje citové puto, pocit bezpečia a istoty i k najbližším príbuzným. Za matku prijíma každého, kto sa matersky k nemu správa. Naučiť sa dôvere je ďalším dôležitým obdobím. V druhom až treťom roku života začína vlastné vedomie buď mužskej alebo ženskej pohlavnej role.

Sexuálna výchova má byť pravdivá. Nemá to byť iba informácia, ani jej časť, ale je stálou skúsenosťou, získanou dlhodobým príkladom rodičovskej odpúšťajúcej a milujúcej lásky. Spôsob, akým sa pravda odovzdáva, je založená na obdive ocka a mamy, úžas nad tým, ako vznikne a vyvíja sa človek od prvej bunky. Je im potrebné čo najskôr vysvetliť, aký bol maličký a bezbranný, a aké je dôležité ho chrániť; buduje sa tak solidarita a súcit s bezbranným embryom. A tiež je nevyhnutné konať tak, aby si najmä mamička, ale ani otec nepoškodzoval zdravie alkoholom, fajčením, nesprávnou výživou...

Okolo troch rokov sa deti pýtajú, ako prišli na svet. Odpoveď musí byť jasná a otvorená, lebo časom ju aj tak vyhodnotia. Rodičia by opakovane mali využiť príležitosť na priaznivý rozhovor i bez otázok, napríklad, ako sa zoznámili, aká bola svadba, čo sa po nej udialo, ako sa tešili na jeho narodenie. Vhodne to opakujte dookola, lebo deti túžia po vašom rozprávaní, zaujíma ich, prečo sú tu. Tešia sa, že ste sa ľúbili ešte viac, keď boli v maminkinom brušku. A keď sa narodili, boli ste zo svojho dieťaťa úplne unesení. Sledovali ste, či dýcha, či je spokojné a šťastné. Ak sa očakáva súrodenec (bratanec, sesternica, alebo dieťaťko u susedov, známych), prežívajte s nimi tehotenstvo, hladkajte spolu rastúce bruško a prihovárajte sa dieťaťku, kým sa nenarodí.

Chlapec alebo dievča neskôr pochopia, že ich odlišujú mužské alebo ženské pohlavné orgány. Nie je podstatné, ako ich pomenúvajú, dôležité je pochopiť rôznosť a ich význam. Rodičia by mali vedieť veľmi jednoducho vysvetliť, ako príde spermia k vajíčku a vznikne dieťaťko, ktoré dostane od Boha dušu, ako rastie (vhodné sú obrázky, prípadne model plodu) až sa narodí a potom je dojčené. Ak hovoríte o intímnom spojení, neporovnávajte ho so svetom zvierat; ten nemá lásku. Je však na vás, aby ste podľa vývoja svojho dieťaťa určili najvhodnejšie obdobie pre jednotlivé dôverné informácie. Ak budete odpovedať vyhybavo, prestanú sa pýtať a budú neskôr hľadať inde (a dokonca to zatajovať). Alternatívne zdroje im však ponúknu často skreslené, nepravdivé, nečisté až vulgárne informácie.

V predškolskom veku má mať dieťa zdravý stud, úctu a obdiv ku všetkému, čo je spojené s počatím a porodením dieťaťa. Nemôžete byť prudéri. Musíte ho varovať pred sexuálne úchylnými ľuďmi (pedofilmi) a vysvetliť, že nikto sa s ním nemôže nevhodne maznať, hladkať a dotýkať sa ho. Ak by sa to stalo, musí to ihneď povedať mame alebo ockovi. Treba však reagovať uvážlivo, lebo ešte väčšie zranenie môže nastať dramatisáciou odhalenia v rodine, v škole i na polícii.

V mladšom školskom veku po stránke biologickej a psychickej pretrváva „sexuálny pokoj“. Jeho prejavom sú partie detí rovnakého pohlavia. Ak zistíte masturbáciu alebo detské heterosexuálne hry, je to následok skôr výchovných nedostatkov, rozvrátených rodín, alebo dráždivých podnetov z médií. V tomto veku začína dôverný vzťah medzi otcom a synom a matkou a dcérou. Ak sú si manželia blízki a autentickí, je pravdepodobné, že sa im deti budú zverovať aj so sexuálnymi otázkami. Mali by však pripravovať rozhovory aktívne. Deti by už mali poznať, čo je sviatostné manželstvo muža a ženy a význam rodiny: otec, mama, deti, súdržnosť, vzájomná pomoc a spolupráca širšej rodiny i úcta k chorým a starým. Nevyhnutné je získať vedomosti o teológii tela a primerane veku ich začať odovzdávať už malým deťom. S tým neskôr súvisí poznanie plodnosti a prirodzenej regulácie počatia.

Dieťa by už malo vedieť o pohlavnom spojení medzi mužom a ženou. Ono je výsledkom intímneho života ocka a mamy: je to prirodzené, dobré, krásne a správne. Primeraná informácia o ich vlastnej láske nemôže deti šokovať alebo spôsobovať pocit hanby. Nie je to nič zlé alebo nevhodné. Práve v tomto veku sú oveľa viac otvorené na takýto rozhovor, ako neskôr. Nebojte sa hovoriť o šťastí, radości, a láske, ktorá sa dá dať vlastným telom. Boh nás stvoril „veľmi múdro“. Použite schématické nákresy pohlavných orgánov, nie však pohlavného spojenia. Vysvetlite, že je preto, aby za priaznivej situácie mohlo dôjsť k oplodneniu vajíčka spermiou. Toto všetko sa dá poznať a zodpovedne

spolupracovať so Stvoriteľom a vrúcne Ho prosiť o dieťaťko. Každý je iný (hľadajte informácie aj o chromozómoch a génoch), ale vždy presne takého človeka chce Boh. Dieťa by malo vedieť, ako sa vyvíjalo v brušku, ako vyzeralo po narodení, ako ho mamička živila svojím mliekom, starala sa oň deň-noc. Jemne, čisto a citlivo podané jeho splodenie z lásky a zrodenie – poslanie materstva a rodičovstva – má významný vplyv, trvajúci do konca života. Ako sa to však dá rozoberať na katechézach prvoprijímajúcich, keď mnohí rodičia nie sú zosobášení?

Sexualizácia súčasnej spoločnosti je veľká, preto krátko a výstižne komentujte rozprávky, scénky vo filmoch, správy, reklamy, obrázky. Pripravte si určité vety, aby ste ich vždy vyslovili pri akejkoľvek situácii týkajúcej sa sexuality. Vaša láska je určite lepšia a krajšia, ako tá na obrazovke, na obrázkoch alebo vo vtipoch. Nebojte sa svedčiť, že pohlavné spojenie je len vec vás dvoch, tatina a maminy, hlboko intímna a nádherná. Taký dobrý je Boh. Informácie dávajte „po kvapkách“, aj v dlhších časových intervaloch, záleží od reakcie dieťaťa, a nie naraz. Rodič chce dieťaťu zvyčajne len dobre a je vždy lepšie, ak nevhodné informácie zachytí až po pravdivých. To je veľmi dobrá „imunizácia“ voči zlu, vplyvu ktorého sa nedá celkom vyhnúť, ale dá sa naučiť vytesňovať ho a premáhať. Je doba aj detí „zo skúmvky“ i žijúcich u homosexuálnych párov. Čoraz viac budú mať takých spolužiakov. Potrebujú citlivé vysvetlenia, ako milovať blízkeho a vedieť rozlišovať konanie, ktoré nie je správne. Milovať hriešnika, ale nie hriech. Pohlavná výchova nie je len pohlavné poučenie. Nezávisí na vzdelaní rodičov, ale na ich rešpektovaní Boha a na prežívaní vzájomnej manželskej lásky. Odpovede sa mali učiť už ako snúbenci a dopĺňať si ich: dnes je dostatok príručiek a kníh, aby získali vedomosti.

Prichádza **puberta**. Dievčatá je potrebné pripraviť na menštruáciu ešte pred jej nástupom. Matky im tak pomôžu s radosťou prijať ženstvo v telesnom, psychologickom i duchovnom aspekte. Majú ich riadne poučiť o plodnom období v menštruačnom cykle, nie však o využívaní pohlavného spojenia v jeho priebehu (porovnaj Ľudská sexualita: pravda a poslanie, 90).

Múdra matka zbadá približne 3 roky pred prvou menštruáciou u dcéry zväčšenie prsníkov, 2 roky pred menštruáciou ochlpenie na jej ohanbí a rok pred menštruáciou v podpazuší. V prvom rade ona by jej mala odovzdať tajomstvo o odovzdávaní života – je to naozaj úžasné privilegium! Nevzdávajte sa ho.

Blížila som sa k menopauze. V istý deň som u seba spozorovala dosť hlienu krčka maternice (príznak plodnosti), tak som ho na toaletnom papieri ukázala naraz synom (15 a 13-ročnému) a dcérke, ktorá mala vyše 11, že toto učím poznať ženy a že je dôležitý pre počatie dieťaťka. Mne to však už končí, ale jej to bude začínať. Nik sa z toho nesmiel! A onedlho ma dcérka milo prekvapila, keď doniesla ukázať na papieri svoj „slížik“ hlienu, že či je to to, čo má hľadať. Potom sa jej občas objavoval, až prišla prvá ovulácia a následne prvá menštruácia. Pre matku je nádherné byť pritom. Som rada, že ma nik nepredbehol. Pomaly a plynule som ju naučila rozoznať jej vlastné ovulačné i anovulačné cykly. Tak, aby to dostala celkom „pod kožu“. Medzi nami je veľké dôverné puto, ktoré z nej urobilo skvelú manželku a dobrú maminu, ktorá vie, kedy počala a po pôrode jasne určila návrat plodnosti i prvú ovuláciu. Isto bude svoju dcérku rovnako sprevádzať na prahu puberty a nenechá si ujsť alebo prebrať jej uvítanie v ženstve a zdieľanie tajomstiev o odovzdávaní života. Prajem vám, maminy, aby ste to zažili. Je veľa nápadov, ako uviesť dcéru medzi ženy. Sú otcovia, ktorí im pri prvej menštruácii kupujú malé darčeky, môže byť aj rodinná večera či výlet. Je však rovnako nevyhnutné, aby otec vysvetlil synovi rannú erekciu (zvyčajne je v závere spánku alebo pri silnom nutkaní na močenie; po vymočení úd ochabne) i prvú nočnú polúciu a privítal ho v mužskom svete skôr, ako sa dozvie „hlúposti“ od iných. Stále je nedostatok otvorenej a dôvernej komunikácie i pokojných, pozitívnych rozhovorov, zameraných na manželstvo, rodinu, materstvo a otcovstvo.

Masturbácia je častejšia u chlapcov i dievčat ešte pred pubertou. Pozorní rodičia ju postrehnú. Vždy treba myslieť na príčiny (zlá hygiena, manipulácia s pohlavnými orgánmi a sprevádzajúci príjemný pocit, kamaráti v škole) a predchádzať im. Na začiatku puberty je zvýšená dráždivosť žaludka penisu; nepoučení chlapci ani nemusia vedieť, o čo ide. U dospievajúcich sú zvyčajne problémy omnoho hlbšie, vyvolávajúce sexuálne napätie, ktoré sa usilujú takto prekonať, nemalo by sa to stať návykom. Preto je dôležitejšie riešiť príčiny, ako potláčať jav. Je potrebné povzbudzovať k pestovaniu pevnej vôle, studu, k dodržiavaniu hygieny, mať prehľad o kamarátoch a kamarátkach, naučiť sa vyhýbať obrazovým sexuálnym podnetom v časopisoch, filmoch. Ak je ponechaný sexuálny pud sám na seba, znižuje sa iba na pohlavnosť a vedie k vyhľadávaniu osobného uspokojenia.

Podobne je to pri sklone k homosexualite. Je potrebné rozlíšiť, či ide o fyziologickú alebo psychologickú poruchu, či je následkom nesprávnej výchovy až defektného vzťahu s matkou alebo otcom, či má svoj pôvod v zlom príklade, v návyku, alebo v zneužití. Účinná pomoc je v porozumení, v dôvere, v pomoci ovládať sa, v podpore o morálne úsilie a ak je to potrebné, odborné vedenie kresťanského lekára a psychológa.

Je dôležité cvičiť sa v komunikácii: počúvanie je podmienkou, aby sme dokázali s druhým zmysluplne hovoriť. Rozhovor je vždy hlavne o záujme, stretnutí, láske, citoch, nie o odcudzení. Mal by byť priateľský, vyvolávať sympatiu, nie podceňovanie alebo iróniu. Jeho cieľom je spoločné objavovanie a porozumenie, nie umlčať toho druhého. Treba si objasniť pojmy a kde je jadro sporu, v čom máme spoločné stanoviská a na čo odlišné názory. Niekedy je dôležité na chvíľu prijať aj reakciu toho druhého a vidieť problém jeho očami.

Hodnotovú orientáciu si musia rodičia rozvíjať aj sami a naučiť sa ju odovzdávať deťom. Ak sa necítia byť schopní plniť si túto úlohu v plnom rozsahu, majú sa obrátiť na ďalších, ktorým dôverujú. Aj škola im má pomáhať a dopĺňať ich.

ParentSTAR

Je program, ktorý pomáha rodičom detí v mladšom školskom veku komunikovať s nimi o sexualite ešte pred nástupom puberty. Sú to najmenej tri stretnutia, ktoré robia katechétky v rámci rodičovských katechéz pred prvým svätým prijímaním. Obsahujú okrem všetkých vyššie uvedených informácií aj spôsob ich odovzdávania, vrátane zdieľania výchovných skúseností. Rodičom je tiež prednesená podstata prirodzenej regulácie počatia a jej metódy.

RODIČIA A DOSPIEVAJÚCI

V sexuálnej výchove dospievajúcich sú dva nesprávne postoje: buď je celkom v úzadí, alebo je podávaná ako súbor poznatkov bez naviazanosti na medzil'udské vzťahy, zodpovednosť za seba i za druhého a na lásku s morálkou.

Niektorí veľmi hrubo predkladajú informácie o sexualite, vrátane schvaľovania masturbácie, predmanželského sexu a antikoncepcie (viď programy *Láska je láska, Som dievča, Som chlapec, S tebou o tebe, Milujme sa a plánujme, Gender ideológia, a podobne...*). Títo prednášatelia by sa mali vedieť zamyslieť nad veľkými škodami, ktorými môžu dospievajúcim ublížiť. Rodičia však majú neodňateľné právo jednoznačne odmietnuť takéto programy na školách. Riaditeľ, ak ich nedokáže neprijíť, je povinný spýtať sa rodičov, či si ich prajú. Tých, ktorí si tieto programy neprajú, musí rešpektovať.

Sexuálnu výchovu v škole nemožno zredukovať iba na vyučovaciu látku alebo len na strohé informácie. Učiteľ musí k mladým pristupovať s veľkým jemnocitom a vždy musí zvažovať vhodnosť a spôsoby. Sexuálnu výchovu nemožno zveriť hocikomu z učiteľského zboru. Preto na hodiny náboženstva ponúkame

TeenSTAR program

(viac informácií o oboch programoch na www.teenstar.sk)

Dieťa sa stáva dospelým. Má pevnejšie, hlbšie a stabilnejšie korene a mohutnejšie krídla s väčším rozpätím. Treba ich podporovať a chrániť, lebo obe bude potrebovať celý život. Dozrieva **telesne**: chlapcovo telo sa stáva mužnejším, formovanejším, pevnejším, má väčšiu výdrž, odvahu i silu, chce upútať. Dievča je krajšie, príťažlivejšie, viac dbá o seba, chce sa páčiť. Obaja pozorujú okolo seba samé **city**. Každý blčí, samozrejme aj oni, ale začínajú chápať, že musia rýchlo zhasnúť, aby nenastal výbuch. Stávajú sa psychicky odolnejší, nie sú zo seba, ani z druhých, takí podráždení. Sú láskavejší, pozornejší, viac počúvajú. V hĺbke srdca cítia potrebu rozoznať dobro od zla. Chcú byť **duchovne** zrelými osobami, aby seba, ani druhým neublížovali. A snažia sa zistiť, kam smerujú. Začínajú tvoriť mozaiku zo všetkého, čo spoznávajú. Spájajú a analyzujú. Prijímajú, ukladajú, hodnotia, používajú. Dávajú zabrat mozgu, aby získali čo najviac poznatkov: ciberia si **rozum**. Rozmýšľajú o svojej profesii, vyberajú si školu, chcú sa čo najlepšie pripraviť, aby dokázali uživiť seba i svoju rodinu, aby sa uplatnili v práci i v domácnosti. Stať sa **sociálnym** človekom nielen vlastnými výkonmi, ale i užitočnou spoluprácou.

TeenSTAR program pomáha mladým v týchto piatich aspektoch dozrievania. Ich rozvíjanie by malo byť rovnomerné a primerané. Vyjadruje to logo programu:



To všetko platí v príprave na životné povolanie, teda na manželstvo a zodpovedné rodičovstvo, na zasvätený stav, či život osamote. Každý sa musí naučiť zodpovednosti a láske. A zvládať svoju sexualitu.

Každý sa môže stať **hviezdou**. Mladý človek sa má rád a chce mať rád. Tuší, že skutočná, pravá láska je bez podmienok. Všetci: rodina, národ i životný partner – potrebujeme príklon každého k dobru, k mravným hodnotám a zodpovednému konaniu. Budúcnosť bude taká, aký zrelý bude človek.

TeenSTAR je na Slovensku od roku 1993. Učí mladých o **sexualite v kontexte zodpovednosti dospelých** (Sexuality Teaching in the context of Adult Responsibility). Nič sa v ňom nedeje bez rodičov. Jeho štruktúra a obsah nie sú založené na transmisii, t. j. na prenose cenných, no aktuálne neužitočných či neprijateľných poznatkov, hodnôt a skúseností, ale je **procedurálny**, teda učiteľ má povzbudzovať dospievajúceho k osobnému hľadaniu a podnecovaniu vlastného úsilia, čiže veľmi dôležitej **autoformácii**. Sexuálna výchova má vzbudzovať vo vychovávanom vnútornú dispozíciu, schopnú motivovať a usmerňovať jeho správanie.

V každom človeku je niečo dobré, a to je potrebné objaviť a rozvíjať. Z toho vychádza preventívny výchovný systém Don Bosca. Tento veľký muž získaval mladých aj chôdzou na lane, aby im ukázal nielen svoju odvahu, ale aj nevyhnutnú vytrvalosť a tréning udržať rovnováhu. To si žiada značnú námahu. Najmä však vzbudzoval dôveru, dával nádej, ponúkal súdržnosť, aby tak budoval ich budúcnosť. Nerozprával im, že ich miluje, ale lásku rozdával. Chcel, aby ju cítili, vnímali, chápali. Nemal ich za žiačikov, nementoroval, nerozkazoval, nezakazoval, ale bral ich ako partnerov. Všetci boli preňho dôležití.

Program sa môže učiť samostatne alebo začlenený do niektorých miest učebných predmetov (odporúčame náboženstvo), ale i do ďalších preventívnych projektov pre deti a mládež. Nemá duplikovať už existujúce programy, ale ich vzájomne prepájať a dopĺňať. Vyučuje sa najmenej 8 mesiacov počas školského roka. Každý druhý týždeň je 1 vyučovacia hodina – strieda sa prednáška a hodina pre individuálne rozhovory s hodnotením záznamov menštruačných cyklov (trieda vtedy môže riešiť zadanú aktivitu).

Učiteľ tohto programu musí byť objektívny a rozvážny. Katechéta, rodič alebo dospelý animátor, musia byť zrelými ľuďmi s presným a úplným chápaním významu a hodnoty sexuality a jej zapojením do vlastnej osobnosti. Ich formácia, spočívajúca na pozitívnom a konštruktívnom chápaní života a na trvalom úsilí ho realizovať, prekračuje potrebné odborné vzdelávanie. Vhodná je aj psychologicko-pedagogická príprava, lebo citovo-sexuálna výchova musí byť vždy prispôbena každému dospievajúcemu. Dôležitá je postupnosť. Učiteľ pokračuje ďalej, ak každý pochopil poznatky, morálne normy, motivácie, vzťahy a ciele, ktoré sa mu predložili, a tiež vývoj a zmeny na sebe. Treba pamätať na vplyv rodinnej výchovy, chápanie života a stupeň otvorenosti iným výchovným prostrediam, ale nesmie sa zabudnúť aj na stud. Je bdejúcim svedomím, ktoré dospievajúcim umožní mať v úcte svoje telo, rešpektovať ho ako Boží dar, ako úd Kristovho tela a chrám Svätého Ducha. Pomáha odporovať zlu, mať čistý pohľad a v stretnutí s ľuďmi hľadať a vyjadrovať skutočnú ľudskú lásku.

Veľmi dôležité sú katechézy birmovancov alebo mládežnícke skupiny, lebo vyzrievanie osobnosti bez účinných medziosobnostných vzťahov je nemožné. Často sa im tu predkladajú konkrétne a prítlačivé vzory čnosti, formuje sa cit pre krásu prítomnú v prírode, v umení i v morálnom živote. Výchova k priateľstvu je mimoriadne dôležitá, spája mladých rozličného pohlavia, prispieva k porozumeniu a ku vzájomnej úcte. Ak sa však nedodržia hranice ovládania pohlavného pudu, škodí to budúcemu manželstvu a možnému povolaniu k zasvätenému životu.

Dospievajúci by mali poznať funkciu a význam niektorých ženských a mužských reprodukčných orgánov.

Vaječníky sú párové ženské pohlavné žľazy so zárodočnými bunkami. V ich kôrovej, hrboľatej časti sú vo folikuloch uložené vajíčka a žlté i biele telieska. U dievčatka pred dospievaním je povrch hladký.

Vajíčkovody najužšou časťou odstupujú po stranách horného konca maternice a na rozhraní strednej a vonkajšej tretiny je rozšírenie (ampula), v ktorej dochádza k oplodneniu vajíčka. To zachytia po ovulácii fimbrie, vychádzajúce z jeho lievikového vonkajšieho zakončenia. Vo vnútri vajíčkovodu sú riasinky, ktoré sa vlnia smerom k maternici. Majú posúvať embryo do dutiny, ale zároveň sťažujú pohyb spermiami k vajíčku.

Maternica je dutý sploštený hruškovitý útvar, ktorý má 2 časti: telo a krček. Dutina v dolnej časti ústi do jeho kanála, ktorý má krypty, vylučujúce rôzne typy hlienu, významné pre aktuálnu plodnosť alebo neplodnosť v cykle. Jeho tvorba v jednotlivých častiach kanála závisí od výšky hladiny estrogénov, ktoré produkujú rastúce folikuly vaječníkov. Vnútrná výstelka maternice má 2 časti:

bazálnu a funkčnú vrstvu. Funkčná sa cyklicky mení pod vplyvom hormónov zrejúcich folikulov (najmä dominantného) a žltého telieska.

Pošva spája vonkajšie pohlavné orgány s vnútornými. Obopína čípek krčka maternice. Nemá žiadne žliazky; kyslý pošvový výtok (pH 4-4,5) je z rozpadnutých odlúpnutých buniek výstelky pôsobením laktobacilu. Poskytuje ochranu pred choroboplodnými mikroorganizmami. Je nepriaznivý pre spermie. Pošva navonok ústi pošvovým vchodom do pošvovej predsiene. V nej sú na bočných stranách vývody predsieňových Bartholiniho žiaž.

Vonkajšie pohlavné orgány – vulva sú veľké a malé pysky, na nich sa vníma sa pozorovanie plodnosti či neplodnosti. Prítomnosť plodného hlienu krčka maternice vyvoláva pocit vlhka až mokra. Ak sa hlien netvorí, je pocit sucha.

Prsníky, ich zmeny tvaru, bolestivé alebo nebolestivé hrčky, zmeny na koži zisťujeme pravidelným samovyšetrením.

Mužské semenníky tvoria spermie, čo sa prejaví prvou nočnou polúciou. Odvtedy každú sekundu tvoria okolo 1 000 spermií, ktoré dozrievajú v **nadsemenníkoch** a potom samovoľne hynú do 72 dní, prípadne sa vylúčia samovoľne pri nočnej polúcii.

Muž má trvalú plodnosť a nemusí si ju sledovať, lebo má denný testosterónový cyklus: dopoludnia má najvyššiu hladinu tohto hormónu, ktorá vyvoláva v ňom najväčšiu energiu, komunikatívnosť, agresivitu, sústredenosť, súťaživosť, samostatnosť, impulzívnosť a sebavedomie. Jeho mužnosť je na vrchole. Popoludní s priemernou hormonálnou hladinou je optimistický a otvorený na spoluprácu. Večer, keď testosterón klesá, môže sa cítiť unavený a je najmenej odolný voči požiadavkám iných. Hladinu tohto hormónu však ovplyvňuje aj alkohol, kofeín, akčný film, videohra, výhra jeho tímu...

Žena je plodná cyklicky, to znamená že sa u nej striedajú obdobia plodnosti a neplodnosti. **Nástup menštruácie dievčine naznačí, že už je schopná počať, vynosiť a porodiť dieťa. Hlbší pohľad do svojich reprodukčných cyklov jej pomôže budovať vlastnú osobnosť a uvedomiť si svoju ženskú dôstojnosť.** Motivuje ju to chrániť si plodnosť, aby neskôr mohla mať dobré manželstvo a šťastné a čo najzdravšie deti.

Informácie o anatómii a fyziológii pohlavných orgánov aj zložitej hormonálnej regulácii v menštruačnom cykle sa vám budeme snažiť priblížiť čo najjednoduchšie, preto opisy a vysvetlenia funkcií kvôli zrozumiteľnosti nie sú do úplných medicínskych detailov. Dajú sa doplniť z Atlasu Billingsovej ovulačnej metódy a z CD na www.billings.sk.

Čo sa deje v menštruačnom cykle?

Na základné pochopenie tej dokonalej súhry treba spolu s textom opakovane sledovať *prvú prílohu* a pozorne aj viac ráz čítať.

Úloha hormónov

Mozog prostredníctvom svojich častí, ako sú hypotalamus a hypofýza (podmozgová žľaza), sa podieľa na hormonálnej regulácii menštruačného cyklu. Pod ich vplyvom v každom cykle vo vaječníku dozrieva skupinka folikulov, v ktorých sú vajíčka, pričom jeden z nich sa stane dominantným. V ňom prebehne ovulácia, teda uvoľnenie vajíčka z folikulu. Folikuly dozrievajú vďaka pôsobeniu FSH (folikuly-stimulujúceho hormónu) hypofýzy a dozrievajúci folikul spôsobuje vylučovanie ženského pohlavného hormónu – estrogénu. Ten vplýva na výstelku v maternici, ktorá postupne rastie a aj na krypty jej krčka, ktoré produkujú hlien s plodnými charakteristikami. Medzi

hormónmi hypotalamu, hypofýzy a vaječníkov prebieha veľmi zložitá a jemná súhra s mechanizmami spätnej väzby.

Ovulačný cyklus a funkcia krčka maternice

V každom menštruačnom cykle rastie naraz viac folikulov, ale len jeden dosiahne úplnú zrelosť a uvoľnenie vajíčka. „Dominantný“ folikul, v ktorom nastane ovulácia, má priemer 2-2,5 cm a dá sa vidieť pri sonografickom vyšetrení. Estrogény z rastúcich folikulov spôsobujú, že z krčka maternice sa začne uvoľňovať hlien. Pred ich pôsobením bol v spodnej časti krčka len hustý, zakalený hlien, ktorý uzatváral jeho kanál („hlienová zátka“).

Keď sa blíži čas ovulácie, hlien sa mení. Má postupne väčšiu priehľadnosť, nižšiu lepkavosť a stáva sa ťahavým, vláknitým. Prítomnosť hlienu na vulve žena vníma ako pocit vlhka, mokra, naopak jeho neprítomnosť pociťuje ako sucho. Pozorovanie robí bez toho, aby sa vonkajších rodidiel dotýkala.

Ovulačný obraz hlienu cez vývoj vlastností hlienu, ale najmä pocitu na vonkajších rodidlách žena určí, či ovulácia nastala. Po uvoľnení vajíčka je náhle znovu sucho a hlien sa stáva opäť hustým, nepriehľadným a lepkavým, alebo sa celkom stratí a kanál krčka maternice sa uzavrie.

Vylučovanie hlienu krčka maternice je veľmi úzko späté s plodnosťou ženy. Hlien však nie je potrebný pre vajíčko, ale pre spermie, lebo ich vyživuje a dáva im schopnosť oplodnenia, zvyčajne po dobu dvoch až troch dní. V nepriaznivom prostredí pošvy (kyslé pH), bez prítomnosti plodného hlienu, spermie dokážu prežiť len 1-2 hodiny.

Menštruačný cyklus by sa dal v citovom prežívaní porovnať so štyrmi ročnými obdobiami. Začiatok cyklu je „jar“, ktorá môže byť rozlične dlhá a určuje dĺžku cyklu, potom nasleduje asi týždňové „leto“ so svojou plodnosťou (chcieť sa „páčiť“, i túžbou po objatí a dieťati). Posledné dva týždne „jesene“ a „zimy“ sú v znamení hormonálnych zmien spôsobených žltým telieskom, sprevádzané, napríklad, väčšou chuťou do jedla a pri poklese hormonálnych hladín, na začiatku „zimy“ aj zmenami nálad, precitlivosťou, prípadne únavou. Dievčatá i ženy to takto intuitívne cítia a môže im to pomôcť v pozorovaniach. Každá žena je osobitný jedinec a každý menštruačný cyklus je odlišný, čo sa týka jeho dĺžky, ale i trvania príznaku hlienu.

Múdry a zodpovedný muž znaky ženskej cyklickej plodnosti prijme a rešpektuje. Mnohí považujú poznanie plodnosti len za čisto biologickú záležitosť. Bolo by to pravdou, ak by sa súčasne nehovorilo o predmanželskej čistote, zodpovednosti a manželskej vernosti.

Ako je to na začiatku dospievania?

Počiatkové zrenie reprodukčného systému mladého dievčaťa je postupné a trvá jeden až dva roky. Pred prvou ovuláciou sa začnú opakovane objavovať zvýšené hladiny estrogénu, ktoré môžu zapríčiniť občasné krvácanie alebo vylučovanie hlienu krčka maternice, ktorého prítomnosť na vonkajších rodidlách si dievča začína uvedomovať. Sama spozoruje určité normálne (nie chorobné) výtoky na vonkajších rodidlách. Môže nastať aj pokus o ovuláciu, ale často nenastane. Hladina LH hormónu, ktorý je známkou zrelosti, nie je ešte dostatočná, aby došlo k riadnemu uvoľneniu vajíčka a vytvorilo sa zrelé, funkčné žlté teliesko s primeranými hladinami progesterónu a estrogénov. Krvácanie je anovulačné. Ak bude nárast LH primeraný, nastane uvoľnenie vajíčka a zrelé žlté teliesko bude vylučovať dostatočné hladiny hormónov.

Problém nepravidelnosti cyklov teda spočíva v nezrelosti. Úprava ovulačných cyklov nastane úplne prirodzene, a môže trvať až 8 rokov. Preto by sa mladým dievčatám nemali dávať žiadne lieky na ovplyvňovanie dĺžky cyklu. Pri dozrievaní reprodukčného systému sa LH začína tvoriť ako posledný, ale prvý sa ničí chemickou hormonálnou liečbou (i antikoncepcnými tabletami alebo náplastami).

Sledovala som niekoľko desiatok menštruačných záznamov, kedy v súvislosti s nepravidelnými cyklami bola dospievajúcim dievčatám ordinovaná hormonálna liečba. Počas užívania gestagénnych tabliet (Duphaston, Luteryl, a podobne) od 14. až 16. dňa po dobu 10 dní, nebola v záznamoch nikdy prítomná ovulácia. Z toho vyplýva, že ak ovulácia neprebehla prirodzene do nasadenia tabliet, po začatí ich užívania sa už neobjaví, lebo tieto lieky ju potláčajú. Krvácanie, ktoré nastalo o niekoľko dní po užití poslednej tabletky v cykle, nebola skutočná menštruácia, ale anovulačné krvácanie z hormonálneho spádu. Potláčanie ovulácie nie je dobré pre pohlavné dozrievanie; v budúcnosti to môže sťažiť počatie. Umelými hormónmi môžu byť ovplyvnené a poškodené aj krypty v krčku maternice, vylučujúce hlien veľmi dôležitý pre plodnosť.

Mama by nasledujúce informácie mala vedieť už pred prvou menštruáciou svojej dcéry. Ak ich nevie, toto je pomoc cez TSP pre obidve. Aj pre otcov a synov je dôležité poznať, čo všetko sa v žene odohráva a aký úžasný poriadok Boh stvoril: bolo, je a bude to vždy „veľmi dobré“.

Menštruačný cyklus má tieto časti:

predovulačnú fázu – od začiatku riadnej menštruácie do ovulácie;

ovuláciu – určenie ovulačného obrazu hlienu;

luteálnu fázu – po ovulácii do nástupu riadnej menštruácie.

Je potrebné viesť si denný záznam každej fázy. Zručnosť v hodnotení sa získa postupne, záleží od charakteru cyklov a vyžaduje to určitý čas a skúsenosť. Pozorovanie sa robí počas celého dňa pri bežnej činnosti, hocikedy, v akomkoľvek čase, mieste, či situácii, teda pri chôdzi, v sede, pri práci, v škole... Do záznamovej tabuľky každý večer pred spánkom sa zapíše pozorovanie dnešného dňa a porovná sa s predchádzajúcim opisom: či je všetko rovnaké, alebo sa objavila zmena, či je vlhko viac alebo menej intenzívne, či je viditeľný výtok alebo hlien a či sa mení. Jedným slovom označte pocit na vonkajších rodidlách a jedným-dvoma slovami kvalitu hlienu krčka maternice, ak je na toaletnom papieri pri bežnej hygiene. Nepoužívame slová ako plodnosť, neplodnosť, plodný alebo neplodný hlien, ale výstižné charakteristiky hlienu. Každá farebná značka a príslušný medzinárodný symbol má špecifický význam a spolu so stručným opisom je záznam jasný a presne vyjadruje stav vaječníkov, krčka maternice, pošvy a vnútornej výstelky maternice (*príloha č. 2 a 3*).

PREDOVULAČNÁ FÁZA

Skutočná menštruácia nastáva o 11 - 16 dní po ovulácii. To je zásadná lekárska definícia. Mnohí nesprávne považujú každé, akékoľvek krvácanie za menštruáciu. Po ovulácii z prasknutého folikulu vzniká žlté teliesko (*corpus luteum*), ktoré produkuje progesterón, ale aj estrogény. Menštruácia vzniká po zániku žltého telieska, ktoré funguje len 2 týždne a pretože postupne prestáva vylučovať hormóny, naruší sa cievne zásobenie vnútornej výstelky maternice (*endometrium*), ktorá je po ovulácii pripravená na zahniezdenie (*nidáciu*) embrya. Táto výstelka akoby „dostala infarkt“, začne sa odspodu, z bazálnej časti, odlupovať a vylúči sa z dutiny maternice cez pošvu von. Žlté teliesko sa postupne zmení na biele (*corpus albicans*). Skutočná menštruácia je prirodzeným dôsledkom plodnosti a dáva možnosť obnoviť biologické podmienky na počatie. Nový cyklus sa začne pripravovať krátko pred menštruáciou.

Akékoľvek iné krvácanie z rodidiel sa nazýva anovulačné. Vyskytuje sa medzi dvoma riadnymi menštruáciami. Môže byť také silné, že prekryje aj možnú prítomnosť hlienu – teda aj ovuláciu. Je dvojaké:

- **Krvácanie z hormonálneho poklesu (prerúšením hormonálneho pôsobenia):**
Je spôsobené znížením vaječnickových estrogénov po ich predchádzajúcej zvýšenej hladine, následkom ktorej rastie vnútorná výstelka maternice. S poklesom hormonálnej podpory sa rozpadá a odlučuje s krvou.
- **Krvácanie z presakovania:**
Je spôsobené pretrvávajúcou zvýšenou hladinou vaječnickových estrogénov v krvi, ktorá má vplyv na väčší rast vnútornej výstelky maternice a ľahšie presakuje cez ňu krv. Prejavuje sa ako „špinenie“ alebo krvácanie.

Anovulačné krvácanie sa vyskytuje vždy v predovulačnej fáze. Môže sa objaviť pri strese, chorobe, po vysadení hormonálnej antikoncepcie, častejšie je na začiatku dospievania, po pôrode, alebo pred menopauzou.

Dĺžka cyklu závisí od trvania a priebehu predovulačnej fázy, teda základného obrazu neplodnosti a vývoja plodnosti do ovulácie.

Základný obraz neplodnosti

Základný obraz neplodnosti vyjadruje zhodu medzi nízkou hladinou estrogénu a nemeniacim sa pozorovaním na vonkajších rodidlách. Len v tejto fáze menštruačného cyklu má význam únava, stres a choroba: môžu totiž posunúť ovuláciu, a tak v konečnom dôsledku zapríčiniť aj oddialenie menštruácie, a nie jej „meškanie“. Sú tieto situácie:

- **Základný obraz neplodnosti s pocitom sucha:** kým rastúce folikuly nevylúčia dostatočnú hladinu estrogénov, nebude reagovať krček maternice vylučovaním hlienu s plodnými znakmi. Nízka hladina estrogénov a progesterón z nadobličiek podnecuje bunky v dolnej časti zúženého kanála krčka maternice k tvorbe veľmi hustého hlienu, ktorý označujeme G– („*mínus*“). Na vonkajších rodidlách nevyvoláva žiadny pocit vlhkosti, či mokra, preto takéto dni označujeme v dennom zázname ako „sucho“. Hlien vtedy pri bežnej dennej hygiene na toaletnom papieri nepozorujeme.
- **Základný obraz neplodnosti s rovnakým nemenným výtokom:** ten pochádza z dolných častí hlienovej zátky krčka maternice, ktorá je stále pod vplyvom miernej hladiny estrogénov. Pri pocite sucha možno zistiť zrakom aj viditeľný výtok alebo hlien, ktorý je rovnaký, hustý, nemenný deň čo deň ako nevelké množstvo v škvrnách, chumáčikoch či hrubších vláknach.
- Základný obraz neplodnosti vo veľmi dlhých cykloch **pri odialení ovulácie** je buď:
 - sucho bez prítomnosti hlienu pri nízkych hladinách estrogénov, alebo
 - sucho alebo lepkavo s nemenným hlienom pri mierne zvýšených estrogénoch, rovnaký deň čo deň počas najmenej dvoch týždňov a bez akéhokoľvek krvácania, či
 - prípadne sa obidva môžu striedať a odzrkadľujú malé výkyvy hladiny estrogénu, ktoré ešte nevedli k ovulácii.

Hlien nemôže byť považovaný za neplodný len na základe jeho vzhľadu, ale musíme brať do úvahy, že sa nevyvíja. Akákoľvek zmena v množstve, farbe, konzistencii, ťahavosti, vlhkosti je už známkou rastu folikulov, čiže nástupu plodnosti. Nesmieme očakávať, že začiatok plodnosti bude v prebiehajúcom cykle v tom istom dni, ako to bolo v predchádzajúcom.

NÁSTUP PLODNOSTI

Stúpajúca hladina estrogénov zo zrejúcich folikulov podporuje rast vnútornej výstelky maternice (proliferačná fáza) a tvorbu hlienu krčka maternice. Ten je podstatným znakom začiatku plodnosti. Pri dostatočne zvýšenom množstve týchto hormónov bunky v kryptách výstelky rozširujúceho sa kanála krčka maternice začnú tvoriť hrudky L hlienu a malé množstvo „kanálikového“ S hlienu. Na vonkajších rodidlách i jeho malé množstvo zapríčini zmenu (približne hodinu po začatí tvorby hocikedy v priebehu dňa): už nie je pocit rovnakého sucha, ale začalo vlhko, pričom hlien nemusíme spozorovať zrakom. Ak sa začne tvoriť v noci, môže byť viditeľný už pri rannej toalete a približne za hodinu pri bežnej činnosti je možné uvedomiť si aj zmenu pocitu.

Zistenie pocitu lepkavosti alebo vlhka – teda „už nie je sucho“, vyžaduje určitý pohyb, napríklad chôdzu, povstanie zo sedú alebo kontrakciu panvových svalov. Vlhko až mokro môžeme pozorovať aj viac ráz počas dňa, výraznejšie mokro označujeme aj ako slizko/klzko. Na toalete pri utieraní hlien vidíme a vnímame aj mechanicky, že tam „niečo je“ – toto však nedefinujeme ako pocit. Viditeľný hlien je lepkavý, hustý, trhá sa, alebo je klzký, čiže slizký a ťahá sa do tenkej nitky (hlien typu surového vajcového bielka).

S nasledujúcim textom si opakovane pozrite aj *prílohu č. 4*.

Pri nástupe plodnosti je uvoľnené väčšie množstvo nepriehľadného, tuhšieho hlienu. Nie je však celkom zložený len z G– hlienu, ale je už zmiešaný s L hlienom a aj s trochou S hlienu. Pocity, ktorý vyvoláva hlien prítomný na vonkajších rodidlách, je dôležitejší ako jeho vzhľad, čiže pozorovanie zrakom. I nevidiace ženy sa ho naučia úspešne vyhodnocovať.

Keď sa blíži ovulácia, hlien sa začne rýchlo meniť. Vývoj obrazu hlienu sa nedá dopredu predpokladať, a tiež sa nedá dopredu vedieť, či v danom cykle ovulácia nastane.

OVULÁCIA

Uvoľnenie vajíčka z vaječníka je najdôležitejšia udalosť plodného cyklu. Uskutočňuje sa **v jedinom okamihu** (pri dvojčatách, či trojčatách sa uvoľnia vajíčka len počas jedného dňa). K ovulácii dochádza v deň vrcholu alebo prvý deň po ňom, veľmi výnimočne v druhom dni po vrchole príznaku hlienu (jeho určovanie vysvetľujeme nižšie).

Len pár dní, tesne pred ovuláciou je vysokými hladinami vaječníkových estrogénov podnietená činnosť hornej časti krčka maternice k vylučovaniu veľmi riedkeho, vodnatého S hlienu, ktorý rýchle preteká cez kanál krčka pomedzi hrudky L hlienu. Po dosiahnutí predovulačného estrogénového vrcholu začne tento hormón dominantného folikulu prudko klesať, čo zapríčini spätnú väzbu s hypotalamom, ktorý v hypofýze spustí nový nárast FSH, ale aj prudký vzostup LH. Jeho vysoká hladina vplýva na dominantný folikul, ktorý začne vylučovať progesterón (nastáva jeho luteinizácia) a približne o 17 hodín po vrchole LH dochádza k ovulácii.

Plodný, **ovulačný obraz hlienu** je v každom plodnom cykle. Nemožno ho pozorovať vtedy, ak nedošlo k ovulácii. Má tieto príznačné vlastnosti a vývoj: začína sa zmenou doteraz nemeniaceho sa základného obrazu neplodnosti, najprv je nepriehľadný, lepkavý (**L hlien**), postupne sa mení na vlhký, mokrý, klzký a môže sa dať vytiahnuť až do nitky, ktorá sa netrhá (**S hlien**). Ťahavosť je závislá na množstve, ktoré neposudzujeme ako najvýznamnejšie, preto skúška hlienu prstami nie je potrebná. Môže byť jasný, priehľadný, niekedy aj sfarbený krvou, a preto je žltý, hnedý, ružový alebo červený. Ľahko robí škvrny na bielizni, tie však nehodnotíme ako mokro. Hlienu môže byť tak málo, že ho nemusíme vidieť a nedá sa vytiahnuť do vlákna, ale spôsobuje pocit klzkosti, hladkosti, ktorý jasne potvrdzuje jeho prítomnosť a kvalitu.

Ďalší typ hlienu je **P hlien**, ktorý skvapalňuje G– hlien a spôsobuje jeho uvoľnenie, takže žena je na začiatku plodnej fázy ihneď upozornená na zmenu v pociť. Tento typ hlienu pred ovuláciou pomáha transportu spermií z krýpt krčka do dutiny maternice smerom k vajíčkovodom, aby tam čakali na ovuláciu. Pri jeho náraste vytvára na vchode do pošvy intenzívny pocit klzkosti, pretože po reakcii s enzýmom zymogénom sa skvapalňuje L a S hlien a odstraňuje ťahavosť. To vysvetľuje, prečo hlien často nie je viditeľný v deň vrcholu, ale klzkosť pretrváva.

Najdôležitejší je **pocit klzkosti, slizkosti, mokra**. Je to príznak vysokej plodnosti, vrcholu a blížiacej sa ovulácie. Náhly návrat sucha, strata ťahavosti hlienu a pocitu klzkosti je spôsobená progesterónom. Posledný deň, v ktorom bol prítomný pocit mokra, klzkosti, bez ohľadu na to, či bolo hlien vidno alebo nie, označujeme ako vrchol (peak). Tak ako nástup plodnosti môže začať hocikedy počas dňa, aj pocit klzkosti, mokra sa môže **náhle** stratiť hocikedy (napríklad dopoludnia môže byť pocit klzkosti bez viditeľného hlienu a popoludní alebo k večeru náhla zmena na pocit sucha).

Keď počas **celého prvého dňa** po vrchole príznaku hlienu pozorujeme pocit sucha, alebo slabého vlhka či zbadáme nepriehľadný, hustý hlien, prípadne jeho stratu, označíme symbolom „X“ deň, v ktorom ešte bol príznak vrcholu, čiže predchádzajúci deň. Ak sa v 3 dňoch po vrchole znovu objaví klzký, hladký hlien alebo pocit klzkosti pri zakalenom hliene, či pri jeho neprítomnosti, záznam je potrebné opraviť a posúdený vrchol posunúť. Táto situácia sa vyskytuje zriedkavo (napríklad pri intenzívnom strese v čase blížiacej sa ovulácie). **V plodnom cykle je vždy len jeden vrchol.** Každá žena sa potrebuje naučiť poznať svoj ovulačný obraz hlienu.

Oddialená ovulácia

Niektoré normálne plodné cykly ženy môžu byť veľmi dlhé. Častejšie sú v období dospievania, po vysadení hormonálnej liečby a antikoncepcie, ale aj pri dojčení, po odstavení a pred menopauzou, v období choroby, stresu. V cykloch s oddialenou ovuláciou môže byť aj viackrát pozorovaný nástup plodnosti, kedy však nedôjde k rozvoju ovulačného obrazu hlienu, aký žena pozná (lebo nie je náhla strata pocitu klzkosti na suchu, alebo sa vôbec neobjaví typické mokro a klzko). V tabuľke sa strieda biele značenie a bazálny obraz neplodnosti. Ovulačný obraz hlienu sa môže rozvinúť až neskôr. Pri dlhom cykle s oneskorenou ovuláciou môže žena pozorovať anovulačné krvácanie zapríčinené zvyšovaním a znižovaním hladín estrogénov v krvi.

Ovulácia môže byť oddialená, nikdy však nemôže byť vyprovokovaná v neplodnom čase fyzickým alebo psychickým podnetom, vrátane pohlavného spojenia.

Ovuláciu môžu sprevádzať niektoré nasledujúce príznaky:

- V čase blížiacej sa ovulácie niektoré ženy pociťujú tlak, pichanie, prípadne až miernu bolesť v podbrušku. Bolesť ako znak ovulácie má byť dávaná do súvisu len s ovulačným obrazom

hlienu.

- Mäkký opuch vonkajších rodidiel.
- Hmatná lymfatická uzlina v slabine na strane vaječníka, kde prebieha ovulácia.

Ak sa mladá žena dôkladne oboznámila so svojím obrazom hlienu, môže včas zbadat' jeho zmeny, spôsobené gynekologickými poruchami. Toto **sebapoznanie sa odporúča všetkým ženám, ktoré dosiahli pohlavnú zrelosť, teda aj dospievajúcim a mladým slobodným dievčatám.**

LUTEÁLNA FÁZA

Po ovulácii zvyšky L a S hlienu môžu pretrvávajúť v kanále krčka maternice ešte 3 dni a zároveň sú nahradené hustým G+ („plus“) hlienom. To sa deje pod vplyvom rastúceho progesterónu zo žltého telieska, ktoré vzniká z prasknutého folikulu. Spolu s estrogénmi zabezpečuje kvalitatívnu premenu narastenej vnútornej výstelky maternice, ktorá je pripravená prijať embryo na zahniezdenie. Hladina oboch hormónov je najvyššia približne 7 dní po ovulácii. V luteálnej fáze nastupujú dni s pocitom sucha bez prítomnosti hlienu (opäť sa v krčku vytvára hlienová zátka), prípadne žena pozoruje lepkavý, nepriehľadný a neľahavý hlien.

Pretože v období po vrchole príznaku hlienu už nemôže dôjsť v danom cykle k ďalšej ovulácii, sú všetky dni od začiatku 4. dňa po vrchole až do konca cyklu neplodné. Ak žena nepočala, budú hormóny v druhej polovici luteálnej fázy klesať a nasleduje skutočná menštruácia. Čas medzi ovuláciou a riadnou menštruáciou sa zvyčajne nemení. Od ovulácie menštruácia nikdy „nemešká“. Luteálna fáza trvá približne 2 týždne (11 až 16 dní, a u každej ženy je len s minimálnou odchýlkou).

NEPLODNÉ CYKLY

Vyskytujú sa bežne na začiatku dospievania, po pôrode a pred menopauzou, alebo pri chorobách a strese. Ak typický vrchol nie je rozpoznateľný, akékoľvek krvácanie je anovulačné: nie je to skutočná menštruácia.

K ovulácii nedôjde, ak hladiny estrogénov nebudú dostatočne zvýšené (nedosiahnu predovulačný vrchol) a pomaly sa vracia základný obraz neplodnosti pre ich pozvoľný pokles. Čiže v tabuľke biele značky bez určenia vrcholu vystrieda bazálny obraz neplodnosti (zelené, prípadne žlté značky), čo sa môže v jednom cykle aj viackrát opakovať.

Ak nie je dostatočný LH, môže nastať **neprasknutý luteinizovaný folikul**. Na ultrazvukovom vyšetrení je často posudzovaný a zbytočne liečený hormonálnou antikoncepciou ako cysta vaječníka. V oboch prípadoch sa **vrchol nedá určiť a krvácanie je anovulačné**.

V cykle s nedostatočnou alebo krátkou luteálnou fázou poovulačné hladiny progesterónu a estrogénov zo žltého telieska sú buď nízke alebo normálne, ale dôjde k ich predčasnemu poklesu. **Vrchol je riadne určený** a nasleduje skutočná menštruácia, ale skôr ako o 11 dní.

Pošvový a chorobný výtok

Pošva nemá žiadne žľazy a netvorí žiadne výlučky. Na jej vchode po oboch bočných stranách sú Bartholiniho žľazy, ktoré ústia na malých pyskoch a vylučujú zásaditý hlienovitý sekrét, ktorý uľahčuje pohlavné spojenie najmä v neplodných dňoch cyklu. Pri vzrušení sa začne významne vylučovať a skresľuje pozorovanie v čase plodnosti, preto sa počas nej vyžaduje abstinencia od akejkoľvek pohlavnej aktivity. Počas cyklu sa mení výstelka pošvy, čo spôsobuje rovnaký výtok. Nie

je to hlien krčka maternice. Pri chorobnom výtoku - infekcii sú určité ťažkosti (napríklad svrbenie, bolesť) a výtok zapácha alebo má zmenenú farbu. Žena vie normálny, bežný výtok ľahko odlíšiť od chorobného, vďaka čomu môže včas vyhľadať lekársku pomoc.

Všetky tieto vedomosti sú veľmi dôležité. To, že žena má plodné a neplodné obdobia, stvoril Boh. Vyznať sa vo vlastnom menštruačnom cykle je prijatie, uznanie a rešpektovanie týchto darov. Vyzdvihuje ju v ženstve, dáva jej dôstojnosť a úctu zo stany mužov. **Prirodzená regulácia počatia** vedie manželskú dvojicu k spolupráci a veľkorysosti, ovplyvňuje ich vzájomné rozhodovanie a posilňuje šťastie a stabilitu ich vzťahu. Chráni oboch pred pohlavnými chorobami a ich deti pred tragédiou nevery a rozpadu rodiny. Je najlepším spôsobom proti umelému potratu, antikoncepcie, umelému oplodneniu.

MLADÍ DOSPELÍ

Prejavom zrelosti a dospelosti je ochota prihlásiť sa k následkom svojich činov. Mladí ľudia majú spolu chodiť, skúmať svoje charaktery a hodnotové rebríčky a hovoriť o svojich názoroch. Je dobré spoznávať viacerých, aby človek prišiel na to, s kým chce žiť, mať deti a zostarnúť. ***Ak chceme pracovať v dôležitých oblastiach, potrebujeme náležitú prípravu. Týka sa to, samozrejme, aj manželstva a zodpovedného rodičovstva.***

Predmanželská príprava

Jej dnešný spôsob poskytuje veľmi málo, čo sa týka objasnenia sexuality v bezprostrednej blízkosti manželstva. Malo by sa náležite pokračovať aj po svadbe, aby si mladí manželia udržali a posilnili čistotu v kresťansky prežívanom intímnom živote. Je dôležité, aby sa naučili žiť prirodzenú reguláciu počatia. Ján Pavol II. odporúča, že „...treba urobiť všetko, aby sa toto poznanie sprístupnilo všetkým manželom ešte oveľa skôr prostredníctvom jasného, včasného a vážneho poučenia a výchovy cez manželské páry, lekárov a expertov“ (Familiaris consortio, 33). Dnes sa šíri antikoncepcia, voľná láska a rodová ideológia LGBTI, preto je stále naliehavjšie, aby sa učenie Cirkvi podávalo už dospievajúcim, aby sa nebáli svojej sexuality a zodpovedného manželského spojenia, plného lásky a otvoreného života. Dôkladná príprava snúbencov kladie základy pre budúcu sexuálnu výchovu detí. Tak sa získava zrelosť, ktorá bude rozhodujúca v dialógu ich, ako budúcich rodičov, s deťmi.

Medzi adolescentmi je rozšírený predmanželský sex od nedokončenia pohlavného styku až po užívanie hormonálnej a núdzovej antikoncepcie. Intímne vzťahy patria iba do manželstva a nemajú byť oddelené v spojivom a plodivom význame. Vtedy pojem „jedno telo“ vyjadruje verejne potvrdenú ľudskú, úplnú a plodnú lásku. Predčasné pohlavné spojenia sú pudové alebo aj vypočítavé. Nie sú výrazom pravého osobného definitívneho vzťahu, lebo ešte nie je realita, ktorej sú vyhradené. Treba mať cieľ, na ňom pracovať a až potom uspokojiť túžbu. Mladí musia byť zrelí, vtedy sa budú ovládať a dokážu objaviť hlboké hodnoty lásky i pochopiť škody, ktoré by im predčasný sex priniesol. Vedomá voľba, veľké úsilie a čakanie na splnenie túžby je vždy ťažké, ale zodpovedné.

Preto asi treba znovu a pozorne začať čítať od začiatku.

MUDr. Zuzana Lauková,
koordinátorka TSP International pre slovanské krajiny

*Akékoľvek reprodukovanie tohto diela okrem prezentácie s uvedením citácie je možné len so súhlasom TSP – Slovensko.
Copyright © 2014, MUDr. Zuzana Lauková*

TeenSTAR program – SLOVENSKO, 058 01 Poprad, L. Svobodu 3782/67, Slovenská republika, www.teenstar.sk