

O autorovi

Mária Schindlerová je matkou štyroch detí, ktoré vychováva s manželom Imrichom. Popri zamestnaní a starostlivosti o rodinu pôsobia spolu ako učiteľský pár symptotermálnej metódy PPR v združení Liga pár páru. Na internetovej stránke združenia zabezpečuje odpovede na otázky z oblasti katolíckej sexuálnej etiky. Študovala katolícku teológiu zameranú na oblasť manželstva a rodiny.



Relácia **Viera do vrecka** na Rádiu Lumen

Vždy v sobotu od 10.00 do 11.00 hod.

Téma z edície/Profil cirkevnej osobnosti

Mária Schindlerová: Boh za dverami manželskej spálne

© vydavateľstvo DON BOSCO 2012

Fotografia na obálke © Isifa

Vydalo vydavateľstvo DON BOSCO,
Miletičova 7, 821 08 Bratislava 2,
v roku 2012 ako svoju 322. publikáciu.

www.donbosco.sk

donbosco@donbosco.sk

NIHIL OBSTAT

ThDr. Pavol Grach SDB, PhD., cenzor

Jazyková redaktorka Jana Grešnerová

Návrh obálky a grafická úprava Ján Miško

Sadzba vydavateľstvo Don Bosco

Tlač VKÚ, a. s.

ISBN 978-80-8074-159-4



BOH ZA DVERAMI MANŽELSKEJ SPÁLNE

Istý človek raz povedal, že upierať ľuďom antikoncepciu je podobné, ako upierať im toaletný papier. S týmto názorom sa dnes stotožňuje drvivá väčšina nielen neveriacich, ale aj tých, ktorí sa hlásia ku Katolíckej cirkvi. Tá jediná dnes hlása, že používanie antikoncepcie nie je mravne prijateľné. Antikoncepciu v praxi odmieta len malé percento manželov. Zo skúseností a z rozhovorov s desiatkami manželských párov si trúfame povedať, že mnohí z nich nepoznajú skutočné dôvody tohto postoja Cirkvi.

Azda žiadna téma nevyvoláva v ľuďoch toľko emócií a vzdoru ako vyjadrenia Cirkvi k antikoncepcii a prístupu k zodpovednému rodičovstvu. Katolícki manželia sa cítia predovšetkým nepochopení. Sú medzi nimi takí, ktorí zvyčajne nevidia dôvod, prečo by mali niečo od Cirkvi v tejto oblasti počúvať. Okrem toho sa im zdá prinajmenšom čudné, že sa Cirkev plná „celibátnikov“ vyjadruje k témam, ktoré súvisia so sexom a intimitou. Pýtajú sa, či naozaj musí Cirkev z manželov akoby strhávať prikrývku a miešať sa do vecí, s ktorými nemá nič spoločné. *„To jej ten sex tak chýba, že musí manželom pozerať do spálne? A vôbec – koho v nej zaujímajú skutočné potreby a problémy manželov? Cirkev nanajvýš povie: Nesmiete antikoncepciu. Ale už nevie povedať, čo teda robiť. A načo aj. Do kostola sa nemá ťahať manželská spálňa.“*

Iní manželia, ktorí síce majú voči Cirkvi vzťah úprimnej dôvery, predsa len niekedy aspoň v kútiku srdca za-

pochybujú. Najmä vtedy, keď ich „zaskočí“ vlastná plodnosť. Hoci sa tešia zo svojich detí, majú obavu, že sa im rodina nekontrolovateľne rozrastie. Keď sa k tejto bezradnosti pridá aj spoločenský tlak a existenčné problémy (obmedzené bývanie, záťaž hypotéky, zdravotné ťažkosti a podobne), manželia nevedia, ako sa správne zachovať. Počuli už síce o prirodzených metódach, ale boja sa im zveriť takú vážnu vec, ako je zodpovednosť za veľkosť rodiny.

Mnohí kňazi sa zase tejto téme radšej vyhýbajú. Ako si im nie je príjemné hovoriť o manželskej čistote. V používaní prirodzených metód predsa nemajú vlastnú skúsenosť. Ak počúvajú od manželov sťažnosti a dôvody, prečo sa bez antikoncepcie nedá žiť, možno si povedia: *„Netreba na ľudí klásť také ťažké bremená.“* A tak panuje medzi veriacimi a kňazmi k tejto téme akési „zaťaté mlčanie“. Ako keď sa s niekým nechceme dostať do sporu, a preto sme radšej ticho. Alebo si povieme: *„Mám svoju skúsenosť a nič ma nepresvedčí. Nech si hovorí, kto chce, čo chce, ja si myslím svoje.“*

Čo „svoje“ si dnes myslia ľudia o antikoncepcii? Ešte zaujímavejšia otázka je, čo si o nej myslí Cirkev? Pretože tá tvrdí, že si nemyslí „svoje“, ale to „Božie“, to pravdivé. Kde je teda pravda?

Cirkev svoj postoj nemení

Katolícka cirkev hovorí o antikoncepcii to, čo je súčasťou jej krásnej, hlbkej a logickej náuky o manželstve. Mnohí sa z rôznych príčin nezoznámili ani so základmi toho, prečo Cirkev odmieta antikoncepciu a čo o manželstve hovorí. Možno zakúsili názorovú nejedno-

tu medzi kňazmi a Cirkev vnímajú ako necitlivú autoritu, ktorá iba zakazuje. Antikoncepciu považujú za prostriedok, ktorým realizujú zodpovednosť za veľkosť svojej rodiny a zvolili si ju „s čistým svedomím“ – nie zo sebecka, nie preto, že by chceli striedať partnerov a užívať si neviazaný sex.

Treba si priznať, že množstvo výčítiek je namieste. Kňazi a teológovia by nemali byť nejednotní. Všetci poverení pastoračnou starostlivosťou by mali poznať náuku Cirkvi, ktorej autorom je Boh, nie človek. Nemali by podryvať autoritu Cirkvi a dôveru veriacich vlastnými pochybnosťami. Napríklad známy autor Max Kašparů vo svojej knihe *Do výšky volím pád* v časti o sexuálnej etike

*Medzi veriacimi a kňazmi
panuje k téme antikoncepcie
akési zaťaté mlčanie.*

otvorene píše, že síce nemôže mať iný názor ako Kатоlícka cirkev, ale predsa predkladá čitateľom odlišný postoj. Manželov používajúcich prirodzené metódy ironicky označuje ako adorujúcich bazálny teplomer a k praxi prirodzených metód má značné výhrady. Oblúbený spisovateľ a kňaz Marek Orko Vácha, ktorý je autorom cenných kníh a píše veľmi pekne o posvätnosti života, v článku o manželskej morálke otvorene spochybňuje náuku Cirkvi. Hovorí, že medzi „umelou“ antikoncepciou a prirodzeným plánovaním rodiny nie je podstatný morálny rozdiel a pokiaľ to Cirkev tvrdí, odporuje sama sebe. Prirodzené metódy považuje za nepoužiteľné v praxi. Ak sa potom často bezradní manželia stretnú s takýmito názormi, získajú akoby „intelektuálneho spojenca“.

Nadobudnú presvedčenie, že postoj Cirkvi je zastaraný, nesprávny, že tí v Ríme im nemôžu rozumieť, a dúfajú, že Cirkev časom svoj postoj prehodnotí.

Rovnako je tu aj výzva k laickým veriacim, ktorí tiež tvoria Cirkev. Tá totiž nie je niečo mimo nás. Cirkev sme my, všetci pokrstení, ktorí vyznávame tú istú vieru. Veriaci manželia by mali poznať, čo Cirkev učí a prečo to učí. Cirkev nemlčí. V encyklike *Humanae vitae* prostredníctvom pápeža Pavla VI. jasne a zreteľne vyjadrila i objasnila vždy platný postoj k antikoncepcii. Neskôr pápež Ján Pavol II. toto učenie prehĺbil a priblížil v ďalších dokumentoch – v apoštolskej exhortácii *Familiaris consortio*, v katechézach *Teológia tela*, v encyklikách *Veritatis splendor*, *Evangelium vitae* a ďalších príhovoroch. Keď sa však pýtame manželov, kto z nich aspoň raz prečítal encykliku *Humanae vitae*, len zriedka sa niekto nájde. Zvyčajne vedia len: „To je tá encyklika, kde sa zakazuje antikoncepcia.“ Sú prekvapení, keď im priblížime nosné myšlienky encykliky a ich dôvody. Želáme si, aby aj táto publikácia prispela k väčšej informovanosti a povzbudila čitateľov k záujmu hľadať a dozvedať sa viac.

Manželská čistota

Veľa pozornosti a námahy sa v Cirkvi venuje predmanželskej čistote. Množstvo mladých ľudí chce prežívať krásnu lásku. Sú ochotní veľa obetovať. Majú ideály a vedú sa nadchnúť. Na púti-zaľúbených, ktorá sa rok čo rok korá v Šaštíne, stovky mladých nahlas vyznávajú záväzok predmanželskej čistoty. Sú mladí, zaľúbení a milujú. Láska im dodáva silu a vzájomné spoločenstvo ich povzbudzuje, aby vytrvali v dobrom predsavzatí napriek

tlaku doby. Prečo sa však tak málo hovorí o manželskej čistote? Ved' tá logicky nadväzuje na čistý život pred manželstvom. Žiť v čistote znamená rešpektovať pravdu, že naše telo hovorí rečou lásky. Inú podobu má táto láska pred manželstvom, inú v manželstve. Avšak stále sme volaní prežívať čistú a krásnu lásku. Mladí ľudia si často predstavujú čistotu zjednodušene – nemať až do svadby sex. A čo v manželstve?

Predstavme si takúto situáciu: Dvaja mladí, ktorí vytrvali v rozhodnutí čakať na vzájomné darovanie sa až do svadby, uzavrú manželstvo. Keď im Pán požehná prvé dieťa, ktoré si veľmi želajú, sú šťastní. Ak je tehotenstvo bez komplikácií, nemusia sa v sexuálnom živote nijako obmedzovať. Prvá požiadavka zdržanlivosti

*Mladí ľudia si často predstavujú čistotu
zjednodušene – nemať až do svadby sex.
A čo v manželstve?*

však určite príde v prvých týždňoch po pôrode. Niekedy je zaujímavé pozorovať, ako mladí muži udivene reagujú. Myslia si, že po svadbe už predsa majú sex „legálny“, a teda možný „kedykoľvek“. Ale pokračujme v načrtnutom príbehu. Zvyčajne si mladí manželia neželajú mať do roka ďalšie dieťa. Ak nemajú ani základné informácie o tom, ako funguje ženská plodnosť po pôrode (ako ju ovplyvňuje napríklad spôsob dojčenia), ako sa zachovajú? Na prvej kontrole u gynekológa, ktorú žena po pôrode absolvuje, jej bude automaticky ponúknutá antikoncepcia – „len“ nízkohormonálna, ktorá vraj neškodí. Možno má mladá mamička aké-také povedomie a antikoncepciu odmietne. Čo však ďalej? Ak nie-

čo mladí manželia počuli o prirodzených metódach, možno to skúsia. Je to ale náročné, učia sa „za pochodu“ v ťažších podmienkach. Zvyčajne nastanú situácie, na ktoré ani jeden z nich nebol pripravený. Žene pribudla starostlivosť o dieťa, muž však preto nemá dôvod na zníženie svojej sexuálnej túžby. Neraz sa do ich vzťahu vkráda strach z otehotnenia, a tak sa rozhodnú „dávať si pozor“. Možno budú skúšať žiť podľa prirodzených metód, ale ak nebudú mať správne informácie, tieto snahy skoro stroskotajú. Kdesi tu – ak otehotnejú druhý raz skôr, než si to želajú – sa začne naštrbovať ich dôvera v prirodzené metódy.

Problém však nie je len v pochybnostiach o spoľahlivosti prirodzených metód. Rozhodnutie odmietnuť antikoncepciu sa dotýka najhlbšieho vnútra človeka, podstaty jeho životného štýlu. Nie je to tak, ako keď niekto zmení zvyk namiesto cukru sladiť medom. Je to rozhodnutie úplne zásadné a niet nijakej strednej cesty. Ak chcú manželia žiť čisto, potrebujú prijať do svojho života periodickú zdržanlivosť, naučiť sa orientovať vo vlastnej spoločnej plodnosti. Zároveň toto rozhodnutie kladie veľké nároky na jednotu manželov. Veď nezriedka chce takto žiť len jeden z manželov a druhý nie.

Otázky manželskej morálky

Medzi najčastejšie otázky, ktoré si kladú manželia, patria napríklad tieto:

■ Koľko máme mať detí? Vari toľko, koľko nám dovoľí zdravie a plodnosť?

■ Je naozaj nedôverou voči Bohu chcieť si napláňovať vhodné rozstupy medzi deťmi?

► Aký je vlastne rozdiel medzi antikoncepciou a prirodzenými metódami, keď majú ten istý cieľ – neotehotnieť?

► Nie sú metódy prirodzeného plánovania rodiny len kresťanskou alternatívou antikoncepcie?

► Sú prirodzené metódy naozaj prirodzené, keď sa musí človek zriekať sexu práve vtedy, keď má naň najväčšiu chuť?

► Nie je používanie nejakej prirodzenej metódy pokrytecké? Predsa vieme, že spojenie v neplodných dňoch si volíme preto, aby k počatiu neprišlo. Veď ide len o inú formu bariéry medzi vajíčkom a spermiou – kondóm tvorí priestorovú bariéru a prirodzené metódy časové, zabránia teda počatiu dieťaťa rovnako.

► Prečo Cirkev predpisuje manželom, že každý ich manželský akt musí byť zjednocujúci (love-making) a plodivý (baby-making)? Môžu potom manželia legitímne plánovať spojenie len vtedy, ak chcú splodiť dieťa? Prečo „love-making“ a „baby-making“ musia byť vždy spojené?

► Skutočne Cirkev nechápe, že sex nie je len o plodení detí, ale je aj výrazom lásky?

► Ak smieme používať umelé prostriedky na liečbu svojho tela, prečo nesmieme používať rozum a umelé prostriedky, aby sme sa vyhli počatiu?

► Nemajú veriaci právo predbehnúť čas a nárokovať si to, k čomu aj tak raz časom dôjde? Došlo by vôbec k zaujatiu nového stanoviska Cirkvi, ak by tu nebol tlak zdola? Prečo celý ten proces tak dlho trvá?

► Ak máme veľmi vážny dôvod na predchádzanie tehotenstvu, nie je najbezpečnejšie a najjednoduchšie použiť nekoitálne praktiky, napríklad petting alebo orálny sex?

Na to, aby sme postupne odpovedali na tieto otázky, potrebujeme si najskôr vyjasniť hlavné pojmy a východiská. Mnohokrát práve rozdielne chápanie základných pojmov prináša veľa zmätku a nepochopenia.



ČO JE ANTIKONCEPCIA?

Antikoncepciou označujeme prostriedky a postupy (mechanické, chemické, hormonálne, chirurgické či behaviorálne), ktoré sa používajú s cieľom vyhnúť sa počatiu pri pohlavnom styku a ktorých princípom je zásah do fyziologických procesov nevyhnutne nutných k počatiu v ktorejkoľvek fáze plodivého procesu, t. j. od tvorby pohlavných buniek až po okamih splynutia prvojadier spermie a vajíčka.

Antikoncepciu môžeme rozdeliť na dve základné skupiny:

1. hormonálna: tabletky, náplasti, injekcie, podkožné implantáty, hormonálne vnútromaternicové telieska a systémy;

2. nehormonálna:

► bariérová – prezervatívy, pesary, klobúčiky, peny, gély atď.;

► chemická – spermicídne peny, gély, čapíky;

► chirurgická – sterilizácia a vazektómia vykonaná s cieľom zamedziť plodnosť, teda nie liečebná;

► mechanická – nehormonálne vnútromaternicové telieska;

► behaviorálna (antikoncepčné správanie sa) – prerušovaný styk (coitus interruptus), nekoitálne praktiky ako náhrada pohlavného styku (análny a orálny sex, petting).

Slovo antikoncepcia pochádza zo spojenia latinských slov *anti* (proti) a *conceptio* (počatie), preto sa často zjed-

nodušene týmto termínom označujú všetky spôsoby, ktorými chce človek zabrániť vzniku nového života. Takáto definícia však nie je presná. Ak by totiž boli antikoncepciou všetky spôsoby, ktorými chce človek zabrániť vzniku života, potom by táto definícia zahŕňala aj abstinenciu od pohlavného styku. Tiež by to znamenalo, že podstata antikoncepcie je v úmysle konajúceho – kon-

Nazývať abstinenciu od pohlavného styku antikoncepciou je absurdné, pretože by sa ňou stával všetok čas, ktorý manželia nevenujú pohlavnému životu.

krétne v úmysle predísť tehotenstvu. Tento úmysel však Katolícka cirkev nenazýva antikoncepčným. Encyklika *Humanae vitae* hovorí, že môžu jestvovať oprávnené dôvody, pre ktoré sa manželia rozhodujú na určitý čas alebo natrvalo predchádzať tehotenstvu.

Ak sa manželia rozhodnú predísť tehotenstvu abstinenciou od manželského aktu v plodnej fáze cyklu ženy, tiež majú úmysel zamedziť počatiu. Nazývať však abstinenciu od pohlavného styku antikoncepciou (aj prirodzenou antikoncepciou) je absurdné, pretože by sa ňou stával všetok čas, ktorý manželia nevenujú pohlavnému životu.

Cirkev taktiež nedelí antikoncepciu na prirodzenú (prírodnú, ekologickú...) – a teda dobrú, a na umelú (chemickú, hormonálnu, latexovú...) – a teda zlú. Nedorozumenie v tejto oblasti vzniká v použití termínu „prírodné“, ktorý môže mať najmenej dva významy. Jeden význam označuje to, čo je prírodné, nie umelé, nevyrobené človekom. Druhý zmysel spočíva v označení takých

skutkov, ktoré sú v súlade s poriadkom stvorenia a poznateľné ľudským rozumom – teda v súlade s prirodzeným zákonom. Cirkev sa vo svojom učení o zodpovednom rodičovstve odvoláva na druhý význam tohto slova.

Prirodzené plánovanie rodičovstva

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definuje prirodzené plánovanie rodičovstva (PPR) ako „*metódy plánovania a predchádzania tehotenstva na základe sledovania prirodzene sa vyskytujúcich známk a symptómov plodných a neplodných fáz menštruačného cyklu ženy, s absenciou pohlavného styku v plodnej fáze, ak sa využíva s cieľom tehotenstvu predísť*“.

Ako synonymá sa niekedy pre PPR používajú pojmy „metódy plodných a neplodných dní“, „metódy periodickej zdržanlivosti“, prípadne „prirodzená antikoncepcia“. Toto posledné označenie je však nepresné a zavádzajúce, hoci sa občas používa aj v odbornej zdravotníckej literatúre.

V zhode s WHO nepovažujeme PPR za antikoncepciu, ale skôr za spôsob určovania plodných a neplodných období. PPR nepotláča plodnosť ani nesmeruje k sterilite, neslúži ako „ochrana“ proti plodnosti. Naopak, vychádza zo znalostí a integrácie plodnosti do zámerov plánovania rodiny.

Medzi formy PPR patria metódy založené na výpočte, respektíve fixnom pravidle, a metódy založené na sledovaní príznakov plodnosti. Metódy založené na výpočte alebo na fixnom pravidle (kalendárna, Knaus-Oginova metóda) sa vzhľadom na nízku prispôsobivosť aktuálnym zmenám v cykle ženy už na Slovensku nevyučujú.

METÓDY PRIRODZENÉHO PLÁNOVANIA RODIČOVSTVA (PPR)		
založené na fixnom pravidle		
kalendárna metóda (Knaus-Ogino m.) SDM (Standard Day Method)		
založené na sledovaní aktuálnej úrovne plodnosti		
<i>podľa jedného príznaku</i>	<i>podľa minimálne dvoch príznakov</i>	<i>vyhodnocuje prístroj</i>
Döringova metóda (teplotná) Billingsova ovulačná metóda Creightonský model TDM (hlenové)	STM Rötzerov variant STM Kippley-Prem variant STM Bonnský variant	testery slín Persona Eva test Cyclotest Lady-comp ovulačné testery

Prekonávajú ich metódy sledujúce aktuálnu úroveň plodnosti. V anglicky hovoriacich krajinách je v súčasnosti známa podobná metóda založená na výpočte bez sledovania príznakov plodnosti – metóda SDM (Standard Day Method). Je však určená iba ženám s pravidelnými cyklami dĺžky 26 až 32 dní.

Metódy sledujúce príznaky plodnosti sa delia na metódy, ktoré sa riadia sledovaním iba jedného príznaku plodnosti a na metódy, ktoré sledujú a vyhodnocujú súčasne najmenej dva príznaky. Medzi tie, ktoré vyhodnocujú len jeden príznak, patria teplotné metódy (Döringova metóda) a hlienové metódy (Creightonský model, Two Day Method – TDM, Billingsova ovulačná metóda – BOM). Metódy sledujúce najmenej dva príznaky plodnosti ženy nazývame symptotermálnymi me-

tódami (STM). Najčastejšie ide o kombináciu príznakov bazálnej teploty a hlienu krčka maternice, prípadne konzistencie a polohy krčka maternice. Symptotermálne pravidlá využívajú poznatky teplotnej i hlienovej metódy. Hoci metódy sledujúce iba jeden príznak dosahujú vysokú efektivitu pri predchádzaní tehotenstvu, ich spoľahlivosť klesá, ak je daný príznak narušený napríklad chorobou (horúčka sťažuje sledovanie teploty), stresom (často sa mení charakteristika hlienu), vonkajšími vplyvmi a podobne. STM umožňujú presnejšie vymedzenie plodného obdobia a poskytujú spoľahlivé informácie o plodnosti, aj keď je sledovanie jedného príznaku pre rušivý vplyv ťaž-

*Prirodzené plánovanie rodičovstva
nepovažujeme za antikoncepciu,
ale skôr za spôsob určovania
plodných a neplodných období.*

šie vyhodnotiteľné. STM majú viacero variantov: Bonn-
ský variant (rozšírený v Českej republike), Rötzerov va-
riant STM (známy aj na Slovensku cez občianske
združenie *Elep*), Kippley-Prem variant STM (prostred-
níctvom *Ligy pár páru* a jej vyškolených lektorských man-
želských párov sa šíri na Slovensku i v Českej republi-
ke), ktorý má vypracované kombinácie pravidiel pre
rôzne situácie manželov.

Okrem týchto metód sa v súčasnosti výskum orien-
tuje aj na využitie prístrojov, ktoré pomáhajú orientácii
v ľudskej plodnosti. Medzi známe na Slovensku patria
napríklad *Persona*, *Cyclotest*, *Eva test* a rôzne ovulačné
testery, citlivé na prítomnosť určitých látok v tele ženy.

Základné východiská o manželskej sexualite

Východiská učenia Cirkvi o manželskej sexuálnej etike sú konkrétne vyjadrené v *Katechizme Katolíckej cirkvi*, v encyklike *Humanae vitae* a v katechézach *Teológia tela*. Dajú sa zhrnúť takto:

► Človek je osoba stvorená Bohom ako jednota tela a duše.

► Manželstvo je sviatosť, ktorú ustanovil Kristus, t. j. viditeľné znamenie vzťahu Krista a Cirkvi.

► Manželia sú zodpovednými spolupracovníkmi Boha Stvoriteľa pri odovzdávaní ľudského života.

► Pohlavný styk v manželstve má byť formou úplného osobného sebadarovania, ktorým je realizácia a obnova sviatostnej manželskej zmluvy.

► Úmyselné dráždenie pohlavných orgánov s cieľom vyvolať pohlavnú rozkoš mimo normálneho manželského styku je svojou vnútornou povahou závažne nezriaďený čin. Vedomé a dobrovoľné používanie pohlavnej schopnosti mimo manželského styku – nech by sa dialo z akéhokoľvek dôvodu – podstatne protirečí jej cieľu.

► Pohlavný styk má dva ciele, ktoré mu dal Boh pri stvorení človeka, a oba sú dobré: prokreácia a zjednotenie manželov. Rešpektovanie oboch týchto dobier je výrazom úcty k ľudskej osobe a súčasne výrazom úcty k Stvoriteľovi ľudskej osoby.

Skúsme si tieto základné východiská priblížiť konkrétnejšie. Keď sa muž a žena rozhodnú uzavrieť manželstvo, odpovedajú kladne na tri otázky: či je ich rozhodnutie slobodné a úprimné, či chcú žiť vo vzájomnej láske a úcte po celý život a či sú ochotní prijať deti s láskou ako dar. Keď odpovedia „áno“, sľúbia si špecificky manželskú lásku, v ktorej sa cez vzájomné sebadarova-

nie otvárajú dieťaťu. Sex je vyhradený len manželom, pretože má rečou tela vyjadrovať, že tí dvaja sú manželia. Má doslova stelesňovať manželský sľub. Má byť vždy obnovou a sprítomnením manželskej zmluvy.

Ján Pavol II. v katechézach *Teológia tela* píše: „*Manželstvo sa ako sviatosť uzatvára slovom, ktoré je sviatosťným znakom vzhľadom na svoj obsah: ‚Beriem si ťa za manželku/manžela..., neopustím ťa..., budem ťa milovať a ctíť.‘ Samo osebe je však toto sviatosťné slovo iba znakom uzavretia manželstva. Vyrieknuté slová by samy nevytvárali sviatosťný znak manželstva, keby týmto slovám*

*Sex je vyhradený len manželom,
pretože rečou tela vyjadruje,
že tí dvaja sú manželia.
Doslova stelesňuje manželský sľub.*

nezodpovedala ľudská subjektivita snúbencov a súčasne vedomie tela spojené s mužskosťou a ženskosťou ženícha a nevesty. Znak sviatosti manželstva sa utvára tým, že slová vyrieknuté mladomanželmi vyjadrujú to isté, čo na počiatku ‚reč tela‘. Muž a žena sa stanú pre seba vzájomným darom.“

Manželský akt je rečou tela vyjadrený manželský sľub. Je symbolom toho, že tí dvaja sú manželia. V deň svadby si sľúbili dve skutočnosti – jednotu a plodnosť. Jednotu v tom, že ich vzťah je celoživotný a výlučný. Chcú vytvárať spoločenstvo lásky a byť tak úzko spojení, že vytvárajú jedno telo. Plodnosť znamená, že chcú, aby ich láska dávala život. Túto skutočnosť si vyjadrujú navzájom v manželskom sľube rečou slov a v manželskom akte rečou tela. Tým, že sa pri manželskom spojení stávajú jedným telom, vyjadrujú symbol jedno-

ty. Toto spojenie má byť zároveň výrazom ich zjednotenia na duchovnej úrovni. Je neoddeliteľne telesné i duchovné, rovnako ako osoba človeka je jednotou duše a tela. Manželia symbolicky vyjadrujú svoju plodnosť tým, že majú spojenie spôsobom, akým sa život odovzdáva.



PLÁNOVANIE RODINY

Často sa manželia pýtajú: „*To máme mať detí ako Mária Terézia? Chceme sa milovať, ale nechceme mať už viac detí. Už sme splnili ‚normu‘, veď máme tri a to je už na hranici našich možností. Možno má niekto detí aj deväť, žena sa nakoniec vždy vie nejako zmobilizovať, ale azda už stačí.*“ Niektorí zase na manželov tlačia: „*Kedy bola lepšia doba, pred sto rokmi alebo dnes? Ľudia nariekajú a ťažkajú si na zlú dobu, ale predsa nik neumiera od hladu. Kedysi sa ľudia zmestili šesťnásti do jednej drevenice, dnes im je málo trojizbový dom. Vraj už si nemôžu deti dovoliť.*“ Alebo vám ponúkame krátky rozhovor na duchovných cvičeniach: „*Koľko máte detí?*“ „*Štyri.*“ „*No a čo to piate, kedy?*“ Možno keby opýtaný povedal, že má detí šesť, pýtajúci bude zvedavý na to siedme.

V kresťanskej relácii venovanej zodpovednému plánovaniu rodiny zas odznelo takéto svedectvo: „*V Písme je napísané: ‚Plod'te a množte sa.‘ My sme žili od začiatku manželstva ‚bez kontroly‘. Môžem dosvedčiť, že Pán Boh na nás nenaložil viac, dal nám dve krásne zdravé deti, dnes sú už dospelé. Neverím, že Pán chce od nás nejakú kontrolu či plánovanie. Kto bude mať deti, ak nie veriaci?*“ Či niekto verí, alebo nie, takéto dobre myslené výroky môžu dvíhať zo stoličky. Koľko máme mať detí? Je nejaký predpis, koľko je minimum? Naozaj je prejavom dôvery voči Bohu nič nekontrolovať, neplánovať? Alebo je nedôverou voči Bohu chcieť si napláňovať počet detí a aj vhodné rozstupy medzi nimi? A čo slová o službe a otvorenosti životu?

Keď muž a žena uzatvárajú manželstvo, dostanú otázku, ktorá je súčasťou ich manželského sľubu: „*Chcete s láskou prijať a vychovávať deti ako Boží dar?*“ Ak by odpovedali záporne, manželstvo nemôžu uzavrieť. Má to logiku – manželstvo je pre rodinu. Rodina je svätyňou života, je miestom, kde sa rodí život. Človek však nevie život „urobiť“. To iste potvrdia neplodné páry. Vari len preto nemajú deti, že ich nevedia „urobiť“? A tí, čo deti majú, tí ich „urobili“? Ak by sme pokračovali týmto slovníkom – čo okrem výrobného postupu a správnych ingrediencií mali navyše?

Boh je pánom života

Život je Boží dar. A nemožno si ho nárokovať. Boh nie je manipulátor, dar života nám nevnučuje. Manželom delegoval zodpovednosť za veľkosť ich rodiny. Pre seba si vyhradil, či odpovie „*áno*“, alebo „*nie*“, či dar života tej-ktorej dvojici zverí. Cirkev to potvrdzuje vo svojom učení: „*Manželia sú zodpovednými spolupracovníkmi Boha Stvoriteľa pri odovzdávaní ľudského života*“ (*Humanae vitae* 1). V praxi to znamená, že počet detí nesmie byť ponechaný na náhodu s tým, že celú zodpovednosť pripíšeme Bohu. Ak chápeme súvis medzi pohlavným stykom a počatím, už nemôžeme nechať všetko len na Boha. To by bolo to isté, ako keby človek nasadol do auta, naštartoval, pridal plyn, ale pustil by volant s tým, že riadenie necháva v dôvere Bohu. Každý pár, ktorý sexuálne žije, musí rátať s možnosťou počatia dieťaťa. Aspoň v tom význame, že je ochotný počaté dieťa prijať, aj keby si ho neplánoval. Nikto nemôže povedať: „*Neviem, ako sa to mohlo stať.*“ Hovoríme, že všetky deti chceme – plánované aj neplánované. Ani o jednom nehovoríme, že je nechcené a nemilované. Kaž-

dé počaté dieťa má na tomto svete svoje miesto, lebo ho chcel Boh. Ak sa dieťa počne, vieme, že sme dali na to podnet. Tu sa očakáva, že vezmeme na seba zodpovednosť so všetkými dôsledkami.

Ľudský život má svoj pôvod v Bohu. Manželia ho nikdy sami nemôžu vytvoriť alebo len „dať“. Pri počatí celá Božia Trojica tvorí novú ľudskú bytosť, ktorá bude existovať večne. Tvorí z ničoho, ako stvorila hmotu na počiatku. Vesmír už nikdy nebude rovnaký. Ľudský život je posvätný a zasluhuje si bezpodmienečnú úctu.

Ak je ľudský život posvätný, je posvätná aj schopnosť spolupracovať s Bohom na vzniku ľudského života. Všetko, čo môžu manželia zo svojej strany „pre stvorenie“ (lat. *procreatio*) urobiť, je mať normálny „nechránený“ pohlavný styk, keď sa žena a muž stávajú jedným telom, a zároveň nebránia plodivému potenciálu pohlavného styku. Hovoríme o manželskom sexuálnom akte. Presne to „robia“ manželia používajúci PPR v plodnom i neplodnom období. Je to stále jedna a tá istá skutočnosť – manželský akt.

Zodpovednosť za počet detí

Rodičia sú zodpovední za to, koľko detí pozvú do svojho života. Toto rozhodnutie je ich výsostným právom. Cirkvi ako matka a učiteľka však pripomína, že toto rozhodnutie nemáme robiť len s ohľadom na materiálne výhody. Tí, čo majú menej detí, spravidla majú aj menej výdavkov. Dieťa vždy niečo „berie“. Pri takýchto úvahách však niekedy zabúdame na skutočnosť, že je zároveň aj darom už samým sebou. A to vždy. Aj vtedy, keď príde na svet s nejakým postihnutím.

Je v poriadku, ak si manželia neželajú v určitom období počať dieťa, pokiaľ majú dobrý, spravodlivý dôvod. Tým môže byť bývanie, ubúdanie síl, zdravotné problémy, túžba dobre vychovať tie deti, ktoré už majú, a podobne. Každý pár a situácia, v ktorej sa nachádza, je špecifická, preto nikto nemôže určiť nejaký záväzný počet detí. Je dobré, ak tí, čo si chcú založiť rodinu, hovoria o svojich predstavách, ktoré sa týkajú veľkosti rodiny. Nemali by si však hneď na začiatku manželstva určiť „strop“. Aktuálna situácia manželom ukáže, ako sa rozhodnúť.

Ako však túto zodpovednosť zrealizovať? Jednoduchá odpoveď znie – zdržanlivosťou. Dobrovoľnou abstinenciou od manželského spojenia v plodných dňoch. Na abstinencii nie je nič zlé, je predsa na voľbe manželov mať alebo nemať pohlavný styk. Koľkokrát sa zriekajú tohto prejavu lásky aj z iných dôvodov, napríklad keď sú unavení, keď majú dom plný hostí a podobne. Ak nie je nič zlé na tom, že manželia chcú kvôli zodpovednosti za svoju rodinu napláňovať určité odstupy medzi deťmi a ich počet, nie je nič zlé na tom, ak sa rozhodnú zdržať sa intímneho objatia preto, že sa chcú vyhnúť počatiu ďalšieho dieťaťa. To nie je nedôvera voči Bohu. Naopak, je to prejav vedomej spolupráce s ním – darcom života.

Dôvod na oddialenie počatia

Na jednej strane musíme mať stále v srdci, že sme volaní k službe životu. Láska, ak je pravá, túži sa rozdávať ďalej. Najprirodzenejším vyjadrením lásky muža a ženy je túžba po dieťati, v ktorom sa ich láska násobí. Na druhej strane je tu už spomínaná zodpovednosť. Cirkev ani v tomto nezabúda na manželov, keď im hovorí: „Man-

želia vedia, že v úlohe odovzdávania a vychovávaní ľudského života, čo treba pokladať za ich vlastné poslanie, sú spolupracovníkmi lásky Boha Stvoriteľa a akoby jeho tlmočníkmi. Preto majú plniť svoju úlohu s ľudskou a kresťanskou zodpovednosťou. Poslušní a úctiví voči Bohu si majú v spoločnej zhode a spoločným úsilím utvárať správny úsudok, prihliadajúc pritom jednak na svoje vlastné dobro, a jednak na dobro detí, ktoré sa už narodili alebo ktoré sa môžu narodiť v budúcnosti. Ďalej nech si všímajú materiálne i duchovné podmienky doby a životnej úrovne. Napokon nech berú do úvahy dobro celej rodiny, občianskej spoločnosti i Cirkvi. Ko-

Dobrovoľná abstinencia od manželského spojenia v plodných dňoch je v poriadku, ak je na to dobrý, spravodlivý dôvod. Je to prejav vedomej spolupráce s Bohom.

nečné rozhodnutie musia urobiť pred Bohom sami manželia. Spomedzi manželov, ktorí si takto plnia Bohom uloženú povinnosť, sa treba zvlášť zmieniť o tých, ktorí po spoločnom rozumnom uvážení veľkodušne súhlasia mať a primerane vychovať aj väčší počet detí“ (Gaudium et Spes 50).

Pápež Ján Pavol II. v homílii vo Washingtone 7. októbra 1979 povedal: „Rozhodnutie o počte detí a obetách, ktoré je nutné pre ne prijať, nesmie byť prijaté len z ohľadu na pohodlie a zachovanie pokojnej existencie. Keď budú manželia o tejto veci meditovať pred Bohom, z milosti prijatej zo sviatosti a vedení učením Cirkvi, nech si pripomenú, že je iste menej škodlivé uprieť deťom niektoré materiálne výhody, než ich ochudobniť o prítomnosť bratov alebo sestier, ktorí by im mohli pomáhať rásť v ľudskosti a učiť sa vidieť krásu života v každom veku a v celej jeho rôznorodosti.“



V ČOM JE ROZDIEL?

Manželia sú zodpovední pred Bohom, pred svojou rodinou aj pred spoločnosťou za to, ako spolupracujú s Bohom Stvoriteľom. Ak majú dobrý, spravodlivý dôvod na to, aby predchádzali počatiu, nie je jedno, ako tento úmysel zrealizujú. Cieľ nesvätí prostriedky.

Aký je vlastne rozdiel medzi PPR a antikoncepciou? Nie je PPR len kresťanskou alternatívou antikoncepcie? Ved' úmysel je rovnaký - nepočať dieťa. Nejde tu len o inú bariéru medzi vajíčkom a spermiou? Kondóm tvorí priestorovú bariéru a PPR časovú, nezabránia však počatiu dieťaťa rovnako?

Antikoncepcia - či už hormonálna, bariérová, úmyselná sterilizácia, prerušovaný styk a podobne - má iný princíp, inú filozofiu. Jej princípom je zásah do fyziologických procesov nevyhnutne potrebných k počatiu. Antikoncepcia zámerne zneploďňuje pohlavný styk.

Princípom PPR je vedomá orientácia vo vlastnej plodnosti a integrácia tohto poznania do zámerov pri plánovaní rodiny. PPR nijako nezasahuje a nenarúša fyziologické procesy. Nepotláča plodnosť ani nesmeruje k sterilite, neslúži ako „ochrana“ proti plodnosti.

Veľmi často si veriaci myslia, že Cirkev nedovoľuje antikoncepciu, lebo má, najmä tá hormonálna, veľa nežiaducich vedľajších účinkov. Tie sú koniec koncov pri každom prípravku uvedené v príbalovom letáku. Je síce pravda, že negatívne vedľajšie účinky antikoncepcie ničia zdravie. Nie však vedľajšie účinky, ale hlavný cieľ anti-

koncepce je nezlučiteľný s láskou a vernosťou manželského života. Aj keby veda niekedy v budúcnosti vynášala antikoncepciu absolútne neškodnú pre zdravie (čo asi nie je možné), aj tak by bola zlá, nemorálna, hriešna.

Tento rozdiel vysvetľuje aj Cirkev vo svojom učení: „Cirkev zostáva verná sebe i svojmu učeniu, keď uznáva, že manželia môžu brať do úvahy neplodné obdobie, alebo keď vyhlasuje za vždy nedovolené používanie takých prostriedkov, ktoré priamo prekážajú počatiu, hoci sa toto druhé počínanie dovoľáva dôkazov, ktoré sa zdajú čestné a vážne. V skutočnosti sa oba tieto prípady hlboko odlišujú. V prvom prípade manželia oprávnené využívajú možnosť, ktorú im dala príroda. V druhom zasa prekážajú, aby počatie prebiehalo podľa svojho prirodzeného poriadku. Nedá sa poprieť, že manželia sa v oboch prípadoch so vzájomným súhlasom a z priateľských dôvodov chcú vyhnúť počatiu a mať istotu, že nebudú mať deti. Treba však súčasne uznať, že iba v prvom prípade sa manželia vedia zdržať manželského styku v plodných obdobiach, kedykoľvek z primeraných dôvodov nie je želateľné počať dieťa“ (*Humanae Vitae* 16).

Ján Pavol II. v exhortácii *Familiaris consortio* píše: „Ide tu o rozdiel omnoho rozsiahlejší a hlbší, ako sa obyčajne myslí, lebo tu stoja oproti sebe dve nezlučiteľné chápania ľudskej osobnosti a sexuality. Voľba prirodzených cyklov prináša so sebou aj prijatie času samej osoby, čiže ženy, a tým aj prijatie dialógu, vzájomného rešpektu, spoločnej zodpovednosti a ovládania sa. Prijatť tento čas a dialóg znamená to isté, ako uznať súčasne duchovný i telesný ráz manželskej jednoty, znamená aj prežívanie osobnej lásky so svojou požiadavkou vernosti.“

Priateľným štýlom vysvetľuje rozdiel medzi antikoncepciou a PPR aj katolícky autor Christopher West: „Ak kladieme dôraz na ,prirodzené' verzus ,umelé' metódy, nepo-

chybne ťažko uvidíme zásadný rozdiel medzi periodickou abstinenciou a antikoncepciou. Mnohé veci, ktoré používame, sú umelé, napríklad polystyrén, nie sú však nemorálne. Čím sa potom líši umelá kontrola počatia? Cirkev nie je proti umelej kontrole počatia preto, že je umelá, ale preto, že je antikoncepčná. Antikoncepcia je voľba ľubovoľnej metódy, ktorou rušíme prokreatívny potenciál daného pohlavného styku. To sa dá dosiahnuť veľkým množstvom umelých prostriedkov a hormónov alebo chirurgickou sterilizáciou. Dá sa to však dosiahnuť aj bez použitia čohokoľvek umelého, napríklad pri prerušovanej súloží. Aby sa predišlo veľkému množstvu zmätkov pri opise toho, s čím presne Cirkev nesúhlasí, najvhodnejšie je

*Pri antikoncepcii manželia rozmýšľajú,
ako sa zbaviť následkov svojho konania.*

*Pri prirodzenom plánovaní rodičovstva
sa rozhodujú, či budú, alebo nebudú
mať pohlavný styk.*

použiť slovo antikoncepcia. Umelá s tým nemá skutočne nič spoločné a toto slovo je v diskusii lepšie úplne vynechať. Navyše Cirkev schvaľuje PPR nie preto, že je „prirodzené“ ako opak „umelého“, ale preto, že v nijakom prípade nie je antikoncepčné. Pár praktizujúci PPR nikdy neruší prokreatívny potenciál daného pohlavného styku. PPR nie je prirodzenou antikoncepciou. Nie je to vôbec nijaká antikoncepcia.“

Rozdiel medzi antikoncepciou a PPR nie je v celi konania, pretože ten môže byť rovnaký – vyhnúť sa počatiu pri pohlavnom styku. Ale mravnosť skutku sa neurčuje len cieľom. To by potom znamenalo, že cieľ svätí prostriedky. Rozdiel medzi nimi spočíva v tom, ako svoj cieľ dosahujú, ako „fungujú“ – teda v použitých prostriedkoch. V prípade PPR je prostriedkom kontroly počatia absti-

nencia. V prípade antikoncepcie je to úmyselné spôsobe-
nie neplodnosti. PPR nespôsobuje neplodnosť. Prezerva-
tív áno. Keď manželia používajú antikoncepciu, rozhodu-
jú sa vlastne pre dve veci:

■ či budú, alebo nebudú mať pohlavný styk (pravde-
podobne budú, inak by sa otázkou antikoncepcie nezaob-
berali);

■ ako zabrániť tomu, aby pri pohlavnom styku, o kto-
rom si myslia, že môže byť plodný, došlo k počatiu.

Povedané inými slovami – manželia si myslia, že po-
hlavný styk môže viesť k počatiu, ale tento prirodzený ná-
sledok svojho konania nechcú prijať. A pretože sa nechcú
pohlavného styku zriecť, úmyselne urobia neplodnými se-
ba, a tým aj pohlavný styk. Rozmýšľajú, ako sa zbaviť ná-
sledkov svojho konania.

Pri PPR je to inak. Manželia totiž na rozdiel od tých,
čo používajú antikoncepciu, vedia, že antikoncepciu vôbec
nepotrebujú. Žena je totiž vo väčšine svojho cyklu biolo-
gicky neplodná. Stačí sa len naučiť „čítať“ príznaky jej te-
la a prijať zodpovednosť za následky vlastného konania.
Na rozdiel od užívateľov antikoncepcie používatelia PPR
prijímajú skutočnosť, že pohlavný styk v plodnom období
môže viesť k novému životu. A tak, keď vedia, že na pri-
jatie daru nového života nemajú dosť síl, jednoducho prij-
mú abstinenciu v plodnom období. Nerobia nič, čo by spô-
sobilo neplodnosť. Rozhodujú sa len pre jedinú vec – či
budú, alebo nebudú mať pohlavný styk. Majú vždy „ne-
chránený“ pohlavný styk, skutočný manželský sexuálny
akt. Vždy si vzájomne dávajú, čo si v ten deň môžu dať.
Nič si nenechávajú pre seba. Nič neodmietajú zo svojho te-
la alebo z tela toho druhého. Dávajú sa so všetkým, bez-
výhradne. Svojím telom obnovujú manželskú zmluvu. Sú
znamením dávajúcej sa lásky Krista a Cirkvi.

Vzájomné prijatie

Niekoho skutočne milovať znamená prijímať ho takého, aký je, t. j. vždy ako cieľ, nikdy nie ako prostriedok na dosiahnutie iného cieľa. PPR znamená prijať muža a ženu s ich telom, pohlavnosťou, plodnosťou. Znamená to hovoriť žene: „*To, že si žena, že si plodná alebo neplodná, nie je zlé, ale veľmi dobré. Chcem ťa prijať takú, aká si. Nemusíš sa meniť. Chcem ťa prijať takú, akú ťa stvoril Boh. Prijímam ťa ako ženu so všetkým, čo k tomu patrí. Nemusíš manipulovať so svojím telom, prerábať sa na neplodnú. Nemusíš sa prispôsobovať mojej trvalej mužskej plodnosti. Ja ako muž sa prispôsobím tebe, tvojmu telu, tvojej prirodzenosti.*“ PPR je hlboké prijatie krásy ženstva.

Antikoncepcia, naopak, znamená prijatie s vážnou výhradou. Je to odmietnutie tela (a tým aj osoby) s jeho plodnosťou. Cieľom antikoncepcie nie je bezvýhradne prijať osobu s telom a dušou ako cieľ (bez manipulácie), ale upraviť si jej telo, aby slúžilo ako prostriedok na dosiahnutie rozkoše.

Čo je skutočná bariéra?

Ďalší rozdiel medzi PPR a antikoncepciou je v prijatí času. Niektorí môžu namietajúť – aký je už len rozdiel v tom, či počkáme na neplodné obdobie, alebo si tú neplodnosť zabezpečíme sami? Na to odpovedá Christopher West výstižnou protiotázkou: „*Aký je už len rozdiel v tom, či nenarodené dieťa zomrie interrupciou, alebo pri spontánnom potrate? Aký je rozdiel medzi tým, či chorú babičku doopatrujeme, alebo jej vybavíme eutanáziu? Ved' výsledok je vždy rovnaký – tehotenstvo nepokračuje, babička je mŕtva.*“

Skúsme sa bližšie pozrieť na tvrdenie, že používanie prirodzených metód je bariérou rovnako ako kondóm. Ten vraj tvorí bariéru priestorovú a PPR časovú. Oba spôsoby majú za cieľ zabrániť, aby sa spojilo vajíčko so spermiou. To, že kondóm je skutočnou bariérou, netreba dokazovať. Spermie zo styku zostanú v ňom a do tela ženy sa vôbec nedostanú (teraz neuvažujeme o možnom zlyhaní).

Ako však môže informácia o aktuálnej úrovni plodnosti vytvoriť nejakú bariéru? Časová bariéra v skutočnosti neexistuje. Sledovaním príznakov plodnosti manželia ničím nespôsobujú neplodnosť konkrétneho pohlavného styku. Iba získavajú informáciu, či daný deň je, alebo nie je plodný, nezávisle od ich vôle.

*Sledovaním príznakov plodnosti
manželia nespôsobujú neplodnosť
konkrétneho pohlavného styku.*

Objasníme si to na príklade. Istý človek sa už nevie dočkať obeda. Jedáleň však otvárajú až od dvanástej, nie skôr. Čo môže urobiť? Nič iné, len čakať, kým naozaj bude dvanásť. Ak by si na svojich hodinkách posunul čas aj o dve hodiny dopredu, jedáleň by skôr neotvorili. Jednoducho, ešte nie je dvanásť. Vytvorili kuchári, ktorí ten obed pripravujú, časovú bariéru? Je v ich moci, aby posunuli čas? Môžu vari povedať, že dnes bude dvanásť hodín o dve hodiny skôr? A čo tak posunúť hodiny v kuchyni i v jedálni, aby teda odstránili časovú bariéru, pre ktorú sa hladný človek nemôže dostať k obedu? Nie, fakt je ten, že o desiatej ešte nie je obed pripravený. Hodinky nespôsobujú, či bude dvanásť, iba o čase informujú. Oproti tomu priestorová bariéra by bola celkom reálna, napríklad nejaká postavená zátarasa pred dverami jedálne. K obedu sa

človek nedostane, bez ohľadu na to, či je, alebo nie je dvá-
násť. Kondóm na rozdiel od PPR je takouto skutočnou
bariérou. Bez ohľadu na to, či daný deň je, alebo nie je
plodný, neplodnosť konkrétneho styku úmyselne spôso-
buje. Preto nie je možné klásť na jednu úroveň kondóm
a odloženie manželského spojenia.

Je čakať prirodzené?

Sú prirodzené metódy naozaj prirodzené, keď sa musí
človek zriekať sexu práve vtedy, keď má najväčšiu chuť?
Počkať na obdobie, ktoré je prirodzene neplodné, si ne-
pochybne vyžaduje odriekanie, zdržanlivosť. Škodí to vari
láske? Nie, dáva jej vyššiu hodnotu.

Rozhodnutie pre abstinenciu je síce rozumom pocho-
piteľné, ale nebýva ľahké zachovať sa podľa neho. Aj keď
sa manželia rozhodnú nepoužívať antikoncepciu z morál-
nych a etických dôvodov, môžu pociťovať frustráciu z ne-
naplnenej túžby a neuspokojeného pudu, ktorý sa hlási.
To, ako manželia prežívajú dni zdržanlivosti i dni, keď sa
intímne spájajú, nezávisí len od ženských hormónov. A ne-
závisí to ani od frekvencie pohlavných stykov. Kvalita vzťa-
hu nezávisí od sexu, ale kvalita sexu závisí od vzťahu. To
platí tak pre dni, keď si manželia volia zdržanlivosť, ako
aj pre dni, v ktorých sa intímne spájajú. Vždy je potrebné
predovšetkým budovať vzťah.

Prvý krôk treba urobiť v hlave: rozhodnúť sa prijať
obmedzenia, ktoré súvisia so ženským cyklom, a zároveň
sa rozhodnúť skvalitniť vzťah budovaním emocionálnej
intimity. Nezaoberať sa v mysli tým, aké je to teraz na-
máhavé a aké iné by to bolo pred týždňom. Nepovažo-
vať reakcie ženy za determinované hormónmi. Na pô-

sobenie ženských hormónov sa môžeme pozrieť obrazne ako na vietor do plachiet. Niekedy vietor duje do nich a pomáha loďke ísť vpred, niekedy duje proti nim a vtedy je potrebné zapnúť motor, aby sa loďka plavila žiaducim smerom.

Druhý krok spočíva v konkrétnych skutkoch, ktoré sú „motorom“. Skúsenosti tých, ktorí pracujú v oblasti manželského poradenstva, ukazujú, aké dôležité je budovanie emocionálnej intimity. Ed Wheat, lekár a manželský poradca, je presvedčený, že extrémne zaujatie spoločnosti sexom je v skutočnosti prejavom našej hlbokej, neuspokojenej potreby tepla, uistenia a intimity nesexuálneho dotyku. Podľa neho tí, ktorí praktizujú vo svojom manželstve fyzický dotyk vo všetkých jeho nesexuálnych príjemných formách, zisťujú, že sex možno nebudú vyhľadávať tak často, ale o to viac ich naplní. V knihe *Jde to vôbec?* píše: „*Túlenie sa k sebe, láskanie, spanie tesne vedľa seba a prejavy náklonnosti jednoduchým pohladením uspokojia mnohé emocionálne potreby, ktoré ste doposiaľ očakávali výhradne od pohlavného styku. Tento spôsob intímnej blízkosti zároveň predstavuje nežnú predohru k celému sexuálnemu vzťahu. Fyzický kontakt je pri vytváraní emócie lásky absolútne nevyhnutný. Manželská nevera vo väčšine prípadov nevzniká z túžby po sexe, ale skôr z nedostatku emocionálnej intimity.*“

Okrem toho, prirodzené pre človeka nie je to isté, čo spontánne. Schopnosť a potreba ovládať sa patrí k ľudskej prirodzenosti. Nie je to nič neprirodzené – človek je na vyššej priečke ako živočích, a preto skutočne ľudsky prirodzené je práve to, že vie použiť rozum a vôľu. A slobodný nie je vtedy, keď si robí, čo sa mu chce, ale keď je schopný chcieť a zvoliť si to, čo je dobré a správne – aj keď sa mu nechce.

Manželia, ktorí túto skutočnosť pochopili, potom nehovorí o dňoch zdržanlivosti, že „dnes nemôžeme“. Povedia: „Môžeme, máme právo na intímne zjednotenie hoci aj každý deň, ale dnes nechceme, hoci sa nám chce.“

Zásah do organizmu

Ľudia používajúci antikoncepciu považujú plodnosť prinajmenšom v nejakom období či okamihu za niečo nevhodné, nežiaduce, obťažné. Plodnosť je pre nich niečo, čoho sa treba zbaviť, čo treba potlačiť, ničiť, zmraziť, zahodiť, manipulovať. Ľudia používajúci PPR považujú schopnosť odovzdávať život za niečo dobré a vzácne, čo treba chrániť, poznávať, rešpektovať, nemanipulovať a prijať so všetkými zákonitosťami. PPR nijako nezasaahuje do fyziologických procesov, antikoncepcia áno, zvlášť hormonálna. Preto je potrebné osobitne sa zmieniť o jej účinkoch.

Hormonálna antikoncepcia má štyri známe mechanizmy účinku: blokovanie ovulácie, zahusťovanie cervikálneho hlienu, zmeny v pohyblivosti vajčkovodov a zmeny endometria (výstelky maternice), aby sa zabránilo uhniesdeniu oplodneného vajčka, ak k ovulácii a oplodneniu dôjde. Jednotlivé prípravky sa na týchto mechanizmoch podieľajú rôznou mierou. Napríklad hormonálne vnútromaternicové teliesko pôsobí najmä na zmeny výstelky maternice, a zároveň predstavuje mechanickú zábranu uhniesdenia oplodneného vajčka. Hlavným mechanizmom orálnej antikoncepcie je vo väčšine prípadov blokovanie ovulácie.

Hormonálna antikoncepcia teda nie vždy pôsobí ako antikoncepcia (zabránenie počatiu), ale niekedy môže

spôsobiť smrť malého človečika vo fáze embrya pred jeho zahniezdením v maternici. Preto hormonálnu antikoncepciu môžeme označiť ako potenciálne abortívnu. Presnejšie by sme mali hovoriť skôr o metódach s post-fertilizačným účinkom, ktorý nastáva bezprostredne po oplodnení (fertilizácii). O potrate (aborte) lekári hovoria až po uhniesdení embrya. Táto rozdielna terminológia však nič nemení na fakte, že užívanie hormonálnej antikoncepcie môže mať v rozličnej miere vždy účinky, ktoré spôsobia smrť počatej ľudskej bytosti. Neexistuje taký druh hormonálnej antikoncepcie, ktorý by zakaždým absolútne zabránil ovulácii.



MILOVAŤ A BYŤ MILOVANÝ

Potreba uspokojiť sexuálny pud nie je rovnaká ako potreba jesť a piť. Židovský psychológ Viktor Frankl hovorí zo skúseností z koncentračného tábora, že aj sexuálny pud bol utlmený tlakom zachovať si život. Nik ešte nezomrel na nedostatok sexu. Potreba uspokojiť sexuálnu túžbu nás odkazuje na oveľa hlbšiu potrebu, a tou je potreba lásky – každý túži milovať a byť milovaný.

Známy spisovateľ a konvertita Scott Hahn píše v jednej zo svojich kníh, že anjeli môžu milovať, ale nemôžu sa rozmnožovať. Zvieratá sa môžu rozmnožovať, ale nemôžu sa milovať. Ľudia majú úžasnú schopnosť robiť oboje prostredníctvom aktu manželskej lásky. Aby však manželské spojenie bolo naozaj aktom lásky, nemôžeme z neho vylúčiť jeho zjednocujúci a zároveň plodivý význam nijakou antikoncepciou. Učenie Cirkvi o dvoch významoch manželského aktu je ďalšou často nepochopenou skutočnosťou. Tieto dva významy manželského aktu sú obsiahnuté v slovách jednota a plodnosť. Manželský akt, aby bol naozaj prejavom sebadarujúcej lásky, musí mať obe charakteristiky súčasne – aj prokreatívnu (plodivý význam), aj zjednocujúcu (spojivý význam). Obe charakteristiky sú tak nerozlučne spojené, že keby sme zrušili jeden význam, automaticky by sa tým zrušil aj druhý. Preto manželský akt má byť jednak výrazom jednoty manželov na duchovnej úrovni, jednak má symbolizovať prijatie druhého ako potenciálneho rodiča.

Cirkev chápe manželov

Teraz sa viac zameriame na vysvetlenie prokreatívneho – plodivého významu. Často býva totiž interpretovaný ako nevyhnutnosť mať úmysel splodiť dieťa pri manželskom akte. Manželia si preto kladú aj takéto otázky: Je náš manželský akt otvorený životu, keď vedome plánujeme spojenie práve v neplodných dňoch? Prečo Cirkev predpisuje manželom, že každý manželský akt musí byť spojitý a plodivý? Manželia potom môžu plánovať spojenie len vtedy, ak chcú splodiť dieťa? Prečo „love-making“ a „baby-making“ musia byť vždy spojené? Skutočne Cirkev nechápe, že sex nie je len o plodení detí, ale je aj výrazom lásky?

*Manželské spolužitie je potrebné
pre lásku, nie iba pre plodnosť.
Postačí, že manželia sú pripravení
prijať skutočnosť počatia aj vtedy,
keď si ho v danom prípade neželajú.*

Cirkev toto všetko chápe a nie je odtrhnutá od reality. Stačí si prečítať úvod encykliky *Humanae vitae*, ktorý potvrdzuje, že Cirkev si dobre uvedomuje, v akej dobe žijeme: „*Nebolo by vhodné vzhľadom na terajšie životné okolnosti a na význam, ktorý majú manželské styky pre svornosť a vzájomnú vernosť manželov, prehodnotiť doteraz platné mravné normy, najmä ak sa berie do úvahy, že ich možno zachovávať len s veľkou, niekedy až hrdinskou námahou?*“

Encyklika dáva na tieto otázky odpoveď a potvrdzuje morálne princípy učenia o manželstve, ktoré Učiteľský úrad Cirkvi stále predkladal. Cirkev nikdy neučila, že „lo-

ve-making“ a „baby-making“ musia byť spojené. Aspoň nie v tom význame, že manželia musia vždy pri svojom spojení mať úmysel splodiť dieťa. Ved' manželstvo môžu uzavrieť aj ľudia v pokročilejšom veku, napríklad vdovci, u ktorých už nie je predpoklad plodnosti. Dokonca ani samotná neplodnosť nie je prekážkou uzavretia manželstva. *„Manželstvo nie je ustanovené jedine na plodenie. Sama povaha nerozlučiteľného zväzku medzi osobami a dobro detí si totiž vyžadujú, aby sa aj vzájomná láska manželov správnym spôsobom prejavovala, prehĺbovala a dozrievala“* (Gaudium et Spes 50).

V knihe *Láska a zodpovednosť* Ján Pavol II. ešte ako krakovský kardinál napísal: *„Manželom nemožno určovať požiadavku, aby v každom svojom vzťahu chceli pozitívne prokreáciu. Manželské spolužitie je potrebné pre lásku, a nie iba pre prokreáciu. Manželstvo je ustanovizňou lásky, a nie iba plodnosti. Pokiaľ v manželstve muž a žena, čo spolu pohlavne žijú, nepoužívajú nijaké zákroky či umelé prostriedky zamerané na vylúčenie prokreácie, potiaľ zachovávajú vo svojom vedomí a vo svojej vôli to, môžem byť otcom a môžem byť matkou, postačí, že sú pripravení prijať skutočnosť počatia aj vtedy, keď si ho v danom prípade neželajú.“*

Reč tela

Cirkev učí, že pohlavné spojenie manželov si má zachovať plodivý a zjednocujúci význam, nie nutne funkciu. Predsa aj v čase tehotenstva ženy alebo po menopauze, keď k počatiu nijako nemôže prísť, si manželia môžu legitímne prejavovať lásku pohlavným spolužitím. V týchto prípadoch ich spojenie určite nemá plodivú funkciu. Avšak tým, že manželské spojenie nie je úmyselne uzavreté živo-

tu, hoci sa deje napríklad v neplodnom období ženy, si plodivý význam ponecháva.

Význam je niečo, čo sa viaže na symbol. Stačí si potom položiť otázku: Je pohlavný styk s antikoncepciou znamením jednoty? Je symbolika „moje telo – latexová bariéra – tvoje telo“ tým vhodným znamením pre vyjadrenie jednoty Krista a Cirkvi?

To, čo si manželia sľubujú pri uzatváraní manželstva, naplňajú rečou svojich tiel. Ich telá hovoria rečou lásky. Človek je jednotou tela a duše. Nie sme netelesným „ja“, telo vyjadruje človeka. Vzájomnú odovzdanosť a prijatie, ku ktorému sa muž a žena pri sobáši zaväzujú, vyjadrujú potom vzájomným odovzdaním sa a prijatím v telesnom spojení a zároveň v spojení svojich srdc.

Tak, ako odporuje prirodzenému poriadku akt, ktorý by bol zneplodnený antikoncepciou, takisto odporuje prirodzenému mravnému poriadku taký akt, ktorý by bol manželskému partnerovi vnútený. Bol by to iba genitálny styk, spojenie dvoch tiel, ale nie dvoch osôb, z ktorých každá je jednotou duše a tela. Manželským sľubom ani jeden z manželov nezískal právo používať toho druhého ako predmet na uspokojenie vlastnej sexuálnej túžby. Manželia majú právo sa navzájom darovať a prijať toho druhého. To, čo sa nazýva manželskou povinnosťou, totiž nie je sex, ale láska.

Úloha rozumu

Prečo Cirkev hovorí, že oprávnenými prostriedkami na regulovanie počatia je len abstinencia od pohlavného styku? Prečo nesmieme použiť tie, ktoré ponúka veda? Nesmieme používať rozum a inteligenciu? Ved' nežijeme v minulých časoch. Veda nám môže pomôcť.

Ani tieto oblasti Cirkev neobišla. „Vzniká otázka, či tým, že si dnešní ľudia uvedomujú svoje povinnosti, neprišiel pre nich čas, keď treba úlohu odovzdávania života zveriť skôr svojmu rozumu a vôli, než biologickému rytmu svojho organizmu“ (*Humanae Vitae* 13).

Rozum nie je absolútnym meradlom dobra, veď nie všetko, čo pochádza „z rozumu“, je dobré. Iste, inteligencia je tiež Boží dar človeku. Musí sa však podriaďiť pravde stvorenia. Tvorivosť musí vstúpiť do služieb Stvoriteľa, inak sa stáva služobnicou zla.

Ľudský rozum dokáže veľa. Na jednej strane dokáže preniknúť do zákonitostí cyklov plodnosti u ženy a o tieto poznatky sa oprieť pri zodpovednom plánovaní rodiny. Na druhej strane však môže pracovať na syntéze novej hormonálnej látky, ktorá by u mužov alebo u žien potláčala plodnosť, akoby išlo o chorobu. Môže zlepšovať spermicídy, aby latexové kondómy boli ako bariéry účinnejšie a sex „bezpečnejší“. Je však manželský akt s „ochranou“ osobným a láskyplným darom seba samého? Musíme medzi seba postaviť bariéru, aby sme si vyjadrili „pravú“ lásku?



NÁVRAT K MANŽELSKEJ ČISTOTE

Boh nám poskytol praktickú pomoc vo forme moderného PPR. Medzi ľuďmi však koluje množstvo mýtov o PPR. Na prvom mieste býva kritizovaná jeho nespoľahlivosť.

Spôľahlivosť spôsobov PPR, ktoré zahŕňajú sledovanie viacerých príznakov plodnosti, bola vedecky preukázaná. Výskumy spoľahlivosti a fyziologických princípov PPR podliehajú štandardom platným pre akúkoľvek inú oblasť vedy. Žiadna zo štúdií PPR nebola vykonávaná v „laboratórnych“ podmienkach. Zúčastnili sa na nich ženy s rôznymi skúsenosťami, rôzneho veku a s rôznym charakterom cyklov (aj ženy s nepravidelnými cyklami). Tieto štúdie sú prospektívne, čo znamená, že manželský pár je dopredu oboznámený s rizikom neželaného tehotenstva. Na výskume sa zúčastnia len páry, ktoré sú ochotné toto riziko akceptovať. Dopredu povedia, či si tehotenstvo želajú, rovnako musia informovať vedúcich projektu, ak by svoje rozhodnutie počas priebehu výskumu zmenili. V niektorých štúdiách bola tiež napríklad obmedzená veková hranica žien – nezúčastnili sa na nej ženy, ktoré majú pre vyšší vek predpokladanú zníženú plodnosť, taktiež boli vylúčené ženy so zdravotnými problémami a páry, ktoré majú vážny dôvod na predchádzanie počatiu.

Spôľahlivosť prirodzených metód sa pri správnom používaní vyrovná spoľahlivosti antikoncepcie. Prehľad výsledkov odborných štúdií, ktoré boli uverejnené v recenzovaných článkoch, je prehľadne vypracovaný na českej

stránke Wikipédie pri hesle *Přirozené plánování rodičovství*. V hlavnom odbornom zdravotníckom periodiku *Human Reproduction* boli 21. februára 2007 zverejnené výsledky dlhodobej prospektívnej štúdie STM. Pri správnom používaní je Pearlov index pre STM 0,4. Znamená to, že počas jedného roka používania STM neplánovane otehotnejú 4 z 1000 žien. Táto štúdia tímu lekárov pod vedením MUDr. Petry Frank-Hermannovej z Univerzitnej gynekologickej kliniky v nemeckom Heidelbergu sa realizovala od roku 1985 a bolo vyhodnotených 17 638 cyklov od 900 žien.

*Spôľahlivosť prirodzených metód
sa pri správnom používaní vyrovná
spôľahlivosti antikoncepcie.*

Problémom však býva práve to „správne používanie“. PPR je umenie, ktoré sa treba dobre naučiť, najlepšie pod vedením vyškoleného manželského páru prostredníctvom kurzu. Nezriedka sa totiž môžeme stretnúť s prípadmi veľmi svojráznych metód, ktoré sú poskladané z rôznych rád a skúseností. Nie všetci, ktorí tvrdia, že poznajú a používajú PPR, túto metódu správne pochopili alebo aplikovali. Mnohí nemajú základné poznatky o ľudskej fyziológii a princípoch ľudskej plodnosti. Pápež Ján Pavol II. pripomína: „*K nevyhnutným predpokladom (uplatňovania sexuality v manželstve podľa Božieho plánu) patrí však tiež poznanie tela a cyklov jeho plodnosti. V tomto zmysle sa musí urobiť všetko, aby všetci manželia a predovšetkým mládež, mohli pomocou jasných, primeraných a solídnych informácií od manželských dvojíc, od lekárov a iných odborníkov dospieť k takejto znalosti*“ (*Familiaris Consortio* 33).

Druhým často rozšíreným mýtom je, že PPR môžu využívať len ženy s pravidelným cyklom a životom bez stresov, ktorý spolu s inými podnetmi ovplyvňuje fyziologické príznaky. Je pravda, že na ženský organizmus pôsobí množstvo vplyvov a každá žena má vlastnú mieru citlivosti na ne. Neznamená to však automaticky, že príznaky sú týmito rušivými vplyvmi znehodnotené a nedajú sa vyhodnotiť. Každá moderná metóda PPR má pravidlá na ich vyhodnocovanie. Na Slovensku je možné naučiť sa metódy PPR pod vedením odborných lektorov. STM vyučuje prostredníctvom učiteľských manželských párov na kurzoch STM združenie *Liga pár páru*, Billingsovu ovulačnú metódu vyučujú lektori združenia *Donum vitae*.

Na spôsobe záleží

V tejto publikácii sme ponúkli určitý pohľad na sexualitu. Je v mnohom radikálne odlišný od toho, ktorý prevláda v modernej nekresťanskej spoločnosti. Je to „liturgická“ (sviatostná a Boha oslavujúca) vízia manželskej sexuality. Ide o taký pohľad na sex, kde „na spôsobe záleží“. A to môže byť pre niektorých veriacich šokujúce, pre iných staromódne.

Sex, ako ho – v lepšom prípade – vidí neveriaci svet, má byť výrazom lásky. To je pravda. Problém však nastáva vtedy, keď vyhlásime, že je to celá pravda o sexe. Ak má byť sex len a len výrazom láskyplného citu, potom na spôsobe príliš nezáleží. Čokoľvek, na čom by sa dvaja, ktorí sa milujú, dohodli, by bolo v poriadku. Potom však nie je vôbec zrejmé, prečo by malo byť niečo zlé na sexe osôb rovnakého pohlavia alebo dvoch nezosobášených ľudí, ktorí sa úprimne milujú, nikomu neubližujú a chcú spolu zo-

stať celý život. Potom nie je jasné ani to, čo je zlé na orálnom sexe manželov ako alternatíve k pohlavnému styku alebo na používaní prezervatívu.

Kľúč k odpovediam opäť spočíva vo sviatostnej povahe manželstva a sexuality. Tak, ako nie každé spolužitie dvoch ľudí je manželstvo (a sviatosť), ani každý sexuálny prejav (dokonca aj medzi manželmi) nie je skutočne manželský a sviatostný. Vlastnosti pravého sviatostného manželstva nezávisia od nášho citu, sú dané Bohom. Sú objektívne. Cirkev ich dokonca ani nemôže zo svojej autority zmeniť. Nemôže vyhlásiť, že oddnes môžu ľudia uzatvárať rozlučiteľné manželstvo. Nerozlučiteľnosť je podstatná vlastnosť manželstva ako sviatosti. Vernosť manželov je obrazom Krista a jeho Nevesty. Kristus si nikdy nenájde inú nevestu, aj keby mu ona bola tisíckrát neverná.

Cirkev učí, že manželstvo je nerozlučiteľné, verné, výlučné a otvorené životu. Tieto vlastnosti majú byť vyjadrené aj v sexualite manželov. Chráni tak Boží obraz v človeku a sviatostnú povahu manželstva a sexuality. To je dôvod, prečo sa o manželstvo a sex toľko „stará“. V stávke je totiž oveľa viac, ako si bežný človek bez viery dokáže predstaviť.

Pochopiť a žiť

Sex manželov teda nie je len o sexe. Je tiež o Bohu. Láska medzi mužom a ženou má tomuto svetu ukazovať, aký je Boh. Je spoločenstvom lásky a života, a preto manželstvo ako spoločenstvo lásky a života je učebnicou Božej lásky.

Niektorým skutočnostiam naozaj porozumieme až v okamihu, keď ich sami prežívame. Rozdiel medzi anti-

konceptiou a PPR patrí medzi takéto skutočnosti. Na prvý pohľad sa možno zdá, že je nepatrný. No manželia, ktorí opustili antikoncepciu a prijali PPR ako súčasť svojho života s Bohom v manželstve, svedčia o opaku. Objavenie tohto rozdielu je výzva, ktorá je súčasťou radostnej zvesti o sexe a manželstve. Je to zvesť o veľkosti, kráse a dôstojnosti intimity medzi mužom a ženou.

Naša ľudská skúsenosť je často vzdialená od tejto krásnej myšlienky. Vo svete je veľa tragédií, rozbitých manželstiev, násilia, sebecka. Je to obraz ľudskej hriešnosti. Boží zámer s ľudskou sexualitou však zostáva nezmenený – Kristus nás vykúpil a obnovil tak pôvodný Boží plán lásky vo svete. Ak vzťah prvých ľudí narušilo odvrátenie sa od Boha, obnovenie pravdy a zmyslu ľudskej sexuality si vyžaduje vrátenie sa k Bohu. To však znamená prijať Boží zámer s manželstvom, ktorý nám vysvetľuje Cirkev ako *normu*, nie iba ako *ideál* pre „hrdinských“ manželov.

POUŽITÁ LITERATÚRA

Téma je z veľkej časti spracovaná podľa textov teológa a psychológa Mgr. Karla Damiána Skočovského, PhD., ktorý sa problematike etických a morálnych otázok používania antikoncepcie venuje viac rokov. Veľa článkov je zverejnených na jeho blogu na internetovej adrese: <https://tob.signal.cz/> v rubrike *Antikoncepcie a přirozené plánování rodičovství* a na stránke venovanej *Teológii tela*: <http://teologietela.paulinky.cz/> v rubrike *Sexualita a plodnost*.

UŽITOČNÉ LINKY

www.lpp.sk

www.billings.sk

www.elep.sk

<http://teologietela.paulinky.cz/>

<http://www.teologiatela.sk/>

<https://tob.signal.cz/rubrika/antikoncepcie-a-prirozene-planovani-rodicovstvi>

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

KIPPLEY, J. F.: *Manželství je natrvalo*. Matice cyrilometodějská, Olomouc 2001.

KIPPLEY, J. F. a S.: *Umění přirozeného plánování rodičovství*. Matice cyrilometodějská, Olomouc 1995.

KNOTZ, K.: *Sex, ako ho nepoznáte*. Familiaris, Pezinok 2010.

PREDÁČ, J. – PREDÁČOVÁ, S.: *Príručka STM PPR a ekologického dojčenia*. Charis, Bratislava 2010.

SKOČOVSKÝ, K. D.: *Sexualita a manželská spokojenosť pri používaní symptotermální metody přirozeného plánování rodičovství u religióznej populace*. Nepublikovaná diplomová práca, Psychologický ústav FF MU, Brno 2004.

Teologie těla. Katecheze Jana Pavla II. o lidské lásce podle Božího plánu. Paulínky, Praha 2005.

WEST, Ch.: *Radostná zvesť o sexe a manželstve*. Redemptoristi, Bratislava 2007.

WEST, Ch.: *Teologie těla pro začátečníky*. Paulínky, Praha 2006.

WOJTYŁA, K.: *Láska a zodpovednosť*. Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava 2003.

OBSAH

BOH ZA DVERAMI MANŽELSKEJ SPÁLNE	1
Cirkev svoj postoj nemení	2
Manželská čistota	4
Otázky manželskej morálky	6
ČO JE ANTIKONCEPCIA?	9
Prirodzené plánovanie rodičovstva	11
Základné východiská o manželskej sexualite	13
PLÁNOVANIE RODINY	17
Boh je pánom života	18
Zodpovednosť za počet detí	19
Dôvod na oddialenie počatia	20
V ČOM JE ROZDIEL?	22
Vzájomné prijatie	25
Čo je skutočná bariéra?	26
Je čakať prirodzené?	28
Zásah do organizmu	30
MILOVAŤ A BYŤ MILOVANÝ	32
Cirkev chápe manželov	32
Reč tela	34
Úloha rozumu	35
NÁVRAT K MANŽELSKEJ ČISTOTE	37
Na spôsobe záležití	39
Pochopiť a žiť	40
POUŽITÁ LITERATÚRA	42
ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	43