

**Muž 38 let, vyučený, pracující od 19 let, 15 let ženatý, jedno dítě, nyní zaměstnán jako automechanik.**

Nad životosprávou jsem nepřemýšlel, až do svých 28 let. Až po zjištění vyššího krevního tlaku jsem začal nad touto otázkou přemýšlet. Dříve jsem se přejídal a jedl i průběžně v noci. Po zjištění vyššího tlaku jsem se začal více informovat o životosprávě. V té době jsme s manželkou čekali dítě, tak jsem se i zalekl, abych nedostal náhodou infarkt. Nastávající povinnosti vůči malému tvorečku donutí člověka přehodnotit některé své hodnoty.

Na téma sex jsem se svojí rodinou nekomunikoval, rodiče byli velmi zarputilí a při pokusu o rozhovor bych dostal facku. Informace jsem získával od svých starších kamarádů.

Uvědomoval jsem si, že ochrana je velmi důležitá, v první řadě proti nechtěnému těhotenství. Pak hlavně proti sexuálním chorobám. Svůj první sexuální zážitek jsem měl ve svých 17 letech s o tři roky starší partnerkou.

*Kdy jste začal přemýšlet nad pohlavními nemocemi?*

Přišlo to nějak samo, v době kdy tohle téma přestalo být tabu a začlo se o tom veřejně mluvit. Nejhorší vlna, která mi utkvěla v hlavě, byla asi o viru HIV. Také jsem se bál kapavky či syfilisu.

*Jakým způsobem jste se chránil?*

V životě jsem měl čtyři partnerky. Dvě byly náhodné známosti, u kterých jsem v každém případě použil kondom. Další dvě známosti byli dlouhodobé, čímž druhá známost trvá dosud, je to moje manželka. Při těchto dlouhodobých známostech jsem kondom nepoužíval, vzájemná důvěra. Manželka nyní používá antikoncepci.

*Životospráva dnes?*

No, po pravdě řečeno, občas si dopřeji to knedlo, zelo, vepřo. Ale snažím se jíst pravidelněji a menší porce. A více zeleniny a ovoce. Co se týče alkoholu, ten jsem nikdy nepil, jen občas na oslavách tak dvakrát do roka. U nás doma se nenajde jediná flaška.

*Přemýšlel jste někdy o nemocech pohlavních orgánů? Či prevence?*

Ty jsem si nikdy nepřipouštěl. O onemocnění prostaty vím, ale na vyšetření jsem ještě nebyl. Po zjištění jak se preventivně vyšetřuje, raději tuto kontrolu oddaluji. Myslím, že se to týká mužů nad padesát let a více, tak mám ještě dost času. Doktora navštívím až tehdy, pokud budu mít opravdu nějaké potíže, např. s močením či bolestivost varlat. To urologa nějak přežiju.

*Plánování rodiny?*

Dítě jsem nikdy nechtěl náhodou, neplánovaně. Nejprve jsem si chtěl trochu užít, dostatečně se poznat se svou partnerkou (nyní manželkou). Nejprve si zařídit bydlení a nějaké ty finanční

rezervy pro rodinu. Když uzrál čas a s manželkou jsme se shodli, že bychom chtěli dítě, začli jsme počínat. Zprvu manželka vysadila antikoncepci a nenaskočila jí menstruace, takže půl roku se manželka hormonálně léčila, než se vše srovnalo. Před otěhotněním manželka užívala nějaké vitamíny či co a já vitamín E. Takže zhruba po roce co jsme se dohodli, že bychom chtěli dítě, jsme začli po počátečních problémech manželky konat. Počít se nám podařilo zhruba druhý měsíc od prvního pokusu. Otcem jsem se stal ve svých třiceti letech. U porodu jsem zprvu nechtěl být, trochu negativní vliv televize, kdy jsem měl představu, že je kolem spousta krve a řevu. Nakonec jsem se rozhodl tam být. Můžu říct, že to byl nezapomenutelný zážitek a začal jsem si i více vážit své ženy. Je neskutečné kolik bolesti musela snést, do dnes ji za to obdivuji.

*Druhé dítě?*

Zatím ne a ani moje manželka nechce. Momentálně jsme se přestěhovali a znovu zařizujeme a předěláváme. A má manželka se rozhodla studovat, takže dítě později.

*Změnilo nějak rodičovství váš pohled na život?*

Ano a dost rapidně. Najednou je tu někdo za koho nesete odpovědnost. Veškeré vaše potřeby, které se vám zdály důležité, jsou najednou podřadné, a přijdou i dětinské.