

Już drugi rok Liga Małżeństwo Małżeństwu prowadzi swój serwis internetowy. Nawiązaliśmy w ten sposób wiele kontaktów, a docierająca do nas korespondencja świadczy o tym, że nasza propozycja trafia do zainteresowanych. Poniżej przytaczamy fragmenty listów pewnego małżeństwa, a więcej o Internecie piszemy na stronie 2.

24 lutego 1999

Jesteśmy młodym małżeństwem (choć z pewnym stażem). Mamy za sobą dosyć zróżnicowaną „drogę antykoncepcji”. Można by o tym napisać spore opowiadanie. Już widać, że należymy do tych katolików, którym trudno pojąć naukę Kościoła o grzechu antykoncepcji, za to obecnie dysponujemy już sporą dawką własnych obserwacji, które coraz skuteczniej osłabiają nasz entuzjazm do sztucznych środków regulacji urodzeń.

Nie wdając się w szczegóły: pierwsze zastrzeżenie to przeróżne skutki uboczne. Nawet jeśli nie są same w sobie zbyt dotkliwe i nie wpływają na ogólne funkcjonowanie organizmu, to jednak skutecznie potrafią obrzydzić życie! Mój ulubiony przykład: pigułka (więc można zawsze....) plus środki przeciwwgrzybiczne plus żel nawilżający (bez którego po paru miesiącach pigułki ani rusz) = nie da się prawie nigdy. To jakaś paranoja! Od męża wymaga to naprawdę o wiele większego samozaparcia niż kilkudniowe przerwy w naturalnym, planowaniu rodzi-

Życie pokazało...

ny. A do tego jeszcze ginekolog, który twierdzi, że przy pigułce tak musi być, choćby nie wiem jaka była nowoczesna, i że trzeba się do tego przyzwyczaić.

Bardzo przepraszam: co ma być celem stosowania (jakichkolwiek) metod regulacji poczęć? Czy zapewnienie małżeństwu komfortu współżycia przy pozbyciu się lęku przed nieplanowanym poczęciem, czy może stuprocentowe „zapobieganie dziecku”, kosztem niezliczonych powikłań i dyskomfortu? Nie trzeba odpowiadać. Drugie zastrzeżenie: istnieje jakiś powszechny przymus stosowania pigułek. Jest to szczególnie widoczne w postawie ginekologów, którzy wręcz sami chcą decydować o stylu planowania rodziny, jaki wybiera dla siebie małżeństwo. Rozróżniają tylko dwa wyjścia: nic (kiedy planuje się dziecko) albo pigułka (aby zapobiegać). Innych metod nawet nie proponują, a kiedy małżeństwo już je stosuje, reagują zachęciem, że to na pewno nieskuteczne i „wpadniecie”. Jak można powstanie nowego człowieka (zostawmy kwestię - planowane czy nie) nazywać „wpadką”?

Ponieważ mamy z mężem naturę przekorną i nie wyobrażamy sobie, żeby ktokolwiek miał narzucać nam styl małżeństwa, zwłaszcza w tak delikatnych kwestiach, więc od pewnego czasu nosimy się z zamiarem wypróbowania metod NPR. Tak się składa, że powoli zaczynamy też myśleć o dziecku, więc nie przeraża nas nawet ewentualne niepowodzenie. Chcemy się sami przekonać, co te

metody są warte, dlaczego obecnie prawie nie pozostawia się wyboru młodym ludziom? We wszelkich opracowaniach kwestie naturalnego planowania rodziny zbywane są kilkoma zdaniem, sprowadzane do „kalendaryka”, o którym każde dziecko wie, że jest archaiczny, brak rzetelnych, obiektywnych opracowań dostępnych szerszemu gronu czytelników.

Główny argument to zawsze: „wymagają okresowej abstynencji”. Jak to brzmi? - prawie jak więzienie! Przecież tak czy owak, z różnych powodów rzadko kiedy małżeństwo współżyje na okrągło przez miesiąc, przerwy są zawsze.

Dokończenie na s. 4

W tym numerze:

- ✓ Praca na zmiany i obserwacje (s. 2)
- ✓ Wychowanie do posłuszeństwa (s. 6)
- ✓ Godne pożycie małżeńskie (s.8)
- ✓ Karmienie piersią i współżycie (s. 10)
- ✓ Karmienie - matka też korzysta (s. 11)
- ✓ Problemy okresu przekwitania (s.13)
- ✓ Rekolekcje dla rodzin (s. 14)
- ✓ Papież w Rumunii - (s. 14)
- ✓ A także: nowiny z medycyny, Liga Małżeństwo Małżeństwu w Internecie, recenzje, nauczanie Ojca Świętego.

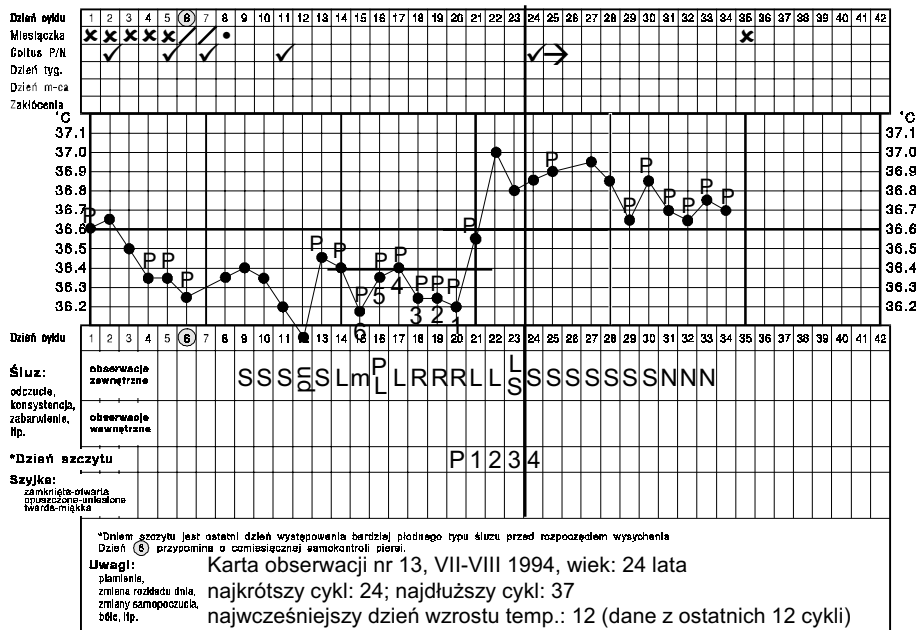
W następnych numerach:

Komputer notuje obserwacje; Młodzi rodzice po czterdziestce; Męska płodność; Metody naturalne - trudne?; Etyka w medycynie; Czy dziecko słabo rośnie?

Zamieszczona obok karta należy do pielęgniarki, pracującej na zmiany. Normalnie mierzy ona temperaturę o godzinie szóstej, zaś po nocnych dyżurach śpi w dzień i dokonuje pomiaru o godzinie piętnastej (te temperatury oznaczone są na wykresie literą „P”). Jak widać otrzymuje w pełni czytelny wykres i przejrzysty zapis śluzu. Według reguły C faza III zaczyna się w przedstawionym tu cyklu 24 dnia.

Pokazujemy tę kartę dlatego, że praca na zmiany czy nieregularny tryb życia często bywają przedstawiane jako przeszkody w prowadzeniu obserwacji cyklu i praktykowaniu naturalnego planowania rodziny. Choć w przypadku niektórych pań może to stanowić pewną trudność, to jednak najczęściej prawdziwą przyczyną niechęci leży gdzie indziej, ale to już całkiem inny temat. Zanim z góry skażemy się na niepowodzenie, warto najpierw spróbować pomiarów o różnych porach - zawsze po najdłuższym odpoczynku. □

Praca na zmiany



INTERNET

Co nowego w sieci?

www.mateusz.pl/goscie/ligamm/



Może jeszcze nie wszyscy wiedzą, więc na początek: Liga Małżeństwo Małżeństwu prowadzi swój serwis internetowy. Staramy się, żeby nasze strony były żywe - prawie co tydzień dokładamy nowe teksty, na przykład wiele artykułów mających się ukazać w „Fundamentach Rodziny” można przeczytać w Internecie wcześniej niż na papierze. Mimo braku szerszej reklamy nasz kącik ma chyba już swoich bywalców skoro od listopada ubiegłego roku odnotowaliśmy prawie trzy tysiące odwiedzin.

Co proponujemy? Równolegle z emisją radiowego kursu NPR w Katolickim Radiu Poznań zamieszczamy

kolejne lekcje zaczerpnięte z materiałów kursu domowego oraz ich nagrania - mamy już 27 z 32 lekcji. Systematycznie rośnie też ilość porad dotyczących karmienia piersią oraz nieprawidłowości w przebiegu cyklu; publikujemy aktualną listę z adresami wszystkich polskich szpitali odznaczonych tytułem „Szpital przyjazny dziecku”; od czasu do czasu udaje nam się zamieścić tekst dotyczący spraw jak najbardziej aktualnych - na przykład można u nas przeczytać o etycznych aspektach badań prenatalnych; proponujemy też sięgnięcie do wcześniejszych numerów „Fundamentów”. Za pośrednictwem poczty elektronicznej

można również zasięgnąć porady w zakresie karmienia piersią i przebiegu cyklu - z tej sposobności skorzystało już sporo osób. Również duża część zamówień na materiały dociera do nas poprzez Internet.

Na wakacje zaplanowaliśmy reorganizację naszego serwisu, by był jeszcze bardziej przejrzysty i by łatwiej było znaleźć interesujące kogoś teksty. Dziękujemy za wszystkie życzliwe słowa - prosimy o rady oraz sugestie, no i o pomoc w propagowaniu stron Ligi.

Na koniec trzeba jeszcze wspomnieć, że całe przedsięwzięcie jest możliwe dzięki bezinteresownej pomocy Chrześcijańskiego Serwisu WWW „Mateusz”, którego wdzięcznymi gośćmi jesteśmy. □ (M.T.)

Droży Czytelnicy

Przepraszamy, że kazaliśmy Wam tak długo czekać na kolejny numer naszego pisma. Jest ono przygotowywane społecznie, w czasie wyrwanym z życia zawodowego oraz rodzinnego i czasami doba jest zbyt krótka, żeby ogarnąć wszystko. Dwa kolejne numery (lipcowy i sierpniowy) ukazać się w odstępie miesięcznym.



Nowiny z medycyny

Śpijmy z dzieckiem

Matkom karmiącym piersią, w celu ułatwienia karmienia, zaleca się często spanie razem z dzieckiem. Jak dotychczas niewiele jest badań uzasadniających takie zalecenie. Badacze ze Stanów Zjednoczonych ocenili w sposób bezpośredni nocne zachowanie 35 par utworzonych przez matkę karmiącą wyłącznie piersią i jej dziecko. 15 matek nie spało z dzieckiem w jednym łóżku, a 20 na ogół spało z dzieckiem. Częstość karmień oraz czas ich trwania mierzono podczas dwóch kolejnych nocy: pierwszej nocy utrzymano dotychczasowy porządek, a drugiej wprowadzono zmianę. Wykazano, że dzieci, które zwykle śpią w jednym łóżku z matką ssały pierś trzykrotnie dłużej niż dzieci, które śpią same. Autorzy proponują dwa prawdopodobne wytłumaczenia tej sytuacji: zapach matki może zwiększać aktywność dziecka, a jego bliskość może pozwalać matce odpowiadać na najdelikatniejsze ruchy i cichsze dźwięki. □

(Biuletyn ISPD, marzec 1999)

Karmienie a płodność

Karmienie piersią w mniej więcej 99% przypadków uniemożliwia zajście w ciążę, pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące trzy warunki: wiek karmionego dziecka nie przekracza 6 miesięcy, matka karmi wyłącznie lub prawie wyłącznie piersią i nie pojawiły się u niej ponownie krwawienia miesiączkowe. Tym niemniej, badania nad tym sposobem zapobiegania ciąży (znanym jako metoda laktacyjnego braku miesiączki) krytykowane są ze względu na to, że nie bierze się w nich pod uwagę aktywności seksualnej kobiet. Aby wy-

jaśnić ten problem, w Manili (Filipiny) przeprowadzono badanie na grupie 485 kobiet. Badanie obejmowało także analizę aktywności seksualnej uczestniczących w nim kobiet. Wszystkie matki karmiły poprzednie dziecko przynajmniej 12 miesięcy. Badanie wykazało, że przy właściwym zastosowaniu metoda ta w czasie pierwszych 6 miesięcy po porodzie była skuteczna w 99% przypadków i pozostawała w 97% skuteczna do 12 miesięcy po porodzie. Do końca 6 miesiąca u 1/3 kobiet pojawiły się ponownie krwawienia miesiączkowe. Kobiety te wprowadziły dodatkowe pokarmy w 6 lub 7 miesiącu życia dziecka, 3/4 kobiet wykazało aktywność seksualną pod koniec trzeciego miesiąca po porodzie. Badanie to udowodniło, że karmienie piersią jest bardzo skuteczną metodą zapobiegania ciąży, a jej skuteczność nie zależy od abstynencji seksualnej.

Celem innego badania przeprowadzonego w Hondurasie było stwierdzenie, czy wprowadzenie dodatkowych pokarmów w 4 miesiącu życia dziecka ma wpływ na prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Matki karmiące wyłącznie piersią zostały w 4 miesiącu po porodzie podzielone losowo na trzy grupy: w pierwszej z nich utrzymano pełne karmienie piersią do 6 miesiąca życia dziecka (PK - pełne karmienie), w drugiej wprowadzono dodatkowe pokarmy, ale utrzymano karmienie piersią na żądanie (KM1 - karmienie mieszane1), a w trzeciej wprowadzono dodatkowe pokarmy, utrzymując dużą częstość karmienia piersią, jak w 4 miesiącu (KM2 - karmienie mieszane2). Wyniki ukazały, że odsetek matek, u których brak miesiączki utrzy-

mywał się w 6 miesiącu po porodzie wynosił w grupie KM1 64,5%, w grupie PK 80% i 85,7% w grupie KM2. Po połączeniu dwóch grup, w których utrzymano częste karmienie piersią (PK + KM2) stwierdzono znamienne różnicę między nimi i grupą KM1. Czas poświęcony na karmienie piersią był czynnikiem mającym największy wpływ na czas trwania braku miesiączki. Matki, które po wprowadzeniu dzieciom dodatkowych pokarmów nadal często karmiły piersią zachęcane do dawania dziecku piersi nawet wtedy, gdy samo nie wyrażało ono chęci jedzenia. Autorzy sądzą, że w warunkach innych niż eksperymentalne, matki nie utrzymywałyby tak często karmienia piersią, a wprowadzenie dodatkowych pokarmów przed ukończeniem 6 miesiąca życia dziecka skróciłoby czas trwania braku miesiączki i okres naturalnej niepłodności poporodowej. □

(Biuletyn ISPD, marzec 1999)

Ryzyko poronienia

Ryzyko poronienia wzrasta, jeśli do implantacji embrionu w macicy dochodzi później niż po 10 dniach od owulacji - informuje *New England Journal of Medicine*, powołując się na badania przeprowadzone w USA.

W grupie 189 badanych kobiet 84 procent zarodków zagnieżdżyło się w 8, 9 lub 10 dniu po jajczkowaniu. Późniejsza implantacja była związana ze znaczącym wzrostem liczby wczesnych poronień. Wśród 102 ciąż, w których implantacja nastąpiła w 9 dniu, 13 procent skończyło się poronieniem przed szóstym tygodniem. Taki los spotkał 26 procent zarodków zagnieżdżonych w dniu 10, 52 procent zagnieżdżonych w dniu 11 i aż 82 procent, jeśli implantacja miała miejsce więcej niż 11 dni po owulacji.

W sumie w badanej grupie 48 ciąż zakończyło się poronieniem przed szóstym tygodniem - średni czas implantacji wyniósł dla nich 10,5 dnia po owulacji. □

(New England Journal of Medicine 10 VI 1999, vol. 340, s. 1796-1799)

Dokończenie ze s. 1

Zresztą przy stosowaniu antykoncepcji liczba stosunków też nie jest nieograniczona! Choćby z tych powodów, które wymieniałam powyżej.

Podsumowując, wydaje nam się, że naturalne planowanie rodziny jest ciekawą alternatywą dla ludzi takich jak my. Poszukujemy metody, która pozwoli nam cieszyć się sobą bez stresu i obawy o powikłania.

Żeby nie było całkiem idealnie, to wspomnę, że jestem doświadczoną alergiczką z wieloletnim stażem i byle co powoduje u mnie wzrost temperatury (wiele alergenów).

Kiedy zdecydujemy się ostatecznie, zwrócę się do Państwa o materiały „Kursu domowego”. Pozdrawiam serdecznie.

1 marca 1999

Przechodzimy na NPR i to całkowicie (inaczej tego sobie jakoś nie wyobrażamy). W ciągu kilku dni pomiędzy wysłaniem mojego listu a otrzymaniem odpowiedzi przekopaliśmy masę literatury, zarówno z Internetu, jak i tradycyjnej i tylko utwierdziło nas to w ostatecznym postanowieniu.

Ponieważ odstawiliśmy pigułki cztery miesiące temu (i przenigdy do nich nie wrócimy, choćby pojawiły się nowe, pozłacane i wysadzane diamentami), więc sytuacja już się unormowała i wszystko zaczyna pomału wyglądać tak, jak przed ich przyjmowaniem. Oczywiście, dla pewności będziemy przez pewien czas postępować zgodnie ze wskazaniami dla byłych użytkowników pigułek.

Czas, w którym poczęcie dziecka nie jest już żadnym problemem, jest według nas świetną okazją do spokojnej nauki NPR, nie chodzi o podejście „jak będzie, to trudno” (bo wówczas po co w ogóle jakieś obserwacje), tylko o spokój, który jak wiadomo sprzyja regularności cykli, systematyczności obserwacji i prawidłowym interpretacjom. Poza tym atmosfera przygotowania na poczęcie doskonale wpływa na małżeństwo, nawet jeśli chcemy je

Życie pokazało...

jeszcze odłożyć, miłość kwitnie i to miałam na myśli, pisząc uwagi o czasie, w jakim zamierzamy wprowadzić NPR. Nie zamierzamy traktować NPR jako kolejnej metody antykoncepcji, bo to nieporozumienie. Mnie osobiście zachwyca w tych metodach ich pełna zgodność z naturalnym rytmem małżeństwa i fakt, że to samo stosujemy, kiedy chcemy odłożyć poczęcie i kiedy chcemy z dużą dokładnością je zaplanować. Od tej pory nie będziemy potrzebowali niczego poza ciągłą znajomością cyklu. Mój mąż jest tak zachwycony perspektywą lepszego poznania zmian, jakie zachodzą w ciągu miesiąca w jego żonie, że ciągle mówi o tym, kiedy zaczniemy (wiadomo, że mężczyzna, zwłaszcza jeśli kocha, bywa przerażony i zdezorientowany, kiedy żonie nastroje zmieniają się z dnia na dzień)

Być może jest nam tak łatwo zdecydować się na całkowitą rezygnację z antykoncepcji, bo nigdy nie stosowaliśmy jej jako czegoś koniecznego do życia albo do zapobiegania poczęciu. Po prostu ja uważałam, że to najlepsze dla męża, on sądził, że jest to najlepsze dla mnie - to wszystko. Ponieważ te poglądy okazały się błędne, więc podjęliśmy decyzję o zmianie frontu. Nasze poglądy na małżeństwo są zbieżne z nauką Kościoła i jesteśmy przekonani, że jest to słuszna droga. Jakimś cudem wydawało nam się, że antykoncepcja temu nie przeszkadza. Życie pokazało, że przeszkadza. W gruncie rzeczy cieszymy się, że tak się stało, to znaczy że sama natura zmanifestowała swoją niechęć do takich poczynań, bo ominęła nas konieczność mozolnego, filozoficznego udowadniania sobie różnic pomiędzy antykoncepcją a NPR. Po prostu dane nam było przekonać się, że antykoncepcja do niczego dobrego nie prowadzi, odbiera małżonkom spontaniczność (choć mówi się, że jest odwrotnie),

radość z pełnego zjednoczenia, bez troskę i czułość, nie mówiąc już o eksploataowaniu zdrowia kobiety, co samo w sobie jest złem oczywistym. Nawet jeśli małżeństwo stara się panować nad antykoncepcją (tak, jak było w naszym przypadku), nawet jeśli nie ma mowy o przedmiotowym traktowaniu, jeśli jest szacunek, miłość i szczerłość, to po pewnym czasie antykoncepcja staje się celem samym w sobie, w którego tle majaczy gdzieś miłość fizyczna małżonków.

Mówiąc krótko: jeśli próbuje się walczyć z naturą, to ona prędzej czy później zacznie się buntować.

Pozwalam sobie na nieco dłuższe refleksje, bo niektóre z nich są dla mnie samej nowe i zadziwiająco prawdziwe. Mój mąż ma bardzo podobne obserwacje.

Na marginesie, choć jestem daleka od przyjmowania spiskowej teorii dziejów, to nie mogę się oprzeć wrażeniu, że uporczywe odsądzanie metod NPR od czci i wiary w różnych artykułach i podręcznikach medycznych (choć nie wszystkich - moje rodzeństwo kończyło medycynę, więc czytałam się swego czasu), ma podłoże komercyjne. Przecież na NPR nikt nie zarabia....

Najbardziej cieszy mnie fakt, że wszelkie skutki uboczne antykoncepcji opisywane w podręcznikach znam z autopsji i mogę potwierdzić. Mogę więc spokojnie odpierać zarzuty, że ci „kościelni edukatorzy” wymyślają fakty, żeby tylko przeforsować swoje poglądy....

Jestem pełna wewnętrznego przekonania, że nasza decyzja jest słuszna i wyjdzie nam tylko na dobre. (takie wewnętrzne przekonanie jeszcze nigdy mnie nie zawiodło - to ponoć typowe u kobiet).

Planujemy rozpocząć obserwacje i wdrażać NPR według doktora Roetzera. Kupiliśmy jego książkę, bo wyda-

„Być może jest nam tak łatwo zdecydować się na całkowitą rezygnację z antykoncepcji, bo nigdy nie stosowaliśmy jej jako czegoś koniecznego do życia albo do zapobiegania poczęciu. Po prostu ja uważałam, że to najlepsze dla męża, on sądził, że jest to najlepsze dla mnie - to wszystko. Ponieważ te poglądy okazały się błędne, więc podjęliśmy decyzję o zmianie frontu. Nasze poglądy na małżeństwo są zbieżne z nauką Kościoła i jesteśmy przekonani, że jest to słuszna droga. Jakimś cudem wydawało nam się, że antykoncepcja temu nie przeszkadza. Życie pokazało, że przeszkadza...”

wała nam się najbardziej konkretna z dostępnych pozycji, omawiając jednocześnie bardzo szczegółowo różne sytuacje nietypowe, jednocześnie wiele z opisanych tam sytuacji znam z własnych, „przedpigułkowych” obserwacji. Zamówimy też materiały „Kursu domowego”. Oczywiście będziemy się trzymać jednej odmiany metod NPR - tak nakazuje rozsądek, ale moja natura zagorzałego empirysty domaga się poznania też innych wersji.

21 kwietnia 1999

Oczywiście, zgodnie z wcześniejszym zamysłem, przeszliśmy na NPR. W naszym przypadku (kilka miesięcy po odstawieniu pigułki), może nie być to szczególnie łatwe. Musieliśmy wytrwać w baaaaaaaaaaardzo długim okresie wstrzemięźliwości, ale jasno sprecyzowany cel pomaga przetrwać. Jak pięknie napisał doktor Roetzer, kończąc w ten sposób dyskusję na temat wstrzemięźliwości: przecież to nie są dni bez miłości! Po drodze przyplątała się paskudna infekcja wirusowa, więc sami rozumiecie... Ale to nic. Perspektywa nagrody była zbyt nęcąca, aby się poddać.

Moje cykle, mimo że to już piąty miesiąc po odstawieniu pigułki - która, oczywiście jak wszystkie współczesne środki hormonalne, jest całkowicie obojętna dla organizmu, nieszkodliwa, nie wpływająca na płodność itd., itd. - nie są bynajmniej regularne i nie chodzi mi tylko o regularność w sensie długości cyklu. Dzięki obserwacjom mam świadomość, że mój organizm nie jest jeszcze w pełni sprawny i nie zaryzykuje-

my poczęcia dziecka, zanim wszystko wróci do normy. To pierwszy, niewątpliwy plus. Mogę dodać, że zanim brałam pigułki, miałam cykle regularne jak w zegarku, prawie co do godziny. Jeżeli więc u takiej kobiety po odstawieniu pigułki organizm przez prawie pół roku nie może wrócić do normy, to co może stać się u dziewczyny, która zaczyna brać pigułki, bo „uregulują jej cykle”. Być może nie ma tu prostej zależności, ale powinno to dać do myślenia.

Same obserwacje nie są wcale kłopotliwe, nie sprawia nam też kłopotu konieczność codziennego ich wykonywania. Traktujemy to jako element systemu, na który się zdecydowaliśmy i nie roztrząsamy w kółko tego, że musimy coś mierzyć albo sprawdzać. Każdy ze środków antykoncepcyjnych, które stosowaliśmy, wymagał wcale nie mniej zachodu....

Teraz mogę też w pełni docenić to, że jestem sobą, nie jestem „hormonalnie modyfikowana”, wszystkie dolegliwości, które miałam wcześniej, przeszły jak ręką odjął. Kiedy biorąc tabletki, skarżyłam się mojemu ginekologowi na obniżenie libido, stwierdził lekko, że owszem, tabletki mogą to powodować, ale główną przyczyną jest z pewnością spowszednienie naszego związku. (dobrze mieć tak gotową odpowiedź na wszystko). „Spowszednienie” przeszło jak ręką odjął, kiedy odstawiłam tabletki!

Dziękuję za serdeczne zainteresowanie naszym „przypadkiem” (tyle cudzysłówów w tym liście). Na razie nie było niczego, co sprawiłoby nam szczególną trudność w interpretacji.

Kiedy zbiera nam się kilka kart, albo pojawi się problem, z całą pewnością prześlemy je do Ligi z prośbą o ocenę. Na marginesie: moje karty są chyba dosyć ciekawe - doskonała ilustracja dla popigułkowych cykli.

Na podstawie naszego niedużego doświadczenia jesteśmy zdecydowani kontynuować NPR. Ja jestem bardzo zadowolona, że mogę spokojnie żyć, akceptując swoją naturę, mój mąż też się bardzo cieszy, widząc jak żona „wraca do siebie”. Prosiłam go o szczerą odpowiedź, czy okresy wstrzemięźliwości nie dają mu się za bardzo we znaki. Odparł, że owszem, czasem trochę go „ciśnie”, ale przyjmuje ten rytm jako element metody i już. Po prostu: decydujemy się na NPR i żyjemy według określonych reguł. Tak, jak to ma miejsce w przypadku metod antykoncepcyjnych. Zawsze też należy mieć w pamięci zdanie doktora Roetzera, które przytoczyłam na początku. Coraz lepiej też zaczynamy rozmięć nauczanie Kościoła na temat antykoncepcji - to kolejny plus.

Jeszcze na koniec uwaga o materiałach „Kursu domowego”, które otrzymaliśmy. Mimo że metody nauczaliśmy się z książki Roetzera i ona jest dla nas podstawowym podręcznikiem, kurs okazał się nieoceniony w wyjaśnianiu pewnych wątpliwości. Jest bardzo jasno i przejrzysto ułożony, ćwiczenia są tak obszerne, że wyjaśniają chyba większość możliwych problemów. Przerobienie ćwiczeń dało nam dużą pewność, że rozumiemy to, czego się nauczyliśmy. Myślę, że każdy mógłby się nauczyć NPR korzystając tylko z „Kursu domowego” i konsultacji.

Za kilka miesięcy, być może przed wakacjami, postaram się napisać coś więcej. Będziemy mieć wtedy więcej doświadczeń i przemyśleń. □

Aleksandra i Andrzej

Jeśli poruszył Cię ten tekst - napisz do nas

Wychowanie do posłuszeństwa

Chciałbym się zatrzymać trochę spokojniej nad słowem: posłuszny. Nie chcę powiedzieć, że posłuszeństwo wyszło z mody, ale to takie słowo, które jest odczytywane nieraz z podtekstem negatywnym, że to jest niby utrata wolności, że to jest jakaś zależność, a przecież my, ludzie końca XX wieku, powinniśmy być wolni. Z posłuszeństwem kojarzy się wiele słów, które nabrały wydźwięku negatywnego, pejoratywnego, np. „kolaboracja”, która w gruncie rzeczy znaczy „współpraca”, a w naszym języku używa się tego słowa w znaczeniu pogardliwym, negatywnym. To pozostałość czasu zaborów, a później II wojny światowej i lat komunistycznych, kiedy naganna była współpraca z okupantem, współpraca ze złem. Kolaboracja w potocznym rozumieniu nabrała zabarwienia negatywnego - to jest współpraca ze złem. Dalej niektórym posłuszeństwo kojarzy się z pojęciem „konformizm”, które oznacza bezkrytyczne podporządkowanie się wszystkim zasadom, a także ze słowem „uległość” - ta uległość ze strachu, że zrobię wszystko, co mi szef każe, bo boję się konsekwencji.

W potocznym rozumieniu w te pojęcia, niestety, wpisało się również „posłuszeństwo”, jako coś prawie że wstydliviego. A prawda jest taka, że do prawdziwego posłuszeństwa, o którym postaram się parę słów powiedzieć, zdolny jest tylko człowiek wolny, który posiada siebie, który sobą dysponuje. Bo posłuszeństwo to jest podporządkowanie się drugiemu człowiekowi decyzją woli. Podporządkowanie się z własnego wyboru. Dlaczego? Bo ten człowiek jest mądry, kompetentny, bo ten człowiek pod tym względem, pod którym się podporząd-

kuje zasługuje na zaufanie. Pojęcie posłuszeństwa jest tak ważne, bo bez tej cechy, bez tej umiejętności nie mogłoby funkcjonować żadne społeczeństwo. Co więcej, wiele społeczeństw źle funkcjonuje dlatego właśnie, że nie ma w nich ducha dobrze rozumianego posłuszeństwa.

Myślę, że to jest wielki ból w naszym kraju, w Polsce, gdzie chlubą było nieposłuszeństwo wobec zaborcy, nieposłuszeństwo wobec okupanta, nieposłuszeństwo wobec władz komunistycznych. Ale zauważmy, że nawet w czasach najdrastyczniejszych, gdy pojawiły się wręcz niechrześcijańskie odruchy nienawiści wobec rządzących formacji i ich aparatu, to nawet w tamtych czasach, jeżeli milicjant stał na rogu skrzyżowania i kierował ruchem, nikt nie wpadał na pomysł, żeby się mu nie podporządkować, dlatego że jest milicjantem, moim wrogiem ideowym. Nie, bo jego władzę w tym zakresie my w danym momencie akceptujemy. Jest dla nas pożyteczna, my jemu tę władzę zleciliśmy, więc się podporządkowujemy, jesteśmy mu posłuszni. Kiwnie ręką - jedziemy, kiwnie ręką stoimy i nikt przeciw temu nie protestuje.

Oczywiście rzecz w tym, że jeżeli komuś powierzamy władzę, to ta osoba otrzymuje mandat na jakiś zakres działalności. Tu nie chodzi o „rządy dusz”, to nie jest podporządkowanie się we wszystkim, to jest powierzenie władzy w pewnym zakresie. I niestety, o tym często nasi władcy, żeby nie powiedzieć możnowładcy, zapominali i powstawała nieprzeciętna arogancja władzy. Wielokrotnie w naszym kraju to obserwowaliśmy. Jeżeli nie wychowamy w naszych dzieciach prawdziwego ducha posłuszeństwa, to



nie pomożemy Polsce, nie pomożemy żadnej społeczności. Nie pomożemy rodzinom, które założą nasze dzieci.

Może jeszcze jeden przykład. Wyobraźmy sobie, że wylądowaliśmy na bezludnej wyspie, jest nas około dwudziestu osób. Są różni ludzie. Niektórzy są bardziej bywali w świecie, inni naukowcy, intelektualiści, jeszcze inni podróżnicy. Wspólnie ustalamy, że komuś powierzamy przywództwo, demokratycznie - nazwijmy to tak - ustalamy, że ktoś się do tego najlepiej nadaje i ten ktoś ma nas przeprowadzić przez niebezpieczeństwa na drugi brzeg wyspy. Więc kiedy mu tę władzę w tym zakresie powierzyliśmy, to w zasadzie gdy on mówi: idziemy w lewo, to wszyscy powinni iść w lewo. Jednak w naszej naturze tkwi coś takiego, by powiedzieć: a może jednak w prawo? I na każdych rozstajach dróg będziemy stawali i dyskutowali, czy w prawo, czy w lewo, tracąc czas, a może nawet narażając się na niebezpieczeństwo. (...)

Zauważmy jeszcze jedną rzecz. Jeżeli dziecko nie będzie wychowane do posłuszeństwa, nie będzie zdolne powierzyć siebie w jakimś zakresie komuś innemu, to ono nie będzie dobrym pracownikiem. Choć może się to wydawać dziwne, nie będzie nawet dobrą żoną czy dobrym mężem. Z wielkim bólem często obserwuję, jak w żadnym zakresie żona nie chce podporządkować się mężowi. Być może dlatego, że jest po prostu niezdolna ☞

do posłuszeństwa, bo nie wyniosła tego ze swojego domu rodzinnego. Posłuszeństwo nie było dla niej wartością pozytywną, było jakimś ograniczeniem i tak było pojmowane. I nieraz ludzie, którzy przychodzą do poradni chcąc niby naprawiać małżeństwo, z wielką zaciętością się bronią i nie chcą się podporządkować jedno drugiemu w żadnym zakresie. Przecież w pewnych sprawach lepiej jest, gdy kieruje mąż, w innych lepiej, żeby zarządzała żona, bo się lepiej na tym zna. A trudność leży właśnie w tym koniecznym podporządkowaniu się w posłuszeństwie temu, któremu w danej dziedzinie władzę zlecić powinniśmy.

Dziecko, gdy się rodzi, nie wie, co jest dla niego dobre. Wiedzą to rodzice, przynajmniej powinni to wiedzieć. Gdy dorosłe dziecko wychodzi z domu, powinno jasno wiedzieć, co jest dla niego dobre, w ogóle, co jest dobre, a co złe. Mało tego, powinno być gotowe do opowiadania się za tym, co jest dobre. Nawet, za pewną cenę, a w wyjątkowych wypadkach, gdy w grę wchodzi jakieś wielkie dobro - nawet z narażaniem życia. Dziecko ma czuć powinność opowiadania się za dobrem i zwalczania zła. Ale tę drogę od zupełnej nieporadności i nieświadomości do pełnego rozeznania w świecie dziecko musi przejść ufając rodzicom, że to, co oni mówią, jest dla niego dobre. A więc na początku małe dziecko musi ufać rodzicom bezgranicznie, a potem rodzice powinni dopuszczać do coraz większej samodzielności po to, żeby wychodząc z domu, osiągnęło pełną samodzielność i odpowiedzialność.

Niestety myślę, że tutaj wszyscy rodzice popełniają błędy. Podstawowym błędem jest to, że rodzice żądają bezgranicznego posłuszeństwa, nie tłumacząc dzieciom dlaczego. Tłumaczenie, nawet bardzo małemu dziecku, dlaczego ja tak zdecydowałem, jest ogromnie ważne, ponieważ dziecko wtedy uczy się, zaczyna rozumieć wyznawaną przez rodziców hierarchię wartości. Jeżeli rodzice mówią tak: *Ty mnie musisz słuchać, bo ja ciebie utrzymuję i jestem silniejszy. Zrób to -*

mówi tata do synka - *bo ci wleję* - to takie wychowanie oczywiście jest skuteczne, ale do pewnego momentu, dopóki synek jest słabszy i się taty boi. Ale któregoś dnia, synek powie: *Tata, spróbuj, może już nie dasz rady*. I kończy się cały autorytet ojcowski, wyczerpują się argumenty i kończy się w tym momencie posłuszeństwo.

Dramatycznie nieraz rodzice przeżywają fakt, że ich dzieci w jakimś wieku się buntują, w jakimś wieku nie chcą już być posłuszne. Ale to między innymi właśnie dlatego, że te dzieci nie dostrzegły wartości posłuszeństwa.

Małe dziecko musi zauważać, musi się uczyć, musi na własnej skórze niejako odczuć, że „opłaca się” być posłuszny rodzicom, bo rodzice chcą jego dobra. To rodzice powinni swoim dzieciom ukazywać i „tracić” czas na to, by dzieciom tłumaczyć, dlaczego tak postąpili i - co szczególnie trudne dla rodziców - pozwalać dzieciom czasem sparzyć się na własny pomysłach. Nie - stracić życie, bo do tego rodzice nie mogą dopuścić, ale żeby dziecko odczuło, że jest na razie jeszcze są małe samodzielne, że na razie musi być posłuszne rodzicom, bo to jest dla jego dobre.

Myślę, że duża część dzieci tego nie rozumie, zwłaszcza dzieci, które są „ósmymi cudami świata”, które są atrakcją dla całej rodziny i rodzice są zachwyceni, jakie dziecko jest genialne, a w efekcie dziecko czuje się pępkiem świata i staje się zwykle tyranem domowym. Dosłownie, podporządkowuje sobie rodziców i bardzo szybko przestaje być posłuszne, bo jemu nie jest do niczego potrzebne. Ono wodzi rodziców za nos. Wielką krzywdę wyrządzają rodzice takim dzieciom, przez to że nie ukazują im w ogóle żadnego sensu posłuszeństwa. □

Jacek Pulikowski

(Z książki „Warto być ojcem”.

Dziękujemy autorowi za zgodę na przedruk.)

Jacek Pulikowski - ojciec trojga dzieci, nauczyciel akademicki, wykładowca Studium Rodziny w Poznaniu. Ostatnio opublikował książkę „Warto żyć zgodnie z naturą”; współautor „Młodzi i miłość”.

CZY POWIEDZIELIŚCIE ZNAJOMYM O...

Domowym kursie naturalnego planowania rodziny

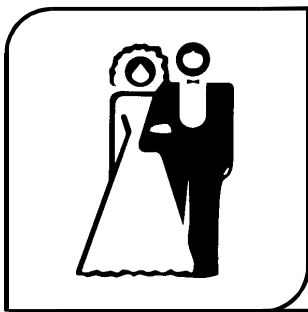
- kompletny zestaw materiałów da samodzielnej nauki
 - aktualna wiedza o naturalnym planowaniu rodziny
 - 32 proste i przejrzyste lekcje
 - prenumerata „Fundamentów Rodziny” wliczona w cenę kompletu
 - możliwość uzyskania konsultacji i porad ekspertów
- Zamówienia na s. 15**

Zapraszamy też

do zamawiania większej ilości (minimum 10) kolejnych numerów „Fundamentów Rodziny” do kolportażu wśród znajomych, w rodzinie, w parafii. Ci z Państwa, którzy zechcą w ten sposób pomóc nam w upowszechnianiu odpowiedzialnego rodzicielstwa, otrzymują dodatkowo jeden egzemplarz gratis, zaś za pozostałe płać po 1 zł plus koszty przesyłki

Prosimy o składanie zamówień na formularzu ze str. 15

Dziękujemy!



Godne pożycie małżeńskie

Niedawno dostaliśmy list od małżeństwa, które pyta, jakie formy okazywania czułości w okresie powściągliwości związanej z praktykowaniem w małżeństwie metod naturalnej regulacji poczęć są moralnie dozwolone. Ponieważ nie jest to jednostkowy problem, postanowiliśmy poświęcić więcej miejsca temu zagadnieniu.

Papież Paweł VI napisał w encyklice „*Humanae vitae*”: „*Nauka Kościoła o należytej regulacji poczęć, będąca promulgacją samego prawa Bożego, wyda się niewątpliwie dla wielu trudna; więcej nawet - zupełnie niemożliwa do zachowania. Bo rzeczywiście, jak wszystkie rzeczy szlachetne i pożyteczne, tak i to prawo wymaga mocnych decyzji i wielu wysiłków od poszczególnych ludzi, od rodzin i społeczności ludzkiej.*” (HV, 20)

Często małżonkowie mówią, iż najsilniejsze pragnienie fizycznej bliskości odczuwają w czasie największej płodności i że natężenie tego pragnienia bliskości fizycznej słabnie u nich, gdy wkraczają w okres nieplodności poprzedzający kolejną miesiączkę - jest to naturalne odczucie. Na to wszystko mogą nałożyć się jeszcze różne życiowe sytuacje - zmęczenie, zapracowanie, codzienne obowiązki, wyjazdy, choroba itp. - które sprawiają, że i w tym czasie małżeństwo nie ma okazji nacieszyć się wzajemną bliskością. Jeśli taki stan rzeczy trwa dłużej, może on rodzić frustrację i napięcie, i skłaniać nawet osoby szczerze wierzące do sięgnięcia po „mniej szkodliwe” środki antykoncepcyjne lub do „zrekompensowania” sobie podjętego wyrzeczenia jakąś formą pieśczo-ty. Może się zdarzyć, że wytłumaczymy sobie takie postępowanie różnymi trudnościami, mówimy, że przecież i

tak staramy się żyć w zgodzie z sumieniem, że to przecież mniejsze zło niż antykoncepcja, że oboje tego chcemy itd.

Równocześnie mąż i żona (albo tylko jedno z nich) mogą odczuwać niepokój sumienia, instynktownie wy-czuwając, że nie jest to zachowanie zgodne z zasadami czystości małżeń-skiej. Z czasem jednak takie postępo-wanie może przerodzić się w nawyk, prowadząc równocześnie do stępienia wrażliwości sumienia.

Jeśli małżonkowie zamiast współ-życia angażują się w intensywne pieś-czoty z zamiarem osiągnięcia orgazmu lub gdy tylko świadomie i dobrowol-nie dopuszczają taką możliwość, to popełniają grzech określany jako onanizm małżeński albo wzajemna ma-sturbacja i nie usprawiedliwia nicze-go fakt, że dzieje się to w małżeństwie. Sakrament ten nie oznacza bowiem przyzwolenie na wszelkie zachowania seksualne.

Deklaracja Kongregacji do spraw Nauki Wiary „*Persona humana. O niektórych zagadnieniach etyki seksualnej*” uczy o masturbacji, że stanowi ona „*poważne nieuporządkowanie w dziedzinie moralnej. (...) Zasadnicza podstawa tej prawdy leży w tym, że bez względu na motyw działania, świadomy i dobrowolny użytek władzy seksualnej poza prawidłowym życiem małżeńskim w sposób istotny sprze-ciwia się jego celowi. Brakuje tu bowiem relacji seksualnej, jakiej domaga się porządek moralny; takiej mianowicie, która urzeczywistnia w kontekście prawdziwej miłości pełny sens wzajemnego oddania się sobie i przekazywania życia ludzkiego.*” (PH, 9)

Wspomniana wyżej deklaracja bar-dzo pięknie mówi też o ocenie odpow-iedzialności i winy człowieka:

„*...człowiek grzeszy śmiertelnie nie tylko wtedy, gdy jego czyn pochodzi z bezpośredniej pogardy Boga i bliźnie-go, lecz także wówczas, gdy świadomie i dobrowolnie - z jakiegokolwiek przyczyny - wybiera to, co jest poważnym nieporządkiem moralnym. (...) Zapewne należy przyznać, że ze względu na rodzaj i przyczyny grzechów natury seksualnej, łatwiej się zdarza, iż nie występuje w nich w pełni wolne przyzwolenie. Wskutek tego wymaga się tu roztropności i ostrożności w wy-dawaniu jakiegokolwiek sądu o odpow-iedzialności człowieka. W tej sprawie zwłaszcza przypominają się słowa Pisma świętego: „...człowiek bierze pod uwagę to, co widoczne dla oczu, Bóg natomiast patrzy na serce” (1 Sm 16, 7). Jeśli jednak zaleca się roztropność w osądzaniu stopnia subiektywnej winy poszczególnych wykroczeń, to bynajmniej stąd nie wynika, iż wolno mniemać, że w dziedzinie seksualnej nie popełnia się grzechów śmiertelnych.*” (PH, 10)

Problem nie tylko w tym, czy w wyniku pieśczo-ty dochodzi do pełnej fizycznej satysfakcji uzyskiwanej poza współżyciem czy też w pewnym mo-mencie małżonkowie się zatrzymają, nie doprowadzając się do orgazmu - nie ma jakiegoś małżeńskiego katalogu technik dozwolonych i zabronionych. Problem w tym, żeby nasze wspólne działanie miało na względzie szacunek dla godności żony i męża. Szacunek dla tej godności polega mię-dzy innymi na tym, żeby nie trakto-wać człowieka jako narzędzie, instru-ment do dawania przyjemności. Jest to też szacunek dla sumienia współmał-żonka w przypadku, gdy nie godzi się on na intensywne formy okazywania czułości w okresie, kiedy nie planując poczęcia, małżonkowie powstrzymu-

ją się od współżycia. Nie usprawiedliwia też takiego działania fakt, że oboje tego chcemy lub że jedno z małżonków, podejmując inicjatywę pieśczoć, rozbudzi drugie, tak że mąż czy żona ulegnie tak wywołanemu podnieceniu i odpowie na tę inicjatywę.

Jako ludzie wierzący zobowiązani jesteśmy jednak do starania się o większą doskonałość, której poszukuje się nie tyle na drodze pytania, czy to już grzech, czy może jeszcze nie, lecz poprzez dar z siebie, swoich pragnień, pożądań w imię miłości Boga i bliźnich:

“... pełna cnota czystości nie porzestaje bynajmniej na unikaniu wspomnianych grzechów. Domaga się ona, by miało się przed oczyma także osiągnięcie pewnych wyższych wartości. Jest ona bowiem taką cnotą, która odnosi się do całej osoby, w jej czynach wewnętrznych i działalności zewnętrznej. (...) Tą właśnie cnotą powinni odznaczać się ludzie stosownie do różnych stanów swego życia... (...) Jednak w żadnym stanie życia czystość nie ogranicza się tylko do postawy wewnętrznej; samo serce człowieka winno stać się czyste... (...) Czystość należy do tej powściągliwości, którą św. Paweł zalicza do darów Ducha Świętego (...): Albowiem wolą Bożą jest wasze uświęcenie: powstrzymanie się od rozpusty, aby każdy umiał utrzymywać ciało własne we świętości i we czci, a nie w pożądliwej namiętności, jak to czynią nie znający Boga poganie. Niech nikt w tej sprawie nie wykracza ani nie oszukuje brata swego... Nie powołał nas Bóg do nieczystości, ale do świętości. A więc kto (to) odrzuca, nie człowieka odrzuca, lecz Boga, który przecież daje wam swego Ducha Świętego (1 Tes 4, 3-8; por. Kol, 3, 5-7; Tm 1,10). Im bardziej wierni zrozumieją znaczenie czystości i jej niezbędne zadanie w swym własnym życiu jako mężczyzn i kobiet, tym lepiej – wiedzeni pewnego rodzaju instynktem duchowym – pojmą, co ta cnota nakazuje lub zaleca, łatwiej także, będąc posłusznymi Urzędowi Nauczycielskiemu Kościoła, zdołają przyjąć i wypełnić to, co prawe sumienie nakaze w poszczególnych wy-

Jako ludzie wierzący zobowiązani jesteśmy jednak do starania się o większą doskonałość, której poszukuje się nie tyle na drodze pytania, czy to już grzech, czy może jeszcze nie, lecz poprzez dar z siebie, swoich pragnień, pożądań w imię miłości Boga i bliźnich...

padkach” (PH, 11) Bez wątplenia małżonkowie mogą wyrażać miłość w różny sposób - także poprzez pieśczoć - ale muszą przy tym zachować uczciwość wobec prawa Bożego, własnych sumień i siebie nawzajem. Czułość, pieśczoć, współżycie mogą znaczyć: „kocham cię” albo przeciwnie: „chcę się z tobą kochać - rozładować swoje podniecenie”. Mistrzowie duchowości chrześcijańskiej mówią o potrzebie sublimacji popędu seksualnego - także w małżeństwie. Trzeba świadomie traktować czas, kiedy współżycie może być związane z poczęciem dziecka jako wyzwanie i okazję do owego sublimowania wzajemnych odniesień, do poszerzenia „repertuaru” zachowań, które wyrażają miłość (zapominają o tym nie tylko mężowie ale także zatroskane o codzienne drobiazgi żony). Ostatecznie nieskrępowane wymogami moralnymi życie i współżycie nie zapewnia automatycznie harmonii, zrozumienia i miłości w małżeństwie - często jest wręcz przeciwnie.

Czas powściągnięcia swojej zmysłowości może i powinien służyć tym głębszemu przeżywaniu tego daru, jakim jest możliwość współżycia małżeńskiego. Cóż, pragnienie większej wierności Bogu wiąże się zawsze z doświadczeniem własnej słabości...

Kilka praktycznych rad

Co zrobić, żeby okres powściągliwości nie był „drogą przez mękę”? Oto kilka prostych pomysłów:

- Nie zasypiajmy gruszek w popiele wtedy, kiedy nic nie stoi na prze-

szkodzie współżyciu, czyli zaplanować i zorganizować intymne wieczory i obdarowywać się pełnią miłosnej rozkoszy (jeśli nie stworzymy sprzyjających okoliczności, jeśli nasze współżycie będzie szybkie i byle jakie - po ostatnim filmie, z perspektywą wczesnego wstawania do pracy na drugi dzień, to trudno mówić o dobrym wykorzystaniu tego czasu i frustracja będzie narastać; nie ma powodu, żeby akurat na te dni planować wielkie sprzątanie, prasowanie, generalne porządki itp.)

- Trwające zbyt krótko współżycie nie satysfakcjonuje kobiety, pragnie ona dłuższych pieśczoć, przygotowania, czułości - pewien mąż, który dziwił się reakcją żony, że jest najbardziej chętna, jak nie można” po wyjaśnieniu tej zależności przyznał szczerze: „no, jak już można, to ja nie potrafię długo czekać”

- Przypomnijmy sobie, kiedy ostatni raz wychodziliśmy razem do kawiarni, do kina, na spacer, kiedy mieliśmy czas na dłuższą, spokojną rozmowę, kiedy mąż bez żadnej specjalnej okazji obdarował żonę jakimś drobiazgiem, kiedy żona zrobiła mężowi niespodziankę w postaci jego ulubionej potrawy - w taki sposób można sobie wyznawać miłość bez współżycia w czasie płodności

- Czy modlimy się razem i każde z osobna, czy czytamy regularnie Pismo Święte, czy umiemy podjąć post, czy mamy wspólnego stałego spowiednika i czy regularnie oraz często korzystamy z Sakramentu Pojednania? - to są źródła wewnętrznej siły dla chrześcijanina, tylko że często ich nie doceniamy - „... wewnętrzny ład całego obcowania małżeńskiego, który pozwala rozwijać się znakom miłości w ich właściwej proporcji i znaczeniu, jest nie tylko owocem cnoty, którą małżonkowie w sobie wypracowują, ale także darem Ducha Świętego, z którym współpracują.” (Papieska Rada ds. Rodziny: „Ludzka płciowość: prawda i znaczenie. Wskazania dla wychowania w rodzinie”, 21)

Dokończenie na s. 12



Mąż, żona i dziecko

dr Magdalena Nehring – Gugulska

Potrzeby seksualne karmiącej matki kształtują się różnie. Wiele kobiet ma w okresie laktacji obniżoną pobudliwość seksualną, niektóre wręcz przeciwnie. Hormony odpowiedzialne za laktację wpływają hamująco na hormony odpowiedzialne za płodność. I jest to kolejny dowód na mądrość natury. Ale nie tylko hormony hamują libido. Matki niemowląt są często zmęczone i napięte, bardziej marzą o śnie niż o pieszczotach, boją się, że zaraz maleństwo się obudzi i będzie ich potrzebować. Niektóre kobiety potrzebują sporo czasu, aby przyzwycząić się do swego ciała po porodzie, odczuwają coś w rodzaju obcości i lęku przed nowymi doznaniem. Niektóre boją się czy w ogóle będą odczuwały przyjemność ze współżycia. Badania prowadzone przez parę psychologów Masters i Johnson wykazały, że karmiące matki szybciej podejmują współżycie po porodzie i czerpią z niego większe zadowolenie niż kobiety karmiące sztucznie.

Pierwsze tygodnie po porodzie są zarezerwowane na obkurczanie macicy, gojenie krocza i cofanie się zmian związanych z ciążą i porodem. W tym czasie nie zaleca się współżycia. Ale czekanie do końca połogu (6 tygodni) nie zawsze jest konieczne, zwłaszcza jeśli macica obkurcza się szybko, a krocze nie było nacinane. Wtedy po 3 - 4 tygodniach matka może być gotowa do współżycia. Dobrze jeśli poprzedzi to wizytą kontrolną u ginekologa. Niski poziom estrogenów, zwłaszcza w pierwszym półroczu, po-

woduje u wielu matek nieprzyjemną suchość pochwy. Można sobie z tym poradzić prosząc męża o dłuższą i czulszą grę wstępną albo zastosować środek nawilżający (np. *Feminum żel*) albo jedno i drugie.

Omówiliśmy sprawy fizjologiczne i techniczne, a pozostały ogromnie ważne aspekty psychologiczne. Jak już wspomniałam, matka może zwyczajnie nie mieć ani siły ani ochoty na współżycie w pierwszych miesiącach po porodzie. Czuje się zmęczona całodobową opieką nad dzieckiem, a jednocześnie jest bardzo silnie emocjonalnie związana z maleństwem i to ją całkowicie pochłania. Ponadto znalazła się pośród kilku nowych relacji z najbliższymi osobami. Jej mąż i zarazem kochanek stał się jednocześnie ojcem ich dziecka. Jakie to nowe i trudne! Odnalezienie się w tym wszystkim przychodzi stopniowo.

Kilka słów dla męża:

Musisz otoczyć żonę opieką i głębokim zrozumieniem. Na podjęcie zbliżeń nie nalegaj zbyt mocno. Ale też nie chowaj głowy w piasek, bo młoda mama gotowa pomyśleć, że jest już dla ciebie nieatrakcyjna, niegodna i niekochana. Planując wspólny wieczór, zwróć uwagę na zachowanie dziecka tego dnia. Jeśli przez cały dzień malec darł się z powodu kolki i ssał pierś co 15 minut, nie wróży to udanych chwil we dwoje. Na ile możesz, odciąż żonę od domowych obowiązków, ponoś krzyżącego brzdąca, umyj naczynia, zrób zakupy itp. Ale to na razie proza. Kobiecie potrzebna jest poezja. W ramach odrobiny romantyzmu przynieś kwiatek (ot, tak!), przygotuj pachnącą kąpiel, muzykę, świece...co chcesz. I bądź miły, chwal ją, że jest dobrą matką, mów komplementy, byle prawdzi-

we. Pamiętaj, że piersi pełne mleka mogą być tkliwe, znajdź więc pozycję, w której nie będą mocno ugniatały. Czasem w momencie orgazmu następuje wypływ mleka, nie zdziw się. Ważne jest, żebyś pomógł żonie, by była usatysfakcjonowana ze współżycia. Tak prowadź grę miłosną, żeby mieć pewność, że ona osiągnęła wystarczające pobudzenie i wyraz waszej miłości zadowolili was oboje.

Kilka słów do żony:

Największym błędem popełnianym przez kobiety jest zbyt duże zaangażowanie w macierzyństwo i odrzucanie męża. Dawanie mu odczuć, że nie potrafi pielęgnować niemowlaka, znajdowanie wymówek na propozycje współżycia, nietykalność to najczęstsze i największe "grzechy". Wynikiem takiego stawiania sprawy jest usuwanie się męża we własny świat i konkurowanie z dzieckiem o miejsce w sercu kobiety.

Nasze zachowania seksualne są dla nas pięknymi i głębokimi przeżyciami. Jednocześnie są one bardzo uzależnione od naszego myślenia i nastawienia psychicznego, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Wszystkim mamom karmiącym radzę, aby gdy miną już pierwsze tygodnie przygotowały specjalny wieczór. Od rana trzeba go planować. Warto postarać się o krótką drzemkę w ciągu dnia. Można przygotować coś specjalnego na kolację. Ważne, aby entuzjastycznie przywitać męża w progu domu. I koniecznie zmienić pozalewaną pokarmem bluzkę na kwiecistą szatkę. A może uda się wyskoczyć do fryzjera? To by było zaskoczenie! Cały wieczór bądź miła, mów mężowi o tym, co w nim podziwiasz i cenisz: ♡

Warto karmić piersią

Fakt, że karmienie piersią jest korzystne dla dziecka w nikim nie budzi zdziwienia. Jest to prawda, wielokrotnie potwierdzona badaniami naukowymi. Dobrze też wiemy, że korzyści te są nie tylko odczuwalne od razu, ale również po wielu latach życia człowieka wykarmionego przez mamę piersią. Nie każda mama jednak wie, że karmienie piersią niesie korzyści dla niej samej i to nie małe. Spotykam kobiety, które nie chcą karmić, bo boją się utraty figury, zniekształcenia biustu i uwiązania w domu. Gdyby wiedziały co mogą zyskać, może zmieniłyby zdanie.

↳ “Dobrze, że masz taką dobrą pracę”, “Dziękuję, że mi pomogłeś przy kąpieli małego”, “Cieszę się, że znów mogę być cała twoja!”.

Po kolacji ze świecami (obowiązkowo!), wykąpcie razem dziecko. Potem spróbuj je ululać. Niemowlęta mają na szczęście jedną dość długą przerwę nocną i śpią bardzo mocno. Nawet jeśli dziecko śpi u was w sypialni, czy nawet w łóżku, nie martw się i obowiązkowo się rozluźnij. Bądź aktywna. Sama zobaczysz, jak cudownie dowartościowany poczuje się twój mąż. Jemu też to potrzebne. A jak umocni się wasza miłość, o ileż dojrzałsza i silniejsza, bo jest to teraz miłość dwojga rodziców.

Warto w harmonogram tygodnia wpisać na stałe “specjalny wieczór”. Dzięki temu w nadmiarze obowiązków nie zapomnisz o tym, że to właśnie w więz z mężem musisz szczególnie inwestować. Gwarantuję, że wasze relacje będą stopniowo układały się tak jak powinny. Nikt nie będzie o nikogo zazdrosny, a dziecko otrzyma od was największy dar - kochających się rodziców. □

Po porodzie

Tuż po porodzie następuje wyrzut hormonów sterujących laktacją. Hormon prolaktyna odpowiedzialny za produkcję mleka w gruczołach piersiowych osiąga w tym czasie bardzo wysokie stężenie. W momencie przystawienia noworodka do piersi wyzwala się z przysadki mózgowej inny hormon – oksytocyna, który umożliwia wpływ mleka z piersi poprzez skurcz przewodów wyprowadzających. Jest to dokładnie ten sam hormon, który odpowiada za skurcze macicy. Łatwo wysnuć wniosek, że im wcześniej rozpoczęte i im częstsze karmienie tym więcej naturalnej oksytocyny zostaje wydzielone do krwi matki i tym szybciej i sprawniej obkurcza się mięsień macicy a utrata krwi przez matkę jest mniejsza. Udowodniono, że dzięki wcześniej rozpoczętemu karmieniu piersią obniża się ryzyko krwotoków poporodowych.

Połówg i kolejne miesiące

Mama, która świeżo przeżyła ciążę i poród, pochłonięta obowiązkami przy niemowlęciu, na ogół nie planuje od razu kolejnego poczęcia. I tu laktacja jest prawdziwym sprzymierzeńcem. Hormony odpowiedzialne za laktację wpływają hamująco na płodność. Matka karmiąca przez pewien czas nie ma ani owulacji, ani miesiączki. Natura zadbała o to, aby istniał odpowiednio długi, przejściowy okres, który pozwala organizmowi odbudować zapas żelaza i przygotować się na ewentualne przyjęcie kolejnego potomka. Przy prawidłowo przebiegającym, dobrym karmieniu piersią pierwsze 12 tygodni można uznać za całkowicie niepłodne (u kobiety karmiącej sztucznie płodność może wracać już w 4 tygodniu po porodzie!).

W kolejnych 3 miesiącach, jeśli nie pojawia się żadne krwawienie, a matka karmi wyłącznie piersią szanse na poczęcie są niewielkie i nie przekraczają 2 %. W drugim półroczu wraz z wprowadzaniem stałych, pozamlecznych posiłków możliwość poczęcia jest większa, ale jeśli matka nadal karmi i nie miesiączkuje nie przekracza 6%. Pomyślcie, czy nie warto?

To nie laktacja a ciąża wpływa na pojawianie się rozstępów na skórze i zmiany w tkankach gruczołu sutkowego, których nie lubicie. Ale są też matki, które wyczekują na laktację, bo tylko w tym okresie mają ładniejsze, pełniejsze piersi i czują się atrakcyjniejsze. Po ustaniu produkcji mleka biust wraca do stanu sprzed ciąży.

Na skutek przyspieszenia tempa przemiany materii, mamy karmiące łatwiej “zrzucają” nagromadzony w czasie ciąży “tłuszczek”, co bardzo dobrze wpływa na samopoczucie każdej kobiety, a także na funkcjonowanie wielu układów organizmu.

Warto dodać, że niektóre choroby przewlekłe m.in. cukrzyca, padaczka, astma w czasie laktacji nierzadko wyciszają się, co chorującym przynosi ulgę i pozwala ograniczyć leki.

Po latach

Badania wykazują, że przeżyta długa laktacja zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór sutka o 50% (!) i nowotwór jajnika o 25%. Jeśli zdamy sobie sprawę, że choroby nowotworowe są najczęstszą przyczyną zgonów kobiet w średnim wieku, a wśród nich rak sutka zajmuje pierwszą a jajnika szóstą pozycję, jednocześnie rocznie w Polsce odnotowuje się ok. 9000 nowych zachorowań na raka sutka i ok. 3000 na raka jajnika to zaczynamy rozumieć wagę sprawy. Jeśli wszystkie matki w Polsce zechciałyby karmić dzieci długo i skutecznie piersią parę tysięcy kobiet rocznie nie zachorowałoby na chorobę nowotworową. To chyba warto?

Starsze panie najbardziej boją się osteoporozy, która powoduje bóle i złamania kości.

Dokończenie na s. 12

Dokończenie ze s. 11

Laktacja zmniejsza szanse na rozwój osteoporozy korzystnie wpływając na gospodarkę wapniowo-fosforanową organizmu. Badania wykazują, że wśród pań po 65 roku życia, które karmiły, ryzyko złamań szyjki kości udowej z powodu osteoporozy jest niższe o połowę.

Jeszcze o psychice

Mamy karmiące czerpią ogromną satysfakcję z macierzyństwa, czują się spełnione jako matki, mają lepszy kontakt z dzieckiem niż kobiety karmiące sztucznie. Hormony "laktacyjne" wpływają kojąco na matczyne usposobienie, pozwalają kobiecie łatwiej znosić niemowlęce krzyki i zarwane noce.

Gdy cała rodzina wybiera się na sobotnią wycieczkę mama karmiąca jest całkowicie dyspozycyjna. Nie musi martwić się o godzinę powrotu. Na "zielonej trawce" może spędzić cały dzień, bo jedzenie dla malucha jest "pod ręką". Czy jest coś zdrowszego dla młodej kobiety niż ruch na świeżym powietrzu?

Przyznacie, że laktacja to fenomen, który trudno jest podrobić. I "konsument" i "producent" chronią to co najcenniejsze – własne zdrowie. □

Magdalena Nehring-Gugulska

Godne pożycie...

Dokńczenie ze s. 9

- „Czystość domaga się osiągnięcia panowania nad sobą (...). Alternatywa jest oczywista: albo człowiek panuje nad swoimi namiętnościami i osiąga pokój, albo pozwala zniewolić się przez nie i staje się nieszczęśliwy. Każda osoba wie, również przez doświadczenie, że czystość wymaga tego aby stanowczo odsuwać niektóre myśli, słowa i czyny grzeszne, jak to starał się dokładnie wyjaśnić i przypomnieć św. Paweł (...). Takie panowanie nad sobą niesie z sobą zarówno unikanie sytuacji prowokujących i zachęcających do grzechu, jak i umiejętność przewycięzania instynktownych impulsów własnej natury.” („Ludzka płciowość...”, 18) - niech nam się więc nie wydaje, że jeśli pozwalamy sobie na oglądanie pobudzających filmów czy czasopism, to pozostanie to bez wpływu na naszą zdolność panowania nad sobą.

- Kluczem do sukcesu jest przede wszystkim stanowcze i podjęte wspólnie postanowienie nieangażowania się w takie pieszczoty, które mogą sprawić, że stracimy nad sobą panowanie (z reguły małżonkowie bardzo dobrze

wiedzą, o jakie gesty czułości chodzi).

- Może lepszym ubiorem nocnym żony na ten czas będzie zwykła piżama niż kusa koszulka?

- Warto też dobrze nauczyć się metod naturalnego planowania rodziny, by zyskać pewność w wyznaczaniu okresów płodności i niepłodności - małżeństwa, które nie ufają własnym obserwacjom lub mają niewielkie pojęcie o własnej płodności, zwykle niepotrzebnie przedłużają czas powstrzymywania się od współżycia, mimo że nic nie stoi temu na przeszkodzie. Poza tym ta pewność sprzyja spokojnemu i komfortowemu przeżywaniu chwil intymnej bliskości.

Zakończmy jeszcze jednym cytatem: „Sam fakt, że wszyscy są powołani do świętości (...) ułatwia zrozumienie tego, że zarówno w celibacie jak i w małżeństwie mogą istnieć (...) sytuacje, w których są niezbędne heroiczne akty cnoty. Także życie małżeńskie zakłada radosną i wymagającą drogę świętości.” („Ludzka płciowość...”, 19) - życzymy sobie, żebyśmy, mimo upadków, wciąż wracali na tę drogę. □

Bożena i Maciej Taborowie

Karmione piersią - zdrowsze

Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych na dużej populacji badanie potwierdziło, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania dziecka zarówno w krajach uprzemysłowionych, jak też rozwijających się. 1743 matki wypełniły ankietę dotyczącą sposobu karmienia dzieci oraz ich stanu zdrowia w momencie, gdy miały one 2, 3, 4, 5, 6 i 7 miesięcy. Na podstawie danych uzyskanych z ankiety utworzono 5 kategorii sposobu karmienia: 1) karmienie wyłącznie pokarmem kobiecym, 2) karmienie mieszane z wyso-

kim udziałem pokarmu kobiecego (od 89 do 99% ogółu pożywienia stanowiło mleko kobiece), 3) karmienie mieszane ze średnim udziałem pokarmu kobiecego (pokarm stanowił od 58 do 88%), 4) karmieniu mieszane z małym udziałem pokarmu kobiecego (od 1 do 57% pożywienia stanowiło mleko kobiece) i 5) karmienie wyłącznie mieszkankami. Wykazano, że ryzyko wystąpienia biegunki było prawie dwukrotnie większe u dzieci nie otrzymujących pokarmu kobiecego, w porównaniu z dziećmi karmionymi piersią. Zapalenie ucha występowało 1,6

razy częściej w grupie dzieci karmionych wyłącznie piersią. Zapalenie ucha występowało 1,6 razy częściej w grupie dzieci karmionych w sposób mieszany z małym udziałem pokarmu kobiecego, w porównaniu z dziećmi karmionymi wyłącznie piersią i 1,7 razy częściej wśród dzieci karmionych wyłącznie mieszkankami. Ryzyko wystąpienia zarówno biegunki, jak i zapalenia ucha zwiększało się wraz ze zmniejszaniem się objętości pokarmu kobiecego spożywanego przez dziecko. □

(Biuletyn ISPD, marzec 1999)

Problemy okresu przekwitania (II)

dr Ewa Ślizień - Kuczapska

Drugą dużą grupę dolegliwości związanych z przekwitaniem stanowią choroby układu sercowo – naczyniowego. Po menopauzie kobiety częściej zapadają na chorobę wieńcową, nadciśnienie, wylewy czy zawały. Hormonalna terapia zastępcza jest w tym przypadku jedną z możliwości działań profilaktycznych, nie należy jednak zapominać, że do głównymi przyczynami wspomnianych kłopotów są: otyłość, brak ruchu i niewłaściwa dieta, sprzyjające także wystąpieniu miażdżycy. Dlatego warto już wcześniej pomyśleć o właściwym modelu odżywiania. Obecnie zalecana jest szczególnie dieta śródziemnomorska: niskotłuszczowa, bogata w witaminy, mikroelementy i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Warto w szczególności uwzględnić te pokarmy, które wspomagają serce, takich jak: borówka i czarna jagoda, buraki czerwone (wzmacniają naczynia krwionośne, obniżają poziom cholesterolu i zapobiegają nadciśnieniu, dostarczają soli mineralnych i witaminy C – bardzo zdrowy jest zwłaszcza kwas buraczany), cebula (działanie przeciwmiażdżycowe), czosnek (działanie przeciwmiażdżycowe, antyoksydant), chrzan, fasola, soja, soczewica (bogate w witaminy z grupy B, E oraz w mikroelementy o właściwościach przeciwolesterolowych), dynia (źródło witamin: B, C, prowitaminy A), grejpfrut (obniża poziom cholesterolu), herbata (ma działanie przeciwzapalne, herbata zielona ma właściwości oczyszczające i przeciwdziałają udarowi mózgu), jabłka (obniżają poziom cholesterolu), kawa bezkofeinywa parzona przez filtr, karczochy (działanie przeciwmiażdżycowe), kiełki, kukurydza (działanie przeciwmiażdżycowe, źródło witaminy E i

selen), marchew, oliwa z oliwek, orzechy, migdały (działanie przeciwmiażdżycowe, źródło witamin i selen), otręby, płatki owsiane (witamina B, mikroelementy), pyłek kwiatowy - ryby (obniżają ryzyko choroby wieńcowej), seler (obniża ciśnienie), owoce, warzywa, herbaty ziołowe.

Starajmy się też unikać stresów i jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu z dala od spalin i zgiełku miasta. Pomocne mogą się okazać również wspomniane wcześniej preparaty ziołowe, które w swoim zawierają m.in. głóg i miłorząb japoński. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Trzecią poważną grupą dolegliwości są bóle kości, stawów i osteoporoza. Warto wiedzieć, że podobnie jak w przypadku kłopotów z sercem nasilenie także i tych objawów ma związek z trybem życia, jaki prowadzimy. W myśl zasady: przede wszystkim profilaktyka zapamiętajmy przede wszystkim, że na tzw. szczytową masę kostną, która osiągamy między 17 a 25 rokiem życia, pracujemy już w dzieciństwie i młodości. Odpowiednia dieta, ruch, słońce mogą stanowić o tym, że nasze kości będą silne i twarde. Poza tym palenie tytoniu pogłębia niedobory wapnia i dramatycznie nasila procesy resorpcyjne w kościach (utrata masy kostnej) oraz prowadzi do wbudowywania w masę kostną pierwiastków ciężkich (ołów, kadm). Procesy te są szczególnie nasilone u osób z aglomeracji miejskich, gdzie zanieczyszczenie środowiska jest znaczne. Stwierdzono, że na każdym etapie życia budujemy kości prawidłową, proporcjonalną dietą bogatowapniową (chudy nabiał, rośliny strączkowe), trzeba jednak przy tym pamiętać, że nadmierna podaż wapnia może hamo-

wać przyswajanie magnezu. Ograniczyć należy spożycie produktów konserwowanych, na przykład konserw, szynki konserwowej, koncentratów zup, napojów typu cola, toniku, ponieważ są one m.in. źródłem dużych ilości fosforu, który również może zaburzać wchłanianie wapnia. Przy kłopotach z kośćmi należy też zmniejszyć spożycie soli, kawy, herbaty oraz alkoholu, który upośledza przemianę witaminy D. Oprócz diety ważne dla profilaktyki i leczenia osteoporozy są odpowiednie ćwiczenia i pływanie

Na osteoporozę szczególnie narażone są kobiety o drobnej budowie, ważące poniżej 47 kilogramów, w których rodzinie występowała ta choroba. W tej grupie może czasem okazać się potrzebna hormonalna terapia zastępcza. Istnieją też alternatywne sposoby leczenia i postępowania w zaawansowanej osteoporozie (są dostępne leki hamujące resorpcję kości, np. kalcytonina). Warto jednak wiedzieć, że aby hormonalna terapia zastępcza odniosła skutek w leczeniu osteoporozy, musi ona trwać przynajmniej 10 lat. Z najnowszych badań (*Digest*, 1997) wynika między innymi, że terapia ta to tylko jedna z możliwych dróg w pre- i menopauzie. Ważne jest uświadomienie sobie, że klimakterium nie jest chorobą, lecz fizjologicznie uzasadnioną zmianą w życiu kobiety. Wskutek niekorzystnego oddziaływania licznych czynników środowiskowych i żywieniowych coraz więcej kobiet (np. w USA około 80 procent) ma dolegliwości menopauzalne, czasem o znacznym nasileniu.

W tych warunkach szczególnego znaczenia nabierają relacje z mężem, poczucie bycia kochaną i potrzebną. Konieczne jest również uświadomienie sobie, że zdrowe odżywianie i odpowiedni styl życia mogą znacząco poprawi nasze samopoczucie, które przecież nie pozostaje bez znaczenia dla jakości życia całej rodziny. □

Autorka jest ginekologiem, pracuje w warszawskim szpitalu przy ul. Żelaznej, gdzie prowadzi także poradnię naturalnego planowania rodziny, czynną we wtorki w godz. 15.00 - 20.00 tel. 838 60 41, wewn. 320.



Rekolekcje dla rodzin: Jodłów 99

Stowarzyszenie Ewangelizacji Rodzin dla Kultury Życia zaprasza na rekolekcje o nazwie: "Dojrzewające dzieci – egzaminem dojrzałości dla rodziców". Dlaczego takie rekolekcje?

W dobie tzw. "rewolucji seksualnej", której celem jest wyzwolenie dzieci i młodzieży spod wychowawczego wpływu domu, rodziców i wszelkich instytucji wychowawczych, staje przed rodzicami szczególne zadanie. Chodzi o prawidłowe wychowanie seksualne.

Zadanie to jest nie tyle trudne, co utrudniane rodzicom. Najpierw – jesteśmy zalewani lawiną pornografii, filmów i pism demoralizujących młodzież. Następnie wmawia się rodzicom, że wychowanie seksualne jest zadaniem dla "specjalistów". Przesąd specjalisty – edukatora seksualnego – ma zniechęcić rodziców do samodzielnego przygotowania młodzieży do życia rodzinnego. Tymczasem, jak wskazują na to badania naukowe, zadanie to mogą dobrze zrealizować jedynie rodzice! Wychowanie seksualne w szkole jest zawsze jakimś "łataniem dziur", czyli zastępowaniem rodziców, którzy sami nie chcą, czy też nie potrafią, tego zadania zrealizować. Dlaczego bywa to zadanie trudne? Jak pisał Norwid:

I mieli dzieci, a dzieci ich – dzieci

Takie mnóstwo dzieci małych.

Tak, że po dwóch wiekach - idzie już trzeci

A brak jeszcze Ludzi dojrzałych.

Czasem jest tak, że sami rodzice nie otrzymali odpowiedniego przygotowania w tym względzie. Czy mają przez to zrezygnować z tego, do czego są powołania jako wychowawcy? Celem Stowarzyszenia Ewangelizacji

Rodzin jest wspieranie rodzin w krzewieniu kultury służącej życiu. Jest to aktywne zaangażowanie się w budowę Cywilizacji Życia, oraz pozytywny sprzeciw wobec Cywilizacji Śmierci. Cel swój Stowarzyszenie realizuje przez wdrażanie w życie nauczania Jana Pawła II na temat moralności seksualnej, zawartego zwłaszcza w pracy pt. "Miłość i odpowiedzialność".

Jedną z form działania stowarzyszenia jest organizowanie rekolekcji i seminariów poświęconych wychowaniu, zwłaszcza wychowaniu seksualnemu młodzieży. Nie możemy, jako rodzice, zrzec się odpowiedzialności za przygotowanie naszej dorastającej młodzieży do życia małżeńskiego! Miłość jaką obdarza nas Bóg zobowią-

zuje do odpowiedzialności – taka jest wymowa dzieła K. Wojtyły.

W tym roku rekolekcje dla rodzin organizowane są w Jodłowie k. Międzyzylesia. I turnus od 17 lipca do 31 lipca nt. "Dojrzewanie do ojcostwa", II turnus od 2 do 7 sierpnia nt. "Komunikacja małżeńska", oraz III turnus od 9-14 sierpnia pt. "Dojrzewająca młodzież – egzaminem naszej dojrzałości". Wyjazdy mają charakter rekreacyjny i są niedochodowe. Zgłoszenia przyjmowane są w Parafii Św. Maurycego, ul. Traugutta 34, biblioteka w Domu Katechetycznym, w czwartki od godz. 16 do 17 (wcześniej prosimy o kontakt: tel. 342-04-56). □

Henryk Jarosiewicz

Papież w Rumunii

W dniach 7 do 9 maja miała miejsce wizyta Ojca Świętego w Rumunii, na którą wszyscy tutaj, z zwłaszcza Polacy czekali z niecierpliwością. Polski ksiądz na każdej Mszy Świętej modlił się w intencji tej wizyty i jej owoców. Byliśmy bardzo szczęśliwi i dziękowaliśmy Bogu, że Papież odwiedza ten kraj właśnie wtedy, gdy my tutaj tymczasowo mieszkamy (obecny prezydent Rumunii Emil Constantinescu już wiele razy zapraszał Ojca Świętego, ale On czekał na zaproszenie prawosławnego Patriarchy Teoktista i wreszcie je otrzymał). W przeciwieństwie do tego, co pamiętamy z Polski, tutaj nie było za bardzo widać przygotowań do tej szczególnej wizyty – dopiero tydzień przed zaczęto budować ołtarze i naprawiać główne

drogi, a okna nie były udekorowane nawet w czasie pobytu Papieża. Zainteresowanie Rumunów tym wydarzeniem okazało się jednak bardzo duże. Aż 4 rumuńskie programy telewizyjne transmitowały na żywo wszystkie spotkania, więc mogliśmy cały czas na bieżąco śledzić papieską wizytę (z różnych ujęć). Na trasach przejazdu Papieża był bardzo wielu ludzi z chorągiewkami i transparentami. Po przeszło dziesięciu latach w Bukareszcie znowu zebrały się tłumy ludzi, ale tym razem z własnej woli. Dzięki temu, że mieszkamy w centrum Bukaresztu, w każdy dzień mogliśmy być blisko przejeżdżającego Ojca Świętego i wszystkie te spotkania prawie twarzą w twarz z Nim były wzruszające. Nasza trójka dzieci też bardzo to ✠

Papież w Rumunii

przeżywała, choć Natałka była zmartwiona, że nie mogła podać Mu ręki, a tylko machała do Niego.

Modliliśmy się o dobrą pogodę na czas papieskiej wizyty i mogliśmy doświadczyć cudownego Bożego działania – była piękna słoneczna pogoda, a przed przyjazdem Papieża i zaraz po Jego wyjeździe było zimno i padał deszcz (wszyscy znajomi Rumuni stwierdzili nawet, że Papież musi mieć jakieś „znajomości” w niebie, skoro tak się stało). Jan Paweł II w czasie tej wizyty uczestniczył w 3 Mszach trzech różnych wyznań – Jego wizyta miała charakter ekumeniczny, co w tym kraju ma bardzo istotne znaczenie (większość stanowią prawosławni, drugą grupą wyznaniową są greko-katolicy, a tylko mniej niż 5% to kościół rzymsko-katolicki). W sobotę w katedrze świętego Józefa odbyła się Msza greko-katolicka, a w niedzielę rano – Msza prawosławna, której główną część stanowiły śpiewane modlitwy. Nabożeństwo to odbywało się na Placu Unirii, tzn. placu jedności, co miało szczególną wymowę w tej ekumenicznej pielgrzymce. Symbolicznym znakiem próby pojednania dwóch religii było majestatyczne podejście Jana

Pawła II i Patrijarchy Teoktista z dwóch przeciwległych kierunków przed ołtarz, gdzie powitali się i przekazali sobie pocałunek pokoju (transmisja z tej szczególnej Mszy była w polskiej telewizji). Na zakończenie tego nabożeństwa Patrijarcha Teoktist poinformował wiernych, że w miejscu, gdzie stoi ołtarz, będzie zbudowana świątynia, a pierwszym ofiarodawcą znacznej sumy pieniędzy na jej budowę jest Papież.

W niedzielę po południu odbyło się dla nas najważniejsze wydarzenie – katolicka Msza Święta, w której osobście mogliśmy uczestniczyć. Mieliśmy niestety bardzo odległy sektor, ale byliśmy razem z Polonią z Bukaresztu, więc czuliśmy się jak w Polsce, a dzięki lornetce widzieliśmy wszystko dokładnie. W telewizji można dużo więcej zobaczyć, ale nie jest się w środku tej szczególnej atmosfery, którą mogliśmy odczuć tam na miejscu. Było to wspaniałe przeżycie, nasze dzieci też to odczuwały i wyjątkowo nie marudziły za bardzo. Cała Msza była w języku rumuńskim, więc nie rozumieliśmy zbyt wiele, ale mieliśmy książeczkę z wszystkimi tekstami i pieśniami, co nam bardzo pomogło.

Dodatkowo Polacy przetłumaczyli nam najważniejsze treści homilii, w której Papież powiedział m.in., że Bóg dokonał już wielu zmian w Rumunii i jeszcze wiele dokona. Przyniosło to nadzieję wielu ludziom, którzy w wizerunku Ojca Świętego widzą początek pozytywnych zmian w ich kraju. Na koniec Mszy Papież powiedział coś szczególnie do nas – po polsku pozdrowił wszystkich Polaków, mieszkających w Rumunii i powiedział: „Niech Bóg błogosławi Wam we wszystkim, co robicie”. Te słowa zapadły nam głęboko w serce, gdyż odebraliśmy je jako skierowane do nas. Po 5 godzinach wróciliśmy zmęczeni do domu, ale pełni niezapomnianych wrażeń. Dziwiliśmy się, jak Papież wytrzymuje te wszystkie pielgrzymki i spotkania – widać było, że jest już słaby i zchorowany, a mimo wszystko Bóg daje Mu dużo siły. Podziwialiśmy Jego wspaniałą zdolność do języków – rumuński był dla Niego czymś nowym, a jednak całą Mszę prowadził w tym języku, jak również czytał homilię i inne przemówienia. Nasza nauczycielka angielskiego (wyznania prawosławnego) stwierdziła, że miał bardzo dobry akcent i miły głos – odebrała Go wspaniale. Nasz bliski kolega (katolik) powiedział, że jesteśmy jako Polacy szczęśliwi, że mamy Ojca Świętego, który bardzo wiele pomógł nam w trudnych czasach. On żałuje, że jego naród nie ma takiej szczególnej osoby, która mogłaby pomóc Rumunii. Mamy jednak nadzieję, że wizyta Papieża w tym kraju przyniesie dobre owoce.

Ula i Zbyszek Gzyłowic

Od redakcji: Ula i Zbyszek są instruktorami w LMM, mają troje dzieci, mieszkają w Bukareszcie.

Tytuł	Cena	Ilość	Należność
„Domowy kurs NPR” (komplet)	40,00 zł		
J.S. Kippley „Sztuka naturalnego planowania rodziny”	10,00 zł		
Przewodnik „Domowego kursu NPR”	7,00 zł		
Karty obserwacji codziennych	2,00 zł		
Ćwiczenia	2,50 zł		
ulotka „Antykoncepcyjne kłamstwa”	0,20 zł		
ulotka: „NPR - zdrowe, skuteczne, bezpieczne”	0,30 zł		
„Fundamenty Rodziny” (minimum 10 egz.)	1,00 zł/egz.		
„Warto być ojcem (nowość)”	13,00 zł		
„Młodzi i miłość”	15,00 zł		
Encyklika „Humanae vitae”	1,50 zł		
„Ludzka płciowość: prawda i znaczenie...”	5,50 zł		
Razem do zapłaty:			
(Do łącznej kwoty zostaną doliczone koszty przesyłki. Nie dotyczy to tylko kompletu materiałów „Kursu domowego”)			
Zamawiam zaznaczone pozycje i zobowiązuję się zapłacić za nie w ciągu tygodnia od daty otrzymania przesyłki			Podpis
imię i nazwisko		adres	telefon

Wypełniony kupon zamówienia proszę wysłać na adres:

**Liga Matężństwo Matężństwu
Kopaliny 73, 32-720 Nowy Wiśnicz
tel. (0-14) 685 69 61
Prenumeratorów „Fundamentów”,
którzy zamierzają zmienić adres,
prosimy o poinformowanie nas o tym.**



OJCIEC ŚWIĘTY O POWOŁANIU RODZINY

2. Piše święty Paweł do Efezjan: «Zachęcam was ja, więzien w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, jakim zostaliście wezwani». (Ef 4, 1). (...) Święty Paweł wskazuje na wielkość tego powołania. Jesteśmy członkami Ciała Chrystusa, to jest Kościoła, który On ustanowił i jest jego Głową. W tym Kościele Duch Święty rozdziela ustawicznie swoje dary służące do różnych posług i zadań. Stanowią one wielkie bogactwo Kościoła i służą dobru wszystkich.

Przypominając te słowa, myślę zwłaszcza o was, drodzy rodzice. Bóg obdarzył was szczególnym powołaniem. By zachować życie ludzkie na ziemi, powołał do istnienia społeczność rodzinną. To wy jesteście pierwszymi stróżami i opiekunami życia jeszcze nie narodzonego, ale już poczętego. Przyjmujcie dar życia jako największą łaskę Boga, jako Jego błogosławieństwo dla rodziny, dla narodu i Kościoła. Tu, z tego miejsca, wołam do wszystkich ojców i matek mojej Ojczyzny i całego świata, do wszystkich ludzi bez wyjątku: każdy człowiek poczęty w łonie matki ma prawo do życia! Jeszcze raz powtarzam to, co wielokrotnie już mówiłem: «życie ludzkie jest święte. Nikt w żadnej sytuacji, nie może rościć sobie prawa do bezpośredniego zniszczenia niewinnej istoty ludzkiej. Bóg jest absolutnym Panem życia człowieka,

ukształtowanego na Jego obraz i podobieństwo (por. Rdz 1, 26–28). Życie ludzkie ma zatem charakter święty i nienaruszalny, w którym odzwierciedla się nienaruszalność samego Stwórcy» (por. *Evangelium vitae*, 53). Bóg chroni życie zdecydowanym zakazem wypowiedzianym na Synaju «Nie będziesz zabijał» (Wj 20, 13). Dochowajcie wierności temu przykazaniu. Kardynał Stefan Wyszyński, Prymas Tysiąclecia powiedział: «Pragniemy być narodem żywych, a nie umarłych».

Rodzina jest powołana również do wychowania swoich dzieci. Pierwszym miejscem, gdzie rozpoczyna się proces wychowawczy młodego człowieka jest dom rodzinny. Każde dziecko ma naturalne i niezbywalne prawo do posiadania własnej rodziny: rodziców i rodzeństwa, wśród których rozpoznaje, że jest osobą potrzebującą uczucia miłości i że tym uczuciem może obdarzyć sam innych. Zawsze niech będzie dla was przykładem Święta Rodzina Nazaretańska, w której wzrastał Chrystus przy Matce Maryi i przy opiece Józefie. Ponieważ rodzice dają życie swoim dzieciom, dlatego przysługuje im prawo do tego, by byli uznani za pierwszych i głównych ich wychowawców. Oni też mają obowiązek stworzenia takiej atmosfery rodzinnej, przepojonej miłością i szacunkiem dla Boga i ludzi, która by

sprzyjała osobistemu i społecznemu wychowaniu dzieci. Jakże wielką rolę ma tu do spełnienia matka. Dzięki szczególnie głębokiej więzi, jaka łączy ją z dzieckiem, może skutecznie zbliżać je do Chrystusa i do Kościoła. Zawsze jednak oczekuje na pomoc swego męża — ojca rodziny.

Drodzy rodzice, dobrze wiecie, że nie jest łatwo w dzisiejszych czasach stworzyć chrześcijańskie warunki potrzebne do wychowania dzieci. Musicie czynić wszystko, aby Bóg był obecny i czczony w waszych rodzinach. Nie zapominajcie o wspólnej codziennej modlitwie, zwłaszcza wieczornej; o świętowaniu niedzieli i uczestniczeniu we Mszy świętej niedzielnej. Jesteście dla swoich dzieci pierwszymi nauczycielami modlitwy i cnót chrześcijańskich i nikt was w tym nie może zastąpić. Zachowujcie religijne zwyczaje i pielęgnujcie tradycję chrześcijańską, uczcie wasze dzieci szacunku dla każdego człowieka. Niech waszym największym pragnieniem będzie wychowanie młodego pokolenia w łączności z Chrystusem i Kościołem. Tylko w ten sposób dochowacie wzoru, dochowacie wierności waszemu powołaniu rodzicielskiemu i potrzebom duchowym waszych dzieci.

(Fragment homilii wygłoszonej w Łowiczu)

FUNDAMENTY RODZINY dwumiesięcznik **LIGA MAŁŻEŃSTWO MAŁŻEŃSTWU** – stowarzyszenia o charakterze nieochodowym, którego celem jest nauczanie i popularyzowanie naturalnego planowania rodziny. **Redaktor prowadzący:** Maciej Tabor. **Współpraca:** Magdalena Nehring – Gugulska, ks. Janusz Kaleta, Ewa Ślizień – Kuczapska. Sześć kolejnych numerów **FUNDAMENTÓW RODZINY** wysyłamy uczestnikom kursów NPR prowadzonych przez LMM oraz jako wyraz naszej wdzięczności wszystkim ofiarodawcom, którzy wesprą działalność Ligi darowizną w kwocie co najmniej 25 zł, wysłaną przekazem na konto LMM: **PKO BP O/Gostynin**, numer: **10204014-33167-270-1** (prosimy o pisanie na przekazie, że jest to dar na rzecz LMM). **Liga Małżeństwo Małżeństwu**, ul. Spokojna 5, 05-502 Piaseczno 3; tel. (0/22) 756 96 56; e-mail: lmm@logonet.com.pl; www.mateusz.pl/goscie/ligamm/