

## Kiedy małżeństwo jest płodne?

Z Aleksandrą i Romanem Strusami, instruktorami naturalnego planowania rodziny, założycielami Ligi Małżeństwo Małżeństwu, rozmawia Piotr Chmieliński z Tygodnika Katolickiego "Niedziela"

PIOTR CHMIELINSKI: - Czym jest naturalne planowanie rodziny?

ALEKSANDRA STRUS: - Procesy zachodzące w organizmie kobiety sprawiają, że jest ona w określonym czasie zdolna do tego, żeby poczęło się w niej dziecko. Naturalne planowanie rodziny umożliwia zaobserwowanie, kiedy poczęcie jest bardzo mało prawdopodobne, kiedy jest prawdopodobne, a kiedy nie ma możliwości poczęcia. Chodzi więc tu oto, żeby wiedzieć, jakie owoce przyniesie w danym momencie współżycie seksualne pomiędzy małżonkami.

ROMAN STRUS: - To jest po prostu świadomość małżeńskiej płodności.

- Czy rzeczywiście można z dużą pewnością określić, że współżycie w danym momencie doprowadzi lub nie do poczęcia?

AS: - Wspomniałam o tych trzech okresach: małe prawdopodobieństwo, znaczne prawdopodobieństwo i niemożność poczęcia. W okresie, kiedy występuje niemożność poczęcia, jeżeli tylko metoda planowania jest dobrze stosowana, w sposób oczywisty do poczęcia nie dojdzie.

- Czyli jest to metoda skuteczna w unikaniu poczęcia...

AS: - Nie tylko! Jest skuteczna także w doczekaniu się poczęcia. W dzisiejszych czasach jest to bardzo ważne. Cywilizacyjne zmiany prowadzą bowiem do tego, że płodność ludzka bardzo maleje. Trzeba więc zrobić wszystko, aby współżyć wtedy, kiedy płodność obojga małżonków jest największa. Czyli współżycie powinno wystąpić w okresie najbliższym jajeczkowania u kobiety i najlepiej, aby było poprzedzone odpowiednio długą abstynencją seksualną u mężczyzny, żeby zgromadziła się u niego wystarczająco duża ilość plemników. Znam wiele małżeństw, które były już pogrążone w rozpacz z powodu wieloletniej niemożności poczęcia dziecka, i nagle, kiedy dowiadawali się o naturalnych metodach planowania rodziny i zaczęli je stosować, do poczęcia doszło.

RS: - W tej chwili mówi się, że ok. 15 do 20% par ma problem z doczekaniem się potomstwa. Trudno tu dokładnie wskazać, jakie czynniki o tym decydują. Może odżywianie, siedzący tryb życia, uwarunkowania psychiczne. U kobiety największa płodność występuje w okolicach dwudziestego któregoś roku życia i potem powoli się obniża, i o ile kiedyś płodność u kobiety całkowicie zanikała w okolicach 40,45 lat, to teraz nierzadko zanika 10 lat wcześniej. Czyli jeżeli płodność maleje, to tym bardziej ważna jest pomoc małżonkom we wskazaniu optymalnego czasu, kiedy płodność jest u nich największa.

Pytał pan o skuteczność tych metod. Ze skutecznością to jest tak jak z jazdą bezwypadkową samochodem. Volvo jest np. dużo bezpieczniejsze niż maluch. Ale jazda volvo wcale nie gwarantuje stuprocentowego bezpieczeństwa. Dużo przecież zależy od kierowcy. Bo co z tego, że będzie się jechać bezpiecznym samochodem, skoro kierowca nie zastosuje się do przepisów ruchu drogowego? Bardzo podobnie jest z metodami naturalnego planowania rodziny. One gwarantują skuteczność, jeżeli tylko przestrzega się reguł. Jeżeli podejmie się współżycie w okresie płodnym, no to trudno wówczas za poczęcie dziecka winić metody.

AS: - Jeżeli małżonkowie nie chcą począć dziecka, to wiadomo, że nie powinno się współżyć w okresie płodności.

- Czy stosowanie naturalnego planowania rodziny zabiera dużo czasu?

AS: - Mnie to nawet dodawało trochę czasu snu. Mąż rano dawał mi termometr, ja jeszcze nie wstawałam i dosypiałam 5 minut.

- Czyli trwa to tylko kilka minut?

AS: - Mierzenie temperatury tak. Reszta obserwacji dokonuje się przy okazji pobytu w łazience. Czyli i tak i tak tam jestem, muszę tylko zerknąć i zapisać sobie, co widziałam.

RS: - Cała metoda opiera się na mierzeniu temperatury oraz na obserwacji, które kobieta i tak sama czyni. Nie trzeba tu więc żadnych specjalnych przyrządów, wystarczy, żeby raz na dzień swoje obserwacje zapisać w postaci jednej literki i kropki w zeszycie.

- Nie Jest więc trudno się tego nauczyć?

RS: - Nie. Trzeba tylko nauczyć się rozpoznawania objawów oraz wyciągania wniosków z już zapisanych informacji.

- Co by Państwo polecili małżeństwu, które chciałoby się nauczyć metod naturalnego planowania rodziny?

AS: - Pójść na kurs. W Lidze Małżeństwo-Małżeństwu kursy prowadzą małżeństwa. Można też kupić tzw. Kurs domowy i nauczyć się tego w domu. A potem telefonicznie skonsultować, np. z nami, wyniki. Po jakimś czasie człowiek dochodzi już do takiej wprawy, że te konsultacje przestają być potrzebne.

RS: - Stosując te metody mam świadomość, że od moich własnych decyzji coś w moim życiu zależy. Nie mogę już zwalić winy na aptekarza, jakąś fabrykę, kogoś jeszcze innego. Widzę po prostu oczywisty związek pomiędzy dwiema sprawami: współżyciem, na które z żoną zdecydujemy się lub nie, a ewentualnie dzieckiem, które z tego może się począć.

Muszę przyznać, że bardzo wiele radości daje nam fakt, kiedy widzimy zaangażowanie obojga małżonków w stosowanie NPR. Bo bardzo przykre jest, kiedy mąż zrzuca całą odpowiedzialność na kobietę. A tutaj

widzimy, że mąż zaczyna się tym przejmować.

AS: - W naturze mężczyzny jest to, że on zawsze będzie kochankiem, w dobrym znaczeniu tego słowa. Natomiast kobieta będzie zawsze matką, i w małżeństwie ona jego musi nauczyć co to znaczy być ojcem, bo doskonale wie, co to znaczy być matką, natomiast on musi ją nauczyć być kochanką.

- To znaczy czego konkretnie nauczyć?

AS: - Czerpania radości ze współżycia. Żeby ona chciała tego współżycia. Żeby ją ono naprawdę cieszyło. Doświadczenie pokazuje, że osoby, które uczą się naturalnych metod zaczynają się po prostu sobą cieszyć. To bardzo ważne, bo gdyby małżeństwo miało służyć tylko poczynaniu dziecka, to byłoby małym laboratorium biologicznym.

RS: - Stosowanie metod naturalnego planowania rodziny nie tylko, że zbliża małżonków do siebie i pogłębia ich wzajemną relację, ale otwiera na życie nowego człowieka. Do końca nie rozumiem jak to się dzieje. Po prostu przyjęcie takiego sposobu życia całkowicie usuwa lęk przed dzieckiem.

- Kiedyś stosowano tzw. Kalendarzyk małżeński. Czym on się różni od naturalnych metod?

AS: - Kalendarzyk to jest statystyczna metoda lat trzydziestych XX wieku. Wtedy szło się spać z kurami, nie przeszkadzał telewizor, światło. Cykle u kobiety były stałej długości, bardzo do siebie podobne, z małym ryzykiem zakłóceń. Można więc było powiedzieć, że od początku miesiączki do określonego dnia jest okres niepłodności, potem występuje ileś dni okresu płodności, a następnie przychodzi znowu okres niepłodności. Działo to trochę na zasadzie: chy-bił-trafił. Ale to miało całkiem niezłą skuteczność: ok. 85%. A trzeba pamiętać, że to był czas, kiedy ludzie tak się jednak nie bali dziecka jak teraz.

RS: - Zmiany cywilizacyjne wprowadziły zmienność cykli. Sprawily, że nie można już być pewnym, iż następny cykl będzie tej samej długości.

- Czym naturalne metody planowania rodziny różnią się od antykoncepcji? Przecież i tu i tu chodzi o uniknięcie poczęcia.

RS: - Samochód można kupić albo go ukraść. W jednym i drugim przypadku posiada się samochód. Tak więc kryterium skutku to nie jest dobry sposób oceny działania.

AS: - Współżycie seksualne ma dwa nierozłączne cele: budowanie więzi między małżonkami oraz poczęcie dziecka. Mówiłam już o trzech fazach cyklu płodności u kobiety: pierwsza faza to czas bardzo małej możliwości poczęcia, druga faza to czas płodności, a trzecia faza to okres niemożności poczęcia, i są małżeństwa, które ograniczają współżycie tylko do tej trzeciej fazy, aby mieć całkowitą pewność, że nie pocznie się dziecka. Po pewnym czasie oni się tak bardzo, bez lęku, zaczynają sobą cieszyć, że podejmują decyzję o współżyciu również w pierwszej fazie. Tam, gdzie jest, niewielka, ale jednak, możliwość poczęcia.

Oczywiście może być antykoncepcyjne wykorzystanie metod naturalnych. Jeżeli małżeństwo z góry wyklucza dziecko, nie chce go posiadać, współżyje wyłącznie w trzeciej fazie, to jest na pewno antykoncepcja.

- Czyli ograniczanie się tylko do współżycia w trzeciej fazie jest antykoncepcją, a włączeniem?

RS: - Czasami są powody zdrowotne czy nawet socjalne, żeby odkładać poczęcie nawet w nieskończoność. Bo samo unikanie poczęcia, bez żadnych poważnych powodów, jest złem moralnym.

- Dlaczego tak mało się mówi o naturalnych metodach planowania rodziny?

AS: - Jeżeli chodzi o lekarzy, to może wynikać po prostu z niewiedzy. Albo uznania że jest to sprawa zdrowia, a nie choroby, więc nie wchodzi w ich kompetencje. Natomiast księża może o tym nie mówią, bo nie rozumieją tych metod.

RS: - Naturalne metody to sposób praktykowania czystości małżeńskiej. A ile się mówi o czystości małżeńskiej? Ile się w ogóle mówi o życiu cnotliwym? O życiu, które wymaga jakiegokolwiek wyrzeczenia? Bo te metody wymagają pewnego ograniczenia.

AS: - W okresie płodności tak. Ale, trzeba to wyraźnie powiedzieć, że paradoksalnie ci, którzy korzystają z antykoncepcji, współżyją znacznie rzadziej niż ci, co stosują naturalne metody. Antykoncepcja wynika przecież z lęku przed jakąś krzywdą którą może zrobić partner. Trzeba więc przed nim się zabezpieczyć. To w sposób oczywisty generuje wręcz niechęć do współżycia, tym bardziej, że pojawiają się dolegliwości związane z antykoncepcją. Trzeba też pamiętać, że niektóre środki antykoncepcyjne są rakotwórcze.

- Czyli rozumiem, że stosowanie antykoncepcji doprowadza w pewnym momencie nawet do niechęci do seksu...

RS: - Owszem, bardzo często tak. Przecież jak komuś grozi niebezpieczeństwo, to w sposób naturalny przed nim ucieka. Jest też drugi element. Lubi pan słodycze?

- Lubię.

RS: - Ale gdyby pan jadł ciągle tylko słodycze, to w końcu zacząłby je pan nienawidzić. Po prostu konieczny jest umiar, przerwa, odpoczynek, pewna okresowa abstynencja.

AS: - Kiedyś byłam na imieninach u znajomych. W gronie koleżanek akurat zeszło na intymne sprawy, i one mówią, że już właściwie nie mają ochoty na seks. Okazuje się, że one brały już hormonalną terapię zastępczą, bo chciały się dobrze czuć. Jak można się dobrze czuć, kiedy się nie chce z mężem być? Jest jakaś presja brania antykoncepcji, stosowania hormonów w pewnym wieku. Ale w konsekwencji np. spada libido.

RS: - Stwórca polecił nam być płodnymi, rozmnażać się i czynić sobie ziemię poddaną, I to, co jest charakterystyczne dla naszych czasów, to fakt, że te dwa pierwsze zadania jakoś się lekceważy.

Natomiast człowiek bardzo koncentruje się na tym trzecim.

- Niedawno pojawił się w rządzie pomysł, aby metod naturalnego planowania rodziny uczyć w szkołach. Wzbudziło to wiele kontrowersji. Jakie jest Państwa zdanie na ten temat?

RS: - Jestem zdecydowanie przeciwny takim pomysłom. Chociaż pozornie wydawałoby się, że to słuszna myśl, bo przecież warto udostępniać młodzieży dobre rzeczy. Ale uważam, że to, co przede wszystkim młodzieży jest potrzebne, to wiedza o funkcjonowaniu ich organizmów. Dotyczy to szczególnie dziewcząt. Więcej w szkole powinno być przekazywanych wiadomości o człowieku, a mniej np. o pantofelku.

Uważam, że jeżeli wprowadzi się NPR do szkół, może grozić niebezpieczeństwo niezdrowego rozbudzenia ciekawości. Więcej w szkole powinno być przekazywanych wiadomości o człowieku, a mniej np. o pantofelku.

Uważam, że jeżeli wprowadzi się NPR do szkół, może grozić niebezpieczeństwo niezdrowego rozbudzenia ciekawości całą sferą seksualną, I to byłby stan bardzo pożądanym przez pewne środowiska liberalne. Bo w konsekwencji rozbudzenia ciekawości młodzież może rozpocząć wcześniej współżycie, zacząć stosować antykoncepcję itd. I to jest idealna grupa docelowa dla producentów antykoncepcji.

Człowiek powinien mieć dostęp do określonej wiedzy wtedy, kiedy jej potrzebuje. Młodzieży nie jest do niczego potrzebna wiedza o naturalnym planowaniu rodziny czy antykoncepcji. Po co im ta wiedza?

Chyba tylko po to, żeby namówić ich do współżycia seksualnego. A wiadomo, że współżycie dla człowieka, który nie jest w stanie ponieść konsekwencji współżycia jest czymś złym.

("Niedziela" nr 30 (48) 23 lipca 2006)