

Najlepiej skrywana tajemnica naszych czasów

Metody naturalnego planowania rodziny wymagają współpracy małżonków oraz zachowania okresowej wstrzemięźliwości, jeśli zamierzają oni uniknąć poczęcia lub je odłożyć. W dyskusjach podnoszona jest zatem często kwestia wpływu NPR na relacje małżeńskie, przy czym polemiki te odwołują się raczej do subiektywnych przekonań i pojedynczych przypadków, stanowiących ważne, lecz jednak tylko przyczynki do bardziej kompletnego opisu sytuacji.

W 2003 roku grupa amerykańskich badaczy z Milwaukee opublikowała w czasopiśmie „Journal of Nursing Scholarship” artykuł zatytułowany: „Małżonkowie o wpływie naturalnego planowania rodziny na dynamikę relacji małżeńskich”.(1) Do 1400 wybranych losowo małżeństw stosujących NPR (w dotarciu do nich pomogło amerykańskie stowarzyszenie Metody Owulacyjnej Billingsów) rozesłano kwestionariusz ankiety – na pytania odpowiedziały 334 pary, co pozwoliło zebrać i opisać najczęściej wskazywane pozytywne oraz negatywne efekty praktykowania metod.

Nieco historii

Podobne badania przeprowadzono już wcześniej. W połowie lat sześćdziesiątych małżeństwo Crowleyów, należące do papieskiej komisji mającej przedłożyć rekomendację w sprawie stosunku Kościoła do metod regulacji poczęć, przedstawiło raport oparty na ankiecie przeprowadzonej wśród 158 amerykańskich małżeństw stosujących metodę rytmu (czyli popularny „kalendarzyk małżeński”). Na pytanie o to, czy owa metoda (odesłana dziś już do lamusa historii NPR) umocniła czy osłabiła ich związek, 74 procent małżonków odpowiedziało, wskazując na wpływ negatywny i skarżąc się na kłopoty z zachowaniem wstrzemięźliwości, utratę spontaniczności i lęk przed ciążą. Podobne wyniki dało badanie z roku 1970 (Marshall i Rowe) – tym razem zapytano o zdanie 502 pary stosujące metodę temperaturową.

Z biegiem lat udoskonalono metody NPR, które stawały się bardziej precyzyjne i nie wymagały już tak długiego okresu powstrzymywania się od współżycia. Znalazło to odzwierciedlenie w badaniach prowadzonych pod koniec lat siedemdziesiątych (Mc Cusker) oraz w połowie lat osiemdziesiątych (Borkman i Shivanandan) – okazało się, iż małżeństwa stosujące te nowsze metody doświadczały w większym stopniu umocnienia relacji, zyskiwały na lepszej komunikacji, dzieliły się odpowiedzialnością, odczuwały satysfakcję ze znajomości mechanizmów płodności, miały poczucie większego wzajemnego zaufania i dobrostanu duchowego. Z kolei w roku 1994 Fehring i Lawrence porównali odczucia czterdziestu małżeństw stosujących NPR z sytuacją takiej samej liczby par, które zrezygnowały z NPR na rzecz innych metod. Jakkolwiek w obydwu grupach odnotowano zarówno efekty pozytywne, jak i negatywne, to jednak wskaźnik poczucia duchowej satysfakcji był wyższy w grupie pierwszej. W ostatnich trzech dziesięcioleciach przeprowadzono wiele podobnych badań m.in. pod egidą Światowej Organizacji Zdrowia (duży program badawczy w pięciu krajach z roku 1987).

Co badano?

Ponieważ jednak obok dobroczynnego wpływu NPR na małżeństwo podnosi się często problemy, jakie może rodzić we wzajemnych relacjach małżonków wybór tych metod, badacze z Milwaukee postanowili przeanalizować ten temat, stawiając stosującym nowoczesne metody NPR te same pytania, które w połowie lat sześćdziesiątych postawili Crowleyowie (miały one charakter otwarty, czyli pozwalały ankietowanym na udzielenie odpowiedzi bardziej swobodnych i obszerniejszych, nie ograniczających się do wyboru możliwości sugerowanych przez autorów kwestionariusza): „W jaki sposób naturalne planowanie rodziny pomogło waszemu małżeństwu?” oraz „Jaki był negatywny wpływ NPR na wasze małżeństwo?”. Poza tym kwestionariusz wymagał podania informacji dotyczących m.in.

sytuacji rodzinnej, liczby dzieci, spontaniczności, radzenia sobie z brakiem współżycia, a każde małżeństwo otrzymywało dwie identyczne ankiety — osobno dla męża i żony. Z 334 małżeństw, które odesłały ankietę, 248 nadal praktykowało NPR (a jako że w dotarciu do nich pośredniczyła organizacja Metody Owulacyjnej Billingsów, to wszystkie pary stosowały właśnie tę metodę).

Średnia wieku uczestników sięgnęła 40 lat, średni staż małżeński — 15 lat, zaś średni okres stosowania NPR wyniósł 10 i pół roku. Na wspomniane powyżej pytania otwarte odpowiedziały 292 kobiety i 231 mężczyzn i na tej podstawie wybrano siedem pojawiających się najczęściej spostrzeżeń pozytywnych i negatywnych — wymieńmy je według częstotliwości występowania: poprawa relacji małżeńskich, większa świadomość i wiedza, rozwój duchowy, zadowolenie ze skuteczności metody oraz: napięcie w relacjach seksualnych, pogorszenie relacji małżeńskich i problemy z metodą. Warto tu zaznaczyć, że odpowiedzi pozytywne pojawiały się trzy razy częściej niż negatywne.

Bliżej siebie

Na ten efekt stosowania NPR respondenci wskazywali najczęściej, pisząc przede wszystkim o pogłębieniu relacji, lepszym wzajemnym zrozumieniu, wspólnej odpowiedzialności za planowanie rodziny, większym szacunku oraz o docenieniu sfery seksualnej.

Z odpowiedzi wynikało, iż NPR pomaga małżonkom zwracać większą uwagę na wzajemne potrzeby, skłania do okazywania sobie większego szacunku, prowadzi do lepszego zrozumienia nie tylko w sprawach bezpośrednio dotyczących planowania rodziny. Małżonkowie wyrażali zadowolenie ze wspólnego podejmowania decyzji starania się o dziecko lub o odkładaniu poczęcia — zwłaszcza kobiety doceniały fakt włączenia mężów w zapisywanie obserwacji i podejmowanie decyzji: Ponieważ rozmowa o naszej płodności stała się codziennością (gdyż mąż prowadzi kartę i pyta mnie o obserwacje), NPR pomogło nam rozwinąć głębokie, intymne, szczerze i uczciwe wzajemne zrozumienie — pisała jedna z pań. Wiele odpowiedzi wskazywało na wzrost wzajemnego szacunku, uwolnienie się od poczucia instrumentalnego traktowania przez partnera: Nie czuję ciężaru samotnej odpowiedzialności (jako żona) i nie mam już poczucia, że ciągle muszę dbać o to, by mój mąż był zadowolony. Razem prowadzimy karty obserwacji, a on rozumie i bardziej szanuje moje ciało, a ja odwdzięczam się mu tym samym, wiedząc, że nie jest samolubny i mogę na niego liczyć.

Wreszcie zarówno żony, jak i mężowie docenili to, że w wyniku praktykowania okresowej wstrzemięźliwości i oczekiwania na siebie poprawiła się jakość ich współżycia seksualnego, wzrosła satysfakcja ze zbliżeń, że więcej rozmawiają o współżyciu i starają się lepiej je przeżywać.

Więcej wiedzieć

Na drugim miejscu, gdy chodzi o liczbę wskazań, ankietowani podkreślali wiedzę, którą zdobyli dzięki stosowaniu NPR: lepsza znajomość fizjologii, orientacja w przebiegu cyklu oraz umiejętność skojarzenia z nim różnych potrzeb czy stanów emocjonalnych (na przykład zespołu napięcia przedmiesiączkowego). Dla kobiet bardzo ważne są, uzyskane dzięki prowadzeniu obserwacji, samoświadomość i zrozumienie zawiłych procesów fizjologicznych.

Niektórzy respondenci pisali o przewartościowaniu spojrzenia na seks, o otwarciu się na głębokie znaczenie i świętość współżycia małżeńskiego. Dla wielu małżeństw odkryciem było również przeżywanie

okresów powstrzymywania się od zbliżeń i związane z tym nowe podejście do czułości oraz intymności.

Zdrowe dla ciała bezpieczne dla duszy

Trzecią kwestią podnoszoną w ankietach było wskazanie związku praktykowania NPR z przekonaniami duchowymi i religijnymi. Postawa ta wyraża się w pogłębieniu życia duchowego — niektórzy ankietowani pisali o tym, że ich zbliżenie się do Boga owocowało także większą zażyłością z małżonkiem, że nauczyli się traktować płciowość, płodność i dzieci jako dary Boże.

Wskazywano też znaczenie akceptacji nauczania Kościoła: Bez praktykowania metod NPR trudno byłoby mi żyć po katolicku i cieszyć się bliskością seksualną z mężem.

Gdy chodzi o kwestie duchowe, małżonkowie przyznawali również, że praktykowanie NPR uczyniło ich bardziej otwartymi na posiadanie większej liczby dzieci, nawet jeśli wcześniej nie planowali dalszego powiększania rodziny.

To działa!

Ostatnią zaletą NPR wskazywaną przez uczestników badań była użyteczność i skuteczność stosowanej przez nich metody, odpowiadającej ich oczekiwaniom, aby w naturalny i skuteczny sposób móc zaplanować poczęcie dziecka lub je odłożyć. Nie chodzi przy tym jedynie o samo zaplanowanie ciąży, lecz także o to, że dzięki obserwacjom cyklu od samego początku mają świadomość, że dokonano się poczęcie i mogą oczekiwać narodzin.

Małżonkowie byli dumni z tego, że dzięki praktykowaniu NPR zyskali pewność siebie, zaufanie do obserwacji oraz nauczyli się panowania nad sobą i powściągliwości: Największą ochotę na seks mamy w okresie owulacji — co jest naturalne, ale z drugiej strony uczymy się samokontroli i pamiętamy o postanowieniach.

Z kolei małżeństwa, które miały wcześniej doświadczenia ze stosowaniem antykoncepcji, podkreślały zdrowotne aspekty NPR, a szczególnie możliwość uniknięcia konieczności używania środków hormonalnych i barierowych: Pigułka zniszczyła moje libido, powodowała nieprzyjemną suchość pochwy, doprowadziła mnie do depresji, złościłam się na męża... Teraz nie odczuwam żadnych skutków ubocznych — zaraz po odstawieniu pigułek poczułam w sobie wolność i energię.

Jeden z respondentów nazwał naturalne planowanie rodziny „najlepiej skrywaną tajemnicą współczesności”, mając na myśli fakt, że mimo tak pozytywnego wpływu na małżeństwo jego zalety są tak słabo obecne w świadomości szerszego kręgu osób.

Kłopoty związane ze stosowaniem NPR dotyczyły trzech głównych kwestii:

1.napięć we współżyciu seksualnym,

2.pogorszenia się relacji małżeńskich,

3.problemów z metodą.

Relacje seksualne

Informacje o różnego rodzaju napięciach w relacjach seksualnych pojawiły się w 13 procentach odpowiedzi ankietowanych małżeństw stosujących NPR. Zarówno mężowie, jak i żony skarżyli się najczęściej na skutki wymaganego przez metody powstrzymywania się od zbliżeń, gdy chce się uniknąć poczęcia. Małżonkowie odbierają jako stresujący przedłużający się czas abstynencji seksualnej, mężowie pisali też, że ich żony, wraz z nadejściem fazy niepłodności poowulacyjnej, mają mniejszą ochotę na współżycie, że pojawia się zespół napięcia przedmiesiączkowego. Były też odpowiedzi mówiące o swoistym poczuciu „przymusu współżycia”, by skorzystać z okazji w okresie niepłodnym, nawet jeśli są oboje zmęczeni – a perspektywa kolejnych tygodni czekania jest dla małżonków bardzo frustrująca. W pojedynczych przypadkach ten przymus działania seksualnego skutkował u mężów problemami z potencją.

Inne małżeństwa dzieliły się poczuciem winy spowodowanym angażowaniem się w różne formy prowadzącej do pełnego zaspokojenia aktywności seksualnej – pojawiały się w związku z tym wątpliwości moralne dotyczące osiągania orgazmu poza współżyciem. Część par deklarowała również korzystanie w okresie płodnym ze środków antykoncepcyjnych.

Małżonkowie skarżyli się także na malejącą częstotliwość zbliżeń oraz ograniczenie spontaniczności spowodowane koniecznością planowania współżycia. Odbierali to jako upośledzenie bardzo ważnych dla nich aspektów relacji seksualnych: namiętności, intensywności przeżyć, wzajemnego zadowolenia.

Znaczącym problemem (przede wszystkim dla pań) okazała się rozbieżność w odczuwaniu pragnienia współżycia w różnych fazach cyklu, czyli fakt, że największą ochotę na zbliżenie odczuwają w okresie okołowulacyjnym, podczas gdy w fazie niepłodnej ich libido jest wyraźnie słabsze. Jedna z pań napisała:

„W czasie niepłodnym, kiedy już możemy się kochać, mam na to bardzo niewielką ochotę. Z tego powodu mój mąż ma do mnie pretensje, że nigdy nie chcę współżyć. Z kolei ja czuję, że w czasie płodnym jest ze mną pod tym względem wszystko w porządku, ale właśnie wtedy musimy zachować powściągliwość.”

Pogorszenie relacji małżeńskich

W niektórych przypadkach (6 procent odpowiedzi) problemy ze współżyciem rzutowały na ogólne relacje w małżeństwach, które pisały o narastającym rozdrażnieniu, frustracji, nieporozumieniach spowodowanych rozmijaniem się pragnień małżonków lub zrzucaniem na kobietę odpowiedzialności za skuteczność metody. I znów jako główny czynnik wskazywano tu konieczność powstrzymania się od współżycia, co wyzwalało złość, powodowało wzajemne obwinianie się, zaprzestanie szczerych rozmów o odczuciach każdego z małżonków:

„Mój mąż nie wspiera mnie w przeżywaniu okresów wstrzemięźliwości: natarczywie nalega na pieszczoty i dąży do osiągnięcia orgazmu, więc często wtedy kłócimy się, a nawet śpimy osobno.”
— napisała jedna z pań.

Niektórzy z ankietowanych dzielili się także refleksjami o pogłębiającym się wzajemnym niezrozumieniu, o poczuciu odrzucenia, rozczarowania spowodowanego tym, że współmałżonek nie rozumie ich potrzeb seksualnych. Trzeba zaznaczyć, że dotyczy to zarówno żon, jak i mężów: z jednej strony panowie posądzają żony o oziębłość, zaś z drugiej, żony czują się dotknięte oskarżeniami o to, że w gruncie rzeczy odpowiada im taka sytuacja i świadomie wykorzystują ją dla unikania współżycia.

Jeszcze innym powodem napięć w relacjach małżeńskich było osamotnienie kobiet stwierdzających, że ich mężowie nie angażują się na równi z nimi w praktykowanie metody: nie interesują się obserwacjami, nie zachęcają do nich. Żony są niezadowolone z tego, że same muszą obserwować cykl, prowadzić zapiski, wyznaczać okres płodności, i jeszcze komunikować swym mężom, że „teraz nie można”.

Problemy z metodą

W 7 procentach odpowiedzi ankietowani sygnalizowali różnego rodzaju kłopoty ze stosowaniem metody owulacyjnej Billingsów. Obawa o poczęcie dziecka w sytuacji, gdy małżonkowie nie planowali już powiększać rodziny, przewijała się w odpowiedziach jako najczęstsza przyczyna dyskomfortu w praktykowaniu metod. Przeżywany głównie przez kobiety lęk miał źródło w niepewności co do obserwacji oraz interpretacji objawów śluzu, a to z kolei wydłużało okres wstrzemięźliwości — oto jedna z wypowiedzi świadcząca o skrajnej frustracji i blokadzie psychicznej:

„Obserwuję ciąglą obecność śluzu typu bardziej płodnego, więc NPR jest dla nas wyjątkowo trudne. Jestem rozgoryczona, że metoda nie jest w naszym przypadku użyteczna, ale ze względów religijnych nie dopuszczam innego rozwiązania. Jesteśmy z mężem skazani na nieustającą wstrzemięźliwość, a przecież nie tego chcieliśmy, gdy się pobieraliśmy. Zdaję sobie sprawę z tego, jak ciężko jest mężowi żyć jak w celibacie, ale napawa mnie lękiem każda myśl o zbliżeniu. I jak tu w takiej ekstremalnej sytuacji mówić o jakiegokolwiek romantyczności? Nie widzę siebie w roli matki spacerującej w otoczeniu czwórki dzieci w wieku poniżej czterech lat każde i opowiadającej, jak wspaniałe jest naturalne planowanie rodziny!”

Niektórzy respondenci uznawali NPR za trudne do nauczenia się, czasochłonne i nieciekawe; inni wskazywali na problemy z systematycznym prowadzeniem obserwacji, gdy wychowuje się małe dzieci.

Były małżeństwa, które dzieliły się doświadczeniem zawodności metody, przy czym jedne z nich przeżywały ciężę jako szczególnie stresujący okres, zaś inne przeciwnie – uważały ją za Boży dar lub za miłą niespodziankę. Część z tych małżeństw straciła później zupełnie zaufanie do metod NPR, rezygnując z nich całkowicie lub korzystając w okresach płodności ze środków barierowych.

Jako kolejny problem wskazywano także brak zewnętrznego wsparcia w praktykowaniu NPR – chodzi głównie o postawę środowiska medycznego oraz duchownych. Z jednej strony osłabiało ich motywację wyśmiewanie NPR jako staromodnej kościelnej propagandy, zaś z drugiej niektórzy małżonkowie zetknęli się z opinią, że stosują po prostu „naturalną antykoncepcję”.

W rzadkich przypadkach badani przejawiali wyłącznie negatywny stosunek do NPR. Kilka osób przyznało, że czują się przymuszone do jego stosowania ze względu na przekonania religijne współmałżonka. Jeden z mężów napisał:

„Mężczyzna bierze na siebie całą odpowiedzialność za małżeństwo i za dzieci, ale nie ma żadnego zabezpieczenia. Ta metoda nie daje nic mężczyźnie, wszystko kontroluje kobieta.”

Kilka wniosków

W porównaniu do wspomnianych w poprzednim numerze badań przeprowadzonych w połowie lat 60. przez Patricję i Patricka Crowleyów, rezultaty omawianej tu ankiety są zdecydowanie bardziej pozytywne gdy chodzi o spojrzenie małżonków na NPR. W ankiecie Crowleyów okresową wstrzeźliwość uznano za niszczącą prawie dwie trzecie małżeństw. Średnia wieku uczestników badań z lat 60. była nieco niższa (34 lata), mieli oni także więcej dzieci (średnio 4,9 na małżeństwo). Mimo wskazywanych negatywnych aspektów wpływu NPR na małżeństwo respondenci ankiety z roku 2003 w niemal dwóch trzecich odpowiedzi uznali ten wpływ za pozytywny. Poruszane przy tym podobne kwestie jak uczestnicy innych tego typu badań opierających się na ankietach z pytaniami otwartymi.

Słabym punktem ankiety była stosunkowo niewielka i z tego powodu może nie do końca reprezentatywna grupa małżeństw, która udzieliła odpowiedzi (naukowcy wysłali ankiety do 1400 par, z których odpowiedzi odesłały tylko 334). Zwykle przy tego typu ankietach zniechęca konieczność udzielania samodzielnych dłuższych odpowiedzi otwartych oraz intymny charakter poruszanej tematyki.

Autorzy badań przyznają także, że na uzyskane przez nich wyniki może rzutować również fakt, że grupa respondentów było raczej jednorodna i obejmowała małżeństwa katolickie, dla których wybór NPR jest motywowany w dużej mierze przekonaniem religijnym.

Tak znacząca różnica w stosunku do badań Crowleyów może wynikać z tego, że zwrócili się oni do małżeństw praktykujących najszerzej wówczas znaną metodę rytmu (czyli popularny „kalendarzyk małżeński”), podczas gdy analizowana tu ankieta trafiła do par stosujących nowoczesną i dobrze już zbadaną metodę owulacyjną.

W 1999 roku B. J. Oddens opublikował w czasopiśmie „Contraception” artykuł *Women's satisfaction with birth control...*, przedstawiając wyniki swoich badań z udziałem 1446 kobiet z USA stosujących różne formy regulacji poczęć. Okazało się, że te które praktykowały NPR wykazywały wyższy stopień satysfakcji z pożycia seksualnego aniżeli panie korzystające ze sterylizacji, antykoncepcji hormonalnej, mechanicznej czy z wkładek domacicznych. Nie zmienia to faktu, że jak wykazały badania L.J. Piccino i W. E. Moshera jedynie 2 procent Amerykanek stosujących jakąś formę regulacji poczęć przyznaje się do praktykowania NPR (*Trends in contraceptive use in the United States: 1982-1995, „Family Planning Perspectives”*; 1998, nr 30(1), s. 4-10).

Ku praktyce

Autorzy badań zwracają na koniec uwagę na kilka postulatów. Po pierwsze: należałoby rozszerzyć edukację w zakresie naturalnych metod rozpoznawania płodności, tak by nie była ona prowadzona jedynie lub przede wszystkim przez instytucje kościelne, lecz by stanowiła ona jeden z elementów oferty publicznej służby zdrowia, co może okazać się trudne do uzyskania, zarówno ze względu na uprzedzenia, jak i na czasochłonność procesu uczenia. Wydaje się jednak, że znakomitym rozwiązaniem byłaby uzupełniająca się współpraca lekarzy z instruktorami metod (nota bene, takie próby są w Polsce podejmowane: np. krakowska przychodnia Fundacji „Pro Humana Vita”, Internetowa przychodnia Pro Vita w serwisie www.npr.pl, czy CTLife System: www.ctlife.com.pl).

Po drugie: zważywszy na sygnalizowane dość często przez respondentów problemy z rozbieżnością wymagań metod w stosunku do naturalnej seksualnej dynamiki kobiety, należałoby więcej uwagi poświęcać tej kwestii podczas kursów i konsultacji, by małżonkowie byli świadomi tego rodzaju cyklicznych napięć i by uczyli się pozaseksualnych form okazywania sobie bliskości i czułości.

Po trzecie: istnieje pilna konieczność edukacji personelu medycznego w zakresie pełnej wiedzy o NPR, tak by lekarze, pielęgniarki i położne mogli udzielić pacjentkom pełnej i rzetelnej informacji w tym względzie. Jeśli coraz więcej małżeństw doświadczy pozytywnego wpływu metod NPR, staną się one jeszcze bardziej popularne. (MT)

Opracowano na podstawie: L. Vande Vusse, L. Hanson, R. J. Fehring, A. Newman, J. Fox: *Couples' Views of the Effects of Natural Family Planning on Marital Dynamics*, „Journal of Nursing Scholarship”, 2003 vol. 35 nr 2, s. 171-176.