

Naturalne Planowanie Rodziny

The background of the entire cover is a vibrant red with a pattern of overlapping circles. On the left, a large, textured orange sphere, resembling a watermelon or a large fruit, is partially visible. On the right, a couple is shown in a romantic embrace, with the man's arms around the woman's waist. The overall mood is intimate and sensual.

Anna Gabriela

ZŁOTE
MYŚLI

Seks bez barier Miłość bez wątpliwości

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

”Naturalne planowanie rodziny”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez
Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 12.07.2006

Tytuł: Naturalne planowanie rodziny (fragment utworu)

Autor: Anna Gabriela

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

<u>WSTĘP</u>	5
Coś więcej niż bezpieczny seks	5

[Kup książkę](#)

<u>KIM JESTEŚMY, SKĄD PRZYCHODZIMY, DOKĄD ZMIERZAMY?</u>	8
<u>Geneza przedsięwzięcia</u>	8
<u>Zanim zaczniesz</u>	11
<u>O zaufaniu</u>	12
<u>ZŁOTY INTERES</u>	15
<u>Moja misja: wybór i skuteczność</u>	16
<u>BEZPŁODNOŚĆ</u>	18
<u>BEZTROSKA</u>	19
<u>KTÓRE KOBIETY MOGĄ STOSOWAĆ NPR?</u>	20
<u>Skąd się nauczyć NPR?</u>	20
<u>Cudowne NPR?</u>	21
<u>CO JEST WAŻNE DLA MATKI</u>	23
<u>KORKI ULICZNE</u>	26
<u>NPR W KONTEKŚCIE RELIGII</u>	28
<u>Składanie ofiar?</u>	29
<u>TRUDNOŚCI W NPR</u>	32
<u>Komercja i ekonomia</u>	34
<u>NPR W KONTEKŚCIE NAUKOWYM</u>	35
<u>O HARMONII</u>	36
<u>Kto boi się ciąży?</u>	38
<u>WIEDZA PRAKTYCZNA</u>	40
<u>Możesz być dumny</u>	41
<u>HISTORIA KOBIETY</u>	43
<u>Jak mu wytłumaczyć, że wcale niełatwo jest być kobietą?</u>	43
<u>5 etapów kobiecej wędrówki</u>	44
<u>CZY I JAK OGRANICZAĆ LICZBĘ DZIECI?</u>	48
<u>Życie jest takie, jakim je czynimy</u>	49
<u>Ryzyko</u>	53
<u>NPR W KONTEKŚCIE PLANOWANIA LUB NIEPLANOWANIA DZIECI</u>	54
<u>Skuteczność planowania dzieci</u>	54
<u>TEMPERATURA, PRAWDA I [MITY]</u>	56
<u>UREGULOWANIE CYKLU</u>	58
<u>DARMOWY FRAGMENT WYKŁADU I ZE SZKOŁY UNIESIEN</u>	66
<u>Wykład 1</u>	66
<u>Skuteczność</u>	67
<u>Inspiracja</u>	69
<u>Zaczynamy...</u>	70
<u>Metoda objawowo-termiczna</u>	72
<u>Metoda Billingsów</u>	73
<u>Metoda termiczna</u>	73

<u>Jak powstało NPR – prawdziwie męska historia.....</u>	<u>73</u>
<u>Bezpieczny i niebezpieczny seks.....</u>	<u>76</u>
<u>Jak to zrobić, żeby seks był bezpieczny, a nie niebezpieczny?.....</u>	<u>78</u>
<u>KOBIETA I KSIĘŻYC.....</u>	<u>81</u>
<u>OTWARTOŚĆ NA ŻYCIE.....</u>	<u>85</u>
<u>Seks bez strachu.....</u>	<u>87</u>
<u>NPR CHRONI PRZED RAKIEM SZYJKI MACICY.....</u>	<u>88</u>
<u>FRAGMENT WYKŁADU IV SZKOŁY UNIESIENIA.....</u>	<u>90</u>
<u>NPR a „naturalna antykoncepcja”.....</u>	<u>90</u>
<u>Kalendarzyk małżeński, co to takiego było?.....</u>	<u>94</u>
<u>Tak niewiele potrzeba.....</u>	<u>98</u>
<u>CZY METODY NATURALNEGO PLANOWANIA RODZINY</u>	
<u>SĄ SKUTECZNE?.....</u>	<u>102</u>
<u>Wspaniałe NPR?.....</u>	<u>103</u>
<u>Wnioski.....</u>	<u>105</u>
<u>DODATEK.....</u>	<u>107</u>
<u>WYŁĄCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI.....</u>	<u>111</u>
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	

Wstęp

Drogi Czytelniku!

Bardzo mi miło, że sięgnąłeś po tę książkę. Żywię nadzieję, że zawarte w niej informacje i niebanalne argumenty przydadzą Ci się w podejmowaniu codziennych, ważnych decyzji.

Coś więcej niż bezpieczny seks

Był kiedyś pewien profesor, który miał wspaniałe pomysły i realizował je. Nazywał się Włodzimierz Fijałkowski, był lekarzem położnikiem. Pozostawił nam swoje książki przepełnione bezcenną wiedzą, pozyskaną w czasie jego wieloletniego doświadczenia.

Piszę o nim, bo utkwiło mi w pamięci jedno ważne zdanie z jego książki pt. „Ekologia rodziny”. Zdanie to wprowadza czytelnika w tajniki czegoś więcej, niż bezpieczny seks, w tajniki przeżywania seksu jako pełnej jedności z ukochaną osobą. Treść tej wypowiedzi w moim odczuciu wskazuje jednoznacznie na to, że seks jest przejawem miłości, a jeśli ktoś próbuje inaczej, nigdy nie osiągnie harmonii i jedności we współżyciu.

Seks jest dobry. Może ktoś odpowiedzieć, że niektóre uczucia, odczucia, pragnienia i żądze w człowieku są niegodne, niskie, niewłaściwe itd. Profesor zwraca uwagę na przetwarzanie uczuć, które wydają się niskie, przyziemne, nawet zwierzęce, w uczucia wspaniałe, pozytywne, szczęśliwe. Oto ten fragment:

Krępujące niekiedy podniecenie przybiera kształt subtelного wzruszenia, niepokojące pobudzenie przemienia się w delikatną czułość, nieobliczalne pożądanie ulega przeobrażeniu w bezinteresowny zachwyt.

Prof. Włodzimierz Fijałkowski

Osiągnięcie takiego stanu jest możliwe. Poprzez wybór sposobu planowania rodziny zgodnego z Twoimi przekonaniem, zapewniającego Ci psychiczny komfort, stwarzasz sobie warunki do pełnego i owocnego przeżywania miłości, okazując ją przez współżycie. Seks w naturalny sposób pogłębia wzajemne więzi, umacnia uczucie miłości.

Człowiek może odczuwać „zwierzęce” instynkty, ale nie muszą one być niczym złym. Uczucia same w sobie nie są ani dobre, ani złe – są neutralne. Złe lub dobre może być to, co z nimi zrobisz, jak je wyrazisz, jak je przetworzysz. Takie przetwarzanie, jakie zaproponował profesor, da Ci prawdziwą satysfakcję.

NPR jest bardzo bliskie takiemu stylowi życia, jaki powyżej pozwoliłam sobie przedstawić. NPR zostało stworzone dla par, które się kochają i okazują to sobie m.in. przez dochowanie wierności. Jeśli takie wartości są Ci bliskie, to masz duże szanse, że osiągniesz satysfakcję w planowaniu rodziny stosując metody naturalne. Rób wszystko, aby w Twoim przypadku sprawdziły się słowa psychologa Ernsta Ella:

1. Seks jest dobry.
2. Seks pozwala dobrze spać.
3. Seks podtrzymuje młodość.
4. Seks odpręża.
5. Seks jest piękny.
6. Seks powoduje dumę.
7. Seks zaspokaja pierwotną potrzebę.
8. Seks daje radość życia.
9. Seks daje przyjemność.
10. Seks wprawia w ekstazę.

Kim jesteśmy, skąd przychodzimy, dokąd zmierzamy?

W „Księdze tysiąca i jednej nocy”, wielokrotnie pojawia się pytanie, jakie zadaje się przybyszom:

Wędrowcze, powiedz, skąd przychodzisz, dokąd zmierzasz i jakie są Twoje zamiary?

Tworzę pewien wizerunek i styl życia i uczę go w Szkole Uniesień. Głoszę idee bezpiecznego, pięknego, dającego zadowolenie seksu i stylu życia ko-chanków. Dzięki naukowej wiedzy, popartej osobistym doświadczeniem, mogę uczyć innych, jak żyć w zgodzie i przyjaźni z własną płodnością. Pokazuję, że można niemal całkowicie, na 99,9 procent, panować nad liczbą własnych dzieci i czasem ich przyjścia, lub jak w moim przypadku, nie posiadać ich wcale, dopóki nie podejmie się świadomej decyzji o rodzicielstwie.

Geneza przedsięwzięcia

Wiele lat temu zastanawiałam się, jak świadomie zaplanować swoją rodzinę i czy w ogóle jest to możliwe. Oczywiście bez uszczerbku na zdrowiu. To była sprawa priorytetowa.

Kolejna sprawa, równie ważna, to skuteczność, i związany z nią święty spokój. Żadnej paniki, kiedy spóźnia się miesiączka, pełen komfort i panowanie nad sytuacją.

Wybrałam NPR świadomie. Zanim rozpoczęłam aktywność seksualną zdecydowałam się na taki rodzaj planowania rodziny.

Dlaczego? Aby mieć pewność, że moje dziecko przyjdzie do mnie wtedy, kiedy będę na to gotowa. Zawsze czułam, że moje życie jest częścią natury.

Wszystko zaczęło się od drugiego wydania wspaniałej książki J. i S. Kiple pt. „Sztuka naturalnego planowania rodziny”. Potem były inne ważne lektury oraz kurs organizowany przez wydawcę książki.

Ponadto, wiedza, jaką zdobyłam, jest owocem mojej skrupulatnej, samodzielnej pracy. Na wiele pytań długo poszukiwałam odpowiedzi. Pewne dane się nie zgadzały (np. dane książkowe z moimi niektórymi obserwacjami). Dopiero po długim czasie potwierdziły się moje przypuszczenia, kiedy znalazłam kolejną literaturę na ten temat.

Szukanie odpowiedzi w książkach to ciężka, ale fascynująca praca. Studiowanie, porównywanie własnych obserwacji z książkowymi, pozwoliło mi uzyskać maksymalną pewność, jaka tylko jest możliwa przy jakiegokolwiek metodzie planowania rodziny, czy sztucznej, czy naturalnej.

Lubię profesjonalizm. Jeśli coś robię, staram się wykorzystać wszelkie dostępne informacje. Dziś, po latach stosowania NPR, mogę z zadowoleniem powiedzieć, że osiągnęłam swój cel i rozwiązałam bardzo ważną kwestię, osiągając w niej pełen spokój. Żyję w zgodzie ze swoją płodnością i w ten sposób wyrażam swój szacunek i miłość do siebie oraz zgadzam się na to, żeby zaakceptować w pełni siebie, podarowane mi możliwości i cechy.

Chętnie dzielę się własnym doświadczeniem z innymi, szczególny nacisk kładąc na zachowanie pełnego spokoju i komfortu.

Profesjonalna nauka NPR jest nadal towarem luksusowym, dostępnym dla niewielkiej liczby ludzi. Myślę, że warto uzupełnić tę lukę. Wbrew pozorom reguły NPR są bardzo proste, opierają się na założeniach, podobnie jak matematyka. Płodność rozpoznawana jest na podstawie objawów biologicznych, łatwych do zaobserwowania.

Proste, matematyczne reguły, oparte na (biologicznych) założeniach, poparte przykładami, opisane w ściągawce, pod ręką, mogą bardzo wiele zmienić w Twoim życiu na lepsze.

Na szczęście mamy coraz więcej lekarzy, którzy znają się na NPR i są w stanie udzielić swoim pacjentkom konkretnych wskazówek. Jeśli spotkasz w swojej poradni lekarza, który zna się na NPR, to korzystaj z jego wiedzy, ile tylko się da! Stosowanie NPR gwarantuje Ci kontrolę nad tym, co się dzieje w Twoim organizmie, i co jest najważniejsze: świadomie decydujesz o wielkości swojej rodziny.

Tak naprawdę życie jest takie, jakim je czynimy, uczynmy je więc jak najłatwiejszym.

Zanim zaczniesz

Czy masz ochotę poznać NPR od strony naukowej, praktycznej, doświadczalnej? Mądrość Wschodu mówi, że są trzy trucizny osłabiające człowieka: przywiązanie, gniew i niewiedza. Od tej pory jestem przekonana, że niewiedza w dziedzinie NPR to dla Ciebie już daleka, mglista przeszłość.

Jeśli nie chcesz wgłębiać się w procesy fizjologiczne na poziomie komórkowym, to nie musisz. Jeśli nie chcesz słuchać o moralności i antykoncepcji, to też nie musisz.

Nie zajmuję się moralnością, grzechem, antykoncepcją i nie mieszam tych tematów z praktycznymi informacjami o skutecznym stosowaniu naturalnego planowania rodziny.

Poznawanie zasad NPR przeprowadzi Cię przez fascynujący świat Twojego ciała, Twoich relacji partnerskich, Twoich uniesień, jakich (tego Ci życzę) doświadczysz, jeśli dobrowolnie i z ochotą przyjmiesz zasady NPR z pełnym przekonaniem o ich naturalności i skuteczności.

Kiedy pojawiają się problemy, większość ludzi stosuje różne kosztowne metody, nieraz bolesne, szkodliwe, bo nie wiedzą, że można stosować inną metodę: najtańszą, bezbolesną, najłatwiejszą i nieszkodliwą. Podstawą wszelkich trudności jest brak rzetelnej informacji. Dotyczy to praktycznie wszystkich dziedzin życia.

„Mam kłopot i nie wiem, co z nim zrobić” – to często powtarzane zdanie wskazuje, że informacja jest jedną z najcenniejszych wartości. Trudności są po to, żeby je pokonywać, są motorem rozwoju, mogą zdarzyć się każdemu, a ja zajmuję się ich rozwiązywaniem.

O zaufaniu

Każda osoba pragnąca szczęśliwej miłości staje w którymś momencie swego życia przed zagadnieniami związanymi z płodnością i antykoncepcją. I co wtedy robi, jak jest przygotowana? Czy jej znajomość tematu planowania rodziny opiera się na poglądach i uprzedzeniach, czy na wiedzy naukowej i doświadczeniu?

Najłatwiej jest zaufać komuś, kogo bardzo dobrze znamy. A kogo znasz dłużej i lepiej niż siebie samego? Kogo spośród innych osób znasz lepiej niż ukochaną drugą połowę?

Zaufaj sobie. Zaufaj ukochanej osobie. Zaufaj własnym wyborom i decyzjom. Wtedy osiągniesz komfort i spokój. Czerp radość z naprawdę bezpiecznego seksu.

Często spotykam się z pytaniami młodych ludzi (i starszych też) na temat zdrowia, płodności, odżywiania. Okazuje się, że bardzo wielu spośród nich pragnie i potrzebuje podstawowej wiedzy o człowieku i jego fizjologii. Osoby takie często powtarzają przypadkowo usłyszane czy przeczytane gdzieś w gazecie prawdy (niekoniecznie prawdziwe :)) o tym, co jest zdrowe, co należy jeść, jakie diety stosować, jakie leki, jakie środki antykoncepcyjne.

Takie źródła informacji są niewiarygodne i nieprzydatne. W kolorowej prasie dowiesz się, że metody naturalne są oparte na wyliczeniach, mało skuteczne i trzeba codziennie mierzyć temperaturę, a ponadto nie nadają się dla kobiet, które mają nieregularne cykle.

Na szczęście mam dobrą wiadomość! Nieregularne cykle nie stanowią żadnego problemu, jeśli chodzi o uzyskanie wysokiej skuteczności metody objawowo-termicznej! Mierzeniem temperatury można skutecznie odstraszyć potencjalne kandydatki od stosowania NPR.

No właśnie, mam mierzyć temperaturę, codziennie wstawać o tej samej porze, a potem i tak nic z tego nie wyjdzie, bo mogę mieć nieregularny cykl albo zakłócenia temperatury spowodowane np. gorączką. Ale Ty już nie musisz się martwić, bo zakłócenia temperatury nie są żadną przeszkodą w stosowaniu NPR.

NPR dostosowuje się indywidualnie do każdej kobiety. Uwzględnia nieregularności cyklu i zakłócenia temperatur. Jest to metoda znająca życie, w którym nie zawsze jest tak, jak w książce.

Co się stanie, jeśli zapomnisz zmierzyć temperaturę? Jedno zapomnienie nie robi większej różnicy. W najgorszym wypadku wydłuży się czas nie podejmowania zbliżeń. Nie będziesz się bać, nie będziesz panikować. Zapamiętasz nad sytuacją. Całkowicie.

Wystarczy otworzyć oczy na pewne sprawy, które są tak proste i oczywiste, a wielu ludzi nawet ich nie zauważa i wciąż boryka się z tymi samymi problemami.

NPR to swoisty styl życia, polegający na odnajdywaniu harmonii z naturą. Daje zadowolenie z własnych wyborów. Powoduje, i jest to nieuniknione, że świadomie i z radością podejmujesz odpowiedzialność za siebie i ukochaną osobę.

Strach przed zaufaniem samemu sobie jest czasami bardzo duży. Na początku też się trochę bałam. To takie dziwne się wydawało, współżyć bez żadnego zabezpieczenia, o którym się wszędzie tyle mówi. A tu nic, żadnych środków barierowych, antykoncepcyjnych, tylko i wyłącznie reguły NPR. Trochę na przekór ogólnym tendencjom i bez żadnego wsparcia ze strony środowiska, w jakim się znajdowałam. Myślę, że wiele osób czuje to samo. Nie ma z kim pogadać o NPR, bo nikt się na tym nie zna. Na szczęście teraz bardzo powszechny jest Internet, więc mogę kontaktować się

z wieloma osobami przechodzącymi obecnie ten etap i pomagać im, dzielić się wiedzą i doświadczeniem.

Opanowanie tego strachu, który może się pojawić, jest możliwe dzięki rzetelnej nauce i poznaniu reguł NPR, najlepiej w konsultacji z nauczycielem.

Złoty interes

Ktoś mówił mi, że metody naturalne nie są dobre, bo trzeba się powstrzymać od seksu. Odpowiedziałam bez zastanowienia, prostym zdaniem: „Nie ma niczego za darmo. Za wszystko trzeba płacić”. I NPR ma swoją cenę. Ale warto ją zapłacić. To jest jak wieczna promocja.

Dajesz mało, a otrzymujesz bardzo wiele. Swobodny seks, niezakłócony żadnymi barierami, środkami antykoncepcyjnymi, bez strachu, bez niszczenia płodności (czytaj: zdrowia) to wielka nagroda, niewspółmierna do tego, co dajesz od siebie.

Niejednokrotnie słyszymy gdzieś w mediach, że statystyczny Polak zarabia tyle i tyle, ma tyle i tyle dzieci, tyle i tyle razy uprawia seks itd. Chcąc nie chcąc, porównujemy swoje życie z taką statystyką i wpadamy w kompleksy, jeśli coś robimy inaczej niż reszta. Zapominamy starą prawdę, że statystyki kłamią.

W NPR żyje się inaczej, niż to widać w statystykach. To nie statystyki, nie inni ludzie, nie lekarze, nie seksuolodzy, nie opinia publiczna, ale Wy sami decydujecie, kiedy i gdzie jest miejsce na bezpieczny seks. Decyzję o podejmowaniu współżycia zwanego bezpiecznym seksem podejmujecie pod wpływem dwóch czynników: jednym jest miłość, a drugim jest rozum.

NPR to codzienny wybór. Codziennie mówienie drugiej osobie: chcę być z Tobą. Codziennie możesz wybrać: „chcę dziecka” albo „nie chcę teraz dziecka”. To zależy od Ciebie. To takie proste. Chcesz dziecka, to kochasz się w czasie płodnym, nie chcesz, to kochasz się tylko w czasie niepłodnym.

Coraz więcej par stosuje NPR, ale wiele nie ma odpowiedniego przygotowania, nie ma z kim wyjaśnić swoich wątpliwości. W praktyce głównie środowiska chrześcijańskie rozwijają tę dziedzinę i zajmują się edukacją

zainteresowanych. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, aby osoby innych wyznań korzystały z tej wiedzy.

Moja misja: wybór i skuteczność

Moją misją jest dawać wybór. Nie narzucam NPR jako jedynej właściwej metody planowania rodziny.

Współcześnie wiele osób ma do wyboru ANTYKONCEPCJĘ albo NIC, ale teraz powiększa się grono osób, które mogą wybrać NPR, świadomie, z pewnością i znajomością tematu.

O NPR krążą różne stereotypy. Wiele osób daje się wciągnąć w bezużyteczne dyskusje i wojny o to, kto ma rację.

Nie musisz nikogo przekonywać, podejmij samodzielną decyzję i nie patrz na opinie innych. Staraj się zdobyć praktyczne, najbardziej potrzebne informacje.

Profesjonalne podejście do NPR to kierowanie się własnym rozumem, który jest naszym najwspanialszym i najdoskonalszym narzędziem. Racjonalne jest słuchanie mądrych doradców. Nie popełniaj błędów, które popełnili Twoi poprzednicy. Korzystaj raczej z ich doświadczeń.

Jeśli chcesz zabrać się do praktycznego zastosowania NPR, to najlepiej ucz się od osób, u których NPR sprawdza się w praktyce.

Skorzystaj z usług poradni życia rodzinnego, jeśli masz taką możliwość. Kup potrzebne książki i przestudiuj je dokładnie. Możesz także wziąć udział w moim kursie: Szkoła Uniesień. Szkoła Uniesień jest przeznaczona dla wszystkich, dla entuzjastów, dla sceptyków, dla jeszcze niezdecydowanych, dla tych, którzy już stosują NPR i dla tych, którzy chcą zostać rodzicami. Jeśli jesteś zainteresowana kursem, napisz na adres: adiorama@op.pl.

Na czym polega świadomy wybór? Jak możesz wybrać coś, czego nie znasz, o czym niewiele wiesz, a Twoje informacje mogą być nieprawdziwe?

Możesz coś wybrać, jeśli znasz się na tym, jeśli znasz osoby zadowolone i swoim życiem poświadczające, że dany sposób działa i jest dobry.