

WSZYSTKO
co chcecie wiedzieć

O SEKSIE



ale boicie się zapytać

Marta Brzezińska-Waleszczyk

FRONDA

WSZYSTKO
co chcecie wiedzieć

0SEKSIE



ale boicie się zapytać

WSZYSTKO
co chcecie wiedzieć

O SEKSIE



ale boicie się zapytać

Marta Brzezińska-Waleszczyk

FRONDA

[Kup książkę](#)

Okładka
Anna Kierzkowska

Redaktor prowadzący
Bartłomiej Zborski

Redakcja i korekta
Małgorzata Terlikowska

Skład i łamanie
Elżbieta Bryś

Copyright © Marta Brzezińska-Waleszczyk
Copyright © by Fronda PL, Sp. z o.o., Warszawa 2013

ISBN 978-83-64095-05-4

Wydawca
Frona PL, Sp. z o.o.
ul. Łopuszańska 32
02-220 Warszawa
Tel. 22 836 54 44, 877 37 35
Fax 22 877 37 34

e-mail: fronda@fronda.pl
www.wydawnictwofrona.pl
www.facebook.com/FronaWydawnictwo

[Kup książkę](#)

Wstęp

Propozycja napisania książki o naturalnych metodach rozpoznawania płodności spadła na mnie w ferworze największych przygotowań do najważniejszego wydarzenia w moim życiu – zawarcia związku małżeńskiego. Szycie sukni, wybór kwiatów, ustalanie menu dla gości weselnych, lekcje tańca i wiele innych, bardzo przyziemnych, ale jakże przemiłych spraw zaprzętało wtedy całkowicie moją głowę. Pomyślałam sobie jednak: „Ok, wchodzę w to”. Przecież sama za chwilę będę stawiała przed dylematem – co zrobić, żeby niekoniecznie od razu po ślubie urodzić dziecko, a jednocześnie żyć w zgodzie z nauką Kościoła, a przede wszystkim własnym sumieniem... Oczywiście, nie uważam sprowadzenia na świat potomka w pierwszych latach małżeństwa za coś złego, ale z drugiej strony... Sama jako młoda studentka doskonale rozumiem wątpliwości par, które zastanawiają się, czy po prostu dadzą radą, czy to już TERAZ jest czas na malucha...

Kościół jednoznacznie potępia wszelkie formy antykoncepcji, jednocześnie nie mówi nic na temat tego, kiedy i ile dzieci powinien mieć „praw-

dziwy katolik”. Takiego wyznacznika po prostu nie ma! Jeżeli w sercu uznaję, że nie mam teraz sił na dziecko (ze względów zdrowotnych, ekonomicznych czy jakichkolwiek innych), to wcale nie znaczy, że jestem katolikiem kategorii „B”... Jednocześnie trzeba pamiętać o tym, że Kościół zachęca małżonków do wielkoduszności w kontekście przyjmowania nowego życia (por. encyklika *Humanae vitae* Pawła VI). Nie może być więc tak, że NPR, który przychodzi katolikom z pomocą, pozwalając odłożyć poczęcie na inny, korzystniejszy czas, jest traktowany jako alternatywa dla pigułki, tzw. kościelna antykoncepcja. Wiele mówi się dziś o „odpowiedzialnym rodzicielstwie”, które liczni rozumieją jako „ograniczone rodzicielstwo”. O tym, że nie są to pojęcia tożsame, pięknie pisała Wanda Półtawska: „Odpowiedzialne rodzicielstwo to nie jest rodzicielstwo ograniczone, choć oczywiście może się zdarzyć, że właśnie poczucie odpowiedzialności dyktuje ludziom decyzję: teraz nie powinniśmy stać się rodzicami – mogą być takie względy. Nieraz też mówiłam ludziom: teraz państwo powinni odczekać” (Wanda Półtawska, *By rodzina była Bogiem silna... Na kanwie „Listu do Rodzin” Ojca Świętego Jana Pawła II*, Częstochowa 2003).

Wokół NPR narosło jednak tak wiele mitów, że zamiast poważnej dyskusji o jego blaskach i cieniach (tak, takie też są), mamy do czynienia raczej z kpiną z „watykańskiej ruletki”. Niestety, część

odpowiedzialności za taką sytuację ponosimy my sami. Ileż to razy słyszałam od znajomych relacje z ich kursów przedmażeńskich, w ramach których prowadzone są wykłady z naturalnych metod rozpoznawania płodności. W wielu przypadkach zajęcia te, delikatnie mówiąc, pozostawiały wiele do życzenia. Ba, wraz ze swoim narzeczoną również trafiłam na instruktorkę, która sama nie do końca wierzyła w skuteczność (i sensowność!) proponowanych przez nią rozwiązań...

Tak właśnie narodził się pomysł wydania książki, w której same małżeństwa opowiedzą o tym, jak NPR wygląda w praktyce. Nie znajdziecie tu rozmów z etykami, księżmi czy moralistami, bo oni powiedzieli już bardzo wiele na ten temat, a jak sami dobrze wiecie – od teorii stokroć ciekawsza jest praktyka. Nie znajdziecie tu nawet rozmów z małżeństwami zajmującymi się instruktażem naturalnych metod, gdyż uznałam, że to nie do końca byłoby *fair*... Jeśli ktoś uczy NPR, to ma te metody tak świetnie opanowane, że właściwie nie sprawiają mu one większych trudności. A ja chciałam pokazać „zwykłe” małżeństwa, które stosują naturalne metody i jest im z nimi naprawdę dobrze (wyjątkiem jest moja ostatnia Rozmówczyni – dr Ewa Ślizień-Kuczapska, ginekolog. Lekarz, w dodatku mogący pochwalić się dwudziestoletnim stażem małżeńskim, wydał mi się bardzo ważnym i niezbędnym dla tej książki autorytetem).

Moi Rozmówcy są różni. Od małżeństw z kilkunastomiesięcznym stażem, przez „pięciolatek”, aż po weteranów z dwudziestopięcioletnim bagażem małżeńskich doświadczeń. Od tych, którzy jeszcze nie mają dzieci, przez pary, które właśnie oczekują narodzin pierwszego potomka, aż po rodziców okazałych gromadek albo dorastających pociech. Wykonują różne zawody, mieszkają w różnych dzielnicach Warszawy (i nie tylko), ale łączy ich jedno – wszyscy stosują naturalne metody rozpoznawania płodności i nigdy w swoim małżeńskim życiu nie sięgnęli po jakąkolwiek formę antykoncepcji.

Zadawałam im różne pytania, często wchodząc w moją ulubioną podczas wywiadów rolę *advocatus diaboli*. Nie było moim zamiarem pokazywanie oblanych lukrem opowieści o tym, że NPR jest „lekiem na całe zło”. Zawsze pytałam raczej o to, co jest w tym wszystkim najtrudniejsze. Interesowało mnie to, jak moi Rozmówcy radzą sobie z różnymi problemami, które przecież wpisane są także w naturalne metody rozpoznawania płodności. Jestem urodzoną buntowniczką, więc moją pierwszą reakcją na z góry narzucane zakazy jest tupanie nogami. Dlaczego ktoś miałby mi zakazywać współżycia w małżeństwie?! Dlaczego miałabym tego nie robić w okresach płodnych, kiedy z natury kobieta ma największe predyspozycje do podjęcia współżycia? I wreszcie dlaczego mój seks z mężem miałby być pozbawiony spontaniczności

i ułożony według jakiejś tabelki? Te i wiele innych problemów poruszyłam z moimi Rozmówcami, a wszystko po to, by zrozumieć, dlaczego wybrali drogę najtrudniejszą z możliwych, wymagającą wielu wyrzeczeń i dużej samodyscypliny...

Czy kogoś przekonają? Nie wiem, ale przyznam, że moim zamiarem wcale nie jest przekonywanie kogokolwiek. Nie chcę nikomu reklamować NPR jak jakiegoś produktu na targu. Nie mam też zamiaru potępiać kogoś, kto stosuje antykoncepcję. Za pomocą tej niewielkiej książeczki chciałam raczej pokazać, że można inaczej... Że można uwolnić się od tych wszystkich metod antykoncepcyjnych, zapomnieć o łykaniu pigułek o regularnych porach i kupowaniu gumek na zapas i... cieszyć się życiem (co wcale nie oznacza podejmowania współżycia tylko i wyłącznie w celach prokreacyjnych!). Pary, z którymi rozmawiam, dowodzą, że... można tak żyć. I być może wcale nie jest to łatwe, co nie znaczy, że niemożliwe. Co więcej, rezygnacja z antykoncepcji wcale nie musi być równoznaczna ze skazywaniem kobiety na niemalże permanentny stan bycia w ciąży (co czasem zarzucają nam, katolikom, feministki i przeciwnicy naturalnych metod). A że czasem katolickie małżeństwa mają więcej dzieci niż przewidziana programowo dwójka?

Cóż, przyszło nam żyć w tak absurdalnych czasach, że kiedy w rodzinie pojawia się trzecie albo co gorsza czwarte dziecko, a w dodatku jest

to rodzina katolicka, z automatu pojawiają się niewybredne żarty i komentarze stwierdzające patologiczny stan rzeczy. „Nie umiem się zabezpieczać”, „wpadka”, „bawią się w watykańską ruletkę”... Czy można „TO” robić i mieć mniej niż kilkanaścioro dzieci? A w dodatku, żyć zgodnie z nauką Kościoła katolickiego, który zdecydowanie odrzuca wszelkie metody antykoncepcji? Jasne, że można! I tego właśnie dowodzą pary, z którymi rozmawiam. Co więcej, dają piękne świadectwo tego, w jaki sposób NPR z czasem staje się nie tylko jakąś metodą, ale sposobem życia, który całkowicie zmienia optykę patrzenia na pewne sprawy. Jeśli katolicka rodzina (w dodatku korzystająca z NPR) ma wiele dzieci, to nie dlatego, że co jakiś czas „wpada”, ale dlatego, że po prostu chce je mieć, bo dzieci są najpiękniejszym owocem związku dwojga ludzi. Znowu pozwolę sobie zacytować Wandę Póltawską, która pisała: „Przez dziecko ludzka miłość nabiera nieśmiertelności – bo istnienia osoby ludzkiej nikt nie może unicestwić. Bóg powołując człowieka do istnienia, powołuje go zarazem do wieczności. Miłość jest więc silniejsza ponad śmierć, jeśli zaowocuje w dziecku!”.

Według pierwotnego zamysłu moimi rozmówcami miały być same kobiety. Bo to przecież one muszą mierzyć temperaturę, badać śluz, notować objawy itd... Ale STOP. Przecież naturalne metody rozpoznawania płodności to nie tylko sprawa

kobiety! Mężczyzna ma tu do odegrania bardzo ważną rolę. I jest to coś znacznie więcej niż tylko podanie termometru czy przyklejanie nalepki na karcie obserwacji. Panów nie można wyłączać z tej sfery (niektórzy są świetnymi specjalistami w interpretacji wykresów!) z wielu względów – także dlatego, aby w małżeństwie nie padało pytanie: „Kochanie, dziś możemy?”. Stawiałoby to w co najmniej niezręcznej roli kobiety, które przecież musiałyby w pewnym momencie powiedzieć NIE. Jakie jeszcze płyną dla mężczyzn korzyści ze stosowania okresów abstynencji i co robić, kiedy „dzisiaj czerwone światło” – o tym wszystkim (i wielu innych sprawach) w, chyba pierwszej w historii wydawnictwa, tak „kobiecej”, jednocześnie „rodzinnej” książce Frondy, którą właśnie trzymacie w rękach.

Kiedy zgodziłam się na napisanie tej książki byłam sam środek paskudnej zimy, a ja – jeszcze jako narzeczona – przygotowywałam się do ślubu. Dziś jestem już szczęśliwą żoną Marcina, który miesiąc po ślubie, ze względu na moją niecierpiącą zwłoki pisaninę, został niejako bezwolnie wciśnięty w rolę „słomianego wdowca”. Chcę podziękować Mu w tym miejscu za cierpliwość i wyrozumiałość, jaką wykazał się podczas pracy nad tą publikacją. Publikacją, którą dedykuję w pierwszej kolejności Jemu (jak zresztą każdą najmniejszą rzecz, jakiej się podejmuję) oraz tym wszystkim, którzy nie wyobrażają sobie, że moż-

na współżyć bez antykoncepcji. Moi Rozmówcy są żywym dowodem tego, że można tak żyć. A co więcej – że to życie jest wyjątkowo piękne...

Marta Brzezińska-Waleszczyk

Czas polowania na męża

Dorota i Tomasz Cieślińscy, staż małżeński: 9 lat

Zawody: stomatolog i ekonomista

Dzieci: Mateusz (8 lat)

Michał (7 lat)

Marysia (4 lata)

Małgosia (rok)

NPR uczyliście się sami czy na kursie przedmałżeńskim?

Dorota: Mieliśmy pewne pojęcie na temat naturalnych metod rozpoznawania płodności, ale najwięcej dowiedzieliśmy się z książek. Na kursie przedmałżeńskim NPR przedstawiony był nieciekawie. Osoba prowadząca używała bardzo infantylnego języka, co zauważyła szczególnie męska część widowni.

Nie zraził Was poziom tego kursu? Zresztą, nie pierwszy raz spotykam się z opinią, że często prowadzą je osoby, które same nie do końca wierzą w to, czego uczą...

Dorota: Mieliśmy już wyrobione poglądy w tej materii. Myślę, że tamta pani nie przekonałaby kogoś, kto dopiero poznawałby tę metodę.

[Kup książkę](#)

I nigdy w małżeństwie nie próbowaliście żadnej formy antykoncepcji?

Tomasz: No właśnie nie. Jako małżeństwo chcieliśmy rozwijać się w wierze. Czuliśmy, że naturalne metody są częścią tego „pakietu”. Że jeśli naprawdę chcemy się rozwijać, to nie możemy sobie wybierać, co nam się podoba, a co nie. Postanowiliśmy, że spróbujemy. Poza tym, Dorota jest lekarzem...

Dorota: ...wprawdzie stomatologiem, ale studiowałam medycynę, więc te tematy także ze względu na wykształcenie bardziej mnie interesowały.

Tomasz: Nie przemawiało do nas faszerowanie się chemią. Mamy znajomych, którzy przez wiele lat stosowali pigułki i dziś wprost mówią, że gdyby ktoś im powiedział, jakie będą tego skutki uboczne, to nigdy by tego nie zrobili. Widzą, jak antykoncepcja hormonalna przełożyła się na długie lata, podczas których starali się o dziecko. Nasza decyzja była wynikiem tego, jak postanowiliśmy układać wspólne życie.

Mówi się, że rodziny katolickie mają dużo dzieci, bo nie umieją się zabezpieczać. Wy macie czworo dzieci po dziewięciu latach małżeństwa, wypisz, wymaluj – dzieci rodzą się Wam co dwa lata (*śmiech*).

Tomasz: Zdecydowanie, jesteście patologiczną rodziną wielodzietną.

Dorota: My od początku wiedzieliśmy, że chcemy mieć więcej dzieci. Kiedy pojawili się chłopcy (Mateusz i Mi-

chał), nie przywiązywaliśmy jakiegś ogromnej wagi do obserwacji. Owszem, robiliśmy pewne zapiski, ale nic ponadto. Poza tym, ja miałam takie obawy, że nie będę mogła mieć wielu dzieci. Byłam wręcz pozytywnie zaskoczona, kiedy zaszłam w ciążę z Michałem.

Tomasz: Michała tak szybko się nie spodziewaliśmy (*śmiech*).

Dorota: Oczywiście, wiedzieliśmy, że mogę zajść w ciążę, ale myśleliśmy sobie, że przecież nie tak od razu, że z rok będziemy się starać. A tu pierwszy miesiąc i już jestem w ciąży (*śmiech*). To było dla nas dużą radością. Wiedzieliśmy, że chcemy mieć więcej dzieci i było nam obojętne, czy one urodzą się teraz, czy za pięć lat. Chcieliśmy, aby różnica wieku pomiędzy kolejnymi dziećmi wynosiła maksymalnie trzy lata.

Tomasz: Po urodzeniu chłopaków był taki moment, w którym wiedzieliśmy, że chcemy troszkę zwolnić tempo. Pomiedzy chłopakami jest półtora roku różnicy, więc chcieliśmy, aby teraz przerwa była nieco większa. I wtedy zaczęliśmy trochę bardziej się pilnować.

Dorota: Gdy przychodzi czas otwierania się na nowe życie, temat pojawia się w naszych rozmowach. Piękna jest ta wolność i gotowość przyjęcia kolejnego dziecka w ufności Panu Bogu. Najdłużej czekaliśmy na Małgosię, na nasze czwarte dziecko. Od momentu, kiedy zdecydowaliśmy, że już jest ten czas, upłynął prawie rok. Ja myślałam, że tyle będziemy czekać na pierwsze dzieci, a tu się okazało, że na czwarte! (*śmiech*)

Cztery to już Wasz „max”?

Tomasz: Muszę zaznaczyć, że my tej czwórki też jakoś mocno nie planowaliśmy. Powiedzieliśmy sobie, że jeśli Pan Bóg ma taki plan, aby było więcej dzieci, to ok.

Dorota: Nie było tak, że kreska w kreskę, pilnowaliśmy się co miesiąc.

Bardziej pójdzie na żywioł?

Tomasz: Nie do końca. Staraliśmy się podchodzić do tematu na spokojnie. Mieliśmy swoją wizję, ale z założeniem tego marginesu, że być może Pan Bóg ma na to inny pomysł.

Dorota: Myślę, że to tak samo wygląda w kontekście tego, czy chcemy mieć kolejne dzieci...

Tomasz: ...ale nasza wizja na dziś jest taka, że powinniśmy poczekać, bo po prostu jest nas trochę dużo (*śmiech*). Tak nam się wydaje, choć z drugiej strony, są rodziny, które mają ośmioro dzieci. Punkt widzenia zależy od tego, kto patrzy. Koledzy z pracy, którzy mają jedno czy dwoje dzieci, powiedzą, że jest nas dużo, ale rodzina dziesięcioosobowa już nie.

Dorota: My tak sobie powiedzieliśmy. Zastanawiamy się teraz, czy taka sama jest wola Boga względem naszej rodziny. Czy mamy środki, aby tak dużą rodzinę utrzymać? No i to, że jest troszkę ciasno, czy jest to ważna przeszkoda (*śmiech*).

Tomasz: Na razie czujemy, że to jeszcze nie jest ten moment.

Dorota: A co będzie za rok, to się okaże.

To gdzie się kończy ta otwartość na życie? Siedmioro, ośmioro dzieci?

Tomasz: Patrząc czysto po ludzku, wiemy, ile wysiłku trzeba włożyć w wychowanie dzieci i wydaje nam się, że czworo to jest właśnie ta nasza granica. Ale to ludzkie patrzenie. Gdyby było więcej dzieci, to pewnie też dalibyśmy radę.

Dorota: U nas otwartość na życie przychodzi falami. Najmłodsza – Małgosia jest dla nas owocem dołączenia do Domowego Kościoła. We wspólnocie spotkaliśmy małżeństwa, których przykład życia bardzo nas zbudował i zachęcił do przyjęcia kolejnego dziecka. Mieliśmy troje dzieci i myśleliśmy sobie, że jesteśmy już dużą rodziną. Patrzymy teraz na Gosię i na to, jakim jest wyjątkowym członkiem naszej rodziny. Każde z naszych dzieci jest wyjątkowe! I tak się zastanawiamy, jakie wyjątkowe byłoby kolejne.

Tomasz: Jak mieliśmy troje, to myśleliśmy sobie, że może już wystarczy, że może na więcej nie mamy siły...

Dorota: Otwartość przyszła do nas z czasem.

Tomasz: Jak patrzymy teraz na Gosię, to myślimy sobie, jaką wielką stratą byłoby, gdybyśmy się nie zdecydowali na kolejne dziecko. Zastanawiamy się, czy Pan Bóg chce dla nas kolejnych dzieci, które wniosą w naszą rodzinę taką radość. Jeśli zamkniemy się na życie, to ich nie będzie. Na razie my mówimy, że robimy przerwę, ale przecież jak Pan Bóg będzie chciał, to znajdzie na to sposób (*śmiech*).

Skoro na razie planujecie zrobić przerwę, to pewnie więcej przerw będzie w Waszym współżyciu. I to bardziej uważnie pilnowanych. Czy po dziewięciu latach małżeństwa, przy czwórce dzieci i założeniu, że na razie nie planujecie piątego, jest jeszcze miejsce na spontaniczny seks?

Tomasz: To jest właśnie ta niesprawiedliwość metod naturalnych (*śmiech*). Właśnie wtedy, kiedy oboje mamy największą ochotę, to nie możemy współżyć. Jasne, można patrzeć na to, jak na jakieś wyrzeczenie albo na czas, w którym możemy za sobą zatęsknić, ale fakt – jest to największa trudność.

Dorota: Ten okres abstynencji ma też swoje blaski, mnie kojarzy się na przykład z takim powrotem do okresu narzeczeństwa. Tomek śmieje się wtedy, że to okres polowania na męża (*śmiech*). Pojawiają się wtedy między nami różne żarty, które sprawiają, że ten czas jest miłszy, budujący. Nie spędzamy go w jakiejś izolacji!

Tomasz: Tak da się żyć, chociaż czasem pojawiają się takie myśli, że mogłoby to być inaczej ułożone. Ale za tym idzie jakaś konkretna logika – człowiek wzmacnia się, uczy wstrzemięźliwości, nie ulega chwilowym pragnieniom.

Trudno jest przy czwórce dzieci i w ściśle określonym tabelką czasie wygospodarować chwile tylko dla siebie?

Tomasz: Jakoś ogarniamy (*śmiech*).

Dorota: Może będzie trudniej, jak nasze dzieci podrosną.

Tomasz: Około dwudziestej, dwudziestej pierwszej dzieci kładą się spać, więc każdego wieczora mamy jakieś dwie godziny dla siebie.

Stosowanie naturalnych metod przydało się Wam w jakiś sposób w okresie połogu?

Dorota: Kobieta po porodzie to chyba w ogóle nie myśli o seksie. Na to pytanie to raczej panowie mogą więcej powiedzieć.

Tomasz: Zgadza się, jest to jakieś wyzwanie. Ale to ma swoje plusy – Dorota zauważa, że w okresach wstrzemięźliwości bardziej o nią dbam. Zwracam na nią większą uwagę.

Dorota: Pod tym względem bardzo lubię ten czas!

Tomasz: Jest to jakieś poświęcenie, bo ma się na coś ochotę, a się tego nie robi. Jest to wyrzeczenie, ale patrząc z perspektywy czasu, do zrobienia. Mamy czworo dzieci, tych wyrzeczeń jest więcej niż to, że nie możemy współżyć, kiedy chcemy! To są wybory, jakich dokonuje się każdego dnia.

Ale życie samo z siebie przynosi wiele ograniczeń, po co więc wprowadzać sobie na siłę kolejne?

Dorota: Nie postrzegamy tego jako ograniczenia. Każdy wybór niesie ze sobą jakieś konsekwencje. Prócz trudności na dłuższą metę przynosi nam jednak wiele korzyści. Po latach widzę tych plusów znacznie wię-

cej. Może też dlatego, że nauczyłam się z tym żyć, nie traktuję naturalnych metod jako ciężaru.

Tomasz: Staramy się podchodzić do tego z przymrużeniem oka, żartem, szukać pozytywów. Śmiejemy się na przykład ze wspomnianych okresów polowania na żonę/męża. To też jest jakaś frajda, że czujemy się jak nastolatki – czegoś byśmy chcieli, ale nie możemy (*śmiech*).

Ale tę abstynencję można spróbować obejść, na przykład jakąś inną formą aktywności seksualnej, bez współżycia w tradycyjnym i pełnym tego słowa znaczeniu.

Dorota: Nie eksperymentujemy w tej materii, bo myślę, że mogłoby to się skończyć nie tak, jak byśmy chcieli. Chyba raczej zachowujemy się wtedy jak w okresie narzeczeństwa. Ja mam znowu motylki w brzuchu, Tomek błysk w oku. Okazujemy sobie uczucia bardziej słowem lub gestem.

Tomasz: Okazujemy sobie bliskość, ale bez przekraczania pewnej granicy. Z doświadczenia wiemy, że kiedy przekroczy się pewien punkt, to jest już za późno (*śmiech*).

Dorota: Zawsze któreś z nas musi stać na straży (*śmiech*). Ale to jest bardzo budujący czas. Tomek ma ochotę zabrać mnie na spacer na przykład.

Tomasz: ... nie, na spacer to nie.

Dorota: A już myślałam! (*śmiech*)

Dzięki NPR w seksie nie ma żadnych ograniczeń

Natalia i Maciej Białobrzescy, staż małżeński: 2 lata (cały czas bardzo szczęśliwi)

Zawody: teolog/redaktor i grafik/animator

Dzieci: brak

Katolickie małżeństwo. Dwa lata po ślubie. Dzieci brak. Jak to się robi?

Natalia: W małżeństwo wchodziliśmy z takim oto postanowieniem, że będziemy mieć dużo dzieci. Ja chciałam co najmniej pięcioro (*śmiech*), więc nie kombinowaliśmy za bardzo, żeby ciąży nie było. Jednak po sześciu miesiącach małżeństwa pojawiły się u mnie pewne problemy zdrowotne, które zmusiły nas do odłożenia poczęcia. Po pierwszym roku leczenia i czekania wszystkie wyniki poprawiły się, a my dostaliśmy sygnał, że możemy już starać się o dziecko. I wtedy NPR znów odegrał swoją rolę – po miesiącu na teście ciążowym zobaczyliśmy dwie kreski. Ciążę potwierdziły też badania krwi: mamy dziecko! Niestety, straciliśmy je. Po powrocie ze szpitala moi lekarze, szukając przyczyny poronienia, zlecili dodatkowe badania.

[Kup książkę](#)

Okazało się, że jest jeszcze jeden problem, który na razie wyklucza staranie się o dziecko. Musimy więc jeszcze trochę poczekać. Dzięki NPR śpimy spokojnie. Obserwacje prowadziłam od początku naszego związku. Z pomocą Maćka oczywiście.

Maciej: Dzwoniłem do Natalii, która mieszkała wtedy w Krakowie, o siódmej rano...

Natalia: Czasem o piątej, jak musiałam iść na zajęcia. Prosiłam: „Kochanie, obudź mnie, bo ja sama nie wstanę” i Maciuś dzwonił i przypominał: „Kochanie, zmierz temperaturę”. Tak więc współpracowaliśmy na odległość. Na początku NPR był dla mnie czarną magią, nie wiedziałam za bardzo o co chodzi. Dużo czytałam, ale niekoniecznie wszystko rozumiałam. Więcej nauczyliśmy się na kursie przedmażeńskim.

Maciej: Dostaliśmy materiały, dzięki którym łatwiej było nam to wszystko zrozumieć. Zrobiłem dla Natalii książeczkę do zapisywania...

Natalia: Taką piękną, różową! Bo ja bardzo chciałam mieć kobiecty zeszytik do notowania obserwacji (*śmiech*). Maciek tak się postarał! Aż chciało mi się robić te notatki.

Maciej: Trochę się stresowaliśmy, że będziemy musieli stosować NPR przez kilka lat, żeby w ogóle zrozumieć, o co chodzi. A tak naprawdę już po paru miesiącach Natalia sama zaczęła rozpoznawać, w jakiej jest fazie cyklu. Dziś już nie mierzy temperatury co dzień, bo albo zapomnimy, albo zbyt późno idziemy spać. Wystarczy nam obserwacja śluzu czy innych czynników, żeby mniej więcej rozpoznawać, jaki jest czas.

Natalia: Najwięcej daje mi właśnie obserwacja śluzu, bo jest on u mnie bardzo czytelny. Jak czasem zdarza mi się zaspać, to się nie stresuję, że nie zmierzę temperatury. Wiem, że muszę się wtedy poobserwować w inny sposób. Wybraliśmy sobie lekarza ginekologa z tzw. białej listy, o którym z góry wiedziałam, że będzie popierał NPR. Pani doktor bardzo nas wspierała i cieszyła się, że prowadzimy obserwacje.

Maciej: One sprawdziły się także w kontekście leczenia Natalii. Kiedy chodziliśmy do ginekologa czy endokrynologa i wyciągaliśmy wykres, to od razu było wiadomo, czym trzeba się zająć. Rozumiemy, co się dzieje z organizmem Natalii.

A nie odstraszały Was doniesienia o nieskuteczności NPR?

Natalia: Ale przecież u nas to działa!

Maciej: W dniach płodnych NPR jest zdecydowanie nieskuteczny (*śmiech*).

Natalia: ...na szczęście! (*śmiech*)

Maciej: ...ale w niepłodnych to już inna sprawa. Choć oczywiście, kiedy lekarze mówili, że teraz Natalia nie powinna zachodzić w ciążę, to braliśmy nieco większe „widełki” i trochę rozciągaliśmy okres abstynencji. I wtedy mieliśmy praktycznie stuprocentową pewność (choć wiadomo, że cud może zdarzyć się zawsze). Jednak bardziej ufałbym NPR, niż jakiegokolwiek innej metodzie.

Natalia: Zmiany zachodzące w ciele kobiety są bardzo widoczne. Czasem oczekiwanie tych kilku dni było oczywiście nieco trudniejsze. Pod tym względem nie różnię się bardzo od większości kobiet, które mają ochotę na seks podczas dni płodnych. Jest to jakieś wyrzeczenie. Ale to tak jak z seksem przed ślubem – my czekaliśmy i wytrwaliśmy w czystości. Udowodniliśmy sobie, że można nie współżyć przez pewien czas i da się tak żyć. Nie kłócimy się wtedy, nie jest tak, że chodzimy nabuzowani, gryziemy z nerwów paznokcie albo ściany.

I nie ma żadnej irytacji?

Natalia: Kiedy pani doktor stanowczo powiedziała nam, że na pewien czas musimy odłożyć poczęcie, Maciek powiedział: „Kochanie, nie współżyliśmy przed ślubem, to jeśli teraz nie możemy tego robić przez trzy miesiące, to damy radę”. To było dla mnie bardzo ważne, dawało poczucie bezpieczeństwa i ulgę, że nie muszę w siebie wpychać dodatkowych leków, hormonów, rozregulowywać bardziej cyklu. Nie traktujemy okresów abstynencji jako gehenny.

Maciej: A te wszystkie wahania spowodowane chorobą czy późniejszym chodzeniem spać nauczyliśmy się dość szybko wliczać w nasze obserwacje, także nie stanowi to problemu.

Mówicie o dodatkowych dniach wstrzemięźliwości, żeby mieć większą pewność. Potem zaczyna się ze-

spół napięcia przedmiesiączkowego, potem ona nie ma ochoty, bo jest już faza niepłodna, później miesiączka. Przecież ta abstynencja może się przeciągać w nieskończoność!

Maciej: To rozciąganie „widełek” było ze względu na zdrowie Natalii. Ciąża mogła być dla niej naprawdę niebezpieczna. Kiedy ryzyko powikłań było naprawdę duże, wtedy w ogóle nie współżyliśmy, bo jak miałbym ryzykować życie i zdrowie żony oraz dziecka? Odstawiliśmy seks, ale przecież nie do końca życia. W normalnym trybie, na początku małżeństwa i początku leczenia, nawet jeśli pojawiłoby się dziecko, to nie mielibyśmy większego stresu. Nie byliśmy zamknięci na życie.

A nie przeszkadza Wam to, że Wasze współżycie nie jest spontaniczne, ale ułożone według tabelki i obserwacji? Nie kochacie się, kiedy chcecie i macie ochotę, ale kiedy tabelka Wam pozwala.

Natalia: Nauczyliśmy się funkcjonować w pewnym rytmie. Ktoś idzie do pracy na ósmą, wraca o szesnastej. Taki jest jego rytm. Trudno teraz powiedzieć, że komuś brakuje spontaniczności w seksie, bo nie może współżyć w tygodniu o godzinie w pół do dziesiątej. Wiedząc, że będą dni niepłodne i czekając na nie, możemy się do tego jakoś przygotować, „podkręcić”. Czekamy na siebie, flirtujemy ze sobą, wysyłamy sobie smsy i liściki, w których piszemy, jak bardzo tęsk-

nimy za sobą. Ta bliskość pomiędzy nami wyraża się zupełnie inaczej. Zauważyliśmy ostatnio, że kiedy są dni płodne, a my nie współżyjemy, to jesteśmy sobie bardziej bliscy, czuli. Seksualność wyraża się poprzez gesty. Mamy ochotę na randki, przytulania. A później, kiedy już przychodzi okres niepłodny, jest piękniej! I nie można powiedzieć, że nie ma u nas spontaniczności! Ona jest, kiedy już przychodzi okres niepłodny. Myślę sobie wtedy, co zrobić, żeby zaskoczyć Maćka (*śmiech*).

Maciej: Jeśli ktoś uprawia seks, kiedy tylko chce, to chyba musi mieć całe życie dostosowane do tego współżycia. Bo przecież człowiek jest zmęczony, musi iść do pracy, gdzieś wyjechać, mogą mu się skończyć prezerwatywy. Nie można powiedzieć, że stosując NPR, nie ma żadnej spontaniczności, a z antykoncepcją jest totalna swoboda. Człowiek jest ograniczony przez mnóstwo rzeczy.

Natalia: Stosując antykoncepcję, też się czeka siedem dni, kiedy występuje sztuczne krwawienie w przerwach pomiędzy tabletkami. Te siedem dni też może psuć spontaniczność (*śmiech*). Zaraz dojdziemy do jakiegoś absurdu.

Domyślałam się, że nawet jeśli stosuje się antykoncepcję, to ten seks nie jest w stu procentach spontaniczny, bo też trzeba wygospodarować na niego czas. Ale antykoncepcja przynajmniej nie rodzi takich trudności, jakie powoduje fakt, że akurat w trakcie urlopu, rocznicy ślubu czy jakiegokolwiek innego miłego wyda-

rzenia wypadają dni płodne. Chciałoby się spędzić ten czas możliwie najpełniej, jednocząc się ze sobą, a nie można...

Natalia: Ależ mieliśmy takie sytuacje! Pojechaliśmy chyba do Rzymu i akurat wypadły dni płodne. Myśleliśmy sobie: „O kurcze, jesteśmy w takim miejscu, jest tak klimatycznie, taki piękny hotel, tak romantycznie... i nici z tego” (*śmiech*). Przeżywaliśmy ten czas, okazując sobie większą czułość.

Maciej: Wiele podróżowaliśmy jeszcze przed ślubem i, z powodu naszej decyzji o zachowaniu czystości, nigdy nie było tak, że nasz wyjazd składał się z seksu i jakiegoś miejsca dookoła jako tła.

Nie czujecie, że Kościół próbuje Wam kolejny raz ograniczyć coś, co się Wam jak najbardziej należy, co jest dobre? Najpierw nie wolno współżyć przed ślubem, teraz okazuje się, że także w małżeństwie nie można sobie uprawiać seksu jak się chce.

Natalia: Jeśli stawiamy na szali NPR i antykoncepcję, to większe ograniczenia widzę po tej drugiej stronie. Jaka by ona nie była. Słyszałam kiedyś taką anegdotkę, która dobrze oddaje nasze podejście do prezerwatyw – pewien mężczyzna powiedział, że w gumiakach to on chodzi tylko do obory. Nie wyobrażam sobie tego, to po prostu nie może być przyjemne. A jeśli chodzi o pigułki, to mając świadomość, jak bardzo hormony mogą szaleć w ciele kobiety, jak drobna zmiana może

wszystko pozmieniac, nie przekonuje mnie dorzucanie sobie dodatkowych hormonów, nawet jeśli przyświeca temu idea rzekomego uwolnienia i uprawiania seksu, kiedy tylko chcę. Mam dużo koleżanek, które wprost mówią, że przez antykoncepcję mają chore wątroby. Wolę NPR, który stał się już naszym małżeńskim rytmem. W ogóle nie traktujemy tego jako ograniczenia. *Maciej:* Ale to dopiero dzięki NPR w seksie nie ma żadnych ograniczeń! Ja nie potrzebuję żadnego dodatkowego „urządzenia”, prezerwatyw, bez których nie mógłbym uprawiać seksu. Jeżeli Natalii zdarzy się zapomnieć o zmierzeniu temperatury, to nie ma takiej wtopy, jaka byłaby, gdyby zapomniała wziąć tabletki. NPR nas nie ogranicza, nie musimy pamiętać o codziennej tabletkce ani o bieganiu do sklepów po prezerwatywy, bo jeśli ochota przyjdzie w miejscu, w którym akurat ich nie ma, będzie kaplica. Nawet jeśli nie mamy ze sobą tabelki z obserwacjami, to my je cały czas mamy gdzieś w głowie, wiemy mniej więcej, w jakim miejscu jesteśmy.

Natalia: Poza tym, my nie stosujemy NPR jako alternatywnej metody antykoncepcji, po „katolicku”. Jesteśmy otwarci na życie, nie mamy lęku przed dzieckiem. Gdybyśmy stosowali jakąkolwiek antykoncepcję, to zakładalibyśmy, że dziecka po prostu nie może być. Chyba cały czas stresowałabym się, czy wszystko zrobiliśmy dobrze, czy prezerwatywa nie pękła itd.

Maciej: Dla mnie idea gumek od początku była absurdalna. Załóżmy, że jadę na wakacje i pojawia się pytanie, ile mam ich kupić na zapas, bo może tam nie

będzie. Wezmę o trzy za mało i co? Będzie piękna plaża, zachód słońca, a my nie możemy się kochać, bo wcześniej zużyliśmy wszystkie gumki? Kupić nie ma gdzie i czyż to nie jest ograniczające? Albo wyjeżdżasz za granicę i zapominasz tabletek – też z seksu nici.

Natalia: Mam parę koleżanek, które stosują antykoncepcję hormonalną i one co jakiś czas panikują: „O Boże, spóźnia mi się okres. Nie pamiętam, czy wzięłam tabletkę”. Stresowały się nawet, biorąc tabletki. Patrzyłam na nie z mocnym postanowieniem, że nigdy nie chciałabym tak żyć.

Mówicie, że nie wyobrażacie sobie współżycia z prezerwatywą. A przecież nigdy tego nie spróbowaliście! Skąd więc możecie wiedzieć, że to jest niby takie straszne? Ludzie, którzy używają gumek, mówią, że nie ma wielkiej różnicy.

Natalia: Uwielbiam się wieczorami przytulać do Maci i czuć jego skórę bezpośrednio przez moją skórę. Czuję zapach, ciepło... Zdecydowanie bardziej wolę takie przytulanie niż przez koszulkę. Z prezerwatywą byłoby podobnie. Nie mówię, że w ogóle nic bym nie czuła. Chodzi o sam fakt, że jest coś jeszcze. Poza tym, nie wyobrażam sobie samego momentu zakładania tego. Przecież to już jest kompletne odarcie z intymności i romantyczności! Mamy spontaniczną ochotę na seks, już zaczynamy się pieścić i nagle ja mówię: „Kochanie, to gdzie jest prezerwatywa?”. „O matko, zapomniałem. Poczekaj, poszukajmy”. No i zaczyna

się szukanie, i gdzie jest ta spontaniczność? Szukamy, zakładamy, męczymy się, żeby to dobrze zrobić. Nie wyobrażam sobie tego.

Maciej: Przyzwyczaić można się do wszystkiego. Podejrzewam, że tak jest właśnie u osób, które przyzwyczały się do gumek. Im to już nie przeszkadza. Może jest to dla nich nawet jakiś dodatkowy bodziec – tak przynajmniej sugerują producenci (*śmiech*). Jeśli ja mam spontaniczną ochotę na seks, a muszę założyć prezerwatywę – i trzeba to zrobić bardzo dokładnie, nie po ciemku – to przecież to już zabija całą atmosferę. Chcę się kochać z żoną, a muszę zająć się czymś innym, żeby do tego seksu w ogóle doszło.

Znajomi nie patrzą na Was jak na świrów od „watykańskiej ruletki”?

Natalia: Ja nie ukrywam tego, że stosujemy naturalne metody. Kiedy jeszcze mieszkalam w akademiku, to koleżanki miały swoje tabletki, a ja termometr. Opowiadałam im, na czym to wszystko polega, ale one podchodziły do tego sceptycznie, bo miały w głowie jakieś bajki o kalendarzyku małżeńskim. Wiadomo, że to naciągane. Nie patrzą na mnie, jak na *aliena*, ale też się tym nie zachwycają. Jest jakiś dystans. Widzą, że u nas to działa, ale mówią, że pewnie by tak nie potrafiły. Jest duża nieświadomość na temat NPR i z tego wynika lęk. Plus jeszcze stereotypy, że to kościelna metoda, więc to kwestia bardziej „na wiarę”.

Skuteczność, jasne. Ale rodziny katolickie to z reguły duże rodziny, czyli wniosek jest prosty – NPR nie działa.

Natalia: Ale to głupota! Tu nie chodzi o to, czy coś działa czy nie, ale o to, że rodziny chrześcijańskie, które wyznają pewne wartości, kochają życie rodzinne. Chcą mieć dzieci! Znam ludzi, którzy mają dużo dzieci. I mają je nie dlatego, że im obliczenia nie wyszły, ale tak po prostu chcieli.

Maciej: Dla mnie NPR nigdy nie był formą antykoncepcji. NPR to poznawanie – fizjologii, mojej żony, tego, jak w niej wszystko działa. My nie stosujemy NPR, żeby nie mieć dzieci. Stosujemy NPR, żeby dowiedzieć się, co się dzieje. Jeśli decydujemy się na dziecko, to wiemy, kiedy współżyć. Kiedy odkładamy poczęcie, wiemy, kiedy tego nie robić. Ot, filozofia (*śmiech*). NPR to nie jest magiczny plaster, który odkleja się, jak już chce się mieć dziecko. Jeśli Natalia zajdzie w ciążę, to nadal będziemy prowadzić obserwacje, żeby wiedzieć, co się dzieje.

Mówisz, że dzięki NPR znasz swoją żonę lepiej, a ja ci pokażę wielu facetów, którzy potrafią powiedzieć, w jakiej fazie cyklu jest partnerka, mimo iż stosuje ona antykoncepcję.

Maciej: NPR umożliwia trochę głębsze poznanie kobiety. Nie chodzi tylko o to, kiedy zbliża się miesiączka. To można prosto obliczyć. Chodzi o głębsze poznanie

funkcjonowania organizmu. Owulacja też jest dniem drażliwym i warto wiedzieć, kiedy ona jest (*śmiech*).

Jasne, ale co Ci to daje? Swojego organizmu wcale tak nie obserwujesz, to po Ci ta wiedza o Natalii? Ludzie nie zaprzątają sobie dziś głowy takimi drobiazgami.

Maciej: Ja nie podchodzę do tego na takiej zasadzie, że ta wiedza ma mi się do czegoś przydać. Dla mnie to jest po prostu ciekawe. Mam żonę, z którą chcę spędzić resztę życia, która mnie bardzo interesuje, ciekawi, irytuje, więc chcę się dowiedzieć o niej jak najwięcej, niezależnie od tego, czy te dane w czymś mi pomogą.

A co Wam utrudnia NPR? Cały czas próbuję Wam naturalne metody obrzydzić i się nie dajecie (*śmiech*). Ale nie uwierzę Wam w to, że nie ma choćby jednego plusa ujemnego w tym wszystkim. Nie macie czasem tak, że już tak za sobą tęsknicie, tak bardzo chcielibyście współżyć, a tu jeszcze tyle dni płodnych?

Maciej: Irytuje nas to na przykład, że dni płodne wypadają akurat wtedy, kiedy mamy jakiś luźniejszy czas, wyjeżdżamy na urlop. Podobnie irytująca jest miesiączka na wyjeździe. Ale to nie jest coś, z czym nie można sobie poradzić.

No więc jak sobie radzisz?

Maciej: Jak z każdą inną irytacją. Nie mam konkretnych sposobów. Możemy być wkurzeni przed urlo-

pem, ale przecież nie będziemy go z tego powodu odwoływać! Zastępujemy sobie seks jakimiś innymi aktywnościami.

Natalia: Ostatnio byliśmy w jakichś rozjazdach i tak już bardzo chciało nam się być ze sobą, że wyraźnie sobie to komunikowaliśmy. Rozmawiamy po prostu o tym, co będzie za parę dni.

O, no i właśnie – gadamy o tym, co zrobimy, przytulamy się i bardzo łatwo można się zapędzić. Normalni ludzie założyliby gumkę i tyle. A Wy musicie się stopować.

Natalia: No i się zatrzymujemy.

Tak po prostu?

Maciej: No wiadomo, że to nie jest z taką radością na ustach, że oto musimy poczekać (*śmiech*). Czekamy wtedy i to nie jest jakieś oczekiwanie inne niż wszystkie. Zamawiasz paczkę i na nią czekasz. Nie znaczy, że się irytujesz tym czekaniem. No chyba, że dzwoni kurier i mówi...

... „Twoja paczka przyjdzie za miesiąc” (*śmiech*).

Maciej: Aż tak to nie ma (*śmiech*). Możesz być wkurzony, jak przyjdzie tydzień później. Ale przecież ona będzie. Nie teraz, ale za parę dni.

Natalia: Mamy świadomość tego, co na nas bardzo działa, pobudza. Wiemy, w które miejsca nie uderzać.

To taka zdrowa kontrola. Wiem, że nie będę Maćka nie wiadomo jak rozbudzać, żeby się męczył.

Maciej: Nie robimy nic, co mogłoby później doprowadzić do sytuacji, że będziemy na siebie wzajemnie wkurzeni za to rozkręcanie. Nie jest też tak, że jak nie możemy pójść dalej i trzeba przystopować, to myślę sobie, że w innym przypadku uprawialibyśmy seks, więc Natalia już mnie w ogóle nie kocha (*śmiech*). Ja też jej celowo nie rozkręcam, żeby powiedzieć później: „Sorry, czekamy”. Ustalamy, że za parę dni będziemy współżyć i prosta sprawa. Nie mamy takiego poczucia, że ojej, ojej, jesteśmy w super miejscu i przez te głupie kościelne zasady nie możemy się kochać, żeby później zaznaczyć na mapce, że seks był w Barcelonie (*śmiech*).

NPR to jest Wasz styl życia?

Natalia: Jasne, tym bardziej że sami tak wybraliśmy. NPR dotknął wielu przestrzeni w naszym życiu, zdrowia, rodziny. Po prostu wszedł nam w krew.