



Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli
Naturalnego Planowania Rodziny

Naturalne planowanie rodziny

**Podręcznik dla nauczycieli
naturalnego planowania rodziny**

*Praca zbiorowa pod redakcją
prof. dr. hab. Michała Troszyńskiego*

Warszawa 2006

Zespół redakcyjny:

Hanna Cerańska-Goszczyńska, Katarzyna Gil, Maria Kinle

Recenzent:

prof. dr hab. Bogdan Chazan

Redakcja techniczna,**projekt okładki:**

Katarzyna Gil

Korekta:

Agnieszka Golubiewska

**Podręcznik wraz z zeszytami ćwiczeń (t. I i II)
stanowi podstawowe materiały kształcenia nauczycieli NPR
przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny**

**© Copyright Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny,
Warszawa 2005**

Wydanie II poprawione i uzupełnione

ISBN 83-89621-15-0
83-89621-16-9

BONAMI WYDAWNICTWO-DRUKARNIA
ul. 27 Grudnia 19, 61-737 Poznań

Rozdział 3

Psychologiczne aspekty naturalnego planowania rodziny

Dorota Kornas-Biela

Naturalne planowanie rodziny (NPR) jest nie tylko efektywną techniką umożliwiającą realizację zamierzeń prokreacyjnych, ale stylem życia uwzględniającym w podejmowaniu zbliżeń małżeńskich cykliczną płodność kobiety oraz pragnienie posiadania potomstwa lub uniknięcia jego poczęcia. Stosowanie NPR wiąże się więc z określonym „wybo­rem drogi życiowej” [30], „sposobem widzenia świata” [13], „sposobem życia” [20].

W ostatnich latach, z powodu dużej zmienności w zakresie użytkowania różnych metod planowania rodziny, wzrosło zainteresowanie psychospołecznymi aspektami planowania rodziny, zwłaszcza percepcją i oceną poszczególnych metod, czynnikami decydującymi o ich atrakcyjności, motywacjami użytkowników. Niewątpliwie akceptacja każdej metody jest wielowymiarowym konstrukt­em psychologicznym [48]. Stan badań naukowych w zakresie psychologicznych aspektów antykoncepcji jest niewątpliwie znacznie bardziej bogaty niż dotyczących prokreacji opartej na biologicznym rytmie płodności. Prawie wszystkie badania skupiają się na ocenie efektywności NPR, co sprawia wrażenie udowadniania, że „murzyn nie jest biały”, a szczególny brak daje się odczuć w zakresie problemów psychospołecznych. Dlatego powinny być one przedmiotem głębszych analiz. W Polsce oprócz prac realizowanych w Instytucie Nauk o Rodzinie w Łomiankach, na ATK i obecnie UKW w Warszawie również w KUL prowadzono badania nad niektórymi problemami NPR¹.

Motywacja wyboru naturalnego planowania rodziny

NPR, z racji swojej specyfiki, niewątpliwie wymaga większej motywacji i świadomości niż inne metody planowania rodziny [41]. Wobec dostępnych opcji motywacji wyboru

¹Badania prowadzone w KUL można ująć w kilka grup tematycznych: postawy wobec NPR – prace magisterskie pod kierunkiem D. Kornas-Bieli; osobowość użytkowników NPR i antykoncepcji – J. Wirgowska-Lender (1996), skuteczność NPR – H. Jarosiewicz (1996); motywacja – A. Grzywaczewska (2001), A. Olejnik (1993); doświadczenia par związane ze stosowaniem NPR – D. Bogusławska (1993); trudności – M. Danik (2000); więź małżeńska – E. Biała (1997), A. Szmarowska (1991); postawy wobec prokreacji i dziecka – B. Drozd (1998); religijność – K. Osmałek (1994), pastoralne aspekty NPR i jego moralna ocena – K. Kucewicz (2002); NPR jako wyraz odpowiedzialnego rodzicielstwa – A. Przech (1996).

NPR jako stylu życia małżeńskiego wiążą się z uzasadnieniem odstąpienia lub użytkownika antykoncepcji.

Na Zachodzie obserwuje się zainteresowanie ludzi młodych, w większości z wyższym wykształceniem, mieszkańców miast, korzystaniem z ekologicznych sposobów regulacji poczęć, które byłyby nieszkodliwe dla zdrowia, niezaburzające normalnego przebiegu aktu seksualnego i nienaruszające jego intymności, niebudzące problemów moralnych. W badaniach nad uzasadnieniem rezygnacji z antykoncepcji powtarza się niezmiennie motyw ryzyka dla zdrowia [17, 25]. W badaniach amerykańskich – 90% użytkowników NPR wskazywało na ich zaletę: „nie są szkodliwe dla zdrowia”, 31% na łatwość stosowania, a 24% na wzrost komunikacji małżeńskiej [52]. W innych badaniach niemieckich respondenci również wymieniali pogłębienie wzajemnej komunikacji i więzi między małżonkami oraz na bardziej pozytywne postawy wobec seksualności [35] niż w wypadku stosowania antykoncepcji, którą cechuje szkodliwość zdrowotna (45%), uboczne negatywne skutki fizyczne (33%) oraz psychiczne (24%), nienaturalność (18%), poczucie wykorzystania seksualnego przez mężczyznę (12,5%).

Doświadczenia polskie wskazują na ważność takich uzasadnień, jak: brak satysfakcji z dotychczasowej metody, utrata atrakcyjności współżycia, poczucie uzależnienia od mężczyzny, poczucie sprzeczności z wymogami miłości, niepokój o skutki zdrowotne dla siebie i przyszłego dziecka, poczucie winy i niestosowności moralnej [15].

Trudności w stosowaniu naturalnego planowania rodziny

Odnosząc się do kwestii trudności w stosowaniu różnych metod NPR, należy przede wszystkim rozróżnić faktyczne przeszkody doświadczane przez małżonków oraz ich przyczyny.

Doświadczenia małżonków

Należy obalić mit o dużym stopniu trudności, jakie sprawia NPR jego użytkownikom. Nie potwierdzają tego małżonkowie, np. w badaniach Szmarowskiej [51] wspominała o tym mała grupa osób (12%), zaś dla 28% NPR było raczej łatwe, dla 28% łatwe i dla 30% stosowanie określonej metody NPR przebiegało bez najmniejszych problemów. Podobne wnioski można wyciągnąć na podstawie badań Bogusławskiej [5].

Subiektywna ocena trudności związanych z NPR zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest doświadczenie. Odczucie trudności i ich rodzaj zmienia się w czasie. Brak problemów na początku stosowania metody deklarowało 23% kobiet oraz 37% mężczyzn. Początkowe utrudnienia wynikały głównie z niedostatecznych umiejętności, na co skarżyła się połowa badanych kobiet (K – 53%, M – 7%), niesprzyjających cech osobowościowych (K – 17%, M – 7%), sytuacji życiowych (K i M – 7%), potrzeb i napięć seksualnych, o których wspominali przede wszystkim mężczyźni (K – 7%, M – 23%) oraz braku zaufania do metod (K – 7%, M – 17%). Aktualne trudności w stosowaniu NPR są znacznie mniejsze niż dawniej i dotyczą: niedostatecznych umiejętności (K – 17%, M – 0), trudności osobowościowych (K – 7%, M – 0), sytuacji życiowej (K – 7%, M – 3%), braku pewności co do skuteczności metody (K – 10%, M – 3%). Brak trudności w stosowaniu NPR deklaruje obecnie 47% kobiet oraz 63% mężczyzn, przy czym u kobiet dotyczą one przede wszystkim niedostatecznych umiejętności, u mężczyzn zaś zachowania okresowej wstrzemięźliwości seksualnej [5]. Na różnice międzypłciowe w ocenie stopnia trudności NPR wskazał również Szczepanowicz [47]. W badaniach tych dominującą trudnością była wskazywana przez 27% mężczyzn (a tylko przez 8% kobiet) konieczność okresowej rezygnacji z pożycia małżeńskiego.

Innym czynnikiem decydującym o ocenie stopnia trudności, jaki sprawia NPR, jest siła więzi małżeńskiej, np. wśród osób deklarujących bardzo silną więź 93% oceniło stosowanie metody NPR jako łatwe, natomiast wśród osób o więzi dostatecznej o takiej łatwości pisało 60% badanych. Ankietowani o bardzo silnej więzi stanowili 57% wszystkich osób deklarujących brak trudności, zaś osoby o więzi dostatecznej tylko 4%. Najczęstszym wymienianym utrudnieniem jest konieczność czasowej powściągliwości seksualnej – wskazało na nią 19% badanych.

Trzeba jednak zaznaczyć, że **odczucie trudności nie oznacza negatywnej oceny NPR**. Przeciwnie, wielu badanych, przyznając doświadczanie trudności w tym zakresie, jednocześnie spontanicznie wskazywało, że okres płodny nie różni się od innych (25%), miłość okazywana jest wtedy w sposób „ogólny” (24%), jest bogaty w kontakty w innych dziedzinach (31%), umożliwia wzajemne poznanie się i rozwój duchowy (17%). Stosunkowo nieliczni badani wspominali o trudnościach wynikających z cech samej metody (9%) [51]. Akceptacja NPR pomimo trudności usposabia do radzenia sobie z innymi problemami i wzbogaca życie.

Przyczyny trudności w akceptacji i stosowaniu NPR

Niechęć do stosowania naturalnego planowania poczęć ma swoje źródła psychologiczne. Można je odnieść do sfery postaw, cech osobowości i czynników sytuacyjnych. Mówiąc o postawach wobec NPR, można wyróżnić kilka aspektów: poznawczy, emocjonalny, motywacyjno-dążeńowy i behawioralny (działaniowy).

W sferze poznawczej wyróżnia się następujące przyczyny trudności w akceptacji i stosowaniu naturalnych metod regulacji poczęć:

- **Brak wiedzy na temat NPR.** Zgodnie z psychologiczną prawidłowością to, co nieznanne budzi lęk, oceniane jest jako niewiarygodne, niezastępowalne, bardziej ryzykowne. Powszechny brak rzetelnej wiedzy o NPR i mała dostępność do niej wywołują postawę dystansu i wyolbrzymianie cech (np. uciążliwość), które dostarczają racjonalnych przesłanek podtrzymujących negatywną postawę wobec NPR.
- **Mity.** Przekonanie, formowane pod wpływem środków masowego przekazu i popularnych opinii, że metody te są nienowoczesne, nienaukowe, nieefektywne i skomplikowane w użyciu. Negatywny wpływ braku wiedzy jest dodatkowo wzmacniany przez przekaz medialny kłamliwymi informacjami o NPR, stąd nie budzi ono zaufania, wręcz przeciwnie, jest uznane za trudne i ryzykowne.
- **Propaganda środków antykoncepcyjnych** jest wyrazem trendu cywilizacyjnego polegającego na medykalizacji sfery płciowej, a więc i potencjalnej prokreacji. Zachęcanie nastolatek, by każda od pierwszej menstruacji miała swojego ginekologa, by korzystała z jego usług nie tylko w czasie ciąży, porodu, połogu, ale też między ciążami w celu ich planowania, a potem w okresie menopauzy, by doświadczyła dobrodziejstw hormonalnej terapii zastępczej powoduje, że współczesnej kobiecie trudno wyobrazić sobie, że to wszystko co związane z prokreacją jest wyrazem normalnych zdrowych procesów fizjologicznych i póki nie występują niepokojące objawy, komplikacje i patologia lekarz nie jest jej potrzebny. Fizjologia comiesięcznych cykli nie wymaga obsługi medycznej.
- **Wprzęgnięcie medycyny do rozwiązywania problemów społecznych** (np. zmniejszenia przyrostu naturalnego, diagnozy i selekcji „płodów defektywnych”, aborcji i eutanazji) utwierdza w mentalności ludzi rolę lekarza, jako osoby odpowiedzialnej nie tylko za ochronę zdrowia i leczenie, ale również niwelowanie skutków niedomagań

polityki społecznej i rodzinnej państwa (powodującej np. zmniejszenie motywacji do posiadania dzieci) oraz uwalnianie ludzi od odpowiedzialności za swoje czyny. Lekarz antykoncepcjonista, niszcząc płodność kobiety, wspomaga chorą mentalność ludzi traktujących płodność jak chorobę.

- Sterowana medialnie **mentalność „bezpiecznego seksu”**, „zabezpieczenia przed ciążą” powoduje utrwalenie przymusu zabezpieczeń przed poczęciem dziecka jak przed chorobą. Plemniki męski jest traktowany na równi z wirusem, bakterią czy pasażerem i traktowany jako drobnoustrój przenoszący chorobę zwaną ciążą. Człowiek współczesny czuje się zobowiązany do ochrony przed ciążą, nie wyobraża sobie, że mógłby tu czegoś nie stosować.

W sferze emocjonalnej istnieją również przeszkody, które utrudniają akceptację stosowania NPR. Można wśród nich wymienić:

- **Trudności w akceptacji siebie i niedojrzałość psychiczną.** Małżonkowie niedojrzali psychicznie mają trudności z podporządkowaniem się do wymagań NPR, gdyż traktują współżycie seksualne jako sposób na rozładowanie aktualnych napięć, zredukowanie dręczącego poczucia osamotnienia i różnych lęków, zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i afiliacji, wyraz zawarcia „paktu o nieagresji” lub pokoju po „stanie wojny” (pogodzenie się po konflikcie kończone współżyciem). Małżonkowie niedojrzali mają tendencję do używania kontaktów seksualnych jako elementu gry z partnerem, którego zbliżeniem chcą nagradzać, a odmową karać za lojalność i zaspokajanie osobistych potrzeb. Czasem więc kobieta może tak interpretować objawy płodności, by wydłużać okres wstrzemięźliwości lub przeciwnie, zignorować objawy celem odwdzięczenia się małżonkowi przez zbliżenie za jego gesty dobroci lub doświadczyć natychmiastowych oznak, iż jest pożądana i kochana.

- **Trudności w akceptacji swego „fizycznego ja”.** Stosowanie NPR wymaga:

- pozytywnego obrazu własnego ciała i jego funkcjonowania;
- pozytywnych odczuć, jakich dostarcza własne ciało i specyficzne objawy jego funkcjonowania, emocjonalnie dobrych odniesień do niego;
- poczucia wewnętrznej lokalizacji kontroli nad własnym ciałem, tzn. poczucia, że mogą odnotować prawidłowe i nieprawidłowe objawy jego funkcjonowania, mogą panować nad niektórymi jego pobudkami, reakcje swojego ciała są przewidywalne;
- otwartości na zmianę obrazu własnego „ja” oraz samooceny w zakresie cielesności.

Jeśli w wyniku doświadczeń życiowych (np. doznanej w dzieciństwie przemocy, masturbacji) kobieta ma negatywny obraz własnego ciała lub obraz fałszywy, następuje alienacja między jej psychiką a ciałem. Mogą pojawić się wtedy trudności w odczuwaniu i odczytywaniu doznań pochodzących z ciała, a zwłaszcza z narządów płciowych, obserwacja śluzu budzi obrzydzenie, wszelkie manipulacje dotykowe związane z obserwacją faz płodności wzbudzają negatywne uczucia skojarzone z kontaktami seksualnymi lub onanizmem, następuje ucieczka od myśli i działań związanych z tą sferą.

Poza tym osoby, które doświadczyły niepowodzeń prokreacyjnych (np. urodzenie dziecka martwego, z wadą lub chorobą wrodzoną) tracą często z tego powodu zaufanie do własnego ciała. To „zranienie biologiczne”, jakiego doznały, zmniejsza wiarę w siebie i możliwości na tyle sprawnego funkcjonowania organizmu, że można go poznać i nad nim panować. Niepowodzenie prokreacyjne ugruntowuje przeświadczenie, że nie ma się wpływu na efekt własnej płodności. Poczucie niepełnowartościowości biologicznej obniża poczucie kontroli w dziedzinie regulacji płodności. Tym bardziej że pary te są często tak silnie motywowane, by nie mieć już więcej dzieci, iż lękają się polegać na metodach, których skuteczność zależy od nich samych.

- **Trudności w pozytywnej tożsamości płciowej.** NPR wymaga, aby kobieta osiągnęła pozytywną identyfikację z własną płcią. Wyraża się to w wewnętrznym przekonaniu,

że „to cudownie, że jestem kobietą”, „jestem szczęśliwa, że żyję jako kobieta”, „jestem zadowolona ze swojej budowy fizycznej (w tym z narządów płciowych) i funkcjonowania ciała, z cyklicznej płodności i jej objawów”, „jestem dumna ze swej seksualności”, „cieszę się, że mogę przeżywać seksualność jako kobieta”.

- **Trudności w akceptacji roli płciowej.** Kobieta, która akceptuje i wymaga od siebie spełniania tradycyjnie przypisywanej jej roli kobiecej, może mieć trudności z NPR, gdyż rola ta wymaga, by była bierna, poddana i usługowa mężczyźnie, niestawiająca mu wymagań, czerpiąca radość jedynie z macierzyństwa, ale nie ze zbliżeń małżeńskich. Stąd mogą pojawić się opory w przyjęciu partnerskiej pozycji i współdziałania w dziedzinie pożycia małżeńskiego. Zażenowanie z powodu konieczności aktywnej roli w życiu seksualnym może hamować jej zainteresowanie tymi metodami i podtrzymywać przekonanie o konieczności biernego zdania się na inicjatywę partnera („nie odpowiadam za współżycie”, „nie mogę nic poradzić”, „niech on decyduje”). Śledzenie objawów płodności, otwarta komunikacja na ten temat i współdecydowanie w kwestiach współżycia seksualnego może budzić w kobiecie odczucie wstydu, wyuzdania, utraty dobrej czci, skojarzenia z zachowaniem kobiety o lekkich obyczajach. Również mężczyzna, akceptujący tradycyjną pozycję kobiety w małżeństwie, może przeciwstawiać się jej nowej, partnerskiej pozycji i wyrazić niechęć do NPR, które wymaga od niego okresowej wstrzemięźliwości seksualnej i opanowania dostosowanego do cyklicznej płodności kobiety, a kobiecie daje nieakceptowaną przez niego, wyższą, bo partnerską pozycję w decyzjach związanych z życiem intymnym i poczęciem dziecka. Żona zainteresowana współżyciem może wydawać się mu mniej pociągająca, podatna na zdrady, zbyt swobodna, „zepsuta”.
- **Trudności związane ze sferą seksualną.** Wśród tych trudności należy wymienić przede wszystkim różnorodne lęki. Związane ze sferą seksualną, powodują psychiczne odcinanie się od niej („mam ważniejsze sprawy”, „ja się tym nie interesuję”), co w małżeństwie powoduje bierne zdanie się na przypadkowe współżycie, inicjowane przez dominującego zwykle partnera. Lęk przed afirmacją doznań seksualnych, przed uznaniem „lubię seks” (bo skojarzony jest on z czymś złym) utrudnia swobodne wyrażanie pragnień seksualnych. Natomiast stosowanie NPR wymaga umiejętności ustalania czasu płodności, ale też swobodnej ekspresji pożądania seksualnego i umiejętności panowania nad nim. Poza tym przeżywanie problemów seksualnych łączy się najczęściej z nieumiejętnością rozmowy na ich temat. Zażenowanie, poczucie wstydu, lęk przed zranieniem lub utratą partnera powoduje odrzucenie NPR, gdyż wymaga stałej koncentracji na fakcie „jestem istotą potencjalnie płodną” oraz uzgadniania aktywności seksualnej.
- **Trudności w wyrażaniu uczuć.** NPR wymaga umiejętności panowania nad ekspresją odczuć seksualnych i okazywania ich w inny pozaseksualny sposób. Ci, którzy przeżyli we wczesnym dzieciństwie depryzację sensoryczno-uczuciową, odczuwają silną potrzebę stałego bliskiego kontaktu z drugą osobą, a taki zapewnia współżycie seksualne. Seks kompensuje więc potrzebę bliskości, stąd okresowa wstrzemięźliwość jest źle znoszona. Potrzeba bliskości fizycznej jest u tych osób neurotyczna, ciągle niezaspokojona, dlatego domagają się stałej dyspozycyjności do utwierdzania ich, że są kochane, że druga osoba jest blisko i ciągle gotowa udowodnić swoje oddanie. Jednocześnie osoby te odczuwają często ambiwalencję w zakresie potrzeb seksualnych – pragnienie zbliżeń i lęk przed nimi oraz rozdźwięk między potrzebą doznawania i okazywania potrzeb seksualnych, jak też trudności w okazywaniu czułości, pieszczot poza współżyciem (dlatego źle znoszą okres powstrzymywania się od zbliżeń).

W sferze motywacyjno-dążeńowej postaw wobec NPR można również wymienić pewne trudności. Zalicza się do nich np.:

- **Konieczność zaangażowania czasu i własnej aktywności w nauczenie się** stosowania NPR, co przeczy ludzkiej skłonności do szukania łatwiejszych rozwiązań, gdzie udział czyn-

nika ludzkiego jest zmniejszony na rzecz środków technicznych. Tendencja ta uwydatnia się w miarę postępu techniki, którego odkrycia wyręczają człowieka od wysiłku fizycznego i umysłowego, zwalniają od odpowiedzialności, oszczędzają czas i własną aktywność. Rozwój cywilizacyjny doprowadził do tego, że otaczamy się coraz większą liczbą narzędzi, aparatów, urządzeń, ułatwień technicznych. Każda dziedzina życia, a nawet każda czynność człowieka zostaje oprzyrządowana (np. elektryczne szczoteczki do zębów). Antykoncepcja wpisuje się w tę rozbudzoną ludzką potrzebę, by coś mieć, czym można regulować liczbę dzieci i by było łatwe i szybkie w użyciu. Im mniej czasu, uwagi i własnej energii trzeba w to włożyć – tym lepiej. Stąd preferowanie środków antykoncepcyjnych, wyłączających ludzką świadomość. Technologiczna epoka ma coraz większe zaufanie do sztucznych środków tworzących zaporę przed poczęciem, gdyż są one widoczne, konkretnie uchwytnie, naukowo przebadane, wyprodukowane, opatentowane i zakupione, niż do umiejętności rozumienia własnego organizmu i polegania na rozpoznawaniu jego fizjologii.

- **Brak motywacji do stosowania NPR** wynikający z wpływów wychowawczych rodziny pochodzenia. Brak różnicowanych form wyrażania uczuć w rodzinie zuboża repertuar możliwych form ekspresji uczuć, jakimi będzie dysponowało dziecko w swoim małżeństwie w przyszłości. Poza tym rodzice nieopanowani, bez wewnętrznej dyscypliny, niezdolni do odroczenia gratyfikacji i przedłożenia własnych potrzeb na rzecz potrzeb innych nie dostarczają dziecku właściwych wzorców predysponujących go do powściągliwości seksualnej. Również antynatalistyczna postawa rodziców jest ważnym elementem konstruującym przekonania ich dorastających lub dorosłych już dzieci co do wartości, jaką prokreacja zajmuje w życiu człowieka. Szczególne znaczenie w kształtowaniu postaw wobec NPR ma postawa matki.
- **Pesymistyczne, lękowe lub obronne nastawienie do życia, niechęć do ryzyka** i podejmowania go są cechami, które mogą sprzyjać poszukiwaniu metod bardziej skutecznych (np. sterylizacja) lub subiektywnie bardziej efektywnych (np. środki mechaniczne lub chemiczne).
- **System wartości, w którym nie ma miejsca na dziecko** (przynajmniej aktualnie), jest podporządkowany innym wartościom oraz jest nastawiony na konsumpcyjny styl życia i doznawanie przyjemności, ułatwia stosowanie środków ubezpieczających lub przeciwpoczęciowych.
- **Brak wsparcia.** Przykład innych, zwłaszcza osób znaczących, działa zachęcająco lub demobilizująco. Brak w bliskim otoczeniu modelu osób efektywnie stosujących i zadowolonych z NPR jest szczególnie silnym czynnikiem odstrasającym dla osób o silnej potrzebie akceptacji, submisyjnych i konformistycznych.
- **Religijność.** Im wyższy poziom identyfikacji ze światopoglądem religijnym (nauczaniem Kościoła katolickiego), tym większa akceptacja NPR. Poza tym religijność sprzyja traktowaniu małżeństwa jako nierozzerwalnego związku, ratowanego w sytuacjach trudnych przez przebaczenie, a nie porzucenie partnera, stąd większe nastawienie na miłość czynną, odpowiedzialną, na współdziałanie, tworzenie wspólnoty nawet za cenę ofiar i poświęcenia. Im głębsza religijność, tym większe nastawienie na dobro drugiego, a nie na zaspokajanie własnych potrzeb, w tym seksualnych.

W sferze behawioralnej – trudności w stosowaniu NPR mogą być również związane z:

- **Koniecznością ograniczenia częstości kontaktów małżeńskich.** Trudność ta, jak potwierdzają to wszystkie badania, występuje szczególnie na początku stosowania się do reguł NPR (zanim nie nastąpi przyzwyczajenie do określonego rytmu zbliżeń) i jest wyraźnie zróżnicowana płciowo, np. wymienia ją 27% mężczyzn i 8% kobiet [47].
- **Sytuacjami życiowymi** utrudniającymi (to nie znaczy uniemożliwiającymi) stosowanie się do zasad NPR, jak np.: nałogi męża, typ pracy zawodowej związanej z dłuższą

nieobecnością w domu męża lub żony, choroba kobiety, słaby związek uczuciowy i konflikty małżeńskie, brak zgodności, a nawet silny sprzeciw współmałżonka co do liczby dzieci i stosowanej metody planowania rodziny, prymitywizm intelektualno-uczuciowy jednego lub obojga małżonków.

- Pojawienie się trudnych do przewyciężenia przeszkód w stosowaniu NPR może wskazywać na **poważne problemy osobowościowe lub małżeńskie**, które stanowią podłoże konfliktu dotyczącego NPR. Wymaga to szukania rozwiązania nie w metodzie planowania rodziny, ale w poradnictwie lub terapii psychologicznej. Wysiłek w kierunku zaakceptowania i efektywnego stosowania NPR jest związany wtedy z leczeniem ran osobistych i małżeńskich.

Podsumowując rozważania na temat trudności stosowania zasad NPR w pożyciu małżeńskim, należy wspomnieć o tym, że użytkowników NPR cechuje bardzo duże zadowolenie, o czym świadczy np. pozostawanie przy wybranej metodzie (72%) lub czasem zamiana jednej metody NPR na rzecz innej [51]. Przy czym kobiety wykazują większe zainteresowanie i akceptację dla NPR niż mężczyźni. Ogólnie można stwierdzić bardziej pozytywny stosunek wobec NPR niż faktyczną znajomość metod jego stosowania. Podobnie badania Wirgowskiej-Lender [54] ukazały, że chociaż grupa stosująca NPR napotyka więcej trudności w stosowaniu wybranej przez siebie metody, to jednak jest z niej bardziej zadowolona i dłużej przy niej pozostaje niż grupa stosująca antykoncepcję (podobnie por. [3]). Również prawie wszyscy respondenci w badaniach Bogusławskiej [5] zadeklarowali wysoki poziom satysfakcji ze stosowania metody NPR (K – 92,9%, M – 89%).

Pozytywne skutki stosowania naturalnego planowania rodziny

Podsumowując różne doniesienia na temat zalet NPR, można stwierdzić, że są one bardzo rozległe. Przykładowo analiza bogatego materiału archiwalnego Duszpasterstwa Rodzin diecezji sandomierskiej, zawierającego 1184 listy i wypowiedzi zebrane na przestrzeni 11 lat przez Teresę Strzembosch – instruktorkę w Poradni Rodzinnej [33], wykazała, że stosowanie regulacji poczęć opartej na biologicznym rytmie płodności wpływa dodatnio na postawy rodzicielskie, miłość małżeńską i rodzinną, na życie religijne oraz stosunek do innych ludzi.

Analizując literaturę przedmiotu oraz własne doświadczenia zawodowe w tym względzie, można stwierdzić, że pozytywne konsekwencje NPR dotyczą wielu dziedzin życia. Są to:

Sfera rozwoju osobistego

Przyjęcie NPR nie oznacza posługiwania się skuteczną techniką planowania rodziny, ale jest całościowym opowiedzeniem się za koncepcją życia, uwzględniającą w zbliżeniach małżeńskich naturalny rytm płodności oraz liczącą się z koniecznością panowania nad sobą, rezygnacji z własnych interesów, ofiarności, przyjęcia daru życia zawsze, kiedy się pojawi. Jednocześnie taki styl pożycia małżeńskiego sprzyja rozwojowi filozofii życia, w której wysokie miejsce w hierarchii wartości przypisuje się wolności osobistej zintegrowanej z poczuciem odpowiedzialności, poszanowaniem godności drugiego człowieka i dojrzałej miłości drugiej osoby. Taka postawa jest **osobowościowo rozwojowa**. Obszar ludzkiej seksualności i płodności staje się miejscem szczególnej pracy nad sobą i psychospołecznego dojrzewania, bowiem „rozwój człowieka wymaga ciągłego wysiłku w ukierunkowaniu dynamiki seksualnej” [11, s. 25].

NPR spełnia warunki stymulatora osobistego rozwoju. Analizując kryteria dojrzałej osobowości, można stwierdzić, że:

- Dojrzała osoba **akceptuje siebie, w tym również swoje „ja” fizyczne, swoje ciało oraz siebie jako istotę płciową i potencjalnie płodną**. NPR, wymagając pewnej koncentracji na właściwościach organizmu, sprzyja lepszemu zrozumieniu i polubieniu siebie, zafascynowaniu się tajemnicami ciała i psychiki.
- Dojrzałą osobowość cechuje **zdolność samorefleksji, samoobserwacji i samokontroli oraz zaufanie do siebie oraz własnego organizmu**. Stosowanie NPR wymaga na co dzień tych cech, prowadzi więc do ich udoskonalenia. Poznawanie siebie (w tym sfery kobiecości) jest źródłem satysfakcji.
- Dojrzała psychicznie osoba jest **zdolna do panowania nad pobudkami instynktowymi, do sterowania popędami**, do odraczania w czasie zaspokojenia potrzeb lub rezygnacji z nich w imię zinternalizowanych wartości. NPR wymaga, by oboje partnerzy rozwinęli w sobie zdolność do panowania nad sobą i dostosowania się do potrzeb współmałżonka. Samosterowność w dziedzinie seksualnej związana z podporządkowaniem działania seksualnego realizacji wyższej wartości jest szansą ich osobistego rozwoju. Oboje uzyskują poczucie wewnętrznej wolności od doznań seksualnych (nie są od nich uzależnieni), przeciwnie – potrafią sobą sterować nawet w tak popędowej sferze życia.
- Osoba dojrzała emocjonalnie potrafi **przyjąć odpowiedzialność za siebie i drugą osobę oraz za konsekwencje wspólnych działań**. NPR wymaga przyjęcia stałej odpowiedzialności za konsekwencje współżycia seksualnego.
- Dojrzała osoba ma **realny stosunek do życia, akceptuje pojawiające się trudności** i nie koncentruje się na nich, ale na dobru, jakie wynika z ich przezwyciężenia. Są one dla niej **stymulatorem rozwoju i doskonalenia wewnętrznego**, nie zaś ciężarem nie do uniesienia. Wyrzeczenia na rzecz większego dobra uważa za coś pozytywnego, stąd wymagania NPR traktuje jako okazję do zdynamizowania twórczej miłości na rzecz drugiego.
- Dojrzałość osobowości wyraża się również **w ciągłej pracy nad sobą, w życiu zgodnym z sumieniem, w realizacji wartości** m.in. moralnych. NPR wymaga, by seksualność była obszarem pracy nad sobą i realizacji wskazań religijno-moralnych, życia zgodnego z wymaganiami fizjologii, natury, ekologii.
- Dojrzała osoba jest **zrównoważona i pogodna**. Małżonkowie stosujący NPR przyznają, że daje im ono komfort psychiczny, poczucie satysfakcji, spokój i radość życia (np. spontanicznie mówi o tym 70% żon i 60% mężów w badaniach Bogusławskiej [5]).
- Dojrzała osoba chętnie **współpracuje z innymi, liczy się z ich potrzebami, traktuje innych podmiotowo, szanując ich osobową godność**. Praktykowanie NPR podporządkowane jest zasadzie współpracy między małżonkami i wzajemnego uwzględniania potrzeb drugiej osoby, która traktowana jest jako autonomiczna wartość.
- **Wśród cech osobowości, które sprzyjają efektywnemu stosowaniu NPR** i jednocześnie są przez życie kształtowane zgodnie z zasadami NPR, można wymienić: systematyczność, obowiązkowość, wytrwałość, dokładność, konsekwencję, wierność sobie, siłę woli, stanowczość, umiejętność odroczenia gratyfikacji, altruizm, szlachetność. Niektóre z nich są szczególnie skojarzone z męskością, tak więc NPR stymuluje do rozwoju specyficznych cech płciowych.
- Stosowanie NPR wymaga opanowania elementarnej wiedzy dotyczącej funkcjonowania ustroju człowieka i jego funkcji prokreacyjnej, zaangażowania różnych operacji umysłowych (analiza, porównywanie, wnioskowanie, zapamiętywanie). Ma więc **walor edukacyjny**.
- NPR, wymagając poznania przez kobietę cyklicznych przemian zachodzących w jej organizmie oraz mechanizmu płodności, przyczynia się do **lepszego poznania siebie, własnego organizmu i umożliwia kontrolę stanu swego zdrowia**.

- Poprawna etycznie regulacja poczęć **sprzyja rozwojowi życia religijno-moralnego rodziny**. Przynosi spokój sumienia i osobom wyznania katolickiego daje możliwości w pełni świadomego i owocnego przystępowania do sakramentów. Stosowanie naturalnej regulacji poczęć prowadzi do rozwoju praktyk religijnych i pogłębienia życia wewnętrznego.

Sfera współżycia seksualnego

- **NPR zapewnia integrację sfery seksualnej z całością psychofizycznej struktury człowieka**, integrację „pomiędzy funkcją kontaktową popędu a zdolnością prokreacyjną” [11]. Seksualność nie jest wyeliminowana jako dziedzina doznawania przyjemności, ale jest sposobem wyrażania się całej osoby ludzkiej, której integralnym elementem jest płodność. NPR wymaga eliminacji reakcji odruchowo-bezwarunkowych, przenosząc ośrodek dyspozycyjny z niższych partii mózgu na poziom kory mózgowej, ukierunkowując dynamizm seksualny na jego ludzkie, rządzące korą mózgową wyrazy i przywracając tym samym harmonię między życiem popędowym a funkcją prokreacyjną.
- **NPR nie rozdziela seksu od prokreacji**, a więc nie ogołaca przeżycia zjednoczeniowego z jego istotnej cechy, jaką jest potencjalna płodność. Wyraża ono pełną akceptację drugiej osoby, która jako istota płciowa jest potencjalnie płodna. Druga osoba jest przyjmowana i obdarzana „całościowo”, a nie pod warunkiem, że jest niepłodna. W przeciwieństwie do jakiegokolwiek formy antykoncepcji NPR nie niesie przesłania – „boję się twojej płodności”, „boję się ewentualnych konsekwencji funkcjonowania twego ciała”, nie wyraża niechęci czy wrogości do fizjologii narządu płciowego i produkowanych komórek rozrodczych. Przeciwnie – wyzwała poczucie „wdzięczna mu jestem, że kocha mnie całą, razem z moją płodnością”.
- **Sfera seksualnych odniesień staje się ważną dziedziną życia, gdyż jest obwarowana pewnymi zobowiązaniami**. Małżonkowie przypisują jej duże znaczenie, dlatego są w stanie ponieść nawet duże trudności. Wbrew obiegowym poglądom co do niskiej wartości współżycia u osób religijnych ceniących wysoko wartości moralne i stosujących NPR, w badaniach okazuje się, że małżonkowie ci bardzo wysoko oceniają ważność pożycia małżeńskiego [5, 47]. Również w badaniach niemieckich uzyskano wynik wskazujący na bardzo pozytywne postawy wobec seksualności u par stosujących NPR – dziedzina seksualności jest dla nich ważna i nie jest tematem tabu, pragnienia seksualne są swobodnie wyrażane [24].
- Okresowe powstrzymywanie się od współżycia seksualnego jest **lekarstwem na presyt** w tej dziedzinie, chroni przed znużeniem, nudą, monotonią i rutyną. „Cisza seksualna” zwiększa jego atrakcyjność i świeżość, wyczekiwanie wprowadza ożywienie, pragnienie bliskości umożliwia przeżywanie w każdym miesiącu wytęsknionego „okresu miodowego”.
- Okresowe powstrzymywanie się od współżycia **zwiększa jakość przeżyć seksualnych**, gdyż następuje tu koncentracja nie na pomnażaniu liczby i intensywności doznań seksualnych, ale na pogłębieniu więzi między małżonkami, na budowaniu jedności.
- **Współżycie seksualne ma swój naturalny przebieg**, właściwe mu piękno i estetykę, bez sztucznych zapór utrudniających często spontaniczność przeżycia.
- **Akt seksualny jest potencjalnie rodzicielski**, gdyż bazuje nie na eliminacji płodności, ale na odczytaniu jej i kierowaniu nią. Nastawienie „na dziecko”, nawet jeśli odkłada się na późniejszy czas jego poczęcie lub rezygnuje z kolejnych dzieci, **uwalnia rodziców od lęku przed dzieckiem** niezaplanowanym, stąd współżyciu małżeńskiemu towarzyszy radość i spokój, a nie napięcie i strach.
- **Kontakty małżeńskie mają charakter bardziej partnerskiej wymiany uczuć niż rozładowania napięcia**. Kobieta przyjmuje bardziej decydującą niż tradycyjnie bierną

rolę we wzajemnych kontaktach. Kobiety takie wykazują cechy androgeniczne, tzn. przyjmują pewne zachowania przypisywane przeciwnej płci (np. nie czują się zdominowane, bezradne, zahamowane [24]) i okazują się bardziej zadowolone z życia seksualnego i lepiej przystosowane w relacji do siebie w parze, niż ma to miejsce u pary realizującej stereotypowe role płciowe. Nie zaprzecza to temu, że kobiety te czują się jako bardzo kobiece w konkretnych sytuacjach seksualnych.

Podsumowując wyniki badań, można stwierdzić dużą zgodność co do pozytywnego wpływu NPR na życie seksualne małżonków. Relacjonowanie pogorszenia w tym względzie jest bardzo rzadkie.

Sfera więzi małżeńskiej

Użytkownicy NPR charakteryzują się dużą siłą więzi małżeńskiej. NPR wymaga bowiem dobrej relacji uczuciowej między małżonkami i jednocześnie wzmacnia ich więź. Stwierdzenie to jest powszechnie empirycznie potwierdzane, np. prawie wszyscy ankietowani [51] określili swoją więź małżeńską jako silną (36%) lub bardzo silną (59%). Atmosferę rodzinną 65% oceniło jako pogodną i życzliwą, a pozostali jako dość dobrą. Wskazano przy tym, iż NPR stwarza warunki do rozwoju miłości, szacunku, zrozumienia i odpowiedzialności (88%), sprzyja szczęśliwemu pożyciu seksualnemu (50%) i pomaga w poczęciu i wychowaniu dzieci (44%). Respondenci wielokrotnie przyznali, że stosowanie **NPR sprzyja, ale też wymaga, by między małżonkami była:** życzliwość, zgoda, szacunek, akceptacja, zrozumienie, harmonia uczuć i działań, dobra komunikacja, szczery dialog, chęć uczynienia pożycia radosnym, poznanie drugiej osoby, chęć zadowolenia jej i liczenie się z jej potrzebami, odpowiedzialność za współmałżonka, uwzględnienie korzyści zdrowotnych dla niego. Więź chroni ich przed trudnościami w stosowaniu NPR, pomaga im radzić sobie z nimi. Matka Teresa z Kalkuty powiedziała: „Naturalne planowanie rodziny to sprawdzian z miłości”.

Rola więziotwórcza NPR wyraża się w kilku aspektach:

- **Filozofia życia małżeńskiego zgodnego z zasadami NPR jest „pokojowa”** – współmałżonek jest traktowany jako ukochany, a nie jako wróg, grożący swoją płodnością, przed którym trzeba się chronić. NPR nie stosuje „wojennej” terminologii, którą można spotkać w propagandzie antykoncepcji, np. zagrożenie, ryzyko, lęk, zabezpieczenia, kontrola, stuprocentowa pewność, obrona, bezpieczeństwo, wyposażenie, skutki uboczne, wpadka, strata.
- Styl życia małżeńskiego w harmonii z naturalnymi procesami życiowymi oznacza w praktyce **bezwartkową akceptację drugiej osoby** (np. fizjologicznych oznak jej cyklicznej płodności) oraz cierpliwe i wyrozumiałe znoszenie związanych z tym ograniczeń, co wzmaga poczucie wzajemnego zrozumienia i bezpieczeństwa dla związku. Uporządkowane życie intymne sprzyja porozumieniu i jedności.
- Życie małżeńskie zgodne z zasadami NPR zostaje wzbogacone o nastawienie na odczytywanie potrzeb drugiej osoby, **empatię, wrażliwość i rozumienie** zmian w samopoczuciu współmałżonka. Łatwiej też wyrażać własne emocje, werbalizować swoje potrzeby w atmosferze wzajemnego zrozumienia [1, s. 30].
- Stosowanie NPR wytwarza **atmosferę wzajemnego szacunku** – mąż szanuje przemiany zachodzące w organizmie kobiety i liczy się z nimi, wykazuje troskę o jej zdrowie i samopoczucie, żona zaś szanuje męża za jego powściągliwość i opanowanie popędu seksualnego, za traktowanie jej z szacunkiem, a nie jako przedmiotu służącego do zaspokojenia potrzeb zmysłowych, kiedykolwiek się one pojawiają. Podmiotowe, a nie instrumentalne traktowanie kobiety zwiększa jej poczucie godności.
- Praktykowanie NPR **nastawione jest na parę ludzką**, a nie na jednego z partnerów. Jednocześnie wspólne podejmowanie decyzji co do kontaktu seksualnego i poczęcia dziecka daje poczucie równości i partnerstwa, niweluje poczucie obowiązku współży-

cia i uległości wobec związanych z tym potrzeb współmałżonka, tak częste przy metodach antykoncepcyjnych, gdy kobieta musi być zawsze dysponowana do kontaktu. W badaniach prowadzonych w Niemczech stwierdzono, że w miarę użytkowania zasad NPR zmniejsza się dominująca postawa jednego z małżonków. Istnieje związek między wzrostem doświadczenia w stosowaniu NPR a partnerskim stylem życia małżonków, który okazał się silniejszym wyznacznikiem satysfakcji małżeńskiej niż czynniki socjo-demograficzne [24].

- NPR przez to, że wymaga współpracy i współdziałania obojga małżonków (np. przy mierzeniu temperatury, zapisie lub interpretacji wyników [2]), sprzyja **wzajemnemu zrozumieniu i umiejętności wspierania się** w sytuacjach trudnych (np. dokuczliwego ograniczenia częstości kontaktów seksualnych), rozwija przyjacielskie więzi między małżonkami, wzmacnia ich duchową jedność. Współpraca wymaga porozumienia – a ono jest warunkiem nie tylko efektywnego użytkowania zasad NPR, ale też prawidłowego funkcjonowania małżeństwa i rodziny.
- Aktywne zaangażowanie się obu stron w obserwowanie i interpretację zmian zachodzących podczas cyklu rodzi **poczucie współodpowiedzialności** za decyzje o zbliżeniu seksualnym i jego konsekwencjach. Jest to szczególnie ważne dla mężczyzny. Jeśli dojdzie do ewentualnego poczęcia, istnieje mniejsze ryzyko sytuacji obwiniania współmałżonka za to, co się stało, emocjonalnego odcięcia się i pozostawienia go samemu sobie. Przeciwnie, NPR zabezpiecza trwałość więzi niezależnie od trudnych sytuacji życiowych, np. nieplanowanego poczęcia dziecka, obciążenia dziecka chorobą wrodzoną.
- Dłuższe stosowanie NPR wytwarza **styl otwartej i szczerzej komunikacji** dotyczącej potrzeb seksualnych, pojawiających się trudności oraz wzajemnych oczekiwań. NPR pogłębia dialog uczuciowy oraz szczerą wymianę myśli i przekonań w odniesieniu do doznań, oczekiwań i potrzeb seksualnych, płciowości i płodności. Komunikacja (jej stopień i jakość) jest ważnym czynnikiem więziotwórczym, ale też decyduje o wybraniu NPR, którego stosowanie jest częściej, niż w wypadku innych metod planowania rodziny, wynikiem decyzji obu małżonków (np. 83% w badaniach Szmarowskiej [51], 61,7% w badaniach Bogusławskiej [5]), przy czym zauważono słabą korelację między sposobem podjęcia tej decyzji a pochodzeniem społecznym i miejscem zamieszkania – w rodzinach pochodzenia chłopskiego i na wsi częściej o stosowaniu NPR decyduje sama kobieta [5]. Komunikacja decyduje też, jak to wspomniano wyżej, o trwaniu przy wybranej metodzie. Jeżeli rozmowy nie są prowadzone, to słabnie więź i wtedy małżonkowie są bardziej skłonni, by nie stosować żadnej metody regulacji poczęć i zdać się na przypadkowe współżycie.
- Okresowa abstynencja seksualna sprzyja **rozwojowi pozaseksualnych sposobów okazywania uczuć** między małżonkami. Mogą być nimi np. takie objawy serdeczności, jak pieszczoty, pocałunki, objęcia, przytulenia, objawy przywiązania w formie pomocy, wyręczenia w obowiązkach, sprawiania przyjemności i niespodzianek, gesty pamięci i obdarowywanie drobiazgami. Często też małżonkowie wracają do takich form, jakie stosowali we wczesnym okresie znajomości (załoty, adorowanie, komplementy, wspólne wyjścia itp.).
- Przestrzeganie okresowej wstrzemięźliwości **przygotowuje parę do przeżywania sytuacji trudnych**, np. ciąży, poród, połóg, dłuższy wyjazd, które wymagają powściągliwości seksualnej i wzajemnego zaufania, a takich sytuacji jest w życiu małżeńskim wiele.
- Życie zgodne z naturalnym rytmem płodności powoduje **pogłębienie miłości małżeńskiej oraz zgodę i harmonię życia rodzinnego**. Obszerna ankieta przeprowadzona w USA wśród 3345 par potwierdziła większą zgodność w parach stosujących NPR niż

antykoncepcję (okazywanie uczuć i czułości, różne formy intymnych zachowań [43, s. 189]). Użytkownicy NPR relacjonują wysoki stopień zadowolenia z małżeństwa. Nawet pary, które z jakichś racji rezygnują z NPR, charakteryzują się wyższą niż populacyjna satysfakcją małżeńską [6]. Wśród analiz socjologicznych w zakresie naturalnej regulacji poczęć zauważyć można ciekawe spostrzeżenie, że małżeństwa stosujące okresową wstrzemięźliwość rzadziej się rozwodzą, np. Rötzer [44] podał, że według jego badań wśród par małżeńskich żyjących zgodnie z naturalnym rytmem płodności zdarza się tylko 1,5% rozwodów, gdy tymczasem statystyki podają, że w większych miastach Europy rozwodzi się co trzecie małżeństwo. Podobnie Kippley relacjonuje bardzo niski wskaźnik rozpadu małżeństw praktykujących NPR w porównaniu z pozytywną korelacją między stosowaniem antykoncepcji i rozwodami. Paul Marks, założyciel i długoletni redaktor pisma „International Review of Natural Family Planning”, pisze: „Mogę stwierdzić, że na przestrzeni 30 lat nie przypominam sobie ani jednego rozwodu wśród małżeństw, które znały i stosowały naturalną regulację poczęć” [55, s. 71].

Sfera rodzicielstwa

Stosowanie NPR w życiu rodzinnym pociąga za sobą wiele pozytywnych skutków dla postaw prokreacyjnych i rodzicielskich.

- Metody naturalnego planowania poczęć pozwalają **zaplanować** podjęcie współżycia seksualnego także w czasie, w którym **prawdopodobieństwo poczęcia** dziecka jest największe. Jeśli zamierzenia rodziców się spełnią, jest ono witane z radością. Dla niektórych rodziców może być istotna możliwość zaplanowania z dużym stopniem prawdopodobieństwa płci potomstwa (np. w wypadku chorób sprzężonych z płcią). Stosowanie NPR w rodzinach z ryzykiem genetycznym powoduje pozytywne zmiany w nastawieniu do ewentualnej prokreacji. Natomiast niezamierzone poczęcie dziecka przy stosowaniu NPR nie współwystępuje, jak to jest w innych wypadkach, z częstszymi poronieniami, większym ryzykiem niskiej wagi urodzeniowej, wcześniactwa i obumarcia dziecka [4].
- **Zaistnienie dziecka jest wynikiem decyzji osób mu bliskich**, a nie zaskoczeniem dla nich. Rodzice mogą odczytać ten fakt sami, dzięki obserwacji objawów. **Rozpoznania poczęcia dziecka dokonują więc rodzice**, a lekarz je tylko potwierdza. Odkrycie faktu poczęcia przeżywane jest jako moment intymny, podobnie jak samo współżycie, które do niego doprowadziło. To interpretacja objawów własnego ciała prowadzi do konstatacji „tu ktoś jest”, podobnie jak uprzednia obserwacja płodności zadecydowała o podjęciu zachowań prowadzących do poczęcia. Uświadomienie sobie zaistnienia dziecka kojarzy się z przeżyciem rodzinnego święta, a nie z usługą medyczną, w czasie której zostaje wykluczona lub potwierdzona choroba.
- **Styl życia zgodny z NPR ma zalety dla przyszłego dziecka**. Akcentowana coraz bardziej tzw. jakość życia odnosi się również do okresu prenatalnego. NPR pozwala na optymalizację jakości życia dziecka od momentu poczęcia, a nawet przygotowanie się do tego, aby dziecko było zapraszane z radością i łono matki mogło być dla niego w najpełniejszym tego słowa znaczeniu DOMEM. Zapewnia ono, że **łono matki, jako pierwsze środowisko ekologiczne człowieka, jest zdrowe**, niezaburzone wcześniejszą sztuczną ingerencją w jego funkcjonowanie [27, 29]. Związana z tym jest możliwość przygotowania się na poczęcie przez wyleczenie chorób, uzupełnienie witamin i mikroelementów (np. kuracja kwasem foliowym), unikanie negatywnych czynników mogących działać szkodliwie na komórki rozrodcze (zwłaszcza przez 3 miesiące poprzedzające poczęcie) i na rozwijające się dziecko, troska o właściwą atmosferę wokół dziecka od poczęcia. Rodzice bardzo wcześnie mogą towarzyszyć mu w rozwoju, kształtować uczuciową więź z nim.

- **Jeśli dziecko pocznie się pomimo stosowania NPR, rodzice są bardziej skłonni zaakceptować go**, niż w wypadku zabezpieczeń o charakterze antykoncepcji, gdyż NPR nie wiąże się z agresją wobec dziecka. Tzw. nieplanowana ciąża nie oznacza niechcianego dziecka i szukania wyjścia z sytuacji przez aborcję. Przeciwnie, „skutki antykoncepcyjnej dewiacji postaw dodatkowo potęgują plagę przerywania ciąży” [11, s. 29]. Związek między pozytywną postawą wobec antykoncepcji i aborcji był wielokrotnie empirycznie potwierdzany, np. w badaniach postaw 900 studentek okazało się, że najbardziej skłonne do poddania się aborcji są kobiety negatywnie oceniające NPR, a pozytywnie antykoncepcję i opowiadające się za jej stosowaniem, zaś kobiety najmniej skłonne do poddania się aborcji cechuje negatywna ocena antykoncepcji, za dobre zaś uznają metody NPR [38].
- **Dziecko znajduje właściwe miejsce w hierarchii wartości** – staje się wartością największą wśród dóbr rodziny [1]. Pozytywne nastawienie do dzieci, nawet jeśli odkłada się na późniejszy czas jego poczęcie lub rezygnuje z prokreacji, uwalnia rodziców od lęku przed dzieckiem niezaplanowanym, stąd współzyciu małżeńskiemu towarzyszy radość i spokój, a nie napięcie i strach.
- **NPR ma również zalety wobec pozostałych dzieci w rodzinie.** Rodzice ci, bardziej niż inni, lubią dzieci i są bardzo pozytywnie nastawieni do doświadczeń związanych z ciążą, porodem i karmieniem piersią [43, s. 190]. Rodziców stosujących NPR cechuje zwykle mniej nerwowości, więcej spokoju wewnętrznego, mniejsze poczucie obciążenia obowiązkami rodzinnymi. Role rodzicielskie podejmowane są z większą radością, co niewątpliwie wpływa na stosunek do dzieci i atmosferę w domu. Badania różnic w postawach rodzicielskich kobiet stosujących NPR oraz antykoncepcję, przeprowadzone przez Platę [40], wykazały gorsze postawy wobec dziecka i ról rodzinnych oraz ambiwalencję postaw rodzicielskich w grupie kobiet stosujących antykoncepcję (głównie stosunek przerywany) w porównaniu z kobietami korzystającymi z NPR. Matki z grupy antykoncepcyjnej cechowała większa skłonność do przyspieszania rozwoju dziecka, większy dystans uczuciowy i mniejsza swoboda w porozumiewaniu się z nim, bardziej nasiloną tendencją do łamania jego woli, ingerowania w jego życie i wytwarzania zależności, separowania go od rówieśników, większa skłonność do stawiania surowych wymagań, zasadniczości, gniewliwości, pomimo tendencji do nadmiernej ochrony i koncentracji uczuciowej na dziecku. Kobiety z tej grupy w porównaniu z grupą użytkowniczek NPR charakteryzowała niechęć do obowiązków domowych i mniejsza akceptacja roli gospodyni, częstsze poczucie własnej dominacji w życiu rodzinnym, skargi na brak uwagi i zainteresowania ze strony męża sprawami domu i wychowania dzieci oraz rozdzwięki w małżeństwie.
- Małżonkowie stosujący NPR, nauczeni otwartej komunikacji dotyczącej dziedziny seksualnej, są **przygotowani do rozmów z dziećmi i młodzieżą na tematy płci i płodności**. Nie traktują tych tematów jako tabu, nie są zakłopotani ani zażenowani pytaniami, traktują je poważnie i chętnie na nie odpowiadają. Potrafią wprowadzić dzieci w tę sferę językiem naturalnym, czystym i pięknym.
- **Rodzice stanowią dla dziecka model samoopowiadania w dziedzinie seksualnej.** Rodzice nieopanowani, bez wewnętrznej dyscypliny, niezdolni do odroczenia gratyfikacji i przedłożenia własnych potrzeb na rzecz potrzeb innych, nie dostarczają dziecku właściwych wzorców predysponujących je do powściągliwości seksualnej. Oczekiwanie wobec młodzieży, aby odłożyła współzycie na później, w sytuacji, gdy zdaje ona sobie sprawę, że rodziców nie stać na samokontrolę w dziedzinie seksualnej, jest hipokryzją. Oni sami muszą dać młodzieży wzór umiejętności panowania nad popędami i pragnieniami zmysłowymi, aby potem wymagać tego od swoich dorastających dzieci.

- **Pronatalistyczna postawa rodziców jest ważnym elementem konstruującym przekonania ich dorastających lub dorosłych już dzieci co do wartości, jaką prokreacja zajmuje w życiu człowieka.** Szczególne znaczenie w kształtowaniu postaw wobec NPR ma postawa matki. Model czułej miłości rodziców i postępowania, w którym było miejsce dla wyrzeczeń i poświęcenia na rzecz drugiej osoby, jest najlepszym kapitałem w wychowaniu dziecka. Zdolność do dojrzałej miłości wniesie ono jako posag w swoje małżeństwo, dzięki czemu będzie mogło być szczęśliwe.

Na zakończenie krótka refleksja, będąca próbą odpowiedzi na pytanie: **dlaczego NPR nie jest tak popularne i chętnie stosowane, jak, zdawałoby się, powinno być ze względu na swoją użyteczność i zalety.** Daje na to odpowiedź sformułowanie z Raportu Międzynarodowego Programu Badań nad Płodnością (1982): „Naturalne planowanie rodziny nie jest na tyle przekonujące, aby zmienić zdanie tych, którzy wątpią w jego przydatność, ani na tyle złe, aby osłabić entuzjazm tych, którzy stosują je z powodzeniem lub propagują”. Dlaczego nie jest przekonujące? I tu można otrzymać najważniejszą odpowiedź – „gdyż wymaga decyzji pary, co do ścisłego przestrzegania okresowej abstynencji, a na to nie każdy ma ochotę”. Inaczej mówiąc, niechęć ludzi do wstrzemięźliwości płciowej, konieczność odroczenia przyjemności seksualnej, rezygnacja z zaspokojenia pożądań i pragnień, jest głównym powodem negatywnego stosunku do NPR, które wymaga panowania nad sobą, odraczania w czasie redukcji napięcia, rezygnacji z przyjemności zmysłowej oraz liczenia się z drugą osobą. J. Spieler – dyrektor Office of Population at the Center for Population Health and Nutrition w Waszyngtonie – stwierdził wyraźnie, że głównym powodem nieplanowanego poczęcia dziecka nie jest w wypadku NPR niemożliwość dokładnego określenia czasu płodności, ale podjęcie współżycia w tym czasie, pomimo tego, a więc nieprzestrzeganie reguł NPR z powodu trudności z abstynencją seksualną [10].

Jeśli ktoś nie został wychowany do powściągliwości w zaspokajaniu swoich potrzeb lub jako dorosły nie pracuje nad sobą, aby nauczyć się kierowania realizacją swoich popędów, to pozostaje wobec nich bezbronny. Funkcjonuje wtedy tak, jakby nie miał kory mózgowej i tego, co najbardziej ludzkie – umiejętności panowania nad popędami, mówienia sobie „nie”, „nie teraz”, „mogę, ale nie muszę”. Staje się niewolnikiem sfery instynktowej. Zniewolenie seksualne, tak jak każde uzależnienie, utrudnia rozwój, hamuje zdolność do miłości i poświęcenia oraz dążenie do realizowania się w sferze ducha i wyższych wartości. Uzależnienie od doznań seksualnych odbiera człowiekowi wolność i zagraża jego rozwojowi osobistemu. Dlatego informacja dotycząca możliwości planowania rodziny, wykorzystująca normalne fizjologiczne prawidłowości człowieka, należy do praw człowieka i państwo zobowiązane jest do stworzenia warunków, aby osoby, które nie mogą nabyć wiedzy i umiejętności z tego zakresu we własnej rodzinie, mogły uzyskać je od dobrze wykwalifikowanych profesjonalistów.

BIBLIOGRAFIA

1. Aranas-Dowling E.: *A study of the conjugal interaction of the successful natural family planning practitioners of Iligan, Lanao del Norte*, SEAPRAP Research Report, No. 57. Institute of Southeast Asian Studies, Singapur 1979
2. Biała E.: *Wież psychiczna w małżeństwach stosujących różne metody regulacji poczęć*. Praca magisterska. Promotor: D. Kornas-Biela, KUL, Lublin 1997
3. Billings E., Westmore A.: *Metoda Billingsa*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986
4. Bitto A., Gray R.H., Simpson J.L., Queenan J.T., Kambic R.T., Perez A., Mena P., Barbato M., Li Ch., Jennings V.: *Adverse outcome of planned and unplanned pregnancies among users of natural family planning: A prospective study*, American Journal of Public Health 1997, 87 (3), 338-343
5. Bogusławska D.: *Psychopedagogiczne aspekty naturalnego planowania rodziny*. Praca magisterska. Promotor: D. Kornas-Biela, KUL, Lublin 1993

6. Boys G.A.: *Factors affecting client satisfaction in the instruction and usage of natural methods*, International Journal of Fertility 1988, 33, Suppl. 59-64
7. Danik M.: *Trudności małżonków w stosowaniu metod naturalnego planowania rodziny*. Praca magisterska. Promotor: T. Kulik, KUL, Lublin 2000
8. Dorairaj K.: *Acceptability of the modified mucus method: study of the psychosocial factors affecting acceptance*, International Journal of Fertility 1988, 33 Suppl. 78-86
9. Dubowska A., Skurzok H., Krystian T.: *Socjologiczne problemy antykoncepcji w opinii kobiet miasta i wsi*, Ginekologia Polska 1989, 60 (2) 78-85
10. Dworkin N.: *Natural family planning*, Vegetarian Times 1998, 251, 82-89
11. Fijałkowski W.: *Ekologia rodziny. Ekologiczna odnowa prokreacji*, Rubikon, Kraków 2001
12. Fijałkowski W.: *Ekologiczne problemy rozrodczości*, [w:] W. Fijałkowski (red.), *Miłość, prokreacja, odpowiedzialność*, Łódź 1985, 13-48
13. Fijałkowski W.: *Miłość w spotkaniu płci*, Warszawa 1984
14. Fijałkowski W.: *Niewykorzystany dar płci*, Wydawnictwo WAM, Kraków 1997
15. Fijałkowski W.: *Problem kryterium wartości w stosunkach między małżonkami. Akt płciowy i prokreacja*, Zdrowie Psychiczne 1975, nr 3
16. Fijałkowski W.: *Rodzicielstwo w zgodzie z naturą. Ekologiczne spojrzenie na płciowość*, Fundacja „Głos dla Życia”, Poznań 1999
17. Freundl G., Frank P., Bauer S., Doring G.: *Demographic study on the family planning behaviour of the German population.: the importance of natural methods*, International Journal of Fertility 1988, 33, Suppl. 54-58
18. González-Olguin A., Romero-Gutiérrez G., Malacara J.M., León-Medina J.D.: *Personalisty profiles and socioeconomic factors in contraceptive use*, Contraception. 1988, 38 (5), 551
19. Grzywaczewska A.: *Motywy wyboru i stosowania naturalnych metod planowania rodziny przez małżonków*. Praca magisterska. Promotor: T. Kulik, KUL, Lublin 2001
20. Guy M.: *Naturalne planowanie rodziny w służbie rodziny*, Naturalne Planowanie Rodziny 1994, 4, 14
21. Jarosiewicz H.: *Psychologiczne uwarunkowania skuteczności stosowania regulacji poczęć*. Rozprawa doktorska. Promotor: Cz. Cekiera, KUL, Lublin 1996
22. Kambic R.T., Martin M.C.: *Evaluating client autonomy in natural family planning*, Adv. Contraception 1984 (3), 221-231
23. Kippley J., Kippley S.: *Sztuka naturalnego planowania rodziny*, IW PAX, Warszawa 1987
24. Klann, N., Hahlweg K., Hank G.: *Psychological aspects of NFP practice*, International Journal of Fertility 1988, 33, Suppl. 65-69
25. Klaus H.: *Natural family planning: A review*, Obstetrical and Gynecological Survey 1982, 37 (2), 128-150
26. Kornas-Biela D.: *Czym jest naturalne planowanie rodziny?* [W:] J. Nagórny, K. Jeżyna (red.) *Człowiek-miłość-rodzina. Humanae Vitae po 30 latach*, RW KUL, Lublin 1999 161-180
27. Kornas-Biela D.: *Ekologia łona ekologią świata: o nowy paradygmat w ekologii*, [w:] J.M. Dołęga, J.W. Czartoszewski (red.) *Ekologia rodziny ludzkiej*, Wydawnictwo Wszechnicy Mazurskiej, Olecko 200 s. 99-116 (przedruk: Naturalne Planowanie Rodziny 2000, 6, 3-6, cz. I.; 2001, 1, 6-8, cz. II.)
28. Kornas-Biela D.: *Kochać czy unikać?* Gość Niedzielny, 1994, 25, 11
29. Kornas-Biela D.: *Pierwszy dom człowieka*, Gość Niedzielny 1992, 44, 11
30. Kornas-Biela D.: *Psychologiczne aspekty kryzysu ekologicznego w dziedzinie prokreacji*. Sympozjum „Ekologia Prokreacji Człowieka”, Ginekologia Polska. Supplement 1993, 168-171 (skrótory przedruk: Naturalne Planowanie Rodziny, 1998, 5, 14-15)
31. Kornas-Biela D.: *Zalety stosowania NPR*, Naturalne Planowanie Rodziny. 1993, 4, 1, 4, 13
32. Kucewicz K.: *Moralne aspekty naturalnych metod planowania rodziny w świetle posoborowego nauczania Kościoła*. Praca magisterska. Promotor: J. Nagórny, KUL, Lublin 2002
33. Kwapisz M.D., Murawski Cz.: *Wpływ naturalnych metod planowania rodziny na życie małżeńskie i rodzinne na przykładzie doświadczeń diecezji sandomierskiej*, [w:] *Naturalne metody planowania rodziny. Motywy i szanse*. Sandomierz 1986, 35-47

34. Levin M.: *Sexual fulfillment in the couple practicing rhythm*, Child and Family 1969, Winter, 5-13
35. Logan D.: *The psychological costs and benefits of natural family planning*. Master's Thesis. Moderator: G. Zuanazzi. Rome The Pontifical Lateran University 1999
36. Mannerfelt K.: *Okat intresse for naturlig familjeplanering*, Vardfacket 1990, 14, (2), 28
37. Olejnik A.: *Motywacja wyboru metod naturalnego planowania rodziny u małżonków i narzeczonych jako problem pastoralny*. Praca napisana w oparciu o badania empiryczne. Praca magisterska. Promotor: K. Wojaczek, KUL, Lublin 1993
38. Pałczyński B., Cisko M.: *Regulacja urodzeń wśród studentek – wiedza, poglądy, praktyka*, Ginekologia Polska 1991, Supl. T. 2., 423-425
39. Perera H.W., Steiner M., Kennedy K.I., Snowden R.: *Perspectives of physicians in Sri Lanka on periodic abstinence*, Ceylon Medical Journal 1989, 34 (2), 87-94
40. Plata J.: *Kształtowanie się postaw rodzicielskich u kobiet stosujących środki zapobiegawcze*. Praca magisterska. Promotor: T. Kukołowicz, KUL, Lublin 1979
41. Ponzetti J.J., Hoefler S.: *Natural family planning: A review and assessment*, Family and Community Health 1988, 11 (2), 36-48
42. Przeclawska E.: *Wiedza społeczeństwa polskiego o naturalnym planowaniu rodziny*. Referat. Sympozjum „Naturalne Planowanie Rodziny”, Warszawa IMiDZ 1992
43. Raith E., Frank P., Freundl G.: *Naturalne metody planowania rodziny*. Springer PWN, Warszawa 1997.
44. Rötzer J.: *Naturalna regulacja poczęć (droga współodpowiedzialności)*, Hlondianum, Poznań 1994.
45. Ryder R.E.: *Natural family planning: effective birth control supported by the Catholic Church*, British Medical Journal 1993, 307, 723-726
46. Scanzoni J.H., McMurry M.: *Continuities in the explanation of fertility control*, Journal of Marriage and the Family 1972, 34, 315-322
47. Severy L.J., Spieler J.: *New methods of family planning: Implications for intimate behavior*, Journal of Sex Research 2000, 37 (3), 258-265
48. Snowden R., Kennedy K.I., Leon F., Orense V.C., Perera H.W., Phillips R., Askew I., Flynn A., Severy L.J.: *Physicians' views of periodic abstinence methods: a study in four countries*, Studies of Family Planning 1998, 19 (4), 215-226
49. Stanford J.B., Lemaire J.C., Fox A.: *Interest in natural family planning among female family practice patients*, Family Practice Research Journal 1994, Vol. 14(3), 237-249
50. Szczepanowicz M.: *Miłość możliwa jest*, WAM, Kraków 1992
51. Szmarsowska A.: *Relacje między więzią małżeńską a naturalnym planowaniem rodziny (w opinii małżonków)*. Praca magisterska. Promotor: J. Wilk, KUL, Lublin 1991
52. Vernon R., Rocuts K., Medina J.E.: *The provision of natural family planning services at public health centers in Colombia*, International Family Planning Perspectives 1987, 13 (4), 121-127
53. Whelpton P.K., Campbell A.A., Patterson J.E.: *Fertility and Family Planning in the United States*, University Press, Princeton 1966
54. Wirgowska-Lender J.: *Osobowościowe korelaty preferencji stosowania naturalnych metod planowania rodziny i antykoncepcji*. Praca magisterska, KUL, Lublin 1996
55. Wójcik E.: *Dlaczego naturalna regulacja poczęć jest dobra dla małżeństwa*, Z Pomocą Rodzinie 1990, 5
56. Wójcik E.: *Wpływ NPR na relacje między małżonkami*, Naturalne Planowanie Rodziny 1993 3, 4, 9