

Vaisingumo dovana ar problema



Dar vienas atviras *Artumos* skaitytojų pasidalijimas apie sutuoktinių santuokinės meilės kelionę per gyvenimą: troškimus, lūkesčius, pareigą ir... Pareigą?

Į šį laišką paprašėme atsakyti keturių vaikų mamą, Kreitono modelio vaisingumo pažinimo sistemos mokytoją Ingridą VUOSAITYTĘ.

Džiugu skaityti, kad laiško autorė atvira paieškoms, bandė įsigilinti ir ieškoti išeities laikydamasi savo moralinių vertybių ir įsitikinimų. Tekste aiškiai atsispindi tiesa, kad nėra vieno visiems tinkamo metodo. Kartais, kol atrandi sau tinkantį ir patinkantį šeimos planavimo metodą, tenka išbandyti keletą jų. Tuo laiku galima patirti įvairių nuotaikų ar situacijų bandant suprasti pasirinktą metodą, taikyti jį praktiškai.

Laiško autorė pristato vaisingumo stebėjimo monitorių *Persona* – jis grįstas šlapimo tyrimu, nustatančiu hormonų kaitą ciklo metu. Džiugu, kad šis įrenginys teikia tokį atsipalaidavimą ir norisi dalytis teigiama patirtimi.

Noriu atkreipti dėmesį į kelias detales ir palyginti monitoriaus *Persona* taikymo galimybes su pačiais NŠP metodais.

Personos efektyvumas norint atidėti nėštumą ar jo išvengti – 94 proc. Bet kuris populiariausių NŠP metodų (simptoterminis, Bilingso ar Kreitono) nurodo 97 proc. efektyvumą norint atidėti nėštumą.

Personos naudojimas reikalauja gan vadovėliškai reguliarių ciklų, telpančių į 23–35 dienų trukmę, o NŠP galima taikyti turint bet kokio ilgumo (trumpą, reguliarių, nereguliarių ar ilgą) ciklą.

Esu ištekėjusi moteris. Kaip ir kiekviena žmona, turiu santuokinių ryšių, kurie yra mano gyvenimo dalis. Visada įsivaizdavau, kad esu tvarkinga, linkusi laikytis taisyklių ir elgtis atsakingai. Bet mano kūnas, įtariu, nežino, kad esu tvarkinga ir atsakinga moteris. Jis elgiasi savaip. Kalbu apie vaisingumą, t. y. apie galimybę atpažinti vaisingas dienas.

Susilaukus pirmojo vaiko, teko apsispręsti, kada būtų atsakinga susilaukti antrojo. Pradėjau skaityti išmintingas knygas apie natūralių vaikų planavimą. Knygos yra geros tuo, kad jose viskas paprasta ir aišku. Didžioji bėda ta, kad moters kūnas toli gražu ne visada paklūsta taisyklėms, kurios taip aiškiai surašytos knygose.

Temperatūros matavimas buvo geras būdas, bet kai augini mažą vaiką, tenka dažnai keltis naktį, ir įvykdyti gana griežtas sąlygas sunku. Man pavyko šį metodą taikyti neilgai (keletą mėnesių), po to viskas pakriko, nes gyvenimas netelpa į natūralaus šeimos planavimo (NŠP) reikalavimų griežtas pastraipas.

Kitas, gleivių stebėjimo, metodas buvo neblogas, bet ir čia turi gerai žinoti ir suprasti, kad tai būtent vaisingosios gleivės, o per patį ciklo piką pasitaiko, kad jų apskritai nebūna...

Taip besisupdami tarp santuokinės laimės, pareigos pažinti savo vaisingumą, su vyru susilaukėme keturių vaikų. Suvokiau, kad nesu tvarkinga moteris, kuri moka tiksliai nustatyti savo vaisingas dienas stebėdama temperatūrą ar gleives. Galbūt tai mano silpnybė, apsilaidimas, tingumas ir neišmanymas. Labai nemalonu pačiai sau taip atrodyti ir lengva mane pasmerkti, bet mane erzina pasakymai, kai laukiesi ne pirmą ir ne antrą kartą, kad „yra priemonių šiais laikais“, „ne iki galo išstudijavote visus NŠP reikalavimus“. Nuo tokių pasakymų norisi ne verksti, o kaukti. Nesu XIX a. moteris, sėdinti namie, siuvinėjanti vyriui šlepetes ir tyrinėjanti savo vaisingumo ženklus. Kartais, bėgdama

Persona naudotis negalima nei žindymo laikotarpiu, nei atpažinus priešmenopauzės simptomus, nei taikant hormoninį, antibiotikų ar kitą medikamentinį gydymą, kuris gali turėti įtaką vaisingumo požymiams. NŠP galima taikyti visais minimais atvejais.

Norint naudotis *Persona*, vis dėlto reikia turėti NŠP pagrindus, suprasti, kaip veikia moters vaisingumas. *Persona* šių žinių atžvilgiu tampa pagalbine, o ne pagrindine priemone.

Esu Kreitono modelio vaisingumo pažinimo sistemos (KrMS) mokytoja. Kreitono modelis – vienas NŠP metodų, pagrįstas gimdos kaklelio gleivių stebėjimu; stebėjimais nustatomi vaisingi ir nevaisingi moters ciklo laikotarpiai. Kreitono modelis yra mokslškai pagrįsta, standartizuota sistema, padedanti moterims ir poroms suprasti savo vaisingumo ciklus. Kreitono modelis – tai galimybė, kuria moteris ar pora gali pasinaudoti pagal sau tinkamą situaciją – nėštumui planuoti ar atidėti, ginekologinei sveikatai stebėti. NŠP taip pat gali padėti įtarti sveikatos sutrikimus, jei moki interpretuoti stebėjimus.

Iš praktikos turiu pasakyti, kad mokantis bet kurio NŠP metodo labai svarbu tai daryti su metodo, ku-

tarp daugelio pareigų ir „gesindama gaisrus“, tiesiog turiu vieną tikslą – išgyventi šią dieną. O to, kuri šiandien ciklo diena ir kokia ji, ką kalba mano kūnas, tikrai nėra kada stebėti. Tikiu, kad daugelis moterų taip gyvena, norėdamos suspėti atlikti visas deramas mamos, žmonos, darbuotojos pareigas. Mano patirtis byloja, kad sėkmingas NŠP įmanomas iš esmės tik teorinėmis laboratorinio stebėjimo sąlygomis. Paradoksalu, kad tokias sąlygas lengviausia susikurti porai, dar neturinčiai vaikų...

Po ne vienu santuokos metų radau pagalbą – išmanų šveicarišką prietaisą *Persona* (jį neseniai mačiau ir dukters 8 klasės biologijos vadovėlyje). Daiktas gudrus, ne per daug pretenzingas (reikalavimų nėra tiek daug), jis padeda dar geriau susidraugauti su savo kūnu: atpažinti vaisingas dienas ir pažinti tiksliau savo kūno vaisingumo ženklus. Kaip ir viskas šiame pasaulyje, šis aparatas turi savų minusų: reikia pirkti testus, o tai nemažai kainuoja. Aparatas irgi nėra visiškai tikslus, prie jo rodmenų dar reikia pridėti ir subjektyvią patirtį, ir tai negelbsti tais atvejais, kai ciklas staiga sutrinka... Bet yra ir naudos – susipažinau su kitais vaisingumo ženklais, mat ne tik gleivės tai parodo. Supratau, kad jei mano vyras šiandien labai gražus, geriau su juo kelias dienas kalbėtis apie ūkinius reikalus ir nerodyti per didelio dėmesio ženklų, nes Viešpats į mūsų kūnus įdėjo tokią didžią geismo jėgą, kad

žmonija artimiausiu metu dar neišnyks. Ir būtent vaisingomis dienomis ta jėga trokšta imti viršų virš proto ir taisyklių...

Džiaugiuosi tuo, kad šis prietaisas neverčia manęs nusidėti ir tiesiog padeda pažinti savo vaisingumą bei susidraugauti su juo. Tas aparatas padėjo ir sveikatos sutrikimą atpažinti: pastebėjusi, kad vaisingų dienų nustatymas komplikavosi, pradėjau darytis medicininius tyrimus ir sužinojau, kad skydliaukę teks nuolat stebėti.

Pareigos laikytis NŠP, santuokinio pašaukimo pareigos ir noro išvengti nėštumo (tai jau tampa beveik pareiga mano amžiuje – man 47-eri) akivaizdoje kartais jaučiuosi... palikta viena prieš didžiulę vaisingumo dovaną / problemą. Manau, kad Bažnyčia ne vien turėtų kalbėti negatyviai – nevalia to ar ano, bet pirmiausia pozityviai – ką moraliai nepriekaištingo ir nekenkiančio moters kūnui galima pasiūlyti? Ir ne vien katalikų poroms? Ir gal ne vien įprastinį-buitinį NŠP? Apie savo naudojamą aparatą sužinojau ir jį įsigijau tik užsienyje (Lenkijoje) gyvenančios draugės dėka. Gal ir Lietuvoje galima pateikti daugiau informacijos (ne reklamos) apie tokias ir panašias pozityvias alternatyvas?

P. S. Esu be galo dėkinga savo vyrui už didžiulę ištvermę, kantrybę, laukimą besąlygiškai priimant atvykstantį naują žmogų.

Daugiavaikė mama

rį taikyti pasirinkote, mokytoju. Kiekvienas metodas turi savo specifiką. Kaip ir sakote, vadovėliuose aprašomas knyginiis variantas ne visada atitinka asmeninę situaciją, o konsultuojantis su mokytoju jau kalbama apie individualų atvejį. Mokytojas turi žinių ir praktikos, gali suprasti Jūsų konkrečią situaciją, ją išaiškinti bei pateikti savo įžvalgas, padėsiančias suprasti, kaip vyksta Jūsų ciklas. O su knyga diskusijos neišplėtos. Svarbu ir tai, kad konsultacijų su mokytoju metu išsiaiškinama, ar teisingai taikomas metodas, ar teisingai interpretuojama gauta informacija, ar teisingai atliekama stebėjimo rutina.

Noriu atsiliiepti į dar vieną teiginį, jog nėra kada savęs stebėti siekiant išgyventi dieną. Įsukti gyvenimo pareigų ir rutinos bei siekdami išgyventi vis dėlto randame laiko elementariems higienos poreikiams, – užbėgti į tualetą, nusiplauti rankas, išsivalyti dantis. Jei NŠP laikysime savo kasdienės higienos dalimi, suprasime, kad savęs stebėjimas trunka daugiausia penkias minutes per dieną arba vienas pasitikrinimas trunka tik apie 15 sekundžių. Atsirinkus prioritetus, tikiu, kad atsiras laiko ir nuodugnai stebėti vaisingumą.

Pati naudoju Kreitono metodą – jis lydėjo mus siekiant atidėti nėštumą, trokštant pastoti, po gimdymo, žindymo laikotarpiu, grįžus į ciklus ir toliau žindant bei planuojant šeimos gausą. Esu apmokiusi per 100 porų. Mokydama matau, kad vienu moterų ciklai yra paprasti, aiškūs ir lengvai suprantami, kitų įvairūs ir reikalauja didesnės atidos. Džiaugiuosi, kad su neišsprendžiamomis situacijomis neteko susidurti ir paprastai per pirmus tris ciklus moteris visiškai įgunda save stebėti ir naudotis gauta informacija.

Baigdamą noriu pabrėžti, kad renkantis moraliai priimtina šeimos planavimo metodą labai svarbu apgalvoti visas galimybes, susipažinti su jomis, iškelti savo reikalavimus metodui, įvertinti, kiek pasirinktasis metodas patenkins mano kaip asmens ir mūsų kaip poros lūkesčius, nusistatyti prioritetus. Apibrėžus tam tikrus rėmus tampa lengviau atsirinkti, kas priimtina. Svarbu atsakingas požiūris, nes NŠP tampa gyvenimo būdu, o jis turi būti teigiamas bei neapsunkinti poros gyvenimo.

