

Grażyna Rybak

Wstrzemięźliwość uatrakcyjnia nam życie

Warszawskie Studia Pastoralne 21, 89-117

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych oraz w kolekcji mazowieckich czasopism regionalnych mazowsze.hist.pl.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

GRAŻYNA RYBAK

LEKARZ PEDIATRA, SPECJALISTA CHOROÓB DZIECI

ŚRODOWISKO MEDYCZNE ŚWIĘTEJ RODZINY

KATOLICKIE STOWARZYSZENIE LEKARZY POLSKICH

KOMISJA ETYKI LEKARSKIEJ OIL

WSTRZEMIEŻLIWOŚĆ UATRAKCYJNIA NAM ŻYCIE

Sexual temperance makes life more attractive

Co znaczy wstrzemięźliwy?

Ze Słownika języka polskiego dowiemy się, że wstrzemięźliwy to umiejący się powstrzymać, zdolny zachować w czymś umiar. Umiarkowanie jest cnotą moralną, jedną z czterech cnót kardynalnych w chrześcijaństwie. Jest więc dla nas istotną wartością w życiu. Nie jest ograniczeniem życia, bo polega przecież na używaniu rozumu po to, by panować nad własnymi potrzebami i popędami; siłami służącymi zachowaniu życia jak głód, czy instynkt seksualny. Wstrzemięźliwość jest pozytywną umiejętnością korzystania z życia, z jego dóbr zgodnie z ich celem. Mimo że wstrzemięźliwość stawia pragnieniom pewne granice doceniano ją od wieków.

Sokrates – w V w p .Ch (469–399) – filozof grecki uważał umiarkowanie za fundament każdej cnoty, czyli dobra bez-

względny dla duszy będącej właściwym człowiekiem, istotą jego „ja”, i siedzibą cnót. Traktował umiarkowanie za drogę do cnotliwego życia poprzez poznanie tego co jest dobre. Cnota w jego ujęciu tożsama jest z wiedzą, z poznaniem naukowym. Sokrates uważał, że można się jej nauczyć a kto posiada wiedzę, wybierze życie zgodnie z poznaną nauką. Ten filozof był twórcą nurtu intelektualizmu etycznego, który zakładał, że wiedzieć co jest dobre, oznacza automatycznie postępować dobrze, wybierać dobro. Uważał, że człowiek wiedzący co dobre nie może czynić źle, jeśli źle postępuje, to znak, że jego wiedza na temat dobra jest niepełna. (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Sokrates>)

Dla Arystotelesa z IV w p.Ch. 384–322, innego filozofa starożytnej Grecji, syna lekarza, nie jest ten wybór taki prosty. Obserwował, że nawet najmądrzejsi nie są wolni od namiętności. Uznał, że każdy człowiek trwa w konflikcie żądz cielesnych i racjonalnej oceny sytuacji. W jego ujęciu cnota to proces przezwycięzania i kontrolowania żądz wymagający stałego wysiłku. Głosił, że nie wolno ignorować potrzeb ciała ale nie należy też podporządkować się jego potrzebom. Dla niego umiarkowanie to uporządkowane pragnienie, korzystanie z dobra w odpowiedni sposób, w odpowiednim miejscu i czasie. Podaje nam czytelne kryterium umiarkowania; jest nim brak cierpienia, gdy człowiek nie doświadcza przyjemności. U Arystotelesa zatem, w jego etyce „teorii złotego środka” fundamentalna jest równowaga pomiędzy brakiem a nadmiarem. (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Arystoteles>)

Najbardziej dowartościowuje wstrzemięźliwość bliższy współczesnym czasom św. Tomasz z Akwinu z XIII w., doktor Kościoła i teolog. Postrzega cnotę umiarkowania jako upodobanie w tym co piękne. Dla niego piękno idzie zawsze w parze ze wszystkimi cnotami, a przede wszystkim z umiarkowaniem.

Umiarkowanie cechuje powściągliwa i właściwa proporcja, będąca podstawową cechą każdego piękna. W Sumie Teologicznej wyjaśnia, że umiarkowanie powstrzymuje człowieka przed tym, co w nim najniższe, co ma cechy natury zwierzęcej, która przyczynia się do tego, że „człowiek staje się brzydkim” (pl.wikipedia.org/wiki/Tomasz_z_Akwinu.) Formą cnoty umiarkowania w sferze erotycznej, jest cnota czystości, dotycząca okresu naszej płodności.

Płodność – najlepszy okres życia

Płodność rozwija się od momentu poczęcia w kierunku męskim lub żeńskim. Jest naturalną uwarunkowaną genetycznie cechą kobiety i mężczyzny. Wiele jej zawdzięczamy; relacje miłości, macierzyństwo i ojcostwo. Czas płodności to najlepsza część naszego życia powiązana ze wszystkimi sferami: intelektem, ciałem, uczuciowością i zmysłowością, która silnie reaguje na wartości seksualne ciała (1), a te są zmiennie atrakcyjne i zależne od fazy cyklu (2). Płodność budzi w nas reakcje zmysłowe polegające na przeżyciu określonej wartości ciała osoby drugiej płci i umożliwia odkrycie jego niezwykłości, co pozwala nam odczuwać relacje osobowe w kategoriach piękna całej osoby (1).

Płodność wydobywa z nas piękno w okresie szczytu możliwości biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych oraz zawodowych. Okres dojrzałej płodności koreluje z rozkwitem pełni osobowości kobiecej lub męskiej, rozwojem intelektu, wykształcenia, stabilizacji uczuć i decyzji składających się na charakter człowieka. Badania 150 kobiet w wieku 25-35 lat pod kierunkiem dr n. med. Anny Ziomkiewicz-Wichary z Zakładu Antropologii PAN we Wrocławiu w 2008-2010 r wyka-

zały, jak silnie kobieca płodność i temperament są związane z poziomami hormonów płciowych – estradiolu i progesteronu. Kobiety wyróżniające się aktywnością, wytrzymałością, równowagą psychiczną i większą odpornością na stres mają dwukrotnie wyższy poziom estradiolu niż te mniej aktywne, mniej wytrzymałe, bardziej wrażliwe i mniej odporne psychicznie. Kobiety o temperamencie sangwiniczki są bardziej kobiece i łatwiej im zająć w ciążę niż paniom o usposobieniu melancholijnym. Płodność koreluje z kobiecością. (Ziomkiewicz, A., Wichary, S., Bochenek, D., Pawłowski, B., Jasienska, G. (2012) „*Temperament and ovarian reproductive hormones in women: Evidence from a study during the entire menstrual cycle*”, *Hormones and Behavior*. Epub 2012 Feb. 7)

Naturalny cykl płciowy eksponuje szczyt płodności. Jest to biologicznie uzasadnione, gdyż maksymalnie zwiększa szansę poczęcia. Przejawy związane z płodnością; kształt i proporcje ciała, brzmienie głosu, sposób poruszania się i działania widoczne dla zakochanego sprawiają, że miłość koncentruje się na ciele, które stanowi źródło fascynacji i wzruszenia się pięknem ludzkiego „ja” kobiecego i męskiego (2). Wiele mówi się o feromonach, biologicznych lotnych substancjach zapachowych, które oddziałują na przeciwstawne płcie czyniąc drugą osobę atrakcyjną i pociągającą seksualnie. Za mało podkreśla się jednak fakt, że bardzo związane są one z fizjologiczną płodnością człowieka, a szczyt ich wydzielania występuje w hormonalnym szczycie naturalnej płodności. Badania zespołu Marthy McClintock z 2002 r. ukazały jak działanie feromonów w grupie wspólnie przebywających kobiet synchronizuje ich cykl płodny, a późniejsze publikacje dowiodły, że w pocie i oddechu mężczyzn są obecne związki, które decydują o ich atrakcyjności w oczach kobiet. Znamienne jest, że szczyt płodności pokrywa się z maksimum pragnienia blisko-

ści i spełnienia w akcie seksualnym. Płodność idzie w parze z pragnieniem (2), dzięki czemu kobieta dla mężczyzny i mężczyzna dla kobiety prezentują ze swej płodnej natury istotną wartość (1,2). Wpływ płodności doświadczany wzajemnie, bywa obezwładniający przez ogarniające pragnienie przyłgnięcia do osoby, co jest odruchem zmysłowym, często poza jakąkolwiek logiczną oceną sytuacji. Dlatego wstrzemięźliwość w tym okresie wymaga wysiłku woli, decyzji intelektu co do czasu, miejsca i sposobu spotkania mężczyzny i kobiety oczarowanych sobą nawzajem, by nie zniszczyć piękna tej relacji. Wstrzemięźliwość nie niszczy pragnienia zjednoczenia, ale je wyostża i pogłębia.

Radość płodności to urok seksualności kobiety i mężczyzny

Przejawy płodności eksponują urok kobiety i mężczyzny dzięki czemu rodzą spontaniczne relacje zmysłowe i uczuciowe między nimi. Ogromna siła przyciągająca objawów płodności każe nam poddać się im i dążyć do złączenia tego co męskie i żeńskie. Płodność przynagła do zbliżenia i odsłania piękno dojrzałości płciowej. Biologiczne przejawy płodności wywołują w nas zawsze jakieś wrażenie, a miłość ludzka rozpoczyna się od wrażenia (1). Płodność w szczytowej fazie eksponuje kobietę tak piękną i atrakcyjną, że wzbudza w mężczyźnie pragnienie, które trudno mu powstrzymać, zapanować nad zaskakującym zachwytem i zauroczeniem drugą osobą dąży do zjednoczenia między kobietą i mężczyzną i utrwalenia cech pięknych w następnej ludzkiej istocie, która się pocznie. Można śmiało powiedzieć, że płodność poprzez wrażenie związane z ciałem, oraz towarzyszące mu wzruszenie, pomaga

odkryć piękno człowieka, nadaje smak relacji międzyosobowej i wzajemnej miłości. Kobieta i mężczyzna to dwa różne światy, odmienne osobowości (1,2,9). Dwa rodzaje płodności, diametralnie różniące się lecz harmonijnie dopełniające, co sprawia, że to co męskie i żeńskie wzajemnie się przyciąga, intryguje, fascynuje. Od pierwszych komórek, różniących się układem chromosomów X i Y, po wszystkie zewnętrzne i wewnętrzne przejawy płodności widzimy i doświadczamy tych różnic. Ale dzięki tej dwubiegunowości płodności i ciała oraz osobowości mamy prawidłowy punkt wyjścia do dwuosobowej jedności (2,9).

Tajemnica kobiecości, atrakcyjności i siły oddziaływania

Ukryta jest w pulsującym rytmie jej cyklu. W jego szczytowej fazie jest otwarta, kwitnąca, radosna, pełna życia, szczęśliwa, ma świadomość, że się innym podoba, akceptuje w pełni siebie, jest chętna do współżycia, świadomie i nieświadomie emanuje kobiecością (2). Lata płodności uwidaczniają też płodność wewnętrzną, twórczą, związaną z rozkwitem intelektu i dojrzewaniem osobowości osoby płodnej. Fizjologiczne mechanizmy zawiadujące płodnością oraz emocjonalnością i pobudliwością zmysłową są funkcjonalnie powiązane właściwymi stężeniami hormonów. Niepowtarzalność uroku osobistego płodnej kobiety przejawia się urodą, młodością, pięknem, energią do działania, zmysłowymi kształtami, ciepłem głosu, niezwykłą troskliwością, uczuciowością, empatią i otwartością na innych, czyli tryskającą kobiecością. Zdaniem mężczyzn kobiecość jako jeden z efektów zmiennej płodności cieszy i mobilizuje do życia (2). W tym sensie płodna kobieta jest dla mężczyzny niezwykle daram i radością. Urok płod-

nego mężczyzny, to widoczna wrażliwość, lub często nadwrażliwość na kobiecość a także stabilność emocjonalna i umiejętność opanowania się, siła, zdecydowanie, ukierunkowane działanie i opiekuńczość względem kobiety. Męskość, jako efekt stałej płodności budzi pokój i poczucie bezpieczeństwa, co niewątpliwie jest dla kobiety darem i radością (2). Przejawy płodności kobiecej i męskiej działając na zmysły uczestniczą w budzeniu się i wyrażaniu wzajemnej miłości, dlatego ich roli nie należy pomniejszać (9) Płodność nie jest dodatkiem do ludzkiej miłości ale jej nieodłączną częścią, widocznym przejawem kobiecości i męskości.(5)

Można zauważyć, że kobiety, które całe życie współgrają ze swoją płodnością, harmonijnie wpisując się w rytm naturalnej wstrzemięźliwości zamiast stałej eliminacji fazy płodnej – emanują kobiecością i twórczością również w tej fazie życia, która wiąże się z menopauzą, biologicznym wygasaniem funkcji jajników, zmniejszeniem stężeń estrogenów. Biologicznie płodność po trzeciej dekadzie życia stopniowo zanika – symptomem są nieszczęsne zmarszczki, z którymi współcześnie tak uporczywie się walczy. Kobiecość, która rozkwita jednocześnie z płodnością jeżeli nie jest niszczone przez sztuczne ingerencje i ograniczanie płodności pozostaje w kobiecie dłużej niż jej biologiczna płodność, jako twórcza emanacja piękna wewnętrznego, dobra i delikatności, radości, matczynej mądrości, której nikt razem z płodnością w niej nie zniszczył, i która mogła w pełni się rozwijać. Gdy wygasa płodność biologiczna stale jeszcze rośnie płodność twórcza. Potwierdza to fakt, że większość pisarzy poetów i twórców ma szczyt swojej twórczości właśnie po pięćdziesiątce.

Płodność umożliwia realizację osoby

Płodności zawdzięczamy radość rodzicielstwa: macierzyństwa i ojcostwa. Udział w poczęciu nowego człowieka w tak seksualnie piękny i jednoczący sposób. W Poradni Dziecięcej mam na co dzień okazję obserwować radość z efektu płodności, podczas spotkań z rodzicami małych pacjentów. Owoc ich płodności sprawia, że czują się szczęśliwi, spełnieni. Widzę, jak z każdym dzieckiem dojrzewają do dorosłości, odpowiedzialności. Nabywają przydatnych cech spostrzegawczości, zaradności, empatii, gotowości do wyrzeczenia, poświęcenia i wielu nowych umiejętności. Mogę śmiało powiedzieć, że ich płodność zrealizowana w każdym urodzonym dziecku przyczynia się do dojrzałości w człowieczeństwie. Widać jak dzięki płodności szlachetnieją w trosce o swoje dzieci i pozbywają się charakterystycznego dla nas wszystkich egoizmu. Konsekwencje płodności choć wiążą się z trudem, poświęceniem dają w efekcie radosną pełnię kobiecości i męskości.

Płodność jest ważną częścią relacji mężczyzny i kobiety w sferze seksualnej, zmysłowej, uczuciowej i osobowej. Widoczne, nie tłumione przejawy płodności sprawiają, że kobieta silnie oddziałuje na mężczyznę i wzajemnie. Płodność w naturalny sposób otwiera nas na siebie nawzajem co pomaga poznać się. Zmusza to do szukania przyjemności seksualnej, rozbudza ludzki erotyzm (2). To płodność w nas tworzy klimat intrygującej odmienności, tajemniczości, pociągającej inności. Klimat i atmosferę, która tak rozpala wzajemną miłość. Wiemy, że akt seksualny jest prowokowany przejawami płodności i jest najpiękniejszym niepowtarzalnym wyrazem naturalnej i harmonijnej relacji miłości. Płodność fizjologicznie nierozdzielnie związana z seksualnością, zmysłowością i osobowością jest zatem źródłem ogromnej radości, przyjemności, po-

czucia jedności i wartości w życiu kobiety i mężczyzny (1,2). Umożliwia nam to przeżywanie w akcie seksualnym jedności, doświadczenie radości i spełnienia, które ma tak dobroczynny wpływ na całe życie małżeńskie. Dzięki niemu świat staje się lepszy i atmosfera w domu pogodniejsza. Mężowie łagodnieją, żony stają się pogodne, wyrozumiałe i szczęśliwe (2). Z fizjologicznego punktu widzenia są dowody na to, że nasienie męskie uszczęśliwia kobietę. Brytyjska biolog Maria Stopes /1880-1958/- poprzez badania dowiodła, że stosowanie prezerwatywy i stosunek przerywany są dla kobiety szkodliwe, gdyż pozbawiają ją dobroczynnych zalet nasienia (25). Jej wnioski potwierdzili inni wybitni lekarze m.in. wielki fizjolog angielski prof. William Bayliss. Nasienie męskie zawiera liczne substancje odżywcze, białka, tłuszcze, węglowodany i hormony, enzymy i prostaglandyny jako czynniki regulujące, modulujące i przekaźnikowe w układzie nerwowym. Z badań wynika, że sperma jest dla zdrowia kobiet korzystna. Nasienie wchłania się z dróg rodnych w całości i przenika do krwi, działa na organy kobiece i cały organizm mając bezpośredni wpływ na odczuwanie szczęścia (2,25). Nowa gałąź wiedzy medycznej seminologia potwierdza, że wydzieliny płodne poprawiają wzajemnie zdrowie fizyczne i psychiczne małżonków. Podczas stosunku seksualnego kobieta i mężczyzna odnoszą korzyść poprzez obustronną wymianę substancji. Płodność w każdym wymiarze ukazuje się nam zatem jako dar i radość, to jest najlepszy czas w naszym życiu (5). Zwiększenie częstotliwości aktów seksualnych kosztem pozbawienia kobiety dobrodziejstw nasienia męża jest więc szkodliwe medycznie i pozbawia związek naturalnych doznań. Mniejsza ilość ale pełnych i naturalnych aktów seksualnych w wielu sytuacjach jest bardzo korzystna dla rozwoju relacji i więzi miłości.

Dr psychologii Szymon Grzelak, prezes Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej uważa, że czekanie z aktem seksualnym do czasu ślubu jest dobre ponieważ buduje związek, pozwala na poznanie wzajemne, odkrycie wnętrza osoby, jej zasad, systemu wartości nie tylko na poziomie deklaracji ale i w sytuacji próby życiowej wstrzymania się od upragnionego spotkania z umiłowaną osobą do końca w wymiarze cielesnym. Czekanie jest tym ważniejsze im poważniej ludzie myślą o miłości i o długotrwałym związku. Jest to pewna strategia budowania trwałego związku, która zwiększa szansę na właściwy wybór małżonka, mimo a także dzięki temu, że nie ma od razu wszystkich przyjemności, (*dr Sz. Grzelak „Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży. Wyniki z badań polskich i zagranicznych” Wyd. N. Scholar, 2006.*)

Wstrzemięzliwy styl życia

Dr Elżbieta **Wójcik, lekarz pediatra**, założycielka Instytutu Naturalnych Metod Planowania Rodziny – wg prof. Rotzera – INER, uznała, że: *„naturalne metody rozpoznawania płodności i planowania rodziny, zakładają istnienie wstrzemięzliwości i nie są tylko metodą, ale stylem życia”*. Ten styl jest bardzo atrakcyjny, pozwala wiele zyskać:

1. Uaktywnia współpracę męża i żony, pogłębia jedność i miłość małżonków, przyczynia się do trwałości małżeństwa. Nie szkodzi, jest bezpłatny, bezpieczny, prosty, niezależnie od regularności cyklu, wykształcenia. (5,7,9,24,25).
2. Określa precyzyjnie dzień poczęcia, umożliwia świadome planowanie rodziny. Daje wolność. Płodność naturalnie fałująca nadaje życiu smak, zapewnia współzycie bez barier, co pogłębia satysfakcję seksualną.

3. Odświeża miłość małżeńską, chroni przed rutyną, związaną z dostępnością seksualną. Nasila tęsknotę, oczekiwanie, pomysłowość małżonków. Falowanie płodności wprowadza rytm życia, utrwala pokój, pogłębia radość spotkania. (2,5,25)
4. Dowartościowuje osobę ukazując jej piękno. Wiedza o płodności jest znakomitym lekarstwem na lęk. Świadomość związku fazy cyklu z określonymi reakcjami ciała i emocjami niweluje lęk przed współżyciem i poczęciem, pozwala zrozumieć kobietę.
5. Uczy systematyczności, empatii, pogłębia dojrzałość kobiety i mężczyzny. Dostosowanie się do rytmu płodnego pomaga w kształtowaniu charakteru kobiety i mężczyzny, harmonizuje osobowość. Ćwiczy silną wolę, empatię, pokorę, umiejętność wyrzeczenia, znajomość siebie, poprawia relacje w rodzinie, niweluje bezradność wobec zmysłowości, uczuciowości, rodzących spontaniczne reakcje w różnych fazach cyklu, wpływając na kobietę i pośrednio i na reaktywność mężczyzny (2).
6. Poprawia zdrowie umożliwia wczesne wykrywanie schorzeń, anomalie cyklu proste do wychwycenia. Zmniejszając ryzyko wcześniactwa i patologii ciąży. Dojrzewanie płodności wprowadza w życie ludzkie dynamiczny rozwój wszystkich sfer, uczuć, zmysłów i intelektu.
7. Dostosowanie się do rytmu płodnego uczy przystosowania się w innych sferach życia – to dobroczynny wpływ falowania płodności na całość osobowości człowieka. Znając i akceptując płodność nie poruszamy się w sferze erotyczno zmysłowej po omacku, ale możemy zapanować nad pragnieniami i pożądaniami. Podejmując stres żądań jakie stawia przed nami płodna, zmysłowa, kobieca czy męska natura, uczymy się opanowania, kontroli emocji, pozwala to

rozwijać tolerancję na stresy stawiane przez życie. (11). Współcześnie ludzkie mechanizmy dostosowania są niewydolne stąd tyle problemów psychicznych. Akceptacja falującej płodności ułatwia naukę radzenia sobie w stale zmieniających się warunkach.

8. Wstrzemięźliwość ujawnia prawdę, że życie nie składa się wyłącznie z doznań seksualnych, co zapewnia dynamikę miłości. Przetwarza napięcie seksualne poprzez mobilizację do okazywania uczuć w inny sposób niż akt małżeński. Twórczo wykorzystuje energię seksualnego oczekiwania, do bardziej wewnętrznego, wyrażania miłości.

Płodność wydaje się stresująca

Z jednej strony budzi silne pragnienia seksualne domagające się współżycia, a z drugiej budzi lęk, który wyolbrzymia utraپienia nieplanowanych poczęć. Stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania, a płodność dostarcza wielu bodźców, impulsów motywujących nas do działania w sferze seksualnej lub próby powstrzymania się. Lęk zmusza do oddzielania płodności od seksualności, promując szkodliwy konsumpcjonizm, indywidualizm i nieograniczoną wolność seksualną. Impulsy są znanym motywem działania ludzi. Wśród nich egoistyczne pragnienie zachowania samego siebie, pozostania żywym i szczęśliwym, zaspokojenie instynktowych popędów jest jednym z najważniejszych (11). Męczy niezaspokojone pragnienie współżycia i męczy lęk przed konsekwencjami jego podjęcia, tym większy, im bardziej poczęcie jest nieprzewidywalne. Lęk jest stresem, a istotą stresu jest nieswoiste żądanie jakiegokolwiek aktywności, podjęcie działań lub ich zaniechanie. Dla oceny, że coś jest stresem biologicznym,

nie ma znaczenia, czy sytuacja przed jaką stajemy jest przyjemna czy nieprzyjemna, liczy się intensywność żądań i konieczność przystosowania się do nowej sytuacji.

Spółeczna plaga lęku przed poczęciem sprawia, co obserwuję w Poradni, że ciąży boją się dziewczynki 14-17 letnie i proszą o tabletki antykoncepcyjne, nie wiedząc nic o swojej płodności i działaniu hormonów (5). Kobiety wierzą, że tabletki zniwelują lęk przed niechcianym dzieckiem a wiadomo, że są źródłem zaburzeń hormonalnych prowadzących do obniżenia nastroju, depresji, utraty libido i nasilenia skłonności do samobójstw. Prowadzą do wielu innych chorób; cukrzycy, zaburzeń krzepnięcia i krążenia, a także licznych powikłań zdrowotnych (5,13,14). Lęk w badaniach, bardziej niż agresja, upośledza nam intelekt. W krajach, gdzie większość kobiet stosuje antykoncepcję (np. we Francji – 60% par), jest najwyższy wskaźnik w Europie liczby aborcji 40%, (5,prolife.com.pl). Lęk trafia w Polsce na podatny grunt niewiedzy i niezajomości swojej płodności. Polski psychiatra Antoni Kępiński pisał: „Człowiek więcej boi się tworoć własnego umysłu niż konkretnej rzeczywistości” (12). Dlatego lęk i niepewność zmuszają do postaw chęci panowania nad swoim życiem i całkowitego zaplanowania go, poszukiwania schematu wygodnego życia, próby postępowania wg planu, bez otwartości na to co przynoszą nieoczekiwane wydarzenia. Lęk pogłębia się przez brak pozytywnych wzorców, takich jak polska rodzina Radziwiłłów, Pospieszalskich, jak i amerykańskich np. Jim Bob i Michele Duggar (www.DuggarFamily.com). Lęk związany z niewiedzą zmusza do ignorowania swojej natury, wymusza na organizmie niezmienny rytm w nadziei na przewidywalność życia i kontrolę płodności. Stres zmusza nas do przystosowania się do nowej sytuacji, co może być twórcze i dobre dla nas (11). Lęk stanowi domieszkę wszystkich na-

szych aktywności, bo każda zmusza nas do wyjścia w nieznanne. (12) Nawet gdy zbliżamy się do osoby umiłowanej, obecny jest lęk, czy uda się realizacja naszych pragnień. Lęk może być solą wszystkich naszych przeżyć, bez niego życie nie miało by tak ekscytującego dla nas smaku podjęcia ryzyka. Lęk może także być bodźcem mobilizującym, ponieważ musimy go pokonać, by poszerzyć naszą przestrzeń życiową, poznać i doświadczyć czegoś nowego, w sferze uczuć, więzi, relacji z osobami. Umiejętność przystosowania się jest znamiennej cechą charakteryzującą życie (11). Ta zdolność adaptacji umożliwia nam złapanie nowej równowagi i w konsekwencji odporności na stresy. Ktoś kto nie podejmuje trudnych wyzwań nie nauczy się przystosowywać. Oczywiście „Istnieją wielkie indywidualne różnice co do ilości stresów potrzebnych człowiekowi, aby był szczęśliwym” (11). Tym co nam niezwykle pomaga pokonać niepokoje jest międzyosobowa miłość ożywiona duchem akceptacji. Ona uwalnia nas od destrukcyjnego lęku i poczucia zagrożenia, przywraca ufność (9). Miłość jest najlepszym lekarstwem na lęk. Wiadomo też, że wiedza o płodności może usuwać frustrację, mimo fałszywych informacji o trudzie i nieskuteczności obserwacji (5).

Dlaczego korzystanie z dobrodziejstw wstrzemięźliwości jest mało popularne?

1. Powszechne przekonanie o nieskuteczności obserwacji naturalnych mimo badań porównawczych i wskaźnika Pearl'a 0.2. Znamienne jest, że o in vitro wiedzę nawet dzieci przedszkolne, a o naturalnych metodach planowania rodziny (NMPR), czy Naprotechnologii nie wszyscy lekarze wiedzą.

2. Młodzi żyją mitem o 100% skuteczności antykoncepcji. W badaniach prof. Chazana zawodność pigułek antykoncepcyjnych u nieletnich jest kilkanaście razy wyższa niż u kobiet dojrzałych i wynosi 15% (15) Większość nieletnich matek w naszej Poradni poczęła dziecko mimo antykoncepcji.
3. Niski poziom wiedzy medycznej, wiara w mit podwójnej owulacji. Z badań przeprowadzonych przez lekarzy z wykonującego zabiegi aborcji szpitala w Glasgow wynika, że Brytyjki traktują antykoncepcję tak samo niefrasobliwie niezależnie od tego, czy mają 16, czy 36 lat. 57% nastolatk i 51% kobiet, które skończyły 20 lat i zgłosiły się na zabieg usunięcia ciąży, nie stosowało żadnej metody unikania zapłodnienia.
4. Mit o trudnych obserwacjach, mit o konieczności regulacji cyklu, mit o nieszkodliwości tabletek (5, 13,14). Powszechny lęk przed poczęciem i brak lęku przed wtórną niepłodnością.
5. Nieuzasadniona wiara w potęgę medycyny, w to, że można mieć zdrowe dzieci nawet po 70- ce, że dzieci z in vitro po tyłu manipulacjach genomu są tak samo zdrowe (16). Nie-wiedza o udokumentowanych powikłaniach in vitro (3,5, 17,18,19). Na fali niepłodności wyrosła medycyna rozrodu, która jest tak znakomitym biznesem i źródłem ogromnych dochodów, że nie opłaca się troszczyć o płodność i ją zachować (3,19).
8. Bezkrytyczna ufność we wszechmoc i działania prozdrowotne tabletek i nieświadomość znanego związku antykoncepcji z aborcją. Dr n. med. Rudolf Ehmman (Szwajcaria): „Nie można zmniejszyć liczby aborcji poprzez antykoncepcję. Potwierdza to wiele statystyk. Liczba aborcji rośnie najszybciej w krajach o największej akceptacji antykoncepcji. Aborcja była i będzie stosowana przez te osoby, które za-

- wiodła antykoncepcja”. (cyt. za: Empfängnisverhütung. Fakten, 2000.), „Kobiety poddające się aborcji w Ośrodku M. Stapes w Leeds jako przyczynę zajścia w ciążę podały w 44,6% zawodność prezerwatyw (20). W Anglii proporcja sztucznych poronień była 8,7 x wyższa w małżeństwach stosujących antykoncepcję (21). Wyższe prawdopodobieństwo aborcji występuje u kobiet stosujących antykoncepcję”(22).
10. Skrywana wiedza o Naprotechnologii nawet przed pacjentkami po kilku in vitro, lekarzami i narzeczonymi – jej korzyściach i prostych, tanich rozwiązaniach w diagnostyce i leczeniu wielu nieplodnych par w Polsce (23).
 11. Mít o wszechmocy popędu seksualnego. Neurotyczny kult dla uczuciowego zaangażowania dwojga ludzi z pominięciem ich osobowej natury, wymiaru duchowego i istnienia pełniejszego ponad tylko zmysłami i uczuciami. Postawa, że uczucia usprawiedliwiają brak kontroli nad sferą płci, czyniąc panowanie nad sobą i kontrolę nierealną i nie wskazaną. Prowadzi to do uznania za normę jakiejś karłowatości duchowej człowieka, którą oczywiście mogą rządzić uczucia i zmysły (24).
 12. Zakłamanie, bo tak naprawdę chodzi o niechęć do wstrzeмиężliwości. Przyczyną oporu przeciw prawdzie o naturze ludzkiej płci jest to, że stawia ona przed człowiekiem bardzo trudne zadanie panowania nad swoimi reakcjami fizjologicznymi i emocjami (5,24,25).

Wstrzeмиężliwość seksualna nie jest utrapieniem

Wiele par chciałoby się od niej uwolnić raz na zawsze. Płeć przejawia się w ciele, podlega pożądaniu i zmysłowości związanej z naszą naturalną reakcją na wartość seksualną osoby

(1). Ludzki akt płciowy z natury rzeczy jest znakiem i wyrazem więzi osobowej i pełnej przynależności nawzajem do siebie (1,2,24,25). Intensywność pożądania na poziomie zmysłów i uczuć z wielką siłą popycha do zbliżenia cielesnego i sprawia, że ludzie pragną kochać się jak najczęściej co jest źródłem wielkich napięć w życiu wewnętrznym (1). Napięcia te sprawiają, że rezygnacja z takiego spotkania mężczyzny i kobiety jest trudna. Wstrzemięźliwość jest bardzo trudna ponieważ zmusza do wysiłku i pracy nad sobą, wymaga samopanowania. Ten wysiłek nie jest jednak bezowocny, gdyż służy głębszemu przeżyciu zjednoczenia w każdym kolejnym akcie seksualnym (2,5,25). Wiemy z doświadczenia, że najbardziej smakuje i cieszy to, za czym tęsknimy i czego nie doświadczamy w nadmiarze (11).

Nie ma nic piękniejszego dla kobiety, gdy czuje i widzi zakochanego mężczyznę, który jej pragnie i pożąda, być może jeszcze silniej niż ona jego i doświadcza, że z ważnych powodów ten mężczyzna panuje nad swoim ciałem, emocjami, zmysłami, pragnieniami i umie powstrzymać to wszystko co w nim, aż drży z tęsknoty za nią, a stara się przetworzyć to pożądanie na cudownie delikatny dotyk, pomysłowe gesty, spojrzenia, pocałunki dłoni lub innej dostępnej „odrobiny ciała”. Jest to prawdziwy wyraz fascynacji, skoncentrowany w drobniaku bardzo mocny przekaz pięknej dojrzałej miłości, która nie szuka swego, ale uwzględnia sytuację, w której znaleźli się oboje zakochani zarówno mężczyzna jak i kobieta. Płodność i siła wzajemnej fascynacji zmusza kobietę i mężczyznę do stałego poszukiwania nowych wyrazów miłości, do szalonej twórczości, do rozszerzania tej relacji zmysłowego pożądania i zachwytu ciałem na głębokie oczarowanie osobą, na więź przyjaźni i odkrywanie piękna wewnętrznego (1,2,5,25). Miłość jest pomysłowa. Wstrzemięźliwość jej sprzyja i inspirowuje.

Doświadczana przez oboje małżonków w okresie płodnym, silnie przynagla do wspólnego aktywnego oczekiwania na spotkanie, na całkowite zjednoczenie. Dzięki temu mobilizuje umysł i emocje do wielkiej pomysłowości w angażowaniu, oprócz ciała, także myśli, uczuć, woli, talentów, czyli całej osoby. Miłość jest bardzo twórcza, a współpraca z płodnym rytmem przez regularny wysiłek panowania nad sobą i próby wyrażania miłości w inny sposób harmonizują całą osobę. Wstrzemięźliwość pomaga w odkrywaniu prawdy o swojej naturze – zarówno sile charakteru jak i bezradności wobec uroku kobiecości, męskości oraz wobec wielkości swoich potrzeb i pragnień. Po takim wspólnym oczekiwaniu, zmaganiu i tęsknocie wzajemnej przeżycie aktu małżeńskiego musi być inne; głębsze, pełniejsze, prawdziwsze i bardziej wzajemne niż wtedy, gdy codziennie możemy się kochać. Akt wstrzemięźliwości, opanowania, wyrzeczenia ze względu na miłość do osoby jest szansą doświadczenia prawdziwego panowanie nad naturą, nad falującą płodnością (2). Częściej nie znaczy lepiej. Małżonkowie, którzy choć raz doświadczyli jak piękna i głęboka, wypełniająca pokojem może być relacja seksualno-emocjonalnej więzi międzyosobowej, gotowi są poczekać na to przeżycie, niezwykle, wspólne, jednoczące wydarzenie, by przeżyć je jeszcze raz, właśnie w taki jednoczący i niepowtarzalnie piękny sposób. Dlatego wstrzemięźliwość może okazać się w perspektywie oczekiwania na akt małżeński dość łatwa.

„Cechą prawdziwego mężczyzny jest samoopanowanie” (24) – powtarzał ojciec czwórki dzieci, polski ginekolog prof. Włodzimierz Fijałkowski, który całe życie propagował naturalne metody rozpoznawania płodności i planowania poczęć w oparciu o nie. „*Człowiek opanowuje naturę przez to, że coraz pełniej wykorzystuje ukryte w niej możliwości*” To słowa

świętego człowieka, Karola Wojtyły, mężczyzny, kapłana wrażliwego na piękno i seksualność człowieka, który całe życie spędził w niezwykle twórczej wstrzemięźliwości. Życie takich mężczyzn potwierdza, że samoopanowanie po pierwsze jest możliwe, dzięki naturalnym i wypracowanym umiejętnościom. Po drugie pokazuje jak bardzo jest twórcze, dobre i służące dojrzałej radości życia. Wstrzemięźliwość jest wyzwaniem by podjąć trud, by wzrastać w człowieczeństwie. Szanowanie praw natury wiąże się z pewnym ograniczeniem, co nie powinno nas zniechęcać, bo jest ono niezbędne wszędzie tam gdzie człowiek dokonuje wyboru. Tylko za cenę ograniczenia osiąga się wartość, zdobywa dobro i na tej drodze dokonuje się nasz prawdziwy rozwój (1,9) Aby cokolwiek osiągnąć w życiu musimy się trudzić, wspinać, mozolić. Sportowcy trenują do utraty tchu, podejmują ograniczenia w diecie, muzycy godzinami ćwiczą, rezygnując z innych przyjemności i spotkań. Za każdym osiągnięciem kryje się wstrzemięźliwość człowieka. Wyrzeczenie jest filarem wszystkich sukcesów, wszelkich osiągnięć w każdej sferze życia. Także w życiu małżeńskim.

Bez wstrzemięźliwości można wiele stracić

Dawn Eden, dziennikarka z New York Daily news, do 31 roku życia ta zmysłowa kobieta poszukując miłości i akceptacji prowadziła modne życie singielki i swobodnie uprawiała sex przed małżeński by złapać męża, co nie doprowadziło ją do sukcesu. Dopiero wtedy, gdy postanowiła już więcej z nikim nie sypiać, aż do ślubu, odkryła wielką wartość wstrzemięźliwości. Wyznaje, że dopiero wtedy uporządkowały się jej relacje z mężczyznami i dzięki czystości mogła ich napraw-

dę poznać, powoli, na odległość stwarzającą dobry dystans, by czuć się bezpiecznie. Chwali swoje odczucie wolności od lęku o naruszenie swojej osoby (26). Opisała to w książce o trafnym tytule „Dreszcz czystości”, która jest przekonującym i zaskakująco szczerym wyznaniem młodej kobiety tęskniącej za realizacją własnych pragnień i poradzeniem sobie z presją współczesnych zwyczajów otoczenia. Dawn Eden potwierdza, że właśnie ten dreszcz oczekiwania sprawia potem, że współżycie po ślubie, ale i po każdej przerwie we współżyciu staje się niezwykle pięknym, oczekiwanym, wzajemnym i pełnym ekscytujących emocji głębokim, bardzo jednoczącym przeżyciem dla dwojga. Bez tego rzeczywiście wiele można stracić. Jeżeli we wszystkich sferach życia jest tak, że aby coś osiągnąć trzeba ponieść trud, wyrzeczenie, to czy w sferze płodności może być inaczej?

Życie wymaga podejmowania nieustannych decyzji, które często wiążą się z utrudnieniami. Łamanie przepisów ruchu drogowego jak i praw fizjologii zawsze grozi wypadkiem. Wiadać, że dostępność i brak ograniczeń to nie jest dobre rozwiązanie, by czerpać radość z płodności. Profesor W. Fijałkowski przestrzegał, że seksualizm „naskórkowy” i powierzchowny w swoim wybiórczym nastawieniu na przyjemność sprawia, że cała potężna energia fascynacji zmysłów rozprasza się i jałowuje, przestaje być twórcza w relacji mężczyzny i kobiety, ale nastawiona tylko na poszukiwanie coraz to nowych doznań (9). Czasowa abstynencja natomiast uruchamia dynamikę naszej miłości, przetwarza napięcie seksualne w mobilizację do okazywania uczuć, twórczo wykorzystuje energię seksualnego oczekiwania do bardziej wewnętrznego wyrażania miłości (2).

We wszystkich sferach życia są ograniczenia, często przez nas akceptowane. Znaki drogowe, zasady *savoir vivre*, godziny pracy, pory roku. Dlaczego w sferze płodności nie chcemy

się na nie godzić? Specjalista od pokonywania stresów Hans Seyle słusznie podkreśla i docenia podejmowanie trudu i zauważa, że „*Aby w pełni cieszyć się wolnym czasem, trzeba się najpierw zmęczyć, tak jak dla kogoś, kto szuka pełni przyjemności w jedzeniu – najlepszym kucharzem jest głód*”(11). Radość z doznań seksualnych nie będzie pełna jeżeli nie doświadczymy ich niedosytu, trudu oczekiwania. Nadmierna pogoń za przyjemnościami, to „uciekający raj” (2). Potrzeba przyjemności wzrasta wraz z ich zaspokajaniem, powoduje to trywializację odczuć i przeżyć, przymusza do pogoni za nowymi doznaniem wyrafinowanym seksem i prowadzi do 50% rozwodów wszędzie tam, gdzie w małżeństwie stosowana jest antykoncepcja (2).

Wstrzemięźliwość jest sprawdzonym sposobem na czerpanie radości zarówno z płodności, jak też seksualności, bez ryzyka niszczenia obu sfer naszego życia. Sens trudu jako podstawy osiągnięcia czegokolwiek w życiu, wpisanie się w wysiłek i stres współpracy z rytmem okresowej wstrzemięźliwości potwierdza dawno opisaną przez polskiego lekarza psychiatrę o międzynarodowej sławie prof. dr hab. Kazimierza Dąbrowskiego, teorię dezintegracji pozytywnej. Mówi ona, że trudności i przeszkody w życiu mogą być twórcze i pozwalają dojrzewać oraz integrować osobowość na wyższym poziomie mimo, że na pierwszy rzut oka i w doświadczeniu emocjonalnym, zmysłowym, intelektualnym poszczególnych osób „rozbijają – dezintegrują” nam życie (27). Stres związany z doświadczeniem wpływu płodności na naszą seksualność może być okiełznany właśnie dzięki regularnemu wysiłkowi wstrzemięźliwości (11). Płodność jest nie tylko cechą cielesną, ale typem osobowości, która wymaga kształtowania i świadomego kierowania.

Naukę wstrzemięźliwości należy zacząć już w narzeczeństwie. Jej brak w postaci współzycia przedślubnego, prowadzący do bujnego życia erotycznego przed małżeństwem, powoduje upośledzenie rozwoju płciowej dojrzałości człowieka (24). Często dodatkowo prowadzi do uszkodzenia płodności przez czynniki zapalne i ich powikłania (10). Wstrzemięźliwość jest związana z miłością i decyzją intelektualną, a nie z uczuciami, które całą siłą zachęcają do współzycia. W odróżnieniu od zmienności emocji miłość ze swej istoty jest stabilna. Mężczyzna z racji swojej płci nie jest inteligentniejszy od kobiety, ale jego zachowanie w większym stopniu niż u niej podlega rozumowi, większe opanowanie i zrównoważenie ma podstawę w różnicach fizjologii między kobietą a mężczyzną. Sztuka panowania nad sobą musi być przez mężczyznę świadomie rozwijana – same predyspozycje naturalne nie wystarczą. Bez świadomej pracy nad sobą nie można być prawdziwym mężczyzną (24). Współpraca z kobietą płodnością pomaga osiągnąć ten stan.

Pierwszym krokiem osiągnięcia radości jest szanowanie swojej płodności przez jej dostrzeganie (24). Skarb płodności mamy do dyspozycji tylko przez cześć życia. Skarb, który można łatwo, jak gliniany garnek, zniszczyć przez zaniedbanie zdrowia, przedwczesną inicjację seksualną, rozwiązłość, a co za tym idzie zakażenia, powikłania wynikające z używania tabletek antykoncepcyjnych i wynikającą z ich stosowania ignorancję i brak wiedzy o objawach, które powinniśmy zauważać i na nie reagować. Korzystać z płodności uczymy się całe życie poprzez obserwacje charakterystycznych i czytelnych sygnałów w naszym ciele oraz dostosowanie naszych zachowań do tej wiedzy. Płodność jest cechą jawną, prostą do obserwacji, możemy ją łatwo poznać, by harmonijnie z nią współpracować. Nauczenie się wstrzemięźliwości i podejmowania systematycznego trudu,

bez ulegania powszechnym propozycjom zaspokajania łakomstwa i dogadzania sobie w tej sferze przynosi wymierny efekt szczęścia małżeńskiego, a także trwałej umiejętności pokonywania trudności i adaptacji do nieoczekiwanych sytuacji naszego życia (1,2,5,9,24,25,26). Podjęcie trudu wstrzemięźliwości seksualnej owocuje satysfakcją i skutecznym planowaniem poczęć. Okresowa wstrzemięźliwość pozwala zintegrować osobowość na wyższym poziomie (1,2,28). Pogłębia ludzką dojrzałość przez rozszerzanie relacji zmysłowego pożądania i zachwytu ciałem na trwałą więź przyjaźni i fascynacji pięknem osoby (1,2). Naturalna płodność, przejaw zdrowia, jest łatwa do obserwacji i rozpoznawania, a nie niszczone przyczynia się do szczęścia osobistego i rodzinnego. W podsumowaniu pragnę podkreślić, że rezygnacja ze wstrzemięźliwości mści się na życiu seksualnym, pozbawia nas atrakcji oczekiwania na dobre spotkanie i niepowtarzalny akt seksualny.

Zalety wstrzemięźliwości

1. stawia jasne granice pragnieniom, ale pozwala korzystać z nich w uporządkowany sposób;
2. sprzyja harmonii: braku i nadmiaru;
3. sprzyja rozwojowi osobowości;
4. odświeża uczucia, zmysły, reakcje seksualne związane z ciałem;
5. pogłębia relacje miłości, macierzyństwo, ojcostwo, poprawia zdrowie;
6. uczy wstrzymać się od współżycia seksualnego, pozwala odłożyć poczęcie;
7. powoduje wyraźny wzrost testosteronu, adrenaliny, wazopresyny;

8. sprzyja zachowaniu proporcji w korzystaniu i ograniczeniu przyjemności;
9. upiększa i uatrakcyjnia życie seksualne.

Wstrzemięźliwość uatrakcyjnia nam życie

Tajemnica doświadczania radości i piękna życia seksualnego tkwi w umiejętnym korzystaniu z falującej płodności. Wszystkie sfery życia; emocje, zmysły, intelekt, temperament i typ charakteru powiązane są z płodnością. Poznanie i akceptacja zmiennej płodności, w którą wpisana jest wstrzemięźliwość oraz korzystanie z tej wiedzy uwalniają od lęku. Systematyczny trud opanowania przynosi wymierny efekt fascynującego życia małżeńskiego, głębokiej relacji międzyosobowej i owocuje satysfakcją seksualną oraz skutecznym planowaniem poczęć. Sztuka wstrzemięźliwości pozwala na świadome panowanie nad ciałem poprzez dostosowanie się do zasad fizjologii. Ułatwia rozwój harmonijnej i pięknej osobowości i nadaje życiu niepowtarzalny atrakcyjny smak. Wstrzemięźliwość sprzyja zdrowiu kobiety, mężczyzny, małżeństwa, dzieci i rodziny oraz jest korzystna w świetle współczesnej wiedzy medycznej.

Bibliografia:

1. K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, tom I: *Człowiek i wolność*, WTN KUL, Lublin 1986
2. K. Knotz OFMCap, *Seks jakiego nie znacie*, Edycja Św. Pawła. 2009, *Akt Małżeński*, Wyd. m, Kraków 2001

3. T. Wasilewski, *In vitro – życie kosztem śmierci*, KDE-Miłujcie się, nr 4/2010
4. PSOŻCz, *Prawdziwe rozwiązanie rzeczywistych problemów*. Opracowanie wg T. Hilgers *The Medical and Surgical Practice of Naprotechnology*, Omaha Nebraska. 2004
5. G. Rybak, *Płodność, radość czy utrapienie?* Duc in Altum, 2010
6. G. Rybak, Łatwiej zapobiegać niż leczyć, Agroservis Nr 3/2007
7. G. Rybak, *Naturalne metody planowania rodziny*, Agroservis Nr 11/2007
8. G. Rybak, *Nikotynizm powodem niepłodności*, Agroservis nr 21-22/2010
9. W. Fijałkowski, *Miłość w spotkaniu płci*, IW PAX, Warszawa 1984
10. Prof. B. Chazan, M. Gabryś, M. Środoń, *Ekspertyza Zdrowotne następstwa przedwczesnej inicjacji seksualnej dziewcząt*.2007
11. Hans Seyle, *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa,1977
12. A. Kępiński, *Lęk*, Saggiarius1992
13. D. Kornas Biela, *Mit o nieszkodliwości środków wczesnoporonnych*, Zeszyty problemowe Służba Życiu nr 1/2005
14. Mgr Ewa Siuda, *Farmakologia środków wczesnoporonnych*, Zeszyty problemowe Służba Życiu nr 1/2005
15. AAP, *Pediatric* Vol. 104,Nov 1999
16. K. Szynceł, *Sztuczne zapłodnienie, jeśli nie in vitro to co?*, Wyd. Św. Stanisława BM, Kraków 2010
17. G. Rybak, *List pediatry do redaktora Naczelnego Gazety Lekarskiej*, Polemika in vitro, str. KSLP

18. Zeszyty problemowe Służba Życiu nr1/2008 – *Medyczne Konsekwencje in Vitro*
19. *stronaoinvitro.pl*
20. British Journal of Family Planning 22, 1996, 6-8
21. Toulat J., *Sztuczne poronienie*, Raport Królewskiej Komisji Ludnościowej, Ed a Dialogue Societe d'Editions Internationales, Paryż 1978
22. Prof. dr Ch.Tietze wg. *Clowes Brain Factors of life*, Human Life International, Front Royal Virginia 1997
23. M. Barczentewicz, *Naprotechnologia – skuteczność i możliwości jej wykorzystania w Polsce*, Biuro Analiz Sejmowych, Lublin 2009
24. S. Sławiński, *Ślubuję Ci miłość*, Pax,1986
25. *www.szansapotkania.net*
26. Dawn Eden, *Dreszcz czystość*, W Drodze, 2008
27. K. Dąbrowski, *Osobowość i jej kształtowanie poprzez dezintegrację pozytywną*, PTHP Warszawa 1979.
28. J. Grzybowski, *Nasze małżeństwo nie może być przegrana*, Wydawnictwo m, Kraków 2000.

Nota biograficzna

Lek. med Grażyna Rybak, ur. 27-03-1964 r. w Warszawie
tel. 604-93-54-27, grazyna.rybak@op.pl, 03-550 Warszawa,
ul. Goławicka 11/35.

Pediatra, specjalista chorób dzieci (I WL, AM, Warszawa, 1991 r.).

Lekarz z wieloletnim doświadczeniem pracy w Poradniach dziecięcych oraz Poradni Laktacyjnej w IMiDZ, obecnie pracuje w SZPZLO Wa-wa Targówek Poradnia Dziecięca, ul Łojewska 6.

Zamężna od 25 lat, troje dzieci. Od wielu lat jako lekarz wspiera parafialne kursy dla narzeczonych prelekcjami o płodności i NMRP. Związana aktywnie ze Środowiskiem Medycznym Świętej Rodziny (www.srodowiskomedyczne.pl), jest członkiem Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich, Komisji Etyki Lekarskiej w Okręgowej Izbie Lekarskiej. Współpracuje z Polskim Stowarzyszenie Obrońców Życia, Duszpasterstwem Służby zdrowia – w tym roku prezentacja Orędzia Papieskiego na Światowy Dzień Chorego – (wykład pt: *Specyfika cierpienia dziecka i rola czułości w jego terapii*).

Praca dydaktyczna

- 1995-1997 – Wykłady z fizjologii i patologii karmienia piersią dla personelu służby zdrowia IMiDz.
- 1995-1996 – Członek zespołu IMiDz dla oceny szpitali w Polsce z inicjatywy WHO/UNICEF „Szpital przyjazny Dziecku”,
- 1995-1996 – Autorski cykl programów TVP „Od niemowlaka do przedszkolaka”
- 2006-2007 – Wykłady dla matek z Ośrodka Pomocy Społecznej, Warszawa, ul Paca
- 2012 – Autorski wykład 21-III-2012 pt: *Płodność, radość czy utrapienie*, na II Kongres Demograficzny pt: *Ratujmy życie, wspierajmy rodzicielstwo*, Szpital im. Św. Rodziny
- 2013 – Wykład autorski 15-III-2013 na II Konferencji dla lekarzy „Ból i cierpienie – ognisko światła i ciemności”, na UKSW pt: *Specyfika doświadczania bólu przez dzieci*
- 2013 Moderator sesji 5-X-2013 Adopcja – dobrym wyborem na III sympozjum naukowym z cyklu „Profilaktyka zdrowia prokreacyjnego” pt. „Wokół obniżonej płodności

i niepłodności małżeńskiej – źródła, diagnostyka, terapia, profilaktyka”, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Publikacje popularnonaukowe

- 1996 – *Bariery w karmieniu piersią – brak pokarmu i niedożywienie*, *Pediatrics Polska* 1996, LXXII, 10,
- 2006 – *Chcę karmić piersią*, PZWL, (poradnik dla mam), od 2006- regularne porady medyczne w tygodniku „Idziemy”
- 2010 – *Płodność, radość czy utrapienie*, *Duc in Altum* (poradnik dla narzeczonych)
- 2011 – *Być Lekarzem by ulżyć cierpieniu bliźniego*, *Duc in Altum* (wybór wypowiedzi Jana Pawła II, do lekarzy, pielęgniarek, położnych)
- 2013 – *Idąc za przykładem świętych lekarzy*, I-IV cz., *Duc in Altum*

Nagrody

- 12-IV-2012 Laureat konkursu „Profesjoniści Forbesa”
- 2012 – Zawody Zaufania Publicznego
- 6-XI-2013 Medal Jerzego Moskwy – przyznany przez Prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej

Summary

The secret of experiencing the joy and beauty of life lies in the skilful use of the changeable fertility. All spheres of life; emotions, senses, mind and type of personality are linked with fertility. Understanding and acceptance of variable fertility, in which the sexual temperance plays an important role, may help an individual to release from anxiety. A systematic effort put in self-discipline results in more fascinating marriage and deeper interpersonal relationship and sexual satisfaction. It also results in more effective conception planning. The “art” of sexual temperance allows more conscious control of the body by adapting to the physiology rules. It facilitates development of harmonious and rich personality and gives a unique and fascinating taste of life. According to the modern medical knowledge sexual temperance is healthy and beneficial to marriage, it brings more happiness to the family life.