



VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS  
SOCIALINIŲ MOKSLŲ FAKULTETAS  
KATALIKŲ TEOLOGIJOS FAKULTETO  
SANTUOKOS IR ŠEIMOS STUDIJŲ CENTRAS

Jovita Barisevičienė

**NATŪRALAUS ŠEIMOS PLANAVIMO VEIKSNIAI, SKATINANTYS VYRŲ  
AKTYVESNĮ DALYVAVIMĄ STIPRINANT SUTUOKTINIŲ TARPUSAVIO  
SANTYKIUS**

Magistro baigiamasis darbas

Šeimotyro studijų programa, valstybinis kodas 621X20023

Edukologijos studijų kryptis

**Vadovas** prof. habil. dr. Kęstutis Pukelis \_\_\_\_\_ (Parašas) \_\_\_\_\_ (Data)

**Apginta** doc. dr. Benas Ulevičius \_\_\_\_\_ (Parašas) \_\_\_\_\_ (Data)  
(KTF dekanas)

Kaunas, 2015

## SUMMARY

Barisevičienė, J. Natural Family Planning factors that influence males' active participation in strengthening spousal relationship: Master Thesis in Educology / Scientific adviser prof. habil. dr. K. Pukelis. Kaunas: Vytautas Magnus University, 2015. – p. [Manuscript]. Kept in the library of Vytautas Magnus University.

*Key words:* natural family planning, fertility awareness, active participation, spousal relationship.

The aim of this study was to expose the natural family planning (NFP) factors that influence male active participation in strengthening spousal relationship. There have been studies showing that contraception is widely used in sexual intercourse and human beings have an opinion that contraception can solve unplanned pregnancies as well as some diseases problems, but there are no many studies about natural family planning that gives benefits to couples, like enhanced relationship, improved communication between spouses, shared responsibility, respected partner (especially woman), appreciated sexuality, enriched spirituality, responsible parenthood and others. Many studies show that hormonal contraception has many side effects, that negatively affects woman's physiological and psychological health and spousal relationship too, that leads to divorce. Couples, who adopt natural family planning, give a positive message about responsible family planning and positive changes in their relationship.

The subject of the empirical qualitative study were 7 couples, that use NFP. These couples were interviewed on the NFP factors influencing males' active participation in strengthening spousal relationship.

The qualitative content analysis of the answers gave 53 NFP factors. In this study there were reported both positive and negative aspects of NFP: 42 NFP factors influence male to be more active in strengthening spousal relationship and there were 11 negative reactions to NFP, which are temporary and bringing its own reward. All factors were classified into 5 categories: intensive communication, improved knowledge, enriched spirituality, satisfaction with sexual relationships, method problems and 10 subcategories. These factors show that couples who have relationship problems, can try NFP that helps to improve relationship.

# TURINYS

TURINYS.....	3
Lentelių ir priedų sąrašas .....	4
Svarbiausios darbe naudojamos sąvokos.....	5
ĮVADAS .....	6
1. VAISINGUMO PAŽINIMO IR NATŪRALAUS ŠEIMOS PLANAVIMO ANTROPOLOGINIAI ASPEKTAI.....	8
1.1. Žmogaus lytiškumas krikščioniškosios antropologijos aspektu.....	8
1.1.1. Lytiškumo dimensijos: meilės ir prokreacijos nedalomumas.....	9
1.1.2. Atvirumas gyvybei santuokiniame skaistume .....	10
1.2. Vaisingumo pažinimo ir natūralaus šeimos planavimo psichologiniai aspektai .....	11
1.2.1. Susilaikymo privalumai ir iššūkiai .....	11
1.2.2. Atsakinga tėvystė – motinystė ir natūralus šeimos planavimas .....	12
1.3 Terminas „natūralus šeimos planavimas“ ir natūralaus šeimos planavimo biologiniai pagrindai .....	13
1.3.1. Natūralus šeimos planavimas ir vaisingumo pažinimas.....	14
1.3.2. Bendras sutuoktinių vaisingumas.....	15
1.4. Natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos moraliniai skirtumai.....	16
1.5. Sutuoktinių tarpusavio bendrystės kūrimas.....	18
1.5.1. Dvasinis artumas su sutuoktiniu.....	19
1.5.2. Pasitenkinimas lytiniais santykiais .....	19
1.5.3. Susilaikymo sunkumai, spontaniškumo stoka lytiniuose santykiuose ir išbalansuotas ritmas .....	20
1.6. Dvasinis augimas.....	20
1.7. Natūralus šeimos planavimas ir moters sveikata.....	21
1.8. Aktyvus vyro dalyvavimas stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius .....	21
2. EMPIRINIO TYRIMO METODIKA .....	24
3. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI.....	28
3.1. Suintensyvėjęs bendravimas.....	28
3.2. Pagilintos žinios.....	32
3.3. Dvasinis augimas.....	37
3.4. Pasitenkinimas lytiniais santykiais .....	39

3. 5. Metodo problemos.....	42
IŠVADOS.....	47
LITERATŪRA.....	48

## Lentelių ir priedų sąrašas

### Lentelės:

<i>1 lentelė: Natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos moralinių skirtumų palyginimas (pagl. Obelenienė, ir kiti, 2011, 24).....</i>	<i>17</i>
<i>2 lentelė: Suintensyvėjusio bendravimo kategorija.....</i>	<i>28</i>
<i>3 lentelė: Pagilintų žinių kategorija.....</i>	<i>32</i>
<i>4 lentelė: Dvasinio augimo kategorija.....</i>	<i>36</i>
<i>5 lentelė: Pasitenkinimo lytiniais santykiais kategorija.....</i>	<i>37</i>
<i>6 lentelė: Metodo problemų kategorija.....</i>	<i>42</i>

### Priedai:

<i>Priedas Nr. 1: Tyrimo dizainas.....</i>	<i>53</i>
<i>Priedas Nr. 2: Kategorijos, subkategorijos ir veiksniai.....</i>	<i>54</i>
<i>Priedas Nr. 3: Interviu stenograma ir anketos atsakymų suvestinė.....</i>	<i>56</i>
<i>Priedas Nr. 4: Testas.....</i>	<i>78</i>

## Svarbiausios darbe naudojamos sąvokos

**Natūralus šeimos planavimas (NŠP)** – tai šeimos planavimo metodai, kuriuos taikanti pora vaisingumo pažinimo būdu gautą informaciją panaudoja siekdama nėštumo arba jį atidėdama. Asmenys, norintys atidėti nėštumą ar visai nebepastoti, turi vengti lytinių santykių per vaisingą ciklo fazę. (Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO), 1988, iš Obelenienė ir kiti, 2011, 119).

**Vaisingumo pažinimas** – tai savęs stebėjimo procesas, kai moteris pagal savo vaisingumo požymius nustato periodo, kada gali pastoti, ribas, t.y. vaisingos fazės pradžią ir pabaigą (PSO, 1988, iš Obelenienė ir kiti, 2011, 119).

**Laikinoji lytinė abstinencija** – visi NŠP metodai reikalauja laikinosios lytinės abstinencijos, ir poros, kurios siekia atidėti nėštumą, susilaiko nuo lytinių santykių esant vaisingai moters menstruacinio ciklo fazei. Poros taip pat susilaiko nuo lytinių santykių ligos atveju, išvykus darbo reikalais ir pan. (Fehring, 2014, 81).

**Kontracepcija** – PSO šeimos planavimo apibrėžime šeimos planavimas yra pasiekiamas „efektyvia šiuolaikine kontracepcija“. Šis terminas apima hormoninius kontraceptikus (piliulės, pleistrai ir kt.) ir nehormoninius barjerinius metodus (prezervatyvai ir kt.). Pagal poveikį vaisingumo funkcijai kontraceptikai gali būti skirstomi į trumpalaikio poveikio (geriamos piliulės), ilgalaikio grįžtamojo (implantai) ir nenutrūkstamo poveikio (chirurginė sterilizacija). Kontraceptinis metodų veiksmingumas matuojamas metodo naudojimo sėkme (Juškevičius, 2011, 14).

**Menstruacinis ciklas** – tai dinamiškas, sudėtingas procesas, kurį reguliuoja centrinė nervų sistema. Kiekvienos moters menstruacinis ciklas yra skirtingos trukmės. Jis gali tęstis nuo 23 iki 35 dienų. Nepriklausomai nuo to, kokia ciklo trukmė, laikotarpis, kuomet moteris gali pastoti, yra labai trumpas. Menstruacinis ciklas prasideda pirmąją menstruacijų dieną ir tęsiasi iki paskutinės dienos prieš kitas menstruacijas. Siekiant pažinti vaisingumą, ciklas skirstomas į tris fazes: ankstyvoji nevaisinga fazė, vaisinga fazė ir vėlyvoji nevaisinga fazė (Obelenienė ir kiti, 2011, 91-92).

**Prokreacija** – duoti gyvybę, gimdyti (Belardineli, 2000).

**Skaistumas** – reiškia darnų seksualumo įjungimą į žmogaus asmenybę, o taip pat ir vidinę biologiniam pasauliui, tampa tikrai žmogiška asmens savastimi, kai jis įjungiamas į vieno asmens santykį su kitu, į visišką ir laiko nesaistomą, abipusį vyro ir moters savęs povanojimą neribotam laikui (Katalikų Bažnyčios Katekizmas (KBK), 1997, 2337).

# IVADAS

## **Tyrimo aktualumas:**

Tyrimai rodo, kad Lietuvoje ir Europoje gausėja porų, vartojančių hormoninę kontracepciją (World Contraceptive Patterns, 2013). Visuomenėje yra susidariusi nuomonė, kad tik kontracepcijos vartojimas gali sėkmingai išspręsti neplanuoto nėštumo, šeimos planavimo ir kokybiškų lytinių santykių problemą, tačiau trūksta tyrimų apie natūralų šeimos planavimą (NŠP) naudojančias poras, jų teigiamą patirtį planuojant vaikų skaičių, kuriant tarpusavio bendrystę ir skleidžiant pozityvų požiūrį į gyvybės vertę. Šiuolaikiniai NŠP metodai yra konkurencingi alternatyvūs šeimos planavimo būdai, teikiantys daug privalumų. Tyrimai parodo, kad poros, praktikuojančios NŠP išreiškia didesnę pagarbą moteriai, brandžiau ir atsakingiau planuoja šeimą, kuria tarpusavio bendrystę ir saugo savo sveikatą. Naujausi moksliniai tyrimai parodė, kad netgi naujos kartos hormoniniai kontraceptikai didina gimdos kaklelio ir krūties vėžį, neigiamai paveikia moters psichologinę sveikatą, o pastojimas hormoninių kontraceptikų vartojimo metu didina embriono įgimtos širdies ydos bei pilvo sienos defekto tikimybę (Kulkarni, 2007, 371-374, Noble RE, 2005, 49-52, Appleby ir kiti, 2007, 1609-1621, Hunter ir kiti, 2010, 496-402).

Kai lytiniai santykiai atskiriami nuo meilės, prokreacijos (gyvybės pradėjimo) ir atsakomybės už ją, naujo žmogaus atėjimas į pasaulį tampa nebe džiaugsmas, bet problema ir našta. Tyrimai parodo, kad yra glaudus ryšys tarp kontracepcijos vartojimo ir aborto darymo bei neigiamos nuostatos į nėštumą (Rodriguez, Fehring, 2012, iš Fehring, 2013, Narbekovas ir kiti, 2012, 201-204).

NŠP vartojančios poros neša pozityvią žinią apie neįkainojamą gyvybės vertę, kuria gausėnes šeimas (Obelenienė ir kiti, 2011, 52-54). NŠP yra ne tik moters vaisingumo pažinimas, bet jis tampa ir visos šeimos gyvenimo būdu – aktyvus vyro dalyvavimas planuojant šeimą skatina atsakingos tėvystės – motinystės ugdymą(si); kontracepcijos vartojimo atveju atsakomybė dėl šeimos planavimo krenta tik ant moters pečių (Jonas Paulius II, Laiškas šeimoms, 1994).

Pastaraisiais metais tiek Lietuvoje, tiek Europoje auga skyrybų skaičius (Eurostat, 2012, Statistikos departamentas, 2013). Pastebėta, kad poros, kurios vartoja NŠP labai sustiprina tarpusavio santykius, sukuria darnias šeimas, todėl skyrybų skaičius tarp tokių sutuoktinių yra labai mažas (Rhombert, 2008, 9).

Šiuo darbu siekiama pasiūlyti NŠP kaip alternatyvą kontracepcijos vartojimui, teigiant kitokį, t. y. krikščionišką antropologiją paremtą, požiūrį į sutuoktinių bendrystę, lytinius santykius,

gyvybės vertę bei išsamiau pažvelgti į vyro indėlį planuojant šeimą, nenuneigiant iššūkių, kuriuos, kaip rodo tyrimai, bendrai šeimoje sprendžiant, sulaukiama teigiamų rezultatų.

**Tyrimo objektas:** Natūralaus šeimos planavimo veiksniai, skatinantys aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius.

**Probleminis klausimas:** Kokie natūralaus šeimos planavimo veiksniai skatina aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius?

**Tyrimo tikslas:** Atskleisti natūralaus šeimos planavimo veiksnius, skatinančius aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Aptarti natūralaus šeimos planavimo sampratą.
2. Apibūdinti natūralaus šeimos planavimo privalumus ir trūkumus santuokiniame gyvenime.
3. Atlikus empirinį tyrimą, išskirti natūralaus šeimos planavimo veiksnius, skatinančius aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius.
4. Parengti praktines rekomendacijas.

**Tyrimo tipas:** Kokybinis.

**Tyrimo dalyviai:** Natūralų šeimos planavimą naudojančios sutuoktinių poros.

**Duomenų rinkimo metodai:** pusiau struktūruotas interviu.

Raktiniai žodžiai: natūralus šeimos planavimas, vaisingumo pažinimas, aktyvus dalyvavimas, sutuoktinių tarpusavio santykiai.

# 1. VAISINGUMO PAŽINIMO IR NATŪRALAUS ŠEIMOS PLANAVIMO ANTROPOLOGINIAI ASPEKTAI

## 1.1. Žmogaus lytiškumas krikščioniškosios antropologijos aspektu

Šiandieninėje visuomenėje vyrauja gajus dualistinis požiūris į žmogų, kai nepripažįstama dvasinio ir kūniško vienio. Tai iš esmės klaidingas požiūris, kurį kritikuoja Bažnyčios mokymas ir ragina priimti žmogaus prigimties integralumą bei iš to išplaukiantį orumą. Krikščioniškoji antropologija remiasi tuo, kad žmogus yra asmuo, protingos prigimties individas. Jis turi protą, kuriuo gali pažinti tikrovę (nors ryšys su tikrove prasideda juslių pagrindu) ir laisvą valią, kurios veikimu žmogus gali rinktis, ką daryti arba, ko nedaryti. Todėl žmogus yra pats sau valdovas, kitiems neperteikiamas ir neprieinamas (Wojtyła, 1994, 14-15).

Taigi žmogus nėra tik kūnas arba tik dvasia, bet kūno ir sielos nedaloma vienovė. A. Maceina, kalbėdamas apie kūno ir sielos santykį, kūną įvardina kaip sielos išraišką (1991, 64, 84). Vadinasi, siela reiškiasi per kūną arba kitaip galima pasakyti, kad siela yra kūno „forma“ (Narbekovas ir kiti, 2012, 187). Žmogaus materialusis ir dvasinis pradai sudaro vieną žmogaus prigimtį ir šitų pradų nevalia atskirti (KBK, 2516). Priešingai teigė vienas garsus filosofas - Descartesas, - įtakojęs visą vakarietiškąją filosofinę tradiciją. Anot jo, siela (sąmonė, mąstantysis „Aš“) ir kūnas yra atskiri dalykai, tik atsitiktinai susijungę, o jų tarpusavio ryšys yra nesuprantamas (Aster, 1995, 152).

Sielos ir kūno vienybė žmoguje yra tokia glaudi, kad be sielos kūnas yra negyvas. Pati gyvybė kūne yra sielos buvimo ženklas. Žmogaus siela yra dvasinė, nemirtinga: kai ji nustoja gaivinti kūną, ji ir toliau egzistuoja atskirai nuo jo (KBK, 33).

Nemaža dalis pasaulio šalių (Australija, Olandija ir kt.) žmogaus lytį laiko „socialiniu konstruktu“ t. y. lytis yra paties asmens pasirenkama, bet Bažnyčios mokymas apie žmogų remiasi integralistiniu požiūriu į žmogų bei pripažįsta, kad žmogaus lytiškumas iš prigimties reiškiasi buvimu vyru arba moterimi. Apie žmogaus lytiškumą kalba pirmieji Šventojo Rašto skyriai, kuriuose pasakojama, kad Dievas sukuria žmogų kaip vyrą ir moterį (Pr 1, 27). E. Laumenskaitė rašo: „Vyriškumas ir moteriškumas yra du būdai būti kūnu, kas išreiškia žmogiškąją asmenį“ (2007, 552). Galima sakyti, lytis yra tam tikras ribotumas, vienpusiškumas, todėl vyrui reikalinga moteris kaip jo būties papildymas tiek biologiniu, tiek psichologiniu, tiek dvasiniu atžvilgiu, o moteriai – reikalingas vyras. Šis objektyvus poreikis pasireiškia tarpininkaujant lytiniam potraukiui.

Taigi lytiškumas, integruotas į asmens visumą ir išreikštas per kitą asmenį žmogaus orumą atitinkančiu būdu, o ne redukuotas į seksualizuotą ir belytę raišką, kuomet žmogus yra



panaudojamas, tampa didele dovana žmogui. Žmonės yra lytiški ir jie pašaukti mylėti vieni kitus ir besąlygiškai dovanoti(is). „Žmogus, kaip įkūnyta dvasia arba siela, kuri reiškiasi per kūną, ir kūnas, formuojamas nemirtingos sielos, yra pašauktas mylėti kaip visuma. Meilė apima ir žmogaus kūną, o kūnas dalyvauja dvasinėje meilėje“ (*Familiaris consortio*, 11). Vyro ir moters papildomumas reiškiasi daugelyje sričių, ne tik lytinio akto atveju.

### 1.1.1. Lytiškumo dimensijos: meilės ir prokreacijos nedalomumas

Supratimas apie lytinį bendravimą remiasi į požiūrį apie žmogų. Dualistinis požiūris, aiškiai atskiriantis žmogaus kūno ir sielos dimensijas, lytinius santykius visada pateiks kaip malonumo siekimą, savęs patenkinimą kito asmens sąskaita. Vartotojiška nuostata lytinį potraukį tapatina su dauginimosi instinktu, kuris būdingas tik gyvūnams rūšiai pratęsti ir išsaugoti. Tiesa, lytinis potraukis taip pat glaudžiai susijęs su žmogaus rūšies egzistavimu, tačiau dauginimosi instinkto atveju veiksena yra savaiminė. Toks veikimas žmogui nėra būdingas, nes jis geba apmąstyti priemonių santykį su tikslu ir tas priemones renkasi priklausomai nuo siekiamo tikslo. Žmogaus veiksena iš prigimties yra aukštesnio lygio, nei instinktinis lygmuo (Wojtyła, 1994, 50, 53).

Krikščioniškas požiūris kūniškus vyro ir moters santykius traktuoja kaip santykius tarp asmenų, išplaukiančius iš asmenų tarpusavio meilės. „Nevaldomas lytinis potraukis gali žmogų nuvesti egoizmo, net nusikaltimo keliu arba šventumo keliu per savęs dovanojimą vienas kitam“ (Obelenienė ir kiti, 2011, 34). Taigi vyras ir moteris, nuoširdžiai dovanodami save vienas kitam, daro kūną *jungtvišku* (*Bendrystė ir tarnystė*, 40 iš Laumenskaitė, 2007).

Nėra oficialios statistikos, kiek porų gyvena nesusituokusios, bet neoficialios apklausos sužadėtiniams rengiantis Santuokos sakramentui rodo, kad didžioji dauguma porų dar iki susituokiant jau gyvena lytinį gyvenimą ir naudoja kontracepciją, kad nepastotų. Tačiau būtent santuoka panaikina pavojų būti panaudotam kaip priemonei, suteikia saugumo (ypač moteriai) ir tik tada tampa įmanomas visiškas abiejų asmenų lygiavertiškumas (Obelenienė ir kiti, 2011, 34-35). Santuoka pateisina vyro ir moters seksualinį bendravimą, kur susitinka dvi dimensijos: dauginimasis (*procreatio*) ir asmenų meilė. Šios dimensijos negali būti atskirtos, nes jos viena nuo kitos priklauso (Wojtyła, 1994, 52). „Jeigu šios tvarkos laikomasi, būtent jeigu vyro ir žmonos vienovė nebūna atskiriama nuo dauginimosi, tai santuokos panaudojimas visiškai išsaugo tikros abipusės meilės prasmę“ (*Humanae vitae*, 12).

### 1.1.2. Atvirumas gyvybei santuokiniame skaistume

Santuokoje vyras ir žmona laisva valia nenutraukiamai susivienija kaip asmenys, todėl santuokiniuose santykiuose ypatingą reikšmę turi tiek dvasinė, tiek fizinė ištikimybė. Toks atsidavimas ir visiškas dovanojimasis vienas kitam įmanomas tik santuokoje, bet ne už jos ribų. Kaip buvo minėta skyriuje 1.1.1., santuoka iš esmės pateisina vyro ir žmonos lytinį bendravimą, bet lytiniai santykiai nesusituokus jau yra svetimavimas, kuris pirmiausia yra didelė skriauda moteriai. Seksualinis bendravimas be įsipareigojimo visam gyvenimui visada pastato žmogų į vartojimo objekto padėtį (Wojtyła, 1994, 54). Todėl santuokinis lytinis bendravimas yra „išskirtinis ir iš esmės skiriasi nuo lytinių santykių nesusituokusių asmenų“ (Obelenienė ir kiti, 2011, 35).

Teisingai suprasdami lytinių santykių paskirtį, atvirumą gyvybei skaisčiame santuokiniame lytiniame akte suvoksime kaip esmišką, nes be jo vyro ir moters lytinis bendravimas būtų tik kažkoks seksualinis, asmeniškai nepilnavertis susijungimas. Atvirumas gyvybei yra lemianti aplinkybė, kad būtų teigiama kito asmens (santuoktinio) vertė, ir nebūtų grėsmės tapti vartojimo objektu. Vyras ir žmona, būdami atviri gyvybei lytiniame bendravime, tuo pat metu išlaiko ir deramą santykį su lytiniu potraukiu, kuris panaudojamas tikslingai, t. y. paliekama galimybė tapti tėvais (Wojtyła, 1994, 307).

Skaistumo dorybė padeda lytinį potraukį pakelti į meilės lygmenį, t.y. įneša tvarką ir harmoniją aistrų srityje (Narbekovas, ir kiti, 2012, 196-197). Meilė santuokoje išreiškiama ir auginama intymiais ir skaisčiais lytiniais aktais. Tokiu būdu sutuoktiniai džiaugsmingai ir su dėkingumu praturtina vienas kitą (*Gaudium et Spes*, 49).

Skaistumas labai glaudžiai siejasi su susivaldymo dorybe. Katalikų Bažnyčios Katekizme susivaldymas apibrėžtas kaip „moralinė dorybė, kuri sutvardo malonumų pomėgį ir padeda išlaikyti saiką naudojantis sukurtomis gėrybėmis“ ir „užtikrina valios viešpatavimą instinktams ir neleidžia troškimams peržengti padorumo ribų“ (1809). Kitaip tariant, skaistumas išvaduoja žmogų iš savanaudiškumo, agresyvumo ir noro pavartoti kitą asmenį kaip priemonę (Popiežiškoji šeimos taryba, 2001, 16, 17). Tačiau lytinis skaistumas nėra lytinio potraukio ir aistros sunaikinimas ar atsisakymas (West, 2010, 63).

Išgyvenantys brandų skaistumą sutuoktiniai geba integruoti kūno ir lyties vertę į asmens vertę. Tai nuolatinė vidinė ir dvasinė pastanga, leidžianti visose situacijose teigti asmens vertę ir prie jos „priderinti kiekvieną reakciją į kūno ir lyties vertę“ - pabrėžia Wojtyła (1994, 219).

Apibendrinant galima teigti, kad skaistumas yra neatsiejamas nuo santuokinio lytinio akto, o sutuoktiniai yra kviečiami nuolat ugdytis šią dorybę. Nesusituokę asmenys, lytiškai santykiaudami, nusižengia skaistumui.

## **1.2. Vaisingumo pažinimo ir natūralaus šeimos planavimo psichologiniai aspektai**

Nuolatinės pastangos kuo geriau pažinti savo kūną yra racionali ir derama veikla. Tačiau yra nemažai žmonių, kurie vaisingumo pažinimą laiko atgyvena, o patį vaisingumą traktuoja kaip trikdį, siekiant kūniškos laimės. Kontracepcijos vartojimas atskleidžia neigiamą nusiteikimą vyro ir žmonos atžvilgiu, todėl atsiranda rimtų galimybių santuokos ryšiui silpnėti ar net suirti.

Vaisingumas yra prigimtinis asmens gėris, kuris skirtingai reiškiasi vyro ir moters kūne, tokiu būdu juos traukdamas vieną prie kito. Santuokoje vaisingumas nėra asmeninė savybė, nes, kad vyras taptų tėvu, reikalinga žmona, o žmona tampa motina tik savo vyro dėka. Todėl, kalbant apie vaisingumą, tikslinga teigti, kad jis yra abiejų sutuoktinių bendra savybė (Obelenienė ir kiti, 2011, 88).

Vaisingumo pažinimas šeimoje yra neatsiejamas nuo natūralaus šeimos planavimo, kurio taikymas pagal savo poreikius (siekiant pastoti ar atidėti nėštumą), leidžia sutuoktiniams save vienas kitam dovanoti įvairiapusiškame bendravime. Naudojant natūralų šeimos planavimą, vyrui tenka suvokti, kad moters lytiškumas yra kitoks, t. y. kintantis dėl hormonų svyravimų. Todėl gebėjimas suvokti kitą kaip kitokį, o ne savęs dalį, brandina sutuoktinius ir kuria tarpusavio pagarbą (ypač vyro pagarbą moteriai). Tokiu būdu pora pripažįsta ir teigia, kad vaisingumas yra gėris (Ivereigh, 2013, 66).

Sutuoktiniai yra kviečiami atsakingai elgtis su vienas kito vaisingumu. Paprastai lytiniame bendravime vyras visada aktyvesnis, todėl vaisingumo pažinimas leidžia jam jautriau atsižvelgti į žmonos būsenas, kurias įtakoja hormonų pokyčiai. Iš kitos pusės, moteris taip pat turi būti jautri vyro poreikiams (Vaitoška, 2007). Vaisingumo pažinimas glaudžiai siejasi su vyro ir žmonos pagarpa bei meile vienas kitam. Pažindami vienas kito vaisingumo ypatumus, sutuoktiniai geriau sprendžia sunkumus, kurie iškyla lytiniame bendravime.

### **1.2.1. Susilaikymo privalumai ir iššūkiai**

Periodinis susilaikymas nuo lytinių santykių yra natūralaus šeimos planavimo dalis. Yra daugybė mitų, pabrėžiančių susilaikymo žalą ir seksualinės iškvovos būtinybę. Toks požiūris kilo XX amžiaus pradžioje dėl Sigmundo Froido išplėtos psichoanalizės apie seksualumo represiją, kuri esą pavojinga ir vedanti į blogą. Tai primityvioji šios psichoanalizės versija, gana plačiai paplitusi ir tvirtinanti, kad seksualinė iškvova būtina kūno sveikatai. Iš tiesų seksualinė iškvova

žmogui nėra privaloma, nes ji siejasi su energijos atidavimu (Obelenienė ir kiti, 2011, 54-58; Vaitoška, 2007, 173).

Žmogus yra protinga ir laisva būtybė, todėl gebanti pažinti savo vaisingumą, jo veikimo pobūdį, nėra pavaldi gamtos determinizmui (Wojtyła, 1994, 49-53). Žmogus suvokia, kad lytiniai santykiai yra ne tik biologinė funkcija, bet ir būdas išreikšti meilę bei pradėti naują gyvybę. (Narbekovas ir kiti, 2008, 124).

Natūralus šeimos planavimas prisitaiko prie vyro ir moters vaisingumo ypatumų. Taikydami natūralų šeimos planavimą savo šeimoje, sutuoktiniai derinasi vienas prie kito, o esant susilaikymo nuo lytinių santykių periodui (pavyzdžiui, jei nori atidėti nėštumą), mokosi meilę reikšti ir kitokiais švelnumo būdais. Įdomumo dėlei galima paminėti, kad judėjų tradicijoje taip pat būdavo praktikuojamas susilaikymas nuo lytinių santykių menstruacijų metu ir dar apie savaitę po jų, kad pora galėtų džiaugtis gausne šeima (Skocovsky, 2008, 93-94). Žinoma, taip pora galėdavo išgyventi stipresnę psichologinę artumą bei kokybiškesnius tarpusavio santykius.

Tyrimai rodo, kad sutuoktiniams susilaikyti nuo meilės raiškos lytiniais santykiais nėra paprasta ir lengva, tačiau poros, kurios tai patiria, vertina kaip teigiamą išbandymą – susivaldymas skatina pasitikėjimą savimi ir asmens vertės pajautimą; įtakoja gebėjimą lengviau suvaldyti emocijas, kurios neretai padaro žalos tarpusavio santykiuose (Ivereigh, 2013, 66; Rubio, 2005, 282-284). J. Ir S. Kippley (*Couple to Couple* lygos lyderiai JAV) remdamiesi daugelio porų patirtimi, teigia, kad natūralus šeimos planavimas skatina sutuoktinius gyventi „mažųjų sužadėtuvių“ ir „mažųjų medaus mėnesių“ ritmu, o poros, atsisakiusios kontracepcijos, džiaugiasi suintensyvėjusiu bendravimu ir pagilėjusia meile (Vaitoška, 2010, 169).

Siekiant susilaikyti nuo lytinio bendravimo natūraliame šeimos planavime, reiktų atkreipti dėmesį, kad ir krikščioniškoji, ir psichologinė meilės samprata pateikia dvi jos dimensijas: teikiančiąją (aktyviąją) meilę ir priimančiąją (receptyviąją) meilę. Intymiaame gyvenime šios dimensijos persipina, tačiau vyrauja priimančioji meilė, o teikiančioji – lytines reakcijas sušvelnina. Siekiantiems susilaikyti sutuoktiniams patariama nukreipti dėmesį į teikiančiąją meilę – prisilietimu stengtis išreikšti rūpestį ir šilumą, o ne aistrą (Obelenienė ir kiti, 2011, 58-61).

Kalbant apie pačią švelnumo raišką, poroms nėra paprasta tai praktikuoti ypač esant susilaikymo nuo lytinių santykių fazei, nes sutuoktiniai turi nusibrėžti ribas, kad švelnumas neperaugtų į aistringas glamones, vedančias į lytinį suartėjimą (ypač, jei jie nėra pasiruošę priimti dar vieną gyvybę).

### **1.2.2. Atsakinga tėvystė – motinystė ir natūralus šeimos planavimas**

Neigiama nuostata nėštumo atžvilgiu dažniausiai plaukia iš vartotojiško požiūrio į žmogų. Nauja gyvybė priimama kaip kliuvinys ateities planams pasiekti. „Mirties kultūra“ negimusios gyvybės net nelaiko žmogumi, o lytinis aktas pirmiausia suprantamas kaip priemonė kūniškam malonumui pasiekti. Kai tuo tarpu santuokinis lytinis aktas skirtas glaudžiai susieti vyrą ir žmoną bei įgalina juos pradėti naują gyvybę – kūdikį. Čia pat galima išskirti du vienas nuo kito neatsiejamus lytinio akto tikslus – tai 1) sutuoktinių susijungimas (tapimas „vienu kūnu ir viena siela“) ir 2) naujos gyvybės pradėjimas („meilės bendruomenės“ kūrimas, nes vaikas yra regima meilės išraiška) (Narbekovas, 2002; Wojtyła, 1994, 276, 306). Santuokinis aktas yra visiško asmens atsidavimo vienas kitam ženklas ir galimybė padaryti sutuoktinį tėvu arba motina (*Familiaris consortio*, 14). „Nutardami neturėti vaikų be rimtų priežasčių, sutuoktiniai veikia ne tik prieš santuokos, bet ir prieš savo pačių prigimtį“ (Obelenienė ir kiti, 2011).

Vaikai yra santuokos palaiminimas ir brangiausia dovana, bet juos reikia planuoti atsakingai. Popiežius Paulius VI savo enciklikoje *Humanae vitae* dėsto, kad sutuoktiniai yra įpareigoti susipažinti su sąmoningos tėvystės – motinystės pareigomis. Vienas iš tokių aspektų yra savojo vaisingumo pažinimas ir natūralaus šeimos planavimo taikymas santuokiniame gyvenime bei sąmoningas susivaldymas aistrų srityje proto ir valios pagalba. Sąmoningą tėvystę taip pat reiškia ir kiek vaikų pora gali ir nori susilaukti, atsižvelgdama į fizines, psichologines ir socialines savo šeimos galimybes (1968, 10).

Pastebėta, kad sutuoktiniai, praktikuojantys natūralų šeimos planavimą, susilaukia daugiau vaikų. Nors ekonomiškai gali būti sunkiau auginti gausią šeimą, tačiau meilės bendruomenės kūrimas yra nepaprastai svarbus vaiko fizinei ir psichologinei sveikatai – vaikai labai skaudžiai išgyvena tėvų nesantaiką, nekalbant apie skyrybas (Zadrozny, 2012, 1-6; Širvinskienė, 2012, 1-6; Novikė, 2012, 1-60; Bajoriūnas, 1997, 228). Tiesa, tyrimai rodo, kad gausesnės šeimos kelis kartus rečiau išsiskiria, nei turinčios vieną ar du vaikus (Obelenienė, ir kiti, 2011, 53).

Apibendrinant galima teigti, kad natūralus šeimos planavimas yra gera priemonė ugdytis atsakingą tėvystę – motinystę, tokiu būdu keičiant požiūrį į gausias šeimas.

### **1.3 Terminas „natūralus šeimos planavimas“ ir natūralaus šeimos planavimo biologiniai pagrindai**

Kai kurie autoriai vietoj termino *natūralus šeimos planavimas* (anglų k. *natural family planning*) vartoja terminą *natūralus pastojimų reguliavimas* (anglų k. *natural conception regulation*) (Roetzer, 2002, iš Skocovsky, 2008, 10). Kadangi plačiai priimta vartoti „natūralus

šėimos planavimas“, tai šiame darbe ir bus vartojamas terminas *natūralus šėimos planavimas* (NŠP), nes, kaip pastebi Skocovsky, NŠP yra suprantamas ne tik kaip natūralus pastojimų reguliavimas, bet ir kaip tam tikras šėimos gyvenimo būdas ar *socialinis judėjimas* (Pollard, 1999; Shivanandan, ir kiti, 1999, iš Scocovsky, 2008, 11-12; Juškevičius, 2011, 12-14).

### 1.3.1. Natūralus šėimos planavimas ir vaisingumo pažinimas.

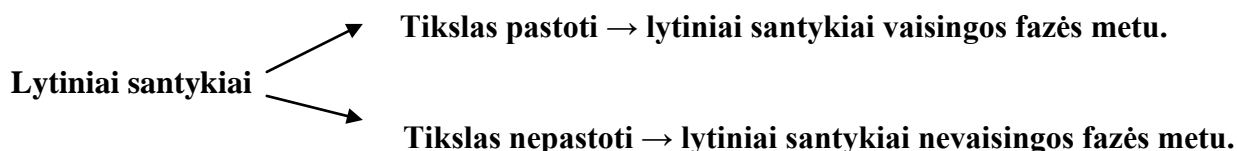
„*Natūralus šėimos planavimas (NŠP) – tai šėimos planavimo metodai, kuriuos taikanti pora vaisingumo pažinimo būdu gautą informaciją panaudoja siekdama nėštumo arba jį atidėdama. Asmenys, norintys atidėti nėštumą ar visai nebepastoti, turi vengti lytinių santykių per vaisingą ciklo fazę.*“ (PSO, 1988, iš Obelenienė ir kiti, 2011, 119). Moteris, nuolat stebėdama savo vaisingumo ženklus – gimdos kaklelio gleives, gimdos kaklelio padėtį ir bazinę kūno temperatūrą, - gali nustatyti vaisingos ir nevaisingos menstruacinio ciklo fazių ribas.

Yra grupė viensimptominių NŠP metodų, kurie pagrįsti tik gimdos kaklelio gleivių stebėjimu (pavyzdžiui, Bilingso metodas), tačiau yra plačiai paplitę. Temperatūrinis metodas kaip viensimptomis būdas taikomas nėštumui atidėti arba visai nebepastoti. Dviejų dienų metodas sukurtas siekiant išmokinti trečiojo pasaulio šalių moteris atpažinti dienas, kada galima pastoti (Obelenienė, ir kiti, 2011, 132-137).

Laktacinės amenorėjos metodas (LAM) skirtas moterims, kurios žindo kūdikį iki 6 mėn. pagal jo poreikius ir papildomai neprimaitina, bei joms dar neprasidėjusios mėnesinės. Griežčiausia prasme LAM nepriskiriamas NŠP metodams, nes nereikalauja kasdienio vaisingumo požymių registravimo (Obelenienė ir kiti, 2011).

Keliasimptomiai metodai pagrįsti kelių vaisingumo požymių stebėjimu. Pavyzdžiui, naudojant simptoterminį metodą, vaisingos fazės ribos nustatomos stebint gimdos kaklelio gleivių ir bazinės kūno temperatūros kitimus. Kaip papildomas rodiklis taikomas skaičiavimas, vadinamas „Minus 20“ taisykle (Obelenienė, Rudzinskas, 2010, 23).

Jei pora siekia pastoti, lytinius santykius renkasi vaisingos fazės metu. Vengdama nėštumo, pora nenaudoja mechaninės ar medikamentinės kontracepcijos, chirurginės intervencijos, nei nutraukto lytinio akto, bet susilaiko nuo lytinių santykių vaisingos moters menstruacinio ciklo fazės metu, lytinį bendravimą atidėdama esant nevaisingai ciklo fazei.



Lytinių santykių metu naudojant bet kokią kontracepciją, gali būti iškreipti vaisingumo ženklai, todėl moteris gali suklysti juos interpretuodama .

Vaisingumo pažinimas leidžia porai laisvai ir atsakingai nuspręsti, kada ir kiek norės turėti vaikų, atidėti nėštumą arba visai nebepastoti. (Narbekovas ir kiti, 2008, 118-120). Vaisingumo pažinimas naudingas ne tik šeimos planavimo tikslais, bet ir suteikia žinių apie moters sveikatos būklę. Stebėdama vaisingumo ženklus ir juos fiksuodama specialioje ciklo stebėjimo lentelėje, moteris gali gana anksti pastebėti beprasidedančią ligą ir laiku kreiptis pagalbos į gydytoją. (Vaisingumo pažinimas ir sveikata, nšpinfo.lt ).

Apibendrinant galima sakyti, kad natūralaus šeimos planavimo metodai yra pagrįsti nuolatinio moters vaisingumo ženklų stebėjimu bei trumpalaikę lytinę abstinenciją vaisingos menstruacinio ciklo fazės metu, siekiant atidėti nėštumą. Natūralaus šeimos planavimo metodai nėra kontracepcijos metodai, nes kontracepcijos naudojimo atveju nereikia vaisingumo pažinimo ir elgesio kontrolės (Juškevičius, 2011, 15).

### **1.3.2. Bendras sutuoktinių vaisingumas.**

Biologiniu atžvilgiu moters ir vyro vaisingumui būdingi dėsningumai – tai abiejų lyčių lytinės sistemos darni veikla (Obelenienė ir kiti, 2011, 86).

Tiek vyro, tiek moters lytinės sistemos veikla priklauso nuo centrinės nervų sistemos , pagumburio, hipofizės bei lytinių liaukų hormonų veiklos. Lytinių ląstelių brendimui įtakos turi smegenų ir lytinių liaukų hormonai. Vyro ir moters lytinės ląstelės turi po 23 chromosomas. Kad atsirastų nauja gyvybė, reikalinga moteriškos ir vyriškos ląstelių susiliejimas. Pirminių ir antrinių ir antrinių lytinių požymių susiformavimą lemia abiejų lyčių – vyro ir moters – lytinių liaukų hormonai (Narbekovas ir kiti, 2008, 87).

Lyginant vyro ir moters vaisingumą, galima padaryti svarbią išvadą, kad moters vaisingumas yra kintantis (cikliškas): ji subrandina tik vieną lytinę ląstelę per mėnesį, o vyro vaisingumas yra nuolatinis, nes jo lytinės ląstelės gaminasi nuolat ir jų yra daug. Kai sutuoktiniai nori pradėti kūdikį, lytinius santykius renkasi vaisingos moters ciklo fazės metu, t. y. „ribotą dienų skaičių per mėnesį“ (Obelenienė, ir kiti, 2010, 24-25; Obelenienė, ir kiti, 2011, 87-88).

Kaip buvo minėta anksčiau, vaisingumas šeimoje yra bendra vyro ir moters savybė, o kadangi vyro ir moters vaisingumas skiriasi savo ritmu (moters vaisingumas yra kintantis, o vyro – nuolatinis), jiems reikia derintis vienam prie kito, remiantis savo gera valia (ypač vyro) ir rūpestingumu (ypač moters) (Wojtyła, 1994, 317). Vyras dalyvauja natūraliame šeimos planavime

palaikydamas žmoną ir domėdamasis jos vaisingumo ženklų pokyčiais ar net padėdamas juos interpretuoti (Skocovsky, 2008, 75). Moteris, vartojanti hormoninę kontracepciją, dažniausiai yra paliekama viena nuspręsi šeimos planavimo klausimą

Sutuoktiniai savo proto šviesa bei šiuolaikinių technologijų pagalba turi galimybių kompetetingai pažinti savo vaisingumą bei taikyti natūralius šeimos planavimo metodus vaikų skaičiui reguliuoti. Ką turi padaryti sutuoktiniai – tai pažinti moters vaisingumo ciklą.

#### **1.4. Natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos moraliniai skirtumai**

Intymiąją santykių sritį nėra paprasta įvertinti moraliniu aspektu, nes čia negali būti tik „juoda“ ar „balta“, bet reikia žiūrėti į kiekvieną porą, į kiekvieną aktą individualiai. Paprastai, ar veiksmas moralus, ar ne vertinama pagal 1) veikiančiojo asmens intenciją (tikslą), 2) patį veiksmo objektą ir 3) aplinkybes. Jei žmogaus intencija, veiksmo objektas ir aplinkybės yra suderinami su gėriu, veiksmas laikomas moralus. Neleistina daryti bloga, norint pasiekti gera. Kadangi žmogus yra laisvas ir protingas, savo pasirinkimu jis nulemia save kaip moralinį subjektą. (Narbekovas ir kiti, 2008, 63). Vyro ir žmonos santuokinis lytinis bendravimas turi meilės vertę (taigi ir moralinę vertę), kai abu jie realiai nepašalina prokreacijos galimybes, t. y., kai jų sąmonę ir valią lydi intencija, kad „galiu būti motina“, „galiu būti tėvas“ (Wojtyła, 1994, 299).

Natūralus šeimos planavimas yra moralus būdas planuoti šeimą, nes sutuoktinių pora, lytiškai bendraudama, gali reikšti meilę vienas kitam (pagal poreikį pasinaudojant vaisinga ar nevaisinga moters menstruacinio ciklo faze) ir tuo pat metu išlikti atvira gyvybės perdavimui (Narbekovas, 2002).

Kontracepcija prieštarauja asmens gėriui, todėl moraliai visada yra bloga, nepriklausomai nuo veikiančiojo asmens intencijų ir aplinkybių. Popiežius Paulius VI enciklikoje *Humanae vitae* sako, kad kontracepcija yra „veiksmas, kuriuo, ar rengiantis, ar jį atliekant, ar jį atlikus ir numatant natūralias jo pasekmes, būtų sukliudyta pastoti; toks sukliudymas, ar jis būtų tikslas, ar priemonė šiam tikslui pasiekti, yra neleistinas“ (14, iš Narbekovas ir kiti, 2008, 63).

Kartais natūralus šeimos planavimas yra palaikomas „natūralia kontracepcija“ dėl to paties tikslo, – kad moteris nepastotų, – nors iš esmės šie būdai skiriasi. Vartojant kontracepciją, paneigiamas paties lytinio akto tikslas ir prasmė – vaikų pradėjimas ir prokreacinė lytiškumo plotmė (Narbekovas ir kiti, 2008, 65; Obelenienė ir kiti, 2011, 45-46). Natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcinių priemonių pats veikimo principas labai skiriasi: natūralaus šeimos planavimo atveju, kai siekiama atidėti nėštumą, o lytinis aktas vyksta moters ciklo nevaisingos fazės metu, pats lytinis aktas yra „ne-prokreacinis“, o naudojant kontraceptines priemones, lytinis aktas tampa „anti-



prokreacinis“. Kai pora pasirenka natūralų šeimos planavimą, priima vienas kito vaisingumą kaip didelį gėrį, tačiau kuriuo nepasinaudoja, jei nori atidėti nėštumą ar nebepastoti, bet jo ir nepaneigia. Kontracepcijos atveju vaisingumas suvokiamas kaip problema, trūkumas ar liga, kurią reikia pašalinti (Ivereigh ir kiti, 2013, 66).

Taigi natūralus šeimos planavimas leidžia sutuoktiniams pilnai išgyventi santuokinį lytinį aktą, kuris išimtinai vyksta tarp vyro ir žmonos, pilnai atsiduodant ir dovanojantis vienas kitam bei išlaikant galimybę naujai gyvybei atsirasti (*Humanae vitae*, 12). Kontracepcijos vartojimo atveju yra pažeidžiamas santuokinio lytinio akto tiek atvirumas gyvybei, tiek pilnutinis savęs dovanojimas, tiek sutuoktinio orumas, nes pastarasis gali būti panaudotas kaip priemonė malonumo tikslams pasiekti, bet ne santuokinei meilei išreikšti (*Humanae vitae*, 12,13). Todėl kontracepcijos vartojimas visada yra moralinis blogis ir jis niekaip negali būti pateisinamas (Narbekovas ir kiti, 2008, 63). *1 lentelėje* galima matyti natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos esminių moralinių skirtumų palyginimą.

*1 lentelė: Natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos moralinių skirtumų palyginimas (pgl. Obelenienė ir kiti, 2011, 24).*

<b>Kriterijai</b>	<b>Natūralus šeimos planavimas</b>	<b>Kontracepcija</b>
Požiūris į žmogų	Kūno ir sielos nedaloma vienovė	Žmogaus kūnas yra kaip įrankis („gėris asmeniui“), dualistinis požiūris
Vaisingumas	Dovana ir gėris	Trūkumas, liga, problema
Lytinis aktas	Atviras gyvybei, vyksta pilnutinis savęs dovanojimas, meilės raiška	Atskirtas nuo gyvybės perdavimo ir meilės, nėra dovanojimosi
Santuoka	Būtina	Nebūtina
Asmenys	Moteris ir vyras	Kuri lytis, nesvarbu
Gyvybės perdavimas	Prokreacinė samprata: galimybė atsirasti naujai gyvybei	Reprodukcinė samprata: biologinė funkcija; vyro ir moters skirtumai tik anatomiciniai

Yra sąsajų tarp tinkamo lytinės galios naudojimo, stiprios santuokos bei visuomenės sveikatos. Sutuoktinių meilės branda ir visuomeninė gerovė pasiekiami, kai yra savitvarda

lytiškumo srityje. Kontracepcijos naudojimas pažeidžia šią discipliną, o natūralus šeimos planavimas padeda ją išugdyti (Ivereigh ir kiti, 2013, 66).

## **1. 5. Sutuoktinių tarpusavio bendrystės kūrimas**

Didelis skyrybų skaičius Lietuvoje ir pasaulyje rodo, kad sutuoktiniai nėra patenkinti tarpusavio santykiais (Statistikos departamentas, 2013). Dažnai meilė suprantama kaip kažkas duota, bet ne „užduota“ ir nesivarginama dėti pastangų geresniam bendravimui (Narbekovas ir kiti, 2012, 189). Meilė nėra tik jausmas ar palaiminga būseną, kas trumpai tveria, bet, pirmiausia, tarpusavio santykis (Laumenskaitė, 2007, 555 ).

Susilaikymo periodas natūraliame šeimos planavime sukuria sąlygas ugdyti meilę ir pilnavertiškus tarpusavio santykius. Kai pora nusprendžia atidėti nėštumą ir susilaiko nuo lytinių santykių vaisingoje moters ciklo fazėje, gali skirti daugiau laiko pokalbiams įvairiomis temomis, išklausymui, palaikymui ir net romantikai. Tokiu būdu sutuoktiniai patenkina savo emocinius poreikius (Bajoriūnas, Šeimos edukologija, 1997, 53-56). Skocovsky teigia, kad poros, tik pradėjusios praktikuoti natūralų šeimos planavimą, atranda kalbėjimosi vienas su kitu džiaugsmą. Pastebėta, kad sutuoktinių pokalbiai tampa gilesni, intymesni; poros išmoka aiškiau įvardinti savo jausmus, išklausti vienas kitą, kas, savaime suprantama, įneša daugiau pasitenkinimo tarpusavio santykiuose (Skocovsky, 2008, 82; Rubio, 2005, 282-284).

1999 m. atliktas Europos vertybių tyrimas, kuriame klausta sutuoktinių, kas yra svarbiausia sėkmingam santuokiniam gyvenimui. Vakariečiai svarbiausiais dalykais nurodė sutuoktinių bendravimą, tarpusavio pagarbą ir supratimą, bendrus interesus ir galimybę daugiau laiko praleisti kartu, aptariant išskylančias problemas. Tuo tarpu lietuviai svarbiausiais dalykais santuokiniame gyvenime įvardino pakankamas pajamas, gerą būstą, ir seksualinius santykius (iš Laumenskaitė, 2007, 554-555). Šio darbo autorė mano, kad šiandieninė situacija Lietuvoje mažai kuo skirtinga nuo minėtų metų, nes aukštas skyrybų procentas, ikivedybinės sutartys, vaikų gimdymo atidėjimas dėl materialinės gerovės kūrimo rodo, tam tikra prasme, suprimityvintą požiūrį į santuoką, šeimą ir sutuoktinių tarpusavio santykius.

Praktikuodami natūralų šeimos planavimą, sutuoktiniai liudija atradę ne tik pokalbių naudą ir džiaugsmą, bet ir naujų švelnumo raiškos būdų – kas yra labai svarbu ir patiems sutuoktiniams, ir jų vaikams: matydami, kad tėvai myli vienas kitą, jie taip pat jaučiasi saugūs ir mylimi (Laumenskaitė, 2007, 556).

Apibendrinant galima pastebėti, kad sutuoktinių poros, naudojančios natūralų šeimos planavimą, išgyvena pilnavertiškus tarpusavio santykius, kurie leidžia kurti bendrystę, todėl skyrybos tarp tokių porų yra labai retas reiškinys (Rhombert, 2008, 7).

### **1. 5. 1. Dvasinis artumas su sutuoktiniu**

Santuoka veikia visą žmogų: jo kūną, sielą, dvasią. Kaip sako Šalkauskis (1991, 461), žmogaus kūnas ir siela turi vienas kitam grįžtamosios įtakos. Todėl teigiamos kūniškos patirtys, teigiamai paveikia sielą – ir atvirkščiai. Katalikų tikėjimą praktikuojančios poros išskiria dar vieną natūralaus šeimos planavimo privalumą – tai atsiradęs gilesnis dvasinis artumas su sutuoktiniu. Susilaikymo periodas, norint atidėti nėštumą, suteikia progų giliau pažvelgti į tarpusavio santykius, ugdytis ištikimybę, pasitikėjimą vienas kitu. Dvasinis artumas reiškiasi ne tik intymiais pokalbiais, bet ir vyro bei žmonos apsikėitimu skaisčiais žvilgsniais, kurie patvirtina vidinę ramybę ir tvirtą meilę (Vaitoška, 2007, 172-173).

Patirtis, kad sutuoktiniai yra vienas kitam Dievo dovana, padeda sąmoningiau išgyventi savo (ir sutuoktinio) orumą bei kilnumą (Shivanandan, 2008). Skaistūs santuokiniai lytiniai santykiai leidžia patirti abipusį atsidavimą bendrystėje su Dievu (Rubio, 2005, 285). Tokiu būdu sutuoktiniai gali keisti savo požiūrį apie lytinių santykių prasmę ir tikslą. Krikščionys sutuoktiniai dėl dvasingumo, kuris juos suartina, gali mėgautis didesniais intymiojo gyvenimo teikiamais džiaugsmiais nei kiti žmonės (Knotz, 2011, 49). Santuoka atsiskleidžia kaip sakramentas, palaiminimas ir kelias į šventumą (KBK, 1641).

### **1.5.2. Pasitenkinimas lytiniais santykiais**

Natūralus šeimos planavimas į lytinį bendravimą įneša, kaip buvo minėta, „mažųjų sužadėtuvių“ ir „mažųjų medaus mėnesių“ dinamiką. Pasibaigus „mažųjų sužadėtuvių“ periodui, sutuoktiniai gali džiaugtis atgijusia aistra (Vaitoška, 2007, 172), kai tuo tarpu kontracepciją vartojusieji prisipažįsta lytinius santykius tapus nuobodžiais (Rubio, 2005, 284). Vienas iš hormoninės kontracepcijos šalutinių poveikių yra moters libido slopinimas – kas neigiamai atsiliepia lytinių santykių kokybei (Serapinas, ir kiti, 2011, 34).

Esant susilaikymo nuo lytinių santykių fazei, sutuoktiniai skiria daugiau laiko intymiems pokalbiams, pasidalinimui, kaip jiems sekasi mylėtis, ką norėtų keisti ir pan. (Rubio, 2005, 284).

Nors susilaikymo metu pora patiria laikinus sunkumus, tačiau susikaupusi aistra, spontaniškumas ir laisvė nuo kontracepcijos teigiamai atsiliepia vyro ir žmonos intymiam lytiniam bendravimui.

### **1.5.3. Susilaikymo sunkumai, spontaniškumo stoka lytiniuose santykiuose ir išbalansuotas ritmas**

Nemažai tyrimų parodo, kad natūralus šeimos planavimas teikia daugybę privalumų sutuoktinių poroms (tai aptarta ankstesniuose skyriuose), tačiau šį metodą naudojantys sutuoktiniai taip pat susiduria ir su sunkumais. VandeVusse ir kiti (2003) savo studijoje išskiria šiuos natūralaus šeimos planavimo trūkumus: abstinencijos sunkumai, spontaniškumo stoka, išbalansuotas lytinių santykių ritmas. Reikia pažymėti, kad iš tyrime dalyvavusių respondentų, 26 proc. įvardino minėtus sunkumus.

Vyrai ir moterys, kurie gyvena natūralaus šeimos planavimo ritmu, galima sakyti, panašiai patiria susilaikymo nuo lytinių santykių sunkumus. Tyrimai rodo, kad apie 41% vyrų ir 35% moterų turi sunkumų susivaldymo srityje esant vaisingai moters ciklo fazei, kai lytinis potraukis yra stipriausias dėl ovuliacijos (Skocovsky, 2008, 92). Tačiau, neleidžiant vaizduotei įsiau drinti, pasitelkiant subtilią švelnumo raišką, įmanomas kūno apvaldymas, o sunkumai dažniausiai būna laikini, t. y., kol poros įvaldo metodo taisykles ir turi daugiau praktikos jas taikant (Obelenienė ir kiti, 2011, 58-59).

## **1.6. Dvasinis augimas**

Susivaldymo periodai įvardinami kaip ypatingai palankus metas dvasiniam augimui, vidinei asmens brandai. Poros atranda bendrą maldą, meditaciją, skiria laiko dvasinės literatūros skaitymui bei aptarimui (Rubio, 2005, 282; Rhomberg, 2008, 3). Susilaikymas aštrina dvasines pagavas (ypač vyrams), o malonumo kultas silpnina tikėjimą.

Seksualizuotoje visuomenėje vyrauja nuostata, kad be sekso gyventi neįmanoma arba gyvenimas tampa nepilnavertišku. Gaji iliuzija, kad lytiniais santykiais galima išspręsti visas problemas. Iš tiesų meilė, o ne seksas yra gyvenimo varomoji jėga. Meilė apima daug daugiau ir giliau, nei tik seksualinis bendravimas. Gyvendami pagal natūralų šeimos planavimą, sutuoktiniai solidarizuojasi su ligoniais, kunigais, vienuoliais, vienišais žmonėmis, kurie dėl suprantamų priežasčių negali turėti lytinių santykių (Vaitoška, 2007, 171).

Enciklikoje *Humanae vitae* popiežius Paulius VI rašo, kad meilė yra kasdieninis pasirinkimas būti kartu ir džiaugsmuose, ir skausmuose, kad vyras ir žmona taptų lyg viena širdis ir viena siela ir drauge galėtų siekti tobulumo (9).

### **1.7. Natūralus šeimos planavimas ir moters sveikata**

Hormoninė kontracepcija sutrikdo natūralius moters organizmo procesus - užslopina ovuliaciją, todėl neįmanomas apvaisinimas (Obelenienė ir kiti, 2011, 174). Nemažai porų renkasi natūralų šeimos planavimą būtent dėl stipraus hormoninių kontraceptinių priemonių poveikio moters sveikatai (Skocovsky, 2008, 60). Pradėjusi vartoti hormoninę kontracepciją, moteris gali jausti tiek sunkesnius, tiek lengvesnius simptomus, tačiau visada yra rizika patirti rimtų sveikatos sutrikimų ar net mirties tikimybę (pavyzdžiui, sunkūs šalutiniai poveikiai gali būti: venų trombozė ir embolija, miokardo infarktas, smegenų kraujotakos sutrikimai, krūties, gimdos gleivinės vėžys) (Serapinas, 2011, 33 – 38). Ypatingai naudinga vartoti natūralų šeimos planavimą moterims, esančios premenopauzėje, nes šis metodas garantuoja, kad moteris nepatirs nepageidaujamo nėštumo brandžiame amžiuje (Fehring, 2014).

Naujausi tyrimai parodė, kad hormoninės kontracepcijos poveikis moteriai turi įtakos jai renkantis vyrą. Pasirodo, kad genetiškai tinkamiausią vyrą pasirenka ta moteris, kurios organizme vyksta natūralių hormonų pokyčiai (kontracepcijos atveju, vartotojos turi pastoviai vienodą estrogenų ir progesteronų kiekį, kas „pamegdžioja“ nėštumo būseną) (Serapinas, 2013, Respublikinė mokslinė – praktinė konferencija). Kai kurioms moterims, vartojančioms hormoninę kontracepciją, gali pasireikšti depresija (Serapinas, 2011, 36).

Mokslinės literatūros analizė parodė, kad natūralus šeimos planavimas yra šiuolaikiškas ir efektyvus būdas planuoti šeimą, neturi jokių neigiamų šalutinių poveikių moters sveikatai, yra saugus naudoti. Hormoninė kontracepcija turi neigiamų šalutinių poveikių moters sveikatai bei visai jos vaisingumo sistemai.

### **1.8. Aktyvus vyro dalyvavimas stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius**

Tarpusavio santykių kūrimas yra abiejų sutuoktinių rankose, tačiau natūralaus šeimos planavimo kontekstas pabrėžia vyro sutuoktinio aktyvų dalyvavimą (įsitraukimą) stiprinant tarpusavio su žmona santykius. Kai kurie autoriai pažymi, kad sutuoktinio palaikymas yra kitoks

nei draugų, kaimynų, bendradarbių ir t.t. Sutuoktinis yra svarbiausias palaikymo šaltinis žmonai (kaip ir žmona savo vyrui). Vyro investicijos į santuokinį gyvenimą yra nepaprastai svarbios, nes nuo to priklauso ir žmonos pasitenkinimas santuoka (Bodenmann, Pihet, Kayser, 2006, 492). Scocovsky (2008, 75-76) daro išvadą, kad be vyro aktyvaus dalyvavimo natūralus šeimos planavimas nebus sėkmingas, nes kitaip, nei vartojant kontraceptines priemones, natūralus šeimos planavimas reikalauja abiejų sutuoktinių aktyvaus bendradarbiavimo ir atsakomybės prisiėmimo reguliuojant pastojimų skaičių.

Sąvoką „aktyvus vyro dalyvavimas stiprinant sutuoktinių santykius“ daugelis autorių interpretuoja panašiai. Tai empatija ir žmonos palaikymas, supratingumas, švelnumo rodymas (apkabinimas, laikymasis už rankų, bučiniai ir pan.), iniciatyva pradedant pokalbius ar konstruktyvias diskusijas įvairiomis temomis, pagalba sprendžiant iškilusias problemas, kuriant romantišką nuotaiką ir panašiai (Margolin, Gordis, Oliver, 2004, 758, Leight ir kiti, 2000). Scocovsky (2008, 76) dar įvardina vyro domėjimąsi žmonos vaisingumo ypatumais jos ciklo metu: kaip jai sekasi save stebėti, kaip ji jaučiasi. Sutuoktinis taip pat gali teikti pagalbą žmonai jai interpretuojant savo vaisingumo požymius (pvz., užduodamas kontrolinius klausimus, primindamas taisykles). Kaip rodo studijos, vyro įtakoje yra ir žmonos pasitenkinimas pačiu natūralaus šeimos planavimo naudojimu (Scocovsky, 2004, iš Scocovsky, 2008, 76) bei šeimos planavimo metodų vartojimo tęstinumas (Hartman, ir kiti, 2012, 802-819, Lundgren, ir kiti, 2012, 44-51). Tyrimai rodo, kad sutuoktiniai, naudojantys bet kokią kontracepciją, žymiai rečiau kalbasi apie šeimos planavimą bei priemones, kuriomis siekia nepastoti, todėl pradedamos kurti specialios programos, skatinančios sutuoktinį aktyviau bendradarbiauti su sutuoktine planuojant šeimą (Akin, Ozaydin, 2006, 735-744).

Fehring (2014), remdamasis savo studijomis natūralaus šeimos planavimo srityje, sudarė testą, kuris, esant susilaikymo nuo lytinių santykių periodui, padeda patikrinti, ar sutuoktiniai, naudodami natūralų šeimos planavimą, pakankamai stiprina tarpusavio santykius, ar atvirkščiai – marina juos. Minėtas testas apima aktyvaus dalyvavimo stiprinant tarpusavio santykius bruožus: kalbėjimąsi, laisvalaikį, švelnumo rodymą, bendrą malda, ir kt. Testą rekomenduojama atlikti esant periodui, kada pora siekia atidėti nėštumą ir susilaiko nuo lytinių santykių. Šiuo testu sutuoktiniai gali naudotis tiek poroje kartu, tiek kiekvienas atskirai (žr. priedas Nr. 4).

Remiantis minėtomis teorinėmis interpretacijomis apie aktyvų vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius, mokslinėmis studijomis apie vyro ir moters lyčių skirtumus (Merchant, 2012, Leight ir kiti, 2000, Geary, 1998) bei bendravimo psichologijos ypatumais (Almonaitienė ir kiti, 2002), galima išskirti tokius aktyvaus vyro dalyvavimo stiprinant sutuoktinių santykius, kriterijus:

- rodo empatiją,

- jaučia pagarbą,
- dalinasi savo jausmais su sutuoktine,
- palaiko esant poreikiui,
- rodo supratingumą,
- iniciuoja pokalbius (ypač lytinių santykių tema),
- teikia pagalbą sprendžiant problemas,
- rodo švelnumą,
- domisi sutuoktinės vaisingumo ypatumais jos ciklo metu,
- padeda sutuoktinei interpretuoti vaisingumo požymius,
- bendradarbiauja kuriant romantišką atmosferą,
- pasidalina atsakomybe su sutuoktine planuojant šeimą,
- deda pastangas kuriant dvasinį artumą.
- organizuoja bendrą veiklą.

Taigi sąvoka „aktyvus vyro dalyvavimas stiprinant sutuoktinių santykius“ šiame darbe vartojama remiantis minėtais autoriais bei jų interpretacijomis ir bendravimo psichologijos ypatumais.

## 2. EMPIRINIO TYRIMO METODIKA

**Tyrimo tipas.** Temos „*Natūralaus šeimos planavimo veiksniai, skatinantys aktyvesnį vyrų dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius*“ problematikai tirti pasirinktas kokybinis tyrimo tipas, nes tai geriausias būdas holistiškai pažvelgti į problemą, įvertinti ją, tobulinti sprendimo būdus, atsižvelgiant į konkrečių žmonių patirtį (Bitinas ir kiti, 2008, 38-39, I). Kokybiniuose tyrimuose žmogus nagrinėjamas kaip unikali asmenybė, savaip suvokianti socialinę tikrovę, suteikianti jam tam tikrą prasmę, išreiškiamą jo samprotavimais. Šis tyrimas leidžia išsiaiškinti gyvenimiškas problemas bei panagrinėti naujus reiškinius, masiškai nepaplitusius (Tidikis, 2003, 358-359). Kokybinis tyrimas pasirinktas dėl tiriamojo klausimo specifikos. Šiuo tyrimu ypatingai siekiama surinkti autentišką medžiagą, kuri atskleistų natūralaus šeimos planavimo veiksnius, skatinančius aktyvesnį vyrų dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius bei brandesnį požiūrį į juos.

**Duomenų surinkimo metodai.** Tyrimo duomenys rinkti pasitelkiant *pusiau struktūruoto interviu* metodą, kai iš anksto numatomi būtini ir galimi klausimai. Pusiau struktūruoto interviu procedūra ir klausimai standartizuojami tik iš dalies. Ši rūšis patogi tuo, kad griežtai neformalizuojamas pašnekesys ir tarp klausėjo su informantu būna laisvesnė atmosfera.

Interviu metodas pasirinktas todėl, kad siekiama geriau suvokti informantų patirtis, sužinoti jų nuomonę apie natūralaus šeimos planavimo veiksnius, skatinančius vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius. Kiekvienas žmogus vartoja tam tikras sąvokas gyvenimo įvykiams ir patirčiai bei požiūriui nusakyti. Tai sudaro sąlygas autentiškai medžiagai surinkti, todėl informantų atsakymai įrašyti į diktofoną, o paskui transkribuoti (žr. Priedas Nr. 3).

Tyrimo metu pasirinkti keli klausimai su galimai paruoštais atsakymais, bet taip pat palikta laisvė informantui pateikiant savus atsakymus. Klausimai pateikti žodžiu nustatytu eiliškumu. Stengtasi sukurti jaukią ir saugią aplinką, kad informantai jaustųsi patogiai.

**Interviu klausimyno teorinė bazė.** Šiame darbe sukurtas klausimynas, kuriame pateikti esminiai klausimai, atskleisiantys natūralaus šeimos planavimo veiksnius vyrams, skatinančius aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių santykius. Iš viso sudaryti 8 klausimai. Metodologiniu požiūriu, geriau mažiau klausimų, negu daug, bet nepagrįstų (Bitinas ir kiti, 2008, 11, II). Pažymėtina, kad klausimai sudaryti orientuojantis į vyrus bei jų patirtį naudojant natūralų šeimos planavimą, bet apklaustos ir jų žmonos, siekiant didesnio tikslumo ir patikimumo nustatant natūralaus šeimos planavimo veiksnius vyrams, kurie skatina aktyvesnį jų dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius.

Konstruojant klausimus ypač remtasi VandeVusse ir kiti (2003) moksliniais tyrimais apie natūralaus šeimos planavimo įtaką sutuoktinių tarpusavio santykiams bei Fehring (1994) parengtais



kokybiniu ir kiekybiniu instrumentais: „Spiritual Well-Being, Self-Esteem and Intimacy Among Couples Using Natural Family Planning“.

**Interviu klausimyno sandara.** Remiantis teorine baze, interviu klausimynas sutuoktiniams ir jų sutuoktinėms sudarytas iš šių klausimų:

**I. Klausimas, kuris parodo porų natūralaus šeimos planavimo pasirinkimo motyvus. Motyvai padeda įvertinti asmens metodo pasirinkimo sąmoningumą bei kontekstą, kuris yra svarbus orientyras toliau pateikiant klausimus informantui:**

1) Kas paskatino pasirinkti natūralų šeimos planavimą?

**II. Klausimai, kurie padeda atskleisti, kaip porai sekasi bendrauti, ar vyras geba prisitaikyti prie moters vaisingumo ypatumų, nuotaikų pokyčių, ar priima ją tokią, kokia ji yra, kaip pora reiškia meilę vienas kitam nesant lytiniams santykiams, ar sutuoktinis ugdo empatiją bei gebėjimą dalintis savo jausmais ir pan.:**

1) Kokius teigiamus dalykus išskirtumėte naudodami natūralų šeimos planavimą?

2) Su kokiais iššūkiais / sunkumais susiduriate naudodami natūralų šeimos planavimą? Jūsų nuomone, ką reikėtų keisti, kad situacija pagerėtų?

**III. Klausimai, parodantys, kaip natūralus šeimos planavimas pagilina ir praturtina sutuoktinių tarpusavio bendravimą, kuris apima švelnumo raišką, bendras veiklas, pokalbius įvairiomis temomis:**

1) Apibūdinkite, kaip natūralus šeimos planavimas palietė jūsų bendravimą su sutuoktine / sutuoktiniu? Apie ką dažniausiai kalbatės? Kaip leidžiate laisvalaikį? Kokias būdais reiškiate švelnumą vienas kitam kasdieniniame bendravime?

2) Ar per paskutinius du mėnesius kalbėjotės apie šeimos planavimą?

**IV. Klausimai, kurie parodo, kaip natūralus šeimos planavimas padeda atskleisti gilesnį supratingumą ir pagarbą sutuoktinei, pažįstant jos vaisingumo ypatumus:**

1) Ką jums teikia sutuoktinės / jūsų pačios vaisingumo pažinimas?

2) Apibūdinkite, kaip kasdieniniame bendravime pritaikote žinias apie sutuoktinės vaisingumą?

3) Apibūdinkite, kaip sutuoktinis pritaiko žinias apie Jūsų vaisingumo ypatumus kasdieniniame bendravime?

Demografiniai tiriamųjų duomenys gauti užduodant šiuos klausimus:

1) Koks jūsų amžius?

2) Koks jūsų išsilavinimas?

3) Kiek metų gyvenate santuokoje?

4) Kiek auginate vaikų?

5) Kiek laiko naudojate natūralaus šeimos planavimo metodą?

**Tyrimo imtis ir atranka.** Šiame tyrime buvo taikyta *tikslinė patogioji* imtis, t. y. parinktos sutuoktinių poros, kurios savo gyvenime naudoja natūralaus šeimos planavimo metodą ne mažiau nei vienerius metus, sudariusios sakramentinę Santuoką ir praktikuojančios Romos katalikų tikėjimą. Viena sutuoktinių pora gyvena Vilniaus rajone, kita – Panevėžyje, likusios penkios poros yra iš Vilniaus miesto. Visi informantai turi aukštąjį išsilavinimą (trys iš jų šiuo metu dar studijuoja universitete).

*Pirmoji informantų pora* yra iš Vilniaus. Sutuoktinis 33 metų amžiaus, sutuoktinė 34 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 6,5 metus, augina du vaikus, natūralų šeimos planavimą naudoja 1 metus.

*Antroji informantų pora* yra iš Vilniaus rajono. Sutuoktinis 38 metų amžiaus, sutuoktinė 38 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 13 metų, augina keturis vaikus, natūralų šeimos planavimą naudoja 13 metų.

*Trečioji informantų pora* gyvena Panevėžyje. Sutuoktinis 40 metų amžiaus, sutuoktinė 43 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 16 metų, augina tris vaikus, natūralų šeimos planavimą naudoja 3 metus.

*Ketvirtoji informantų pora* gyvena Vilniuje. Sutuoktinis yra 24 metų amžiaus, sutuoktinė 26 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 2 metus, augina vieną vaiką, natūralų šeimos planavimą naudoja 2,5 metų.

*Penktoji informantų pora* gyvena Vilniuje. Sutuoktinis yra 33 metų amžiaus, sutuoktinė 31 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 7 metus, augina tris vaikus, natūralų šeimos planavimą naudoja 7 metus.

*Šeštoji informantų pora* gyvena Vilniuje. Sutuoktinis yra 28 metų amžiaus, sutuoktinė 33 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 4 metus, augina vieną vaiką, antro laukiasi, natūralų šeimos planavimą naudoja 4 metus.

*Septintoji informantų pora* gyvena Vilniuje. Sutuoktinis yra 33 metų amžiaus, sutuoktinė 32 metų amžiaus, kartu santuokoje gyvena 6 metus, augina du vaikus, natūralų šeimos planavimą naudoja 6 metus.

Informantai buvo koduojami.

**Duomenų analizės metodai.** Gautiems duomenims nagrinėti pasirinktas *kokybinės turinio analizės* metodas. Interviu duomenys apdoroti šiais etapais:

1. Transkribavimas.
2. Natūralaus šeimos planavimo veiksmų, skatinančių aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius, atrinkimas, remiantis 1.8.

skyriuje išskirtais aktyvaus vyro dalyvavimo stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius požymiais.

3. Natūralaus šeimos planavimo veiksmų suskirstymas į subkategorijas, o pastarąsias – į kategorijas.

4. Kategorijų, subkategorijų apibendrinimas ir interpretavimas.

Atliekant turinio analizę, išskirtos 5 kategorijos, 10 subkategorijų ir 53 natūralaus šeimos planavimo veiksmų, iš kurių 11 veiksmų, sutuoktinių poroms sukeltų metodo naudojimo sunkumų.

**Tyrimo suvaržymai ir apribojimai.** Šiame tyrime išryškinti sekantys apribojimai: tyrimas apribotas pasirenkant kokybinį tyrimo tipą; tyrimo instrumentas – pusiau struktūruotas interviu – sudarytas laikantis minėto interviu sudarymo reikalavimų; tyrimo dalyviai – sutuoktiniai, kurie yra sudarę sakramentinę Santuoką, praktikuojantys katalikai, turintys susiformavusį krikščionišką požiūrį į žmogų ir naudojančius natūralų šeimos planavimą ne mažiau nei vienerius metus. Tyrime dalyvavo septynios sutuoktinių poros, t. y. pakankamas skaičius, kokio reikalauja kokybinis tyrimas.

**Tyrimo laikas.** Empirinis tyrimas atliktas 2014 metais, spalio-gruodžio mėnesiais.

**Tyrimo etika ir eiga.** Dėl interviu su informantais buvo tariamasi iš anksto. Dvi sutuoktinių poros interviu davė savo namuose, kita pora – bažnyčios patalpose, su likusiomis poromis bendrauta per skype, naudojant vaizdo kameras. Interviu, sutikus tyrimo dalyviams, buvo įrašinėjamas į diktofoną. Prieš įrašant interviu, informantams paaiškintas tyrimo tikslas, garantuotas anonimiškumas ir konfidencialumas. Interviu pabaigoje paprašyta pateikti demografinius duomenis. Vyrai ir moterys į interviu klausimus atsakinėjo atskirai, nedalyvaujant antrai pusei, nes buvo paprašyta, kad, kol vienas bendraus, antrasis išeitų į kitą kambarį ir neblaškėtų kalbančiojo. Klausimai užduoti iš eilės, reikalui esant tikslinti. Interviu trukmė svyruoja nuo 14, 5 min. iki 31 min. Baigus interviu, informantams padėkota už bendradarbiavimą. Visi tyrimo dalyviai pageidavo susipažinti su tyrimo rezultatais.

### 3. EMPIRINIO TYRIMO REZULTATAI

#### 3.1. Suintensyvėjęs bendravimas

Gyvenant santuokinį gyvenimą, bendravimui keliami vis didesni reikalavimai. Bendravimo poreikis poroje yra svarbus tiek kokybės, tiek kiekybės atžvilgiu, todėl buvo išskirta *suintensyvėjusio bendravimo* kategorija, kuri leidžia nustatyti, kaip natūralus šeimos planavimas paveikia sutuoktinių bendravimą. Šioje kategorijoje išskirtos dvi subkategorijos: *pokalbių temų įvairumas* ir *bendrystės kūrimas*. Pokalbiai įvairiomis temomis, o ne tik apie buitines reikalus ir rūpesčius, labai suartina poras ir leidžia kurti tarpusavio bendrystę, gilinti vienas kito pažinimą. Iš išskirtų natūralaus šeimos planavimo veiksmų, skatinančių aktyvesnį vyro dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius, matyti, kad vyrui natūralaus šeimos planavimo įtakoje jau atsiradęs poreikis kalbėtis ne tik apie reikalus, bet ir apie santykius, jausmus, intymius dalykus, kas vyro prigimčiai galbūt nėra paprasta ir savaime suprantama. Žmona jaučiasi vyro priimta tokia, kokia ji yra – tai yra vienas iš sėkmingo ir kokybiško bendravimo požymių. Kartais būna sunku suprasti, kodėl vienaip ar kitaip sutuoktinė jaučiasi, todėl vyro pastangos suprasti priežastis, kodėl ji išgyvena neigiamus jausmus ir noras ją palaikyti labai teigiamai atsiliepia santykių sutvirtinimui: sutuoktinė tampa daug artimesnė jam (Mcgrath, 2011, 382). Vyras, pajutęs, kad geriau supranta savo žmoną, gali labiau pasitikėti savimi ir ramiau žvelgti į situacijas, kuriose kyla kasdieniški konfliktai.

Informantai noriai ir gana atvirai dalinosi savo bendravimo patirtimi, lygino tarpusavio bendravimą vos tik pradėjus naudoti natūralų šeimos planavimą ir jau praėjus kuriam laikui. Sutuoktinė Nr. 1 džiaugėsi, kad natūralus šeimos planavimas galimai padėjo atrasti nesutarimų su vyru priežastis ir tokiu būdu išvengė skyrybų: „*Bet aš manau, kad tai yra gerai, todėl, kad, nu, kaip ir visi tokie užslėpti pūliniai, jie gali vieną dieną, gali labai stipriai išsprogti ir, ką gali žinoti, gal skyrybom pasibaigtų, o, kai mes, taip sakant, pradėjom krapštyti, aiškintis po biški, tai viskas į gera ir išeis*“.

Tyrimo dalyviai pastebėjo, kad natūralus šeimos planavimas provokuoja kalbėti nekasdieniškoms temoms, taip pat ir apie šeimos planavimą apskritai. Poros klausė savęs, ar nori turėti daugiau vaikų, ar iš viso nori jų turėti ir kodėl nori turėti – tai rodo, kad sutuoktiniai sąmoningai planuoja savo šeimą ir yra atsakingi už naujos gyvybės pradėjimą. Pokalbiai intymiomis temomis ir apie šeimos planavimą apskritai, rodo, kad sutuoktinių santykiai yra artimi ir intymūs.

Studijos apie natūralų šeimos planavimą rodo, kad esant susilaikymo nuo lytinių santykių periodui, suintensyvėja sutuoktinių švelnumo rodymas vienas kitam: apsikabina, pasibučiuoja,

paglosto. Sutuoktiniai vyrai pastebėjo, kad jie patys mokėsi rodyti meilę sutuoktinėms ne tik lytiniame bendravime, bet ir kitais būdais.

Sutuoktinės teigė, kad, esant susilaikymo periodui, padažnėja vyrų sakomi komplimentai. Tai teigiamai paveikia moters pasitikėjimą savimi ir leidžia jaustis mylimai.

2 lentelė: Suintensyvėjusio bendravimo kategorija

<b>Pagrindžiantys teiginiai</b>	<b>Vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius skatinantys veiksniai</b>	<b>Subkategorijos</b>	<b>Kategorija</b>
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 2</u></b> <i>Mes kalbam dažnai apie šeimos planavimą tokį, vat, ar norėtume dar.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b> <i>Tai yra tokia tema virš kasdienybės temų ir tokie labai asmeniškai, nu, pokalbiai. Viens su kitu, nu, žinai, kalbiesi.(...) Kiekvieną dieną kalbam. Nu, tikrai! Jo.</i></p>	<p>Atsiradęs poreikis kalbėtis apie šeimos planavimą ir intymų gyvenimą.</p>	<p>1. Pokalbių temų įvairumas.</p>	<p>I. SUINTENSYVĖJĘS BENDRAVIMAS</p>
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b> <i>Ir, jo, kalbamės šiek tiek apie tai, kai to laiko gaunam tais vakarais, kai užmiega, apie save, apie jausmus, nu, apie jausmų ten atšalimą, sušilimą ir visa kita. Apie tai, kad norėtumėm laiko daugiau kartu kažkur praleist.</i></p>	<p>Dalinimasis jausmais, emocijomis, svajonėmis.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 1</u></b></p>	<p>Galimybė išsikalbėti</p>		

<p><i>Apie santykius tikrai pradėjom daugiau kalbėt. Net užkabino visiškai tokius gilius, ne tai, kad sąmoningai užkištus dalykus, kur, matyt, jie turėjo vieną dieną iškilti, nu, kad jie į aikštę, į šviesą, kad jie būtų aptarti, iškalbėti.</i></p>	<p>net apie užgniaužtus skaudžius dalykus.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr.5</u></b>  <i>Kad kažkaip irgi mąstom, kad, jeigu negalim turėti irgi santykių, kad, nu, vis tiek norskažkaip parodyt tą meilę, kažkaip išreikšti žodžiais, apkabinimu, dar kažkuo, turiu omeny.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 4</u></b>  <i>Nu, mes stengiamės, nu, kadangi to laiko pabūt kartu, išeit kažkurkartu to laiko vis tiek neturim, tai mes stegiamės apsikalbint, prisiglaust,pasibučiuot. Visą laik taip.</i></p>	<p>Švelnumo rodymas.</p>	<p>2. Bendrystės kūrimas.</p>	
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 6</u></b>  <i>O šiaip daugiau tiesiog buvimas kartu, dažniausiai žiūrėjimas serialų ar dar ką nors.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 2</u></b>  <i>Kartais, vat, mėgdavom į šokius nueiti kartą per savaitę, į pramoginius šokius.</i></p>	<p>Laisvalaikio leidimas kartu.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b>  <i>Nors, ką, vyrai pradžioj gal „yy“, bet po to galbūt, manau,</i></p>	<p>Džiaugsmas tarpusavio santykiais.</p>		

<p><i>jisai po toatrandą džiaugsmą, vis tiek greit pamato, kad čia...</i></p> <p><b><u>Sutuoktinis Nr. 3</u></b></p> <p><i>Tai, vat, natūralus šeimos planavimas, manau, tai yra tas grožis, kada patiri džiaugsmą. Tai yra super.</i></p>			
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 2</u></b></p> <p><i>Paklausia, kaip sekėsi, kaip tavo diena šiandien praėjo.</i></p>	Didesnis dėmesys žmonai.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr.3</u></b></p> <p><i>Gal tu kitą kartą ir nelabai nori būt švelnus, bet, kai pagalvoji, kad kitąkart geriau vis dėl to, kad valdytis, išklaudyti.</i></p>	Mokymasis išklaudyti žmoną.		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>Ir pajuokaujam, ir viską.</i></p>	Jumoro pasitelkimas kasdienėse situacijose.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Bet ir per tą visą, per tuos sunkumus perėjom, kai pažinom tą metodą, tada tai, aišku, mūsų bendrystei, santykiam, irgi, kas yra akcentuojama, tas pažinimas vienas kito geriau.</i></p>	Gilesnis vienas kito pažinimas.		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>Tikrai labai jaučiuosi mylima ir vertinga tokia, kokia esu, žinai, nereikia kažkaip ten prisirišti ar gundyti...</i></p>	Sutuoktinės priėmimas tokios, kokia ji yra.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 2</u></b></p> <p><i>Tai vienas iš tų, bet giliau pamąščius, galima rast, bet tas, va, vienas toks, kurį aš naudoju kaip argumentą, kad, nu, vis gi</i></p>	Pagarbos jautimas sutuoktinei		

<p><i>turi būti kažkokia lygybė tarp vyro ir žmonos, kažkokia pagarba. Tame aš matau pagarbą, va, žmonai.</i></p>			
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b>  <i>Jeigu, pavyzdžiui, jai būna tenais, visa savim nepatenkinta: susivėlus, negraži, sako, nu, tai tiesiog eini, padrąsini, sakai, graži tu, viską, čia gerai, viskas praeis, praeis hormonai tie, vėl graži pasijusi. Suveikia.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b>  <i>Ir apskritai, kaip jisai pradeda man komplimentus sakyti: aš graži ir taip toliau, aš iškart jaučiu: jo, aš vaisinga, ir, sakau, užtat, kad aš vaisinga, žinai. Daugiau komplimentų tikrai gauni kažkaip.</i></p>	<p>Komplimentų sakymas ir jų teigiamas poveikis sutuoktinei</p>		

### 3.2. Pagilintos žinios

Kategorija *pagilintos žinios* išskirta remiantis natūralaus šeimos planavimo metodų naudojimo specifika: tam tikros žinios ir išmanymas yra būtini norint taikyti metodą (Kiplly, 2010, 2). Tas žinojimas ir konkrečių žinių pritaikymas praktikoje teikia privalumus, teigiamai paveikiančius sutuoktinių bendravimą ir apskritai santykius.

Sutuoktiniai neapsiriboja tik sausu žinojimu, kas vyksta moters organizme tam tikromis ciklo dienomis, bet savo išmanymą apie hormonų pokyčius ir jų poveikį moteriai, jos savijautai konkrečiai taiko praktikoje arba deda didžiules pastangas, kad kuo labiau atlieptų sutuoktinės poreikius: „*Visą laiką atsižvelgia į hormonų kaitą. kažkaip nuo pat pradžių dar nebuvom mes susituokę, kai mes lankėm kursus kartu, jis daugiau sužinojo, tai visai kažkaip atsižvelgia. Man labai ryškiai jaučiasi*“ (Sutuoktinė Nr. 4).

Šioje kategorijoje išskirtos dvi subkategorijos: *moters kūno ženklų ir vaisingumo ciklo supratimas* bei *moters savęs pačios gilesnis pažinimas ir priėmimas*. Kaip buvo minėta



ankstesniuose skyriuose, moteriai pačiai vienai stebėti ir interpretuoti savo vaisingumo ženklus nėra lengva, o neretai ir motyvacijos pritrūksta, bet tyrimo dalyvių – sutuoktinių – pastangos bei konkreti pagalba savo sutuoktinėms kuo tiksliau atpažinti kūno kalbą yra įvertintos. Moterys jaučiasi priimtos tokios, kokios esa, o vyrai tokiu būdu tampa pilnavertiškais ir aktyviais natūralaus šeimos planavimo naudotojais ir bendradarbiais. Sutuoktiniai jaučiasi naudingi ir atsakingi už šeimos planavimą ir sutuoktinių sveikatą.

Tyrimo dalyvės savo vaisingumo pažinimą sieja su gilesniu savęs pažinimu: „*Bet tai buvo viena iš tų sričių, svarbių žingsnių savęs gilesnio pažinimo link ir kažkaip, kuo daugiau galvoju, tuo labiau manau, kad tai yra labai svarbu pažinti save, susivokt savy, nu, nežinau, vertint tai, koks tu pats esi*“ (Sutuoktinė Nr. 1). Savęs pažinimas moterims teikia vidinę laisvę, ramybę, pasitikėjimą savo moteriškumu. Vienas informantas įvardino, kad, jei laiminga žmona, tai laimingas ir vyras. Moteris, suvokdama savo skirtingumą nuo vyro ir matydama, kaip gali vienas kitą papildyti, nebenori santykių, paremtų konkurencija, nes ji jaučia savo vertę.

Sutuoktinės taip pat teigė, kad savo vaisingumo pažinimas padeda apskritai vertinti savo fizinę sveikatą, o žiniomis gali pasidalinti ir su kitomis moterimis.

Vienas sutuoktinis pastebėjo, kad pažindamas moters vaisingumo procesus, jaučia, kad ir žmona priima jo vyriškus vaisingumo ypatumus. Taigi matyti, kad vaisingumo pažinimas yra abipusis.

3 lentelė: Pagilintų žinių kategorija

<b>Pagrindžiantys teiginiai</b>	<b>Vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius skatinantys veiksniai</b>	<b>Subkategorijos</b>	<b>Kategorija</b>
<b><u>Sutuoktinis Nr. 7</u></b> <i>Temperatūrą tenai pats matavai, kaip jaučias, bandydavai pats išgaut iš žmonos. Jai sunkiau būdavo apsispręsti dėl gleivių. Abu buvom ir kažkas gaudavosi. Kartu.</i>	Pagalba interpretuojant vaisingumo ženklus.	1. Moters kūno ženklų ir vaisingumo ciklo supratimas.	II. PAGILINTOS ŽINIOS
<b><u>Sutuoktinis Nr. 7</u></b> <i>Kadangi aš tiksluokas, tai, jo, man savotiškai irgi įdomu, aš jai, jei reikėdavo, matau, ar valios</i>	Palaikymas, atsiradus vaisingumo stebėjimo rutinai.		

<p><i>pastangų, sunku keltis, kažkaip žinai, kad tai reikia, tada bandai išgauti ką nors.</i></p>			
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 6</u></b> <i>Hormonų kaitos žinojimas tas padeda, jo, kad, kodėl taip yra, kad čia neišdurnėjus žmona jau. Nu, kaip protu suvoki, tada jau prafiltruoji ir tada natūraliau ir visa kita išeina, kai žinai, kodėl.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 2</u></b> <i>Vyras stengiasi ramiai reaguoti į mano nuotaikų pokyčius. Supranta, kas man darosi, nesikabinėja.</i></p>	<p>Nuotaikų svyravimų priėmimas.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 1</u></b> <i>Tai objektyviai vykstantys procesai, kuriuos tu vėl gi turi kažkaip... Turi prisitaikyti.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 2</u></b> <i>Nu, aš manau, taip, nes vyras irgi, vat, gyvena tuo ritmu, moters ritmu(...).</i></p>	<p>Prisitaikymas prie moters vaisingumo ciklo.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b> <i>Kada kartu esi tame kely, kartu prisiimi atsakomybę ir tais metodais, kada padedi žymėt ar termometrą paduoti, užrašyti ar kartu pažiūrėt lentelę, ir kartu pasidžiaugti tame, nes ir moteriai labai labai po to yra svarbu, kad ne viena prisiima atsakomybę, o, kad kartu, kad vyras domisi tai.</i></p>	<p>Bendra atsakomybė dėl vaikų pradėjimo ir metodo naudojimo.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b> <i>Ir grynai žmonos vaisingumo pažinimas ir, nu, jo, kažkaip, kai</i></p>	<p>Didesnė pagarba moteriai dėl jos vaisingumo skirtingumo.</p>		

<p><i>supranti, kad nėra taip viskas lengva tom moterim, tai kažkaip gali gerbt labiau, suprast, nes tikrai, jeigu nežinai, nesupranti, kas ten yra , kaip ten vyksta viskas, teorijos, tai tada gali pradėt galvot, gal ne tą moterį čia, gal čia jinai viena tokia.</i></p>			
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b> <i>Aišku, savo žmonos nežaloju ten visokiais vaistais ir viskuom kitu. Čia tai jau, turbūt, baisiausia, neleisčiau niekada. Svarbiausia, darkart pabrėžiu, didžiausias plusas turbūt, kad žmonai nereikia ten tablečių visokių gert, nes sveikatą jinai savo tausoja, man smagu jai padėt tą sveikatą tausot, pastiprint.</i></p>	<p>Rūpinimasis sutuoktinės sveikata.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b> <i>Man duoda tam tikrą ramybę, kad, nu, suprantu, kad čia ne aš, kaip pasakyt, ne aš kalta dėl tų visų hormonų, kad visom taip yra.</i></p>	<p>Vidinės ramybės pajautimas.</p>	<p>2. Moters savęs pačios gilesnis pažinimas ir priėmimas.</p>	
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 1</u></b> <i>Nu, vat, man labai, vat, prideda to tokio, nežinau, ar to vidinio džiaugsmo, ar to pasitikėjimo savim, nu, vat, žinau, dabar taip ir taip yra, dabar tokios ir tokios dienos yra.</i></p>	<p>Didesnis pasitikėjimas savimi.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 7</u></b> <i>Gal, vat, tas yra, kad kitokia, tai nėra blogai ir gal tas parodo skirtumą mūsų, kad mes esam</i></p>	<p>Skirtingumo nuo vyro išgyvenimas.</p>		

<p><i>skirtingi. Ir šiaip per vaisingumą moteris kažkaip labiau žydi tokia ir, nu, skiriasi.</i></p>			
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 6</u></b> <i>Kad ir labai ta psichofiziologija tada išlenda, kad, kaip kūnas, nu, daro triukus. Tai, vat, nu, man tas yra labai vertinga, manau, kad man labai vertinga.</i></p>	<p>Savo vertės pajautimas.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b> <i>Nu, tai tas duoda to tokio, nu, nežinau, kažkokią laisvę.</i></p>	<p>Vidinės laisvės pojūtis.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 2</u></b> <i>Ir, manau, ateity, jeigu kažkokios ligos ar ginekologinės, tai tikrai save pažįstant... Gali atpažint daugiau kažką tai tiesiog.</i></p>	<p>Gebėjimas vertinti savo sveikatą.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 3</u></b> <i>Geriau pažįstu savo kūno negalavimus, galiu žiniomis pasidalinti su kitomis moterimis.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 4</u></b> <i>Arba tokį irgi teikia tą džiaugsmą tokį gerosiom dienom gerai jaustis.</i></p>	<p>Džiaugsmas dėl savo vaisingumo pažinimo.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b> <i>Tai tas irgi, vat, kad vienas apie kitą žinom. Tai ne tik, kad aš apie ją žinau, bet ir apie vienas kitą. Tai padeda vienas kitą suprast. Na, man bent jau svarbu, kad žmona supranta, kaip čia yra su man.</i></p>	<p>Jausmas, kad esi suprastas.</p>	<p>3. Vyro vaisingumo pažinimas</p>	

### 3.3. Dvasinis augimas

Daugelis mokslinių tyrimų apie natūralaus šeimos planavimo naudojimą (Vande Vusse ir kiti, 2003, Rubio, 2005, Borkman, 1984, Fehring, 2004) skiria ypatingą dėmesį šio metodo naudojimui ir dvasinio augimo, tobulėjimo sąryšiui, o J. ir S. Kiplley išsako nuomonę, kad natūralus šeimos planavimas yra ta sritis, kurioje susitinka mokslas ir tikėjimas (2010, V). Tuo remiantis buvo išskirta *dvasinio augimo kategorija*. Nors natūralus šeimos planavimas yra skirtas kiekvienai porai, tačiau statistiškai daugiausia porų naudoja natūralų šeimos planavimą, kurios išpažįsta katalikišką tikėjimą. Kaip buvo minėta kituose skyriuose, natūralus šeimos planavimas turi pagrindą krikščioniškoje sampratoje apie žmogų. Pasirodo, šio tyrimo dalyviai natūralaus šeimos planavimo pasirinkimą siejo su praktikuojamu katalikišku tikėjimu: „*Nu, mes esam tikintys krikščionys katalikai. Net nebuvo minčių apie kitą būdą, nes bažnyčia šitą siūlo.*“ (Sutuoktinė Nr. 4); Sutuoktinis Nr. 5: „*Nu, paskatino, kaip ir, nu, variantų kaip ir daugiau nėra: jeigu pagal Bažnyčios gyvenimą gyveni ir Mokymą, ir jauti pagal širdį, turiu omeny, kad tai teisinga.*“

Žmogaus gyvenimo kokybė ir santykis su kitais, o ypač su sutuoktiniu ar sutuoktine, labai priklauso nuo jaučiamos vidinės ramybės, kuri paprastai siejama su sąžinės ramybe. Tyrimo dalyviai dažnai akcentavo sąžinės ramybę, kurią teikia natūralaus šeimos planavimo metodo naudojimas lytiniame bendravime. Nejaučiant sąžinės priekaištų, kad kažkas daroma blogai moraliniu atžvilgiu, patiriamas ir didesnis pasitenkinimas pačiais lytiniais santykiais.

Tyrimai rodo, kad yra ryšys tarp kontracepcijos naudojimo ir aborto darymo (Smith, 2000). Kontracepcija sukuria iliuziją, kad vaikai yra problema bei našta, kurios būtina atsikratyti, jeigu vaikas „nebuvo“ planuotas. Šio tyrimo dalyviai įvardino, kad jiems intencinis atvirumas gyvybei yra svarbus lytiniame bendravime, o, jei ir užsimegztų nauja gyvybė, tai jiems ji būtų dovana ir džiaugsmas. Tokiu būdu nujaučiama, kad lytiniai santykiai yra ne tik malonumui, bet ir prokreacijai.

„Vieno kūno“ išgyvenimas yra sakramentinės Santuokos tikslas. Keletas informantų teigė patiriantys glaudžią tarpusavio bendrystę, kurią ir įvardino kaip „vienas kūnas“, kurią leidžia patirti būtent natūralaus šeimos planavimo naudojimas.

*4 lentelė: Dvasinio augimo kategorija*

<b>Pagrindžiantys teiginiai</b>	<b>Vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius skatinantys</b>	<b>Subkategorijos</b>	<b>Kategorija</b>

	<b>veiksniai</b>		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>O kažkaip, kai tuo natūraliu šeimos planavimu naudojies ir, vat, tas ryšys geras yra vyro ir žmonos, ir tada, nu, tu atsiveri tai gyvybei ir jauti, kad abu atsiveriam ir abu priimam, abu auginsim, ir nežiūri į tą kaip į sunkumą, bet kaip tik – į džiaugsmą.</i></p>	Atvirumas naujos gyvybės pradėjimui.	1.Katalikų Bažnyčios mokymo priėmimas.	III. DVASINIS AUGIMAS
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Šitas metodas tikrai tiek sąžinei, tiek Dievo veikimui, tiek ir atsakingam planavimui palieka erdvės dėl kitos gyvybės.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 4</u></b></p> <p><i>Norisi, kad tai ateitų , nu, kad tai pagal Dievo planą, pagal Dievo valią tiesiog.</i></p>	Atvirumas Dievo veikimui.		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 4</u></b></p> <p><i>Pirmiausia jis geras, kaip pasakyt, gyvenam švaria sąžine, pagal Bažnyčios mokymą. Būtų sunku kitaip gyvent.</i></p>	Sąžinės ramybė ir kaltės jausmo nebuvimas.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Čia, nežinau, bendrai kažkaip sueina link to, kad vis tiek, kaip sakau, esam vienas kūnas, nu, tai, turiu omeny, kad kažkaip link to vieno kūnoėjimas irgi. Čia tokia tarsi gaunasi, nu, tikrai, tokie gilūs dvasiniai dalykai.</i></p>	„Vieno kūno“ išgyvenimas.		
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>Tas lytiškumas ir lytinis aktas,</i></p>	Lytinių santykių paskirties gilesnis		

<i>žinai, susijęs, nu, vat, nemoku pasakyt... Jisai kažkokią kitą prasmę įgyja, daugiau negu vien malonumo, bet ir santykių, ir gyvybės tas klausimas, ir Dievo artumo tas kažkoks per tai išgyveni, ir išgyveni, kad tai teisinga, gera ir laisvė ta.</i>	suvokimas		
--	-----------	--	--

### 3. 4. Pasitenkinimas lytiniais santykiais

Lytiniai santykiai yra ypatinga ir išskirtinė sutuoktinių bendravimo forma, kuomet meilė išreiškiama intymiausiu būdu, todėl buvo išskirta *pasitenkinimo lytiniais santykiais* kategorija. Jei pora susiduria su sunkumais ir nepasitenkinimu šioje srityje, gali būti patiriami ir tarpusavio bendravimo sunkumai ir atvirksčiai. Pasitenkinimas lytiniais santykiais labai teigiamai atsiliepia sutuoktinių tarpusavio santykiams, patiriamos teigiamos emocijos, išgyvenama vienybė.

Šioje kategorijoje buvo išskirtos dvi subkategorijos: *susilaikymo privalumai* ir *moters seksualumo pažinimas*. Sutuoktiniai labai vertina žinias apie moters seksualumą, pavyzdžiui, Sutuoktinis Nr. 2 teigia: „*Nu, daug supratimo būtent tam pačiam seksualiniam gyvenime daug supratimo duoda, nes nežinant, tu tik reikalauji*“. Pasirodo, ne vienam vyrui tikrai buvo atradimas, kad moteris ne visą laiką yra vaisinga, skirtingai, nei vyras. Anot Sutuoktinio Nr. 3, „*Tai buvo tikras atradimas, kad moteris, reiškias, teoriškai vaisinga tik parą per mėnesį – mane tas ir dabar stebina.*“ Vyras, suvokdamas moters skirtingumą, labiau ją priima tokią, kokia ji yra ir labiau gerbia.

Kaip buvo minėta, susilaikymas nuo lytinių santykių yra integrali natūralaus šeimos planavimo dalis, kuri turi savų ir privalumų, ir sunkumų. Tyrimo dalyviai sąžiningai praktikuoja susilaikymą ir dalinasi savo patirtimi. Vienas informantas pastebėjo, kad susilaikymo metu jis gali daugiau dėmesio skirti savo pomėgiams ar darbams ir nereikia jausti papildomos įtampos, galvojant, kada geriausia turėti lytinius santykius su žmona. Poros išsako mintį, kad susilaikymas padeda suprasti, jog lytiniai santykiai yra dovana ir nelieka vietos vartotojiškumui.

Tyrimo metu pastebėta, kad informantai, perkopę 30 metų labiau vertina susilaikymą kaip būdą palaikyti aistras. Lytinių santykių laukimas paskatina daugiau galvoti apie žmoną, kas perauga ir į konkretų dėmesio rodymą jai. Kaip viena sutuoktinė teigė, susilaikymo metu vyksta tam tikra preliudija į lytinius santykius, kurie bus galimi nevaisingam laikotarpiui atėjus (jeigu pora planuoja

atidėti nėštumą). Moters vaisingumo pokyčiai įneša tam tikrą ritmą į porų lytinį bendravimą. Sutuoktiniai vyrai pastebėjo, kad to ritmo buvimas jiems patinka ir teikia saugumo pojūtį.

Sutuoktiniai vyrai nekelia klausimo, kodėl reikia jiems susilaikyti nuo lytinių santykių, jei pora siekia atidėti nėštumą. Jie susilaikymą priima kaip natūralaus šeimos planavimo dalį ir į lytinį susivaldymą žvelgia kaip į valios ugdymąsi.

*5 lentelė: Pasitenkinimo lytiniais santykiais kategorija*

<b>Pagrindžiantys teiginiai</b>	<b>Vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius skatinantys veiksniai</b>	<b>Subkategorijos</b>	<b>Kategorija</b>
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 3</u></b></p> <p><i>Per tą tu augini tą geismo meilę, reiškias, tas vaisingas periodas augina tą geismo meilę, būtent tas geismas išsipildo, kad visą laiką vis naujai, ypač tas aktualu vyresnėm porom (...).</i></p>	<p>Aistringumo palaikymas.</p>	<p>1. Susilaikymo privalumai.</p>	<p>IV. PASITENKINIMAS LYTINIAIS SANTYKIAIS</p>
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 4</u></b></p> <p><i>Dar pasakysiu kaip plusų tai, kad galim vienas kito pasiilgti.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b></p> <p><i>Galima kaip ir plusų išvelgt, aišku, tai, kad kažkaip pasiilgti.</i></p>	<p>Vienas kito pasiilgimas.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 7</u></b></p> <p><i>Dabar dar labiau domėjimasis ta žmona, ta prasme, šita intymiaja sritim ir tais ciklais, grynai moters toksai labiau gal supratimas ir gal tas toks valios ugdymas, kur reikia ten atstovėti, kaip sakant, „dabar</i></p>	<p>Valios ugdymasis.</p>		



ne“.			
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 1</u></b></p> <p><i>Buvo daug įtampos, o po to, kai, sakau, įsivardijom tuos dalykus ir susidėliojom tarsi į vietas, nu, tai iš tiesų daug džiaugsmo teikia. Tą mokėjimą ir sugebėjimą tiesiog laukt, išlaukt ir pasidžiaugt tuo visiškai laisvai laisvai – santykiškai.</i></p>	<p>Džiaugsmas lytiniais santykiškai.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 4</u></b></p> <p><i>Bent jau prisimenu tą laiką, kai nebuvo dar vaikelio, tai tai kažkaip viskas būdavo, nu, taip reguliariai, ir man tas irgi labai patikdavo.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>O paskui kaip tik yra tas ritmas ir, nu, kaip tik dar geriau tą ritmą turėti. Kažkaip tas ritmas tą tokį saugumą duoda.</i></p>	<p>Lytinių santykių ritmas, teikiantis saugumą.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Kad tikrai, aišku, yra ir nuostabus laikas mums skirti ir sau ar darbui, turiu omeny, nežinau, tai, vat, ir tam susilaikymo etape, oba, ir tau ramu! Ir tu vakarais žinai, ką daryt, ten, ar paskaityt, ar darbus padaryt, ar įsigilint kažką, ar kažką ir, nu, susipanuoji savo tokius etapus.</i></p>	<p>Įtampos nebuvimas ir laiko skyrimas savo pomėgiams ar kt. veiklai.</p>		

<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 2</u></b>  <i>Nu, daug supratimo būtent tam pačiam seksualiniam gyvenime daug supratimo duoda (...).</i></p>	<p>Supratimas, kas vyksta seksualiniame bendravime.</p>	<p>2. Moters seksualumo pažinimas.</p>	
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 3</u></b>  <i>Nu, ir gal, sakyčiau, taip grubiai užbaigiant į tą klausimą, žinoma, atsiranda toksai labai ir susikalbėjimas tarp manęs ir žmonos, ypatingai lytiniam gyvenime.</i></p>	<p>Darnos patyrimas lytiniame bendravime.</p>		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 2</u></b>  <i>Nu, daug supratimo būtent tam pačiam seksualiniam gyvenime daug supratimo duoda, nes nežinant, tu tik reikalauji.</i></p>	<p>Nėra vartotojiškumo.</p>		

### 3. 5. Metodo problemos

Tyrimo metu porų buvo klausta apie sunkumus ir iššūkius naudojant natūralų šeimos planavimą. Remiantis šiuo tyrimu ir kitomis mokslinėmis studijomis, buvo išskirta *metodo problemų* kategorija ir dvi subkategorijos: metodo įvaldymas ir moters vaisingumo pažinimo sunkumai. Pasirodo, daugiausia sunkumų sutuoktiniai patyrė, kol įvaldė patį natūralaus šeimos planavimo metodą – jie lygino savo patirtį, kaip buvo „pradžioje“ ir „dabar“. Reikia pažymėti, kad informantai įvardijo, jog sunkumai ir iššūkiai, kuriuos patyrė naudodami natūralų šeimos planavimą buvo laikini: kartu bendradarbiaudami, sutuoktiniai sėkmingai įveikdavo sunkumus, kurie, kaip teigė poros, juos tik suartino, leido giliau vienas kitą pažinti. Moterys daugiausia stokojo pasitikėjimo savimi interpretuodamos savo vaisingumo ženklus, todėl labai pravertė vyrų aktyvus įsitraukimas ir pagalba: Sutuoktinė Nr. 7: „Nu, nebuvo lengva iš tikrųjų suprasti, bet aš, nu, mačiau, kad vyrui daug lengviau suprasti, kaip ten kas vyksta, negu man pačiai. Tai, vat, tas irgi gerai buvo, kad, nu, juo labiau galėjau pasitikėti ir, nu, nes aš mažiau supratau iš tikrųjų pati“. Sutuoktiniams vyrams aktualiau buvo įsitikinti, kad metodas tikrai veikia, nes neplanuotas nėštumas, nors ir teiktų didelį džiaugsmą, vis tiek suteiktų nemažai streso ir papildomų rūpesčių. Tik vienas informantas pažymėjo, kad nukenčia lytinių santykių dažnumas per ciklą, o likusieji

kažkokių ypatingų nepatogumų dėl to nepatiria, išskyrus pogimdinius laikotarpius, kada dar pilnai neatsistatęs moters vaisingumas. Viena tyrimo dalyvė pasigedo aplinkinių palaikymo ir padrąsinimo gyvenant natūralaus šeimos planavimo ritmu.

Tyrimo dalyviai įvardino, kad tai, kas sunku, nebūtinai yra blogai, todėl poros visų pirma įžvelgia teigiamus dalykus sunkumuose, kurie padeda augti tarpusavio santykiams.

*6 lentelė: Metodo problemų kategorija*

<b>Pagrindžiantys teiginiai</b>	<b>Vyrų aktyvesnį dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius skatinantys veiksniai</b>	<b>Subkategorijos</b>	<b>Kategorija</b>
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Gerovė dėl žmonos, turiu omeny, kad tikrai, galbūt negalim turėt dabar ir taip žaist su ugnim ten „bus bus vaikų“, turiu omeny. Niekam tas nepatinka ir jei negali atsipalaiduot tame, nei</i></p>	Pastojimo baimė.	1. Metodo įvaldymas.	V. METODO PROBLEMOS
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 1</u></b></p> <p><i>Man tas asmeniškai už...nu, irgi nėra lengva...kalbant konkrečiais skaičiais. Bet gal galėtų būt ir daugiau.</i></p>	Per reti lytiniai santykiai.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 2</u></b></p> <p><i>Nereikėtų sakyt, kad visai čia jokių problemų, ne, taip nėra. Kartais reikia tos artumos ir neužtenka vien tiktais prisiglaudimo. Tenka pakentėti. Taip.</i></p>	Tenka pakentėti susilakymo metu.		
<p><b><u>Sutuoktinis Nr. 3</u></b></p> <p><i>Nu, ir pradžioj dar toks iššūkis buvo: kaip patikėt, ar tai</i></p>	Nepasitikėjimas ir stresas dėl metodo efektyvumo.		

<i>veikia? Tas buvo pats didžiausias stresas</i>			
<b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b> <i>Ir iš tikrųjų buvo sunku, kol neturėjom palaikymo jokio ir nebuvo su kuo pasikalbėt, nei pasitart.</i>	Palaikymo stoka iš aplinkinių žmonių.		
<b><u>Sutuoktinis Nr. 3</u></b> <i>Tada didžiausias iššūkis aplamai – tą informaciją gaut, patikėt, kad tai veikia ir pabandyt.</i>	Informacijos apie natūralų šeimos planavimą stoka.		
<b><u>Sutuoktinė Nr. 6</u></b> <i>Tai, vat, čia tas vienintelis gal toks nepatogumas, kad, nu, kažkaip, nu, natūraliai norisi artimumo, labiau artimumo, va, per tas vaisingas dienas.</i>	Nepatogumas dėl laikino susilaikymo nuo lytinių santykių.		
<b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b> <i>Ir iš anksčiau, pradžia, kai, vat, kai mokėmės, kai neaišku, būdavo tos įtampos, to pykčio tokio.</i>	Įtampa ir pyktis mokantis metodo taisyklių		
<b><u>Sutuoktinis Nr. 7</u></b> <i>Šitas, galima būtų viską natūraliai, bet kartais gaunasi, žinai, kad susilaikymo laikas kaip ir baigėsi, bet kur nors, tarkim savaitgalis būna, išvyksti ir žinai, kad aiškiai prasitęs. Tai, vat, toks kaip ir nepatogumas būna. Nežinotum, tai, kaip ir galvos neskaudėtų, bet žinai ir dėl to yra sunkiau.</i>	Spontaniškumo stoka.		

<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 7</u></b></p> <p><i>Labiausiai tai kyla klausimai grynai tai, vat, po nėštumo ir tas laikotarpis, kol atsistato ciklas, nes ten irgi galima naudotis ir visa kita.</i></p> <p><b><u>Sutuoktinė Nr. 5</u></b></p> <p><i>Ir vis būna baimė ir lauki ten pokyčių kažkokių, ir viskas, viskas, ir lalala!</i></p> <p><b><u>Sutuoktinis Nr. 5</u></b></p> <p><i>Nu, tai, kada, galbūt, - dabar iš karto šoku į tą etapą po gimdymo, - kai tada, pavyzdžiui, kai tas vaisingumas kada grįžta, yra toksai, nu, pusiau neaiškus dalykas, ypatingai, kurie dar tik tai pradeda naudoti NŠP ir iš karto po pirmo vaiko ir po gimdymo, ir pusiau nelabai žinai, ar esi vaisinga, ar ne, nes ir maitini, ir vaikas šalia, ir organizmas, jeigu iš tos fiziologinės pusės, jisai, pavyzdžiui, kaip ir žmonai grįžo, kada vaisingumas po pusantrų metų, gal toksai pilnas, turiu omeny.</i></p>	<p>Pasimetimas, baimė ir stresas dėl nereguliarių vaisingumo ciklų po gimdymo.</p>	<p>2. Moters vaisingumo pažinimo sunkumai.</p>	
<p><b><u>Sutuoktinė Nr. 7</u></b></p> <p><i>Ai, nu, vat, tai palyginus, pagalvoji, kaip būna, buvo po pirmo nėštumo ir po po to maitinimo viso laikas, tai, nu, kadangi, nu, nebuvo atsistatęs ciklas, tai aš, nu, beveik iki</i></p>	<p>Per ilgi susilaikymo nuo lytinių santykių periodai po gimdymo.</p>		

<p><i>dviejų metų, taip, beveik dveji metai, tai tada buvo sunkiau, nes tada, sakau, ką aš žinau, nu, pusę metų, ne, kiek čia? Nu, gan ilgai jau gavosi to susilaikymo, tai, va, tada jau buvo kitaip visai, o ten dabar, palyginus, juokas.</i></p>			
--	--	--	--

## IŠVADOS

1. Natūralaus šeimos planavimo samprata remiasi krikščionišku požiūriu į žmogų, kai jo prigimtis suvokiama integraliai, t. y. žvelgiama į žmogų kaip į nedalomą kūno ir sielos vienovę. Natūralaus šeimos planavimo metodai yra tinkama šeimos planavimo priemonė naudoti kiekvienai porai, bet ypatingai toms, kurios praktikuoja katalikišką tikėjimą ir krikščioniškas vertybes. Natūralus šeimos planavimas leidžia sutuoktiniams išgyventi bendrą vaisingumą ir kartu prisiimti atsakomybę dėl naujos gyvybės atsiradimo.

2. Tyrimai rodo, kad poros įvardina tiek natūralaus šeimos planavimo privalumus, tiek trūkumus. Pagrindiniai privalumai įvardinami šie: sutuoktinių bendrystės kūrimas, dvasinis artumas, pasitenkinimas lytiniais santykiais, moters sveikata; trūkumai: susilaikymo nuo lytinių santykių sunkumai, spontaniškumo stoka lytiniame bendravime ir išbalansuotas ritmas.

3. Šiame tyrime buvo išskirti 53 natūralaus šeimos planavimo veiksniai, iš kurių 42 veiksniai yra skatinantys aktyvesnį vyrų dalyvavimą stiprinant sutuoktinių tarpusavio santykius ir 11 veiksmų, kurie įvardinti kaip probleminiai. Visi veiksniai suskirstyti į 10 subkategorijų ir 5 kategorijas: suintensyvėjęs bendravimas, pasitenkinimas lytiniais santykiais, dvasinis augimas, pagilintos žinios ir metodo problemos.

Tyrimas atskleidė, kad svarbiausi veiksniai šiame tyrime yra šie: pagalba ir palaikymas interpretuojant moters vaisingumo požymius, nuotaikų svyravimo priėmimas, prisitaikymas prie sutuoktinės vaisingumo ciklo pokyčių, bendra atsakomybė dėl vaikų pradėjimo, didesnė pagarba moteriai, rūpinimasis jos sveikata. Matyti, kad sutuoktiniai, susipažinę su moters vaisingumo ypatumais, keičia požiūrį į ją pačią ir tarpusavio bendravimą – vyrai tampa aktyvesni santykių dalyviai.

4. Studija parodė, kad, apmokant poras natūralaus šeimos planavimo, turėtų būti atkreipiamas dėmesys į metodo problemas, su kuriomis poros susiduria tik pradėjus jį naudoti, ir suteikiama kvalifikuota pagalba sprendžiant jas.

## LITERATŪRA

1. Akin, L., Özaydın, N., Aslan, D. (2006). Factors influencing the family planning method usage among married males in Turkey. Abstract. Prieiga internete: <http://www.scopemed.org/?mno=5283> (žiūrėta 2014-11-13).
2. Almonaitienė, J., Antinienė, D., Ausmanienė, N., Lekavičienė, R., Matulienė, G., Ruibytė, L., Vasiliauskaitė, Z. (2002). Bendravimo psichologija. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
3. Appleby, P., Beral, V., Berrington de González, A., Colin, D., Franceschi, S., Goodhill, A., Green, J., Peto, J., Plummer, M., Sweetland, S. (2007). Cervical cancer and hormonal contraceptives: collaborative reanalysis of individual data for 16,573 women with cervical cancer and 35,509 women without cervical cancer from 24 epidemiological studies. Abstract. Prieiga internete: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17993361> (žiūrėta 2014-09-29).
4. Arzú Wilson, M. (2001). Divorce Rate Comparisons Between Couples Using Natural Family Planning & Artificial Birth Control. Prieiga internete: <http://www.physiciansforlife> (žiūrėta 2014- 11-04).
5. Arzú Wilson, M. (2002). The Practice of Natural Family Planning versus the use of Artificial Birth Control: Family, Sexual and Moral Issues. Prieiga internete: [https://www.familyplanning.net/sites/default/files/Libros/divorce\\_study.pdf](https://www.familyplanning.net/sites/default/files/Libros/divorce_study.pdf) (žiūrėta 2014-12-13).
6. Arzú Wilson, M. (2002). The Practise of Natural Family Planning versus the use of Artificial Birth Control: Family, Sexual Artificial Birth Control, Family, Sexual and Moral Issues. Prieiga internete: [https://www.familyplanning.net/sites/default/files/Libros/divorce\\_study.pdf](https://www.familyplanning.net/sites/default/files/Libros/divorce_study.pdf) (žiūrėta 2014-10-12).
7. Aster, E. (1991). Filosofijos istorija. Vilnius: Alma littera.
8. Bajoriūnas, Z. (1997). Šeimos edukologija. Vilnius: Jošara.
9. Belardineli, S. (2000). Prokreacijos sąvoka. Prieiga internete: [http://www.gyvybe.lt/uzgyvybe/20000708/uzg07-8\\_14.html](http://www.gyvybe.lt/uzgyvybe/20000708/uzg07-8_14.html) (žiūrėta 2014-12-12).
10. Bitinas, B. (2006). Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas. Vilnius: Kronta.
11. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). Kokybinių tyrimų metodologija, I dalis. Klaipėda.
12. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). Kokybinių tyrimų metodologija, II dalis. Klaipėda.



13. Bodenmann, G., Pihet, S., Kayser, K. (2006). The Relationship Between Dyadic Coping and Marital Quality: A 2-Year Longitudinal Study. Prieiga internete: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) (žiūrēta 2014-12-14).
14. Borkman, T., Shivanandan, M. (1984). The Impact of Natural Family Planning on Selected Aspects of the Couple Relationship. *Natural Family Planning*, 1(VIII), 58-66.
15. Danilevičius, E. (2008). *Soter*, 28 (56), 52-62.
16. Davis, M., H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. Prieiga internete: [http://www.uv.es/~friasnav/Davis\\_1980.pdf](http://www.uv.es/~friasnav/Davis_1980.pdf) (žiūrēta 2014-11-04).
17. Geary, D., C. (1998). Male, female: The evolution of human sex differences. Prieiga internete: <http://psycnet.apa.org/books/10370/008> (žiūrēta 2014-10-14).
18. Fehring, R., J. (2013). Natural Family Planning. *Current Medical Research*, Summer/Fall. Vol. 24, Nos. 3 & 4, 2-15. Prieiga internete: [www.usccb.org](http://www.usccb.org) (žiūrēta: 2013-10-21).
19. Fehring, R., J. (1994). Spiritual Well-Being, Self-Esteem and Intimacy Among Couples Using Natural Family Planning. Prieiga internete: [http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=nursing\\_fac](http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=nursing_fac) (žiūrēta 2014-12-13).
20. Fehring, R., J. (2014). Definition of natural family planning. Prieiga internete: <http://www.marquette.edu/nursing/natural-family-planning/> (žiūrēta 2014-10-07).
21. Fehring, R., J. (2014). Coping with abstinence. Prieiga internete: [http://nfp.marquette.edu/coping\\_abstinence.php](http://nfp.marquette.edu/coping_abstinence.php) (žiūrēta 2014-12-13).
22. Fehring, R., J. (2008). Efficacy of the Marquette Method of natural Family planning. Prieiga internete: [http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=nursing\\_fac](http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1006&context=nursing_fac) (žiūrēta: 2014-03-14).
23. Fehring, R., J. (2014). Cohort Efficacy Study of Natural Family Planning among Perimenopause Age Women. Prieiga internete: <http://www.popline.org/node/581413#sthash.OQsZx8VV.dpuf> (žiūrēta 2014-12-14).
24. Fehring, R., J. (1994). Reflections on the Spirituality of Natural Family Planning. Prieiga internete: [http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1052&context=nursing\\_fac](http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1052&context=nursing_fac) (žiūrēta 2014-12-13).
25. Fehring, R., J., S.J. Kurz, W. (2000). Anthropological Differences between Contraception and Natural Family Planning. Prieiga internete: [http://epublications.marquette.edu/nursing\\_fac/49/](http://epublications.marquette.edu/nursing_fac/49/) (žiūrēta 2014-11-11).

26. Frank-Herrmann, P., Heil, J., Gnoth, C., Toledo, E., Baur, S., Pyper, C., Jenetzky, E. (2007). The Effectiveness of a Fertility Awareness Based Method to Avoid Pregnancy in Relation to a Couple's sexual Behavior During the Fertile Time: a Prospective Longitudinal Study. *Human Reproduction*, 1-10.
27. Prieiga internete: <http://web.missouri.edu/~gearyd/Geary&DeSoto.pdf> (žiūrėta 2014-11-13).
28. Greene, K. (2013). The Theory of Active Involvement: Processes Underlying Interventions That Engage Adolescents in Message Planning and / or Production. Prieiga internete: <http://www.tandfonline.com/loi/hhth20> (žiūrėta 2014-10-28).
29. Hartmann, M., Gilles, K., Shattuc, D., Kerner, B., Guest, G. (2011). Changes in Couples' Communication as a Result of a Male-Involvement Family Planning Intervention. Prieiga internete: [www.raiseinitiative.org/library/download.php?id=558](http://www.raiseinitiative.org/library/download.php?id=558) (žiūrėta 2013-09-30).
30. Hunter, D., J., Colditz, G., A., M.D., Hankinson, S., E., Malspeis, S., Spiegelman, D., Chen, W., Stampfer, M., J., Willett, W., C. (2010). Oral Contraceptive Use and Breast Cancer: a Prospective Study of Young Women. Prieiga internete: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3055790/> (žiūrėta 2014-09-29).
31. Ivereigh, A., Bružaitė, T., Malinauskas, T., (2013). *Katalikų balsas*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
32. Jonas Paulius II. (1981). Apaštališkasis paraginimas *Familiaris consortio*. Prieiga internetu: [http://www.lcn.lt/b\\_dokumentai/ap\\_paraginimai/familiaris\\_consortio.html](http://www.lcn.lt/b_dokumentai/ap_paraginimai/familiaris_consortio.html) (žiūrėta 2013-11-25).
33. Juškevičius, J. (2011). Kai kurie natūralaus šeimos planavimo teisiniai aspektai. *Sveikatos mokslai*, 3 (21), 12-20.
34. Kardelis, K. (1997). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Technologija.
35. *Katalikų Bažnyčios Katekizmas*. (1997). Tarpdiecezinė katechetikos komisijos leidykla.
36. Kippley, J., Kippley, S. (2010). *Natural Family Planning: The Complete Approach*. Prieiga internete: <http://www.nfpandmore.org/NFPManual.pdf> (žiūrėta 2014-11-12).
37. Kowalewska, E. (2002). Planuotos tėvystės organizacija, jos strategija ir taktika. Prieiga internete: [http://gyvybe.lt/uzgyvybe/200210/uzg10\\_06.html](http://gyvybe.lt/uzgyvybe/200210/uzg10_06.html) (žiūrėta 2013-12-10).
38. Knotz, K. (2011). *Seksas, kokio nepatyrėte. Kunigo patarimai be jokių tabu*. Vilnius: Alma littera.
39. Kulkarni, J. (2007). Depression as a side effect of the contraceptive pill. Prieiga internete: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17688380> (žiūrėta 2014-09-29).
40. Kulpys, Ž., Narbekovas, A., Obelenienė, B., (2010). Sužadėtinių santuokinio skaistumo samprata iki Santuokos sakramento šventimo. *Soter*, 34 (62), 24-42.

41. Laumenskaitė, E. (2007). Ir du taps vienu kūnu. Arba apie kaltinimus Šv. Raštui ir Bažnyčios mokymui. Naujasis židinys – Aidai , (11-12), 550-556.
42. Leight, S., J., Clark, J., A. (2000). Creating a Strong and Satisfying Marriage. Prieiga internete: <http://extension.missouri.edu/publications/DisplayPub.aspx?P=gh6610> (žiūrėta 2014-10-14).
43. Lundgren, R., Cachan, J., Jennings, V. (2012). Engaging men in family planning services delivery: experiences introducing the Standard Days Method in four countries. Prieiga internete: <http://europepmc.org/abstract/med/23135072> (žiūrėta 2014-11-04).
44. Luobikienė, I. (2008). Sociologinių tyrimų metodika. Kaunas: Technologija.
45. Maceina, A. (1991). Saulės giesmė. Vilnius: Katalikų pasaulis.
46. Margolin, G., Gordis, E., B., Oliver, P., H. (2004). Links between marital and parent–child interactions: Moderating role of husband-to-wife aggression. Prieiga internete: <http://journals.cambridge.org.ezproxy.vdu.lt/action/displayFulltext?type=1&pdfType=1&fid=252583&jid=DPP&volumeId=16&issueId=03&aid=252581> (žiūrėta 2014-09-21).
47. Mcgrath, E., H. (2011). Training for life and leadership in industry. Prieiga internete: <http://books.google.lt/books?id=MUgtuka8A8cC> (žiūrėta 2014-11-03).
48. Merchant, K. (2012). How Men And Women Differ: Gender Differences in Communication Styles, Influence Tactics, and Leadership Styles. Prieiga internete: [http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1521&context=cmc\\_theses](http://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1521&context=cmc_theses) (žiūrėta 2014-12-14).
49. Narbekovas, A. (2002). Biotechnologijų apsuptyje. Prieiga internete: [http://gyvybe.lt/uzgyvybe/200210/uzg10\\_02.html002](http://gyvybe.lt/uzgyvybe/200210/uzg10_02.html002) (žiūrėta 2013-12-10).
50. Narbekovas, A. (2003). Moralinis natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos skirtumas. Soter, 10 (38), 7-18.
51. Narbekovas, A., Obelenienė, B., Pukelis, K. (2008). Lytiškumo ugdymo etika. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
52. Narbekovas, A., Obelenienė, B., Juškevičius, J., Meilius, K., Valančiūtė, A., Rudalevičienė, P., Serapinas, D., Bartkevičienė, D. (2012). Medicina, etika, teisė apie žmogų iki gimimo. Mokslinė monografija. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
53. Noble RE (2005). Depression in women. Abstract. Prieiga internete: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/158> (žiūrėta 2014-09-29).
54. Obelenienė, B., Narbekovas, A., Rudzinskas, V., Vaitoška, G., Serapinas, D., Railaitė, D., Čerkauskas, G. (2011). Vaisingumo pažinimas ir natūralus šeimos planavimas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

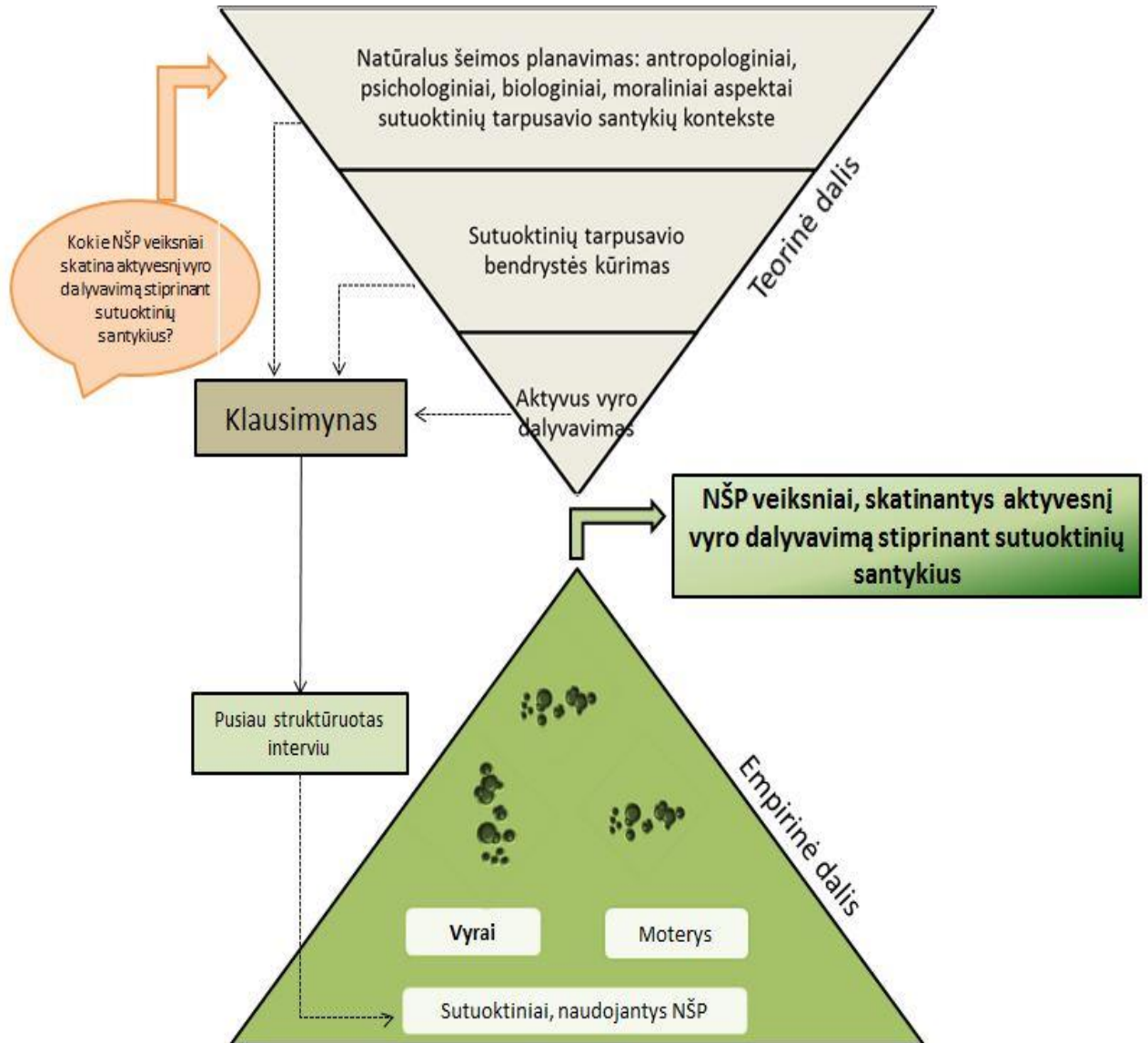
55. Obelenienė, B., Rudzinskas, V. (2010). Kaip atpažinti savo vaisingumą ir natūraliai planuoti šeimą. Kaunas: Artuma.
56. Paulius VI. (1968). Enciklika *Humanae vitae*. Prieiga internete: [http://www.lcn.lt/b\\_dokumentai/enciklikos/humanae-vitae.html](http://www.lcn.lt/b_dokumentai/enciklikos/humanae-vitae.html) (žiūrėta 2013-12-06).
57. Popiežiškiosios šeimos taryba (2001). Prieiga internetu: <http://www.baznycioszinios.lt/old/bz0108/108dok.html> (žiūrėta 2013-12-08).
58. Psichologiniai NŠP aspektai. Prieiga internete: <http://www.nspinfo.lt/psichologiniai-aspektai> (žiūrėta 2013-12-06).
59. Rhomberg, W., Rhomberg, H., Weidenbach, H. (2008). Natural Family Planning (NFP): The Symptothermal Method (Rotzer) as Family Binding Tool. *Results of a survey Among Member of INER*. Prieiga internete: <http://www.iner.org/natuerliche-empfaengnisregelung.html> (žiūrėta 2013-11-16).
60. Rubio, J., H. (2005). Beyond the Liberal / Conservative Divide on Contraception: the Wisdom of Practitioners of Natural Family Planning and Artificial Birth Control. *Horizons*, 32, 240-294.
61. Serapinas, D. (2013). Hormoninių kontraceptikų poveikis ovuliacijai. Pranešimas skaitytas respublikinėje mokslinėje-praktinėje konferencijoje „Vyro ir moters tarpusavio santykių ekologija“.
62. Shivanandan, M. (2008). FAQ of Theology of the Body. Prieiga internete: <http://www.christendom-awake.org/pages/mshivana/faq-tob.html> (žiūrėta 2013-12-10).
63. Shivanandan, M. (2009). NFP and the Couple's Relationship. Prieiga internete: <http://old.usccb.org/prolife/issues/nfp/intronfp.shtml#1> (žiūrėta 2013-11-04).
64. Skocovsky, K., D. (2008). Fertility Awareness-based Methods of Conception Regulation: Determinants of Choice and Acceptability. Brno: Masaryk University.
65. Smith, J., E. (2000). The connection between contraception and abortion. Prieiga internete: <https://onemoresoul.com/pdfs/P-CBC.pdf> (žiūrėta 2014-10-21).
66. Statistikos departamentas. (2013). Prieiga internete: <http://www.statgov.lt/> (žiūrėta 2014-12-10).
67. Šalkauskis, S. (1991). Pedagoginiai raštai. Kaunas.
68. Širvinskienė, G. (2012). Šeima ir sveikata. Ar santuoka ir pilna šeima turi įtakos vaiko gerovei ir psichikos sveikatai? LSMU MA, Biomedicininų tyrimų centras. Prieiga internete: <http://www.vitaelitera.lt/ojs/index.php/bendrosios-praktikos-gydytojas/article/viewFile/736/691> (žiūrėta 2013-12-10).
69. Šventasis Raštas. (2009). Vilnius: Katalikų pasaulio leidykla.

70. Tidikis, R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos Teisės universitetas.
71. Vaitoška, G. (2007). Lengvas gyvenimas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
72. Vaitoška, G. (2010). Kas iš vaikų pagrobė gandrą? Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
73. Vaitoška, G. (2007). Laimingojo laukinio būklės ilgeys ir naivioji seksologija kaip jaunuomenės tvirkinimo filosofinis pagrindas. *Soter*, 21 (49), 97-104.
74. Vaitoška, G. (2012). Apie sutuoktinių meilę. Prieiga internete: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2012-10-09-gintautas-vaitoska-apie-sutuoktiniu-meile/89097> (žiūrėta 2013-12-13).
75. Vaitoška, G. (2005). Šeimyninės laimės kriterijai. Pranešimas skaitytas Lietuvos šeimos centrų metinėje konferencijoje „Šeima XXI a. iššūkiai ir tendencijos“. Prieiga internete: [www.gyvybe.lt](http://www.gyvybe.lt) (žiūrėta 2014-11-07).
76. Vande Vusse, L., Hanson, L., Fehring, R., Newman, A., Fox, J. (2003). Couples Views of the Effects of Natural Family Planning on Marital Dynamics. Prieiga internete: [http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=nursing\\_fac](http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=nursing_fac) (žiūrėta: 2014-12-13).
77. Vatikano II susirinkimo nutarimai. (1994). Pastoracinė konstitucija apie Bažnyčią šiuolaikiniame pasaulyje *Gaudium et spes*. Rytų aukštaitijos katalikų jaunimo centras: Fortūna.
78. West, Ch. (2010). Įvadas į popiežiaus Jono Pauliaus II seksualinę revoliuciją. Vilnius: Katalikų pasaulis.
79. Wojtyła, K. (1994). Meilė ir atsakomybė. Vilnius: ALKA.
80. World Contraceptive Patterns (2013). Prieiga internete: [http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/family/World-Contraceptive-Patterns-2013\\_slides.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/family/World-Contraceptive-Patterns-2013_slides.pdf) (žiūrėta 2014-12-14).
81. Zadrozny, A. (2012). Divorce: Effects on Children. *Current Health Kids*, 21575916, Vol 35. Prieiga internete: <http://web.ebshost.com.ezproxy.vdu.lt/ehost/detail?vid=3&sid=f76c5b8d-27ab-4a72a161f03a9145508e%40sessionmgr4003&hid=4214&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=hxh&AN=69805454> (žiūrėta 2013-12-09).

# PRIEDAI

## TYRIMO DIZAINAS

Priedas Nr. 1



*lentelė: Kategorijos, subkategorijos ir veiksniai.*

Kategorijos	Subkategorijos ir natūralaus šeimos planavimo veiksniai vyrams
I. SUINTENSYVĖJĘS BENDRAVIMAS	<p><b>1. Pokalbių temų įvairovė.</b>            Atsiradęs poreikis kalbėtis apie šeimos planavimą ir intymų gyvenimą.            Dalinimasis jausmais, emocijomis, svajonėmis.            Galimybė išsikalbėti apie skaudžius dalykus.</p> <p><b>2. Bendrystės ugdymasis.</b>            Švelnumo rodymas.            Laisvalaikio leidimas kartu.            Džiaugsmas tarpusavio santykiais.            Didesnis dėmesys žmonai.            Mokymasis išklausyti žmoną.            Jumoro pasitelkimas kasdienėse situacijose.            Gilesnis vienas kito pažinimas.            Pagarbos jautimas sutuoktinei.            Sutuoktinės priėmimas tokios, kokia ji yra.            Komplimentų sakymas žmonai ir jų teigiamas poveikis jai.</p>
II. PAGILINTOS ŽINIOS	<p><b>1. Moters kūno ženklų ir vaisingumo ciklo supratimas.</b>            Pagalba interpretuojant vaisingumo ženklus.            Palaikymas, atsiradus vaisingumo stebėjimo rutinai.            Nuotaikų svyravimų priėmimas.            Prisitaikymas prie moters vaisingumo ciklo.            Bendra atsakomybė dėl vaikų pradėjimo ir metodo naudojimo.            Didesnė pagarba moteriai dėl jos vaisingumo skirtingumo.            Rūpinimasis sutuoktinės sveikata.</p> <p><b>2. Moters savęs pačios gilesnis supratimas ir priėmimas.</b>            Vidinės ramybės pajautimas.            Didesnis pasitikėjimas savimi.            Skirtingumo nuo vyro išgyvenimas.            Savo vertės pajautimas.            Vidinės laisvės pojūtis.            Gebėjimas vertinti savo sveikatą.            Džiaugsmas dėl savo vaisingumo pažinimo.</p> <p><b>3. Vyro vaisingumo pažinimas.</b>            Jausmas, kad esi suprastas.</p>
III. DVASINIS AUGIMAS	<p><b>1. Katalikų Bažnyčios mokymo priėmimas.</b>            Atvirumas naujos gyvybės pradėjimui.            Atvirumas Dievo veikimui.            Sąžinės ramybė ir kaltės jausmo nebuvimas.            Lytinių santykių paskirties gilesnis supratimas.            Vieno kūno išgyvenimas.</p>
	<b>1. Susilaikymo privalumai.</b>

<p>IV. PASITENKINIMAS LYTINIAIS SANTYKIAIS</p>	<p>Aistringumo palaikymas. Vienas kito pasiilgimas. Valios ugdymasis. Džiaugsmas. Lytinių santykių ritmas, teikiantis saugumą. Įtampos nebuvimas ir laiko skyrimas savo pomėgiams ar kitai veiklai.</p> <p><b>2. Moters seksualumo pažinimas.</b> Darnos patyrimas lytiniame bendravime. Nėra vartotojiškumo. Supratimas, kas vyksta seksualiniame gyvenime.</p>
<p>V. METODO PROBLEMOS</p>	<p><b>1. Metodo įvaldymas.</b> Pastojimo baimė. Per reti lytiniai santykiai. Tenka pakentėti susilaikymo metu. Nepasitikėjimas ir stresas dėl metodo efektyvumo. Palaikymo stoka iš aplinkinių žmonių. Informacijos apie natūralų šeimos planavimą stoka. Nepatogumas dėl laikino susilaikymo nuo lytinių santykių.</p> <p>Įtampa ir pyktis mokantis metodo taisyklių. Spontaniškumo stoka.</p> <p><b>2. Moters vaisingumo pažinimo sunkumai.</b> Pasimetimas dėl nereguliarių vaisingumo ciklų. Per ilgi susilaikymo nuo lytinių santykių periodai po gimdymo.</p>



## Interviu stenograma ir anketos atsakymų suvestinė

1) KAS PASKATINO PASIRINKTI NATŪRALŲ ŠEIMOS PLANAVIMĄ?
<p><b>Sutuoktinis Nr. 1:</b> Oi, geras klausimas... Matai, sunku pasakyt net. Kaip čia pasakyt? Jeigu taip jau, kaip sakyti, ščirai pasakant, tai vidinis tas toks, vidinis, a, gal, sakykim kaip čia įvardinti, gal nepasitenkinimas ta situacija, tais, na, sakykim, kitokiais būdais nei natūralus šeimos planavimas, tai tas, nu, paieškos, ne tai, kad, nu, kaip teisingai turėtų būt tas, nu, žinai, pagal vadovėlį ar pagal taisykles, bet tiesiog, na, kad tas bendravimas būtų teisingas ta prasme, kad gerai jaustumėis ir kartu kažkaip va, nežinau, kaip čia pasakyt.</p> <p>Aišku, buvo ir tas knygų skaitymas, sakykim, ir ta kūno teologija. Aišku, buvo kartu ir tų teologinių postūmių, bet kartu labiau gal taip paprastai žmogiškai, žinai, tas dalykas. Nu, aišku čia susiję. Nu, bet ta prasme tai nėra taip, kad kažkas paskė „reikia“ ir dabar bandom į tą įsipaišyt. Čia tas iš vidaus daugiau žiūrėta, kaip tą daryt, kaip tas reikia. Pagal sąžinę gal daugiau taip, nu, pagal sąžinę, pagal tą vidinę savijautą, sakykim, bendraujant.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 1:</b> Tai sveikiausias būdas moters sveikatai.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 2:</b> Ko gero vidinis vidinis noras, tikėjimas ir... ir vidinis toks nusistatymas, ku suformuotas tikėjimo.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 2:</b> Tiesiog norisi sveikai gyventi. Ir ir tas nesinori jokios chemijos, jokio kažkokio pašalinio įsiterpimo į tą gyvenimą. Tai tiek.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 3:</b> Pirminis postūmis – aišku, čia sunku gal pasakyti trumpai, - bet šiaip pirmas impulsas man kaip vyrui buvo kada, reiškia žmona jau susilaukė trijų vaikučių ir, taip, sakykim, nusprendėm gan rimtai kaip ir daugiau nebeturėt, bet, nu, tiesiog ir dėl finansinių galimybių, ir šiaip dėl to, kad kaip norim tą šeimą planuot ir žmona, aišku, kaip ir visos moterys ėjo pas ginekologę, sakykim, tiesiog tokios profesionalios konsultacijos ir ir kažkaip tai, nu, kaip sakyti, tradiciškai buvo pasiūlytos visa paletė dirbtinio šeimos planavimo. Aišku, tada aš nieko nežinojau apie tą natūralų šeimos planavimą, bet ten kas atsitiko, tai vyrui, kai jinai grįžo visa nuliūdus, ir sakykim, sako aš nenoriu tų piliulių ten naudoti, kontraceptikų hormoninių, ten tos spiralės. Nu, ir mes kažkaip tai, nu kas belieka? Reiškias belieka tiktai, jei rimtai planuot šeimą ir nenori turėt daugiau vaikų, nu, kaip ir prezervatyvas. Nu, man kaip vyrui, aš sutinku su visom sąlygom, kad tik žmona būtų laiminga. Nu, bet aš kažkaip tai negerai aš jaučiausi. Galvojau, nu, kad kažkaip tai turėtų kažkas daugiau būt, negu apart to. Nu, bet kaip yra, taip yra. Ir kada praėjus keletui metų, kada rimčiau, sakykim, šeimos centre Panevėžio, aš buvau tam reikalui irgi savanoris kaip ir sužadėtinų kursų, bet taip rimčiau kokius keturis metus aš ten savanoriavau. Ir gal pirmą kartą iš Jūrėtės Šaumanienės aš sužinojau apie tai, kad yra toksai natūralus šeimos planavimas. Aišku, gal jisai iškart nesukėlė tokios dilemos, bet, kadangi buvom kolegos, jinai pati vis tiek buvo baigus mokslus, pati buvo natūralaus šeimos planavimo mokytoja. Po to gal taip sutapo, kad tais pačiais metais vyko konferencija Kaune apie naprotechnologijas, kur buvo susirinkę medikai. Ir kada gavau tą patirtį, iš tikrųjų, kad tie dalykai yra pasaulyje, ne tik, kad kažkur čia Panevėžy mieste, man labai stipriai užkliuvo. Ir ištikrųjų mes po to šeimoj nusprendėm pabandyt visą šitą.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 3:</b> Vyras.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 4:</b> Tai tas ir paskatino, kad mes kaip katalikai esam, ir, aišku, Bažnyčia moko, kad tą NŠP naudot, kito metodo nesiūlo, tai tiek, tai mes ir ėjom į tuos kursus pas Eleną ir Ingridą. Ir mokėmės tos NŠP. Va.</p> <p>Mes turėjom šituos mm... ruošimo santuokai kursus. Pas jonitus buvom vienuolyne ir vieną kartą į vieną susitikimą buvo atėję, nu, mes ten devynis susitikimus turėjom, jie ilgai ten truko kursai, ir į vieną susitikimą Elena buvo atėjus, ir ji irgi šnekėjo būtent apie tai ir pasakė apie tuos kursus. Abu nusprendėm, net nebuvo diskusijų kažkokių.</p>

**Sutuoktinė Nr. 4:** Nu, mes esam tikintys krikščionys katalikai. Net nebuvo minčių apie kitą būdą, nes Bažnyčia šitą siūlo. Tikriausiai dėl to.

Parekomenduojam kitiem. Mūsų draugų iš tikrųjų nemažai gyvena. Neslepjam, ir tėvai žino.

**Sutuoktinis Nr. 5:** Nu, paskatino, kaip ir, nu, variantų kaip ir daugiau nėra: jeigu pagal Bažnyčios gyvenimą gyveni ir Mokymą, ir jauti pagal širdį, turiu omeny, kad tai teisinga. Nu, tai vat tas ir paskatino taip pagrinde. Kad, jo, pagal sąžinę. Vis tiek, kokia alternatyva? Tai kontracepcija kažkokia tai ir, kaip sakant, nei su Bažnyčios mokymu, nei su sąžine - nėra tame džiaugsmo ir laisvės, ir gerovės. Tai, jo, šitas tikrai metodas tikrai tiek sąžinei, tiek Dievo veikimui, tiek ir atsakingam planavimui palieka erdvės dėl kitos gyvybės.

Nu, tai kartu, turbūt, kad čia žinojom, nu, tai vis tiek gi buvom susipažinę iki santuokos, nu, tokio, kad kokį... Nu, to intymaus gyvenimo dalykai, kas liečia naujos gyvybės atėjimą, tai, aišku, tai... Ir kai santuoka buvo, nu, tai pirmas vaikas, jokių ten net nebuvo tokių. Tas galbūt buvo sunkiau, nes iškart nieko net negalvojom, nu, jokių to net nenaudojom nieko, net neplanavom, nes norėjom kuo greičiau pastot. Po to turėjom laiko po pirmo vaiko tada labiau aktualiau tas pasidarė. Ir tada galbūt buvo, nu, sunkiau pažinti visą šitą metodą, nes reikėjo, kaip čia pasakius? Mes pagimdėm pirmąkart – ne kaip laikrodinis dirbo. Nu, tai aišku, mūsų kelias galbūt buvo toksai... Kitos šeimos susituokia ir gali gyventi tuo, pasidžiaugt, pamatyt, kaip veikia tas ir gali susiplanuot kažkaip. Mes ne. Pirmas, lyg tai po to ir antras, irgi tarsi tas dalykas buvo pusiau aktualu, nu, bet tarsi ir antram tas pusiau atsivėrė, nes pusiau kaip ir nšp naudojom, bet pusiau kaip ir iš akies, taip sakant. Ir nu, aišku, tada antras vaikas atsirado, nu, po antro tada jau, aišku, pradėjom rimčiau žiūrėt. Tai tokie ir iniciatoriai, kad po antro vaiko ir tos sveikatos, ir sustiprėt reikėjo ir dar pažinti metodą ir į kažkokius kursus pradėjom lankyti kartu. Abudu tokie gyvenimo iniciatoriai pagal gyvenimo aplinkybes.

**Sutuoktinė Nr. 5:** Pirmas tai, turbūt, motyvas tikėjimas, kažkaip, čia, nu, žinojom, kad tai yra vienintelis būdas, kurį Bažnyčia palaiko ir, tikrai, nu, vat, abu tikintys buvom ir esam, kaip pasakyt. Tuo metu ir prieš santuoką, kai jau kalbėjomės, kad tokį metodą naudosome. Ir prieš santuoką aš jau pradėjau domėtis. Pirmą informaciją net gi vyras man atsiuntė, tą nuorodą į puslapį [www.gyvybe.lt](http://www.gyvybe.lt). Pirmą kartą. Aš kažkaip pasiskaičiau ir bandžiau pas savy atsekt tą visa ir tada tuo simptomterminiu metodu temperatūros su gleivėm. Ir tada pamačiau, kad pas mane, nu, viskas vyksta ir, žinai, ir tada santuoka ir iš pat pradžių nenaudojom nieko, kol, va, dukra, paskui sūnus gimė, tada jau čia per greitai viens po kito ir reik dabar paplanuot, žinai. Apie kontracepciją negalvojom absoliučiai, net nebuvo tokio... Iš pat pradžių jau galvojom, kad reikės domėtis, gilintis ir tą metodą... Labai norėjosi kažkaip įvaldyt tą metodą ir tikrai, nu, kad ir tu pats ramiai jaustumėis, ir kitam tikrai galėtum pasakyt, norėjosi galbūt gyvai patvirtint tą Bažnyčios mokymą, kad tai yra visom porom, kad tai nėra kažkoksai... kažkokiem išskirtiniam ar kurie ten nori kito. Nu, tikrai, nežinau... Sakau, pirmas motyvas buvo galbūt tas tikėjimas, o paskui tu atrandi daugybę kitų plusų iš to. Tada jau atsiranda papildoma motyvacija, dar kitokia, žinai. Iš pradžių pradėjom ir galvojom, nu, tikrai, jeigu Bažnyčia už tai, kadangi per visus kitokius dalykus išbandžius mokymą patyrėm, kad tai yra, nu, gera ir išmintinga ir teisinga, ir galvojom, ir tas, ir tas, ir labai greitai tą ir atrandi. Ir visų pirma mum nesinorėjo tų, jokios kontracepcijos vien dėl, nu, „nepatogu“. Gal ir taip, sakykim. Tai, žinai, arba nepatogu, arba nesveika, žinai. Galvojom „Ačiū Dievui, kad nereikia, kad gali kažkaip tą savo vaisingumą reguliuot, planuot“.

Pradžioj... Nu, tai, va, kai mes po sūnaus gimimo, pradžioj tai grynai tik iš skaitytos literatūros. Ir kažkaip buvo daug streso, buvo sunkus laikas kažkaip. Nes, visų pirma, negalėjai, nu, naudotis tuo, kaip pasakyt, nu, tokiu, vat, ritmišku, kasmėnesiniu regularumu tuo tokiu kažkokiu, žinai. Ir vis būna baimė ir lauki ten pokyčių kažkokių, ir viskas, viskas, ir lalala! Žinai, tai vat, buvo įtampos. Ir iš tikrųjų buvo sunku, kol neturėjom palaikymo jokio ir nebuvo nei su kuo pasikalbėt, nei pasitart. Paskui, vat, vienam tokiam irgi buvom tokiam Katalikų Bažnyčios oragnizuojamam natūralaus šeimos planavimo, nežinau, naudojimo porų toks susitikimas, nu, toks sukviestas čia Telšių vyskupijoj. Ir mes ten susipažinom su pora iš Latvijos, kurie daug metų naudoja tą natūralų šeimos planavimą ir kartu moko tuos kursus ir kažkaip labai, vat, galbūt tas toksai intymus dalykas, gal reik atrast ir tą žmogų, su kuriuo... Nes mes ėjom ir į arkivyskupijos šeimos centrą, į mokymus, nu, tai kažkaip, nu, gal asmenybiškai nesutapo, žinai, ir tas požiūris gal ne visiškai toks vienodas buvo į tą

natūralumą, į maitinimą, į visą kitą, žinai. Kažkaip, vat, norėjosi tokio, kad atlieptų į mūsų, ko mes norim, bet kartu ir norim ir tą natūralų šeimos planavimą, kas liečia mūsų intymumą tą ir tas laikotarpis iš tikrųjų, kol negrįžta vaisingumas, yra iš tikrųjų labai, nu, kaip pasakyt, yra geras ir patogus, ir jisai nėra jokiū būdu, kaip mane, nu, gal daugiau ne tiek padaršino vat tuose mokymuose, kiek dar išgąsdino, kad „oi oi oi, čia pats sudėtingiausias laikotarpis ir reikia geriau nustot maitinti ir ten išvažiuot kur nors, didint tarpus, kad kuo greičiau sugrįžtų ir tada viskas labai natūraliai, labai fainiai kas mėnesį bus tas ritmas, bus labai paprasta sekt tą vaisingumą ir viskas tada patikima, tada jau.“ O mum kažkaip tas nebuvo priimtina. Ir, vat, ta kita pora labai taip iškart mane nuramino. Aš pasikalbėjau su ta moterim, ji žiūri į mane, aš jai sakau „bet vat taip biški lalala lalala“, ir baimė buvo ta tokia pastot. Ir jinai žiūri į mane ir sako: „Tu nevaisinga esi, tu dar nesi vaisinga iš to, ką tu pasakoji“, žinai. Nu, kaip jinai taip pasitikėdama gali man sakyt, žinai, kitam žmogui? Jie penkis vaikus turi, nu, vat su natūraliu šeimos planavimu. Nu, vat, tebeturi penkis berniukus. Vyresni tokie truputį. Tai, vat, tai man kažkaip buvo toks didelis atradimas. Aš tada su ja ir e-mailais susirašinėjau, ir, vat, toks buvo palaikymas svarbus, žinai, ir tikrai tokiam, vat, atsipalaiduot, kad tikrai viskas gerai. Nu, vat, sunku pradžioj. Ir paskui labai aš taip, nu, labai labai aiškiai pajutau, nu, vat tą vaisingumo sugrįžimą, pamačiau, kai sugrįžo ir tada po antro vaiko...tai, va.

Ir dabar, va, po trečio lygiai taip pat. Nu, lygiai taip pat. Kažkaip, vat, dar daugiau pasitikėjimo įgyjau, nu, vat tuo, kad aš tikrai pažįstu save, jaučiu save.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Tai, turbūt, santuokos kursai ir tas propagavimas natūralaus planavimo. Nu, turbūt, taip, su žmona bendru sutarimu ir krikščioniškai, katalikiškai. Dėl to, turbūt. Konkrečiai tai pirmą kartą, turbūt, kursuose sužinojom. Pats asmeniškai ten labai nesidomėjau, kiek ten kažkur, bet per santuokos kursus, jo. Ten tuose konkrečiuose nebuvom, bet ten kiek buvom, pakviesta, reiškiats, jo, tai vieną tą paskaitą kiek papasakojo, kiek, kur, tai taip ir sužinojom. Mes niekur neapsimokėm, iš bendro išsilavinimo, taip sakant. Dėl kontracepcijos svarstymo, kalbos nebuvo.

Kitiem ne tai, kad rekomenduoju, bet buvo nustebusių, kad...kažką ten, ar apie prezervatyvus kalba išėjo, nežinau, sakau, neperku. Žiūri: kaip tai? Neperku, sakau, nereikia. Tai iki rekomendacijų nedaėjo, bet tiesiog liko nustebinti, kad dar vieną vaiką turiu. Iš serijos. Bet, nu, iki rekomendacijų nedaėjo, bet, jeigu paklaustų, tai, manau, papasakočiau.

**Sutuoktinė Nr. 6:** Kažkaip net nebuvo kitų variantų. Man kažkaip net nekilo kitų variantų, aš neturėjau jokių kitų. Man kažkaip tas siejasi su kažkoku natūralumu labai. Nežinau, man, sakau, man nebuvo...aš apie tą, vat, planavimą...ta prasme, apie tą moters ciklą, man kažkaip buvo įdomu dar mokykloj, nu, kaip čia, žinai, yra ir kodėl čia merginos labai dažnai pastoja, kai galima nepastoti ir kodėl ten, žinai, keturios dienos per mėnesį ten ar penkios ir vis tiek užkimba, nu, vat, žinai. Tai, vat, tas man buvo labai įdomu. Ir tada kažkaip... Nu, sakau, net nebuvo kitų variantų. Labai paprastai, natūraliai. Nežinau.

Ta prasme, apie natūralų šeimos planavimą, vat, būtent tą, nu, sąvoką ar kažkaip mums aiškino ir užtrvirtino per ruošimosi šituos sužadėtinių kursus, tikrai buvo tokia tema. Bet, jo, apie tą moters vaisingumą, kad čia ne kasdieną, tai, jo. Specialiai nesimokėm. Specialiai, vat, kiek buvo sužadėtinių kursus. Ir viskas. Nu, ir paskui dar, kas neaišku, tai pasiskaitai ten tikrai kažkaip, jeigu kas nors ten kyla.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Tikriausiai, kad šitas, tai, ką siūlo Bažnyčia. Tai, manau, kad pagrindinis šitas tas įtakojimas ir, kad kitų alternatyvų tiesiog nebuvo, nes tai pagrindinis kriterijus yra, o paskui tas metodas, žinau, yra geras ir patikimas.

**Sutuoktinė Nr. 7:** Mane tai labiausiai paskatino studijos Katalikų tikybos katedroj ir Serapinas danielius kalbėjo apie tai, tai, nu, būtent apie tai, kad tai yra sveikiausia moters organizmui ir apie tuos santykius su vyru, kad tada vyras prisideda prie prie, nu, kūrimo, kaip pasakyt, šeimos kūrimo, ne tiktai santykių, bet ir šeimos, ir taip dėl vaikų, ir viską. Ir, kad tai ne vien moters reikalas tampa. Tai man patiko šita mintis labai.

Aš iki santuokos iš vis net nelabai svarsčiau apie kontracepciją, nes tenais ar dar kažką, o kadangi labai gerai buvo tai, kad jau visą informaciją gavau iki santuokos, tai jau buvau, jau žinojau, nu, už ką aš esu ir ko aš norėčiau, tai, jau nežinau, kol nedraugavau su niekuo ir net neplanavau

santuokos, tai aš net negalvodavau ten apie jokią kontracepciją. Mažai domėdavusi tuo.

Net nelabai prisimenu, kodėl vyras...gal jisai... Gal mes kaip pradėjom lankyti santuokos kursus tenais apie tai dar kalbėjo, gal tenai jisai labiau išgirdo, gal iš manęs, aš neprisimenu, bet, nu, labai padeda tas tikėjimas. Nu, vis tiek Bažnyčia irgi yra už tai, nu, ir prieš kontracepciją. Tai, kai vyras yra tikintis, jisai,nu, klauso to, ką Bažnyčia sako labai.

## 2) KOKIUS TEIGIAMUS DALYKUS IŠSKIRTUMĖTE NAUDODAMI NATŪRALŲ ŠEIMOS PLANAVIMĄ?

**Sutuoktinis Nr. 1:** Nežinau, matai, jeigu taip atvirai sakant, tai čia, tas kontracepcija mūsų santykiuose pasireiškė kaip nutraukimas, nu, kaip, bet ne kažkokių papildomų ten tų priemonių naudojimu, sakykim tos chemijos.

Tai, kaip pasakyt, nežinau...

Nu, kaip čia pasakyt, mes kaip pradžioj, kaip sakykim, santuokos natūraliai, natūralų, o po to atseit jau kaip kitokį, nes, na, dėl suprantamų priežasčių, tai tas toksai, nu, kaip sakyt, prisiminimas to, kad kažkaip buvo geras laikotarpis. Tai vat. O kas konkrečiai, tai, žinai, sunku net pasakyti, tiesiog yra, nu, tas būdas gera, tiesiog ir tiek. Aš dabar... Sunku man pasakyt, kaip ten su kalte ar kažkokiais panašiais jausmais, bet šitas būdas turbūt yra be priekaištų ir turi kažkaip...

**Sutuoktinė Nr. 1:** Tai saugiau ir sveikiau organizmui, visų pirma ir naudingiau, kad nereikia jokios chemijos naudoti ir dar kažkokių priedų. O iš vidinės pusės, nu tai toks kažkoks pilnatvės išgyvenimas.

**Sutuoktinis Nr. 2:** Na, toks, sakyčiau, aš ramus dėl savo žmonos, kad čia gal mano toks išsigalvojimas, na, kad senatvėj turėsiu žmoną, kuri nevartojo jokių smegenis veikiančių vaistų. Kadangi ir pats nelabai vartoju daug vaistų, labai retai kada kažką prisireikia. Tai, nu, vat tokį supratimą turiu. Gal jis yra toks archaiškas, senoviškas, bet, nu, aš nenoriu, kad žmona mano būtų pažeminta, kad jinai vartotų kažkokių tai vaistus, kurie veikia smegenis, o aš nevartoju. Kodėl aš nevartoju? Gal man vartot reikia? Tai vienas iš tų, bet giliau pamąsčius, galima rast, bet tas va vienas toks, kurį aš naudoju kaip argumentą, kad, nu, vis gi turi būt kažkokia lygybė tarp vyro ir žmonos, kažkokia pagarba. Tame aš matau pagarbą. Va. Žmonai.

**Sutuoktinė Nr. 2:** Tai vyksta natūralūs procesai, nes, kiek žinau, naudojant piliules yra prislopinamas moters noras sueičiai, o tai vyksta natūraliai ciklais, mes tai atpažįstam ir...

Kažkaip tiesiog pažįsti savo kūną ir jauti ir žinai, kad tu vaisinga, kada nevaisinga ir iš tiesų tai yra labai paprastas ir natūralus metodas, tikrai neskausmingas, pigus, nereikia pinigų papildomai išleisti ir sveikatai yra didelis plusas, nes tai yra natūralus! Nieko nekeisčiau, tai yra labai gerai, nes... Simptoterminis metodas, net gi pagal tuos du požymius ir pakankamai yra, nu, patikima, kaip pasakyt. Daug kas mano, kad tai nepatikima. Tiesiog tai sako nežinodami, to viso neišklausę, nes tikrai mažai kur yra dėstoma, mokykloj neaiškinama, ginekologai irgi nežino, tik piliules siūlo arba po ketvirto gimdymo irgi tu čia tą aną įsivesk. Irgi sutiko čia mane po dviejų metų, žodžiu, sako, ateik aš tau spiralę įdėsiu nemokamai. Net nupurtė mane! Galvoju, sakau, ne mes natūraliai planuojam. Ne, tai jinai sako, gali būt papildoma ovuliacija, žodžiu, tai nepatikima. Tai va, tai. Džiaugiuosi, kad teko tuos kursus Elenos išklaustyt ir pagilinti tas žinias.

**Sutuoktinis Nr. 3:** Aš aišku, gal visų pirma kaip iš vyriškos pusės, nes tai man lengviau už save kalbėt. Visų pirma, kas man buvo, kaip vyrui atradimas, sakykim, su tuo natūraliu šeimos planavimu, kad moteris nėra, kaip čia pasakyt, nėra ištisai vaisinga. Apie vyrus, irgi nežinau, savo laiku, bet kažkaip intuityviai jausdavai, kad tas vyras, reiškias kaip tai lyg ir vaisingas, lyg tai ir to tokio instinktai tie kitokie negu moters. Tas buvo.

**Sutuoktinė Nr. 3:** Visi teigiami.

**Sutuoktinis Nr. 4:** Gerus... Jo... Gerus dalykus duoda tai, kad, jo, natūralu viskas, aišku, pinigų nereikia niekam leist, aš čia kaip iš vyriškos pusės. Kontraceptikam nereikia leist. Aišku, savo žmonos nežaloju ten visokiais vaistais ir viskuom kitu. Čia tai jau turbūt, būtų baisiausia, neleisčiau niekada. Ir... Na, ir turbūt čia ir plusas, ir minusas tas, kad, nu, pasiilgsti vienas kito. Galima kaip ir plusą įžvelgt, aišku, tai, kad kažkaip pasiilgsti. Bent jau prisimenu tą laiką, kai nebuvo dar vaikelio,

tai tai kažkaip viskas būdavo , nu, taip reguliariai, ir man tas irgi labai patikdavo. Žinodavau, kada ten bus jos ciklas, kada jai bus blogai, kada aš turiu atkreipt dėmesį ten į jos emocijas, visa kita. Tada, aišku, kai tos geros dienos būna, ten tuoj jau gerai bus viskas, kažkaip ir tas laikas, kada jau čia kažkaip bus galima ir mylėtis, ir visa kita. Nu, tas grafikas toks. Dabar, aišku, viskas kitaip. Vaikelis kai yra, tai tas išsibalansavę, bet... Dabar sunkiau. Ir tų abejonių tokių pakyla, nu, mes, kaip sakant... Jo, truputį sunkiau, bet vis tiek naudoja.

Svarbiausia, darskart pabrėžiu, didžiausias plusas turbūt, kad žmonai nereikia ten tablečių visokių gert, nes sveikatą jina savotausoja, man smagu jai padėt tą sveikatą tausot, pastiprint.

Ai, dar labai man patikdavo, atsimenu, kai kartu pasiskirstydavom ten darbus: temperatūrą ji matuoja, aš atžymiu paskui ten tada viską. Tas labai gerai buvo. Tas toks bendradarbiavimas.

**Sutuoktinė Nr. 4:** Pirmiausia jis geras, kaip pasakyt, gyvenam švaria sąžine, pagal Bažnyčios mokymą. Būtų sunku kitaip gyvent. Po to dar gerai, kad nereikia gerti kontraceptikų ten ir kitų apsisaugojimo priemonių. Tai dėl šitų dviejų dalykų. Tie du.

Dar pasakysiu kaip plusą tai, kad galim viens kito pasiilgti. Tas visai gerai. Kad sveika.

**Sutuoktinis Nr. 5:** Aišku, iš tos teigiamos pusės gražūs momentai, nu, tai, aišku, kad po to laukimo... Visų pirma, aišku, kad kitų alternatyvų kaip ir nėra - , aišku, apsisprendęs už tai, bet, nu, kai sulauki, tai visi tie, kaip daug kas akcentuoja, tie pastovūs medaus mėnesiai išgyvenami. Nu, vis tiek šventė ir džiugu, ir tikrai gėris didelis, ir džiaugsmas, ir ir... Bet ir per tą visą, per tuos sunkumus perėjom, kai pažinom tą metodą, tada tai, aišku, mūsų bendrystei, santykiams, irgi kas yra akcentuojama, tas pažinimas vienas kito geriau. Kaip tas pažinimas „geriau“? Bet iš tikrųjų, kai tas kelias praeitas ir per tuos sunkumus, ir per tą pažinimą metodo, ir įsijautimas į moterį, ir į visą šitą atsakomybę, kad bendrai esam atsakingi, ne tik, kad tu čia pasakysi, kad tas santykiuose, nu, irgi... Nu, labai gerina. Čia tai, kad šitie pagrindiniai tie akcentai, kas gera.

**Sutuoktinė Nr. 5:** Kitas momentas dar kažkaip irgi su vyru pradėjom kalbėt, nes nu, mes grynai nuo sūnaus praktiškai Bilingso metodą gleivių naudojom. Ir tas gleivių metodas, čia jau vyras nelabai gali įsikišt, nu, į tą stebėjimą, žinai, tik tai , vat, tuos užrašus kartu žiūrime ir aš jam pasakoju, kaip čia dabar yra, kaip čia šiandien, kaip čia...ir ta prasme pakalbame apie tas taisykles, kiek reikia laukt ar nelaukt. Tai, va, vyras dabar pats pradėjo ieškot internete, ta prasme, jisai nori gal, amn tai to metodo nereikia, žinai, man Bilingso užtenka, ta prasme, nes, nu, man sunku, ir dar keliesi maitini ir dar tas reguliarumas...man išsibudint, užsirašyt... Aš sakau, jeigu tu nori, žinai, tu man kiši termometrą ir pats užsirašai, tu irgi dar pamatai papildomai tą visą situaciją, tą vaizdą kitą. Tai gal bus tiksliau, gal dar bus tų dienų, žinai, gal tas laikotarpis dar griežčiau apsibrėš tiksliau, žinai. Tai jam... Jisai dabar pradėjo man siųsti iš interneto nuorodas, kokius jis ten termometrus žiūrinėja arba ten tuos kalendorius. Jis pats, žinai, man siunčia, žinai, informaciją, kad, vat, nupirkt man tą termometrą tikslų, žinai. Gal ten kažkokį tokį įsirašo ar kažką ir, žodžiu, ten pradėjo dabar pasakot, kokių čia nebeparduoda, jis pats domisi, žinai. Nu, tai man kažkaip irgi gera. Viduje toks geras jausmas. Jo, rūpi, kad jis irgi nori dalyvaut, kad kartu, nu, tas. Nu, kažkoks nuostabus jausmas, kad kartu, kartu mes esam tame, žinai.

Supranti, kaip yra... Tie minusai, nu, gal, kaip sakyt, tas mokymosi laikotarpis dar kažką. Tuo momentu gal tu tą galvoji kaip minusą, kaip nepatogų, kaip sunkų, kaip išlaukt ar dar kažkas, nu. Bet, kai tas praeina, visumoj vis tiek džiaugiesi. Tuos vaisius, nu, tu matai vėliau. Tas minusas gal tuo momentu, nes tau gal nelengva yra, žinai, bet, kad nelengva, tai nereikia, kad blogai, žinai. Tuo momentu atrodo, žinai, kiek čia dar, neaišku...ir taip toliau, žinai. Ir tas neapibrtumas, jisai tokį kažkokį, nu, vat, sakau, va, tas kol kol mokaisi ir paskui, vat tas laikotarpis tarp gimdymo ir iki pilno to atsistatymo. O paskui kaip tik yra tas ritmas ir, nu, kaip tik dar geriau tą ritmą turėti. Kažkaip tas ritmas tą tokį saugumą duoda. Pasikartojimai tada. Tai, vat, net sunku tuos minusus įvardint, nežinau, vyras gal įvardins labiau. Aš tai labai džiaugiuosi. Ta, nu, tarsi kartu ir save saugai: kai tu nenori to nėštumo dabar, nu, tiesiog fiziškai kažkaip tas yra sunku ir taip toliau, dar tas kitas mažs tebėr ir, nu, tai tada man gal yra lengviau tas susilaikymo laikotarpis, nu, tarsi, nu, aš taip galvoju.

Kažkaip galvoju, kad tas natūralus šeimos planavimas padeda atsivert gyvybei kitai. Kažkaip aš galvoju... Aišku, tyrimų kažkokių daryta, kad kontracepcija tiesiog, nu, vat, priverčia, nu, kažkaip, vat, užslopina viską ir, žinai, ir dar kaip tik nenori labiau, nenori... Nu, iš tikrųjų, žiūrint į tas poras,

kurios naudoja natūralų šeimos planavimą, kad jie ir daugiau tų vaikų turi. Pagalvotum, kad čia gal, oi, čia gal dėl to, kad neveikia. Bet iš tikrųjų atsiranda noras to kūdikėlio vėl, žinai, kažkaip. Gal dėl to, kad tas bendravimas tarpusavio yra vyro ir žmonos, nu, vat. Dažniausiai susiduri su tom mamom, kai sako, nu, vat, kaip tu čia ryžtažiesi tuos tris vaikus, kad čia lalala, tada iš jų ta gaidelė tokia, kad jos vienos su tais vaikais tvarkosi, vyras ten atsiriboja tenai, pinigų uždirba ar, nu, nežinau, žodžiu. O kažkaip, kai tuo natūraliu šeimos planavimu naudojies ir, vat, tas ryšys geras yra vyro ir žmonos ir tada, nu, tu atsiveri tai gyvybei ir jauti, kad abu atsiveriam, ir abu priimam, abu ją auginsim, ir nežiūri į tą kaip į sunkumą, bet kaip tik, į džiaugsmą. Nes ta kita gyvybė kažkaip dar labiau suartina irgi vienas prie kito, dar labiau padeda kažkaip pažinti tą lytiškumą kaip dovaną, susijusią su gyvybe, nu, žymiai, nu, kaip pasakyt... ne tik malonumo šaltinį, nu, bet tą tokį kažkokį oresnį, nu, nežinau, kažkokį daugiasluoksnį tokį patyrimą. Tas lytiškumas ir lytinis aktas, žinai, susijęs, nu, vat, nemoku pasakyt... Jisai kažkokią kitokią prasmę įgyja, daugiau negu vien malonumo, bet ir santykių, ir gyvybės tas klausimas, ir Dievo artumo tas kažkoks per tai tą išgyveni ir išgyveni, kad tai teisinga, gera ir laisvė ta. Tai, va, turbūt ir norisi atsivert tai gyvybei labiau, ir yra tos drąsos labiau. Kartu jauti, kad tai Dievo valią, žinai, kad Dievas yra šalia ir tu nesijauti toksai, kad viskas nuo tavęs priklausot, žinai. Ir gyvybę priimi kaip dovaną, nu, va. Net, jeigu, va, netyčia. Kai sūnus mum yra, netyčia atsiradęs. Kai mes tiesiog buvom apsisprendę nenaudot kontracepcijos, bet kartu tuo laikotarpiu, kol aš žindžiau dukrą, tai pro pirštus žiūrėjom į tuos vaisingumo ženklus, tai kažkaip dar galvojau, ai, kol maitinsiu, va, taip, va. Ir, kai pastojom, atrodė iš pradžių šokas, bet paskui, aš galvoju, kaip dar didesnę dovaną priėmėm ten tą vaiką, negu, kai tas planuotas, į tą planuotą, nu taip kažkaip susiplanavom, priėmėm, džiaugsmas, viską. Kažkaip tai, vat.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Patinka, turbūt, kad iš vienos pusės nereikia apie nieką kitą galvot, kad kažką turėt būtinai, kažkur kažką vežtis ten, jeigu...tiesiog. Nu, turbūt, tą kalendorių, galvoju, turėt ir... labiau galvoja galvoja žmona, negu aš galvot turi, tai man, kaip vyrui, tai nieko daug galvot nereikia, kad ten kažkur kažkas. Paprastai atrodo tiesiog tas dalykas, niekas nekainuoja.

Nu, nežinau, man gal, kad tas natūralus dalykas, kad ten visi komandiruotėj važiuojam ar kažkas kažkur, ta prasme, nėra ten kažkur to poreikio, kad trisdešimt vieną kartą *tai* daryti, bet, nu, kažkaip, tas, kad natūralu, turbūt. Tiesiog gyvenimi kaip gyvenęs ir, nu, nieks tau nieko tenai netrukdo, kaip sakant.

Kiek, vat, ten girdi iš šono, gal dėl žalos organizmui moters, jeigu dėl kontracepcijos, o dėl tų visų kitų, tai, turbūt, dėl natūralumo.

**Sutuoktinė Nr. 6:** Kad nereikia naudot jokių kitų priemonių, nu kažkaip. Aš, aš nežinau, aš niekada apie tai negalvojau kaip apie gerą dalyką ar blogą dalyką, man tai buvo paprastai natūralus kažkoks dalykas ir viskas. Ir net nežinau. Nu, kokie yra geri? Nu, taip, kad nereikia naudot visokių nesąmonių, kad, nu, vat, jeigu galvot apie kontracepciją, nu, tai čia, tai akivaizdu kažkaip. Aš manau, kad tai nuodas yra, net, jeigu, nu, siūlytų tuos dalykus dėl, būtent, kokių nors odos ligų ar dar kažko, nu, ta prasme. Nu, tai, va, dėl... Nu, net nežinau, ką daugiau pasakyt.

Tas metodas mum padėjo pastot. Tas tai buvo, kad tikrai skaičiavom, kad, nu, vat, jau, kai sūnų pradėjom, tai su kitu irgi skaičiavom.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Nėra lengvas, bet tas, kaip ir turi tuos privalumus tiek teorinius, tiek praktinius ir bandai tai tiesiog juos taikyt, ir kai kas veikia, kai kas sunkiau sekasi. Vienas iš tokių privalumų, kad jisai NŠP, kaip sakant, kad kai tuos vienerius metus naudojom, tai įsivaizduojant, kad jisai veikia tiesiog. Ta prasme, tuo metu dar nenorėjom vaikų ir tai tiesiog neturėjom. Dar labiau domėjimasis ta žmona, ta prasme, šita intymiaja sritim ir tais ciklais, grynai moters toksai labiau gal supratimas ir gal tas toks valios ugdymas, kur reikia ten atstovėt, kaip sakant: „dabar ne“.

Šiaip smagu, kad toksai metodas yr, kaip ir atrastas, kad tobulėja, tiksleja, daugiau ir visokių mokslinių tyrimų, viską, yra. Ir tos literatūros yra. Nėra taip paprasta internete susirast, bet imanoma. Kad ir per šeimos ten centrą. Kai yra tas mokslo, tai ir tas ptikimumas, nu, auga. Pasitikiu. Žmona nelabai pasitiki, nes jinai nelabai pasitiki savo ciklu. Jeigu yra neaiškumų, gal jis tuo ir žavingas?

Pinigų nereikia kontracepcijai leist. Žinai, kad tai yra kaip ir sveikiau, ypatingai moteriai, ta prasme, nes tas paskui, jeigu naudoja, tas paskui atsiliepia sveikatai ir visam kitam. Hormonų gi irgi negali ištiesai naudot. Negali visada naudot tos kontracepcijos.

**Sutuoktinė Nr. 7:** Tai, vat, tas, kad abu tame dalyvaujam, nes, kad, nu, vyras pažįsta moters organizmą, žino kada kas vyksta ir net pats pasako ar pasirūpina tam tikrais dalykais, nu, kažkaip, nu, kad vyras dalyvauja kartu ir pažįsta labiau moters organizmą. Ir pačią tada mane. Nežinau, gal, kad irgi tas toks, kad gali išlaukti, laukti toks, nu, nežinau, toks laukimas atsiranda, pasiilgsti vienas kito labiau. Ne tik tai naudojiesi kada nori, bet, nu, ką žinau... Ir net gi, pavyzdžiui, norint pastoti, tai irgi, kai pažįsti savo vaisingas dienas irgi padeda.

Man tas susilaikymas primena kaip ir draugystės laikotarpį. Nu, aš jam ir sakydavau, sakau, dabar kaip per draugystės laikotarpį, nes tu jauti, kad tu nieko negali, bet kaip tik atsiranda tas toks troškimas, nežinau, toksai, nu, to vyro troškimas ir tu matai, kad jis tavęs, nu, vis tiek, nesvarbu, kad atrodo, kad atšalęs ar užsiblokavęs labiau tenais, bet vis tiek tu jauti, kad tavęs labiau trokšta negu šiaip. Paprastai, nu, tai gali bet kada, nu, ten kas dvi savaites, nu, turėt lytinius santykius, tai yra visai kitaip, o, nu, tas jaučiai, kad. Grynai man priminė labai tą draugystės laikotarpį, tarsi sugražinimas į tą etapą, kai, nu, draugystė buvo.

### 3) SU KOKIAIS SUNKUMAIS / IŠŠŪKIAIS SUSIDURIATE NAUDODAMI NATŪRALŲ ŠEIMOS PLANAVIMĄ? JŪSŲ NUOMONE, KĄ REIKĖTŲ KEISTI, KAD SITUACIJA PAGERĖTŲ?

**Sutuoktinis Nr. 1:** Tas... sunkumai, tie iššūkiai, kaip čia pasakyt? Vėl mes to griežto griežto labai nesilaikom ta prasme, kad, nežinau, čia žmona minėjo gal, kad nelabai griežtai sekam, na. O šiaip tai tas ... reikalavimas arba, kaip sakyti, tas laikas, kai turi laukti, vyrui tai tas yra savotiškas. Tas sunkiausia? Nu, gal?

Ir šiaip, nu, sakau, asmeniškai, kaip sakant, kalbant tai tas, šitas natūralus šeimos planavimas jįsai gal natūralus yra, bet tas santykių prasme tai jįsai, na, kabutėse natūralus man, nes vienas dalykas yra tas vyrų moterų skirtumai, kai, nežinau, ten įvairiai būna, bet, na, moteriai gal, ar tai ne tai, kad mažiau ar tai, bet kitaip, kitoks tas poreikis (lytinių santykių – mano pastaba) yra ir, na sakykim, jįnai gali kažkurį laiką ten jai dėl to gal galvos neskauda ir kitas dalykas – yra tie laikotarpiai kai tu negali, sakykim, santykiuot dar ir natūraliai gaunasi momentai, kai nu grynai čia praktiškai dėl intensyvaus gyvenimo ir nuovargiai, ir visa kita, ir ten vaikai, ir aplinkybių, sąlygų nebuvimas ir visa kita, kai tas santykiavimas yra gana retas atvejis, retas paukštis gyvenime. Tai, tai vat. Man tas asmeniškai už... nu irgi nėra lengva... Kalbant konkrečiais skaičiais... Tai atrodo, kad, nu jo...du ar trys kartai per mėnesį yra... gerai, nu viskas gerai! Bet gal galėtų būt ir daugiau. Maždaug, nu, tai tas kažkaip... Bet, žinai, yra kaip yra... Kaip yra tas, vat, žalia šviesa, tai, kad, na, būtinai ir bus (lytiniai santykiai – mano pastaba). Arba tiesiog, nu, kaip pasakyt, laisvos žalios penkios dienos, bet tai vyrui gal vienaip yra, sakykim, na disponuot tom penkiom dienom, o moteriai, nežinau. Tas dažnas gal tas toks...

Kad situacija pagerėtų... Oi, nežinau! Neįsivaizduoju. Tai čia gyvenimas. Tai, jeigu tu pasirinkai vat šitą būdą, tai turi stengtis. Aš kažkaip laikaus tokios minties. Ir kaip yra, taip yra, nu, kaip. Nes kitu atveju, tai ką tada? Nu, tada reikia kitokį būdą pakeist. Nu, ką čia pakeisi?

**Sutuoktinė Nr. 1:** Galbūt tai toks laikas, kai reikia susilaikyti (nuo lyt. santykių – mano pastaba) ir tada atrodo, kyla kartais tokios mintys, kad tarsi viskas jau gyvenime tik į tai susikoncentruoja, vos ne svarbiausias dalykas. Kad tarsi, nu mes pašnekam su vyru, viskas čia apie tai ir suksis.

Dėl sunkumų, nu, tai yra tų praktinių visokių patarimų kaip tenai tai (išlaukti susilaikymo periodą – mano pastaba) įgyvendint. Kita pusė, bent jau mum kas buvo, manau aktualu suvokti, - nu, mes iš principo labai uolūs, labai pareigingi, ir jei jau kažką darom, tai iš pagrindų, - nu, gal paprasčiau žiūrėt. Gyvenime nusprendėm į viską paprasčiau žiūrėt, kad ir į šitą dalyką (t.y. natūralų šeimos planavimą – mano pastaba). Kažkaip įsivardinom sau, kad vis tik tai mums svarbiausias yra Kristus, su Juo yra išganymas ir visa kita, nu, tik tai, tarkim, būtų keliai kaip galbūt eini ir pragyveni tą gyvenimą, ir, nu, kad ne tai (natūralus šeimos planavimas, - mano pastaba) būtų pagrindinis dėl ko mes čia sukamės, galvojam ir dar kažką... Tai kažkaip tai nusprendėm paprasčiau žiūrėt į tai (į natūralų šeimos planavimą, - mano pastaba) ir tiesiog siog kaip šeimos planavimo būdas, o ne apskritai gyvenimo būdas ir visa ko gyvenime atskaitos taškas.

**Sutuoktinis Nr. 2:** Taip, be abejo. Tas lytinių santykių neturėjimas iššaukia visokių iššūkių. Čia labia natūralu. Ko gero pas kiekvieną vyrą - tai yra labai natūralu. Nežinau, man atrodo, nieko nereikia keisti. Yra laikas gamtos duotas abiem būti, gyventi tokiose sąlygose, o po tam tikro laiko baigiasi tas

laikas. Tai, matyt, čia yra taip gamtos duota, Dievo duota ir nieko čia neieškai kažkokio to... Nepasakyčiau, kad visiškos tragedijos nėra – kartais yra. Nedidelės... Nereiktų sakyti, kad visai čia jokių problemų, ne, taip nėra. Kartais reikia tos artumos ir neužtenka vien tikatsi prisiglaudimo. Tenka pakentėti. Taip.

**Sutuoktinė Nr. 2:** Kad nesusiduriam.

**Sutuoktinis Nr. 3:** Pats didžiausias, nu, toks iššūkis buvo, kadangi mes turėjom jau tris vaikus, o nenorėjom, kad būtų keturi, kaip patikrint, kaip visa tai veikia reiškia? Bet mes tikrai jokių ten abortų, valymų, galvojom, nu, negali būt, nu, bet ta klaidos tikimybė vis gi gali būt, ir iš tikrųjų mes tą tokią dalyką, paskui, aišku, mes išbandėm, nu, kaip man atrodo, maksimum, ką buvo galima padaryt, reiškia, naudojom ir lentelę, ir šeimos centre padovanojo mums tą vaisingumo indikatorių. Visi šitie aparatai parodė, kad, nu, kaip sakyti, atitiko tą patį tą vaisingumo langą daugmaž ir mes išbandėm. Ir tada viskas, pamatėm, kad tikrai neįvyko pastojimas, mes tikim, kad tai tikra, jįsai veikia. Ir tada manyje gimė tas toksai, kaip pavadint, nu, kad nėra teisinga, kad poros nežino reiškia jo. Ir dabar kai tenka vesti porų susitikimus, sužadėtinių paklausu labai paprasto klausimo: moterys, kiek jūs čia yra, sakau, pakelkit rankas, kurios ten lankėtės pas ginekologus, dažniausiai iškelia, ir pakelkit rankas, kurios išgirdot apie natūralų šeimos planavimą. Praktiškai būna nei vienos, ar iš dešimt porų kokia viena kažką girdėjus. Tai vat tokia statistika. Tai, kaip pasakyti, tai tą tokią... Ne tai tik, kad aš pats išmokau, bet troškimas, reiškia, kitiems skleisti tą informaciją. Tai, vat, nežinau, ar atsakiau?

Nu ir pradžioj dar toks iššūkis buvo, kaip patikėt, ar tai veikia? Tas buvo pats didžiausias stresas. Bet, sakykim, jau, nu, ką aš žianu, tie iššūkliai? Nu, aišku, negali nuneigti, kad tas, sakykim, išlieka, vis tiek tu turi, nu, tą, ciklą pradžioj stebėt, žymėtis ir, žiūrint, vėl gi, ką naudoji, ar vaisingumo indikatorių, ar kita. Bet, aš manyčiau, pagrindinis iššūkis buvo nevienodi ciklai pradžioj. Tai vat čia buvo tikrai biški, kad reikia daugiau budrumo, taip? Bet jau paskutinius metus ciklai yra praktiškai vienodi, nu yra tikrai tas dalykas, kad dienos žinomo beveik atmintinai: kada vaisingos, kada nevaisingos. Aišku, tas iššūkis labai priklauso nuo žmogaus, nuo asmens. Jau sakiau, kad nenorėjau jokių chemijų, žmona nenorėjo ten, sakykim, intervencijų savo kūną, ir mum tas labai patiko, kad reikia praktiškai tą termometrą pasimatuoti, nesukėlė jokių problemų. Šiaip kitom porom iššūkis didžiausias, kad, jeigu kalbant šiek tiek ne apie save, tai yra būtent, kad reikia įdėt šiek tiek pastangų, nors šitoj vietoj aš tikrai paprieštaraučiau, kad, pasižiūrėkit, piliulę išgerti irgi reikia įdėt pastangų: nueiti, ateiti, ją išgerti ir taip nėra šimtu procentu. Juk esmė yra praktiškai pagauti tą piką, aišku, iki keturioliktos grubiai dienos, darbas ir vyksta kaip ir savaite. Visi tie nepatogumai ir iššūkliai tai, galbūt, yra sunkiausia tai įtikėt ir pradėt daryt. Kai tu pradedi, kai ypač pagauni tą esmę, viską, manau, čia, nu kaip ir nelieka tų problemų, nes, žinokit, reikia patikėt, kad tai veikia ir pradėt daryt. Kai tu, pavyzdžiui, pradedi jausti vaisingumo ženklus, žmona pasitiki vyru, tada dingsta tas stresas, tada tų neaiškumų nelieka. Tada didžiausias iššūkis aplamai – tą informaciją gaut, patikėt, kad tai veikia ir pabandyt. Aš tai galvočiau taip. Aišku, neneigsiu čia, kad mes, vyrai, skirtingi vis tiek nuo moterų ir pas mus vaisingumas toks nuolatinis ir pas mus išlikęs iš gamtos. Tai čia jeigu galima būtų kaip vyrui išryškint, nu, taip čia sąlyginai iššūkis, bet kai tu myli savo žmoną, moterį ar ne? Tai tu vis tiek turi valią ir tai, tas vyriškas prigimtis tu sukontroliuoji. Aš manyčiau, tom porom, kurios gal nėra santuokoj arba, kur nėra gerų santykių, nu, santykiai be meilės, tai ten būtų iššūkis, ten būtų sunkiau tai įgyvendint. Man kažkada net teko, sakykim, nežinau, gal čia buvo per radiją ar internete interviu ėmė ir man buvo tiesioginiam etery toksai klausimas: nu, sako, viskas gerai su porom, kurios yra, sakykim, darnios ir taip toliau. Ką pasakytumėt porom, kurios nedarnios, kurios iš vis atskirai? Tai aš manau, čia ta alternatyva tada simptomterminis gal ne, bet kaip pats Bilingsas važinėjo po skurdžias šalis ir mokė tas moteris, sakykim, kurios yra neraštingos dviejų dienų metodo, išmokyt pažint savo vaisingumo langą. Aišku, aš kalbu apie tą atvejį, moterį, kuri pati to norėtų, aišku. Jeigu jin myli save, savo kūną, tai remiantis Bilingsu, nedažnuose santykiuose, aš manau, kad galima planuot savo vaisingumą. Labai ilgai aš, nežinau, ar atsakiau.

**Sutuoktinė Nr. 3:** Jokių sunkumų nėra.

**Sutuoktinis Nr. 4:** Nu, tai vat, tuo metu kažkaip, sakau, kai vaikelio nebuvo, jokių taip nebuvo sunkumų, kažkaip man netgi patikdavo tas toks režimas, gal kaip. Tikrai kažkaip. Tos dienos, kai



nebūdavo galima mylėtis, ten ją ir dažniau ir palepindavau, ir dar kažką kažkaip. Ir jai gerai, ir man gerai būdavo. O dabar tai, aišku, sunkiau, nes tie tarpai didesni. Apie tai nuolatos kalbam. Užuojautą ir, kaip sakant, ir aš gaunu, ir žmona supranta. Kažkokių didelių dalykų galvoj permainų nėra dar. Tiesiog bandom išlaukti ir, kol galėsime nors kiek kartu.

**Sutuoktinė Nr. 4:** Bet iš kitos pusės tas yra mum kaip ir minusas, nes, kol nebuvo vaiko, tai buvo viskas paprasčiau. Ir, nu, yra visai sudėtinga: nes kartu miegam, visi kartu ir su juo pasimatuot temperatūrą beveik be vyro pagalbos praktiškai neįmanoma. Jautriai miega ir, nu, ten žadintuvą užsistatyti... tai tas, nu, vat, kaip minusas. Dar tas, kad yra vaikas ir laiko skirti viens kitam sunku rasti, nes tėvai toli gyvena ir kažkur palikti nėra. Tai kaip minusas, nes taip tų dienų mažai ir dar negali.

Sunku iš tikrųjų susilaikyt yra. Labai. Vyras visą laiką vaisingas, moteris tikrai nuolat tą trumpą laiką.

**Sutuoktinis Nr. 5:** Nu, buvo visokių dalykų: ir nelabai gerų, ir visko. Pradžioje tai buvo daug tokios įtampos ir tikrai, kaip sakant, būdavo, kad ir susipykdavai ten ką nors. Pradėsiu nuo blogų dalykų. Nu, kad vis tiek reikia to ir susilaikymo periodo ir kada jau to tikslumo, galbūt, kol mokaisi pažinti savo kūną, ir moteris, ir vyras, nu, vis tiek, nu, kaip sakyti, stebi ne iš šalies. Irgi pradžioje buvo, kad labiau, nu, čia, moterie, kada pasakysi, tada... Nu, aš pasakysiu, tada... Nu, kaip sakant, kada nesi kartu, nu, tam reikale, nu, sekimo ar atpažinimo, nepadedi moteriai ar nepasižiūri kartu ten pagal temperatūrinį metodą arba Bilingso kažkokią lentelę ten pildytą ar tas, kaip sakant, nu, kartu pasišnekėt apie tai, jaust ir pažinti tą metodą... Tai buvo sunkesnis etapas, aišku.

Buvo momentas, kai tikrai, pavyzdžiui, po antro vaiko ir norėjom pažinti, ir visų pirma, kaip sakiau, irgi tą nšp galima padalinti dėl to į etapus. Nu, tai kada, galbūt, - dabar iš karto šoku į tą etapą po gimdymo – kai tada, pavyzdžiui, kai tas vaisingumas kada grįžta, yra toksai, nu, pusiau neaiškus dalykas, ypatingai, kurie dar tikrai pradeda naudoti NŠP ir iš karto po pirmo vaiko ir po gimdymo, ir pusiau nelabai žinai, ar esi vaisinga, ar ne, nes ir maitini ir vaikas šalia, ir organizmas, jeigu iš tos fiziologinės pusės, jisai, pavyzdžiui, kaip ir žmonai grįžo, kada vaisingumas po pusantrų metų, gal toksai, pilnas, turiu omeny. Tai, bet tas pusantrų metų, turiu omeny, jau tarsi irgi toksai, nežinai, kada jisai grįš, turiu omeny. Tai... Ką dar čia norėjau pasakyti? Ai, apie susilaikymą! Ir buvo tarpai, turbūt, neatsimenu, gal, nu, kokį mes tikrai turėjom pažinti tą etapą ir, kad jau žm...moteris galėtų save, vėl turiu omeny, tikrai, nu, pajausti ir, kada, va, aš jau esu vaisinga, kada ne, turiu omeny, pagal visus metodus, turiu omeny, ar Bilingso, ar termo, turiu omeny metodus, kad, nu, tikrai, reikia tokio, galbūt...nu, kad neturėti tų santykių, turiu omeny. Galbūt irgi buvo etapas, gal mėnesį, gal kažkur, gal ir daugiau, ir neturėjom grynai tam, kad santykių, bet, kad tikrai pažinti tą metodą ir moteris galėtų pajausti tą savo, savo tą, kaip sakant, vaisingumą ir, bet... Bet tai tikrai pradžioje... Bet tai irgi buvo gerovė dėl to, kad tikrai mes norim pažinti metodą. Gerovė dėl žmonos, turiu omeny, kad tikrai, galbūt negalim turėti dabar...ir taip žaisti su ugnimi ten „bus bus“ vaikų, turiu omeny. Niekam tas nepatinka ir jei negali atsipalaiduoti tame, nei... Kaip sakant, amer...rusišką ruletę žaisti, čia irgi turiu omeny. Tada reikia vyrui susiimti ir, tikrai, ir dėl tos gerovės, ir pamatyti tuos tuos plusus link ko mes einam? Nors, aišku, tas, tai yra... Tas dalykas, kur nėra lengva ir, nes tam reikia truputį gal tos brandos, pamatymo didesnio gėrio, dėl ko taip yra dabar daroma, nes tai... dėl ko mes dabar šitą laiką susilaikysim? Galbūt, gal, kad mes mokomės pažinti ir taip. Ir po to. Tai, sakau, čia toks ilgesnis, galbūt susilaikymas, o jeigu kalbant apie tuos trumpesnius, turiu omeny, kur... Tai, aišku, yra ta problema, ne tai, kad problema, bet mums sudėta į organizmą, turiu omeny, kad vaisingiausia moteris, nu, ir turiu omeny, kad hormonai viskas veikia ir, kad tu labiausiai, nu, tarsi nori, kaip sakant, nu ir tų santykių, ir visko, bet tarsi tada negali, turiu omeny. Bet vis tiek aš matau, kad vis tiek per tą meilę, per švelnumą, per apsikabinimą, vis tiek tu žinai kink ko tu eini ir vis tiek kaip inertiškai vis tiek lieka ta aistra ir noras, turiu omeny, nors ir tarsi vėl vis tiek tai... Ateini iki to, nu, medaus mėnesio, kaip sakant, nu. Tai čia taip toksai gal pradžioje, galbūt, pradžioje, turiu omeny, tas sunkumas, galbūt, vat toksai. Iš karto:“ Ai, čia susilaikyt, čia nežinai ir ai ai ai!“ Ir ranka numoji, turiu omeny, ir čia nesąmonė. Ar čia sunku – kažkas tokio. Bet, sakau, va, praeini visus tuos etapus ir... Gal kažkoks toks pirminis etapas sunkesnis, bet tavęs laukia visas gyvenimas prieš akis, šeimyninis. Tai tai, vat.

**Sutuoktinė Nr. 5:** Būna kartais irgi, nu, būna, kad sunku, ypač, aš sakau, tai man sunkiausias

laikotarpis yra po nėštumo, kada pradeda sugrįžt, nu, ne tas visas laikotarpis, kol tu aiškiai matai, kad nevaisinga, nevaisinga, nevaisinga. Tai, va, virš metų abiem atvejais. Bet, va, dabar tik tik yra tas laikotarpis, kada pirmos mėnesinės įvyko, dar antros ne, ir man ir po sūnaus taip buvo, kad kas antrą mėnesį buvo ovuliacija kurį laiką, kas antrą – nebuvo. Ir, vat, tas mėnuo, kai jau tiek užsitęsė, žinai, kad dar nėra, kad lyg tai jau bus, ir, vat, kažkas, vat, taip pakilę. Ir, vat, tas momentas yra sunkiausias: kokie du, trys mėnesiai. Paskui vėl įsivažiuoja ir viskas. Nu, tai, va.

Yra gal ilgiausi tie trys tokie susilaikymo etapai vat tuo laikotarpiu. Tai, bet kažkaip anksčiau buvo sunkiau – pačioj pradžioj, kol mokaisi, kol dar neaišku, nu, nepasitiki, žinai. Ir ypač vyrui būdavo nervai: „Nu, tai kiek čia gali! Eina sau natūralus šeimos planavimas, susipyksim per tą šeimą...“ Žinai, paskui vėl nueina tas toksai, nu, susierzinimas ir po to vėl džiaugiesi, ir gerai. Nu, vis tiek, mes abu apie tai apsisprendę, žinai. Įtampa, kol įvaldymas, ir galvoji, ar tikrai jau čia taip patikima, ar tikrai sugebėsiu čia taip atpažinti?

Ir plius su tuo aistringumu, kai galvoji: kai vaisinga, kai vaisingumas beatsirandantis, tai ir man...nu, gal dėl tos įtampos prislopini tą geidulingumą gal vyro atžvilgiu, o jam... jis visą laiką vaisingas, jam kitaip yra. Tai, vat. Sakau, kad minusai, yra nelengvų tų momentų.

Ir iš anksčiau, pradžia kai, vat, kai mokėmės, kai neaišku, būdavo tos įtampos, to pykčio tokio. Kažkaip iš vyro pusės man pikta būdavo, kad jisai nenori arba, jeigu kažką pasako bloga ant NŠP, kaip tada būdavo skaudus dalykas išgirst kažkaip, kad „eina sau tas NŠP! Per tą NŠP čia išsiskirsim dar!“ ar dar kažką. Pykčio buvo komentarų. Tai, galvodavau, nu, nesąmonė. Tikrai man kaip toksai būdavo kaip akmuo į Bažnyčios daržą, žinai, nu, toks daugialypis, žinai. Būdavo skaudu. Galvodavau, Dievas taip sukūrė, davė tą, žinai. Ir kažkaip aš būdavo, kad ir paskui... O paskui, kai atsirado tas ritmas, aišku, tai vyras sakydavo: „O, koks nerealus tas NŠP, koks geras!“ Nu, tai, va, supranti, kad priklauso... Nu, sakau, visokių tų momentų būna, negalėčiau, vat, tai p objektyviai pasakyti, kad yra kažkokie tikrai minusai. Jo, kad tie minusai laikini, žinai, ir paskui išsiskleidžia į dar gražesnius dalykus, žinai. Ir tada nebegali sakyti, nedrįsčiau sakyti, kad čia yra minusas, žinai. Ne viskas, kas yra nelengva, yra minusas, žinai. Taip sakyčiau aš.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Ne, tai visą laiką. Šventės išpuola kada, kada reikia, kada nereikia. Tai, nu, tai tiesiog, nu, čia toks susitaikymas tiesiog yra. Jeigu tu... Ta prasme, jeigu žinai, kad vaikų nenori, jo, o išplaukia Valentino diena, nu, tai tada atkeli šventę dėl to. O šiaip, taip tiesiog reikia kažkaip, nu, tą priėmi, kad taip bus ir tiek. Susilaikymas streso nekelia, nes, nu, žinai, kad viskas tvarkoj ir tiesiog ir kalendorių pažiūri... Daugiau nesugalvočiau.

**Sutuoktinė Nr. 6:** Sunkumų? Kažkaip man, kažkaip, atrodo, kad mūsų šeimoj seksas nėra, ta prasme, neužima pačios pirmos vietos. Tai mano vyrui niekada nebūdavo sunku pasakyti, man užtekdamo jam pasakyti, kad „Nori vaikų? Nenori dar?“ ir, nu, tai, kap sakant. Sunkumas, vat, toks, bet gal dažniausiai irgi nepavadinčiau to sunkumu, kad vis tiek per tas vaisingas dienas vis tiek labiau norisi glaustytis, myluotis ir taip tpliau, ir, vat, tada yra sunku sau, n, kažkaip pasakyti, kad ne, tikrai ne, nes paskui, nu, ten sunku sustot arba, nu, ta prasme, pradėt ir sustot, ta prasme, nu, irgi be ryšio, tai kažkaip. Tai, vat, čia tas vienintelis gal toks nepatogumas, kad, nu, kažkaip, nu, natūraliai norisi artimumo, labiau artimumo, va, per tas vaisingas. Čia aš įvardinčiau kaip vienintelį tokį kažkokį sunkumą, bet, nu, kažkaip niekada man nebuvo, sakau, sunku pasakyti vyrui, nu, kad dabar...

Kažkaip vyras, man atrodo, nelabai, jis nelabai išreiškia, kad jam, nu, kad būtų nepatenkintas, tai nežinau. Taip, kad jisai stengiasi, ne, niekada nei vieno priekaišto niekada nėra buvę, tikrai, kad ten kažkaip, kad jam, nu, jo... Kažkaip, matai, pas mus yra situacija, dar buvo biški kitokia, nes mes, nežinau, ar tu žinai, mes turėjom vieną, nu, nežinau, ar čia tyrimui turbūt nepanaudosi, tiktų, bet šiaip tokią situacija, nes mes turėjom nevaisingą, ta prasme, nesėkmingą nėštumą, tai po to kažkaip irgi labai labai tas ritmas atėjo, ta prasme, kad po to, po persileidimo aš kažkiek laiko mes iš vis negalėjom, žinai, santykiat. Paskui labai skaičiavom, kada jau, vat, tą vaikelį pradėt ir, nu, kažkaip, vat, tas toks ritmas buvo. Tai, nežinau, buvo lengva, kad, va, tokia patirtis yra, žinai. Tai, va.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Natūraliai kažkaip, žinai, kad taip yra ir per daug tokių nebuvo.

Kai būdavo ne šimtu procentu aišku, tokia savotiška kaip rizika, avantiūra. Šitas, galima būtų viską natūraliai, bet kartais gaunasi, žinai, kad susilaikymo laikas kaip ir baigėsi, bet kur nors, tarkim

savaitgalis būna, išvyksti ir žinai, kad aiškiai prasitęs. Tai, vat, toks kaip ir nepatogumas būna. Nežinotum, tai kaip ir galvos neskaudėtų, bet, žinai ir dėl to sunkiau yra. Tas irgi turi savo. Išgyvenam, išgyvenam. Kalbėjomės, nes vis tiek, kitaip neįmanoma. Kartais nesakau, kad sunku, bet žmona sako, matosi. Nebūtina šnekėt, žmona mato, tada jinai prieina ir pakalbina.

**Sutuoktinė Nr. 7:** Nu, tai, kad sunkiau suprast pradžioj sudėtingiau ir dar mano tas...apskritai mano nebuvo taip, kaip paveiksliukuose buvo, nu, parodyta lentelėse, kad ten viskas idealiai. Sudėtingiau man buvo suprast savo vaisingumą, tai mes ejom dar konsultuotis į šeimos centrą pas konsultantes. Bet, vat tas, kad su vyru kartu eini, kalbiesi su ta konsultante, tai, nu, irgi ir tarpusavio santykiams gerai, nu, nežinau, toksai domėjimasis. Nu, nebuvo lengva iš tikrųjų suprasti, bet aš, nu, mačiau, kad vyrui daug lengviau suprasti kaip ten kas vyksta, negu man pačiai. Tai, vat, tas irgi gerai buvo, kad, nu, juo labiau galėjau pasitikėti ir, nu, nes aš mažiau supratau iš tikrųjų pati. Sakau, kad nebuvo labai lengva.

Su susilaikymu gal įvairiai buvo, nu, nežinau, ten tas laikas nelabai ilgas, tas pora savaitių, nes po to, tada jau kai po nėštumo jau (nes aš ilgai maitinau pirmą vaiką), nu, aš apskritai, aš, mes metus stebėjom grynai tą temperatūrą ir gleives, o jau po to norėjom pastot, norėjom jau vaiko, ir man neišėjo pastot apie metus, o paskui dar buvo persileidimai keli, tai aš dėl to taip ilgai ir nusitęsė. Vaikai dar maži, nu, bet nebereikėjo tenais tai ilgai nieko stebėt nieko daug, nu, kažkaip laikytis, nes, nu, kaip tik jau norėjos. Nu, vat, taip, bet... Ai, nu, tai, vat, tai palyginus, pagalvoji, kaip būna, buvo po pirmo nėštumo ir po to maitinimo viso laikas, tai, nu, kadangi, nu, nebuvo dar atsistatęs ciklas, tai aš, nu, beveik iki dviejų metų, taip beveik dveji metai, tai tada jau buvo sunkiau, nes tada, sakau, ką aš žinau, nu, pusę metų, ne, kiek čia? Nu, gan ilgai jau gavosi to susilaikymo, tai, va, tada jau buvo kitaip visai, o ten dabar man pagal tai palyginus, tai tos dvi savaitės, nes jau čia seniai buvo tas, bet tos dvi savaitės tai, palyginus, juokas. Ir dėl to nėra taip sunku, nes, nu, jos po to greit praeina ir ateina vėl. Aišku, kai yra vaisingos dienos, tai moteriai irgi kitaip yra, galbūt sunkiau išlaukt ar kažką tai. Nu, nelabai sunku. Gal, aš neprisimenu tiksliai, gal ten visko būdavo, sunku pasakyti.

Šiaip man patinka tas NŠP, bet, nu, vat, sakau, kas liečia, kai yra atsistatęs tas visas ciklas, tai man viskas tvarkoj ten. Labiausiai tai kyla klausimai grynai tai, vat, po to nėštumo ir tas laikotarpis, kol atsistato ciklas, nes ten irgi galima naudotis ir visa kita. Nu, tai, vat, atrodo, su kitom kontraceptinėm priemonėm daug aiškiau yra, nu, vat, saugiau...saugiau ta prasme, kad gal dėl nėštumo, kaip pasakyti. Tai ne viskas yra aišku, ne viską... Nėra taip, kad paprasta, bet šiaip tai, nu, mes vis tiek apsisprendėm, ypač mano vyras tai iš vis kategoriškas, sprendžia apie kitas kitas galimybes, dar labiau negu aš.

#### 4) APIBŪDINKITE, KAIP NATŪRALUS ŠEIMOS PLANAVIMAS PALIETĖ JŪSŲ BENDRAVIMĄ SU SUTUOKTINIU / SUTUOKTINE. APIE KĄ DAŽNIAUSIAI KALBATĖS? KOKIAIS BŪDAIS REIŠKIATE VIENAS KITAM ŠVELNUMĄ KASDIENINIAME BENDRAVIME?

**Sutuoktinis Nr. 1:** Sunku pasakyti, nors šiaip mes labai sunkų periodą išgyvenam ir nežinau... Ne, tai bet kuriuo atveju, tikrai tai nėra kažkas, kas kažkaip neigiamai veiktų – čia tai taip. O, kad būtent dėl to kažkaip tas teigiamumas... Nežinau...

**Sutuoktinė Nr. 1:** Iš pradžių buvo daug įtampos. Buvo daug įtampos, o po to, kai sakau, įsivardijom tuos dalykus ir susidėliojom tarsi į vietas, nu tai (natūralus šeimos planavimas, - mano pastaba) iš tiesų daug džiaugsmo teikia. Tą mokėjimą ir sugebėjimą tiesiog laukti, išlaukti ir pasidžiaugt tuo visiškai laisvai, santykiškai.

Apie santykius tikrai pradėjom daugiau kalbėt. Net užkabino visiškai tokius gilius, ne tai kad sąmoningai užkištus dalykus, kur, matyt, turėjo jie vieną dieną iškilti, nu, kad jie į aikštę, į šviesą, kad jie būtų aptarti, iškalbėti. Gal net pasakyčiau kažkokį tokį skausmingą laiką ejom, gal net dar ir einam, nu, bet ištiesų pradėjo kilt visokių dalykų. Bet aš manau, kad tai yra gerai, todėl, kad nu, kaip ir visi tokie užslėpti pūliniai jie gali vieną dieną gali labai stipriai išsprogti ir ką gali žinoti, gal skyrybom pasibaigtų, o kai mes, taip sakant, pradėjom krapštyti, aiškintis po biškį, tai viskas į gerą ir išeis.

**Sutuoktinis Nr. 2:** Pradžioj gal daugiau turėjo įtakos. Bet supratimas sulig tuo ėjo giliau. Ėjo. Pradžioj galbūt ir buvo daugiau tų tokių mmm... nesutarimų dėl to gal ir pykčio buvo: kaip čia kodėl,

gal čia... net... O dabar, dabar mmm šiek tiek kitokia ta situacija. Paskutiniai jau pora metų... Nežinau, aš aš įsivaizduoju, kad tai santykiuose vis gi, vis gi per laiką iškentus, išlaukus tam tikrą laiką po to ir atpildas ateina toks. Jis galbūt nėra dabar su kaupu, gal aš tą atpildą pamatysiu vėliau, didesnį, aš nežinau, bet dabar tokio brandumo santykiuose duoda tas toksai, nu, nes vien linksmas gyvenimas, jis, nu, manyčiau, kad, kad duotų atbulinę eigą. Sakykim, kažkokiai laimei ir kažkokiai darnai, kurią turim dabar ir jeigu būtume kitaip gyvenę, va, čia su kontraceptikais: nenori, kaip nori... Ir ir gyvenimas yra toks, kad matai žmones netikinčius. Vis tiek per gyvenimą pamatai kažkiek tai atkarpėlių tokių, kur gyvena malonumui ir ir nieko negali pasakyt, nei ką. Tu tik matai, kad tavo yra kažkoks kitoks pasirinkimas ir ir tas malonumas galiausiai pamatai, kad priveda ne prie gero: tai prie skyrybų, tai prie prie antros kažkokios tai santuokos ir trečios... Tai jau vien tai mes esam... Nereikia statyt namo triskart iš nauja. Tai mes jau taip esam apdovanoti. Didžiulė dovana.

Dažniausiai, aišku, kalbam apie reikalus. O kartais kartais... Kartais kalbamės apie jausmus, aišku, čia rečiau būna, bet kartais paskalbam. Aišku, dabar tas gyvenimas šiek tiek pasikeitė. Jau, kai susitinki daugiau pasikalbi apie jausmus, daugiau apie pasiilgimą pasikalbi, bet, vat, neseną praeitį, kai visą laiką gyvenom kartu, galbūt mažiau kalbėjomės apie jausmus. Aš nežinau, gal dabar daugiau tas toks pasiilgimas yra didesnis. Gal daugmaž daugiau tyloj būdavo anksčiau tie jausmai.

Susilaikymo metu visai būdavo: kartais ir išprovokuodavo, kartais ir ne, kad ilgas vis gi laikas ir ir būdavo, kad ir visai net ir pasipykdavom dėl to. Visko buvo. Ir ir nebūtinai juk tuo vaisingumo metu susilaikymas. Kitąsyk turi būt kitąsyk dėl dėl kitų priežasčių ir ligų, ir visa kita, ir reikia susilaikyti ne vien nuo to. Ir, bet, sakau, tas tas ateina su laiku kažkaip, į tą susilaikymą požiūris. Bet, nu, tai šlifavimo reikalas čia yra ir ir gyvenimo, ir, sakykim, tos tokios kažkokios ir kančios laikas, nu, toks vat. Nu, jį reikia iškentėti, jį reikia iškentėti, reikia išbūt. Nedaryt skubotų sprendimų.

Švelnumas... Nu pasibučiavimais ten, pasiglebeščiavimais, nu, juokavimais kokiais. Nu, aš nežinau, švelnumas? Ir jumorą aš suprantu kaip švelnumą. Nežinau, mes, gal tuo labai sutapom, kad kad jai patiko mano toks jumoras toks. Nežinau, gal dėl to. Bet jin priprato prie manęs. Nes kartais, galbūt, ir per aštriai aš tą jumorą, sakau, bet jau jau ko gero priprato. Šiaip bendraujam, aišku. Gal tokio rimtesnio vat to bendravimo galbūt ir didesnis trūkumas yra jai. Jai, nes nes, žinai, aš pradėdau juokaut, dar kažką ir pasibaigia. Jin tokia sėslesnė yra iš sėslesnės tokios šeimos, iš ramybės šeimos, o aš iš tokio didelio triukšmo esu. Mes šeši augom, pas mus visą laiką buvo triukšmas, vienas ant kito ir ir kalbėjimai, ir užkalbėjimai, tai tai, bet, nežinau, kažkaip, vat.

**Sutuoktinė Nr. 2:** Nu, aš manau, taip, nes vyras irgi, vat gyvena tuo ritmu, moters ritmu, ir tiesiog yra ta pagarba vienas kitam ir, nu, nėra to vartotojiškumo, kada užsimanai, kada aš to noriu. Santykiams, manau, įtakos turi.

Dabar, kai vyras išvažinėja į užsienį, tai tiesiog retai susitinkam, kartą į mėnesį, bet dažniausia grįžta būtent tuo laiku, kai yra nevaisingos dienos, va, ir ir taip kažkaip tai... Neišskirčiau, kad daugiau dėmesio... Gaunu gėlių, bet nesusiečiau su susilaikymu.

Paglosto man per petį, pabučiuoja. Išvažiuoja, pabučiuoja. Paklausia, kaip sekėsi, kaip tavo diena šiandien praėjo. Kartais, vat, mėgdavom į šokius nueiti kartą per savaitę į pramoginius šokius. Tai vat tas toks pasibuvimas kartu. O dabar, kai vaikai paaugę, tai ir tą mažiuką pažiūri, tai iš tiesų to laiko daugiau turėdavom išbėgti kažkur pabūti: ar ten į kokį koncertą dažnai kviečia vis padainuoti, tai tai, aišku, kitiem iš šono atrodo, kad mes dažnai namuose dainuojam, bet vat dažniausiai kai reikia kažkur, tai pasidainuojam, pasirepetuojam ir tai smagu, kai kviečia, nes tada turi prisėst padainuoti. Kažkaip per tą kasdienybę nelabai atsiranda to laiko vat. Planuojam tuos pasimatymus, bet, nu, jie nėra reguliarūs, tuo labiau, kai, sakau, vyras išvažinėja, tai...

**Sutuoktinis Nr. 3:** Nu, aš manau, kad kažkaip tai, nežinau, kaip čia išsireikšt trumpai ir aiškiau? Aš visą laiką tokį terminą mėgstu sakyti, kad į mūsų gyvenimą taip bendrąja prasme, aišku, apie savo šeimą kalbu, vis labiau braunasi ta vartotojiška samprata, kaip mes suvokiam apie tai, kai perkam prekes kažkokias, sakykim. Bet ir net tom porom, kuriose ne viskas gerai, tas labai braunasi, reiškias, į santuokinius santykius. Ir vėl gi toj vietoj, aš manau, nu, yra plusai natūralaus šeimos planavimo tame, kad, kaip minėjau, jeigu vyras... Nu yra pyktis, jeigu tu nieko nežinai: tu nori pasimylėt, tu duodi informaciją kažkokią žmonai ir tas vartotojiškumas braunasi. Tas nėra gerai, reiškias. Šiuo atveju, sakykim, tas, kai tu pažįsti vaisingumo pasaulį tos savo moters, reiškias tu turi susilaikyti nuo

pykčio automatiškai, nes tas, sakykim, duoda, jeigu aš turiu gilesnį požiūrį į susivaldymą ir apskritai bendravimą. Iš tos psichologinės pusės tu supranti moną, reikia tik išklaustyti, nepertraukinėti, rodyti dėmesį. Tu, reiškias, susilaikai ir jinai jaučias laimingesnė ir tu kaip vyras jauties laimingesnis. Gal tu kitą kartą ir nelabai nori būt švelnus, bet, kai pagalvoji, kad , kitąkart gal geriau vis dėl to, kad valdytis, išklaudyti. Natūralus šeimos planavimas prisidėjo iš tos pusės, kad per susivaldymą lytinį, stengiesi, bent jau tu stengiesi, ir atsiranda stengimasis bent jau ta žmogiškąja prasme santykiuose. Šiaip turiu pripažinti, aš esu grubus žmogus, kaip žmona sako, bet iš kitos pusės, nu aš pastangas tikrai dedu, bent jau man pačiam taip atrodo. Aš tikrai jaučiu, kad natūralaus šeimos planavimo pažinimas ir tas atėjimas į mūsų gyvenimą, man kaip vyrui, reiškias, leidžia dar labiau apvaldyti savo tą grubumą. Ir pagrindinis motyvas, kaip sakau, tai gera nuotaika mano žmonos, kaip sakau. Kuo jinai geriau jaučias, tuo aš labiau atsidavinėju.

Nu, nežinau, dar tokia mintis atėjo iš tų pačių kursų, kuriuos vedu, galvoju tinka prie tos temos, aš tikiu tuom ir kalbu, kad santuokiniame gyvenime yra labai svarbūs du meilės tipai, reiškias, kad visą gyvenimą išliktume kartu, reiškias, yra geidimo ir palankumo meilė. Tai mes čia dabar kalbėjome daugiau ga apie tą palankumo meilę, kaip jinai pasireiškia, veikia, nu, vyrui tai sunkiau ją išreikšti, nes reikia valios. Bet paskui yra, kas, manau, iš tikrųjų labai svarbu su tuo natūraliu šeimos planavimu, tai su šituo metodu, reiškias, gali tos dvi meilės pasireikšti, būtent, kad per susivaldymo periodą, kada yra tos vaisingos dienos, gali reikštis ta palankumo meilė. Susivaldydamas jisai, reiškias, ką mes prieš tai kalbėjome, kad ne tik, stengtis, kad ne tik, kad lytiniuose santykiuose susilaikymas, bet ir, vat, susilaikymas nuo žodžio pasakymo, jisai valdo save ir bando pagauti, kad jai būtų geriau dėl to tavo elgesio, taip? Per tą tu augini tą geismo meilę, reiškias, tas vaisingas periodas augina tą geismo meilę, būtent tas geismas išsipido, kad visą laiką vis naujai ypač tai aktualu vyresnėm porom, nes jauni dar nelabai jaučia, viskas yra karšta, bet su metais tai yra labai gerai. Ir vėl gi, kai yra tos poros, kurios nenaudoja natūralaus šeimos planavimo, pastato save ant rutinos, vėliau seksas išsikvepia ir tampa, nu, kasdieninis. Nežinau, kaip aš čia gerai ar blogai išmanau tą natūralų šeimos planavimą, bet jis atnešė man daug daugiau plusų, negu minusų, suprantat? Aš dar tik tai vieną dalyką supratau, kad mum yra sunku porom danešt tą žinią dėl to, kad kalba apie tai šeimos, ne ginekologai. Tą patį, ką čia šnekam, kalbėtų medikai, tai čia labai greitai viskas pasikeistų. Čia jau kitas klausimas, platesnė diskusija. Tai va.

**Sutuoktinė Nr. 3:** Daugiau dėmesio vienas kitam.

**Sutuoktinis Nr. 4:** Man, kaip vyrui, tai pirmiausia tai kažkaip mokė ir dar vis moko gerbt savo žmoną, jos tą vaisingumą ir taip pat suprast tuos ciklus, PMS ciklus. Ir suprast, nu, kad visa tai hormonų įtaka yra ir, kad čia jinai kaip asmuo nieko čia kaltas. Tai va. Tai, kažkaip, būt tokiam gal, nu, pastabesniam tiesiog, tos pagarbos vienas kitam, manau, moko.

Kalbama aipe vaikučių, aišku. Daugiausia apie tai sukasi. Ir, jo, kalbamės šiek tiek apie, kai to laiko gaunam tais vakarais kai užmiega, apie save, apie jausmus, nu, apie jausmų ten atšalimą, sušilimą ir visa kita. Apie tai, kad norėtumėm laiko daugiau kartu kažkur praleist. Į pasimatymą kokį. Suprantam, kad viskas laikina.

Švelnumą, tai, jo, turbūt, mes tokį artumą mėgstantys, tai tiesiog dažnai apsikabinam, ten, pasibučiuojam, nu, jo, tiesiog, nu, žmona toks žmogus, kuriai tiesiog dėmesio to, artumo daug reikia, tai aš irgi stengiuos tada kažkaip, va. Ir pabūt, laiko skirt. Tai čia mano tas švelnumo reiškinys – tai buvimas kartu.

Aš manau, kad NŠP skatina bendravimą šeimoje.

**Sutuoktinė Nr. 4:** Nuo pat pradžių irgi bandydavom visaip: jisai iš ryto ten keliasi, bet man pačiai paprasčiau tai padaryti, bet apie tai pasiūnekam, kaip tos dienos, kaip čia kas.

Kai susituokėm, iškart neplanavom vaikų. Paskui atėjo tas noras ir iš pirmo karto pataikėm. Vat, kai nusprendėm.

Kai sunku, pasikalbam visą laiką. Nu, kalbamės, kai matau, kad man sunku. Nu, mes stengiamės, nu, kadangi to laiko pabūt kartu, išeit kažkur kartu to laiko vis tiek neturim, tai mes stengiamės apsikabinti, prisiglausti, pasibučiuoti. Visą laiką taip. Anksčiau kitaip buvo, kartu išeidavom, dar kažką. Tai tiesiog, ar pasikalbam, ar, nežinau...

Tai dažniausiai pastaruojame metu kalbamės apie vaiką, bet, nu, kaip, stengiamės ir apie save

pasišnekėti. Daugiausiai apie vaiką, o daugiau...

**Sutuoktinis Nr. 5:** Pavyzdžiui, dabar irgi grįžom irgi į tą patį metodą, kada po... grįžom į tą etapą, pavyzdžiui, kada irgi po... atsistatinėja, tarsi grįžta vaisingumas žmonai ir irgi, turiu omeny, nes irgi beveik kiek čia virš metų, pusantrų metų vaikui. Ir tu žinojai, kad, turiu omeny, būtent, nu, tikrai, tas irgi dar yra toksai „natural spacingas“, turiu omeny, kada moteris žindo, kada miega šalia, „tutuko“ nėra, faktiškai tas tarsi moteris būna nevaisinga. Kai kurios net iki dviejų metų ištraukia, pusantrų, turiu omeny, kaip mūsų atveju, antru atveju buvo sūnus: vaisingumas iki dviejų metų grįžo tikrai. Nu, tai tarsi irgi dabar, žinai, irgi išgyvenam tą momentą, tą etapą, irgi jau pusantrų metų vaikui, pradėjo... Atsirado auklė, tą aną, kas išeina, su mama būna mažiau laiko. Tas ir vaisingumas. Irgi dabar reikia tą etapą išgyventi ir pajauti, kada, nu, turiu omeny, tą ciklą, jo reguliarumą ir viską. Tai irgi tarsi irgi nelengvas yra etapas, vėl kada turi ir susilaikyt, galbūt, ir ilgiau ar kiek trumpiau, turiu omeny, kad vėl moteriai padėt kartu kažkaip tai pažinti tą, bet, tai aišku, bet irgi tarsi tos praktikos turim, vis tiek tarsi lengviau ir suprasti tai ir džiaugtis ir išlaukti, ir rasti kažkokių formų, vis tiek ir apkabinimų, ir pabučiavimų, ir vis tiek, kad ne tai, kad vis tiek, kad ta moteris jaustų, turiu omeny, kad, nu tą šilumą vyro, kaip sakant. Vat tokios man mintys vat šitam etape gyvenimo, nu. Kad kažkaip irgi mąstom, kad jeigu negalim turėti irgi santykių, kad, nu, vis tiek nors kažkaip parodyt tą meilę, kažkaip išreikšti žodžiais, apkabinimu, dar kažkuo, turiu omeny. Bet, aišku, ir visda reikia galvoti gal ir iš... Kad tikrai, aišku, yra ir nuostabus laikas mums skirti ir sau ar darbui, turiu omeny, nežinau, tai vat ir tam susilaikymo etape, oba, ir tau ramu! Ir tu vakarais žinai, ką daryt, ten, ar paskaityt, ar darbus padaryt, ar įsigilint kažką, ar kažką ir, nu, susiplanuoti savo tokius etapus. Tikrai nėra tragedijos, kad, oi, dabar čia reikia reikia reikia susilaikyti ar dar kažką tai. Tai labai viskas žmogiška ir praktiška, galima sakyti, ir reikia pozityvių pusių turėti ir... Tai aišku, ir nepamiršt palikti vietos Viešpačiui.

**Sutuoktinė Nr. 5:** Kažkaip labai praturtina santykius, aš manau. Kalbam apie tai ir svajojam, kaip bus, ir kažkokių vis tiek kitokių formų tuo laikotarpiu (susilaikymo nuo lytinių santykių, *mano pastaba*), nu, va, kaip būt kartu, kaip ten, nežinau, liestis viens prie kito, apsikabint ar kažkaip, nu, to tokio, kaip vyras sako, preliudija vyksta, žinai, tam, kas paskui jau kai galėsime, nu, tai jau aaa tada! Ir pajuokaujam, ir viską. Nu, kažkaip, vat, daug džiaugsmo tame yra, žinai.

Kažkaip, gal pradedi apie tą vaisingumą kalbėti ir, vat, neišvengiamai, vat, tas vaisingumas yra dalis, nežinau, manęs, nu, tai yra „aš“: aš esu vaisinga, aš esu nevaisinga ir šalia to vaisingumo neišvengiamai kalbi apie tai, kaip aš jaučiuosi, kaip jisai jaučiasi, kaip mes galim padėt viens kitam, žinai, ypač tuo susilaikymo laikotarpiu. Nu, kalbamės irgi gal kažkiek apie tai, kiek čia, žinai... Gal viens kito neaistrint, žinai, koks tas elgesys. Jeigu, vat, kalbam apie tai. Bet, nu, kartu ir pažįstam viens kitą labiau, jaučiam viens kitą ir kažkaip, aišku, ir ... tas dar labiau suartina. Tai yra tokia tema virš kasdienybės temų ir tokie labai asmeniškai, nu, pokalbiai. Viens su kitu, nu, žinai kalbiesi. Gal nekalbėtum, kaip tu jautiesi ar taip labai kažkaip. Aš nežinau, kaip atrodo toks bendravimas, kai į vaikų tą visą...kaip ką nuvežt...į tą buitį nusikreiptų žymiai labiau. O kažkaip, nu, tikrai, kaip pagalvoji, labai daug kalbamės apie tai, ypač, kai dabar laukiam to laikotarpio, žinai. Kiekvieną dieną kalbam. Nu, tikrai! Jo.

Per tą būtent susilaikymo laiką, atrodo, net kada per tą laiką abu esam apsisprendę dabar atidėti ten, tai kitaip tada jau išsiskleidžia visas ko tu laukei, tą meilę jauti kitaip taip, žinai, fiziškai. Per tą laukimą, žinai, nu, jauti, kad laukia, kad apie tave galvoja, žinai. Galvoja, kada būsim kartu ir taip toliau. Tikrai labai jaučiuosi mylima ir vertinga tokia, kokia esu, žinai, nereikia kažkaip ten prisirišti ar gundyti, ar kažką tenai, žinai, kaip... Aš galvoju apie jį, kaip jam palengvint. Jaučiu, kaip vyro akys jautrios, žinai, yra, kaip aš apsirengiu ar ten dar kažką, ar ten vos, nu, nežinau, einant miegot ar ką, kokius naktinius dediesi pagalvoji dar, žinai.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Net nežinau. Net nežinau, ar tą labai įtakoja kažkuria prasme. Gal? Nu, kažkaip man tas viskas kažkaip laisvai atrodo. Natūraliai ten einasi ir kažkokių ten nei kažkokių paskatinimų, nei stabdžių, man atrodo, nėra, kad labiau ar, kad blogiau. Nu, tas gerai, kad žinai, kad negriauni moters organizmo ten kontracepcija ar dar kažkas. Nu, žinai, kad kažkuria prasme, kada norėsi vaikų,

tada bus, nu, vat taip. Tai dėl to gal ramu buvo, tai dėl tų vaikų, ten iš serijos, kad, kiek norėsim, tiek turėsim. Dėl to gal, vat, ramu buvo. O daugiau nežinau. Aš neišskirčiau, kad ten kažką labai palengvina ar nelabai patrukdo.

Tai, turbūt, visą laiką ir miegam kartu, ir meiliai, ir nemeiliai, kada kažkas tai. Tai, aš manau, jo, visa kita, išskyrus, seksą, tai, nu, nedingsta kažkaip... Taip, dėmesį rodau, kiek išeina, kiek, kad nepavargęs.

Tas bendras laisvalaikis... Vis tiek daugiau dabar namie išeina. Tai turim mėgstamus serialus, sėdam į kampučių ir tas toks buvimas kartu daugiausiai. Dar geru oru kur į laukus pasivaikščirot. O šiaip daugiau tiesiog buvimas kartu, dažniausiai žiūrėjimas serialų ar dar ką nors.

Apie jausmus gal retai... Aš toks storžievis. Kažkaip, nu, nežinau, nėr to man labai poreikio liet per kraštus ten tuos visus dalykus, tai labai netempiu už ausų. Iš mano pusės... Tiesiog. Pasišnekam, bet tai nėra ten savaitinis, kad ten sekmadieniais susėdam ir šnekam, tai ne. Iš kalbos jeigu.

**Sutuoktinė Nr. 6:** Mano vyras gal yra uždaras. Aš nežinau, ką jisai savy... Nu, nežinau. Vat, aš kažkada skaičiau protingą vieną knygą ir, nu, bet tarp kitko protestantų. Ir, žodžiu, ten, nu, žodžiu, ten buvo žmonos liudijimas, sako: „Aš niekada neatsakau vyrui“, nu, kažkaip aš labai stengiuosi taip, žinai, irgi, net, nu, nenusisukt, „ai, galvą skauda, eik sau“. Žinau, kad vyras yra svarbiau ir kažkaip, nu, kai nėra, vat, kažkokių tokių fizinių, nu, vat, dalykų, dėl kurių nebūtų galima, tai aš kažkaip tai, nu, man atrodo, kad tos kelios dienos tada, nu, ta prasme iškrenta, nu, nebūna dėl to labai ten skaudu dėl tų kelių dienų, nu, kažkaip ir sunku. Pasitempiam, kad abiem būtų gerai.

Aš nežinau, ar, vat, pats NŠP metodas kaip metodas, bet tą, pavyzdžiui, tas dalykas, kad iš vyro niekada negirdžiu jokio ten priekaišto, vat, tas turi tokio labai...nu, tokį teigiamą dalyką, ta prasme. Aš tada, nu, saugiai jaučiuosi. Tai, tai vat, turbūt, tai yra geras būdas tikrinti santykius, man atrodo, ir, vat, ir, nu, sulaukti kažkio palaikymo arba nepalaikymo, arba, nu, ta prasme, iškyla, nu, va, kai iškyla tas momentas, kada čia „noriu, bet negaliu“, tai tada irgi, va, gera proga apie vaikus kalbėti: čia dabar nori, ar nenori? Nu, ne, gal dabar ne. Ta prasme, nu, taip niekada nesikalbėdavom apie tai, kiek mes čia vaikų turėsim ir čia, kaip čia mes dabar po kiek metų vėl susiplanuosmi ir taip toliau, bet, va, atėjo momentas, kada, nu, jeigu dabar, tai bus antras vaikelis. Nu, gerai, ta prasme, kad kažkaip, nes, nu, šiaip, sakau, mes mažakalbiai, kažkaip nekalbam, neplanuojam labai daug, bet, vat, toks momentas, kai reik išsiaiškinti dalykus.

Man atrodo, kad mus labai paprovokuoja ar paprovokuodavo tas faktas, vat, dėl vaikų, ta prasme. Tai, vat. Jeigu dabar nenorim, nu, tai ko mes tada norim? Nu, tada, kaip čia dabar yra? Tai ko tu nori, ko aš noriu? Nu, vat, kažkaip. Gal, sakau, nu, vat, ir vėl, nu, ne pats tas metodas, bet ką jis savyje neša, nu, vat, ką, kas iš to seka toliau? Tai, vat. Tai, va, jeigu taip žiūrint, taip, tada, taip, paprovokuodavo apie ateitį kalbėt ir apie jausmus, nu, jeigu tu su manim nenori vaikų turėt, tai ką mes čia veikiam, maždaug, arba kažkaip kitaip.

Kai dar buvau neištekėjusi, svajodavau, kad, nu, vat, nu, čia tikrai tokia moteriška svajonė, ar ne, čia kava, čia pusryčiai į lovą. Dieve, mano, o dabar taip natūraliai viskas išeina, kad jis, nu, dar, va, kai sūnaus nebūdavo, jis atsikelia anksčiau, nes jam anksčiau į darbą, man gal tik tai vėliau į darbą, nu, ta kava ir viskas, ir taip natūraliai be niekieno, bereikalingų pastangų, žinai, tai, va, čia man malonumas didžiausias. Kažkaip, o dabar, dabar, kai vaikas, tai dar kitaip yra kažkaip tai. Man labai, nu, kažkaip ne tai, kad vaiką norisi išnaudoti, bet, ta prasme, vyrą per vaiką palaikyt, ta prasme, nu, „tėtis grįžo, bėk pas tėtį!“ Aš žinau, kaip jam tai yra malonu.

Nu, ir šiaip, tai ką aš žinau, jeigu reiktų išskirt, nu, jo, vat, kas man labai patinka, kas mūsų šeimoj yra tai, kad laiminam dažnai vienas kitą: išeidami, grįždami, kažkaip, net į parduotuvę, žinai, nors gal durnai atrodo, bet, žinai. Nu, ir šiaip visokie ten prisilietimai, prisiglaudimai tokie. Kažkaip. Vyro iš meilės kalbų tai gal dovanų kaba, tai jis man labai daug visokių...bet kokį dalyką „dovanoju tau“. Nu, vat, tokiais dalykais.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Gerbi, kaip ir pačią žmoną, tame procese, kai labiau pažįsti. Pagarbą ir suartėjimą. Intymumas.

Daugiau iš mano pusės tai būdavo tas atsitraukimas, kai susilaikymas. Negalima, tai ir nereikia. Ta, vat, grynai užsisiklendimas savy daugiau būdavo tas. Atitolimas, atšalimas. Dabar daugiau patirties turiu, daugiau prisiskaitęs, dabar matau, kad tai kaip ir kraštutinis ir, kad nėra pats

<p>geriausias būdas. Kas iš manęs, tai labai stengsiuos, tai tiesiog ir atsižvelgt, kad ir, tarkim, to ir švelnumo ar ko žinau, kad žmonai tuo metu reikia ir žinau, kad tuo metu negalim nieko daryt (mylėtis, mano pastaba). Labiau, manau, stengsiuos, kad sektųsi ateity.</p> <p>Apie santykius, apie jausmus kalbamės kartais. Kai prakalbina. Mano būdas yra toksai labiau uždaresnis ir natūraliai tai paprastai per daug neatsiveriu, bet prieina tokia stadija, kaip ir negali tylėt ir jau kalbi. Žmona tai daugiau pasipasakoja. Atviresnė.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 7:</b> Man tai atrodo, kad čia ne tik tai, nu, tas NŠP, bet tas, kaip...čia įeina į apskritai į visą, į visas, nu, nežinau, vertybes, kažkaip ir gyvenimo būdą. Tai apie viską eina kalba ir taip įsiliejam, nes, jeigu būtų tas kitas gyvenimo būdas, kitas požiūris, tai tada ir to nesilaikytum, nu, kitaip gyventum. Tai aš matau pavyzdžius kitų moterų, kur visai kitaip, kitoks požiūris yra ir kitaip saugosi, tai tada toksai ir jaučiasi, kad, nu, daugiau kaip savęs išnaudojimas arba kito asmens išnaudojimas.</p>
<p><b>5) AR PER PASKUTINIUS DU MĖNESIUS KALBĖJOTE APIE ŠEIMOS PLANAVIMĄ?</b></p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 1:</b> Taip, gal kalbėjom apie tai, nes, kažkaip sakau, mes dabar su tuo atidėjimu ar kaip ten sakosi. Ir tas turima omeny, aišku, a nes vis tiek žiūrim į tas dienas. Pavyzdžiui, čia vakar buvo operacija žmonai ir kažkaip objektyvi priežastis su visokiais nuskausminimais ir taip toliau, kur, nu, tu suvokdamas tą kažkaip ir atitinkamai elgiesi.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 1:</b> Taip, kalbėjome apie šeimos planavimą.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 2:</b> Mes kalbam dažnai apie šeimos planavimą, tokį, vat, ar norėtume dar. Ir tiktais galvojam, galvojam, kaip, kada ir ir dabar kol kas susilaikom, bet, jeigu netyčiom tas susilaikymas nepavyktų, nieko tame baisaus nematytime. Mes ne griežtai susilaikom. Kartais tiesiog nebūtinai matom prasmę tame, vat, susilaikyme.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 2:</b> Taip, dažnai pasikalbam, nes dar norim penkto vaikelio. Ir mažtom, galvojam kada jam būtų laikas. Ir tiesiog nesinori, kad tai būtų, tiesiog, nu, va, mes užsinorėjom, dabar bus. Norisi, kad tai ateitų, nu, kad taipagal Dievo planą, pagal Dievo valią tiesiog. Paklausti, kada kada yra laikas ir pajauti tai, kad kad. Nes iš tiesų vaikai ne mūsų nuosavybė, o... Tai vat, pasikalbam apie tai.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 3:</b> Taip.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 3:</b> Ji jau suplanuota.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 4:</b> Jo, tai kalbamės, gal per kiki pora mėnesių labai tokių diskusijų nėra. Dėl to antro vaikelio nusiramino, tai čia žmonai buvo. Nusiramino. Bet šiaip diskutuojam, kalbam, kaip čia geriau, kaip čia su pinigėliais geriau ir panašiai, ir panašiai. Lenteles dabar retai žymim, aišku, bet, jeigu žymėdavomtai „kol kas“, ne „griežtai“, bet visada atviras tas klausimas, nėra taip, kad nekeltume.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 4:</b> Prieš kelis mėnesius galvojom, ką čia daryti toliau. Galvojom, gal jau čia reikia, bet galiausiai nusprendėm, kad ne. Na, dėl visokių kitokių ten priežasčių, mokomės dar. Kalbėjom apie natūralų šeimos planavimą neseniai. Taip išėjo tiesiog, ne todėl, kad jums turėjom pasakot, bet tiesiog šiaip.</p>
<p><b>Sutuoktinis Nr. 5:</b> Nu, kaip, jeigu čia asmeniškai, mes kaip gal nelabai standartiniai. Nu kaip? Tarsi, jo, nu... Tarsi irgi pradžioj irgi, kaip vaikų, oi, kaip ir daug ir visa tai kaip idealistai, ne idealistai, bet... Aišku, kartais ateina ir tos sunkesnės akimirkos, turiu omeny. Būna, kad, o, pavargau nuo tų vaikų ir čia ant galvos lipa, ir tas triukšmas, viskas, ir tas anas. Turiu omeny, kad nėra taip visa širdis tą laikotarpį šimtą procentų. Tu esi visiškai, turiu omeny, nu, turim vėl... Toks laimingas ir čia, jo, ir kuo toliau, ir tuo daugiau! Ir viska. Nu, tai, bet. Dabar mes tokiam etape irgi esam, kad turim irgi dar mažą vaiką ir, kaip ir turim jį po antro vaiko. Ir gi atrodo, turiu omeny, kažkaip gyvenam, buvom buvom, augo vaikai ir, nu, čia tai širdies toksai reikalas. Visada tu. Aišku, pradedi... Ir nori, vėl nori būtent to vaiko, tos gyvybės. Vis tiek, kažkaip irgi labai ten, kažkaip kartais girdi ar iš bendradarbių ar kur: „Oi, tu turi du.“ Viskas, užteks, turiu omeny, ar dar kažkaip. Žmonės tai sugeba pasakyti. Nu, mes taip nesugebam pasakyti ir širdis mūsų, nu, toks jausmas, kad, nu, kad nesugeba pasakyti, bet ir nesugeba pasakyt, kad finišas. O kada tas finišas bus, tai neaišku? Tai dabar esi susikoncentravęs į mažąjį. O, galvoju, kai vėl užaugs, kai vėl kažkas, vėl galbūt širdy kils tas toksai troškimas. O galbūt,</p>



gal bus koks siurprizas ar dar kažką. Per NŠP irgi galbūt to atvejo, turiu omeny. Aišku, jisai, metodas patikimas, tas viska, bet kažkaip, va, su juo irgi, vat tas akcentas, kad palikti Dievui erdvės, nu, vis tiek tu jauti, kad, turiu omeny, tu čia žmogiškai skaičiuoji, turiu omeny, o galbūt kažkaip kažkas susisuks taip, kad, turiu omeny, kad bus taip ir neplanuotas, ir dar kažką, ir turi visada būt tokioj atviroj, kad, kaip sakant, dėka ir NŠP, ir to nusistatymo vidinio ir, nu, kad neturi kažkokių išankstinių, kada bus finišas ir kiek, kažkokį skaičių.
<b>Sutuoktinė Nr. 5:</b> Jo, kalbam.
<b>Sutuoktinis Nr. 6:</b> Jau suplanavom, laukiamės.
<b>Sutuoktinė Nr. 6:</b> Nu, taip, dažnai kalbamės apie vaikus.
<b>Sutuoktinis Nr. 7:</b> Prieš dvi savaites gimė.
<b>Sutuoktinė Nr. 7:</b> Neseniai susilaukėm antro vaikelio.
<b>6) KĄ JUMS TEIKIA SUTUOKTINĖS / JŪSŲ PAČIOS VAISINGUMO PAŽINIMAS?</b>
<b>Sutuoktinis Nr. 1:</b> Aš dar kažkaip stipriai ten neįvažiavęs. Ir kadangi ir laiko prasme, ir šiaip aš ten stipriai nemedituojau, tai net nežinau, šiaip... Savotiškas yra man visas šitas reikalas ta prasme, kad, na, galima tuos santykius turėt, tai tuo metu, kai nevaisingas laikotarpis ir moteriai reiškia, nu, kad, jeigu ir yra kažkokie vat vaisingumo natūralūs tie norai... tai tuo metu jai vat susilpnėja. Tai savotiškai šita prasme reikalas yra, kad, kaip matot, turi kažkaip, na, dar daugiau pastangų įdėt ir kita pusė tų pastangų turi įdėt, bet tai gal čia tas žavesys tuo gaunasi. Tai nėra lengva.
<b>Sutuoktinė Nr. 1:</b> Man vaisingumo pažinimas yra labai didelis atradimas. Kai pradėjau tą (natūralų šeimos planavimą – mano pastaba) man atrodė toks kosmosas ir kaip čia išvis įmanoma! Bet tai buvo viena iš tų sričių, svarbių žingsnių savęs gilesnio pažinimo link ir kažkaip kuo daugiau galvoju, tuo labiau manau, kad tai yra labai svarbu pažint save, susivokt savy, nu nežinau, vertint tai, koks tu pats esi. Nu vat man labai vat pridėda to tokio, nežinau, ar to vidinio džiaugsmo, ar to pasitikėjimo savim, nu, vat, žinau, dabar taip ir taip yra, dabar tokios ir tokios dienos yra. Tiesiog pažįsti savo kūną, nu, kažkaip noris pažint save nuolat, kažkaip savo ir vidų, ir kūną, ir tą visumą suvokt, kažkaip tobulėt, augt. Savęs pažinimas.
<b>Sutuoktinis Nr. 2:</b> Nu, daug supratimo būtent tam pačiam seksualiniam gyvenime daug supratimo duoda, nes nežinant, tu tik reikalauji. Iš tikrųjų nežinai galimybių, kad, sakau, yra ir, kad nevaisingos dienos, bet ir negalima. Būtent davė tą supratimą, kad anksčiau pyktis būdavo: nesako dėl ko, kaip, bet bet vat išsiaiškinus, pasikalbėjus... Ir, sakau, labai daug šeimos centre davė tas darbas. Nes aš save klausiau ir ką jinai kalba, ir pats klausiau net gi kaip jinai per veda tą paskaitą. Aš pats klausinėdavau. Tie neklausinėdavo sužadėtiniai, tai tas. Nes jinai vis tiek jinai žino daug ką, ir atsako kaip kas, ir visa nuo ko kas prasideda. Man įdomu buvo. Kai pažinau, tas pažinimas pas vyrą ateina - labai paprasta: kai tu žinai, tada ir klausimų nėra. Nežinai, tada viskas blogai. Tai man reikia žinoti. Tai vat tos žinios veda irgi prie prie tokio didesnio supratimo. Tas padeda. Būtent, tas, kai yra atsakyti tie klausimai, kartais net net iš tolo supranti. Būtent. Kas liečia seksualinį gyvenimą, būtent, nu, iš tolo jau supranti, aišku viskas. Nėra klausimų. Tas aiškumas yra gerai. Manau, kad daugelyje, tie, kas nežino tos informacijos, daug sudėtingiau jiems yra gyvent, daug daugiau nesutarimų. Nes vis tiek tas lytinis gyvenimas, jis yra labai labai svarbus. Jeigu jo nėra, tai nieko nėra. Ir tada bele kas... Man, sakau, man tikrai padėjo suprast tą šeimos tą, gal aš ateity dar daugiau suprasiu, dar daugiau, jeigu... Tikrai nežinau visko. Bet jinai man labai gerai paaiškina viską. Ir po to žinios ir ypač pas moterį tos žinios jeigu būtų, o vyrai ypač nesidomi tais dalykais, būna daugmaž aišku ir viskas aišku, o iš tikrųjų niekas neaišku, niekas. Čia man tas labai daug davė – žinios būtent. Kas jai darosi, kaip veikia kontracetikai, tai, kai ir kokie jie būna, nuo ko ir visa kita. Tas supratimas yra labai labai naudingas ir svarbu tos žinios. Labai labai.
<b>Sutuoktinė Nr. 2:</b> Duoda pasitikėjimą savim, pirmiausia. Nes labai gerai pažįsti ir tą nuotaiką, kai jinai. Aš prieš mėnesines būnu piktesnė, irzlesnė ir prieš mėnesines pilvo padodėjimas būna dėl skysčio kaupimosi, tai vat, tas toks. Gerai yra pažinti. Ir, manau, ateity, jeigu kažkokios ligos ar ginekologinės, tai tikrai save pažįstant... Gali atpažint daugiau kažką tai tiesiog.
<b>Sutuoktinis Nr. 3:</b> Aš... Kada tą sužinai tą tikslią informaciją, nu, vat paprasčiausia apie vaisingumą,

taip? Tai buvo tikrai atradimas, kad moteris, reiškias, teoriškai vaisinga tik parą per mėnesį – mane tas ir dabar stebina. Antras momentas: reiškias iš to, kas išplaukia, kad moteris vyro, nu, kaip ir natūraliai geidžia, pavadinkim, gan ribotai, reiškias, jeigu, nu, per ciklą savaitę atitinka tas geidimo periodas. Ir reiškias, man kaip vyrui tai buvo, nu, neatrasti žemynai pasauly, - žmona. Ir aš supratau, kad tai yra labai formalu, kai jinai tiesiog, kai aš ją kaip vyras tiesiog nedominu kai kuriom dienom. Nu, ir ta informacija sumažina įtampą man, kaip vyrui. Ir aš tada atsipalaiduju, žinau, kad yra tam tikros dienos, kada jinai geidžia manęs ir tam tikros, kai jinai gal ne taip smarkiai geidžia, a ne? Ir kažkuria prasme, reiškias, kaip vyrui duoda, gal dar daugiau gal net pasakyčiau, nu tokia pagarba gal savo žmonai didesnė yra. Nes puikiai suprantu, kad jinai tikrai myli tave ir ne kažkaip tai piktybiškai ignoruoja, bet dėl to, kad yra natūralūs tie gamtos ciklai, taip? Nu, ir gal sakyčiau taip grubiai užbaigiant į tą klausimą, žinoma, atsiranda toksai labai ir susikalbėjimas tarp manęs ir žmonos, ypatingai lytiniam gyvenime. Labai irgi viskas aišku, nereikia nieko čia tenais kažko taip aiškint. Ir dar galėčiau pasakyti, kad su laiku, sakykim, jau nebe aš žmonos klausiu, bet žmona, ar... Nes kaip ir aš daugiau stebiu tą visą lentelę arba jau per tuos tris metus jau tos ciklo dienos yra gan pastovu. Tai tiesiog atmintinai žinau tas dienas jos. Visi tie dalykai mum labai atnešė didelę ramybę, taip išeina.

**Sutuoktinė Nr. 3:** Geriau pažįstu savo kūno negalavimus, galiu žiniomis pasidalinti su kitomis moterimis.

**Sutuoktinis Nr. 4:** Duoda tą tokį, kad supranti, kaip ten viskas vyksta ir, nu, tai viskas aišku, labai įdomu buvo sužinot per mokymus, kaip ten viskas vyksta, kodėl čia žmona, taip nuotaikos keičiasi ir panašiai. Ir grynai žmonos vaisingumo pažinimas ir, nu, jo, kažkaip, kai supranti, kad nėra taip viskas lengva tom moterim, tai kažkaip tada gali gerbt labiau, suprast, nes tikrai, jeigu nežinai, sesupranti, kas ten yra, kaip ten vyksta viskas tos teorijos, tai tada gali pradėt galvot, gal ne tą moterį čia, gal čia jinai viena tokia.

Ai, prisiminiau! Čia žmona sako, ai, tai čia aš tave užjaučiu, tu čia pastoviai vaisingas. Per NŠP kursus, kada moteris ten realiai vaisinga kelias dienas per mėnesį, o vyras visą laiką. Tai tas irgi, vat, nu, kad vienas apie kitą žinom. Tai ne tik, kad aš apie ją žinau, bet ir apie vienas kitą. Tai padeda vienas kitą suprast. Na, man bent jau svarbu, kad žmona supranta, kaip čia yra man. Ir tas poreikis galbūt stipresnis pas mane. Tai, va.

**Sutuoktinė Nr. 4:** Man duoda tam tikrą ramybę, kad, nu, suprantu, kad čia ne aš, kaip pasakyti, ne aš kalta dėl tų visų hormonų, kad visom taip yra. Tai tiesiog ramybė tokia, kad tiesiog reikės išbūti. Arba tokį irgi teikia tą džiaugsmą tokį gerosiom dienom gerai jaustis. Nežinau.

**Sutuoktinis Nr. 5:** Nu, tai, kai pžįsti... Nu, jo, iš tikrųjų tai tikrai kaip ir žmogaus, asmenybės, kitokio nei vyras... Moters to kažkokio ir jos paskirties ir žemėje, turiu omenyje. Ne tai, kad paskirties žemėje, bet ir būtiškos, galbūt tos tokios filosofinės pereina į giliau, turiu omeny, ką, jeigu taip pasigilinus, kad, kaip jinai sutverta, kaip ta gyvybė ir Dievo, turiu omeny, kad ir tas vaisingumas, ir fiziologiškai, turiu omeny, ir kaip jinai bręsta, ir ta gyvybė ateina. Ir kaip gali, turiu omeny, ir norėdamas gyvybės, turiu omeny, tos pačios, kad tikrai, žinai vat tą langą, kuris yra vaisingas, kartu žinai, turiu omeny. Nu, susimąstyti, kad, va, dabar tikrai bus, ir, va... Kad, galbūt, pirmas buvo, kaip sakau, tikrai, nu, po santuokos ir vaikų iškart kuo greičiau! Antras irgi taip, nu, gal čia reikia to antro. O trečias, tai jau tikrai buvo jau ir žinojai, turiu omeny, tuos savo langus ir tada tas toksai tikrai, tos gyvenimiškos situacijos, ir atsigavęs, atrodo, ir finansinė, ir tą aną, ir viskas... Ir tikrai širdy pajautei, kad nori dar tos gyvybės, turiu omeny, ir kartu, nu, ir vyrui, ir moteriai žinant, kad tas va langas yra ir kartu eisim ir dabar į tą langą, turiu omeny, jo, ir mūsų gyvenimai vėl keisis, ir vėl ir ta baimė biški, bet ir tas visas džiaugsmas, ir, kad tas troškimas tos gyvybės ir jai atsiveri. Ir, nu, ir sakau, dažnai gal čia ne kaip moteriai, nu, čia, nu, jo, tuo pačiu, sakau, gal iš to, nu, klausimas buvo apie moterį, gi. Čia nežinau, bendrai kažkaip sueina link to, kad vis tiek, kaip sakau, esam tas vienas kūnas, nu, tai, turiu omeny, kad kažkaip link to vieno kūno ėjimas irgi... Čia tokia tarsi gaunasi, nu, tikrai, tokie gilūs dvasiniai dalykai. Nėra lengva net žodžiais apsakyt. Nu, jeigu taip įsigilinus. Ne tai, kad turiu omeny tą intymų aktą, tai pažinsi moterį ir per tą natūralaus šeimos planavimą. Ir sakau, tą, kad gyvybė ateina pažinant tai. Nu ir pažįsti moterį ir tuo pačiu. Gal tiek ir neišsiplečiant labai.

**Sutuoktinė Nr. 5:** Nu, kažkokį pasitikėjimą irgi duoda. Nu, pasitikėjimą savim, žinojimą, kas su manim vyksta, žinojimą, kad aš, kad aš nesu priklausoma: kad kažkas vyksta ir nežinau ir, žodžiu,

kažkaip kažką turiu daryt su tuo, bet žinau, kas vyksta ir žinau, ką turiu daryt ir ką galiu daryt. Nu, tai tas duoda to tokio, nu, nežinau, kažkokią laisvę. Ir kartu, vat, ir su vyru tas kalbėjimas ir viską. Kažkaip irgi dar įdomus toks momentas: man duoda tą tokį...kažkokią kaltę nuima. Nežinau, kažkaip, vat, kad ne aš kalta, kad, vat, dabar mes negalim turėt santykių, bet mano organizmas man kalba apie tai, koks dabar yra laikotarpis mums abiems, žinai, ką mes galim su tuo daryt. Ne tai, kad, žinai, aš pasakau, kada galima, kada negalima ir kažkokią kaltę jaučiu, kad, žinai, kad čia aš dabar čia liepiu susilaikyt ir dar kažką, nu, vat, tai kažkaip tas žinojimas to laikotarpio ir kalbėjimas. Labai daug kalbamės apie tai. Ir kažkaip jaučiam viens kitą... ir tas laukimas, ir tas ruošimasis, ir vos ne svajojimas, kaip bus, kaip ką, davai susiplanuojam tą aną.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Nu, yra tas požiūris, kad moteris visą laik vaikų nori, tas, turbūt, taip. Nu, o daugiau, nežinau, gal aš...

Duoda tą patį santykį, kada reikalaut kažko daugiau visokiom prasmėm, o kada jau pabūt geresniu, turbūt.

Hormonų kaitos žinojimas, tas padeda, jo, kad kodėl taip yra, kad čia neišdurnėjus žmona jau. Nu, kaip protu suvoki, tada jau prafiltruoji ir tada natūraliau ir visa kita išeina, kai žinai, kodėl.

**Sutuoktinė Nr. 6:** Man pažinimas yra, didžiausiai vertybė atrodo. Man pačiai, mano pačios pažinimas. Nu, kažkaip ir šiaip kūno jūtimas, kad žinau, kad, va, dar po dienos jau būsiu baisiai nervuota, kad ir ką begalvočiau, žinau, kad tai yra ne mano, nu, ta prasme, kad yra hormonų dalykai, kad padidinta šimtą kartų, kad, jeigu aš ant vyro pykstu, tai aš ne ant jo pykstu, galbūt man, žinai, per „smegenis duoda“, nu, kažkaip, vat, tas, ta prasme, tas pažinimas. Kad ir labai ta psichofiziologija tada išlenda, kad, kaip kūnas, nu, daro triukus. Tai, vat. Nu, man tas yra labai vertinga, manau, kad man labai vertinga. Kažkas iš tos pusės.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Žinios prasiplečia. Tos žinios padeda suprasti, priimti žmoną.

**Sutuoktinė Nr. 7:** Gal, vat, tas yra, kad kitokia, tai nėra blogai ir gal tas parodo skirtumą mūsų, kad mes esam skirtingi. Ir šiaip per vaisingumą moteris kažkaip labiau žydi tokia ir, nu, skiriasi. Šiaip tokia artumo labiau nori vyro, tokia mielesnė pasidaro, tai, nu, vat galvoju, įdomiau gal yra gyventi.

7) APIBŪDINKITE, KAIP KASDIENINIAME BENDRAVIME PRITAIKOTE ŽINIAS APIE SUTUOKTINĖS VAISINGUMĄ?

**Sutuoktinis Nr. 1:** Pavyzdžiui, didesnis dėmesys, jei PME-sas. Nu, tai aišku atsižvelgiu! Bet tas natūraliai būna, nu, kaip, sakykim, nuotaikos nėra, kažką ten, sakyt, duoda aiškiai suprast. Nu, tai tuos dalykus, aišku, suvedi, kad būtent dėl to. Nebūtinai pats turi čia kažką suvokt. Pasako. Be abejo, kai tu žinai priežastis, kodėl, sakykim, vienaip ar kitaip ten jaučiasi žmogus. Tai aišku. Supranti, kad tai nėra, sakykim, su tavim susiję ar dar su kažkuo. Tai objektyviai vykstantys procesai, kuriuos tu vėl gi turi kažkaip... Turi prisitaikyt. Tai va.

**Sutuoktinis Nr. 2:** Apie tai mes pasikalbam, mes apie tai, kada vaisingumas atsiranda, jinai pasako, kada baigiasi irgi pasako, kada prieš mėnesines pasako. Tokią informaciją visada aš žinau. Visada žinau. Ir kitąsyk jau nebesako, žinai maždaug dienas, jau jau nujauti tas dienas visas, nes jau pasirodo piktumas koks nors, dar kažkas. Jau pats nujaučiu, jau žinau ir... Pradžioj tai, aišku, visada pasakydavo, dabar kitąsyk net nebereikia pasakyt. Aš pats kitąsyk nujaučiu, nes tas laikas juk yra labai panašus. Tie periodai vis tiek, kai gyveni, per ilgą laiką, nu aš suprantu, kad per penkis metus gal dar mažas tarpas, bet dešimt metų tai jau pakanka, kad suprastum viską. Ir tas tas padeda ir ir ten net gi vat būtent vaikams padeda, kai jau pradeda mama rėkt ant jų, tai tada aš imuosi iniciatyvos: paaiškinu vaikam, kad mama dabar pikta, jūs neerzinkit, nu, klausykit ir taip toliau. Net gi tokiuose vat dalykuose, nes jie nesupranta, kodėl mama pyksta ir rėkia ant jų. Tai tada aš imuosi daugiau, nors jai kitąsyk net nesakau. Imuosi, paaiškinu ramiai, sakau, būkit geri, paklauskite labiau ir taip toliau. Tai gal ir pas juos kažkas lieka galiausiai. Nežinau. Labai matos tas, nes vaikai tikrai nesupranta, jie žiūri į mamą ir mato ją rėkiančią, o anksčiau nerėkė, o dabar rėkia, o jie žiūri dabar akytėm gražiom, nesupranta. Aš matau visą tą situaciją, tada imuosi iniciatyvos.

**Sutuoktinis Nr. 3:** Nu, tai čia aš jau tą labai pastebiu. Aišku, gal reikia nuo to ir pradėt, bet, tai faktas, kad tas...nuojauta yra. Aš nesakau, kad šimtu procentu, bet ta nojauta yra. Ir, aišku, kad tom dienom, kaip sakomai, ypatingai, kada yra menstruacijos, tai esu ramus kaip belgas, bent stengiuosi

toks būt, nes gyvenimas man irgi būna visoks, aš nesakau, bet be abejo, tuo periodu stengiuos būt švelnesnis. Tai čia vienareikšmiškai.

Kas man dar įdomiau, kad ciklas tai kaip ciklas tas, ten pradžia kokią pirmą savaitę, bet aš dar labiau jaučiu tas dienas, reiškias, sakau, kai tos vaisingos dienos ateina. Tai jaučiasi...nes gal vienas dalykas, kad yra, kaip čia pavadint, vis tiek mes norim susilaikyt per tą periodą, kada nuo menstruacijų iki piko, aš sakyčiau, kad net pati žmona tada būna gana aktyvesnė mano atžvilgiu net negu aš. Ir čia, sakykim, irgi visiškai, kas yra, nu, gal ir atradimas vyrams, aš manau. Tai, jeigu prie dirbtinio šeimos planavimo moteris kaip ir natūralių vaisingumo ženklų nežino, o vyrai, nu, tai kaip vyrai, jie ten maždaug, nu, žmona ženklą duoda ir jis ten jau pats pasruošęs. Tai vat, natūralus šeimos planavimas, manau, tai yra tas grožis, kada patiri džiaugsmą. Tas yra super. Jei mergina vartoja kontracepciją, ji būna negyva tokia. Tai tokia moteris negyvumu dvelkia. Jei moteris skaičiuoja tas vaisingas dienas, ji yra, jos veidas blizga, ji yra aktyvesnė. Tai vat irgi jaučias man. Iš mano žmonos irgi jaučias, kad skleidžias tie natūralūs kvapai. Tikrai.

Mano didžiausias troškimas ir noras, kad tai būtų kada nors plačiai paskleista, kad pasiektų kitas jaunas poras. Tai jiems būtų kaip patvirtinimas, kad tai veikia. Natūralaus šeimos planavimo metodai yra daug jaunesni nei kontracepcija, tai ta informacija ir nespėja iki mūsų daeit.

**Sutuoktinis Nr. 4:** Jeigu, pavyzdžiui, jai būna liūdna tenais, visa savim nepatenkinta, susivėlus, negraži, sako, nu, tai tiesiog eini padrašini, sakai, graži tu, viską, čia gerai, viskas praeis, ptaeis hormonai tie, vėl graži pasijusi. Suveikia. Nes jau pati sau, tai pati blogiausia ir mama, ir žmona, ir negraži. Tai, va.

**Sutuoktinis Nr. 5:** Kas liečiant, nu, vėl, kažkaip, nu, prisidėti prie to galbūt... Vėl, nes reikia vėl grįžti, nes kažkaip tais... Kiek čia laiko praėjo? Nes jau vis tiek kol moteris... Devyni mėnesiai kol lauki, beveik metai, po to vėl beveik vos ne du, du su puse metų, apie tą NŠP gali net negalvoti ir, nu, ir po to pats... Dabar ir etapas, kai tau reikia pasijungti ir kaip čia dabar vėl grįžti. Naudojom labiau Bilingsą ir , turiu omeny, vis tiek, ką žmonai geriausia galėjau padaryt, tai rasti programėlę, kur ten patogūs telefonai, gali įsivesti. Tai galim kartu pažiūrėti tenais tą, bet galvoju, noriu kažką kažkaip galbūt naujo, net gi tą NŠP tuos kitus pažinti metodus, turiu omeny, simptoterminį tą, turiu omeny. Nes irgi girdėjom liudijimą, kai vyras ten duoda ryte... Pradžioj juokinga. Bet kažkaip su metais, su laiku, kažkaip irgi galbūt... Ir tą simptoterminį pažinti, turiu omeny, nes tikrai jaučiam, kad kažkaip tai ir tą patį metodų tų visokių įvairovė yra ir galbūt prisidėti tai, kad, nu, galbūt, pažinti tai. Ir žmonai paduodi termometrą, užrašai kažkokius duomenis ir panašiai kažkaip tai. Ką girdėjau iš kitų porų. Nu, tai galvojam va tokį, jeigu išeitų, išbandyt. Žmona labai dėl Bilingso patenkinta. Sakom, tai čia nežinau, kaip čia galiausiai bus. Bet kažkaip, va, vyras ieškoprsidejimo kažkokiu tokiu, kad irgi, kaip sakant, būti irgi šitame visame procese ir būti, kaip sakant, žinojime. Kad čia klaust, kada galima, negalima, ar čia šiandien bus šventė, ar nebus. Kad, nu, ramiai, kaip sakant, racionaliai, blaiviai. Kada kartu esi tame kely, kartu priimi atsakomybę ir tais metodais, kada padedi žymėt ar termometrą paduot, užrašyt ar kartu pažiūrėt lentelę, ir kartu pasidžiaugt tame, nes ir moteriai labai labai po to yra svarbu, kad ne viena prisiima atsakomybę, o, kad kartu, kad vyras domisi tai. Tada yra bendrystė ir džiaugsmas vidinis toksai. Nors, ką, vyrai pradžioj gal ir „i i“, bet po to galbūt, manau, jisai po to atranda džiaugsmą, vis tiek greit pamato, kad čia... Aišku, galvojant apie tokį požiūrį, kurie tiktai, nu, kaip alternatyvą ar kontracepciją naudoja, be to dvasinio dalyko, tarsi ekologiška tas, bet, nu, nežinau, ar žmonės sugeba, nu, pasitikėti tuo, nu, turiu omeny, ar be Viešpaties ima kaip tokį gyvybės nusistatymą, atvirumą, turiu omeny, tai, jeigu tarsi taip, nu, nežinau, ar randa, jeigu iš ekologinės pusės, žmonės drąsos. Jo, tokie pamąstymai.

**Sutuoktinis Nr. 6:** Kai jautresnė ir panašiai, tai tada jau aš turiu būt geresnis. Bandau bent jau. Pastangų reikia. Kai gerai ji jaučias, tada, nežinau, tada natūraliai, kada išeina, kas kuris ten daugiau norų turi.

**Sutuoktinis Nr. 7:** Jo, irgi duoda tai tiesiog šitą, tai, jeigu, tarkim, žmona neaiški ar ką, tai tiesiog pažiūri į tą kreivę ir supranti, kad greitai viskas praeis, net tik šiame etape jai yra, ne šiaip, kad kas nors. Viska natūraliai visie tie procesai.

Kadangi aš toksai labiau kaip tiksluokas, tai, jo, man savotiškai irgi įdomu, aš jai, jei reikėdavo, matau, ar valios pastangų, sunku keltis, kažkaip žinai, kad tai reikia, tada bandai išgauti ką jaučia.

<p>Temperatūrą tenai tai pats matavai, kaip jaučias bandydavai pats išgaut iš žmonos. Jai sunkiau būdavo apsispręsti dėl gleivių. Abu buvom ir kažkas gaudavosi. Kartu.</p>
<p>8) APIBŪDINKITE, KAIP SUTUOKTINIS PRITAIKO ŽINIAS APIE JŪSŲ VAISINGUMO YPATUMUS KASDIENINIAME BENDRAVIME?</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 1:</b> Nu, taip, taip. Kiek žinau, irgi pradžioj jam buvo sunku, nes jam atrodė, kad viskas tik apie moterį tik sukasi, reikia ją ten apžaišt, apšokinėti ten, čia dabar tokia nuotaika, čia dabar tokia diena, čia dabar ne tokia jau, reikia jau kitaip jam. Tai labai, nu, pradžioj tai atrodė, nu, kažkokia... nesąmonė ir labai sunkiai toksai vykdomas dalykas. O po to, sakau, vat galbūt tas mūsų toks buvo, na, lūžis, nes mes jau kurį laiką vat iki to lūžio galvojom, ai, jau ir netaikysim ir visa kita; nes čia mum tarsi per daug, nu, mes čia į tai koncentruojamės, o po to, kai mes paprasčiau pradėjom žiūrėt į tai tada ir jisai, kai nebejuto jau to tokio spaudimo, kad „privaloma, čia dabar taip ir taip, ir taip“ ir tada, kai jis jau tą priėmė tą, kad laisvai, o jis vėl tada ir pradėjo nu kažkaip į tą natūraliai ir atsižvelgt ir nu, suprast, nu, ir mane, kokios ten, nu ir kai aš jam pasakau, nu, kad man tarkim dabar tokios ir tokios dienos, a, mhu, tai jis maždaug ir įsivaizduoja, ir žino, ką ir ko čia iš manęs tikėtis, kaip jisai galėtų tom dienom kažkaip taip...</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 2:</b> Vyras stengiasi ramiai reaguoti į mano nuotaikų pokyčius. Supranta, kas man darosi, nesikabinėja.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 3:</b> Žino mano vaisingas ir nevaisingas dienas, supranta nuotaikų pokyčius, dėmesingesnis.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 4:</b> Visą laiką atsižvelgia į hormonų kaitą. Kažkaip nuo pat pradžių dar nebuvom mes susituokę, kai mes lankėm kursus kartu, jis daugiau sužinojo, tai visai kažkaip atsižvelgia. Man labai ryškiai jaučiasi. Ir tas PMS, ir vaisingos dienos – jis atsižvelgia ir kai prastai jaučiuosi, ir padeda su vaiku paprastai.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 5:</b> Ir apskritai, kaip jisai pradeda man komplimentus sakyti, aš graži ir taip toliau, aš iškart jaučiu, jo, aš vaisinga, ir sakau, užtat, kad aš vaisinga, žinai. Daugiau komplimentų tikrai gauni kažkaip. Ir tą jauti, kad jis manęs nori, kad jis manęs laukia, kad jis manęs geidžia, kad... Ir gera yra tą žinot. Jaučiuos mylima labai.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 6:</b> Aš jam pasakau. Man, nu, kažkaip, aš nežinau, ar prisimena, nu, bet kažkaip aš pasakau: dabar aš tikrai blogai jaučiuosi ir ten, jeigu, ką nors blogo pasakysiu, tai, žinok, tai atsiprašau. Iš karto vos ne kažkaip. Nu, ir tą blogą savijautą kažkaip priima, ir ,nu, kažkaip šokinėja aplinkui, jeigu tikrai ten skauda labai ką nors ar dar kaip nors, nu, vat. Jeigu paskui kalbam. Neignoruoja. Kažkaip.</p>
<p><b>Sutuoktinė Nr. 7:</b> Mes, kai turėjom tuos lapus ir ten žymėdavom, tai jis matydavo, kad, čia jau turi būti, prasidėti ir, nu, ir jam, nu, jam aiškiau būdavo. Nes jis mane pats perspėdavo, kai jau čia arti, greit bus mėnesinės ir... Net būdavo, kad pats įdeda man į rankinuką paketą, kad žino, kad man. Tai, vat, tas ir gaunasi, kad stebi, žino ir kas vyksta, turbūt ir su tom emocijom ten irgi, tada labiau pasiruošia, priima, nu, supranta, kodėl irzlesnė ar kažkokia kitokia.</p>

BRIEF SPICE QUESTIONNAIRE

Respond to each of the following 10 SPICE behaviors by circling either:

1 = never

2 = rarely (seasonally)

3 = sometime (monthly)

4 = often (weekly)

5 = all the time (daily)

and then sum the responses. (The couple can either respond together or separately).

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. We pray together:                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Attend church together:                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Kiss/Hug/hold hands:                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Enjoy intercourse:                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Share books, art, music:                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Encourage intellectual pursuits:        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Share goals/values/dreams:              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Talk about achieving/avoiding pregnancy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Share feelings:                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Express love for each other:           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

TOTAL SCORE \_\_\_\_\_

Interpretation of score: Just as too much or too little spice in food can spoil the meal, so too in a relationship!

10-15 = Get Help

16-25 = Bland

26-35 = Needs a tad more

36-45 = About right

> 45 = Back off a bit

Paimta iš: Fehring, R., J. (2014). Coping with abstinence. Prieiga internete:

[http://nfp.marquette.edu/coping\\_abstinence.php](http://nfp.marquette.edu/coping_abstinence.php)