

## 「兩分鐘的人生計劃」

在這個華洋集處，看似開放的澳門小城中，性教育相關的題目一直至近兩年才稍稍被留意和重視，「避孕」這個名詞，更是甚少地被公開談論。在缺乏性教育知識的環境中長大的我，以及無宗教信仰的丈夫，根本從來沒有聽過「自然生育計劃」，直至因應教會的指引，於籌備婚禮期間參加婚前講座時，才首次接觸這個名詞。

開始使用這個方法的初期，遇到最大的問題是「習慣」的改變，畢竟每天睜開眼睛時的首要任務是為自己量度體溫，冒失的我常常因匆忙起床梳洗而忘記，或開口說話了(這些都會影響準確的體溫記錄)，這時夫妻兩人的互相提點成了重要的一環，記錄的工作由他負責，他便不時提醒我，彷彿兩人一起完成這個計劃一樣，當習慣了以後，一切便順暢起來。另一個挑戰，就是如何分辨兩種不同的黏液。作為女性廿多年，誠然對自己身體的變化並沒有太在意，更別說要分辨兩種黏液之間的分別，起初就因為混淆把兩個不同時期的狀態誤解了，但這種必須的分辨能力，讓我更關注自己的身體特質、變化模式、生理反應和循環，從前無法預測或預備妥當的情況，如今變得合理而有迹可循，忽然感覺更熟悉自己了。

另一個意外的收獲，是這個方法不但增加了我們的溝通，也提升了對彼此身心需要和狀況的明瞭與體諒，這對我們無論在避孕和受孕的長遠家庭計劃上，能更深入地、具體地商討和研究。

在這個提倡大自然法則的「有機年代」，「黏液體溫法」確實給予我們很「有機」的時尚感覺，同時沒有使用外來的物質和輔助，純粹地依賴人體的自然反應和循環，不但讓我們放下了很多心理負擔，更重要的是讓我們驚嘆人體絲絲入扣的奧妙結構和天主創造萬物的深慮智慧。

\*\*\*\*\*

對於暫沒有打算生育的我倆而言，「避孕」絕對是一個重大的課題，因為宗教信仰的問題，依靠藥物避孕是不鼓勵的，而絕育手術卻會杜絕了未來生育的可能，直至接觸到「自然生育計劃」，我們才多了一個可行的選擇。

計劃開始時，偶爾自己也會因為太疲累而偷懶，讓太太自己獨個兒量度體溫和記錄，再次約見顧問時，才知道原來太太在某些方面弄錯了。其實方法雖然很簡單，但這是兩個人一生一世的計劃，絕不能馬虎了事。而且，因為自己的大意，令太太獨個兒面對一些連她也不太清楚的事，實在有點不負責任，所以自此以後，無論任何情況下都會先執行這個「每天兩分鐘的人生計劃」，才去繼續自己的工作或睡覺。

「兩分鐘的人生計劃」，不單協助我們「避孕」，更因為多了這一份小小的關心，令我倆的感情更好。更重要的是，我對太太的生理狀態有了進一步的認識，避免因太太的生理周期而拒絕自己的情況。畢竟被拒絕是很難受的，而太太亦毋須拒絕自己，無形中減少了磨擦，也為太太帶來一份貼心的感覺。

李生、李太分享