

Wobec swojej płciowości i płodności można przyjąć dwie postawy: albo akceptować siebie, swoją biologię, naturę stworzenia Bożego, albo nie akceptować i chcieć poprawiać naturę, a w ten sposób poprawiać Boga w Jego stwórczym dziele.

Przyjrzyjmy się naturalnym metodom planowania rodziny. Nie należy ich jednak łączyć z antykoncepcją, ponieważ mają zupełnie inny wymiar, wymagając odpowiedzialności i współpracy małżonków, a szczególnie szacunku męża wobec żony.

W wieku XXI mamy już dostateczną wiedzę na temat ludzkiej płodności, by prawidłowo ją rozpoznawać i możliwie jak najlepiej wykorzystywać. Lecz trzeba od razu zaznaczyć: aby metody naturalne mogły przynieść oczekiwany skutek, ważnym wymogiem jest włączenie się męża w obserwację i interpretację cyklicznych zmian w organizmie jego

żony. Jeżeli się tym przejmie – a mogą go te zjawiska nie tylko zainteresować, ale wręcz zafascynować – jest wielka nadzieja, że w tym związku wszystko się dobrze ułoży. O wiele gorzej, gdy kobieta musi te metody stosować za jego plecami.

Naturalne metody planowania rodziny opracowali mężczyźni ginekolodzy na podstawie swoich badań, ale też przy ścisłym współdziałaniu swoich żon. Austriacki profesor medycyny Josef Rötzer jest twórcą tzw. metody objawowo-termicznej. Przeanalizował on 250 tysięcy wykresów cyklu kobiet, co pozwoliło mu naukowo opracować tę metodę i stwierdzić jej skuteczność nawet wówczas, gdy kobieta ma cykl nieregularny, jest w okresie popołogowym lub w okresie menopauzy. Jej skuteczność praktyczna stwierdzona na podstawie badań jest taka sama, jak pigułek hormonalnych, oblicza się ją na około 98 procent.

Żeby jednak zrozumieć metody naturalne, trzeba się zapoznać z funkcjonowaniem organizmu kobiety.

W ramach jednego cyklu miesięczkowego kobieta może zajść w ciążę zaledwie w jednym dniu, to znaczy w tym, w którym odbywa się jajczkowanie. Dolicza się do tego i ten czas, gdy plemniki, zachowujące swą żywotność w śluzie szyjkowym, mogą oczekiwać na





pojawienie się komórki jajowej. Większość dni cyklu to dni niepłodne, w których nie może dojść do poczęcia. Jest tylko jeden problem: jak rozpoznać dni płodności i niepłodności?

Prof. Rötzer proponuje metodę objawowo-termiczną. Jej podstawę stanowią dwa ważne objawy w organizmie kobiety: różnice w wysokości temperatur ciała w cyklu miesięczkowym oraz wydzielina śluzowa w okresie płodnym. Połączenie tych objawów daje dużą pewność, a ponadto pozwala kobiecie na lepszą orientację i poznanie własnego rytmu płodności.

Przeczytaj świadectwo dwojga młodych ludzi:

Ona: Zdecydowaliśmy się pobrać, mimo mało sprzyjających warunków. Dziewięć miesięcy później urodził się nasz syn. Ani przez chwilę tego nie żalowaliśmy, ale następną ciążą nie chcieliśmy być zaskoczeni. Dokładnie więc wczytałam się w naturalne metody regulowania poczęć – i drugi synek przyszedł na świat wtedy, gdy byliśmy do tego przygotowani.

Obserwując swoje ciało, znając dokładnie swój cykl płodności, poczułam się wolna. Życie codzienne ułatwia mi wiedza o tym, w jakiej znajduję się akurat fazie – mam większy dystans do własnych nastrojów. Wiem, że czasami wyolbrzymiam kłopoty i... jestem wtedy dla siebie wyrozumiała...

On: Kocham moją żonę i nie zniósłbym myśli, że coś, czemu mogę zapobiec, szkodzi jej zdrowiu, budzi wstręt czy ogranicza zadowolenie z kobiecości. Nie mogę na to skazywać żony... Lubię wiedzieć, który to dzień jej cyklu, bo jej zły humor mogę sobie wytłumaczyć fizjologią i to powstrzymuje mnie od sprzeczek. Zresztą dni płodne wcale nie muszą być „postne” – my okazujemy sobie wtedy bardzo wiele czułości i serdeczności. Nigdy nie czułem się odepchnięty.

(„Jezus żyje!” 2002, nr 3)

W metodach naturalnych wcale nie idzie o to, żeby nie było dzieci, lecz właśnie o to, żeby były, lecz dopiero wówczas, gdy małżonkowie są w stanie je przyjąć. Ich liczbę też można zaplanować w taki sposób, żeby była dla rodziny optymalna. W założeniach tej metody można zauważyć pogląd, że samo dziecko ważniejsze jest od przyjemności seksualnej. Tak więc współżycie małżonków służy celowi nadrzędnemu, jakim jest płodność. Nie oznacza to zrezygnowania z fizycznego kontaktu, a co więcej, jest on później pełniejszy i głębszy, bo zwielokrotniony czekaniem małżonków na siebie i nie zablokowany lękiem o skutek współżycia. Postawa naturalna w tych sprawach jest postawą „czystą ekologicznie”, i to zarówno w wymiarze fizycznym, psychicznym, jak i moralnym.

Metody naturalne stanowią wielką pomoc w przypadku trudności z poczęciem dziecka. Pomagają zdiagnozować przyczynę kłopotów i wybrać najlepszy czas na współżycie, by stworzyć maksymalną szansę poczęcia. Są też wychowawcze, bo angażują rozum i wolę, uczą opanowania i odpowiedzialności za skutki swoich działań, a są to zalety tak bardzo potrzebne w całym życiu.

## Pomyśl

**„Wybór rytmu naturalnego pociąga za sobą akceptację cyklu osoby, to jest kobiety (...) akceptację dialogu, wzajemnego poszanowania, wspólnej odpowiedzialności, panowania nad sobą. Przyjęcie cyklu i dialogu oznacza następnie uznanie charakteru duchowego i cielesnego zarazem komunii małżeńskiej, jak również przeżywanie miłości osobowej w wierności, jakiej ona wymaga. W tym kontekście para małżeńska doświadcza, że ich wspólnota małżeńska ubogaca się takimi wartościami, jak czułość i serdeczność, które są czynnikami głęboko ożywiającymi płciowość ludzką również w jej wymiarze fizycznym. W ten sposób płciowość zostaje uszanowana i rozwinięta w jej wymiarze prawdziwie i w pełni ludzkim, nie jest natomiast «używana» jako «przedmiot», który burząc jedność osobową duszy i ciała, uderza w samo dzieło stwórcze Boga w najgłębszym powiązaniu natury i osoby”.**

*(Jan Paweł II, Familiaris consortio, 32)*

## Zapamiętaj

Stosując naturalne metody planowania rodziny, małżonkowie prawidłowo korzystają z daru ofiarowanego im przez naturę. Umieją zrezygnować ze współżycia w okresach płodności (ilekroć ze słusznych powodów przekazywanie życia nie jest pożądane), podejmują zaś współżycie małżeńskie w okresach niepłodnych po to, aby świadczyć sobie wzajemną miłość i dochować przyrzeczonej nawzajem wierności. Postępując w ten sposób poświadczają autentyczną i w pełni uczciwą miłość.

*(por. Paweł VI, Humanae vitae, 16)*

## Zadanie

1. Dla dziewcząt: Sprawdź, jak funkcjonuje twoje ciało, stosując jego obserwację podczas jednego cyklu.
2. Przeprowadź wywiad z kilkoma osobami na temat wartości naturalnych metod planowania rodziny.