

Ks. Marek Kluz  
Wydział Teologiczny Sekcja w Tarnowie  
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

## Życie i płodność. Moralne aspekty naturalnych metod planowania rodziny

**Słowa kluczowe:** planowanie rodziny, płodność, natura, regulacja urodzin, akt małżeński, Kościół.

**Key words:** Family Planning, Fertility, Nature, Birth Control, Conjugal Act, Church.

**Schlüsselworte:** Familienplanung, Fruchtbarkeit, Natur, Geburtenkontrolle, Geschlechtsakt, Kirche.

„Płodność jest niezbywalną cechą osoby ludzkiej, fundamentalną funkcją płciowości, cechą dojrzałości i elementem należącym do istoty życia. Płodność, jako cecha miłości małżeńskiej, określa obszar wielu wspólnych dokonań pary ludzkiej. W znaczeniu biologicznym oznacza możliwość poczęcia i zrodzenia potomstwa. Uwarunkowana jest anatomią i fizjologią układu płciowego mężczyzny i kobiety, w tym osiągniętą zdolnością wytwarzania przez gonady komórek rozrodczych, a także czynnikami wewnętrznymi obu organizmów wpływającymi na zapłodnienie, zagnieżdżenie oraz donoszenie i urodzenie dziecka. Procesy życiowe są więc mądrze regulowane przez samą naturę w jej rytmie biologicznym”<sup>1</sup>.

W tajemnicy rodzącego się życia trzeba jednak widzieć to wszystko, co wykracza poza czysty fakt biologiczny. Pociąga to za sobą konsekwencje również na płaszczyźnie etyczno-moralnej: nie można traktować tego, co dotyczy powstawania życia ludzkiego, tak jakby chodziło tylko o czysty fakt biologiczny,

---

<sup>1</sup> Por. A. Dmowska, *Ocena wpływu sytuacji społeczno-demograficznej małżeństwa na wybór metod i środków regulacji poczęć*, *Życie i płodność* 2 (2008), s. 97.

który można poddawać manipulacjom. Na tym podstawowym fundamencie antropologicznym i moralnym opiera się nauczanie Kościoła o odpowiedzialnym rodzicielstwie, które w etyce małżeńskiej oznacza świadome podjęcie kierowania płodnością. Znajomość cielesności i rytmów płodności należy uznać za warunek konieczny odpowiedzialnego rodzicielstwa. Z tego wynika, że odpowiedzialne rodzicielstwo to ważny problem dla każdego małżeństwa i właściwe rozwiązanie w tym względzie można znaleźć w wyniku poznania samej natury. A poznaniu temu służą z pewnością metody naturalne, oparte na naturalnym przebiegu rytmu płodności, akceptowane i zalecane przez Kościół. Wokół naturalnych metod planowania rodziny wyrosło przez ostatnie lata wiele mitów. Najczęściej kojarzone są one z tzw. kalendarzykiem, który polega na wyliczaniu statystycznie możliwych dni płodnych i niepłodnych i jako taki cechuje się niezwykle małą skutecznością. Co więcej, przypomina raczej ruletkę niż metodę świadomego gospodarowania swoją płodnością. Tymczasem trzeba stwierdzić, że obecnie dzięki intensywnie prowadzonym pracom badawczym, udało się znacznie udoskonalić naturalne metody rozpoznawania płodności.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie naturalnych metod planowania rodziny w aspekcie moralnym jako alternatywy do innych metod i środków szeroko rozpowszechnionych w dzisiejszym świecie, a które są zagrożeniem dla życia ludzkiego, więzi małżeńsko-rodzinnej i godności człowieka. Mimo wielu opracowań, które podejmują to zagadnienie kwestia przekazywania życia w zgodzie z naturą pozostaje ciągle tematem niewyczerpanym i otwartym. Obserwując współczesną rzeczywistość, można zauważyć aktualność i potrzebę ukazania rangi małżeństwa jako drogi realizacji powołania do przekazywania życia w zgodzie z naturą. W tej dziedzinie niezwykle ważnym zadaniem jest też ciągle uświadamianie potrzeby kierowania się w życiu nauką moralną Kościoła. „Człowiek bowiem – jak uczył papież Paweł VI – nie zdoła osiągnąć prawdziwego szczęścia, do którego tęskni całą swą istotą, inaczej, jak zachowując prawa wszczepione w jego naturę przez najwyższego Boga. Do tych praw powinien odnosić się w duchu mądrości i miłości”<sup>2</sup>.

## 1. Pojęcie i zarys historyczny naturalnego planowania rodziny

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje następującą definicję naturalnych metod planowania rodziny: „Są to takie metody planowania lub unikania ciąży, które polegają na obserwacji objawów i oznak świadczących o fazie płodności lub niepłodności w cyklu miesięczkowym, bez podejmowa-

<sup>2</sup> Paweł VI, *Encyklika Humanae vitae*, nr 31, Watykan 1968.

nia współżycia w okresie płodnym, jeśli ciąża nie jest planowana”<sup>3</sup>. Naturalne planowanie rodziny ma również inną nazwę: naturalne metody rozpoznawania płodności<sup>4</sup>. Można stosować je zamiennie, choć bardziej trafną nazwą jest – metody rozpoznawania płodności, ponieważ wyrażenie „planowanie rodziny” używane jest również przez organizacje, które dopuszczają stosowanie antykoncepcji, a nawet aborcję.

Metody naturalnego planowania rodziny były dobrze znane już w starożytnym Egipcie, Indiach i w Izraelu. Już ponad dwa tysiące lat temu przed narodzeniem Chrystusa ogólnie przyjmowano, że pierwsze 12–15 dni cyklu menstruacyjnego to dni płodne, ale wierzono że największa płodność przypada na okres od 12 do 15 dnia cyklu. Liczne potomstwo traktowano wówczas jako znak błogosławieństwa Jahwe.

Antonie van Leeuwenhoek, uczony holenderski z Delft, opisał w 1677 r. męskie plemniki<sup>5</sup>. Komórka jajowa odkryta zostało dopiero w 1826 r. przez uczonego Karla Ernesta von Baer, pochodzenia niemieckiego<sup>6</sup>. Te dwa odkrycia pozwoliły zrozumieć proces zapłodnienia, jednak nie wiadano jeszcze nic o okresach płodności i niepłodności. Theodor van de Velde, holenderski ginekolog, odkrył i po raz pierwszy zapisał w 1905 r. dwufazowy przebieg temperatury w kobiecym cyklu, natomiast w 1927 r. podejrzewał, że ma on związek z jajczkowaniem czy rozwojem ciała żółtego<sup>7</sup>.

Do końca XIX w. nie istniała potrzeba ograniczania liczebności dzieci w rodzinie. Wysoka śmiertelność okołoporodowa, choroby zakaźne, częste wojny rozwiązywały problemy demograficzne. Długie karmienie piersią redukowało płodność kobiety. Koniec XIX w. przyniósł ogromne zmiany cywilizacyjne. Rewolucja przemysłowa pociągnęła za sobą pracę zawodową kobiet, a zatem ograniczenie karmienia naturalnego. Rozwój medycyny doprowadził do zmniejszenia umieralności dzieci. Sytuacja ta stworzyła potrzebę poszukiwania metod planowania rodziny.

Odkrycie, którego dokonali Ogino i Knauss w latach 1929–1930, pozwoliło na opracowanie metody zwanej obliczeniową, czyli tzw. kalendarzyka małżeńskiego, który dziś jest już metodą przestarzałą. Na podstawie tych teorii Nicolaus Smulders, neurolog holenderski, opracował metodę okresowej wstrzemięźliwości i opisał ją w książeczce wydanej w 1930 r. Nazwano ją metodą Ogino-

<sup>3</sup> Cyt. za: W. Fijałkowski, *Ekologia rodziny. Ekologiczna Odnowa Prokreacji*, Kraków 2001, s. 27.

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 31.

<sup>5</sup> Por. H.M. Hart, *100 postaci, które miały największy wpływ na dzieje ludzkości*, przeł. P. Amsterdamski, Warszawa 1995, s. 281–282.

<sup>6</sup> Por. J. Zon, hasło: *Baer, Karl Ernst von*, w: *Powszechna encyklopedia filozofii*, t. 1, Lublin 2000, s. 461–463.

<sup>7</sup> Por. E. Wójcik, *Historia Naturalnego Planowania Rodziny*, Zeszyty Naukowe INER 1 (2002), s. 57.

-Knausa lub kalendarzykiem małżeńskim. Była to pierwsza naukowa metoda wyznaczania fazy płodności kobiety<sup>8</sup>.

Znajomość badań Theodora van de Velde pozwoliła holenderskiemu lekarzowi – położnikowi wydać książkę na temat metody termicznej. Był to Jan Gerhard Hendrik Holt. Dzięki niemu znana jest reguła trzech wyższych temperatur po sześciu niższych. W 1954 r. Gerhard Karl Döring wydał książkę o oznaczeniu dni płodnych i niepłodnych w cyklu kobiety, za pomocą pomiaru temperatury ciała. Dzięki niemu jest znana tzw. reguła Döringa<sup>9</sup>.

Dalszym postępowaniem w wyznaczaniu okresów płodnych były przeprowadzone w latach sześćdziesiątych w Australii badania małżeństwa Billingsów, którzy po raz pierwszy zastosowali obserwacje śluzu do oceny płodności. „John Billings, prof. neurologii w Melbourne zaczął zajmować się naturalnym planowaniem rodziny, kiedy dyrektor Instytutu Rodzin w Australii O. Catarinich zwrócił się do niego z pytaniem, dlaczego metoda Ogino-Knausa jest tak zawodna”<sup>10</sup>. Prof. John Billings początkowo łączył obserwacje śluzu szyjkowego i temperatury, ale wkrótce zdecydował się tylko na obserwację śluzu. Dzięki współpracy wielu kobiet wydał w 1971 r. swój pierwszy atlas na temat metody owulacyjnej, zwanej metodą Billingsa<sup>11</sup>.

W 1952 r. prof. Josef Rötzer z Austrii zajął się metodą termiczną, ale gdy jego żona poinformowała go o zaobserwowanej u siebie wydzielinie śluzowej – połączył obserwację przebiegu temperatury i śluzu. On jako pierwszy opracował metodę objawowo-termiczną<sup>12</sup>.

Kolejne badania doprowadziły do opracowania metod, w których obserwuje się jednocześnie kilka objawów płodności. W latach sześćdziesiątych minionego stulecia dr Edward Keefe zauważył zmienność zachowania się szyjki macicy w różnych fazach cyklu miesięczkowego, od tego czasu samobadanie tego narządu jest zalecane przez nauczycieli naturalnych metod planowania rodziny zwłaszcza, gdy zaburzony został obraz śluzu czy temperatury<sup>13</sup>.

Naturalnym planowaniem rodziny zainteresowała się Światowa Organizacja Zdrowia, która podjęła międzynarodowe badania dotyczące skuteczności tych metod. W 1967 r. sporządziła raport, w którym potwierdziła ich skuteczność. W pięciu punktach świata przebadano 869 kobiet płodnych i różniących się

<sup>8</sup> Por. W. Fijałkowski, *Biologiczny rytm płodności a regulacja urodzeń*, Warszawa 1978, s. 139–141.

<sup>9</sup> Por. E. Wójcik, *Historia Naturalnego Planowania Rodziny*, s. 58.

<sup>10</sup> M. Lisiecka-Berkan, *Metody Naturalnego Planowania Poczęć*, w: W. Fijałkowski (red.), *Miłość, prokreacja, odpowiedzialność*, Warszawa 1987, s. 91.

<sup>11</sup> Por. ibidem, s. 89–98.

<sup>12</sup> Por. E. Wójcik, *Historia Naturalnego Planowania Rodziny*, s. 58.

<sup>13</sup> Por. E. Ślizień-Kuczapska *Podstawy naukowe naturalnego planowania rodziny*, w: U. Duziak, A. Deluga (red.), *Naturalne planowanie rodziny. Wybrane zagadnienia*, Szczecinek 2006, s. 62.

znacznie między sobą pod względem kultury, wykształcenia, i tła ekonomicznego. Okazało się, że bez względu na poziom kultury i wykształcenia 93% tych kobiet zidentyfikowało u siebie możliwy do interpretacji objaw śluzu w okresie owulacji. Szczegółowe analizy tych badań wykazały potencjalną efektywność obserwacji objawów śluzu w kontekście planowania rodziny. Prawdopodobieństwo zajścia w ciążę podczas współżycia podejmowanego poza fazą płodności, wynosiło 0,004. W 1967 r. Światowa Organizacja Zdrowia wydała raport potwierdzający skuteczność metod naturalnych<sup>14</sup>.

Pierwsze możliwości naturalnego planowania poczęcia dziecka w Polsce pojawiły się w drugiej połowie lat trzydziestych XX w. Okres drugiej wojny światowej pozbawił Polskę możliwości korzystania z postępów wiedzy w zakresie naturalnego planowania rodziny. Dopiero w latach pięćdziesiątych dotarły do kraju pierwsze doniesienia i informacje na temat metody termicznej. Jednakże panujący system komunistyczny nie zezwalał na propagowanie nauki naturalnego planowania rodziny. W programie studiów podyplomowych szkoleń pracowników medycznych nie było tematu rodziny, jej zdrowia psychicznego i naturalnego planowania. Wszystkie wiadomości o naturalnym planowaniu rodziny negowano, informując o rzekomym braku podstaw naukowych. Wraz z obaleniem systemu totalitarnego w Polsce, upowszechnienie naturalnego planowania rodziny zostało uwolnione z ograniczeń policyjno-administracyjnych. Zaangażowanie i praca wielu osób, m.in. Teresy Kramarek, Teresy Strzembosz, Elżbiety Wójcik, jak i prof. dr. med. Włodzimierza Fijałkowskiego, przyczyniały się do upowszechniania naturalnego planowania rodziny. Obecnie swobodnie rozwija się poradnictwo rodzinne przykościelne oraz powstało Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny. Szybko zaczęły powstawać coraz to nowe stowarzyszenia, upowszechniające metody naturalnego planowania rodziny<sup>15</sup>.

Obecnie od 1996 r. działa Europejski Instytut Edukacji Rodzinnej, który organizuje w każdym roku konferencję na temat naturalnego planowania rodziny. Tworzą go też dwa stowarzyszenia polskie: Instytut Naturalnego Planowania Rodziny według metody Rötzera oraz Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny<sup>16</sup>.

Dziś można już wymienić kilka metod, natomiast małżonkowie mają możliwość wyboru metody najbardziej dla nich odpowiedniej. Są to:

<sup>14</sup> Por. A. Deluga, *Metody planowania rodziny oparte na samoobserwacji objawów płodności – prezentacja badań cyklu miesięczkowego*, w: U. Dudziak, A. Deluga (red.), *Naturalne Planowanie Rodziny. Wybrane zagadnienia*, s. 72.

<sup>15</sup> Por. E. Wójcik, *Historia Naturalnego Planowania Rodziny*, s. 60.

<sup>16</sup> *Ibidem*, s. 61.

### 1. Metody jednoobjawowe:

- termiczna ścisła. Pierwszym autorem pomiarów był ginekolog holenderski Theodor van de Velde, który w 1905 r. odkrył dwufazowy przebieg temperatury w cyklu kobiecym, a w 1927 r. przypuszczał, iż ma to związek z owulacją i ciałkiem żółtym. Metodę tę nazwano termiczną, gdyż polega ona na obserwacji jednego objawu, czyli podstawowej ciepłoty ciała. Temperaturę mierzy się rano, po przebudzeniu, w jednym, stałym, wybranym z trzech miejscu (oralnie, rektalnie, waginalnie). Tego typu obserwacje pozwalają określić jedynie koniec okresu płodności. Niepłodność poowulacyjna rozpoczyna się czwartego dnia wzrostu temperatury;
- metoda Johna Billingsa z Austrii. Fazę płodności rozpoczyna pojawienie się śluzu lub jego odczucia. Kobieta prowadzi obserwacje przez cały dzień, a wieczorem nanosi ich wynik na kartę. Koniec płodności wyznacza trzeci dzień po zaniku śluzu. Niepłodność poowulacyjna rozpoczyna się w dniu czwartym.

### 2. Metody wielobjawowe:

- termiczna poszerzona – polega na wyliczeniach, które pozwalają określić koniec fazy niepłodności przedowulacyjnej. Od najkrótszej fazy niższej temperatury spośród ostatnich 6–12 cykli, odejmuje się 6 dni bądź od najkrótszego cyklu w roku – 19 dni.
- metody objawowo-termiczne w modyfikacji: polskiej – Teresy Kramarek, rozpowszechniane w Katolickich Poradniach Życia Rodzinnego; austriackiej – Josefa Rötzera, szerzone w Polsce przez nauczycieli Instytutu Naturalnego Planowania Rodziny (INER); amerykańskiej – Johna i Sheila Kippleyów, przekazywane przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu; niemiecka – metoda sympto-termiczna, zwana też niemiecką metodą podwójnej kontroli. Występuje niewielka różnica pomiędzy polską, austriacką i amerykańską metodą. Wszystkie bazują na obserwacji śluzu i pomiarze temperatury, dołączając jeszcze dodatkowe objawy, np. zmiany w szyjce macicy;
- metoda wielowskaźnikowa podwójnego sprawdzenia Multiple – Index, zwana również angielską, opracowana w Birmingham, rozpowszechniana przez Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny.

Zapoznanie się z powyższymi metodami pozwala małżeństwom świadomie wybrać metodę, która najbardziej będzie im odpowiadać, która spełni ich oczekiwania<sup>17</sup>.

<sup>17</sup> Por. A. Kokoszka, *Moralność życia małżeńskiego. Sakramentologia moralna*, cz. III, Tamów 1996, s. 168–175. Także: U. Dudziak, *Wartość naturalnego planowania rodziny*, w: U. Dudziak, A. Deluga (red.), *Naturalne Planowanie Rodziny. Wybrane zagadnienia*, s. 46–48.

## 2. Naturalne planowanie rodziny a propozycje współczesnego świata w kwestii kontroli urodzeń

Jak już wcześniej wspomniano, naturalne planowanie rodziny zostało zdefiniowane przez Światową Organizację Zdrowia jako grupa takich metod planowania rodziny, które zakładają podejmowanie współżycia z uwzględnieniem fizjologicznych objawów sygnalizujących pojawienie się faz płodności i niepłodności w cyklu miesięczkowym<sup>18</sup>.

Małżonkowie, którzy pragną żyć w zgodzie z własnym sumieniem i naturą, którym leży na sercu dobro własne i dzieci powinni wybrać spośród propozycji współczesnego świata naturalne metody planowania rodziny. Często jednak małżonkowie, którzy po raz pierwszy słyszą o naturalnych metodach w poradni małżeńskiej, kojarzą je głównie z tzw. kalendarzykiem małżeńskim. Niezależni badacze Japończyk Ogino i Austriak Kanuss – o których była już mowa – w latach 1929–1930 doszli do wniosku, analizując wyniki swej pracy, że miesięczka występuje 14 dni po owulacji. Metoda przez nich proponowana polega głównie na obliczeniach matematycznych, ma bardzo niską skuteczność, nie może być stosowana przy cyklach nieregularnych, po porodzie i w okresie premenopauzy. Nie ma nic wspólnego z obserwacją, ale jak na tamte czasy była niemalym odkryciem<sup>19</sup>.

Nie można jednak zapominać, że jest już początek XXI w. i badania dotyczące naturalnych metod rozpoznawania płodności znacznie posunęły się do przodu. Znane są dziś nowe metody, które przyjmują tę samą zasadę – nie ma w nich mowy o stosowaniu farmakologicznych środków ani nie zakłócają one naturalnych, prokreacyjnych procesów. Małżonkowie uniezależniają się od proponowanych sposobów kontroli urodzeń, od uwarunkowań ekonomicznych i społecznych. Okazuje się, że płęć i ekologia łączą się ze sobą ściśle. Małżonkowie mogą w pełni obdarowywać się nawzajem w miłości, czyli być dla siebie darem i dar z siebie przyjmować<sup>20</sup>.

Ingerencja w naturę proponowana jest przez program kontroli urodzeń, natomiast życie w zgodzie z naturą to propozycja programu naturalnego planowania rodziny. Program ten odrzuca wszelką, sztuczną ingerencję w organizm kobiety czy jej cykl, dlatego jest to działanie ekologiczne<sup>21</sup>. Wykluczone jest stosowanie jakichkolwiek środków czy metod, które mogłyby zagrażać zdro-

<sup>18</sup> Por. U. Dudziak, *Miłość, małżeństwo i co dalej...*, Częstochowa 2001, s. 81–82.

<sup>19</sup> Eadem, *Metody planowania rodziny – wobec stereotypów*, w: U. Dudziak, A. Deluga (red.), *Naturalne Planowanie Rodziny. Wybrane zagadnienia*, s. 36.

<sup>20</sup> Por. W. Fijałkowski, *Ekologia rodziny*, s. 8.

<sup>21</sup> Por. W. B. Skrzydłowski, *Planowanie rodziny – wyzwanie moralne*, Kraków 1998, s. 150.

wiu czy życiu dziecka od momentu poczęcia. Naturalne planowanie rodziny zakłada odrzucenie aborcji, sterylizacji, środków antykoncepcyjnych oraz sztucznego zapłodnienia. Dostosowuje natomiast czas współżycia małżonków do poszczególnych faz cyklu<sup>22</sup>.

Małżonkowie współpracują ze sobą, obserwując zmiany, jakie zachodzą w organizmie kobiety. Są współodpowiedzialni za swoje czyny, kobieta nie jest pozostawiona „sama sobie”, tak jak dzieje się w przypadku stosowania antykoncepcji hormonalnej, gdzie odpowiedzialnością za ewentualne poczęcie obarcza się jedynie kobietę. Wspólna obserwacja może stać się zajęciem zbliżającym małżonków do siebie<sup>23</sup>. Naturalne metody rozpoznawania płodności wychowują małżonków do wzajemnego szacunku, służą pogłębieniu więzi małżeńskiej oraz uczą odpowiedzialnego rodzicielstwa, a okres oczekiwania na współżycie pozwala im pogłębić psychiczną więź. Akt małżeński tworzą dwa nieodłączne elementy: jedność i prokreacja. Podczas naturalnego planowania rodziny akt małżeński jest zawsze otwarty na życie, małżonkowie szanują się, a zachowanie okresowej wstrzemięźliwości jest połączone z ofiarnością, wyzwała ich z egoizmu<sup>24</sup>.

Tak więc moralna ocena naturalnych metod planowania poczęcia jest bardzo pozytywna. Małżonkowie, którzy nie planują poczęcia mogą skorzystać z czasu niepłodnego, kiedy do poczęcia na pewno nie dojdzie – zgodnie z nauczaniem papieża Pawła VI w encyklice *Humanae vitae*, czyli jeśli mają słuszne powody wynikające z warunków zdrowotnych, psychicznych, ekonomicznych, społecznych czy innych zewnętrznych czynników, dla których odkładają poczęcie<sup>25</sup>.

Niestety, wielkie koncerny farmaceutyczne produkujące środki antykoncepcyjne utrudniają promocję naturalnych metod rozpoznawania płodności. Często przedstawiają błędne informacje na ich temat. Pierwszą z nich jest zaliczenie tych metod do metod antykoncepcyjnych. Jednak żaden środek antykoncepcyjny nie polega na rozpoznawaniu płodności. Jak sama nazwa wskazuje „naturalne”, tzn. zgodnie z naturą, a ściślej z fazami cyklu. Również cel zastosowania metod naturalnych nie jest antykoncepcyjny, gdyż antykoncepcja to działanie przeciwko poczęciu. Natomiast znajomość naturalnych metod pozwala wybrać najlepszy czas, by doszło do poczęcia. Jeśli para nie planuje poczęcia, należy wybrać czas, kiedy do poczęcia nie dojdzie. Warto zaznaczyć, że metody naturalnego planowania poczęcia nie zaburzają płodności, nie blo-

<sup>22</sup> Ibidem, s. 16.

<sup>23</sup> Por. J. Rötzer, *Sztuka planowania rodziny*, Warszawa 2005, s. 10–11.

<sup>24</sup> Por. W. B. Skrzydłowski, *Planowanie rodziny – wyzwanie moralne*, s. 29.

<sup>25</sup> Por. Paweł VI, *Humanae vitae*, nr 10.



kują owulacji, nie zaburzają współżycia, nie niszczą plemników, nie są w sprzeczności z sumieniem, a więc nie są w sprzeczności z nauką Kościoła i nie powodują negatywnych skutków zdrowotnych<sup>26</sup>.

Uderzeniem w naturalne planowanie rodziny jest również przedstawianie błędnych informacji na temat jej skuteczności. Na przykład w niektórych podręcznikach z dziedziny położnictwa i ginekologii studentów podaje się, że naturalne planowanie rodziny zawodzi w sytuacji, gdy współżycie ma charakter nieregularny, gdy występuje dodatkowa owulacja spowodowana stresorodnymi sytuacjami. Podkreślają również, że jeden dzień po wzroście temperatury jest dniem bezwzględnie niepłodnym. Wszystkie przekazane informacje są nieprawdziwe. Warto sobie uświadomić, że u ludzi nie występuje dodatkowa, spontaniczna owulacja, a naturalne planowanie rodziny doskonale się sprawdza w przypadku cykli nieregularnych<sup>27</sup>.

Gdy chodzi o propozycje „współczesnego świata” skierowane do małżonków w ramach programu kontroli urodzeń, to należy do nich zaliczyć antykoncepcję, środki wczesnoporonne, sterylizację, aborcję – gdy małżonkowie chcą uniknąć potomstwa<sup>28</sup>. Jeśli jednak po jakimś czasie zapragną mieć dziecko, a naturalna droga prowadząca do poczęcia zawiedzie, proponuje się sztuczne zapłodnienie a nie leczenie bezpłodności<sup>29</sup>. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że żadna z proponowanych przez program kontroli urodzeń metod nie otrzymała pozytywnej oceny od strony moralnej. Jest jednak alternatywa dla małżeństw, którym „na sercu leży” dobro dziecka oraz własne. Są to naturalne metody rozpoznawania płodności, które zyskały pozytywną ocenę moralną, gdyż nie ingerują w naturę, nie burzą ładu aktu małżeńskiego, ich stosowanie nie wiąże się z negatywnymi skutkami w przyszłości. A zatem właściwym wyborem dla małżonków – jak to zostało tu wykazane – jest wybór naturalnych metod rozpoznawania płodności<sup>30</sup>.

<sup>26</sup> Por. U. Dudziak, *Metody planowania rodziny – wobec stereotypów*, s. 31.

<sup>27</sup> Por. W. Fijałkowski, *Ekologia rodziny*, s. 36.

<sup>28</sup> Por. E. Małolepsza, *Antykoncepcja i sztuczne poronienia oraz sterylizacja jako sposoby kontroli urodzeń*, w: W. Fijałkowski (red.), *Miłość. Prokreacja. Odpowiedzialność*, s. 70. Także: M. Szczawińska, *Naturalne planowanie rodziny a antykoncepcja*, w: E. Burzyk (red.), *Odpowiedzialni za życie i miłość*, Bielsko-Biała 1994, s. 91–103; M. Dobosz, K. Podkościelna, *Dlaczego Kościół zdecydowanie odrzuca antykoncepcję i przerywanie ciąży?*, w: W. Szewczyk (red.), *Przygotowanie do sakramentu małżeństwa i życia w rodzinie*, Marki <sup>5</sup>2006, s. 217–233.

<sup>29</sup> Por. M. Machinek, *Życie w dyspozycji człowieka. Wybrane problemy etyczne u początku ludzkiego życia*, Olsztyn 2004, s. 119–135. Także: J. Orzeszyna, *Teologiczno-moralny aspekt niepłodności w małżeństwie*, Kraków 2005, s. 13–116.

<sup>30</sup> Por. A. Dmowska, *Ocena wpływu sytuacji społeczno-demograficznej małżeństwa*, s. 97–107.

### 3. Wartości ekologiczne i moralne naturalnych metod planowania rodziny

Nie ma płodności mężczyzny czy kobiety, jedynie para ludzka może powołać do życia innego człowieka, więc rytm płodności, który wpisany jest w cykl kobiety dotyczy obojga. Ich wzajemne odniesienia mają potencjalnie rodzicielski charakter od momentu podjęcia współżycia. To następstwo praw natury, zawiera ono w sobie dwa aspekty: ekologiczny oraz moralny. Uświadczenie sobie występowania tych dwóch elementów oraz uwzględnienie ich we współżyciu stanowi podstawowy element dojrzałości osobowościowej, szczególnie odpowiedzialnego rodzicielstwa<sup>31</sup>. Poza tym metody naturalnego planowania rodziny spełniają wymagania Międzynarodowego Programu Badań nad Płodnością, ponieważ:

- nie są inwazyjne, nie ingerują w naturę, nie są szkodliwe ani dla mężczyzny, ani kobiety;
- są skuteczne, nie ma możliwości poczęcia w czasie bezwzględnej niepłodności, natomiast w czasie niepłodności względnej prawdopodobieństwo poczęcia, czyli PI jest mniejszy od 0,2, czyli jedna na 500 kobiet stosując tę metodę przez rok zajdzie w ciążę;
- nie wprowadzają konfliktu sumienia, gdyż są uznawane przez Kościół katolicki;
- są dostępne;
- łatwo się ich nauczyć, polegają na obserwacji i zaangażowaniu;
- nie wymagają nakładów finansowych;
- zapewniają zaspokojenie potrzeb psychofizycznych: prywatności, intymności itd.;
- pomagają kobiecie poznać funkcjonowanie swojego ciała;
- motywują do rozmów i podejmowanych wspólnie decyzji<sup>32</sup>.

Wpływ stosowania naturalnej regulacji poczęć na trwałość małżeństwa na pewno nie jest mechaniczny, ale w dużej mierze wynika z faktu, że decydują się na tę drogę życia przede wszystkim osoby o głębszym podejściu do wartości małżeństwa. Jednakże życie małżeńskie zgodne z prawami natury dostarcza współmałżonkom również wiele sposobności do dalszego pogłębiania zarówno osobistych postaw, jak i więzi współmałżeńskiej. Wspólne omawianie i prze-

<sup>31</sup> Por. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, nr 31–32, Watykan 1981. Por. także: Jan Paweł II, List do rodzin *Gratissimam sane*, nr 12, Watykan 1994; J. Nagórny, *Istota odpowiedzialnego rodzicielstwa*, w: E. Burzyk (red.), *Odpowiedzialni za życie i miłość*, s. 27–57; W. Fijałkowski, *Odpowiedzialne rodzicielstwo*, w: W. Fijałkowski (red.), *Miłość. Prokreacja. Odpowiedzialność*, s. 112–113.

<sup>32</sup> Por. U. Dudziak, *Wartość naturalnego planowania rodziny*, s. 51–52.

zwycięzanie trudności na tej drodze w imię wyższego dobra przyspiesza przemianę młodej miłości w dojrzałą miłość osobową<sup>33</sup>.

Poznanie metod naturalnej regulacji poczęć jest nieodzowne w kształtowaniu życia małżeńskiego zgodnego z zasadami moralnymi. Taki styl życia wiąże się z odpowiedzialnością za planowanie rodziny, z współdziałaniem męża i żony, przez to poprawia i wzmacnia więź między małżonkami. Występujące współcześnie znaczne zainteresowanie ekologią, troska o własne zdrowie wraz z potrzebą poszerzania wiedzy o sobie samym, a także potwierdzone naukowo występowanie szkodliwych następstw antykoncepcji i częste trudności z poczęciem upragnionego dziecka sprawiły, że planowanie rodziny w zgodzie z naturą zyskało szczególną wartość<sup>34</sup>.

Współcześni małżonkowie, którzy decydują się na stosowanie metody naturalnego rozpoznawania płodności, powinni zapoznać się z jej fizjologicznymi podstawami. Naturalne planowanie rodziny bazuje na myśleniu ekologicznym, skoncentrowane jest na obserwacji, samoakceptacji, na współpracy małżonków oraz dialogu. Niezbędne jest poważne i rzetelne podejście do kwestii opanowania naturalnego planowania rodziny, by później skutkami własnej niewiedzy nie obciążać metody. Kobieta uczy się własnego ciała. Metoda naturalnego planowania rodziny nie jest trudna do zrozumienia, ale wymaga otwartości na dialog i zaangażowania. Warto poznać swój organizm i żyć z nim w harmonii, gdyż wynika z tego wiele dobrodziejstw.

Stosowanie przez małżonków naturalnych metod rozpoznawania płodności pozwala pozbyć się niepokoju wynikających z niewiedzy o stanie organizmu oraz strachu przed zawodnością środka antykoncepcyjnego. Niezwykle istotny jest aspekt zjednoczenia i wspólnoty małżonków stosujących naturalne planowanie rodziny. Mąż ma świadomość, w jakiej fazie cyklu jest jego żona i stara się być dla niej wyrozumiały, zwłaszcza gdy jest to druga faza, trudniejsza z punktu widzenia kobiety, przejawiająca się u niej nawet stanami depresyjnymi<sup>35</sup>.

Małżonkowie mają świadomość, że w okresie niepłodnym sensem ich płciowego aktu jest pogłębienie wzajemnej więzi, natomiast w okresie płodnym, oprócz miłości małżeńskiej dochodzi również do głosu zdolność wzbudzenia nowego życia. Odpowiedzialne realizowanie prokreacyjnych zamierzeń wymaga postawy powściągliwości<sup>36</sup>. Dzięki niej dynamika popędu pozwala

<sup>33</sup> Por. E. Małolepsza, *Antykoncepcja*, s. 70.

<sup>34</sup> Por. U. Dudziak, *Metody planowania rodziny*, Naturalne Planowanie Rodziny 6 (2001), s. 16–19.

<sup>35</sup> Por. M. i W. Grabowscy, A. i M. Niemyscy, M. i P. Wołochowiczowie, *Zanim wybierzesz... Przygotowanie do życia w rodzinie – podstawy wychowania seksualnego*, Warszawa 1998, s. 265–266.

<sup>36</sup> Por. Paweł VI, *Humanae vitae*, nr 16.

wykształcić wielopoziomowe odniesienia pogłębiające więzi i nadające związkowi małżeńskiemu znamiona trwałości i wyłączności<sup>37</sup>.

Naturalne planowanie rodziny ma wielkie znaczenie szczególnie dla małżeństw, które mają problemy z poczęciem dziecka proponuje się prawdziwe leczenie bezpłodności, a nie środki zastępcze. Para bezpłodna uczy się metody, a jeżeli to nie skutkuje poddawana jest zabiegom chirurgicznym, które w późniejszym okresie umożliwiają podjęcie współżycia, którego skutkiem będzie poczęcie nowego życia<sup>38</sup>.

Profilaktyka prekoncepcyjna włączona jest w program naturalnego planowania rodziny. Małżonkowie, którzy pragną dziecka prowadzą karty obserwacji cyklu. Możliwe jest zaplanowanie czasu poczęcia. Wiedza na temat metod naturalnych umożliwia rozpoznanie z bardzo dużym prawdopodobieństwem, czy kobieta jest w ciąży już po 20 dniach od zapłodnienia. Pozwala to unikać wszystkiego, co jest szkodliwe dla rozwijającego się dziecka, co jest najważniejsze w pierwszych 8–12 tygodniach całego ludzkiego życia. Fakt poczęcia można sprawdzić, m.in. jeśli po 20 dniach od owulacji utrzymuje się nadal wysoka temperatura (po poczęciu ciało żółte nie zanika, wobec tego duży poziom progesteronu warunkuje utrzymywanie się temperatury na wysokim poziomie), a małżonkowie mogą być prawie pewni, że staną się rodzicami. Pozwala to na kontrolowanie stanu płodu w czasie pierwszych trzech miesięcy ciąży.

W pierwszym trymestrze ciąży, na skutek wysokiego poziomu progesteronu, podstawowa temperatura ciała powinna utrzymywać się na wysokim poziomie. Jeśli zatem kobieta obserwuje gwałtowny spadek temperatury, powinna zgłosić się do lekarza, gdyż w takiej sytuacji istnieje ryzyko poronienia. Szybka interwencja może uratować życie dziecka.

Znajomość daty poczęcia dziecka jest nieodzowna przy ustalaniu terminu porodu. Powszechnie wiadomo, że daty porodu nie oblicza się od ostatniej miesiączki, ale od dnia wystąpienia owulacji. Jeśli para małżeńska prowadzi kartę obserwacji, sama może obliczyć termin porodu. W takiej sytuacji uniknie się niebezpieczeństwa wywołania porodu przed czasem. Stosowanie naturalnych metod planowania rodziny przez małżonków po porodzie, gdzie kobieta karmi w sposób pełny, daje im 84 dni niepłodne, a niepełny – 35 dni. Natomiast w okresie premenopauzy pozwala kontrolować zmiany następujące w organizmie i nauczyć się z nimi żyć<sup>39</sup>.

<sup>37</sup> Por. W. Fijałkowski, *Odpowiedzialne rodzicielstwo*, s. 114–115.

<sup>38</sup> Por. A. Muszla, A. Rudziewicz, *Bioetyka w szkole. Dla nauczycieli, wychowawców i katechetów*, Kraków 2007, s. 87.

<sup>39</sup> Por. M. i W. Grabowsy, A. i M. Niemyscy, M. i P. Wołochowiczowie, *Zanim wybierzesz*, s. 264.

Poznanie własnej płodności jest niezwykle istotne, podstawowa wiedza o samym sobie, o własnym ciele, pozwala odrzucić lęki, frustracje, otworzyć się nie tylko na małżonka, ale i na innych ludzi. Świadomość faz cyklu u kobiety pozwala samemu wcześniej wykryć ewentualne nieprawidłowości czy nawet stany chorobowe. Człowiek, znając siebie staje się bardziej odporny na działanie socjotechnicznych sugestii reklamowych i potrafi sam ocenić, czy środki, które proponuje lekarz nie są skierowane „przeciwko życiu”.

Kościół jest bardzo przychylnie ustosunkowany do naturalnych metod planowania rodziny. Ma świadomość, że ludzie dzięki nim są zdolni do refleksyjności, przeżywają emocje, uczucia, potrafią również kierować swoim postępowaniem w dziedzinie seksualnej, a nauka umożliwia im odczytywanie płodności, interpretację zmian zachodzących w ludzkim organizmie. Sprawa ludzkiej seksualności bardzo ściśle związana jest z moralnością, wiąże się z ludzką godnością, miłością małżeńską czy przekazywaniem życia, dlatego zajmuje ważne miejsce w nauczaniu Kościoła. Naturalne planowanie rodziny to sztuka rozpoznawania płodności, ale i respektowanie jej zasad. Metoda ta łączy się z harmonią uczuciową i z zasadami moralnymi, które głosi Kościół<sup>40</sup>.

\* \* \*

Obserwując dokonujące się w świecie przemiany, trzeba zauważyć aktualność oraz ciągłą i nagłą potrzebę budowania świadomości na temat naturalnych metod przekazywania życia w małżeństwie. We współczesnym świecie dostrzega się bowiem brak wiary w skuteczność naturalnych metod planowania rodziny. Sceptycyzm należy pokonać, wyjaśniając, że to nie wiara w metodę jest potrzebna, ale wiedza o jej zastosowaniu. Skuteczność zależy przede wszystkim od poziomu wiedzy z zakresu medycyny czy teologii moralnej i przy założeniu, że małżonkowie chcą mieć dzieci i mają zmysł wiary.

Należy dziś głośno mówić, że metody naturalnego planowania rodziny, które Kościół uznaje za godziwe i możliwe do przyjęcia, zyskują dziś dodatkowe uzasadnienie dzięki nowym odkryciom naukowym. Prowadzone w ostatnich latach prace badawcze pozwoliły znacznie dokładniej poznać rytm kobiecej płodności. Badania te potwierdzają, że nie może istnieć rzeczywista sprzeczność między Bożymi prawami dotyczącymi przekazywania życia a tymi, które mają sprzyjać umacnianiu autentycznej miłości małżeńskiej. W tym celu należy zadbać w ramach chrześcijańskich wspólnot, parafii, ruchów i stowarzyszeń

<sup>40</sup> Por. J. Orzeszyna, *Odpowiedzialne rodzicielstwo*, w: Jan Paweł II, *Encyklopedia nauczania moralnego*, J. Nagórny, K. Jeżyna (red.), Radom 2005, s. 372–373. Także: M. Szczepanowicz, *Pełny smak życia. O miłości małżeńskiej i naturalnym planowaniu rodziny*, Kraków 1998, s. 209–210.

o właściwą formację lekarzy, pielęgniarek oraz osób prowadzących duszpasterstwo rodzin i małżonków gotowych służyć innym rodzinom, aby mogli oni w sposób należyty prowadzić przygotowanie do sakramentu małżeństwa, ucząc przy tym naturalnych metod rozpoznawania płodności.

Należy także podejmować szeroką współpracę międzywyznaniową z wszystkimi, którym leży na sercu poszanowanie życia i natury ludzkiej na rzecz szerzenia informacji o naturalnych metodach planowania rodziny. Współpraca ta powinna obejmować także tych, którzy, nawet jeśli nie dzielą wiary i moralnych zapatrywań chrześcijan, opowiadają się za ogólnoludzkimi wartościami stanowiącymi podłoże propozycji Kościoła.

A małżonkowie, jeśli zależy im na zdrowiu własnym i dzieci, na pokoju sumienia, powinni wybierać naturalne metody planowania rodziny, które determinują całą ich egzystencję. Jako katolicy muszą mieć świadomość, że nie ma innej możliwości wyboru, gdyż wiązałaby się ona z działaniem uderzającym w godność i życie drugiego człowieka. Wiedza, którą zdobyli na temat programu kontroli urodzeń oraz naturalnych metod planowania rodziny winna stać się pomocna w zrozumieniu, dlaczego Kościół akceptuje działania związane jedynie z naturalną drogą prokreacji. Należy również pamiętać, że odpowiedzialnie realizowane pożycie małżeńskie połączone z naturalnym planowaniem rodziny „przyczyni się do zapewnienia dobrostanu biopsychospołecznego nie tylko małżonków, ale także rodzin i całego społeczeństwa”<sup>41</sup>.

## LIFE AND FERTILITY. MORAL ASPECTS OF NATURAL METHODS OF PLANNING FAMILY

### (SUMMARY)

Fertility is an inalienable feature of a human being, a fundamental function of sexuality, an attribute of maturity and an element that belongs to the essence of life. Fertility as an attribute of spousal love describes the field of many mutual achievements of a couple. Life processes are thus wisely regulated by nature itself in its biological rhythm.

The knowledge of corporality and the rhythms of fertility is a prerequisite for responsible parenthood. Thus, responsible parenthood is an important matter for every married couple and the knowledge of nature is of much help in this area. To get to know nature better one must refer to the natural methods of conception, accepted and recommended by the Church.

The aim of this publication is to present the natural methods of planning a family as an alternative to other methods widespread in the modern world which pose a danger to human life, marital bond and human dignity. Despite many publications which raise this issue, the subject of giving life in harmony with nature still remains open and inexhaustible.

<sup>41</sup> A. Dmowska, *Ocena wpływu sytuacji społeczno-demograficznej małżeństwa...*, s. 106.

## LEBEN UND FRUCHTBARKEIT. MORALISCHE ASPEKTE NATÜRLICHER METHODEN DER FAMILIENPLANUNG

### (ZUSAMMENFASSUNG)

Die Fruchtbarkeit ist eine unveräußerliche Eigenschaft der menschlichen Person, eine fundamentale Geschlechtsfunktion, eine Eigenschaft der Reife und ein Element, das zu dem Kern des Lebens gehört. Die Fruchtbarkeit, als Eigenschaft der ehelichen Liebe, bezeichnet den Bereich vieler gemeinschaftlicher Leistungen des menschlichen Paares. Im biologischen Sinn bedeutet das die Möglichkeit der Empfängnis und des Gebärens der Nachkommenschaft. Die Lebensprozesse sind durch die Natur im ihren Biologischenrhythmus vernünftig geordnet. Die Kenntnis der Körperlichkeit und des Fruchtbarkeitsrhythmus ist ein unerlässlicher Faktor der verantwortungsvollen Elternschaft.

Daraus folgt, dass die verantwortungsvolle Elternschaft für das jedes Ehepaar ein wichtiges Problem ist. Und deren Lösung zu finden, ist es wichtig, die Natur selbst besser kennen zu lernen. Dem hilft sicher die natürliche Methoden der Familienplanung, die auf den Fruchtbarkeitsrhythmus gegründet ist. Sie ist für die Kirche akzeptabel und durch sie empfohlen. Darum möchte diese Publikation die natürlichen Methoden der Familienplanung vorstellen als eine Alternative zu den anderen Methoden und Mitteln, die weit verbreitet in der heutigen Welt sind und die eine Gefahr für das Menschenleben, für den Ehe- und Familienbund und für die Menschenwürde darstellt.

Trotz der vielen Bearbeitungen, die sich mit dieser Materie beschäftigen, ist das Thema: „Natürliche Methoden der Familienplanung“ noch unerschöpflich und offen. Heute ist es dank der intensiven Forschungsarbeit gelungen, die natürlichen Methoden der Familienplanung zu verbessern. Darum gibt es dringend einen Bedarf, das Bewusstsein aufzubauen und über das Thema „Natürliche Methoden der Familienplanung“ zu entwickeln.