

## Metoda niemiecka

Wprowadzie Wanda

Niemca nie chciała, ale po ukazaniu się, omawianych również przez nas wyników przeprowadzonych przez naukowców z Heidelbergu badań wskazujących na wysoką skuteczność objawowo-termicznej metody naturalnego rozpoznawania płodności wzrosło zainteresowanie opracowaną przez Zespół Roboczy z Kolonii metodą „podwójnej kontroli”, zwaną u nas potocznie „metodą niemiecką”.

Wszystko, co niemieckie, zawsze było u nas uważane za bardziej solidne, więc nic dziwnego, że w końcu to przekonanie objęło także naturalne planowanie rodziny. Choć Polacy nie gęsi i swoje NPR mają, to warto pokrótce przyjrzeć się osiągnięciom ośrodka niemieckiego.

Ośrodek nazwany Die Arbeitsgruppe für Natürliche Familienplanung powstał w Kolonii w roku 1981 i działa pod patronatem i przy finansowym wsparciu Dzieła Maltańskiego, współpracując z lekarzami i naukowcami z Centrum Studiów nad Naturalnym Planowaniem Rodziny z uniwersytetu w Düsseldorfie.

Powiedzmy od razu na wstępie: „metoda niemiecka” nie jest jakimś wyjątkowym i nowym odkryciem w zakresie NPR. Wykorzystuje bowiem wiedzę dostępną między innymi dzięki wieloletniej pracy profesora Josefa Rötzera, natomiast niewątpliwym sukcesem Niemców jest stworzenie znaczącego zaplecza naukowego oraz warunków jego finansowania, by można było prowadzić duże projekty badawcze. Zespół z Kolonii wypracował także świetną metodykę nauczania NPR, wspartą dobrymi publikacjami.

Reguły interpretacji cyklu

W krótkim artykule nie da się dokładnie omówić przyjętych w tej metodzie reguł interpretacji cyklu, zresztą poza nieco innym wyglądem karty obserwacji i stosowanymi oznaczeniami, nie spotkamy tutaj niczego, czego nie znalibyśmy z metody Roetzera, na której opierają się także kursy prowadzone przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu. Poprzestańmy więc na szkicowym zaprezentowaniu najważniejszych zasad. Niemiecka reguła dla niepłodności poowulacyjnej mówi, że zaczyna się ona albo wieczorem 3. dnia po szczycie objawu śluzu, albo wieczorem 3. dnia wzrostu temperatury (przy spełnieniu identycznych warunków jego wyznaczania jak u Rötzera) – w zależności od tego, co nastąpi później. W praktyce, poza sformułowaniem, nie różni się to od przyjętej przez LMM reguły Rötzera.

Z kolei gdy chodzi o wyznaczanie niepłodności przedowulacyjnej, to począwszy od drugiego cyklu (pod warunkiem że w poprzednim wystąpiła faza wyższej temperatury) można uznać pierwszych 5 dni za niepłodne. W kolejnych cyklach, jeśli kobieta ma zapisane długości ostatnich 12 cykli można stosować zasadę: „najkrótszy cykl minus 20”. Z kolei po przeprowadzeniu obserwacji temperatury w przynajmniej 12

cyklach, można zacząć stosować regułę: „najwcześniejszy wzrost temperatury minus 8” (czyli zmodyfikowana regułę Döringa). Równocześnie, zgodnie z zasadą „podwójnego sprawdzenia” trzeba pamiętać, że pojawienie się śluzu zawsze wyznacza początek płodności, bez względu na wyliczenia. Jaki widać, również i te zasady są identyczne z nauczonymi na kursach LMM.

Reguły obserwacji objawów szyjki i ich interpretacji również są zbieżne z naszą praktyką.

Znacząca różnica

Jedna kwestia różni nas zasadniczo od zasad omawianej tu metody. Otóż jej autorzy dopuszczają stosowanie w okresie wyznaczonym jako płodny antykoncepcji barierowej (chodzi głównie o prezerwatywy) i w badaniach nad skutecznością metod konsekwentnie wyodrębniają grupę użytkowników nie praktykujących okresowej wstrzemięźliwości.

Zapewne taka praktyka jest częsta wśród osób prowadzących obserwacje naturalnych objawów płodności i nie respektujących katolickiego nauczania. My jednak z naciskiem podkreślamy znaczenie czystości małżeńskiej i naturalnego planowania rodziny pojmowanego jako styl życia, a nie jedynie sposób planowania poczęć. Jesteśmy też przekonani, że stawiane przez Kościół wymagania, choć niejednokrotnie trudne, są najlepszą drogą dla małżonków – nie tylko katolickich.

Strona internetowa Zespołu Roboczego z Kolonii: [www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)

Maciej Tabor