

## Droga do prawdziwego partnerstwa - Rozmowa z prof. Josefem Rötzerem

Kiedy kobieta doświadczy sama, co oznacza dla jej kobiecości obserwacja cyklu, łatwiej zrezygnuje z antykoncepcji. Powinno się najpierw uzmysłowić kobiecie, że obserwacja cyklu ma na celu lepsze poznanie własnego organizmu, przez co można zaoszczędzić sobie wiele badań ginekologicznych, a nawet operacji. - mówi prof. Josef Rötzer w wywiadzie udzielonym specjalnie dla naszego dwumiesięcznika "Fundamenty Rodziny"

Ma Pan za sobą wieloletnie doświadczenie w analizowaniu obserwacji cyklu - jaki jest Pana zdaniem odsetek kobiet, które z przyczyn obiektywnych, fizjologicznych nie mogą stosować metod NPR?

Profesor Josef Rötzer: Prawidłowa obserwacja cyklu (śluzu szyjkowego i pomiary porannej temperatury) może bardzo szybko wyjaśnić, czy kobieta ma fizjologiczne przesłanki, by obiektywnie zdecydować się na NPR. Od czasu opublikowania w 1981 roku naukowego opracowania Światowej Organizacji Zdrowia jest potwierdzony pogląd, który wyrażony już 60 lat temu, że ok. 99,5 % kobiet po odpowiednim pouczeniu może wyznaczać dni płodne na podstawie obserwacji śluzu. Tak więc tylko niewielki odsetek kobiet nie ma obiektywnych przesłanek do stosowania NPR.

Częstym argumentem przeciwko NPR jest nieregularność cykli - jakie cykle można uważać za rzeczywiście nieregularne i co poradziłby Pan kobietom mającym takie problemy?

Jeśli kobieta skarży się na nieregularne cykle, powinna koniecznie zacząć prowadzić obserwacje śluzu i temperatury. Wtedy dopiero można zorientować się, czy ma miejsce za duża nieregularność. Często już samo podjęcie obserwacji cyklu sprawia, że staje się on bardziej regularny. W każdym zaś przypadku można za pomocą obserwacji nieregularnych cykli dokonać ich oceny i na tej podstawie ustalić dalsze postępowanie.

Bardzo mało pisze się o związkach pomiędzy właściwym odżywianiem a płodnością - czy Pańskie badania doprowadziły do jakichś konkretnych spostrzeżeń w tej dziedzinie?

Najlepsze wyniki osiągnięto u kobiet, których pożywienie było urozmaicone, szczególnie gdy dieta była bliska pełnowartościowej. Są różne opinie, co rozumie się pod pojęciem "diety pełnowartościowej", ale wiadomo na przykład, iż wielką rolę odgrywa zastosowanie pełnego ziarna, następnie obfitość owoców i jarzyn, ograniczenie ilości tłuszczu, choć mogą być spożywane niewielkie ilości mięsa. To są tylko ogólne wskazówki. Ciągłe docierają do nas wiadomości, że ścisłe przestrzeganie pełnowartościowej diety może działać cuda w zakresie regulacji cyklu, co oznacza także zwiększenie płodności.

W USA bardzo popularne jest stosowanie kremów z naturalnym progesteronem - co Pan o tym sądzi? Czy rzeczywiście te preparaty są lepsze niż progesteron syntetyczny?

Według mojego doświadczenia podawanie naturalnego progesteronu w postaci czopków dopochwowych, które umożliwiają dokładne dozowanie, jest lepsze niż stosowanie gestagenów (są to substancje syntetyczne, podobne do progesteronu). Progesteron musi być podawany z uwzględnieniem indywidualnego przebiegu cyklu danej kobiety. Może dojść do ciężkich zaburzeń cyklu, jeśli poda się progesteron bez tego zróżnicowania, np. zawsze od 14 lub 15 dnia cyklu. Przy stosowaniu kremów musiałoby być zapewnione dokładne dawkowanie.

Od której z licznych reguł dla wyznaczania końca okresu niepłodności przedowulacyjnej radziłby Pan zacząć małżonkom stawiającym dopiero pierwsze kroki w nauce NPR?

Większość kobiet może zakładać, że jest niepłodna od pierwszego dnia cyklu do wieczora 6 dnia. Ta reguła jest pewna przede wszystkim wtedy, kiedy dysponuje się zapiskami w kalendarzyku i wśród nich nie ma cyklu krótszego niż 26 dni. Może się okazać wystarczające, jeśli potrafi się z pamięci określić, czy miesiączkowanie występuje zawsze mniej więcej co 4 tygodnie.

Najczęstszy błąd polega na tym, że nie bierze się pod uwagę, iż kobiecie uczącej się dopiero metody nie

wolno w żadnym wypadku uznać za niepłodne więcej niż 6 dni. Nieprzestrzeganie tej reguły prowadzi ciągle do nieoczekiwanych ciąż

Jak należy postępować z trudnymi do wyjaśnienia skokami temperatury w fazie poprzedzającej owulację, które nie wynikają z zakłóceń, a podnoszą poziom wyjściowy?

Nie można tu udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Trzeba wspólnie omówić wykres cyklu. Kilka wskazówek: sprawdzić termometr; jaka jest osobista sytuacja; czy są zażywane jakieś leki.

Czy Pańskim zdaniem metody naturalnego planowania rodziny mają szansę przebić się przez zgiełk propagandy antykoncepcyjnej?

Kiedy kobieta doświadczy sama, co oznacza dla jej kobiecości obserwacja cyklu, łatwiej zrezygnuje z antykoncepcji. Powinno się najpierw uzmysłowić kobiecie, że obserwacja cyklu ma na celu lepsze poznanie własnego organizmu, przez co można zaoszczędzić sobie wiele badań ginekologicznych, a nawet operacji.

Jakie argumenty mogą Pana zdaniem przemawiać najsilniej za praktykowaniem naturalnego planowania rodziny?

Odpowiedź na poprzednie pytanie dotyczy także tej kwestii. Naturalne planowanie rodziny ma dla małżeństwa wielkie znaczenie, ponieważ wskazuje drogę do prawdziwego partnerstwa, co może prowadzić do pogłębienia miłości małżeńskiej

Liga Małżeństwo Małżeństwu w Polsce dostaje wiele listów od osób, które nie widzą moralnej różnicy pomiędzy celem stosowania środków antykoncepcyjnych a NPR, dostrzegają jedynie różnicę techniczną, twierdząc, że w obu sytuacjach chodzi o to samo, pozostaje więc jedynie kwestia skuteczności danej metody - jakie jest Pańskie zdanie na ten temat?

Nie da się krótko odpowiedzieć na to pytanie. Papież Jan Paweł II w swoich środowych audiencjach w latach 1979-1981 i później, po zamachu, w latach 1981-1984 wygłaszał katechezy dotyczące teologii płciowości i małżeństwa, w których wyjaśniał obszernie tę moralną różnicę. Z medycznego i pastoralnego punktu widzenia jako wprowadzenie do problemu można by przytoczyć na przykład fakt, że pigułka prowadzi do chemicznych zmian w organizmie, co kobiety same zauważają, o ile uczciwie analizują swoje samopoczucie. O wielu medycznych skutkach ubocznych można dowiedzieć się z ulotki zawartej w opakowaniu. Powinno się pytać kobiety, które odeszły od pigułki i prowadzą obserwacje cyklu. Wtedy można zawsze usłyszeć odpowiedź: Teraz mogę się wreszcie czuć jak kobieta i odczuwać jak kobieta. Dlatego pigułkę należy zaliczyć do obszaru zanieczyszczenia środowiska, w tym przypadku jest ona rodzajem trucizny dla organizmu kobiety. Jeśli zażywa się lekarstwo, wtedy trzeba ścierpieć jego chemiczne działanie, ponieważ z jego pomocą zwalczana jest choroba. Płodność nie jest jednak chorobą, która musiałaby być zwalczana.

W każdej formie antykoncepcji chodzi o próbę aktywnego przeszkodzenia w spotkaniu komórek nasienia z komórką jajową zdolną do zapłodnienia - na tym polega zapobieganie poczęciu. W przeciwieństwie do tego w naturalnym planowaniu rodziny mąż i żona spotykają się w naturalny sposób w małżeńskim zbliżeniu i nie stosują przy tym żadnego aktywnego zapobiegania. Nie jest ono potrzebne, ponieważ w dniach niepłodnych nie może dojść do poczęcia. Wymagana w tym czasie okresowa powściągliwość sama w sobie także jest wartością, gdyż jest wyrazem ludzkiego wysiłku samokontroli, która powinna dojść do głosu w chrześcijańskim sposobie życia.

Powinno to zainspirować do przemyśleń, gdy w dalszej części wypowiedzi będzie przedstawiany szczególny związek. W historii stworzenia świata bycie jednym ciałem przez mężczyznę i kobietę jest przedstawione jako szczególnie doniosłe - powtórzył te słowa także Jezus Chrystus (Mt 19,5). W opisie stworzenia czytamy dalej (Rdz 4,1): Adam poznał Ewę i ona urodziła syna. Na podstawie tekstu źródłowego w języku hebrajskim, to "bycie jednym ciałem" jest przedstawione jako prawdziwe wzajemne poznanie siebie i oznacza, że powinno być przeżyte w takiej formie, aby z niego mogła powstać brzemienność, jeśli zachodzą warunki fizyczne po temu. Jeśli przemyślimy konsekwentnie "stawanie się

jednym ciałem" i "poznanie" drugiego człowieka, to każda forma antykoncepcji stoi w sprzeczności z planami Bożymi w stosunku do małżeństwa. Propozycją Bożą są dni płodne i niepłodne, które człowiek powinien przyjąć z wdzięcznością.

Dziękujemy za rozmowę i życzymy wielu lat w dobrym zdrowiu.

(Tłumaczenie z języka niemieckiego: Anna Komorowska.  
Dziękujemy także pani Grażynie Koszałce z Hamburga  
za pomoc w przeprowadzeniu wywiadu.)