

STOWARZYSZENIE LIGA MAŁŻEŃSTWO MAŁŻEŃSTWU:

- www.npr.pl
- www.npr.pl/sklep
- www.npr.pl/pomoc/

NATURALNE PLANOWANIE RODZINY: PYTANIA I ODPOWIEDZI

Metody naturalnego planowania rodziny często bywają nazywane „naturalną” albo „katolicką” antykoncepcją. Jednak, ściśle rzecz biorąc, w żadnym wypadku nie można zakwalifikować ich jako antykoncepcyjne, bowiem na żadnym etapie nie ingerują one w naturalny rytm płodności ani też nie stawiają barier normalnym procesom związanym z przekazywaniem życia.

1. Co to jest naturalne planowanie rodziny?

Tym terminem (zapisywanym często w postaci skrótu: NPR) określa się taki sposób praktykowania odpowiedzialnego rodzicielstwa, na który składają się dwa elementy: systematyczna obserwacja objawów płodności i ich interpretacja (wyznaczenie w cyklu kobiecym: fazy niepłodności przedowulacyjnej, fazy płodności, fazy niepłodności poowulacyjnej) oraz dostosowanie współżycia do tak rozpoznanego rytmu płodności, zgodnie z planami prokreacyjnymi małżonków. Zatem jeśli pragną oni dziecka, wówczas mogą wybrać czas najbardziej temu sprzyjający, a jeżeli nie planują poczęcia, zachowują w okresach płodności wstrzemięźliwość seksualną.

Naturalne planowanie rodziny zakłada zatem samokontrolę, umiejętność świadomego „gospodarowania” płodnością i wzbogaca zwykłą metodę diagnostyczną o swoistą wartość dodaną, jaką jest moralny wymiar postępowania małżonków, kierujących się pragnieniem poszanowania naturalnego porządku w dziedzinie płodności oraz wzajemną miłością i odpowiedzialnością.

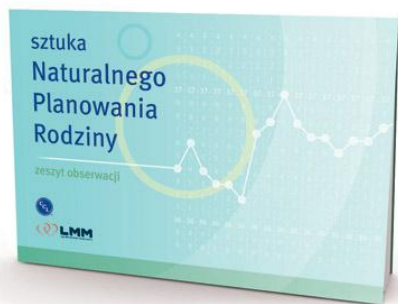
Warto przy okazji zauważyć, że naturalnego planowania rodziny nie powinno się utożsamiać z dość częstą obecnie praktyką polegającą na obserwowaniu i interpretowaniu cyklu połączonymi ze stosowaniem w okresie płodności antykoncepcyjnych środków barierowych. Taką „metodę mieszaną”, polecaną przez niektórych jako „zdrowa alternatywa dla antykoncepcji hormonalnej”, określa się często skrótem FAM (od angielskiego Fertility Awareness Methods – „metody oparte na świadomości płodności”).



Najnowsza książka
Ligi Małżeństwo Małżeństwu.
Kupisz tutaj: www.npr.pl/sklep

2. Jakie wskaźniki i objawy umożliwiają określenie czasu płodności i niepłodności?

Współczesne metody NPR opierają się na wieloletnich badaniach naukowych potwierdzających miarodajność samoobserwacji czytelnych sygnałów związanych z zachodzącymi w organizmie kobiety



Zeszyt obserwacji płodności.
Kupisz tutaj: www.npr.pl/sklep

procesami hormonalnymi regulującymi cykliczną płodność. Pierwsze odkrycia naukowe w tej dziedzinie miały miejsce ponad sto lat temu; obecnie metody NPR są już wszechstronnie zanalizowane w piśmiennictwie medycznym. Współcześnie powszechnie praktykuje się albo samą obserwację zmian w śluzie szyjkowym, albo łączy się ją z interpretacją przebiegu podstawowej temperatury ciała w różnych fazach cyklu kobiecego. Te dwa zasadnicze wskaźniki uzupełnia się niekiedy obserwacją zmian zachodzących w ułożeniu i charakterystyce szyjki macicy (tzw. samobadanie szyjki macicy). W 1981 roku Światowa Organizacja Zdrowia podała, że 93 procent kobiet (niezależnie od poziomu wykształcenia) jest w stanie adekwatnie określać zmiany zachodzące w śluzie szyjkowym w różnych fazach cyklu.

3. Jakie są metody naturalnego planowania rodziny?

Metody te dzielimy na dwie główne kategorie, w obrębie których funkcjonują różne szkoły i ośrodki uczące ich odmian:

a) metody oparte wyłącznie na obserwacji śluzu szyjkowego:

- **Metoda Owulacyjna Billingsa** (opracowana przez małżeństwo lekarzy Johna i Evelyn Billingsów, którzy wykorzystali wyniki badań profesorów Jamesa Browna oraz Erika Odeblada: www.woomb.org),
- **Model Creightona** (stosowana w NaProTechnologii metoda rozwijana od 1981 roku przez American Academy of FertilityCare Professionals: www.aafcp.org),
- **tzw. Metoda Drugiego Dnia** (TwoDay Method – bardzo prosta metoda opracowana przez Institute for Reproductive Health, działający przy amerykańskim Georgetown University: www.irh.org).

b) metody objawowo-termiczne, czyli łączące interpretację śluzu szyjkowego, podstawowej temperatury ciała oraz samobadanie szyjki macicy, np:

- **Metoda CCL** (propaguje ją założone w 1971 roku przez Johna i Sheilę Kippleyów stowarzyszenie The Couple to Couple League, w Polsce CCL jest reprezentowana przez Ligę Małżeństwo Małżeństwu: www.ccli.org, www.npr.pl),
- **Metoda Objawowo-Termiczna Podwójnego Sprawdzenia** (zwana popularnie „metodą angielską”, opracowana przez National Association of NFP Teachers; w Polsce jej kursy prowadzi Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny: www.psnnpr.com),
- **Metoda Rötzer** (opracowana już w latach 50. XX wieku przez austriackiego lekarza Josefa Rötzer – prekursora metody objawowo-termicznej; uczy jej stowarzyszenie INER: www.iner.org, www.iner.pl),
- **Zmodyfikowana Metoda Podwójnego Sprawdzenia** (tzw. „metoda niemiecka”, rozwijana przez ośrodek badawczy działający przy uniwersytecie w Düsseldorfie: www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de, www.nfp-online.de),
- metoda opracowana przez nestorkę polskiego NPR-u, **Teresę Kramarek**: www.milosciodpowiedzialnosc.prv.pl.

4. Czy „kalendarzyk małżeński” to to samo co NPR?

„Kalendarzyk małżeński” to potoczna nazwa opracowanej w latach 30 XX wieku metody rytmu. Jej reguły opierały się na odkryciach dwóch naukowców: japońskiego ginekologa-położnika Kyusaki Ogino oraz austriackiego chirurga i ginekologa Hermanna Knausa, którzy niezależnie od siebie zaobserwowali, iż owulacja zachodzi mniej więcej na dwa tygodnie przed kolejnym krwawieniem miesięczkowym. Metoda rytmu polegała na odejmowaniu określonej ilości dni od czasu trwania najkrótszego i najdłuższego z dotychczasowych cykli. Ponieważ współczesne metody NPR pozwalają na wysoce miarodajną interpretację cyklu płodności w oparciu o obserwacje jej objawów, „kalendarzyk” odesłano do lamusa, choć nadal skojarzenie z nim pokutuje w potocznej świadomości, a niestety często również w popularnych publikacjach prasowych. Pewne zmodyfikowane elementy metody rytmu, uzupełnione o obserwacje śluzu szyjkowego, wykorzystuje się nadal w jednej z reguł wyznaczania końca fazy nieplodności przedowulacyjnej.

5. Jak skuteczne jest NPR?

Pojęcie „skuteczności NPR” wprowadza się zazwyczaj w analizach porównawczych różnych metod regulacji poczęć stosowanych w celu uniknięcia poczęcia. Takie spojrzenie zawęży zatem istotny sens metod NPR, które nie są po prostu formą „naturalnej antykoncepcji” (zob. odpowiedź na pytanie 9). Skuteczność metod porównuje się na podstawie tzw. wskaźnika Pearl, czyli, najprościej mówiąc: liczby poczęć w ciągu roku u 100 kobiet stosujących daną metodę.

W większości badań naukowych nad skutecznością NPR stosuje się dwie kategorie: „skuteczność metody” oraz „skuteczność użytkownika” (lub „skuteczność praktyczna”). Pierwszy termin oznacza ilość nieplanowanych poczęć wśród użytkowników dobrze znających metodę i przestrzegających ściśle jej zasad, zaś drugi obejmuje wszystkie przypadki nieplanowanych poczęć w grupie użytkowników metody, niezależnie od stopnia motywacji i stosowania się do reguł. Temat skuteczności metod NPR jest dość skomplikowany, trudno bowiem porównywać różne badania, w których stosuje się rozmaite kryteria doboru uczestników i interpretacji wyników.

Wyniki jednego z pierwszych badań (Marshall, 1968) wykazały skuteczność metody termicznej (opartej wyłącznie na obserwacji podstawowej temperatury ciała) na poziomie 98,8 procenta, podczas gdy jej skuteczność praktyczna wyniosła 93,4 procenta. **W najnowszych, opublikowanych w roku 2007 badaniach niemieckich naukowców z uniwersytetu w Heidelbergu skuteczność metody objawowo-termicznej w grupie użytkowników powstrzymujących się od zbliżeń w okresie płodności została określona na poziomie 99,6 procenta.** W innych publikacjach skuteczność metody (owulacyjnej lub objawowo-termicznej) oscyluje pomiędzy 97 a 99,8 procenta, natomiast skuteczność praktyczna pomiędzy 84 a 99 procent.

Dla skuteczności metod NPR stosowanych dla uniknięcia poczęcia duże znaczenie ma również motywacja użytkowników. Dla przykładu: w badaniu przeprowadzonym w 1981 roku w Kanadzie skuteczność w grupie osób nie planujących w ogóle ciąży wyniosła 98,9 procenta, zaś w grupie osób jedynie odkładających ją: 83,9 procenta.

Osobna kwestia to skuteczność czy **przydatność NPR w sytuacji, w której małżonkowie mają problemy z poczęciem.** Umiejętność interpretacji objawów płodności odgrywa fundamentalną rolę w diagnozowaniu przyczyn niemożności zajścia w ciążę oraz ewentualnej nieplodności, jak również pozwala małżonkom określić optymalny czas dla zbliżenia podejmowanego w celu poczęcia dziecka. Dla przykładu: ośrodki NaProTechnologii w pierwszym etapie pracy z małżeństwami zwracającymi się o pomoc w uzyskaniu poczęcia uzyskują bardzo dobre efekty, posługując się metodą obserwacji śluzu szyjkowego według Modelu Creightona. Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Reprodukcyjnej zaleciło w 2008 roku prowadzenie

obserwacji cyklu jako jedną z pierwszych procedur pomocy małżonkom zgłaszającym lekarzowi problemy z płodnością.

6. Czy NPR można stosować w przypadku cykli nieregularnych?

Pojęcie „nieregularności cyklu” wymagałoby osobnego omówienia i zdefiniowania, bowiem niesłuszne jest przekonanie, że wszystkie cykle danej kobiety powinny mieścić się w określonym typowym schemacie. Poważniejsze zaburzenia przebiegu cyklu nie wykluczają prowadzenia miarodajnych obserwacji objawów płodności, jednak wymagają nieco większego doświadczenia w ich interpretacji, dlatego w takiej sytuacji wskazane byłyby konsultacje z fachowym nauczycielem NPR. Dodatkowym atutem prowadzenia samoobserwacji jest możliwość wstępnego zdiagnozowania wielu przyczyn nietypowego przebiegu cyklu.

7. Czy NPR nie zawodzi w sytuacjach nietypowych (choroba, wcześniejsze stosowanie środków antykoncepcyjnych, czas karmienia piersią)?

Dla każdej z wymienionych sytuacji zostały opracowane szczegółowe reguły interpretacji obserwowanych objawów, których małżonkowie mogą nauczyć się podczas kursów prowadzonych przez uznane organizacje propagujące NPR. Ścisłe praktykowanie metod NPR w tego typu przypadkach bywa związane z wymaganiami zachowania dłuższej wstrzemięźliwości.

8. Jaki wpływ ma NPR na więź małżeńską?

NPR nie jest czarodziejską różdżką uszczęśliwiającą praktykujące je małżeństwa. Nie są one wolne od problemów, konfliktów, wątpliwości; muszą pracować nad swoimi relacjami, podjąć wysiłek wspólnego nauczania się metody, wziąć wspólną odpowiedzialność za jej stosowanie, pracować nad sobą w sferze współżycia małżeńskiego, walczyć z egoizmem.

Wśród pozytywnych skutków praktykowania NPR małżonkowie wymieniają najczęściej: pogłębienie relacji (nie tylko w sferze seksualnej) i lepsze wzajemne zrozumienie, radość ze wspólnej odpowiedzialności za planowanie rodziny, większy szacunek do współmałżonka. Podkreślają także lepszą znajomość fizjologii i orientację w przebiegu cyklu, przewartościowanie spojrzenia na seks, otwarcie się na głębokie znaczenie i świętość współżycia małżeńskiego. Dla wielu małżeństw odkryciem jest również przeżywanie okresów powstrzymywania się od zbliżeń i związane z tym świeże podejście do czułości oraz intymności.

Praktykowanie NPR z motywów religijnych łączy się często z pogłębieniem życia duchowego. Gdy chodzi o kwestie duchowe, małżonkowie przyznają również, że praktykowanie NPR czyni ich bardziej otwartymi na posiadanie większej liczby dzieci, nawet jeśli wcześniej nie planowali dalszego powiększania rodziny.

Z kolei odczuwany przez niektóre małżeństwa dyskomfort związany ze stosowaniem NPR dotyczy na ogół trzech głównych kwestii: napięć we współżyciu seksualnym wynikających z wymagania okresowej wstrzemięźliwości, pogorszenia się relacji małżeńskich, problemów z samą metodą.

9. Czy można mówić o NPR jako jednej z metod antykoncepcji?

NPR często bywa nazywane „naturalną” albo „katolicką” antykoncepcją. Jednak ściśle rzecz biorąc, metod tych w żadnym wypadku nie można zakwalifikować jako antykoncepcyjne, bowiem na żadnym etapie nie ingerują one w naturalny rytm płodności ani też nie stawiają barier normalnym procesom związanym z przekazywaniem życia.

Poza tym istotą naturalnego planowania rodziny jest bardziej całościowe spojrzenie na płodność i związaną z nią odpowiedzialność pary małżeńskiej. W obrębie tego świadomości przyjętego stylu życia pojawiają się bowiem kwestie takie jak: otwartość na dzieci, poszanowanie i akceptacja naturalnego porządku płodności,

budowanie lepszych relacji małżeńskich, zdolność do podyktowanej bezinteresowną miłością okresowej wstrzemięźliwości.

Osobny i szeroki temat stanowi motywacja małżonków, którzy teoretycznie rzecz biorąc, mimo iż praktykują NPR, mogą być zamknięci na przekazywanie życia, choć nie mają autentycznych przeciwwskazań dla dalszego powiększania rodziny.

10. Jakie jest stanowisko Kościoła katolickiego wobec NPR?

Kościół katolicki (podobnie jak i prawosławny) podtrzymuje niezmiennie tradycyjną naukę chrześcijańską odrzucającą wszelkie formy antykoncepcji. Papieże wielokrotnie wypowiedali się na temat etyki małżeńskiej i seksualnej – oto ważniejsze dokumenty Magisterium:

- *Katechizm Kościoła Katolickiego* (1992)
- Pius XI: encyklika *Castii Connubii* (1930),
- Pius XII: przemówienie *Kwestia moralna życia małżeńskiego* (1951),
- *Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym Gaudium et spes* (1965),
- Paweł VI: encyklika *Humanae vitae* (1968),
- Jan Paweł II: encyklika *Evangelium vitae* (1995), adhortacja *Familiaris consortio* (1981), katechezy środowowe *Mężczyznę i niewiastę stworzył ich* (1979-1980),
- Kongregacja Wychowania Seksualnego: deklaracja *Persona humana* (1975),
- Kongregacja Nauki Wiary: instrukcja *Donum vitae* (1987)
- Papieska Rada ds. Rodziny: *Ludzka płciowość: prawda i znaczenie, Vademecum dla spowiedników o niektórych zagadnieniach moralnych dotyczących życia małżeńskiego* (1997)

WIĘCEJ INFORMACJI: WWW.NPR.PL