

AGNIESZKA KATARZYŃKA

<https://orcid.org/0000-0001-7532-4745>

# Metody rozpoznawania płodności jako istotny obszar pracy doradcy życia rodzinnego w świetle adhortacji *Familiaris consortio*

<https://doi.org/10.15633/9788363241346.09>

Doradca życia rodzinnego w swojej posłudze porusza się w obrębie kilku zasadniczych obszarów, m.in. służby życiu, promowania czystości przedmałżeńskiej i małżeńskiej jako właściwej formy przeżywania seksualności i szkoły miłości małżeńskiej, etyki życia małżeńskiego, komunikacji małżeńskiej itp. Wśród nich istotną kwestią, która łączy wiele z tych obszarów, są metody rozpoznawania płodności. W trakcie obowiązkowych spotkań w poradni życia rodzinnego narzeczeni przygotowujący się do ślubu mają za zadanie nauczyć się posługiwania wybraną metodą rozpoznawania płodności, a małżonkowie niejednokrotnie korzystają ze wsparcia doradcy w interpretacji własnych kart obserwacji. Promowanie przez Kościół metod naturalnego planowania rodziny, a także nauczanie ich wynikają przede wszystkim z faktu, że stanowią one właściwe narzędzie dla realizacji odpowiedzialnego rodzicielstwa, a także służą małżonkom i ich rodzinie. Jest to także odpowiedź na apel Jana Pawła II zawarty w adhortacji *Familiaris consortio* i realizacja zadania zawiązanego z „pomocą tym, którzy, znając wartość małżeństwa i rodziny, starają się pozostać im wierni; tym, którzy w niepewności i niepokoju poszukują prawdy; i tym, którzy niesłusznie napotykają na przeszkody w realizowaniu własnej wizji rodziny”<sup>1</sup>.

---

1 Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 1.

## METODY ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI A ANTYKONCEPCJA

Podstawowa różnica pomiędzy metodami rozpoznawania płodności a antykoncepcją jest taka, że antykoncepcja pozwala na dostosowanie fizjologii do własnych zachowań, podczas gdy metody rozpoznawania płodności polegają na dostosowaniu własnych zachowań do naturalnego cyklu płodności pary małżeńskiej. To z kolei sprzyja ubogaceniu wspólnoty małżonków poprzez rozwój czułości i serdeczności, które głęboko ożywiają ludzką płciowość. Już sam fakt podjęcia decyzji o wyborze życia zgodnie z naturalnym cyklem płodności świadczy o wysokim poziomie dojrzałości, która dzięki stosowaniu metod naturalnego planowania rodziny nadal się pogłębia. Przeżywanie własnej seksualności w zgodzie z naturalnym rytmem płodności pary małżeńskiej pozwala także na zwiększenie świadomości zbliżenia małżeńskiego, a wtedy akt płciowy staje się każdorazowo faktyczną odnową małżeńskiego przymierza<sup>2</sup>. Płodność jest wówczas szanowana i traktowana jako dar, a nie jako przedmiot służący do zaspokojenia własnych pragnień. Rozpoznawanie rytmu płodności nie ma bowiem na celu chronić przed poczęciem, ale służyć życiu w duchu odpowiedzialnego rodzicielstwa. Jest to istotne w procesie kształtowania odpowiednich postaw rodzicielskich i otwartości na życie. Szczególnie należy o tym pamiętać, gdy na spotkaniu w poradni życia rodzinnego porusza się także temat antykoncepcji. Nie chodzi przecież o to, aby ukazywać metody naturalnego planowania rodziny jako alternatywę dla odrzucanej przez Kościół antykoncepcji. Czasem jednak, wychodząc od doświadczenia osób, które często już są zranione przez stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej bądź innych form ingerujących w płodność, łatwiej można pokazać mechanizm działania tego, co niszczy miłość małżeńską, a także zdrowie. Młodzi ludzie często nie mają świadomości na temat sposobu działania stosowanych już przez nich metod antykoncepcyjnych<sup>3</sup> (choćby wczesnoporonnego działania antykon-

---

2 Por. F. Płonka, *Naturalne metody planowania rodziny – styl życia w małżeństwie*, „Sprawy Rodziny” 2004, nr 65, s. 83.

3 Ulotki dołączone do opakowań z tabletkami antykoncepcyjnymi zawierają bardzo ogólne informacje, nie podają konsekwencji zmian w słuźówce macicy, są niejednoznaczne i niezrozumiałe dla pacjentek. Używa się w nich fachowej terminologii, a czasem nawet nieprecyzyjnych sformułowań, jak choćby „zagnieżdżenie komórki jajowej”, podczas gdy komórka jajowa nie może się zagnieżdżyć – zagnieżdża się zarodek, czyli poczęte wcześniej życie ludzkie. Ponadto w ulotkach dla pacjentek pomija się istotne informacje, które znajdują się w charakterystyce produktu przeznaczonej dla lekarza i farmaceuty. Por. D. Ł. Jarczewska (red.), *Szkodliwość doustnej antykoncepcji hormonalnej*, Warszawa 2015, s. 31, 37–43. Zob. więcej: M. Prusak, *Mechanizm działania hormonalnych preparatów antykoncepcyjnych*.

cepcji hormonalnej). Traktują ich stosowanie jako działanie terapeutyczne, nie zdając sobie sprawy ze szkodliwości dla zdrowia, jaką niesie ze sobą ich używanie<sup>4</sup>. Tym bardziej nie wiedzą, jak negatywny wpływ na relację małżeńską ma odrzucanie ludzkiej płodności i jak bardzo godzi to w podmiotowość oraz godność osoby. Istotne staje się wówczas świadectwo dawane przez doradców, pokazujące, jak autentyczna jest miłość rozwijana w zgodzie z zamysłem Bożym. Z drugiej strony przydatne okazują się świadectwa osób, które doświadczyły krzywdy wynikającej ze stosowania antykoncepcji, uświadomiły sobie swoje zranienia (fizyczne, psychiczne i duchowe) i niejednokrotnie dzielą się swoimi doświadczeniami w czasie spotkań z doradcami. Takie – niejednokrotnie trudne i wzruszające rozmowy – są także sygnałem, że człowiek w głębi duszy jest przyciągany przez prawdę i jej poszukuje, by móc rozwijać się w wolności i miłości, a to z kolei jest ważnym czynnikiem motywacyjnym dla doradcy, wskazującym, że jego posługa jest ważna i potrzebna.

Ojciec święty wprost wskazuje w adhortacji na wyraźne różnice pomiędzy antykoncepcją a metodami rozpoznawania płodności, które w pełni respektują naturalny cykl ludzkiej płodności. Zwracając uwagę na różnicę antropologiczną i moralną, pisze m.in.: „Wybór rytmu naturalnego pociąga za sobą akceptację cyklu osoby, to jest kobiety, a co za tym idzie – akceptację dialogu, wzajemnego poszanowania, wspólnej odpowiedzialności, panowania nad sobą. Przyjęcie cyklu i dialogu oznacza następnie uznanie charakteru duchowego i cielesnego,

---

*Porównanie informacji zawartych w ulotkach dla pacjentek i podręcznikach akademickich, „Życie i Płodność” 2009, nr 3, s. 39–51.*

- 4 Lista zagrożeń spowodowanych stosowaniem antykoncepcji hormonalnej jest bardzo długa. Warto wspomnieć choćby o zwiększeniu częstotliwości występowania raka sutka, raka szyjki macicy, raka wątrobowo-komórkowego, gruczolaka wątroby, zwiększenie skłonności do zmian zakrzepowych w żyłach (nawet siedmiokrotny wzrost ryzyka wystąpienia od początku stosowania, a w przypadku palenia papierosów – nawet 21-krotny wzrost ryzyka), zawałów serca i udarów mózgowych. Zob. więcej: D. Ł. Jarczevska (red.), *Szkodliwość doustnej antykoncepcji hormonalnej...*, s. 61–140. Światowa Organizacja Zdrowia wymienia pigułki antykoncepcyjne wśród środków o działaniu rakotwórczym. Przykładowo ich stosowanie przez kobiety poniżej 35. roku życia zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi o 70–126%. O 320% rośnie natomiast ryzyko zachorowania na najgroźniejszy ze znanych typów raka piersi (TNBC) i dotychczas nie odnaleziono innego czynnika poza tabletkami antykoncepcyjnymi, który w tak znacznym stopniu zwiększałby ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Por. D. Ł. Jarczevska (red.), *Szkodliwość doustnej antykoncepcji hormonalnej...*, s. 85. Długa jest również lista efektów ubocznych stosowania pigułek hormonalnych (m.in. nudności, wymioty, bóle głowy, wzrost masy ciała, obrzęki, dodatkowe krwawienia, upławy śluzowe, zaburzenia snu i libido, przebarwienia skórne) oraz bezwzględnych i względnych przeciwwskazań do ich stosowania (por. Z. Szymański, *Antykoncepcja i środki wczesnoporonne*, [w:] Z. Szymański (red.), *Płodność i planowanie rodziny*, Szczecin 2004, s. 234–238).

zarazem komunii małżeńskiej, jak również przeżywanie miłości osobowej w wierności, jakiej ona wymaga<sup>5</sup>. Dlatego właśnie ważnym wskazaniem dla wszystkich zaangażowanych w dzieło nauczania metod rozpoznawania płodności, w tym szczególnie doradców życia rodzinnego, jest postulat, by metody te ukazywać w taki sposób, by nie zostały odebrane przez narzeczonych jako pewna forma naturalnej antykoncepcji<sup>6</sup>.

Naturalny przebieg cyklu menstruacyjnego kobiety obejmuje bowiem czas na pewną regenerację niezbędną zarówno w sferze biologicznej, jak i fizycznej. Małżonkowie, którzy w danym momencie odkładają poczęcie dziecka i rezygnują ze współżycia w dniach płodnych, mogą lepiej przygotować się na przyjęcie nowego życia w przyszłości, a także rozwijają swoją więź poprzez czułość i bliskość wyrażaną w inny sposób niż współżycie seksualne – poprzez realizację wspólnych pasji, rozmowę, wzajemną pomoc. W. B. Skrzydlewski zwraca uwagę, że „dynamika rozwoju miłości w rodzinie ma ogromne znaczenie dla atmosfery w domu, satysfakcji małżonków i dobrego wychowania dzieci. Tym samym ogromne znaczenie ma w małżeństwie zachowywanie okresów wstrzemięźliwości seksualnej. Rośnie bowiem wzajemna ofiarność małżonków<sup>7</sup>. Już Paweł VI zauważył, że dzięki wstrzemięźliwości seksualnej małżeństwo może odnaleźć w pełni swoje spełnienie, ponieważ jest ona niezbędna do budowania komunii osób i właściwego rozumienia życia małżonków<sup>8</sup>. Okresowa rezygnacja ze współżycia małżeńskiego jest wyrzeczeniem, które nie tylko nie przynosi szkody miłości małżeńskiej, ale przy wzajemnej życzliwości i zrozumieniu wzbogaca ją o nowe wartości: „sprzyja duchowemu pogłębieniu i rozwojowi obojga małżonków, budzi wzajemny szacunek i zwiększa poczucie odpowiedzialności. Zapobiega też rozwojowi egoizmu i traktowaniu współmałżonka (zwłaszcza żony) jako przedmiotu użycia, do czego łatwo może dojść przy stosowaniu antykoncepcji<sup>9</sup>”.

5 Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 32.

6 Stosowanie w niektórych opracowaniach podziału na antykoncepcję sztuczną i naturalną nie jest uprawnione, ponieważ metody naturalnego planowania rodziny opierają się na diagnostyce, a nie na przeciwdziałaniu płodności. Podejmowanie współżycia w okresie nieplodnym nie może być nazwane antykoncepcją, ponieważ nie każdy stosunek musi być zapładniający. Por. U. Dudziak, *Metody planowania rodziny – wobec stereotypów*, [w:] U. Dudziak, A. Deluga, *Naturalne planowanie rodziny. Wybrane zagadnienia*, Szczecinek 2006, s. 32.

7 W. B. Skrzydlewski, *Seks, wolność, miłość*, Kraków 2001, s. 73.

8 Por. A. Świerczek, *Funkcje ciała w życiu małżeńskim w posoborowym nauczaniu Kościoła i teologów*, Kraków 1999, s. 141.

9 Z. Domagalski, *Z pomocą w małżeńskiej drodze do świętości*, Poznań 1987, s. 74.

Małżonkowie odkładający w danym momencie poczęcie dziecka mają możliwość wyrażania sobie miłości w aktach małżeńskich z natury swej niewiążących się z poczęciem życia, ale pozwalających małżonkom na pełne zjednoczenie poza dniami płodnymi. Jednocześnie, kiedy małżonkowie są gotowi na przyjęcie dziecka, obserwując naturalny przebieg cyklu, mogą z dużą dokładnością zaplanować idealny czas na jego poczęcie. Jest to także ważne z punktu widzenia psychologii prenatalnej, ponieważ pierwsze momenty po zaistnieniu dziecka są istotne dla jego rozwoju. Jeśli od pierwszych chwil nie jest ono akceptowane i kochane przez rodziców, może to wywołać negatywne skutki w jego późniejszym rozwoju<sup>10</sup>. Cały okres prenatalny, od momentu poczęcia, jest niezwykle ważny dla kształtowania się relacji matki z dzieckiem<sup>11</sup>.

## **METODY ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI JAKO SKUTECZNE NARZĘDZIE SŁUŻĄCE REALIZACJI ODPOWIEDZIALNEGO RODZICIELSTWA**

Po nakreśleniu w powyższy sposób kontekstu stosowania metod rozpoznawania płodności doradca może w łatwy sposób przejść do przedstawienia ich jako pewnego narzędzia, które pozwala pozostać w zgodzie z naturą, akceptować płodność i jednocześnie odpowiedzialnie planować poczęcie dziecka. Wówczas doradca staje przed koniecznością zmierzenia się z licznymi stereotypami dotyczącymi metod rozpoznawania płodności, z którymi narzeczeni przychodzą do poradni. Wychodząc niejako „od dołu”, od doświadczeń i pragnień człowieka, trzeba rzetelnie i z silną podbudową naukową potwierdzić skuteczność metod rozpoznawania płodności. Wyjaśnić, czym różnią się one od tzw. kalendarzyka<sup>12</sup>, z którym najczęściej błędnie są utożsamiane. Następnie pokazać – najlepiej za pomocą świadectwa – w jaki sposób pozwalają budować i rozwijać wzajemną więź.

---

10 O wpływie uczuć rodziców i stanu emocjonalnego matki zob. więcej: S. Gerhardt, *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*, Kraków 2010, s. 51.

11 Zob. więcej: K. Urbańczyk, J. Goleń, *Więź matki z dzieckiem w okresie prenatalnym*, „Sprawy Rodziny” 2011, nr 94, s. 78–95.

12 Kalendarzyk był pierwszą, najstarszą, już historyczną metodą (z 1929 r.). Nie jest metodą obserwacyjną, a kalkulacyjną, ma najniższy stopień skuteczności i nie można go stosować przy nieregularnych cyklach, w okresie poporodowym oraz w okresie premenopauzy. Jako metoda kalkulacyjna nie będzie należał do grupy metod obserwacyjnych i już od dawna nie jest on traktowany jako skuteczna metoda planowania rodziny.

W przekazywaniu wiedzy o metodach rozpoznawania płodności można zaobserwować duży nacisk kładziony na ukazywanie negatywnych stron antykoncepcji, podczas gdy równie istotne wydaje się zwrócenie uwagi na pozytywne strony stosowania metod naturalnego planowania rodziny. Oczywiście, ważne jest wskazanie, że antykoncepcja jest próbą wkroczenia w kompetencje Boga, zniekształceniem osobowego zjednoczenia małżonków i zaprzeczeniem ofiarności w pożyciu małżeńskim, a jej stosowanie jest nie tylko bardzo szkodliwe, lecz także wcale nie skuteczniejsze od metod rozpoznawania płodności. Jan Paweł II zauważa w adhortacji, że małżonkowie, którzy stosują antykoncepcję, „oddzielają od siebie dwa znaczenia, które Bóg Stwórca wpisał w naturę mężczyzny i kobiety i w dynamizm ich zjednoczenia płciowego, zajmują postawę sędziów zamysłu Bożego i manipulują oraz poniżają płciowość ludzką, a wraz z nią osobę własną i współmałżonka, fałszując wartość całkowitego daru z siebie”<sup>13</sup>. Jednak powinien to być tylko punkt wyjścia dla pozytywnych argumentów pokazujących, że stosowanie metod rozpoznawania płodności wspiera i rozwija miłość małżonków, uczy ofiarności i czułości w okresach wstrzemięźliwości seksualnej. Jest ono zgodne z Bożym planem zawartym w naturalnej strukturze człowieka: „Jeżeli natomiast małżonkowie, stosując się do okresów niepłodności, szanują nierozzerwalny związek znaczenia jednoczącego i rozrodczego płciowości ludzkiej, postępują jako słudzy zamysłu Bożego i korzystają z płciowości zgodnie z pierwotnym dynamizmem obdarowania całkowitego, bez manipulacji i zniekształceń”<sup>14</sup>. Posługiwanie się metodami rozpoznawania płodności nie wymaga ingerencji w przebieg aktu małżeńskiego, nie jest szkodliwe dla zdrowia, nic nie kosztuje i jest łatwe w stosowaniu. Metody te można dostosować do potrzeb małżonków, mają bardzo wysoką skuteczność i nie budzą konfliktu sumienia. Także – na co obecnie zwraca się dużą uwagę – są ekologiczne<sup>15</sup>, co dla wielu może być na tyle istotne, że argument ten niejednokrotnie stanowi właściwy punkt wyjścia dla zainteresowania tematem i zgłębiania go. U. Dudziak wymienia dwadzieścia jeden zalet metod naturalnego planowania rodziny:

1. nie są szkodliwe (ani dla mężczyzny, ani dla kobiety, ani dla dziecka), nie niszczą płodności, nie ingerują w cykl i nie działają plemnikobójczo;
2. nie zaburzają naturalnego współżycia;
3. pomagają uznać współżycie małżeńskie za wartość, na którą się oczekuje, którą się przygotowuje i pielęgnuje;

13 Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 32.

14 Tamże.

15 Por. E. Wójcik, *Naturalne planowanie rodziny*, Tarnów 1994, s. 4.

4. chronią przed przymusem współżycia i rutyną seksualną;
5. pomagają budować więź małżeńską i poczucie bycia kochaną, a nie używaną;
6. pozwalają mężczyźnie poznać samopoczucie żony w różnych fazach cyklu, a kobiecie dają większe zainteresowanie i troskę ze strony męża;
7. pozwalają świadomie i odpowiedzialnie kierować zachowaniami seksualnymi;
8. usamodzielniają małżonków (nie potrzebują oni osób trzecich, aby rozpoznawać płodność);
9. nie uzależniają od innych osób (lekarza przepisującego receptę, aptekarza, sprzedawcy, producenta);
10. są bezkosztowe;
11. pozwalają na współpracę i współodpowiedzialność małżonków;
12. sprzyjają pogłębieniu więzi małżeńskiej;
13. dają wiedzę nt. własnej płodności;
14. pozwalają zdiagnozować zaburzenia cyklu kobiety i podjąć wcześniej leczenie;
15. pozwalają uratować poczęte dziecko (np. w przypadku stwierdzenia skróconej fazy progesteronowej);
16. sprzyjają afirmacji dziecka;
17. pozwalają na zaplanowanie poczęcia w najlepszym czasie i rozpoczęcie opieki prekoncepcyjnej;
18. pozwalają wcześniej rozpoznać ciążę i rozpocząć opiekę prenatalną;
19. mają najwyższy stopień skuteczności;
20. są aprobowane przez wszystkie kultury i religie;
21. stawiają stosujących je w roli autorytetu z zakresu odpowiedzialnego rodzicielstwa wobec starszych dzieci w rodzinie<sup>16</sup>.

Jak widać, zalety stosowania metod rozpoznawania płodności widoczne są nie tylko w dziedzinie zdrowia i samopoczucia oraz spokoju sumienia, lecz także – na co zwraca uwagę w adhortacji Jan Paweł II – w znacznym stopniu przyczyniają się do rozwoju więzi małżonków, sprzyjają przekazywaniu dzieciom właściwych wzorców odpowiedzialnego rodzicielstwa, służą społeczeństwu poprzez afirmację życia i rozważne podchodzenie do kwestii poczęcia dziecka<sup>17</sup>. Dodatkowo mają zalety czysto praktyczne, jak choćby brak kosztów stosowania.

Na marginesie warto wspomnieć, że skuteczność i bezpieczeństwo dla zdrowia metod naturalnego planowania rodziny potwierdziła także Światowa

16 Por. U. Dudziak, *Wartość naturalnego planowania rodziny*, [w:] U. Dudziak, A. Deluga, *Naturalne planowanie rodziny...*, s. 51–52.

17 Por. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 32.

Organizacja Zdrowia już w latach 80. ubiegłego wieku<sup>18</sup>. Jak wiadomo, wiedza o naturalnych objawach płodności jest wciąż rozwijana, co dzięki badaniom powoduje również unowocześnianie metod obserwacji. WHO wskazuje w późniejszym dokumencie: „Dla Regionu Europejskiego należy przygotować materiały informacyjne zawierające spis stosowanych metod rozpoznawania płodności, sposób ich uczenia oraz osób pracujących w tej dziedzinie [...]. Nauczanie metod rozpoznawania płodności powinno być włączone we wszystkie programy związane ze zdrowiem i wychowaniem, przeznaczone dla młodzieży i dorosłych, profesjonalistów i nieprofesjonalistów służby zdrowia [...]. Każdy kraj w Regionie Europejskim, w którym metody rozpoznawania płodności nie są rozpowszechnione, powinien powołać wielodyscyplinarny zespół w celu promowania i szkolenia w zakresie metod rozpoznawania płodności”<sup>19</sup>. Dokument ten pokazuje, że metody rozpoznawania płodności są podparte silnymi podstawami medycznymi, a ich stosowanie zalecane jest na najwyższym szczeblu. Informacja taka jest ważnym argumentem dla tych wszystkich, którzy zarzucają tym metodom nienaukowość i nieskuteczność. Ponadto warto wykorzystać te informacje, by uświadomić narzeczonym i małżonkom, że Kościół w swoim nauczaniu moralnym nie jest wrogiem dla wiernych i nie ma na celu ograniczania ich wolności, ale jedynie troszczy się o ich dobro – w tym konkretnym wypadku odwołując się również do wiedzy medycznej i profilaktyki zdrowia.

## **NAUKOWA ARGUMENTACJA JAKO SPOSÓB NA PRZEŁAMANIE STEREOTYPÓW DOTYCZĄCYCH METOD ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI**

Jak już wspomniano, w czasie spotkań z narzeczonymi w poradni rodzinnej doradca niejednokrotnie musi sporo czasu poświęcić na rozprawienie się z licznymi mitami i stereotypami na temat naturalnego planowania rodziny, z którymi przychodzą młodzi ludzie. Najczęstszym z nich jest utożsamianie metod naturalnego planowania rodziny ze wspomnianym wcześniej tzw. kalendarzykiem. Jak się wydaje, postawa taka jest pokłosiem komunistycznej manipulacji

18 Zob. więcej: World Health Organization, *Natural Family Planning*, Geneva 1988; World Health Organization, *A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning. The teaching phase*, „Fertility and sterility” 1981, nr 36, s. 152–158.

19 Dokument WHO, *Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące naturalnego planowania rodziny*, tł. Maria Kinle, [w:] Z. Szymański (red.), *Płodność i planowanie rodziny*, Szczecin 2004, s. 132–134.



mającej na celu podważenie skuteczności i naukowości metod rozpoznawania płodności. Do dziś pary przychodzące do poradni wyrażają wątpliwość w kwestii stosowania metod obserwacji w przypadku nieregularnych cykli płodności kobiety lub też ogólne przekonanie o ich zawodności. Kalendarzyk to metoda określona 90 lat temu i nie bazuje na obserwacji objawów płodności, ale jedynie na obliczaniu dni płodnych w cyklu, przy założeniu, że każdy cykl u kobiety wygląda bardzo podobnie. Na swoje czasy metoda okresowej wstrzemięźliwości była znaczącym odkryciem, ponieważ odnosiła się do dwufazowości cyklu kobiety i do pewnych regularności z niej wynikających. Jednak obecnie wiadomo, że metody tej nie można uznać za skuteczną i wiarygodną. Od czasów jej wynalezienia wiele się zmieniło w zakresie badań nad metodami planowania rodziny. Obecnie propagowane metody bazują na obserwacji objawów płodności w organizmie kobiety, a zatem bez znaczenia jest regularność cykli bądź stan zdrowia kobiety – nie mają one wpływu na skuteczność metody. Pokonywanie takiego stereotypu jest często pierwszym i kluczowym zadaniem doradcy, bez spełnienia którego nauka metod rozpoznawania płodności nie będzie właściwie umotywowana i efektywna. Ważne jest pokazanie, że Kościół idzie z duchem czasu i docenia osiągnięcia współczesnej nauki i medycyny, oceniając je pod kątem moralnym i opowiadając się za tymi, które służą dobru człowieka, jak to jest w przypadku naukowych metod rozpoznawania płodności stworzonych przez profesorów w dziedzinie medycyny.

Niektórzy zarzucają metodom naturalnego planowania rodziny, że są absorbujące, wymagają dużo zaangażowania i poświęcania sporej ilości czasu na prowadzenie obserwacji. Takie opinie propagowane są nawet w niektórych podręcznikach<sup>20</sup> bądź artykułach naukowych prawdopodobnie w celu zdyskredytowania metod naturalnego planowania rodziny<sup>21</sup> i nie są zgodne z prawdą.

20 Przykładowo: W. Sokoluk, D. Andziak, M. Trawińska, *Przysposobienie do życia w rodzinie*, Warszawa 1987, s. 230. Podręcznik ten podaje informację, że zanim zaczniesz się stosować metodę termiczną, należy przez sześć cykli mierzyć temperaturę, by nabrać wprawy. W rzeczywistości metoda jest skuteczna od pierwszego obserwowanego cyklu, a dzięki wyznaczeniu tzw. linii pokrywającej nie ma powodów do obaw o błędny zapis i interpretację temperatury. Wręcz przeciwnie, takie spojrzenie na metodę może powodować, że po sześciu zaobserwowanych cyklach kobieta przyjmie wynik obserwacji jako pewną normę statystyczną i zaprzestanie dalszych obserwacji, sprowadzi metodę do jakichś kalkulacji, które w żadnym wypadku nie powinny zostać uznane za skuteczne.

21 Przykładowo M. Szamatowicz pisze, że „metody te są słabo akceptowane, ponieważ wymagają bacznej obserwacji cyklu płciowego, co dla wielu kobiet stanowi duże utrudnienie”. M. Szamatowicz, *Antykoncepcja hormonalna u progu XXI wieku*, [w:] „Wiadomości położniczo-ginekologiczne” 2000, wydanie specjalne, nr 1; cyt. za: W. Fijałkowski, *Ekologia rodziny. Ekologiczna odnowa prokreacji*, Kraków 2001, s. 32.

Obserwacja objawów nie wiąże się bowiem z żadnymi czasochłonnymi czynnościami, wchodzi w nawyk i staje się przyzwyczajeniem, jak wiele innych rutynowo wykonywanych w ciągu dnia czynności. Nawet sam czas mierzenia temperatury wraz z wprowadzeniem termometrów elektronicznych skrócił się z kilku minut do kilkudziesięciu sekund.

Głównym źródłem powielania stereotypów w tym zakresie jest brak wiedzy na temat podstawowych mechanizmów płodności. Przykładowo metodom obserwacji zarzuca się nieskuteczność w związku z rzekomą możliwością występowania w cyklu jakichś dodatkowych spontanicznych owulacji<sup>22</sup>. Błędem jest także m.in. spotykane czasem twierdzenie, że stres może prowokować owulację. Wydzielanie prolaktyny związane z sytuacją stresową prędzej może zahamować jajczkowanie, niż je wywołać. Zresztą dotyczy to jedynie fazy przedowulacyjnej i nie ma żadnego wpływu na skuteczność metody. Wręcz przeciwnie, obserwacja może pomóc w rozpoznaniu takiej sytuacji. Błędy w podręcznikach dotyczą także samego opisu metody i podawania błędnych zasad interpretacji objawów płodności<sup>23</sup>. W tym kontekście warto przytoczyć słowa W. Półtawskiej, która zauważa, że „poznanie ciała należy do prawidłowego rozwoju osoby, ale oprócz poznania chodzi jeszcze zawsze o zrozumienie sensu istnienia ciała oraz funkcji jego poszczególnych części. W sposób szczególny powinniśmy zrozumieć rolę tych części ciała, które służą przekazywaniu życia”<sup>24</sup>.

Również z braku wiedzy wynika przekonanie, że stosowanie naturalnego planowania rodziny wymaga dobrego stanu zdrowia<sup>25</sup>. Nie jest to prawdą<sup>26</sup>, ponieważ badania naukowe nad metodami naturalnego planowania rodziny wskazują, jak postępować przy konkretnych zaburzeniach i jak wówczas interpretować objawy, a w razie niemożliwości wykorzystania jednego parametru można oprzeć się na metodzie posługującej się innym. Co więcej, prowadzenie

22 Osoby wysuwające takie argumenty nie mają wiedzy na temat hamującej roli progesteronu i estriolu 3 na dojrzewanie kolejnych pęcherzyków po owulacji.

23 Przykładowy błąd omówiony został w publikacji: U. Dudziak, *Metody planowania rodziny...*, s. 39.

24 *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia. W świetle doświadczeń poradni małżeńskiej*, online: <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentationso/01aPoltawska.pdf> (dostęp: 8.01.2018), s. 9.

25 Taki pogląd wyraża np. L. Marianowski. Por. L. Marianowski, *Czy istnieje idealna metoda regulacji urodzeń?*, [w:] *Pro i contra w planowaniu rodziny i wychowaniu seksualnym*, red. M. Kozakiewicz, Warszawa 1989, s. 67.

26 Por. M. Szczawińska, *Zakłócenia samoobserwacji oraz zaburzenia cykli miesięczkowych kobiety*, [w:] *Płodność i planowanie rodziny*, red. Z. Szymański, Szczecin 2004, s. 76–78.

obserwacji może być pomocne w diagnozie dotyczącej stanu zdrowia prokreacyjnego kobiety.

Szczególnie ważnym do pokonania stereotypem jest przekonanie o nieskuteczności metod naturalnego planowania rodziny. Z jednej strony może ono wynikać z powyżej naszkicowanych poglądów, z drugiej jednak – zarówno bezpośrednio od lekarzy, jak i z podręczników<sup>27</sup> można uzyskać nieprawdziwe informacje na ten temat. Przykładowo Indeks Pearl'a (PI, czyli wskaźnik informujący, ile spośród stu kobiet stosujących tę metodę przez rok zajdzie w ciążę) dla metody objawowo-termicznej prof. Rötzera wynosi od 0,1 do 0,9, zależnie od zastosowanej reguły, dla współżycia w okresie niepłodności przedowulacyjnej. Oznacza to, że jedynie 1–9 kobiet na tysiąc stosujących tę metodę przez rok może zajść w nieplanowaną ciążę mimo prawidłowego zastosowania metody. Spośród metod antykoncepcyjnych tylko implanty hormonalne mają podobną skuteczność<sup>28</sup>. Dla współżycia w czasie niepłodności poowulacyjnej, bezwzględnej Indeks Pearl'a równy jest przy stosowaniu tej metody zero<sup>29</sup>. PI = 0 oznacza, że żadna z par stosujących tę metodę przez 50 lat (od momentu jej opatentowania) nie doprowadziła do poczęcia dziecka wynikającego ze współżycia w tym okresie. Takiej stuprocentowej skuteczności nie daje żadna metoda antykoncepcyjna. Również wysoką skuteczność ma metoda podwójnego sprawdzenia (metoda

---

27 Choćby obecnie będący w użytku podręcznik do biologii w zakresie rozszerzonym w szkołach ponadgimnazjalnych podaje PI dla metody objawowo-termicznej w przedziale 3–25 (por. F. Dubert, R. Kozik, S. Krawczyk, A. Kula, M. Marko-Worłowska, W. Zamachowski, *Biologia na czasie 2. Podręcznik dla liceum ogólnokształcącego i technikum. Zakres rozszerzony*, Nowa Era, Warszawa 2017, s. 339), co w najmniejszym nawet stopniu nie ma poparcia w fachowej literaturze. Dodatkowo podręcznik ten mówi o trudnościach w obserwacji spowodowanych chorobami lub emocjami, co również już zostało omówione. Należy mieć na uwadze, że podręcznik ten używany jest przez młodzież w tym okresie, w którym rozeznaje się różne aspekty życia związane z płodnością, a podręcznik uważany jest za możliwie najwiarygodniejsze źródło. Stąd też powielane w ten sposób błędne informacje trudno jest w późniejszym okresie zdementować.

28 Podawana w literaturze podobna skuteczność dla pigułek hormonalnych jest skutecznością założoną, a nie rzeczywistą, która w praktyce ma PI na poziomie 8, co oznacza, że na sto kobiet stosujących pigułki hormonalne przez rok osiem zajdzie w nieplanowaną ciążę.

29 Por. F. Herrmann, J. Heil, C. Gnoth, E. Toledo, S. Baur, C. Pyper, E. Jenetzky, T. Strowitzky, G. Freundl, *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relations to a couple's sexual behavior during the fertile time; a prospective longitudinal study*, „Human Reproduction” 2007, s. 1–10; por. M. Napiórkowska-Orkisz, Z. Babińska, *Położna wobec skuteczności, nauczania i promowania naturalnych metod planowania rodziny, na przykładzie metody objawowo-termicznej Josefa Rötzera*, „Polski Przegląd Nauk o Zdrowiu” 2017, nr 51, s. 243.

objawowo-termiczna)<sup>30</sup>. Czasami zaniżanie skuteczności metod naturalnego planowania rodziny związane jest z zaliczaniem do nich kalendarzyka czy nawet stosunku przerywanego (sic!), który w ogóle nie powinien być nazywany metodą planowania rodziny. Może to świadczyć o niewiedzy lub też o celowej manipulacji danymi, by osiągnąć określone cele. Mogą być nimi np. korzyści materialne, jakie przynosi koncernom farmaceutycznym sprzedaż środków antykoncepcyjnych, budowanie ideologii uzasadniającej permissywnym zachowaniem seksualnego, osłabienie aktywności polityczno-społecznej niektórych grup poprzez nadmierną swobodę seksualną czy zwolnienie się z obowiązku wychowania młodzieży do odpowiedzialnych decyzji w zakresie współżycia seksualnego.

Trzeba jednak pamiętać, że zarówno w przełamywaniu opisanych stereotypów, jak i w przekazywaniu wiedzy na temat płodności i metod jej rozpoznawania nie wystarczy sama informacja, ale potrzebne są również formacja i świadectwo życia doradcy<sup>31</sup>. Wiedza naukowa, konkretna i rzetelna, jest konieczna, by spotkawszy się z doświadczeniem konkretnej osoby, można było odnieść się do niego i skierować tę osobę w stronę prawdy obiektywnej. Ta baza naukowa stanowi swoisty punkt wyjścia dla przekazywania nauki Kościoła w tym zakresie jako nowoczesnej i dopracowanej, ukierunkowanej na dobro człowieka. To z kolei może stać się okazją do ewangelizacji tych, którzy pokonawszy swój sceptycyzm, odkryją wartość życia w zgodzie z zamysłem Bożym. Właśnie w ten sposób doradcy życia rodzinnego odpowiadają na wezwanie zawarte w adhortacji *Familiaris consortio*: „Wiele mogą pomóc rodzinom ci specjaliści (lekarze, prawnicy, psychologowie, pracownicy społeczni, doradcy itp.), którzy czy to indywidualnie, czy w różnych stowarzyszeniach lub akcjach służą im poprzez naświetlanie spraw, radę, wskazywanie kierunku, oparcie. [...] Wszystko, co zdołacie uczynić, by pomóc rodzinie, jest z natury rzeczy skierowane ku osiągnięciom, które przekraczając swój własny krąg, będą miały wpływ również na inne osoby i wycisną piętno na społeczeństwie. Przyszłość świata i Kościoła idzie przez rodzinę”<sup>32</sup>.

---

30 Por. *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study*, „Human Reproduction”, vol. 22 nr 5, s. 1310–1319, online: [http://npr.pl/index.php/component/option,com\\_docman/task,doc\\_details/gid,33/Itemid,45/](http://npr.pl/index.php/component/option,com_docman/task,doc_details/gid,33/Itemid,45/) (dostęp: 17.01.2019). Streszczenie i opracowanie w języku polskim: M. Tabor, online: [http://npr.pl/index.php/component/option,com\\_docman/task,doc\\_details/gid,34/Itemid,45/](http://npr.pl/index.php/component/option,com_docman/task,doc_details/gid,34/Itemid,45/) (dostęp: 17.01.2019).

31 Por. W. B. Skrzydlewski, *Seks, wolność...*, s. 137–138.

32 Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 75.