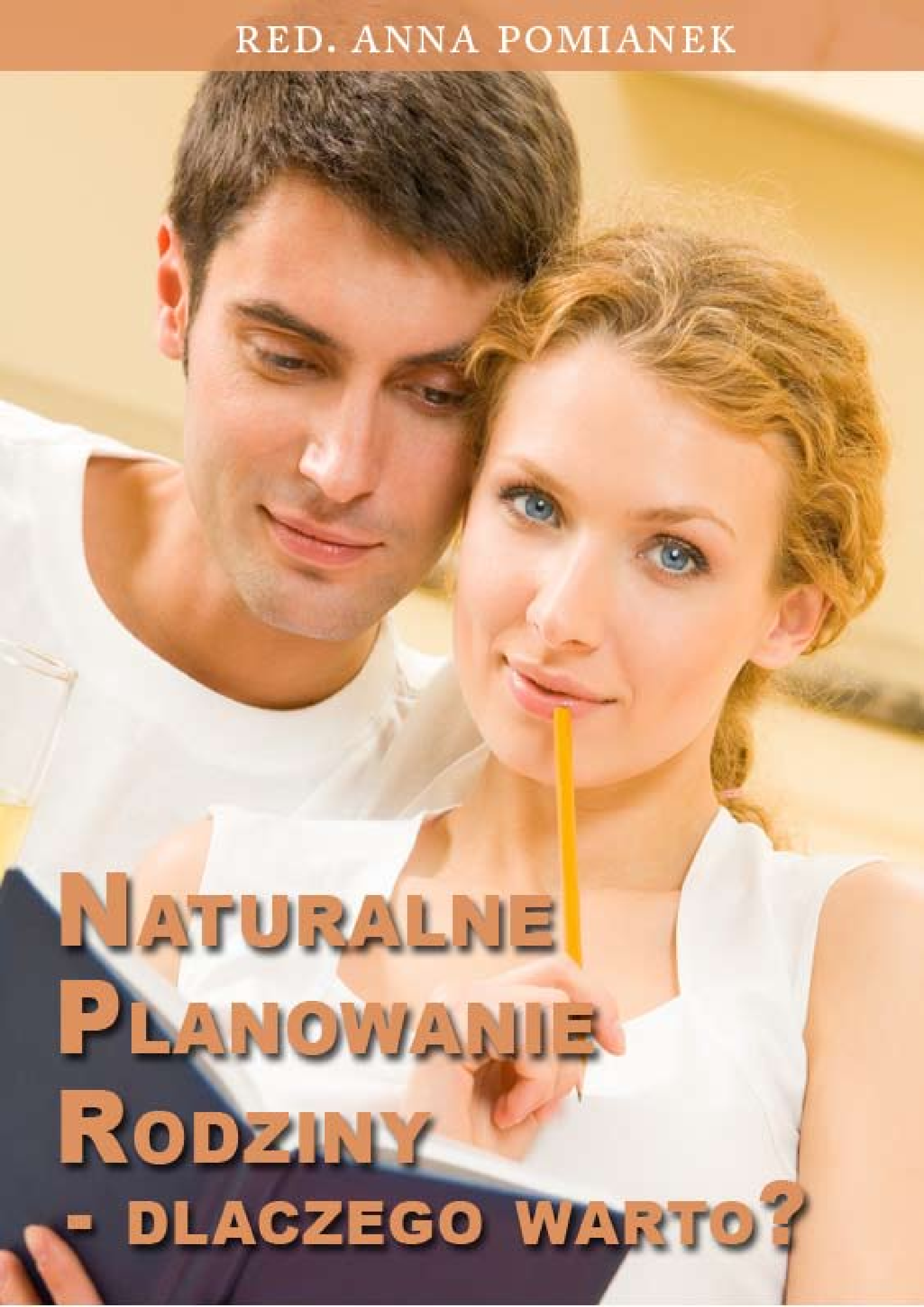


RED. ANNA POMIANEK



**NATURALNE
PLANOWANIE
RODZINY
- DLACZEGO WARTO?**

Spis treści

Słowo wstępne.....	5
Są ekologiczne, ekonomiczne i uczą odpowiedzialności (Rozmowa z Barbarą Wiater)	6
Dlaczego Naturalne Planowanie Rodziny? (Anna Pomianek)	11
Naturalne Planowanie Rodziny receptą na szczęście małżeńskie (Urszula Dudziak)	17
Wartościowe podręczniki NPR	36
Linki do stron internetowych	36
Recenzje książek szczególnie polecanych.....	37
Naturalne planowanie rodziny – sztuką? (Justyna Królak)	37
A wszystko, co Bóg stworzył, było dobre (Katarzyna Dąbek)	39

Słowo wstępne

Pomimo ogromnego rozwoju rynku antykoncepcyjnego, coraz więcej małżeństw i środowisk zaczyna doceniać niewątpliwą wartość Naturalnych Metod Planowania Rodziny. Na ich korzyść przemawiają nie tylko względy moralne, ale również zdrowotne, ekonomiczne oraz ich skuteczność. Niemniej jednak antykoncepcyjna propaganda robi wszystko, by ośmieszyć metody naturalne. Stąd ważne jest, by wciąż powstawał szereg nowych prac ukazujących prawdę o NPR.

Celem niniejszej publikacji jest ukazanie zalet NPR i ich wyższości nad antykoncepcją na wielu płaszczyznach oraz zachęta do ich stosowania. W poniższych artykułach znajdziecie Państwo wiele argumentów przemawiających za wartością korzystania z tych metod. Mamy nadzieję, że publikacja przekona zwłaszcza tych, którzy wahają się nad wyborem pomiędzy NPR a antykoncepcją, że warto postawić na metody naturalne. Powinna ona również dać do ręki szeroki wachlarz argumentów w dyskusjach o skuteczności metod naturalnych.

Nie stawiamy sobie natomiast za cel nauczania metody objawowo-termicznej. Jako że zdajemy sobie jednak sprawę, iż wiele osób szuka również kompetentnych podręczników do nauki NPR, na końcu proponujemy spis wartościowych publikacji na ten temat. Dwa najlepsze wydawnictwa dodatkowo recenzujemy. Rozumiejąc jednak pewien brak naszej publikacji, także w naszym środowisku rzeszowskim podejmiemy działania, aby wydać wkrótce drugą część ukazującą praktyczne zastosowanie metody objawowo-termicznej.

Anna Pomianek

Są ekologiczne, ekonomiczne i uczą odpowiedzialności

Z **Barbarą Wiater** rzeszowskim Diecezjalnym Doradcą Życia Rodzinnego o Naturalnych Metodach Planowania Rodziny rozmawia Paweł Pomianek.

Paweł Pomianek: Jaka jest podstawowa różnica pomiędzy metodą naturalną promowaną przez środowiska kościelne a metodami antykoncepcyjnymi?

Barbara Wiater: Naturalne Planowanie Rodziny określone skrótem NPR jest metodą promowaną nie tylko przez Kościół. Są to metody opracowywane przez środowiska świeckie i promowane jako pomocne w diagnozowaniu w wielu środowiskach medycznych. Nie zaliczają się do metod antykoncepcyjnych, ponieważ nie ingerują w płodność kobiety. Pozwalają natomiast poznać siebie i uczą odpowiedzialnego rodzicielstwa. Nie szkodzą zdrowiu fizycznemu i nie zwalniają z odpowiedzialności i z władzy nad kierowaniem własnym działaniem.

NPR zakłada w swojej metodyce solidne poznanie metody, nauczanie akceptacji prawa naturalnego, pozwala na świadome planowanie poczęcia dziecka, świadomej decyzji o liczbie dzieci, zachowaniu roztropnych odstępów pomiędzy dziećmi, poznaniu fizjologii małżonków. Pomaga również w diagnozowaniu chorób dróg rodnych oraz w diagnozowaniu i leczeniu niepłodności, czego nie możemy oczekiwać od antykoncepcji.

Warto zapamiętać: antykoncepcja nie ma nic wspólnego z odpowiedzialnością za siebie i za innych.

— **Dlaczego warto stosować metodę naturalną?**

— Czy warto? Zależy jaka jest nasza postawa. Jeśli trzeba się „zabezpieczyć” przed agresorem, jakim jest dziecko, to nie proponuję. Wtedy to nie jest problem metody, tylko problem podejścia i osobowości.

NPR proponuje się małżonkom, gdzie jest jeden partner, współpraca i współdziałanie. Jestem przekonana, że warto, ponieważ jest ekologiczna, nie ingeruje w zdrowie kobiety, pozwala uczyć się odpowiedzialności, jak wyżej wyjaśniałam.

Metody pozwalają na obserwację płodności i niepłodności każdego dnia. Przede wszystkim pomagają świadomie począć dziecko i wypracować harmonijny styl życia dający wewnętrzną wolność, pokój i radość. Zabierają jedynie 5-6 minut dziennie! Nie kosztują!

Dają możliwość obserwacji w różnych okresach naszego życia, np. po porodzie, w okresie premenopauzy, po odstawieniu antykoncepcji, w czasie trwania przewlekłych chorób, które są przeciwwskazaniem dla antykoncepcji. Jak nietrudno zauważyć, nie pozostawiają kobiety samej w danej sytuacji.

— Jaka jest skuteczność metody naturalnej w stosunku do metod antykoncepcyjnych?

— Każda metoda jest zawodna i może dojść do poczęcia dziecka. NPR jest metodą, która pozwala świadomie planować poczęcie i świadomie je odkładać ze względu na warunki fizyczne, psychiczne, ekonomiczne i duchowe.

Człowiek powinien być otwarty na życie. Jest powołany i obdarzony zaufaniem Boga, kiedy zostaje zaproszony do stwarzania życia. Życie jest darem i zadaniem – nauczał nas Jan Paweł II. Chorobą dzisiejszej cywilizacji jest lęk przed dzieckiem. Niektóre osoby robią wszystko, aby uniknąć poczęcia. Natomiast badania skuteczności metod wykonywane przez ośrodki promujące metody wykazują 99,7 % skuteczności, przy czym 0,3 % pozostawiają na błędy w nauczaniu i nieprawidłową interpretację przez użytkowników.

— Mówienie o skuteczności metody naturalnej według niektórych wiąże się z zagrożeniem stosowania tej metody jako po prostu kolejnej metody antykoncepcyjnej.

— Wracamy tu ciągle do osobowości, do tego, co jest w człowieku, w jego głowie, jakie jest jego nastawienie. Jeśli szukamy tylko metody antykoncepcyjnej, to znajdziemy ją również w enpeerze.

Świat poszukuje metod, które dałyby 100% pewność wyeliminowania płodności zarówno u kobiety, jak i u mężczyzny. Nie dziwią więc artykuły, np. pani psycholog Corinne Maier – Francuzki, która podała 40 powodów przeciw dziecku. Oto kilka: poród to prawdziwa tortura; będziecie musiały walczyć o swoje prawo do rozrywki; zerwiecie kontakty z przyjaciółmi; będziecie musiały nauczyć się języka prawdziwych idiotów, by móc porozumieć się ze swoimi dziećmi; dzieci zabiją waszą namiętność. Trzeba dodać, są to argumenty uwłaczające godności nie tylko kobiety. A skoro takie myślenie wpuszcza się do obiegu prasowego nie dziwi człowieka, iż NPR wykorzystywany jest jako metoda antykoncepcyjna.

— Czy metodę naturalną może stosować każda kobieta? Czasami można usłyszeć głosy, że metoda jest przeznaczona tylko dla kobiet o regularnym cyklu. Być może ci, którzy tak mówią, uważają, że Kościół ciągle poleca tzw. metodę kalendarzykową, która jest absolutnym przeżytkiem i dziś nikt poważny jej nie zaleca.

— Metodę Naturalnego Planowania mogą stosować wszystkie kobiety. Choroby, stres, nieregularny tryb życia mogą zmieniać obraz obserwacji, ale jednocześnie dają możliwość odczytania wykresów.

Często ludzie swoją niechęć do metod tłumaczą stwierdzeniem, iż mają nieregularne cykle i nie widzą możliwości zastosowania NPR-u. Są to błędne drogi myślenia, ponieważ, jeśli przeanalizujemy, to nieregularność wiąże się z nieprawidłowością działania danego narządu. Tu natomiast chodzi o to, że kobiety posiadają różne długości cykli i są one charakterystyczne dla danej kobiety.

To jak funkcjonuje organizm zapisane jest w naszym kodzie genetycznym. Skoro jesteśmy tak różne, to poznając siebie możemy analitycznie diagnozować swoją płodność na podstawie czynników określonych przez metody wypracowane w kilku ośrodkach na świecie. Natomiast kalendarzykowe obliczenia się nie sprawdziły i minął ich czas.