

A szerelem dinamikája

A fordítás alapjául szolgáló mű eredeti címe: Die Dynamik der Liebe, ISBN: 978-3-902336-99-6
Copyright 2011 ehfamiliebuch Kiadó: Jeging, Ausztria
Borító és könyvszerkesztés: b17 – Buro für Mediengestaltung, Haag, Ausztria

Tördelés, nyomdai előkészítés: Raster Stúdió Kft. – Kecskemét

A könyv magyarországi megjelenését gondozta:

Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület (SZÉK) 2012.

Fordította: Földesiné Csiszér Anikó

A fordítást lektorálta: Kupás Anita

Szakmai és nyelvi szempontból ellenőrizte:

Déri Éva, Hodász András, Hortobágyiné dr. Nagy Ágnes, Dr. Roska Péter atya, Tirczka Imréné

Köszönetet mondunk Dr. Andreas Laun püspök atyának, hogy segíti a Die Dynamik der Liebe című könyv Magyarországon történő megjelenését, és engedélyezte a könyv internetes megjelenését.

Fotók: ©123rf.com

*A könyv fordítását és lektorálását az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatta.
Köszönjük Dr. Andreas Laun püspök atya szponzorainak az anyagi támogatását.*

Maria Eisl Andreas Laun (Hrsg.)

A szerelem dinamikája

Új szempontok a Rötzer-féle
természetes fogamzásszabályozáshoz

Előszó

Kedves Olvasó!

Évekkel ezelőtt, Mercedes Wilson amerikai tanulmányát olvasva ritka érdekes kérdéssel találkoztam: Van-e összefüggés a természetes fogamzásszabályozás, a mesterséges védekezés és a válás között? Ha igen, akkor pontosan milyen? A tanulmány szerint természetesen van, mégpedig a következő:

Védekezési módszert alkalmazó pároknál, legyen szó bármelyik módszerről, gyakoribb a válás, mint azoknál, akik nem védekeznek, hanem a természetes fogamzásszabályozással élik a házasságukat.

Villámcsapásként ért, amikor világossá vált számomra, mit is jelent ez. Mint amikor valaki váratlanul olajra bukkan a kertjében. Eszembe jutott a válások okozta sok könny és szenvedés, a válásból származó árvák és a boldogtalanságuk.

Valóban igaz az, hogy a természetes fogamzásszabályozással jelentősen csökkenteni lehetne a válások számát, és így az emberek szenvedését is? Méghozzá konkrét és látványos módon:

Ausztriában például 2007-ben a válási ráta 48% volt! Az említett tanulmány szerint ez a szám mintegy 3%-ra csökkenne, gyakorló vallásos életet élve pedig akár még tovább is csökkenhet? Még ha pontatlanok is a számok, nem érdemes erről elmélkedni, és nincs értelme plusz-mínusz egy-két százalékon vitázni! Ha a természetes fogamzásszabályozással nem csupán 3% lenne a válási ráta, hanem ennek a kétszerese, az eredmény akkor is szenzációnak számítana! Gondoljunk csak arra, hogy mi is rejlik a száraz számok mögött: tengernyi megspórolt női és férfi könny, és seregnyi boldogtalan gyerek helyett nevető gyerekek hada.

Lelkes izgatottsággal meséltem el felfedezésemet a Salzburgi Főegyházmegye házasság és család témával foglalkozó csoportjában dolgozó munkatársaimnak, és természetesen püspök testvéreimnek is, Dr. Elmar Fischernek (Voralberg) és Dr. Klaus Küngnek (St. Pölten), Ausztria családért felelős püspökének.

De aztán hirtelen arra gondoltam: „Szenzációról van szó, de csak akkor, ha mindez valóban így van, ha a vizsgálat eredménye igaz! Tehát felvetődik a kérdés: valóban igaz az, amit itt állítanak?”

Így jutottam el a következő lépéshez: az állítás kritikus vizsgálata szükséges. Az ehhez vezető legjobb út pedig az, ha megismételjük a vizsgálatot Európában is.

Munkatársnőim Lic. Maria Prügl és Magiszter Maria Eisl azonnal nagyon lelkesek lettek. Prügl asszonynak sikerült megszerezni a szükséges forrásokat, és aztán néhány sikertelen kísérlet után végül is rátalált egy orvos házaspárra, Walter és Michaela Rhombergre, akik képesek és készek voltak a tanulmány elkészítésére.

Prof. Dr. med. J. Rötzer és lánya, Elisabeth minden téren segítséget nyújtottak. Minden készen állt! Megalakult a csapat: Dr. Elmar Fischer püspök, a feldkirchi házasság- és család központ természetes fogamzásszabályozás munkacsoportjának munkatársai, INER (Természetes Fogamzásszabályozás Intézete), a Salzburgi Főegyházmegye házasság és család témával foglalkozó csoportjának munkatársai, és jómagam. Találkoztunk, megbeszéltük a projektet, megszületett a döntés, majd 2008-ban Dr. med. Walter és Dr. med. Michaela Rhomberg elkezdték a tanulmányt.

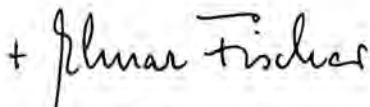
Mostanra pedig itt van már az eredmény, a „Rhomberg-tanulmány”, mely ugyanarra az eredményre jut, mint az amerikai tanulmány: a természetes fogamzásszabályozással élő házaspároknál sokkal ritkábban fordul elő válás, mint a mesterséges védekezést alkalmazóknál. Vagyis egyértelműen kijelenthető, hogy a természetes fogamzásszabályozás a szerelemnek jót tesz, sőt nagyon jót!

Természetesen mindnyájan tudjuk, hogy a boldog házasságban több tényező is fontos szerepet játszik, és téves lenne azt hinni, hogy a „természetes fogamzásszabályozás vagy védekezés” kérdése dönti csak el, hogy sikerül-e a házasság. De már önmagában az is nagyon-nagyon sokat jelent, ha a következő kérdésre igennel lehet felelni: jelentősen csökken-e a válások száma a természetes fogamzásszabályozás révén?

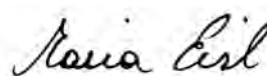
Kis csapatunk nevében kívánjuk Önnek, kedves Olvasó, hogy házassága sikerüljön. Meggyőződésünk: az isteni teremtés rendjét követve van a legnagyobb esély arra, hogy az ember a házasságában ne szenvedjen hajótörést, hanem boldog legyen!



Dr. Andreas Laun segédpüspök



Dr. Elmar Fischer püspök




Magiszter Maria Eisl

Salzburg és Feldkirch, 2011 márciusában

Tartalomjegyzék

MEGÓV A TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS A VÁLÁSTÓL? Új szempontok a tüneti-hőmérőzéssel szülő felmérés alapján Prof. Dr. med. Walter és Dr. med. Michaela Rhomberg, Hubert Weissenbach	7
SZEMÉLYES VÉLEMÉNYEK A tanulmány résztvevőinek kommentárjai Összeállította: Magiszter Maria Eisl	17
A SZERETET OKÁN Természetes fogamzásszabályozás Dr. Andreas Laun segédpüspök	31
A TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁSHOZ VEZETŐ UTUNK Magiszter Maria és Heinrich Eisl	53
A HUMANAЕ VITAE MEGMUTATJA AZ UTAT A természetes fogamzásszabályozás az egyház szemszögéből Dr. Andreas Laun segédpüspök	61
TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS KONTRA VÉDEKEZÉS Dr. Elmar Fischer püspök	71
TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS A Rötzer féle tüneti-hőmérőzéssel módszer Elisabeth Rötzer	83
RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ ORVOSOKNAK THM, a tüneti-hőmérőzéssel módszer - a fogamzásszabályozás tudományosan megalapozott módja	89
KAPCSOLAT	98
IRODALOM	99

A young man and woman are shown from the chest up, embracing each other. They are both wearing white, long-sleeved shirts. The woman is on the left, leaning her head against the man's shoulder. The man is on the right, looking towards the camera with a smile. The background is a clear, bright blue sky. The overall mood is happy and romantic.

Megóv a természetes fogamzásszabályozás a válástól?

Új szempontok a tüneti-hőmérőzé-
sés módszerről szóló felmérés alapján

PROF. DR. MED. WALTER RHOMBERG, DR. MED. MICHAELA RHOMBERG, HUBERT WEISSENBACH

Új szempontok a tüneti-hőmérőzések módszerről szóló felmérés alapján

Nemzetközi felmérés a természetes fogamzásszabályozásról

A Salzburgi Főegyházmegye házasság és család témával foglalkozó csoportjának (Andreas Laun segédpüspök) és a feldkirchi házasság- és család központ természetes fogamzásszabályozás munkacsoportjának (Eimar Fischer püspök) kezdeményezésére és megbízásából, a vöcklabrucki Természetes Fogamzásszabályozás Intézet (INER) hozzájárulásával felmérést végeztek az említett Intézet tagjai között. A tanulmány célja az volt, hogy kiderüljön, a természetes fogamzásszabályozás – itt Prof. Dr. med. Rötzer szerinti tüneti-hőmérőzések módszerről (THM) van szó pontosan – milyen hatással van a házaspár kapcsolatára és a családi életre, és a pár hogyan éli meg a természetes fogamzásszabályozást. A vizsgálat fő oka egy amerikai tanulmány révén felvetődő kérdés volt: van-e összefüggés a mesterséges módszerekkel történő védekezés és a válás valószínűsége között?

A TANULMÁNY¹

2008 júliusában 1.131 németországi, ausztriai, svájci és olasz (Dél-Tirol tartomány) INER-tagnak küldtek el egy két kérdőívet tartalmazó borítékot (egyik kérdőív a nőnek, másik a férfinak). A kérdőív 14 kérdést tartalmazott 37 részletes válaszlehetőséggel. Életkorra, nemre, iskolai végzettségre, családi állapotra, foglalkozásra, anyagi helyzetre, gyermekszámra, vallási hovatartozásra, vallási gyakorlatra, a természetes fogamzásszabályozás gyakorlatára, illetve a természetes fogamzásszabályozással élt élet személyes következtetéseire kérdeztek rá. A kérdőív végén maradt hely megjegyzésekre és kommentárookra. A kiértékelés 2008. december 31-én fejeződött be. 44% volt a visszaküldési arány. A válaszadók 58%-a élt a kérdőíven adható személyes megjegyzés lehetőségével.

További részletek a kérdőívről:
www.familie.kirchen.net

EREDMÉNYEK

Milyen okból esik a választás a családtervezésnél a természetes fogamzásszabályozásra (tüneti-hőmérőzések módszer)

4 ok adta ki a válaszok 92%-át, hogy miért pont a természetes fogamzásszabályozást választják a születésszabályozásra:

- természetes módszer iránti igény
- barátok ajánlása

■ erkölcsi-vallási megfontolások

■ a mesterséges védekezési módszerek mellékhatásaitól való félelem

A megkérdezetteknek csak 5%-a ismerte meg a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszerét a jegyesoktatás során!

A módszer tényleges alkalmazása

A nőknek átlagban 17 évnyi ciklusfeljegyzésük volt, a módszer alkalmazásának átlag időtartama szintén 17 év. A nők 83%-a válaszolta, hogy a természetes fogamzásszabályozás szabályai szerint él vagy élt, és ebből 82% a tüneti-hőmérőzések módszer szerint.

A házaspárokat arról is kérdezték, hogy jelenlegi házasságukban alkalmaztak-e valaha védekezési módszert. 40%-uk felelt igennel. Sok pár nem ismerte még házassága kezdetén a természetes fogamzásszabályozást, a kommentárokból erről be is számolnak. Néhány pár leírta a megjegyzésben, hogy a termékeny időt néha óvszerrel hidalták át. Ez azonban nem felel meg a természetes fogamzásszabályozás szerinti életmódnak, mely mindent, beleértve az időszakos védekezést is, kizár.

Kommunikáció és elégedettség a családi életben

A kérdőívből kiderül, hogy a résztvevők 61%-a szerint a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszere gazdagította párjához fűződő, személyes kapcsolatát. 63%-uk gondolja, hogy családi életük szebb és boldogabb lett, mióta a természetes fogamzásszabályozást alkalmazzák. A házaspárral történő kommunikáció a megkérdezettek 61%-nál javult, 15%-ánál nem, és 24%-uk adta a „nem tudom” választ.

A megkérdezettek közül néhányan kiegészítést fűztek ehhez a kérdéshez, és leírták, hogy nem tudják pontosan megválaszolni ezt a kérdést, mert a párjukkal folytatott kommunikáció és a családi élet kezdetektől jó, vagyis nem lehet összehasonlítást végezni.

A megkérdezettek nagy része szerint a természetes fogamzásszabályozás megkönnyíti a beszélgetést, különösen a szexualitásról. 85%-uk válaszolt igennel az erre irányuló kérdésre. Összegzés: A természetes fogamzásszabályozás alkalmazásának köszönhetően könnyebb és több a házaspárok közötti beszélgetés.

Az időszakos önmegtartóztatás elfogadása

Meglepő volt a következő kérdés eredménye: „Pozitívnak érzi az időszakos önmegtartóztatást – holott éppen akkor volna a szexualitásra erősebb vágy?”

A megkérdezettek 82%-a válaszolt igennel, 12%-uk nemmel. Csak 6%-uk gondolta, hogy a Prof. Dr. med. Rötzer szerinti tüneti-hőmérőzések módszer nem igazán élhető. Ezen kérdésre adott kiértékelhető válaszok aránya 92% volt.

A személyes megjegyzésekből derül ki néhány, a tüneti-hőmérőzéses módszerrel járó időszakos önmegettartóztatásra vonatkozó közvetett állítás. A nők megjegyzéseinek 31%-ában kerül megemlítésre a megtartóztatás, főként pozitívként értékelve, méghozzá két okból:

- először is sok nő kellemesnek tartja, hogy nem kell állandóan a párja rendelkezésére állnia – a nők alapigényéről van itt szó?
- másodszor pedig az időszakos megtartóztatás – főleg ezeknek a nőknek a szemében – jelentősen növeli a szexualitás előtti és alatti örömet.

Az időszakos önmegettartóztatás, családi élet és gyermekszám közötti érdekes összefüggést mutatja be az első táblázat. Az ennek megfelelő kérdés: *„Megtartóztatásban éltek olyankor, amikor éppen nem tudtak felelősséget vállalni egy következő gyermekért?”*

Az időszakos önmegettartóztatást betartó házaspárok gyakrabban mondták, hogy kapcsolatukat gazdagította a természetes fogamzásszabályozás, és családi életük boldogabb lett. Azokhoz a párokhoz képest statisztikailag jelentős a különbség, akik nem tartották be az időszakos önmegettartóztatást. (P=0,05)

Időszakos önmegettartóztatás kapcsolata a párkapcsolattal, családi élettel és gyerekszámmal (csak a nők válaszait veszi figyelembe)

MEGTARTÓZTATÁS A TERMÉKENY IDŐSZAKBAN	A TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS THM GAZDAGÍTOTTA A KAPCSOLATOT	A CSALÁDI ÉLET BOLDOGABB LETT	GYERMEKEK SZÁMÁNAK ÁTLAGA (SZÓRÁSI SÁV)
IGEN: 360 VÁLASZ NEM: 60 VÁLASZ	71 % 51 % (P=0.05)	68 % 50 %	3,14 (0 – 11) 2,5

Vallásgyakorlás

Annak érdekében, hogy az értékelésnél a résztvevők vallásgyakorlását is, mint szempontot figyelembe tudjuk venni, a megkérdezett személyeket három csoportra osztottuk. A kérdőívben szentmise-látogatásra, az egyéni imára, és a házastárssal folytatott imára kérdeztünk rá.

Három csoport felállítása a vallásgyakorlás értékeléséhez

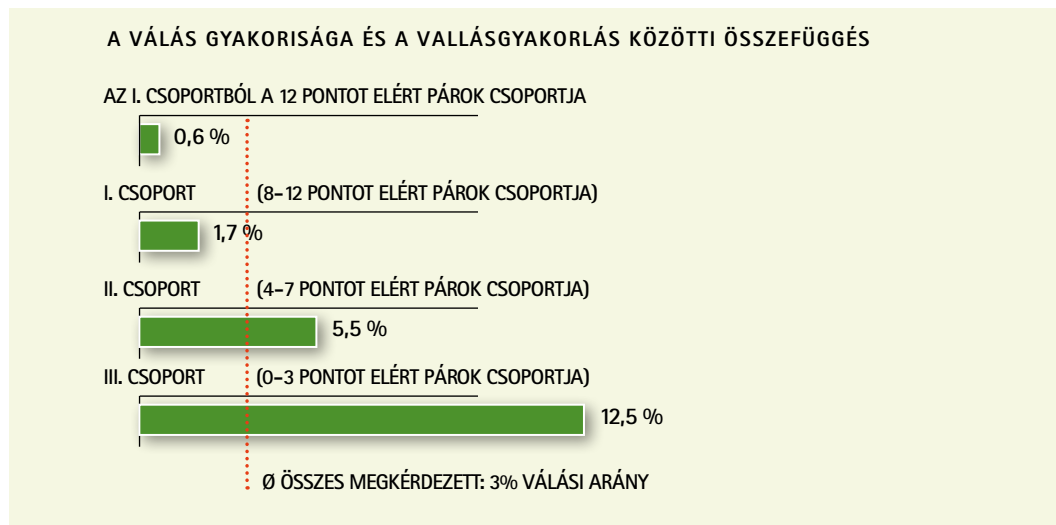
	RENDSZERESEN	ALKALMANKÉNT	RITKÁN	SOHA
szentmise látogatás	4 pont	2 pont	1 pont	nincs pont
egyéni ima	4 pont	2 pont	1 pont	nincs pont
ima a házastárssal	4 pont	2 pont	1 pont	nincs pont

- I. csoport: 8-12 pont; optimális vallásgyakorlás*
- II. csoport: 4-7 pont; közepes mértékű vallásgyakorlás
- III. csoport: 0-3 pont; nem optimális vallásgyakorlás

*Az I. csoportba történő besoroláshoz a misére járásnál és a személyes imánál négy pontot kellett elérni.

Nagyon fontos eredmény: válási arány csak 3%

25 személy (11 férfi és 14 nő) jelölte meg válaszában, hogy elvált. Az 1. számú ábrán látható, hogy milyen kapcsolat van a válás gyakorisága és a 3 csoport (I., II., III.) vallásgyakorlata között. Nem okozott meglepetést, hogy kapcsolat van az optimális vallásgyakorlat (I. csoport) és az alacsony válási ráta között. Említésre méltó az is, hogy a „vallásukat nem optimálisan gyakorló” (III. csoport)



személyeknél is viszonylag alacsony a válási arány, 12,5%.

A házasságok átlagban 12,5 év után bomlottak föl (1-26 év). Az elvált párok alcsoportban további néhány jellemző beazonosítható: Az átlag gyerekszám 2,5 (2-6).

Az elváltaknak csak a fele (12) élt a természetes fogamzásszabályozással, egy pár részben alkalmazta. 17 elvált pár alkalmazott mesterséges védekezési módszert a házasság alatt, 5 pár nem, és 3 párnál nem kaptunk erre vonatkozó információt. Mesterséges védekezési módszer alkalmazása itt 77%, mivel 22 értékelhető párból 17-nél fordult elő. Ez egyértelműen gyakoribb, mint az összes megkérdezettre vetített arány (40%).

Fontos meglátások a felmérés alapján

A felmérés során adott válaszokból az derül ki, hogy a tüneti-hőmérőzések módszer javítja a házaspárok kommunikációját, és megkönnyíti az intim témákról szóló beszélgetést. Hatására nő a házaspárok egymás iránti tisztelete, és békésebb lesz a házasság. Ezen eredmények egybeesnek Mercedes Wilson korábbi publikációjával (USA)², mely szerint a természetes fogamzásszabályozás és a jó párkapcsolat, illetve a családi stabilitás összefüggnek egymással.

A családi stabilitás aránylag nagy biztonsággal mérhető, mivel egy nagyobb csoportnál fennálló válási aránnyal történik az összehasonlítás:

Bizonyos fokig szenzációnak számít az a tény, hogy a felmérés alapján a válási arány összességében 3%. Számos tényező járul hozzá ehhez az arányszámhoz. Mindenképpen jelentős hatást gyakorol a vallási meggyőződés. Ahogy várható volt, a vallásgyakorlat szerinti I. csoport esetében ritkább (1,7%) a válás, és ezen belül is azoknál, akik imádkoznak együtt a párjukkal, még ritkább (0,6%). Ez a megfigyelés is teljesen egybevág Mercedes Wilson² adataival.

Fontos üzenet az is, hogy a III. csoportnál (nem optimális vallásgyakorlás) a válási arány csak 12,5%. Ez még mindig jelentősen alatta van a németnyelvű európai országok átlagértékének. Példaként említhető Ausztria, ahol 2007-ben a válási arány 48% volt (37% Tirolban – 60%

Egyértelmű tehát:

A természetes fogamzásszabályozás jót tesz a házasságnak, stabilabbá teszi, még a vallás segítsége nélkül is!

Bécsben).³

Nyilvánvaló tehát, hogy a természetes fogamzásszabályozás a vallásgyakorlattól függetlenül önmagában is hozzájárul a házasság stabilitásához. Látható, hogy ok-okozati összefüggés áll fenn a válások alacsonyabb száma és a természetes fogamzásszabályozás alkalmazása között. Eltekintve a vallás kínálta lehetőségektől, mi tehet stabilabbá egy házasságot, ha nem a jó kommunikáció, a kölcsönös bizalom, az önfegyelem és a biztonság érzése? Mindezt egyértelműen segíti a Prof. Rötzer féle tüneti-hőmérőzések módszer.

Habár a természetes fogamzásszabályozás módszerét főleg az időszakos megtartóztatás miatt támadják, a kérdőíven önkéntesen adható megjegyzésekből az derül ki, hogy az időszakos önmegtartóztatásnak pozitív oldalai vannak: Főleg a nőknél egy természetes igénynek tűnik, ezenfelül segít megőrizni a házaspár közötti szexualitás örömét. A kritikusok egy további érvét is megcáfolták, mely szerint a természetes fogamzásszabályozás „élhetetlen”: 453 nőből csak 1 nem ajánlaná a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszerét másnak!

Megjegyzések és kiegészítések a természetes fogamzásszabályozás módszeréhez

1965-ben tette közzé Prof. Dr. med. Josef Rötzer a természetes fogamzásszabályozást tárgyaló, orvosi szempontból tekintve addigi legjobb anyagot. Ennél a módszernél egyrészt az ébredési hőmérséklet, másrészt a méhnyaknyák megfigyelésével lehet meghatározni a terméketlen napokat, és ezáltal a szükséges szexuális megtartóztatás időszakát, ha bizonyos fontos okokból nem lehet vállalni a gyermekvállalás felelősségét. Illetve ennek ellenkezője is igaz. Ugyanazok a megfigyelések, amik segítenek elkerülni a fogamzást, segíthetnek abban is, hogy teljesüljön a gyermek utáni vágy!

A tüneti-hőmérőzések módszer rendkívül megbízható – feltételezve, hogy a ciklusról írásbeli feljegyzések készülnek és az ismert szabályokat betartják. A módszer PI-e (Pearl Index) 0–0,9 (PI= nem tervezett terhességek száma 100 asszonyi évnél). A tüneti-hőmérőzések módszert meg lehet tanulni egyénileg is tankönyvből, vagy csekély időráfordítással tanfolyamokon.

A TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS ORVOSI SZEMPONTJAI

A természetes fogamzásszabályozás további előnye: A ciklusfeljegyzések jó alapul szolgálnak az orvosi vizsgálatokhoz, ha szabálytalan ciklus vagy cikluszavar esetén fel szeretnénk tární az okokat, és hormonok nélküli szabályozást szeretnénk elérni. A feljegyzések kevésbé termékeny pároknak is segíthetnek abban, hogy a kívánt várandósság bekövetkezzen. Ezen felül a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszerének más nagyon fontos szempontból is van előnye: növekszik a nő önértékelése, illetve segíti a házaspár egymás közötti kommunikációját. A módszer különlegessége, hogy természetes, és így nincsenek mellékhatásai, szövődményei sem. Ezen felül ennél a módszernél a szűrővizsgálatokon kívül nem kell orvoshoz sem járni.



VÉDEKEZÉS

A mesterséges védekezési módszereknek viszont módszertől függően súlyos mellékhatásai lehetnek: különösen a trombózist (véerek elzáródása), az embóliát lehet említeni, vagy a fokozott rákkeltő kockázatot (mellrák, máj- és méhnyakrák).⁶ A közelmúltban tették közzé a férfi ondóvezeték elkötésével (vaszektómia, sterilizáció) járó mellékhatásokat is, ami elgondolkodtató: a műtét az erős és gyakori nemi szervi fájdalomon kívül (úgy nevezett posztvaszektómia-fájdalom-szindróma) néha fertőzést, vagy akár mentális zavarokat is okozhat.^{6,7} Mindez biztonságosan és könnyen elkerülhető lenne a természetes fogamzásszabályozással.

Adódik a kérdés, miért nem kapja meg a páciens a családtervezési kérdések felmerülése kapcsán a szükséges védelmet, miért nem tájékoztatják a veszélyekről. Természetesen az említett szövődmények aránylag ritkák, de nem szabad elfelejteni, hogy óriási számban írnak fel fogamzásgátló tablettát, általában fiatal, egészséges nőknek. A tablettá beszédésénél a legtöbb nő nem gondol azokra a kockázatokra, amit hajlanként magával hoz: úgy mint magas vérnyomás, dohányzás, trombózisra való fokozott hajlam stb. Tényként leszögezhető: a legtöbb védekezési módszer – tisztán orvosi szempontból tekintve – elgondolkodtató.

Ehhez jön még hozzá az az emberi szempont, hogy néhány védekezési módszer korai vetéléshez⁶ vezethet, és ezáltal lelkiismeret furdalást okoz az embernek. Nagyobbat, mint amit bármely, a katolikus egyház által megfogalmazott erkölcsi aggály okozna.

Miért csak ilyen kevéssé ismert a természetes fogamzásszabályozás?

A valóság az, hogy a világ lakosságának feltehetőleg csak 3-4%-a él a természetes fogamzásszabályozással, inkább a mesterséges védekezési eszközöket, főleg a tablettát részesítik előnyben. A tablettá néhány esetben akár életveszélyes mellékhatásai teljesen ismeretlenek, vagy egyszerűen nem is vesznek róluk tudomást.

Ausztriában 5% a természetes fogamzásszabályozással élők aránya.¹⁰ Több oka is van annak, hogy a természetes fogamzásszabályozás nem eléggé ismert (3. táblázat).

A TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS (EGYELŐRE MÉG) KORLÁTOZOTT NÉPSZERŰSÉGÉNEK OKAI

- a média érdeklődésének hiánya,
- a módszer korlátozott ismerete a hivatalos orvoslásban,
- csekély információ az egyházi intézményektől (pl. jegyesoktatásban),
- a gyógyszeriparban uralkodó lobbis (tablettá, spirál, stb. miatt),
- a mesterséges módszerek látszólagos kényelme miatti gyenge érdeklődés a természetes fogamzásszabályozás iránt.

A tömegmédiának sajnos nem érdeke, hogy a módszert megismertessék vagy komolyan foglalkozzanak vele. Az ipar hatalma is közrejátszik, ugyanis a védekezési módszereken sok pénzt lehet keresni, viszont a természetes fogamzásszabályozáson nem!

Fontos információcsatorna lehetne az orvosok hangja, de az orvoslásban csekély értékkel bírnak azok a módszerek, melyekhez nem szükséges a páciens gondozása vagy kezelése. Ezenkívül az orvosok maguk is kevéssé ismerik a természetes fogamzásszabályozást, mivel alig tanítják az orvosi egyetemen, holott helyes alkalmazás mellett hatékonysága egyenrangú a tablettával. Igen lassan kerül be a természetes fogamzásszabályozás a nőgyógyászati szakkönyvekbe. A beszélgetések során az derül ki, hogy sok orvos tévesen még mindig a régi Knaus-Ogino módszerrel teszi egyenlővé, és ezért kételkedik a megbízhatóságában.

A tudás és annak megszerzésre irányuló igény hiányának a fő elszenvetői a nők!

Mit lehetne javítani a jövőben?

Milyen módokon ismerhetik meg a nők ezt a rendkívül hasznos módszert akkor is, ha éppenséggel nem hallottak a Természetes Fogamzásszabályozás Intézetéről? Jó alkalom lenne a katolikus egyház vagy más felekezetek jegyesoktatása. Meglepő módon a megkérdezettek csupán 5%-a jelölte meg, hogy jegyesoktatáson ismerte meg a módszert. Egyértelmű hiány fedezhető fel ezen a területen az egyház által kínált tanításban. A papoknak is sokszor hiányzik a szükséges ismeretük, mellyel mindenképpen rendelkezniük kellene!

Erősebb lobbitevékenységre lenne szükség a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzé-
ses módszerével kapcsolatban. Nem lehet elégszer elmondani: A természetes fogamzásszabályozás stabilabbá teszi a családot, nincsen nem kívánt mellékhatása, és helyes alkalmazás mellett nagyon biztonságos. Mindehhez jön még, hogy a természetes fogamzásszabályozás révén csökken a vá-
lások száma! Szélesebb körben kellene terjeszteni ezt a módszert, sürgősen be kellene építeni az egyetemi nőgyógyászati tantervbe és a tankönyvekbe – az emberek érdekében!

Részletek a tanulmányról:

www.familie.kirchen.net

www.iner.org

Források:

- 1 Rhomberg W, Rhomberg M, Weißenbach H, *Neue Aspekte der Natürlichen Empfängnisregelung. Eine Umfrage zur sympto-thermalen Methode*, Medizin und Ideologie, 2/2010;
Rhomberg W, *Umfrage zur Natürlichen Empfängnisregelung*, Kirche heute, 11/2010
www.familie.kirchen.net; www.iner.org
- 2 Wilson MA. *The practice of natural family planning versus the use of artificial birth control: family, sexual and moral issues*. Catholic Social Science Rev. Vol VII, Nov. 2002
- 3 Statistics Austria 2008. www.statistik.at
- 4 Roetzer J. *Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode*. Herder-Verlag, Freiburg, Basel, Wien. 34. Aufl., 2010.
- 5 www.iner.org
- 6 Ehmann R. *Ist die „Pille“ wirklich nur ein Verhütungsmittel? Zur nidationshemmenden Wirkung eines Hormonpräparates*. *Medizin und Ideologie*, Teil 1-5: Heft 4/06, 1/07, 2/07, 4/07 und 1/08.
- 7 Weintraub S, Fahey C, Johnson N, et al. *Vasectomy in men with primary progressive aphasia*. Cogn Behav Neurol 19 (4): 190-3, 2006.
- 8 Winkler H (Ed). *Orale Antikonzeption und Thromboserisiko*. Pharmainformation. Unabhängige Information für Ärzte/innen (Innsbruck). Vol 24 (4): 4, 2009
www2.i-med.ac.at/pharmakologie/pharmainfo.html
- 9 Skocovsky KD. *Fertility awareness-based methods of conception regulation: Determinants of choice and acceptability*. Published by Masaryk University, Brno, Czech Republic 2008; ISBN: 978-80-210-4624-5.
- 10 Doblhammer G, Lutz W, Pfeiffer Ch. *Family- and Fertilitysurvey (FFS) 1996*. Austrian Institute for Family Studies. Vol 28: pp 54; 162.



Személyes vélemények

A tanulmány résztvevőinek kommentárjai

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: MAGISZTER MARIA EISL

A természetes fogamzásszabályozás erősíti a nő pozitív hozzáállását a saját testéhez – a „nőiességéhez”

- „A természetes fogamzásszabályozásnak hála, sokkal jobban megismertem a testemet és a lelke-
met. A természetes fogamzásszabályozás segített, hogy tudatában legyek a nőiességemnek.”
- „Egy éve tart már nálam a klimax időszaka. A természetes fogamzásszabályozással nagyon szép-
nek éltem meg a házasságon belüli szexualitást, hálával figyeltem a termékenységem jeleit, és
élveztem azt, hogy időről-időre átélhettem: nő vagyok.”

*„A természetes fogamzásszabályozás hozzásegít, hogy
mélyebben megértsem a női-létet, büszke legyek rá, és
jobban örüljek annak, hogy nő vagyok.”*

- „Számomra nem is merült fel más módszer. A társam kezdetektől ismerte a hozzáállásomat, és el
is fogadta. Kulcsfontosságú élményt jelentett tudni, hogy mi történik a testemben, hogy fontos
legyek magamnak, és el is tudjam fogadni magam nőként.”
- „Egyedülálló nőként csodálatosnak találom a természetes fogamzásszabályozás módszerét,
melynek segítségével meg tudom tapasztalni a testem, át tudom élni a benne történő változaso-
kat, és amikor szokatlan jeleket tapasztalok, nem esem pánikba. Köszönet érte!”
- „Belső nyugalom tölt el, mert érzem, hogy a természetem szerint élhetek – mindenféle kémiai
adalék nélkül! Külön öröm, hogy továbbadhatom ezt a tudást a gyermekeimnek, és kiállhatok
emellett a módszer mellett! (Fontos, hogy a szexualitásról, mint fontos értékről beszélhessek a
gyerekeimnek.)
- „Értékes és szép, ha az ember ismeri a szexualitás természetes folyamatait és összefüggéseit, és
ezekkel összhangban élhet. Nem azon kell gondolkodni, hogyan lehet manipulálni ezen folyama-
tokat egy úgymond kényelmesebb élet kedvéért.”
- „Sokkal jobban megismertem a testemet (a biológiai működésemet), és óriási tisztelettel tekintek
a finoman egymáshoz hangolt folyamatokra. Azóta úgy tekintek a „tablettára”, mint a női ciklus
elleni „büntetetre”. A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően megtaláltam a betelje-
sült szexualitást.”

- „Későn, csak a harmadik gyerekem születése után ismertem meg a természetes fogamzásszabályozást. Kár! Rengeteget beszélgettem róla a férjemmel, és egyre biztosabb lettem a dolgomban. Csodálatos, hogy tudatában vagyok a női test és a női ciklus működésének. Sokkal több fiatal lányt és nőt kellene, hogy érdekeljen ez a módszer! Megéri.”
- „A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően részese lettem a feleségem ciklusának, mely már nem csak az ő ciklusa volt, hanem az enyém is.”

Természetes fogamzásszabályozás – a pár közös útja

- „A természetes fogamzásszabályozásnál mindkét fél viseli a felelősséget. Fel lehet fedezni a gyengédség új formáit, a várakozás sokkal örömtelibb.”
- „Az intenzív beszélgetés intimebbé teszi a kapcsolatot. Közösén viseljük a felelősséget, és ez szabadságot és függetlenséget jelent.”
- „A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően van gyakorlóterünk arra, hogy a házastársunk változó érzelmi állapotát megismerjük és tiszteltben tarthassuk.”
- „Férfiként pozitívnak tartom a természetes fogamzásszabályozást. Megtanított arra, hogy jobban figyeljek a feleségemre, és legyen rá tekintettel, hogy megtanuljak lemondani, de ugyanakkor tudjam élvezni is a kölcsönös önátadás pillanatait. Különösen a havonkénti megtartóztatás napjai voltak fontos tanulóidők azokra az időszakokra, amikor kötelező a megtartóztatás: a várandósság és a szoptatási idő alatt. A természetes fogamzásszabályozás módszerével élek, egyrészt a feleségem iránti szeretetből, másrészt így nyugodt a lelkiismeretem.”

„A férfi és a nő egyesülésének szépsége tudatosul, a szerelem mélyebb és érettebb lesz.”

- „Visszatekintve úgy gondolom, hogy a természetes fogamzásszabályozás kifejezetten építően hatott a házasságunkra.”
- „Növekszik, illetve tovább él a feleségem iránti tisztelet és hála. Ezen kívül elmondhatom, hogy a nemi életünk megváltozott, sőt fejlődött. Megmaradt a beteljesedés, sőt szebb és mélyebb lett – ugyanúgy, ahogy egész házasságunk.”

- „A természetes fogamzásszabályozás gazdagabbá tette a házasságunkat. Érdeklődve és örömmel figyeltem feleségem ciklusait. Ez a módszer kezdetektől hozzátartozott az együttlétünkhöz, jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy a házasságunk sikerüljön. Más pároknak is sokszor beszéltünk a természetes fogamzásszabályozásról.”
- „A természetes fogamzásszabályozás az egyetlen olyan fogamzásszabályozási módszer, melyet gyermekeimnek vagy bárkinek ajánlanék. A közös megfigyelés közelebb hozza egymáshoz a párt, és a férfi is részese lehet a női ciklusnak. Következetes és önmegtartóztató magatartást követel, de annál szebbek a teljes önátadás napjai.”
- „1997-ben kérdezett meg a barátnőm, hogy elmennék-e vele egy természetes fogamzásszabályozásról szóló tanfolyamra. Igent mondtam, habár ez volt az első alkalom, hogy hallottam erről. Tablettát szedtem, mivel más lehetőség nincs, vagy ezek szerint mégis? Egy új világ nyílt meg számomra. Rögtön az első alkalom után megvásároltam Prof. Rötzer könyvét, és a következő vérzéstől fogva elkezdtem figyelni a ciklusomat. Azóta is minden alkalommal elcsodálkozom a testemben végbemenő, csodálatos folyamatokon. Barátom, aki közben a férjem lett, habozás és minden kétely nélkül járja velem ezt az utat. 11 év után még mindig gyakran elmondom neki, hogy milyen hálás vagyok ezért. Kitöltöttünk egyszer egy tesztet, mely arról szólt: „Mennyire ismerlek?”. A szexualitásunkra vonatkozó kérdésnél a férjem azt írta: „Újból és újból élményt jelent.”. Úgy gondolom, erre az élményre csak akkor van esély, ha időszakonként meg kell tartóztatni magunkat.”

Természetes fogamzásszabályozás – a párbeszéd forrása

- „A természetes fogamzásszabályozás erősíti a házasságon belüli kommunikációt, még akkor is, ha ez egy soha véget nem érő munkát jelent.”
- „A párkapcsolatban viselt közös felelősség – ideális esetben – szavakban is megfogalmazódik. Mi legalábbis így tapasztaltuk.”
- „Egyértelműen pozitívként élem meg a természetes fogamzásszabályozást, a nőiség része. A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően szerettem meg magamat és a testemet. Előfordul néha, hogy az időszakos önmegtartóztatás kihívást jelent. Segített abban, hogy jobban egymásra találjunk a beszélgetésben, és új útjait fedezzük fel a szeretet átadásának.”
- „A természetes fogamzásszabályozás lehetőséget ad a párnak arra, hogy tudatosabban éljék meg a szexualitást, fejleszti a kettejük közötti kommunikációt, könnyebben lehet magunkról mesélni és megtudni a másik legbensőbb érzéseit.”

- „A természetes fogamzásszabályozás segít, hogy a pár tudatosabban élje meg kettőjük összetartozását, hogy könnyebben beszélgessenek a házasságukról, ne kelljen mindig rendelkezésre állni, és hogy lehessen örülni újra és újra a házastársi együttlétnek.”
- „A természetes fogamzásszabályozás annyira természetes. Összeköti a férfit és a nőt azáltal is, hogy megindítja a beszélgetést kettejük között. Habár a természetes fogamzásszabályozás nem egyszerű, az önmegtartóztatás nagyon fontos a kapcsolat szempontjából. A természetes fogamzásszabályozás új útjait nyitja meg a szeretetnek.”
- „A természetes fogamzásszabályozás révén többet beszélgetünk, mélyebben érzünk a társunk iránt. A kapcsolatunk egyértelműen javult; kevesebb a stressz! Az időszakos önmegtartóztatás nagyobb szabadságot eredményez, a páromnak és nekem egyaránt; még jobban örülünk az együttlétnek. Az élet jobb megértése gazdagabbá tesz.”
- „Már magától értetődik, hogy várunk és lemondunk. A szexuális együttlét izgalmas és kielégítő, és erősíti az összetartozásunk érzését. Kívánságainkról, érzéseinkről automatikusan tudunk újra és újra beszélni. A természetes fogamzásszabályozást először egy módszernek tekintettük, később az életstílusunkká vált – együttéléssé a termékenységünkkel.”
- „Nagyon hálás vagyok, hogy a férjem kész volt elfogadni a természetes fogamzásszabályozást. A természetes fogamzásszabályozás egyik szép gyümölcse, hogy felnövekvő gyerekeinkkel – nyíltan és titkolózás nélkül – tudtunk beszélni a szexualitásról. A négy házas gyermekünk közül három a természetes fogamzásszabályozással él.”
- „Kétszer is részt vettem a Z-képzésen és más továbbképzéseken. Nemcsak a módszert ismerhettem meg, hanem egyben egy tiszta, szeretetteljes és bátorító nyelvet is a szexualitás területén. Teljesen nyugodt lelkiismerettel adhatjuk tovább a gyermekeinknek is.”

Természetes fogamzásszabályozás – a gyengédség forrása

- „Az önmegtartóztatás időszakában a testi közelség és a társamban való öröm más formáit lehet megélni. Szabadnak, szinte szemtelenül értékesnek érzem magam, mivel nem állok mindig a társam „rendelkezésére”. Ezen kívül átélem az új találkozás vonzerejét.”

- „A szeretet kimutatásának új formái tárulnak fel a természetes fogamzásszabályozás révén. Most, időskorban jó hasznát tudjuk venni ezeknek.”
- „Fejleszti a fantáziát, hogy a gyengédségünket ki tudjuk fejezni, a rutinnal ellentétben megmarad a vonzerő és az izgalom. Fejleszti az igényeinkről szóló beszélgetést.”
- „Megtanít kommunikálni. Tekintettel lenni a másikra – megismerni a gyengédség más formáit.”

„A természetes fogamzásszabályozás figyelmessé tesz, a kapcsolatunk egyik fontos része iránt. Fejleszti a fantáziát, hogy gyengédségünket ki tudjuk fejezni.”

- „Az időszakos önmegtartóztatás után annál szebb. A megtartóztatás ideje alatt intenzívebb és kreatívabb beszélgetéseket folytatunk a házastársammal. A gyengédség más formáit is felfedezzük, melyek nekem, mint férfinak nagyon jót tesznek. Ebben az időszakban még jobban odafigyelek a feleségemre. Még értékesebb lett a számomra.”
- „Különösen gyengéd időszak az örömteli várakozás ideje arra, hogy majd egyek legyünk. Gazdagabbá teszi a házasságunkat, újra és újra felfedezzük a közelség új formáit. Nincs nagyobb ajándék a házaspár számára, mint hogy Isten terve szerint, a természetes fogamzásszabályozással élhetnek. 20 évnyi házasság után egyre szebbé válik.”

Természetes fogamzásszabályozás – kölcsönös értékelés

- „Érzem, hogy a férjem értékelt. A pozitív értelemben vett feszültség megmarad.”
- „A pár tudatosabban éli meg a szexualitást, a nő értékesebbnek érezheti magát. A párnak új kisu-gárgása lesz, melyet a kívülállók is észrevesznek. A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően értékesebb lesz a szexualitás és tudatosabb a felelősség.”
- „A tanfolyamon mindketten ugyanazt hallottuk, és ezáltal van egy közös nyelvünk. Így a témáról a hétköznapok során is tudunk beszélgetni. Pozitívan tudunk beszélni, mivel minden hónap új, és a vágy nő. Érezzük, hogy egyre mélyebben egymásra találunk. Ha gyengédség kíséri a megtartóztatás időszakát, akkor ez kölcsönös megbecsüléssel és mély örömmel ajándékozza meg a párt.”

- „A természetes fogamzásszabályozás hozzásegíti a férfit, hogy jobban tisztelje a nő méltóságát. Más védekezési praktikák nagyon agyafúrta aláássák és ki is oltják a nő és az élet iránti tiszteletet. Mindez főleg a tudatalattiban megy végbe. ”
- „A termékenység és a szexualitás a legértékesebb kincs, melyet Isten a férfinak és a nőnek kölcsönös örömszerzés céljából ajándékozott. Nem szabad hagyni, hogy ez tönkre menjen.”
- „Természetes fogamzásszabályozás – hogy férfiként jobb legyen az együttélés a nővel.”
- „A természetes fogamzásszabályozás azt jelenti, hogy tekintettel vagyok a nőre. Ezáltal az együttléte is szebb lesz.”

Természetes fogamzásszabályozás – kihívás

- „Az feszültség és az öröm növekszik a következő alkalomig. Várakozni addig, amíg a nő megint nyitott, és kész lesz arra, hogy egyek legyünk. Nagy kihívás, de újra és újra megéri. Ha egy ideig önmegtartóztatásban élünk, időt kapunk arra, hogy jobban megismerjük saját magunkat. Ez azt is jelenti, hogy együtt érzünk a másikkal, ha ő még nem szeretné, vagy valamiért ki van merülve.”
- „A természetes fogamzásszabályozás egy élethetős kihívás! Működik, annak ellenére, hogy fix időszakok határozzák meg a rendszerét.”
- „Amikor elkezdtem a természetes fogamzásszabályozást, nagyon félttem és nem tudtam elképzelni, hogy egyszer majd egyértelmű lesz számomra a módszer. Alig ismertem a testemet, idővel azonban egyre jobban megismertem. Nyugalommal és alázattal tudtam tekinteni a termékenység ajándékára. Néha zavart az önmegtartóztatás, de összességében pozitívnak találok. Mindig új, mindig hoz meglepetést.”
- „A módszer a nő számára jótétemény, a férfitől pedig igényességet követel – egy olyan világban, ahol mindig minden túlzott bőségben rendelkezésre áll.
- „A természetes fogamzásszabályozás nem egy kényelmes út. Követelményeket állít. De ez Isten útja, mely az életet gazdaggá teszi a nő és a férfi számára egyaránt, így az egész család számára is. A többi védekezési módszerre az áll, ami a dalban is szerepel: úgy hitték kapnak valamit, és közben szegényekké váltak.”

- „A biztonsághoz és a nyugalomhoz rengeteg minden kell. Néha fáradtságot kíván a természetes fogamzásszabályozás, de ha beszélgetés közben fel is merül más lehetőség, akkor mindig megbánást érezve visszakanyarodunk a természetes fogamzásszabályozáshoz, mivel egyszerűen ez illik leginkább a mi életünkhöz, a mi hitbeli felfogásunkhoz.”

Természetes fogamzásszabályozás és megtartóztatás

- „A termékeny időben megélt megtartóztatás révén a társunk különösen érdekessé válik.”
- „A megtartóztatás időszakában történő lemondás néha nehéz, de éppen ezért gazdagabbá teszi a kapcsolatunkat.”
- „Az időszakos megtartóztatásról: „A szeretet kifejezése ezeken a napokon megakadályozza, hogy kiégjen a fantázia.” A természetes fogamzásszabályozáshoz: „Nem tudom, milyen az a váratlan terhesség. A szex még mindig örömet okoz, és megújítja a kapcsolatot! Az erről történő lemondás kemény is tud lenni a termékeny időszakban, de a házaseset annál szebb a többi időben. A lemondás révén megtanulunk tekintettel lenni a társunkra. Ráadásul felértékelődik a szexualitás, és kisebb a veszélye annak, hogy 'szokásjoggá' vagy fogyasztási cikké silányodjon.”

„A megtartóztatás helyet teremt a gyengédség számára, vagy arra, hogy egyszerűen csak együtt legyünk, és nyugodtan beszélgessünk egymással.”

- „A megtartóztatásnak van egy olyan pozitív hozadéka, hogy annál jobban tudunk örülni a terméketlen időszaknak. A termékeny időszakban viszont sok minden másra jut idő, pl. sport, barátok, stb. A többi idő pedig a mézes hetek megismétléséhez hasonlítható. A megtartóztatás megélése gazdagabbá tesz, holott nem mindig egyszerű. De szép az, ahogy követhetjük a természet saját ritmusát, és nem kell társadalmi nyomás alatt élni. A szexualitást intenzívebben és intímebben lehet megélni.”
- „A megtartóztatás időszaka után az együttlét újdonságként hat, férfiként a nőt is újnak látom, és ez izgalmat okoz. Erősödik az ember személyisége. Férfiként megtanultam tudatosítani az érzéseimet, és elgondolkodom azon, hogyan lehetne a legszebben megélni a kapcsolatunkat a megtartóztatás időszakában.”

- „Az időszakos szexuális megtartóztatás nagyon frissítően hat a házasságunkra, és gyümölcsözően a kapcsolatunkra. Megkockáztatom azt is, hogy a természetes fogamzásszabályozás megmentette a házasságunkat.”

„A szeretettől soha nem tartóztatjuk meg magunkat.”

- „Az időszakos megtartóztatás idején szellemi-lelki szinten kerülünk közelebb egymáshoz a férjemmel, és ilyen téren tapasztalunk meg növekedést. Izgalom bontakozik ki, mely a következő testi egyesülés örömét készíti elő. Ez az időszak egyértelművé teszi, hogy a házasságban nem a szexuális szeretet az egyetlen, és messze nem a legfontosabb formája a szeretetnek. A szexuális egyesüléskor viszont kifejeződik számomra lelki-szellemi összetartozásunk, és ezen összetartozás erősödik és megújul. A megtartóztatás idejét és a házastársi egyesülés idejét két, kölcsönösen gyümölcsöző időszakként élem meg.”
- „A megtartóztatás időszakát különösen „éber” időszakként élem át, melyben nagyon intenzíven és teljes valónkban érezzük egymást. Azáltal, hogy az ember nem áll mindig rendelkezésre készen, érezhetően nagyobb értéket kap a szexualitás.”
- „A megtartóztatás eredménye a szexuális kapcsolathoz szükséges izgalom, gondolva itt főleg egy többéves kapcsolatra.”

Természetes fogamzásszabályozás és gyermek utáni vágy

- „Főleg a gyermek utáni vágy motivált arra, hogy a természetes fogamzásszabályozást alkalmazzam. Úgy gondolom, hogy mindkét édes gyermekünket – Isten mellett – a természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetjük.”
- „Házasságunk első hat évében természetes fogamzásszabályozással éltünk, férjem tanulmányai alatt nem szerettünk volna gyermeket. Később, amikor már vágytunk volna a gyermek fogantatására, 3 évig hiába vártunk. Hogy mégis lett két gyermekünk, ez egy csoda. 12 éve „gond nélkül” éljük a szexuális életünket, anélkül, hogy figyelnénk a ciklust. Szeretnénk egy harmadik gyereket is. Úgy gondoljuk, hogy a természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetjük gyermekeinket.”



- „A férfi azáltal, hogy képes várni, a nő iránti megbecsülését fejezi ki. Gyermekek utáni vágy esetén különleges és nagyon jó tudni, hogy mikor van a legtermékenyebb időszak és ekkor tiszteletteljes áhítattal lehet együtt lenni. Szép az is, hogy tudjuk, mikor kezdődött az új élet, hogy emlékezhetünk a körülményekre, és ezáltal minden gyermek egyedi történetére.”
- „A természetes fogamzásszabályozás akkor segített, amikor második gyereket szeretnénk volna. Először nem sikerült, aztán egy tanácsadás során „bekattant” valami – és várandós lettem. Mindenkinek csak ajánlani tudom.”

Természetes fogamzásszabályozás – mellékhatások nélküli életmód?

- „Időnként nem olyan könnyű és feszültségekkel jár, de azáltal, hogy együtt éljük át a cikluson belüli változásokat, erősebben kötődünk egymáshoz. Jó érzés, hogy nem függünk mesterséges szerektől, és az egészségünket szem előtt tartva, felelősen bánhatunk a szexualitással.”
- „A természetes fogamzásszabályozás alapján megnyugtató. Nekem személy szerint néha nehéz a megtartóztatás, de ez az egyetlen „mellékhatás”.

- „A természetes fogamzásszabályozás révén – mindenféle szerek nélkül – egészségesnek érzem magam. A társam nem kér számon, mivel a cselekedeteink következményeit közösen viseljük. Be lehet gyakorolni a lemondást arra az esetre, ha betegség, baleset történik. A természetes fogamzásszabályozás abban is segít, hogy megismerjük és érzékeljük a testünket.”
- „A természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően nagyon gyorsan felismerhetővé váltak a nőgyógyászati problémáim.”
- „A természetes fogamzásszabályozásnak, mint családtervezési módszernek is vannak előnyei és hátrányai, ugyanúgy mint a többi módszernek. A termékenység figyelése szép és megerősítő is egyben. Jó és rossz időket is átéltem a természetes fogamzásszabályozással, ahogy ez minden más módszernél is előfordult volna. A legfontosabb előnyök: nincsenek vegyszerek, nem veszélyeztetni az egészséget, nagyon biztonságos, és az Egyház ezt ajánlja.”
- „Jónak találok a természetes fogamzásszabályozást, mert így a nőknek nem kell különféle vegyi készítményeket a testükbe juttatniuk, és saját magukra találhatnak a nőiségükben, illetve a ciklusukban. Ezáltal a férfi is belelát felesége testi-lelki állapotába. Jó beszélgetések születnek ebből, és jobban megértik egymást a felek.”
- „Azért ajánlom a természetes fogamzásszabályozást, mert ez az egyetlen módszer, mely nem borítja fel a biológiai egyensúlyt, és az óvszer akadályoztatása nélkül működhet a szexualitás.”
- „Nincs más valódi alternatíva, ami vegyszermentes, és egyúttal védi a meg nem született életet.”

*„A természetben, a természettel együtt élek.
A természetes fogamzásszabályozás
az életszemléletem részét képezi.”*

- „A feleségem nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lett, kevesebb egészségügyi problémája van. A megtartóztatás hozzásegített, hogy jobban örüljek a következő együttlétnek.”
- „Kölcsönös szeretetből élünk. A természetes fogamzásszabályozás segít, hogy növekedjen a társunk és a partnerkapcsolat iránti érdeklődés. A kölcsönösség előfeltétel. A természetes fogamzásszabályozás őszinte beszélgetéseket szül, támogatja az élet tiszteletét, és biztosítja, hogy megőrizzük a következő generációknak a termékenységet – mellékhatások nélkül (gond nélkül lettünk nagyszülők, egyik gyermeknek sem volt szüksége orvosi támogatásra).

- „A természetes fogamzásszabályozás növeli és erősíti a test- és öntudatot, elősegíti a házasságon belüli beszélgetést (korábban alig kommunikáltunk), apropóul szolgál a beszélgetéshez, és mélyebbé teszi a házas- és a családi életet. Megszabadulhattam a védekezés miatti görcstől és mellékhatásaitól. A természetes fogamzásszabályozás jelentette a kiutat a depresszióból... Megismertem és megszerettem a nőiségemet.”

Természetes fogamzásszabályozás – hála a biztonságos módszerért

- „A településünkön tartott természetes fogamzásszabályozás előadásnak hála egy csodálatos módszert ismertem és szerettem meg, melyért szívem mélyéből hálás és boldog vagyok. A férjemnek is hálás vagyok, hogy együtt járja velem ezt az utat. Köszönet az INER-nek (Természetes Fogamzásszabályozás Intézet).”
- „A házaseletem folyamán változott a hozzáállásom a természetes fogamzásszabályozáshoz. Egyre elégedettebb vagyok vele. És egyre biztosabb is lettem benne.”
- „A természetes fogamzásszabályozást azoknak ajánlom, akik egy biztos módszert szeretnének, és nem szeretnének tablettát szedni.”

„A módszer biztonsága nyugalmat ad, és el tudjuk engedni magunkat az együttlétkor. Ajánlom másoknak is, ha nyitottságot éreznek erre.”

- „Szakmailag gyakran szembesülök a védekezés kérdésével. A természetes fogamzásszabályozást ajánlva olyan választ adhatok, mely Isten és az emberek előtt is vállalható és egyben orvosilag is meggyőző. Ezért szívből hálás vagyok.”
- „Számomra kitérült egy új világ! Nagy hála Istenünknek, a Teremtőnknek! Lelkesedésünk nemso-kára a baráti körünkre is kisugárzott. Jót tesz, ha a megtartóztatás idejében is érezhetjük, hogy szeretnek.”
- „Teljesen el vagyok bűvölve, és ajándékként élem meg annak lehetőségét, hogy a termékeny és terméketlen időszakot meg tudom különböztetni, és az adott időszaknak megfelelően tudok élni. Izgalom és öröm a gyümölcse annak, ha az ember tud várni.”

- „A természetes fogamzásszabályozás csodálatos, minden kérdést tisztázó információkkal segíti a fiatalokat és az időseket egyaránt. Nagy köszönet ezért a szeretetteljes, megfizethetetlen szolgálatért!”
- „Hálás vagyok, hogy ismerem a természetes fogamzásszabályozást, és így a saját testemet is. Csodálatos módon vezeti be a természetes fogamzásszabályozás a nőt/a párt a felelősségteljes viselkedésbe és életbe. Az életemet és a termékenységet kézben tartom, és nem a tablettá irányítja a testemet.”
- „Másoknak is tudom ajánlani a természetes fogamzásszabályozást, mivel mindkét fél érintett benne. Hozzásegít a közös beszélgetéshez. Azáltal, hogy odafigyelünk egymásra, hogy Isten előtt is rendben van minden, a szerelem is növekszik.”

Sterilizáció – nem a természetes fogamzásszabályozás útja

- „A házasság első éveiben arra gondoltam, hogy 35 évesen elköttetem a petevezetékem. 35 évesen hallani sem akartam már erről – és szerencsére a férjem sem. A természetes fogamzásszabályozással éltünk ettől kezdve, és ma már mi is megerősíthetjük Prof. Rötzer nézetét: ha a katolikus egyház a természetes fogamzásszabályozás mögött áll, akkor ennek a módszernek élhetőnek kell lennie. Valóban élhető!”
- „A módszer révén lehetőség nyílik arra, hogy a férfi komolyabb felelősséget vállaljon a házasságáért. Sterilizáltattam magam, amikor úgy gondoltuk, hogy nem akarunk több gyermeket. A sterilizáció előtti időszak jobb volt – ezt a lépést nem tenném már meg mai fejjel! Minden férfinak/házaspárnak ajánlom a természetes fogamzásszabályozást, mert meggyőződésem, hogy gazdagabbá teszi a házasságot.”
- „27 éves voltam, amikor a harmadik gyerekeket vártam. Spirál mellett fogant, meglepetés gyermek volt. Az orvos eltávolította a spirált. Nagyon féltem, hogy elveszítem a gyermekemet. Szerettem őt. Közben azonban kínoztam magam azzal a gondolattal, hogy szülés után sterilizáltatom magam, mivel egészségügyi okokból nálam más fogamzásgátlási eszköz többé nem jöhetett szóba. A várandósság alatt is nagyon féltem, hogy a gyermek esetleg nem lesz egészséges. De hála Istennek, minden jól alakult, egy remek fiam született. A sterilizáció gondolata nem ment ki a fejből. Még a kórházban beszéltem a nőgyógyászzal. Említette, hogy számos mellékhatása lehet, akár pszichés zavarok is jelentkezhetnek. Erre azt válaszoltam, hogy akkor jótékonyági alapon foglalkozom majd gyermekekkel. Minden világos volt számomra, a férjem

átengedte a döntést az én kezembe (ezt így utólag jónak látom, mert nem hibáztathatom őt). A következő napon volt a beavatkozás. Hosszú ideig szoptattam még a fiamat. Közben azonban nagyon gyorsan jelentkeztek a problémák. Depressziós lettem. Óriási szomorúság lett úrrá rajtam. A házasságomban is gondok voltak, a férjem nem tudott már mit kezdeni velem. Elkezdtem hízni. Nem tudtam, mi is van velem, hol is vagyok egyáltalán.

A barátnőm elvitt egy családi témákat feldolgozó hétvégére. Sok beszélgetésen vettem részt, és itt ismertem meg a természetes fogamzásszabályozást. Arra gondoltam, milyen kár, hogy eddig nem említette ezt nekem senki! Tetszik ez a módszer, és szívesen kipróbálnám. Elkezdtem feljegyezni a megfigyeléseimet, és úgy éltem, mintha termékeny lennék, vagyis a termékeny napokon megtartóztatásban. Érdekes módon egyre enyhült a szomorúságom. De a szívem mélyén éreztem, hogy tettekre is szükség van. Felkerestem a nőgyógyászatot, és megkérdeztem, hogy visszafordítható-e még a sterilizációm, mert nagyon megbántam, és minden ezzel a témával kapcsolatos beszélgetést mellébeszélésnek és haszталannak érzek. Az orvos elmondta, hogy van erre lehetőség. Három napra be kellett feküdnöm kivizsgálásra a kórházba, és a műtét rizikóit is vázolta. Az operáció költségei azonban ilyen esetben rám hárulnak. Két további évig gondolkodtam. Édesanyám a halálakor rám hagyott egy kisebb örökséget, mellyel fedezni tudtam a műtét költségeit. Szilárd elhatározással ezt az utat választottam. Az operáció előtt a plébánosunktól kértem a betegek szentségét. Mondta, hogy minden rendben lesz, és valóban gond nélkül ment minden.

Közben már 39 éves lettem, de úgy örültem, mintha születésnapom lenne. Istennek hála. Egy idő után éreztem, hogy ismét egészséges lettem. Főleg belül éreztem jól magam. A férjemmel is tudtam megint jókat beszélgetni, javult a kapcsolatom a gyerekekkel is. Kezdem kilábalni a hullámvölgyből. Szólt a barátnőm, hogy Salzburgban tartanak egy természetes fogamzásszabályozás tanfolyamot, ahol biztos lesz még számomra egy hely. Igent mondtam, és elmentem. Annyira örülök, hogy nem adtam fel, és most már a természetes fogamzásszabályozással élhetek. Végre olyan lehetek, amilyennek Isten teremtett! Lehetek egyszerűen Nő, aki örül annak, hogy a teste pontosan jelzi, hogy mi történik benne, és ha mindezt még papírra is vetem, akkor nyomon is lehet követni a történéseket. Reméltem, hogy minden jó lesz. És ez így is van, lépésről-lépésre haladok. Hála Istennek."

A szeretet okán

Természetes fogamzásszabályozás

DR. ANDREAS LAUN SEGÉDPÜSPÖK



Természetes fogamzásszabályozás – a szeretet okán

Kedves Olvasó! Szenczációnak számít az a felfedezés, miszerint a természetes fogamzásszabályozással élve csökken a válás esélye. Azonnal adódik a kérdés, hogy ez valóban igaz-e, és miért van ez így.

Dr. Walter és Dr. Michaela Rhomberg tanulmánya bizonyítja: az állítás igaz. Hogy mi az oka ennek, arról következő írásomban szeretnék Önökkel együtt gondolkodni.

Minél jobban megértik, annál könnyebb lesz Önöknek, hogy a természetes fogamzásszabályozással éljenek. De ahhoz, hogy valóban megértsék, nem elegendő a magyarázat, ahhoz személyes tapasztalat is szükséges. Erre szeretném Önöket bátorítani, és ígérem, hogy jó tapasztalatokat fognak gyűjteni!

Áss, hallgass és fedezd föl!

Amikor 1858-ban megjelent Bernadettnek egy titokzatos asszony, a következő történt: A 9. Jelenésnél, 1858. február 2-án, ezt kérte az asszony Bernadettől: „Igyál a forrásból és mosakodjál meg benne!” Mivel Bernadett nem látott forrást, megfordult, és a háta mögött folyó patakhoz akart menni, de az asszony rámutatott egy helyre a barlanggal szemben. Bernadett tanácstalan volt, de mégis elkezdett ásni a két kezével, és megpróbált inni és megmosakodni! A lányka arcára kente az iszapot, mire a körülötte állók azt hitték, megőrült! De aztán következett a meglepetés: a víz jött, valóban forrás volt ott, a lourdes-i forrás a csodálatos és gyógyító vizével.

Hogyan kapcsolódik ez a történet a katolikus egyház szexualitással kapcsolatos tanításához? Sehogyan, de a történet erkölcsi mondanivalója szemléletes.

Ha Szűz Mária azt mondja, hogy van ott egy forrás, akkor érdemes elfogadni, hogy ott valóban van egy forrás! Hasonlóan, ha az egyház tekintélyén alapulva tanítást ad, akkor hitből fakadó hitelt kell neki adni, és el kell kezdeni ásni, ha nem is a kezünkkel, ásóval, az izmaink segítségével, hanem a kereső szív és értelem erejével, hogy kiássuk a forrást, vagyis hogy megértsük a tanítást! A lourdes-i víz oltja a szomjat és meggyógyítja a betegeket, az Egyház házasságról szóló tanítása révén nő a szeretet és meggyógyulnak a beteg kapcsolatok.

Kevésbé költői, de szintén tanulságos Nátán története János evangéliumában¹:

„Fülöp találkozott Nátánnal, és elmondta neki: „Megtaláltuk azt, akiről Mózes írt a törvényben, és akiről a próféták írtak: Jézust, József fiát Názáretből.” Nátán erre megjegyezte: „Jöhet valami jó Názáretből?” Fülöp azt felelte neki: „Gyere és lásd!” Amikor Jézus meglátta a közeledő Nátánt, azt mondta róla: „Íme, egy igazi izraelita, akiben nincs álnokság.” Nátán megkérdezte: „Honnan ismeresz engem?” Jézus azt felelte: „Mielőtt Fülöp hívott volna téged, láttalak, amikor a fügefa alatt voltál.” Nátán azt válaszolta: „Rabbi, te vagy az Isten fia, te vagy Izrael királya!”

Megjegyzendő, hogy Fülöp nem beszélt út közben Nátánhoz, egyszerűen csak odakisérte Jézushoz, minden mást a találkozásra bízott, és Nátán saját megtapasztalására! A mi kérdésünkre alkalmazva ezt: „Származhat bármi jó is az egyháztól a szexualitással kapcsolatban?” A válasz: „Nézd meg a tanítást, és gyűjts személyesen tapasztalatot!”

Vannak néha elgondolkodtató vallomások is:

Kimberly Hahn² így számol be a katolikus egyházhoz vezető útjáról: Egy egyetemi szemináriumon foglalkozott a fogamzásgátlás kérdésével. A férje reakciója a kérdéshez: „Felőlem, ha ezzel akarod elszúrni az idődet!” A fiatal Hahn asszony, aki akkor még maga is tablettát szedett, rászánta magát, és elkezdte tanulmányozni a katolikus egyház tanítását. Saját maga is meglepődött, hogy mennyire nagy hatással volt rá! Sőt, kifejezetten a védekezéssel kapcsolatos katolikus tanítás jelentette neki az első lépést a katolikus egyház felé.

A katolikus tanítás a házasságról

Minden egészséges ember tudja, hogy mi az a szexualitás. De nem mindenki tudja, hogy hogyan kell vele bánni ahhoz, hogy valóban boldoggá tegyen. A zsidók és a keresztények a szexualitással kapcsolatos ismereteikhez a Bibliából is merítenek tudást. Ezzel először a zsidók, majd a keresztények idézték elő a történelem első szexuális forradalmát. Az őket körülvevő világgal ellentétben megértették, hogy a szexualitás legitim, és egyetlen helye a házasságban van. Jézus maga is a Bibliára utal a szexuális étellel kapcsolatos kérdéseknél:

Amikor a farizeusok válással kapcsolatos fogós kérdésekkel zaklatják Jézust, a teremtésről szóló írásra³ emlékezteti őket: „Ezért az ember elhagyja apját és anyját, a feleségéhez ragaszkodik, és a kettő egy testté lesz. Így már nem ketten vannak, hanem egyvé válnak.” Ebből következik: „ Amit tehát Isten egybekötött, azt ember szét ne válassza.”

Ezzel Jézus nem csak választ adott a feltett kérdésre, hanem rámutatott arra is, hogyan kell gondolkodni a szexualitásról: A realitást a biblia tükrében kell figyelni, és akkor meg lehet találni a választ a mai kor kérdéseire!

Jézust követve az egyház ragaszkodik ahhoz, hogy az „egy testté lettek” bibliai feltételei teljesüljenek. Azaz, hogy a test és lélek egysége megszülessen. A kérdés természetesen adódik: mi szükséges ahhoz, hogy ez az egy testté válás létrejöjjön. A Biblia megadja a választ: azáltal, hogy a férfi és a nő elválik a szüleitől, és örökre a másik mellett dönt, megkoronázva ezt a fejlődést, egy testté lesznek. A Biblia is megerősíti azt, amit mindenki tud erről az egygyé válásról: A szeretetünket kellene vele kifejeznünk, és az utódlásról kellene vele gondoskodnunk.⁴

Ezt a bibliai feleletet hét lépéssel lehet megmagyarázni:

FÉRFI ÉS NŐ

Isten férfinek és nőnek teremtette az embert, egyenértékűnek, de nem egyformának. Különbözőségük teszi lehetővé, hogy ki tudják egészíteni egymást. Össze kell magukat kötniük, egy testté kell lenniük, és így gyermekeknek életet ajándékozhatnak. Csak egy férfi és egy nő tudja együtt ezt az isteni küldetést teljesíteni, csak két férfi ill. csak két nő nem.

A SZERETET

A szeretet az, amely megvált a fojtó magányosságtól, ez az a "segítség" a másikkal, melyre mindketten vágytak: Ádám Évára, Éva Ádámra. Egymásra találásuk váltja ki az örömjongást: „Ez végre csont az én csontomból, és hús az én húsemból!”⁵ Szeretet nélkül, és e nélkül az ujjongás nélkül senkinek sem szabadna megházasodnia. Valóban egygyé csak szeretetben lehetnek a házastársak, szeretet nélkül sosem!”

A BOLDOGÍTÓ IGEN

Az embereknek először össze kellene „kapcsolódniuk”, ezt az összekapcsolódást megpecsételni a boldogító igennel, és ezáltal teljesíteni be az örömjongást. Ezzel jön csak el a legfőbb egység, a házasság ideje, amikor már döntöttek és egy testté lesznek, és nem akkor, amikor csak (talán?) dönteni fognak. Megtagadni az igent annyi, mint megtagadni a szeretetet. II. János Pál pápa: „A teljes testi odaadás hazugság lenne, ha nem a teljes lelki odaadás jele és gyümölcse lenne.”⁶ Amíg hiányzik a végleges döntés, addig a tisztaság, a szeretet immunrendszere megtartóztatást kíván a házasság előtt. Az igen kimondása nélküli együttélés nem felel meg annak, amit a szeretet kíván.

EGYESÜLÉS A SZERETETBEN

A teremtés csodájáról van itt szó: Az, ami biológiailag nézve csak az ösztönök kielégítésének és nemzési aktusnak tűnik, az az ember számára a szeretet és a szentség aktusa is egyben, testtel és lélekkel együttvéve! A csoda még nagyobb lesz, ha arra gondolunk: „Vagy nem tudjátok, hogy testetek a Szentlélek temploma?”⁷

A SZERETET „ÁJTATOSSÁGA”

A hívőket ájtatosnak mondják, főleg az Oltáriszentség vételekor. A házasságban történő egyesülés is egyfajta ájtatosságot kíván, tudatára kell ébrednünk annak, hogy mit is jelent az egyesülés: teljesen odaadni magunkat, testtel és lélekkel egyaránt szeretni. Tóbiás imájához⁸ hasonlóan, aki a hőn óhajtott asszonyával való egyesülés előtt tudatosítja magában motivációját: „Uram, én most nem élvezetvágyból veszem karjaimba asszonyomat, hanem tiszta szándékkal.” Ennek ellentéte: gondolkodás nélküli, szeretet- és odafigyelés nélküli együttlét, „csak” az élvezet céljából való együttlét. Ezt a viselkedést az egyház mindig is bűnösnek ítélte.⁹

GYERMEKEK

„Isten megáldotta őket, és Isten azt mondta nekik: Szaporodjatok, sokasodjatok, töltsétek be a földet”¹⁰. Nem csoda, hogy a nők vágyanak arra, hogy anyák legyenek! (Kongóban „mama” néven szólítanak minden asszonyt, tisztában vannak az anyaság méltóságával és nagyságával.) A férfi-léthez is ugyanúgy hozzátartozik az apává válás lehetősége. Csodálatos, hogy a gyermekek nem csupán egy tisztán biológiai aktusból jönnek létre, hanem férfi és nő egyesülésének és szeretetének gyümölcséeként.

A mesterséges védekezést elutasítja az egyház, akár csak a mesterséges megtermékenyítést. Mivel test és lélek egy egységet alkotnak, ezeket nem szabad egymástól elszakítani. Sem védekezés, sem mesterséges megtermékenyítés céljából.

ISTEN KÖTI ÖSSZE

„Amit tehát Isten egybekötött, azt ember szét ne válassza!”¹¹ Isten csak a házasság kezdetekor köt össze? Nem. Isten velük marad, és a párt a jelenben is végigkíséri. A megváltó Jézus gyógyítja, megszenteli, tisztítja és befejezi az embert, akár csak a házastársi szeretetet. Ezért mondja II. János Pál pápa: a kegyelem által minden, így a házasságban történő egyesülés is a „szentség aktusa”.¹² Ha ez mind igaz, akkor nem kell többet csodálkoznunk azon, ha ezeket halljuk: a házasság út az élet-szentséghez. A férfi és a nő közötti szeretet képét hozza fel többször is a Biblia, amikor leírja Isten és az ember közötti szeretetet.

Ilyen nagyra tartja a katolikus egyház a férfi és a nő közötti szeretetet a házasságban, testi és testi-lelki egységüket. Semelyik másik vallásnál sincs ez így! Természetesen azt is tudja az egyház, hogy ezt az ideális állapotot nem könnyű elérni. De ha soha nem tekintünk a csillagokra, akkor sosem indulunk el, és kisebb célokat sem érünk el.

Lelkiismeret és tanítás

Gyakran próbálták az egyház tanításával szemben a lelkiismeret tekintélyét érvényesíteni. Mindenki számtalan példát tudna felsorolni, ahol egyáltalán nem lehet a lelkiismeretre hivatkozni: abortusz, házasságtörés, csalás, és sok minden más. Ennek az az oka, hogy a lelkiismeret először is az igazságra kötelez, és annak szenvedélyes keresésére. Eközben vizsgálja az okokat, melyek egy adott viselkedés mellett vagy ellen szólnak. A lelkiismeret az igazság keresése során földi tekintélyeket is figyelembe vesz, melyeket szintén indokoltságuk alapján elfogad, vagy éppenséggel elvet. De természetesen soha nem helyezkedik Isten tekintélye fölé vagy azzal szembe. A kérdés mindig csak az, hogy egy adott igény valóban az isteni akaratot tükrözi-e. Ami az egyház tanításait illeti, a keresztény lelkiismeretnek az egyház többi szempontját figyelembe véve kell ezt értékelnie, megvizsgálva a tanítóhivatali döntéseket is.¹³

Ha a „*Humanae vitae*” tanítása Istentől jön,
akkor igaz a Zsoltár szava 119,11:

*„Szívembe rejtem igéidet, hogy ne vétkezzem
elled. Áldott vagy Te, Uram! Taníts meg ren-
deleteidre!”*

*Vagyis, ha Istentől jön, akkor a Humanae vitae
egy fantasztikus felfedezés, és örömet visz
a házasságba.*

Az ár ellen: az egyházzal a korszellem ellen

Az egyház védekezéséről szóló tanítása nem magától értetődő, és mindenki, aki ezt a tanítást képviseli, erős árral szemben úszik. Az ellenár a közvélemény, a kigúnyolása azoknak, akik szembeúsznak, és természetesen a saját belsőnkben is az ellenézés a következők miatt: „Miért kell időt fecsérelnem a megtartóztatásra, a hőmérsékletmérésre és miért fáradozom minden egyébbel, amikor ezek nélkül sokkal egyszerűbben menne minden?”

Tényleg, miért? És miért kell a papokat és a püspököket nyúzni azzal, hogy az embereket meggyőzzék erről a tanításról, és rájuk rakják ezt a terhet? Hol van itt az örömhír? A válasz: mert a tanítás igaz, és jót tesz a szeretetnek. De ha ez így van, akkor a püspököknek, papoknak, diakónusoknak, teológusoknak és hittantanároknak kötelességük, hogy beszéljenek erről az igazságról, érthetővé tegyék, még akkor is, ha ez nehéz számukra! Nekik is az árral szemben kell úszniuk, néha még a saját testvéreikkel és a teológusokkal szemben is, ráadásul többnyire az ember saját szívében is megjelenik egy kis mellékága az ellenárnak!

Természetesen az is egy lehetőség, hogy az ember egyszerűen elhiszi az egyháza tanítását, de a „vak hitnél és engedelmességnél” sokkal jobb a „belátásból történő cselekedet”. Ennek is megvannak a saját törvényei, látni kell hozzá, megmutatni magunkat, odafigyelni és beszélgetni a többiekkel.

Aki rosszul indokol és meggyőződésének kinyilvánításakor hiányos érveket döntő érvként hoz fel, az nem csak, hogy nem segít az üzenet továbbadásában, hanem inkább árt. Ugyanis, ha a hallgató az érvelés hiányosságát érzékeli, akkor az érvekkel együtt magát a tanítást is el fogja vetni, és elfordul tőle. Csak egy önkritikus érvelés segít, mely magával is szigorú és igényes.

Az sem használ, ha egyszerűen elismételjük azt, amit az egyház Tanítóhivatala mondott a témához, mert ezáltal nem fogjuk az idézett dokumentum meggyőző erejét növelni. Jobb inkább, ha újat hozunk ki a régi dokumentumokból! Csalni sem szabad, mint az a diák, aki a rossz számolási folyamata végén a szomszédjáról másolt eredményt írja le, gondolván, hogy ezáltal a helytelen számítási mód is helyes.

Természetes fogamzásszabályozás saját tapasztalatból

Gyakran van úgy az életben, hogy az ember hallva a másik tapasztalatát egy témában, szeretné utána csinálni. Kipróbálunk egy új receptet, vagy egy kirándulási útvonalat, melyet mástól hallotunk, felkeressük az orvost, aki a barátunknak is segített, megnézünk egy sokszor megdicsért autót, jelentkezünk egy tanfolyamra, melyet ismerősünk is sikeresen elvégzett.

Miért nem lehetne itt is egy célravezető út, ha odafigyelünk a másik tapasztalatára? Be kell, hogy lássuk: ha igaz az egyház tanítása, akkor emberi természetünknek, szexualitásunknak megfelelő tanításról van szó, mely megállja a helyét az életben, és igazolja a tapasztalatot. A természetes fogamzásszabályozással élő párok tanúsíthatják, hogy a természetes fogamzásszabályozás jót tesz a szerelemnek! Erre valóban sok jó tapasztalat és bizonyíték van, nagyon sok! És az, hogy vannak olyanok, akik ebben kételkednek, még nem jelenti azt, hogy ez nem igaz.

Természetes fogamzásszabályozással élők tanúbizonyságai

- *„Teljes egészében nő lehetek, örülök a testemben végbemenő ciklikus folyamatoknak. A házasságban megélt kapcsolatunk azért olyan mély, mert a férjem teljesen elfogad és részese az életemnek.”*
- *„A szexualitás öröme idős korig megmarad, a természetes fogamzásszabályozás az átmeneti érzelmi elhidegülésnél is segít, növekedhet a társunk iránti vágyakozás.”*
- *„A természetes fogamzásszabályozás teret ad a gyengédség különböző formáinak. Minden hónapban – eljegyzés és esküvő. Egyszerűen csúcs!”*
- *„A védekezéssel kapcsolatos küzdelemtől és az ezzel járó mellékhatásoktól is megszabadultam. A természetes fogamzásszabályozás jelentette a kiutat a depresszióból.... Megismerem és megszerettem a nőiséget.”*
- *„Az áldozat, melyet a természetes fogamzásszabályozás időről-időre megkövetel, egy mélyebb, boldogabb kapcsolathoz vezetett minket – így pozitívumként élem meg az áldozatot is. A természetes fogamzásszabályozás hozzásegített ahhoz, hogy jobban megismerjük és megértsük a férfi és nő közötti biológiai különbségeket. Segített, hogy könnyebben elfogadjuk a lelki, szellemi és pszichés különbségeket is. Azóta sokkal jobban kiegészítjük egymást, és a kapcsolatunk harmonikusabb lett.”*

- *„A megtartóztatás időszakai segítenek abban, hogy megelőzzük a megszokást. Újból és újból tudunk örülni egymásnak. Ezenfelül azt is tapasztaltuk, hogy az erotikus kapcsolat olyan mértékben nő, ahogy a hitben növekszünk. Az egészségügyi előnynek már önmagában is komoly értéke van, de a természetes fogamzásszabályozás legmélyebb értéke szerintem az, hogy a módszer védi, erősíti és elmélyíti a kapcsolatot.”*

Tehát egyrészt a tapasztalat, másrészt az egyházba és a benne lakó Szentlélekbe vetett bizalom sarkall arra, hogy belemenjünk a témába, ha felmerül. Ha VI. Pál azt mondja, hogy a tanítás megfelel az értelemnek is, és ezt vallásos hit nélkül is be lehet látni, akkor úgy is el lehet magyarázni, hogy az elfogulatlan olvasó vagy hallgató számára is világos legyen, és megértse. Kétségtelen, hogy könnyebb megérteni azt, hogy „Ne lopj!”, mint azt, hogy „Ne védekezz!”. De ez mit sem változtat azon, hogy be kell látni: a fogamzásszabályozás és a védekezés tanítása józan és érthető.

A természetes fogamzásszabályozás jótékony hatásai

A házaspárok pozitív tapasztalatainak mindenki számára érthető összefoglalása:

- **Közös felelősség:** A természetes fogamzásszabályozás a pár mindkét tagját felelőssé teszi. Emellett az életmód mellett ritkábban fordul elő, hogy a férfi a nőre hárítja a „lesz vagy nem lesz gyerek” kérdését, és ezáltal egyedül hagyja a témában. A természetes fogamzásszabályozás rávezeti a férfit és a nőt arra, hogy együtt figyeljenek a női ciklusra, úgymond közös ciklusuk lesz!
- **Beszélgetés:** A természetes fogamzásszabályozás mellett nem fordulhat elő, hogy az intim szféráról ne essen szó. A házaspárnak muszáj egészen személyes dolgokról is beszélgetni, ami megkönnyíti az általános témákról való társalgást is.
- **Gyengédség:** A megtartóztatás időszakában nő az izgalom és a vágy, mely segíti a szerelmet. A szexuális megtartóztatás arra „kötelezi” a párt, hogy szerelmüket, gyengédségüket ne csak a közösülésre, mint szexuális együttlétre redukálják. A szerelemben újra át lehet élni egy kicsit az ismerkedés és az eljegyzés alatt megélt „első szerelem” és gyengéd odafigyelés élményét. Ez megvéd az unalomtól és a hűtlenségtől is.
- **Önértékelés:** A testi folyamatok figyelése során a nőknek magabiztos, önmagukra rácsodálkozó kapcsolatuk lesz a testükkel.

■ **Kölcsönös tisztelet és odafigyelés:** A nő magabiztosságának velejárója a férfi nő iránti tisztelete! A nő szexuálisan nem áll mindig rendelkezésre, a férfi a női ciklus figyelése révén tekintettel van a nőre. Azáltal is kifejezi szeretetét, hogy visszafogja és alárendeli szexuális igényeit. A nő az lehet, aki, vagyis egy termékeny nő, akit nem szeretnek ezért kevésbé. Nem kell megváltoztatni magát ahhoz, hogy kielégítse férje szexuális igényeit. P. Handke szavát ilyen értelemben kell olvasni: „Azt várom a férjemtől, hogy azért szeressen, aki vagyok, és azért aki leszek, vagyis anya.” De ez fordítva is igaz: a nő új szemszögből tudja nézni a férfit, ha azt éli át, hogy a férfi odafigyelésével és áldozatával részese lesz a ciklusának.

■ **A szerelem elsődlegessége:** az időszakos megtartóztatás segít, hogy helyes sorrend legyen a szerelem és a szexuális vágy között.

Ide passzol két, zsidó forrásból származó gondolat. A zsidók, ha más okból is, de a katolikusokhoz hasonlóan az odaadás és a megtartóztatás ritmusában élnek a házasságukat.

■ A havonta visszatérő „szünet” révén, a nő és a férfi hónapról hónapra ismét nőlegény és menyasszony lesznek egymás számára. Kapcsolatuk megőrzi frissességét, a nők vonzóak maradnak férjük szemében. Mikor ismét lehetséges a szexuális kapcsolat, a nők kicsinosítják magukat, örömteli izgalom érezhető, mint egy ünnep előtt. Akár csak egy kis, ismétlődő „esküvő”.

■ „A megtartóztatást követő napok, melyeken ismét lehetséges a szexuális kapcsolat, olyanok, mint amikor a főpap belép a templom legbelsőbb szentélyébe.” Ez történik itt is. Amikor férfi és nő Isten színe előtt egyesülnek, akkor a tisztán testi cselekedetből szentségi cselekedet lesz a két ember közötti legfőbb kifejezési mód.¹⁴

Az eddig felsorolt jótékony hatások nem is a valódi okok: mi az igazi oka annak, hogy az egyház olyan hajlíthatatlanul ragaszkodik tanításához, holott annyi ellentmondás fogalmazódik meg kívülről és belülről is? És miért ragaszkodik ehhez akkor is, ha ezzel árt magának, vagy ha nem is árt, de nehezebbé teszi az életet?

Feltétel: Ember, test és lélek egysége

Szükség van egy kis filozófiai gondolatmenetre, mely azoknak is érthető, akik soha nem tanultak filozófiát. Elég, ha rácsodálkoznak a teremtés titkaira.

A legnagyobb természeti titok - nem a „hit titka” - a test és lélek egysége, mondja H. Bergson, francia filozófus. Vagyis, az ember testből és lélekből áll, de a test és lélek nem „két rész”, mint egy gép részei. Test és lélek egysége egymástól elválaszthatatlanul alkotják az egész embert. Az emberi „én” nem csak a lélek, és nem csak a test, hanem: a lélek a test együttese az „én”, a „te” és az „ő”! Ha megharap egy kutya, azt mondjuk: „A kutya megharapott.” Miért nem azt mondjuk, hogy a „lábamat” harapta meg? Ha csak a nadrágunkat kapja el, akkor azt mondjuk, megtépte a nadrágomat, és nem azt, hogy a kutya megharapott. Meg akkor harap, ha vérzek, és nem akkor, ha lyukas a nadrágom. Az „én”-hez nem tartozik hozzá a nadrág, de a lábam és a vérem hozzám tartoznak. Ebből is látszik, a test több mint csupán egy anyag, melyet véletlenül pont én használok - nem olyan, mint pl. az autóm.

Sokat tudunk ma már a testünkről, és arról, hogy hogyan működik. De van egy titok, mely teljesen megfjthetetlen: A test és lélek egysége!

Ez a titok különösen látványos az agyban: A gondolkodás egy szellemi folyamat. De gondolkodni csak úgy tud az ember, ha közben agyi tevékenység is zajlik. Az agyhullámok nem gondolatok, és a gondolatok nem agyhullámok, de ezek nélkül senki nem tud gondolkodni! Ha a gondolkodás csupán „hullám” lenne, akkor egy adott hullám hozzáadásával elő lehetne állítani gondolatokat az agyban! Másik példa a nevetés: a nevetésnek feltétele a felismerés, vagyis egy szellemi cselekedet. De nevetni sem lehet a test nélkül, az arcizmok nélkül, melyeket nem lehet más izmokkal helyettesíteni.

A legnagyobb, mindenképpen legszebb példája ennek a "test és lélek egysége" titoknak, a szerelem: senki nem tudja megmagyarázni, de minden szerelmes ember ismeri: a szerelemből fakad a testi egyesülés iránti vágy. Ha ez megtörténik, akkor a szerelem és a szexuális izgalom összekapcsolódik, összeolvadnak, és a szívbéli szerelmet alig lehet már megkülönböztetni a teljes testi odaadástól. A test valahogy magasabb rendűvé válik: a látszólag tisztán biológiai folyamatból egy szellemi aktus lesz, a szerelem aktusa. Egy orgazmusnak számos más oka is lehet, de csak a szerelem tudja lélekkel megtölteni, ami így válik a saját nyelvévé, a szerelem nyelvévé. De ennek a nyelvnek is megvan a saját nyelvtana, melyet nem lehet megváltoztatni.

A testi-lelki egységet nem lehet összehasonlítani más emberi egységekkel: Egy autóversenyző mondhatja talán, hogy eggyé válik az autójával, és még rokonszenvesebbnek hangzik a lovas és lovának egysége. De mindenki tudja, hogy ezt csak átvitt értelemben érthetjük. Senki nem válik valódi egységgé az autójával, a lovával, vagy a számítógépével. Gyakorlatilag lehetetlen megváltoztatni egy értékes komputerprogramot, melyben több évnyi programozási munka fekszik, anélkül, hogy ismernénk a szükséges kódokat. Nem lenne etikus megváltoztatni vagy akár próbálkozni vele. De miért nem szabad átprogramozni a testet, termékenyről sterilre, akkor sem, ha meg tudjuk ezt tenni? Mert a test nem csupán anyag vagy eszköz. A test a lélekkel együtt alkotja az „én”-t. Test és lélek együtt alkotják az embert.

Ez alapján be kell látni, hogy nem kísérheti semleges vagy közömbös érzés, amikor a testet ott és abban a pillanatban manipuláljuk, amikor éppen a szerelem nyelvévé válik. Az ilyen beavatkozás zavaró és romboló.

A teljes odaadás dallama

Van, amit jobban el lehet mondani képekben: a hegedű egy csodálatos hangszer, de a szépsége és csodája csak akkor mutatkozik meg, ha játszunk rajta. Akkor életre kel, és megérinti a szíveket. De ehhez nem csak az kell, hogy a hegedűs tudjon hegedülni, hanem hogy a hegedű maga ép legyen, és be legyen hangolva. Különben a legjobb hegedűs sem tudja elővarázsolni a dallam szépségeit, melyre a hallgató vár!

Itt is így van: ahhoz, hogy az emberek akarata és érzése kifejeződhessen, ép „hangszerre” van szükség. A házastársi szeretet hangszere a test! Nem tűr meg semmiféle manipulációt, amikor a „teljes odaadás dallamát” kell játszania.

Szükséges, hogy megindokoljuk a fogamzásszabályozásról szóló tanítást

Miért foglalkozik az egyház egyáltalán a fogamzásszabályozással? Mert az élet továbbadásának feladata „minden időben nehéz probléma elé állította a szülői lelkiismeretet.”¹⁵ Épp ezért az egyháznak nevében kell neveznie azt az eszközt, melynek segítségével Isten parancsát „Szaporodjatok, és sokasodjatok” felelős szülőként meg lehet élni. Az egyház nem azt mondja, hogy bizzátok a gyermekszámot az isteni gondviselésre. Ahogy az életben máshol is, itt is kell gondolkodnia az embernek. Isten munkatársaként kell működni, és nem rabszolgaként, főleg nem gondolkodás nélküli gépként, melynek karbantartásáról Isten gondoskodik. A születésszabályozás témájában VI. Pál is nagyon határozottan így fogalmaz: „Az egyház elsőként ismeri el és ajánlja, hogy használnunk kell az emberi észet akkor, amikor egy olyan műről van szó, mely nagyon szorosan köti össze a szellemiekkel megáldott embert a Teremtőjével.” Ez konkrétan azt jelenti, hogy az egyház tanítása „a házastársaknak megengedi, hogy a termékenység természetes ciklusát kövessék, a házastársi együttlétet a fogamzásmentes időszakokra korlátozzák, és a gyermekszámot úgy tervezzék, hogy közben ne sérüljenek az erkölcsi alapok.”¹⁶ A szöveg itt arról beszél, hogy „megengedi” és nem arról, hogy „kötelezi”. Természetesen bizonyos körülmények között ez kötelességgé is válhat, hogy a természetes fogamzásszabályozás segítségével mondjanak le a további gyerekekről. Azok, akik azt gondolják, hogy a természetes fogamzásszabályozás csupán a nem megengedett védekezések egyik módja, és a gyermekszámot Istenre kell bízni, azok tévednek! Mikor és hol ígérte meg Isten, hogy mindent, amit mi emberként végig tudnánk gondolni, és meg tudnánk tenni, de mégsem tesszük, azt majd ő elintézi helyettünk? Ha ez így lenne, akkor az élelmiszer-beszerzést vagy az egészségünkről való gondoskodást is átengedhetnénk Istennek, és nem lenne szükség a termelőkre és a kórházakra!

Továbbá azt is hangsúlyozza az egyház: az hogy hány gyermeket vállal egy házaspár, az a szülők lelkiismereti döntése, soha nem egy kívülállóé, nem is egy papé vagy egy kormányhivatalnoké. Épp ezért senkinek sincs joga hozzá, hogy egy sokgyermekes családról vagy éppen fordítva, egy egygyermekes családról ítéletet mondjon. A szülőknek felelősségteljesen kell dönteniük, Isten színe előtt, nem önkényesen és nem önző okokból. Fontos, lelkiismeretileg vállalható okokból lehet lemondani a gyerekekről: a nő egészsége, a család gazdasági helyzete miatt, félelem egy öröklődő betegségtől vagy ezekhez hasonló okokból. A természetes fogamzásszabályozást természetéből adódóan akkor használjuk, ha gyerekekre vágyunk, vagy arra, hogy adott pillanatban ne legyen több gyermekünk.

A természetes fogamzásszabályozással való visszaélés lenne, ha segítségével alapvetően megtagadnánk, hogy gyerekünk legyen. Ha valaki alapvetően elutasítja a szülői szerepre mondott igent, akkor a házassága az egyház tanítása szerint érvénytelen, függetlenül attól, hogy milyen módszert használ.

Marad az orvosi kérdés: hogyan tudják a szülők a gyerekszámot meghatározni, és az erkölcsi kérdés, hogy mindebben mi a jó és mi a rossz.

Az első kérdésre Prof. Josef Rötzer a tüneti-hőmérőzések módszer kifejlesztésével meggyőző választ adott.

Az erkölcsi kérdésre pedig, hogy miért jó a természetes fogamzásszabályozás, és miért rossz a mesterséges módszerekkel való védekezés, az egyház feladata marad, hogy választ adjon.

A házastársi aktus rendszere

Teljesen nyilvánvaló, hogy a természetes fogamzásszabályozásról és védekezésről folyó összes beszélgetés a házastársi egyesülés aktusáról szól valójában, arról, hogy elutasítjuk annak manipulációját, és követeljük annak sérthetlenségét.

Hamis lenne azt gondolni, hogy a házastársi aktust csak a védekezés tudja eltorzítani. Különböző hiányok, mint a szerelem vagy a házastársi igen hiánya, ill. a gyermekekre mondott kategorikus nem, mind beavatkoznak annak struktúrájába. Vagyis a szexualitással kapcsolatos erkölcs sokkal több kérdéskörre kiterjed, nem csak a védekezésre. Ha csupán erre szűkítjük le, nagyon egyoldalú lesz a kép, és hitelét veszti a tanítás!

A védekezés a testen végrehajtott cselekedet. Ahhoz, hogy megértsük miért nem jó, ha mesterséges módszerekkel védekezünk, akkor a házastársi aktus legmélyére kell tekinteni, annak „rendkívüli jelentőségére”.¹⁷ Ott kell keresni a rejtélyre a megoldást. Ebből következik a kérdés, mi is a házastársi egyesülés rendkívüli jelentősége, hogyan lehet a legbelső rendszerét leírni?

VI. Pál mondja, hogy a házastársi aktus legmélyebb valósága okán lehetővé teszi a férjnek és a feleségnek, hogy egyesüljenek egymással, új életet hozzanak létre, a férfi és a nő természetébe vésett törvény szerint.

Ha a szeretetteljes egyesülést és a szaporodást, mint két lényeges szempontot vesszük figyelembe, akkor a házastársi egyesülésben teljes egészében kifejezésre jut a kölcsönös és igaz szerelem értelme, és a szülői feladat rendeltetése, melyre hivatott az ember.¹⁸

„Ha figyelembe vesszük...” – fogalmazott a pápa. Ebből logikusan következik, hogy „ha nem vesszük figyelembe a szerelmet és a szaporodást”, akkor a házastársi aktus nem tartalmazza teljesen egészen azt a tartalmat, melyre szükség van ahhoz, hogy szép és méltó legyen, olyan, amilyennek lennie kell! „Ha nem...”, akkor nincs többé benne az, aminek benne kellene lennie.

Meglepő, de VI. Pál ezzel azt mondja ki, hogy a védekezési aktus nem csak a gyermek nemzése ellen irányul, hanem a házastársi egyesülés egészét, és ezzel mindkét „tartalmat”, vagyis a szerelmet is sérti. Éppen a szerelmet, amelyre hivatkozva sokak szerint pont, hogy meg kellene engedni a védekezést.

VI. Pál a két tartalom, a szerelem és a szaporodás felbonthatatlan összekapcsolódásáról beszél.

Ez abszurdnak tűnik, és éppen ezért meg kell magyarázni, hogy mit nem gondolhat a pápa és, hogy mit mond valójában:

- Természetesen a pápa is tudja, hogy a nők nem mindig termékenyek. Különben nem ajánlhatná a természetes fogamzásszabályozást, melynek az az alapja, hogy a nőknek vannak terméketlen napjai is.
- A pápa természetesen azt is tudja, hogy a „szerelem” aktusát el lehet választani művi úton a nemzéstől. Ezen alapul mindenfajta védekezés, és éppen ez a vita tárgya, hogy vajon szabad-e ezt vagy nem. A pápa nemet mond. Nem lehet így tenni.
- Biztosan tudta VI. Pál azt is, hogy a házaspárok a védekezés ellenére is tudják valóban szeretni egymást, és a szexuális együttlétükkor szeretetteljesen tudnak bánni egymással.

Szerelemből és szerelemmel nem ugyanaz, mint egyesülni és teljesen odaadni magunkat a szerelemben! Nem feltételezzük, hogy a védekező párok csupán önző módon cselekednek a szexuális egyesülés során, és hogy mindenki csak magáért teszi. De az is igaz, hogy annál a testi egyesülésnél, ahol azt mondjuk a másíknak: „teljesen odaadom magamat, de ugyanakkor védenem kell magamat tőled”, egy belső ellentmondás feszül. De a kérdés igazából az: nem akadályozza-e meg mégis a védekezés az „egy testté leszek” lehetőségét azáltal, hogy beavatkozik a test érintetlenségébe? Egyértelmű, hogy mit mond az egyházi tanítás: nem lehet leválasztani a termékenységet anélkül, hogy eközben ne sérüljön a szeretet is. Az egyesülés nem lehet olyan, mint amilyennek lennie kellene!

A KIFOGÁS

A nő minden ciklusában vagy egy olyan időszak, amikor a természet pihenteti a termékenységet. Miért ne tehetné az ember is azt, amit a természet tesz? Miért szabad egyesülni az embereknek a szerelemben akkor, amikor a természet nyújtja a terméketlenséget, és miért nem szabad egyesülniük akkor, amikor ők maguk teszik magukat terméketlenné?

A VÁLASZ

Amennyiben elfogadjuk, hogy a védekezés a házastársi aktus „legbensőbb természetét” oly módon sérti, hogy ott nincs többé szó a házastársi, testi-lelki szeretet aktusáról és a teljes odaadásról, akkor megértjük, hogy a védekezéssel történő aktus már nem az igazi, teljes egyesülés, és nem a boldogság forrása, amely csak a valódi egyesülésből származhat!

Egyértelmű tehát hogy azon szerelmi egyesülés ellen, melynek legbensőbb természete a védekezéssel sem sérül, a pápának, aki a szeretet vallását képviseli, semmi kifogása nem lehetne.

Védekezés – a manipulált test

Kétségtelen, hogy a házastársi együttlétnek a védekezéssel történő aktuson kívül is sok olyan formája van, mely semmiképpen sem felel meg a házastársi egyesülés „legbensőbb természetének”! Ahhoz, hogy az aktus ne sérüljön, több olyan feltétel is társul, melyeket a katolikus egyház házasságról és szexualitásról szóló tanítása nevének is nevez: *a szív és a test feltételei!*

Néhány drasztikus példa a sérülésekre:

- A megerőszakolás vagy a bordélyházi látogatás tisztán testileg tekintve „egyesülés”, de fényévek-re van a házastársi szexuális egyesülés legbensőbb természetétől!
- A házastársak között is van szeretet nélküli egyesülés, ha például kieroszakolják az egyesülést, vagy ha az egyesülés a hatalmi harc eszközévé válik, vagy ha szeretet nélkül, csupán megszokásból, az élvezet kedvéért történik.¹⁹

Minden ilyen esetben igaz, hogy ez nem felel meg a házastársi aktus legbensőbb természetének. De makacs módon meg kell, hogy ismétljem a kérdést: miért nem ugyanaz a védekezéssel történő egyesülés, mint a védekezés nélküli? Miért és hogyan sérti, ill. akadályozza meg a védekezés a szeretetteljes és a teljes odaadással járó szexuális egyesülést?

A válasz: mivel a védekezés a test érintetlenségét sérti. A védekezés meghagyja ugyan a test orgazmusra való képességét, de elveszi tőle azt a képességet, hogy az orgazmussal a teljes odaadás nyelvén válhasson. Ebben a szellemi értelemben, drasztikus hasonlattal élve, impotenssé teszi az

embert. A test szeretetre való képességét így már nem lehet aktiválni, mivel a védekezés deaktiválta azt. Ilyen értelemben a védekezés a testet, mint a szerelem eszközt lerombolja, és egyszerűen élvezetet szerző anyaggá, tárgyi eszközzé degradálja. Arról van itt szó, hogy elutasítjuk magát az élvezetet? Nem, itt arról van szó, hogy az élvezetet a szeretet alá kell rendelni: szeretni élvezettel, és nem élvezni szeretet nélkül.

„Szeretetből” nem ugyanazt jelenti, mint „szeretetlenben”. A szerető és teljes odaadással történő egyesülés nem valósul meg, ha az egyik fél terméketlenné teszi magát az egyesülésnek.

II. János Pál pápa szavaival: a test elveszíti menyasszonyi jelentését és az „aktus méltóságát”.²⁰ Nem kell magyarázni, hogy ebben az esetben más okozza az orgazmust. Amikor a pár a védekezés révén elválasztja magát egymástól, akkor a férfi behatolása a nő hüvelyébe és kettőjük orgazmusa nem a vágyott, hön óhajtott és kívánt szerelemben történő egyesülés. Vagyis miért mondunk mi nemet a védekezésre? Mert tiszta lélekre, tiszta testre, a házastársi aktus tisztaságára, és testi-lelki épségre van szükség.

Lelki oldalról arra van szükség, hogy szeressük a másikat, saját magáért. Ezt a házasságban kimondott igennel pecsételjük meg örökre.

A test oldaláról a testbeszéd épségére van szükség, a teljes önátadásra és a termékenységgel szembeni nyitottságra. Vagyis nem szabad korlátozni az önátadást a védekezéssel, mely révén a test csupán az orgazmus eszközévé fokozódik le.

A védekezés révén szétszakad az, amit nem lehet elválasztani – akár egy sejt, melyet nem lehet részekre bontani.

Ebben az értelemben a házastársi aktus jelentéseit nem lehet szétválasztani egymástól: ha kiiktatjuk a termékenységet, akkor ez óhatatlanul érinti a test szeretetre való képességét is. A védekezés révén a termékeny asszonyból egy terméketlen, vagyis egy másik asszony lesz. A teste is megváltozik. Ugyanez igaz arra a férfira is, aki terméketlenné teszi magát, vagy aki óvszert használ.

De mit jelent akkor a „szeretlek”? Nem azt jelenti, hogy: „szeretlek, de csak akkor, ha terméketlenné teszed magad”?

És mi van azokkal az asszonyokkal, akik korukból adódóan vagy eleve terméketlenek? Ők azok a nők maradnak, akik eddig is voltak, ez esetben terméketlenek, mert esetükben nem történt semmiféle testi beavatkozás.

Mi van akkor, ha a pár mindkét tagja terméketlen szeretne lenni, és csak a védekezés mellett érzik úgy, hogy szeretve vannak? Ez így érthető, csak ők ilyenkor a szexualitásukat és a testbeszédüket nem veszik már annyira komolyan, mint amennyire kellene!

A „Humanae vitae” 40. évfordulója alkalmából XVI. Benedek pápa „Deus caritas” tanításának egy mondatát idézi: „Nem csak a lélek vagy a test szeret – az ember, a személy szeret, mint egy és egyetlen teremtmény, akihez mindkettő hozzátartozik. Csak e kettő valóságos egységében lesz az ember egészen önmaga.”²¹

Miért tűnik úgy, hogy ezt ma már szinte senki nem veszi figyelembe, habár oly nagyon fontos? Talán azért, mert még nem tapasztalták meg, hogy milyen is lehetne az igazi szexuális egyesülés?

M. Buber szavaival élve el lehet mondani: „Ha az ember a szexualitást nem annak természete szerint élvezi, igaz, hogy eljut a paradicsomba, de nem érzi a paradicsomi gyönyört.” Günter Nenning osztrák újságíró írta egyszer, hogy a pápa az egyetlen ember, aki még védi az erotikus szerelmet!

A védekezés elválasztást jelent

Miért rossz a védekezés? Mert elválaszt. A védekezés lényege, hogy elválasszon. Ellentmondásos állítás, ha azt mondjuk, hogy testileg egyesülni szeretnénk, miközben mindent elkövetünk, hogy a szexuális folyamat során teljesen és biztosan elválasztva maradjunk.

Testileg egyesülni és ugyanakkor elválasztva maradni nem lehet. Arra hivatkozni, hogy ilyenkor is van orgazmus, nem elég – az orgazmus nem ugyanaz, mint az egyesülés, ezenkívül, ha az orgazmust leválasztjuk a szerelemtől és a nemzésről azáltal, hogy védekezünk, akkor csak maga a kielégülés marad. Semmilyen földi hatalom nem tudja ezt átalakítani szerelemben történő egyesüléssé. De nem csupán annyi kell az egyesüléshez, hogy a férfi behatolhasson a nőbe? Nem. A védekezés olyan, mint amikor egy utcát zsákutcává alakítanak át. Ha védekezéssel történik a szexuális érintkezés, akkor nem beszélhetünk arról, hogy a férfi teljesen odaadja magát, és a nő teljesen befogadja. A védekezés lényege: megakadályozom, hogy a másik átadja magát, eszközöket keresek ahhoz, hogy amit adtam, visszaszerezem vagy módszereket arra, hogy ártalmatlanná tegyem! A férfi önátadása nem történik meg, mivel a nő nem akarja ezt elfogadni, a férfi pedig nem akarja, hogy megtörténjen.

Teljes odaadás helyett csak részleges odaadás? Lehetséges az, hogy csak részben adom oda teljesen magamat? Van félig történő teljes önátadás? Az élvezet lenne az, ami a „semmi” és a „minden” között van? De hiszen akkor már nem egyesülésről, hanem valami egészen másról beszélünk, mégpedig az élvezetről, ami így leválasztódik arról, ami az emberi szexualitás lehetne, vagy aminek lennie kellene! Vagy túl erős a kérdés? Itt nem az számít, hogy a kérdés vagy a válasz erős vagy enyhe, hanem az, hogy a válasz igaz vagy hamis?

Bárhogy is játszunk a szavakkal: a védekező pár lehetetlent akar. Egyesülni és egyidejűleg elválasztva maradni, akadályt állítani, hogy megakadályozzák az egyesülést, és úgy ölelni, hogy közben megmaradjon köztük a távolság.

Hogyan jöhet így létre egyesülés, az a feltétel nélküli teljes odaadás, ahol a másikat csak magáért szeretjük, testileg és lelkileg?

Termékenység

A férfi és a nő egyesülése a házasságban nem csak „nemzés”, de nem is csak „szerelem”, mivel itt nem egy akármilyen szerelemről van szó, hanem egy természete szerint termékeny, testi szerelem aktusáról.

Az emberi nemzés messze több, mint az állatok esetében. „Kiiktatni” ezt, illetve egyidejűleg ezzel Isten titokzatos és csodálatos együttműködését gátolni, és megakadályozni a férfi és a nő nemzési aktusát, véték Isten szexualitással kapcsolatos terve ellen.

Isten maga „találta ki” a szexualitást, beleértve annak lehetőségét, hogy a termékeny és terméketlen napokat szétválasszuk, hogy használjuk azt a tudást, amivel a termékeny napokon teljesülhet a gyermek utáni vágy, vagy komoly okból kifolyólag elkerülhető a gyermeknemzés. Jó ez így, mivel egyetlen házaspár sem kívánhatja, hogy annyi gyereke legyen, amennyi tisztán biológiailag lehetséges lenne.

Egészséges, különben termékeny pároknál is előfordul, hogy nem teljesül a gyermek utáni vágy, néha akár évekig, vagy akár soha. Azon házaspároknak, akiknek nem születik gyermekük, tudniuk kell, van másfajta termékenység is: a többi emberről való testi, lelki és szellemi gondoskodás.

A védekezés mindig az egyesülés termékenysége ellen irányul, melyből védekezés nélkül gyermek foganna vagy foganhatna. Ezért a védekezés – ilyen szempontból – véték az életet ajándékozó Isten ellen!

Ezzel szemben a természetes fogamzásszabályozás tiszteletben tartja a termékeny napokat, és elkerülhetővé teszi a felelőtlen nemzést. Hasonlatként vehetünk egy utat építő embert, aki a virágzó területet nem betemeti, hanem kikerüli.

A házasság Krisztus és az egyház közötti kapcsolat leképezése

A védekezésről szóló tanítás mindenkinek szól, része annak az erkölcsi törvénynek, melyet Isten mindenkinek a „szívébe vésett”. Az egyház csupán segítséget nyújt az értelmezéshez. Vagyis, képletesen úgy is lehetne fogalmazni, hogy értelmezést ad az apró betűs részhez, melyet nem olyan könnyű olvasni, mint a többit.

Van azonban egy tisztán vallási ok is, mely a természetes fogamzásszabályozás mellett és a védekezés ellen szól:

Egyetlen másik vallás sem meri megtenni, csak a Bibliában található meg az, hogy Isten és az ember kapcsolatát a házassággal, a vőlegény és menyasszony közötti szerelemmel hasonlítják össze.

Ha a házasság egy különösen jó kép arra, hogy leírja az Isten és az ember között lévő kapcsolatot, akkor ehhez a hasonlathoz hozzátartozik a házastársi egyesülés is. Különösen jól érzékelhető ez a kapcsolat, ha az Oltáriszentségre gondolunk. Az egyház, a menyasszony magához veszi a vőlegény testét és egyesül vele, befogadja a kegyelmét és termékenyvé válik általa.

Mivel a házasság ennek a titokzatos valóságnak a képe, a férfi és nő közötti házastársi egyesülést nem csak, hogy el kell töltsen az a szeretet, mellyel Krisztus meghalt az egyházért, ahogy Aquinói Szent Tamás²² mondja, hanem nyitottá kell válni a gyermekekre is, ahogy Krisztus is új gyermekeket ajándékoz az egyháznak, és rá is bizza őket az egyházra.

Aki védekezik, az a házastársi egyesülést megfosztja ettől a hasonlattól: hasonlat Krisztus és az egyház közötti szeretetre, mely egy termékeny szeretet! Az egyháznak ezt a titkát nem lehet összeegyeztetni a védekezéssel!

Biztos vagyok abban, hogy sikerült meggyőzőnöm néhány olvasót, és az is biztos, hogy nem mindenkit. Akiket nem sikerült meggyőzőnöm, azoknak azt tanácsolom: mi lenne, ha a saját életükben vizsgálnák meg a tanítás hatását? Én, az Ön helyében, kedves Olvasó, így tennék. Jézus egy hasonlatát átalakítva: ez a legjobb út arra, hogy a „kincset”, melyet a szántóvető elásott a házasságában, megtaláljuk!²³

Sok oka van annak, hogy miért fordulnak el az emberek a különböző védekezési módszerektől, és fordulnak a természetes fogamzásszabályozás felé: rossz tapasztalat a tablettával kapcsolatban, az óvszertől való idegenkedés, illetve az óvszer csekély megbízhatósága, a természetesség iránti vágy és a „zöld gondolkodás”. De az egyháznak is lehet hinni, és meg lehet próbálni megérteni. A „Rhombertanulmány” meglepetést okoz. Kimondja: lehetséges, hogy a védekezés szerepet játszik abban, hogy kihűl a szerelem. Ki gondolta volna ezt?

Van, aki itt közbevágna: nem a természetes fogamzásszabályozás őrzi meg a szerelmet, hanem fordítva, a szerelem teszi lehetővé, hogy a természetes fogamzásszabályozást alkalmazzuk, a szerelem az, amely védi és megtartja a házasságot, nem a természetes fogamzásszabályozás.

Ez a közbevágás éppen annyira kevésbé igaz, mintha azt mondanánk, hogy a beszélgetés nem használ a szerelemnek, és hogy csak azok beszélgetnek egymással, akik szeretik egymást. Hogy a szerelmesek beszélgetnek, ez igaz, de éppen ugyanannyira igaz, hogy a beszélgetés megtartja, erősíti és élővé teszi a házasságot!

Vagyis maradhatunk abban, hogy ha a védekezés helyett a természetes fogamzásszabályozást alkalmazzuk, akkor egy új, megújult szerelmi kapcsolat kezdődhet, és megakadályozhatjuk a válást. Mindenképp megéri kipróbálni!

Források

- 1 János 1,46ff
- 2 hasonl. Scott és Kimberley Hahn, *Unser Weg nach Rom*, 5. kiadás Stein am Rhein 204. 37ff
- 3 Máté 19,5
- 4 hasonl. 2. Vatikáni Zsinat, *Gaudium et spes* Nr. 48ff, *Humane vitae* 9ff
- 5 Teremtés 2,18
- 6 II. János Pál pápa, *Familiaris consortio* 11.
- 7 1 Kor. 6,19
- 8 Tób. 8,7
- 9 XI. Ince pápa elítélte 1679-ben azt a laxista állítást, mely szerint a csupán élvezetet szolgáló házassági egyesülés ne lenne bűn
- 10 Teremtés 1,28
- 11 Máté 19,6
- 12 II. János Pál, *A test megváltása*, 233
- 13 hasonl. 2. Vatikáni Zsinat, *Lumen gentium* 25. Katolikus Egyház Katekizmusa 888ff, és: 2032ff
- 14 Jüdische Allgemeine 2003. június 19., 6
- 15 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 1
- 16 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 16
- 17 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 12; II. János Pál pápa, *Megváltás* 348
- 18 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 12
- 19 II. János Pál pápa, *Az emberi szeretet* 282
- 20 II. János Pál pápa, *Megváltás* 348
- 21 XVI. Benedek pápa, DC 5. szám
- 22 S. Th. Suppl. 42 1
- 23 Máté 13,39



A természetes
fogamzásszabályozáshoz
vezető utunk

MAGISZTER MARIA ÉS HEINRICH EISL

A természetes fogamzásszabályozáshoz vezető utunk

Maria: *Életemben először 1980-ban, egy baráti társaságban hallottam a természetes fogamzásszabályozásról. Ahogy általában lenni szokott, itt is humoros felhanggal került szóba úgy, mint ami csupán egy dologra szolgál: hogy váratlanul gyermeke legyen az embernek. A jókedvű beszélgetés során többször említették Rötzer nevét.*

Egyetemi éveim alatt, mivel szerettem volna befejezni a tanulmányaimat, férjemmel együtt egyértelmű volt számunkra, hogy védekezzünk. De ahogy az az életben lenni szokott, az óvszer alkalmazása ellenére gyermekem fogant! Ez a váratlan várandósság kihívást jelentett fiatal szerelmünknek, habár teljes szívünkön örültünk első gyermekünknek. A hatodik hónapban azonban vérzéseim voltak, és gyermekem halva született. A gyász és a belső bizonytalanság időszakát éltem át ezután. Lehetek majd valaha is édesanya? Az orvos egészségügyi okokból azt tanácsolta, hogy egy évig ne legyen gyermekünk, és a tablettát ajánlotta. Addig a védekezésnek ezen módját az egészségembe történő beavatkozásnak tartottam, és ezért el is utasítottam. Mivel az orvos érvei meggyőzően hangzottak, kellenül, de mégis elkezdtem szedni a tablettát. Már a tablettaszedés első hónapjában testi fájdalmak léptek fel. Egy másik készítményre való átállás sem segített, az állapotom tovább romlott. Az orvos ebből arra következtetett, hogy én azon kevés nő közé tartozom, akinek nem tudja ajánlani a tablettát. Vagyis ismét visszatértünk az óvszerre.

Heinrich: *Szerettünk volna egy második gyermeket, de ezúttal is sok komplikációval járt a várandósság. Máriának hetekig kórházban kellett feködnie, hogy elkerülje a vetélést. Végül is karunkba vehettük fiunkat. Élveztük a családi boldogságot: teljesült a vágyunk, szülők lehetünk. Valóban teljesen boldogok voltunk.*

Maria: *A kihívás időszakában Istenbe vetett hitem tartotta bennem az életet, és fontos volt számomra, hogy Krisztus családunk élő tagja. A jegyesoktatáson beszéltek nekünk az összes akkortájt használt védekezési módszerről, amelyekről mi már különben is hallottunk, de egyetlen szóval sem említették a természetes fogamzásszabályozást. Pedig ez lehetőséget adott volna arra, hogy megismerjem ezt az életmódot. De így azt gondoltam, hogy hitem szempontjából semmi sem szól a védekezés ellen. Semmilyen hír nem jutott el hozzánk az egyházon belül folyó vitáról az élet továbbadásával kapcsolatban (Humanae vitae enciklika), talán azért sem, mert az enciklika megjelenése óta eltelt már néhány év. A környezetünkben senki sem említette ezt a témát, vagy ha igen, akkor a korszellem szerinti értelmezésben. Csak*

később, amikor elkezdtük alkalmazni a természetes fogamzásszabályozást, és az ezzel kapcsolatos lelkesedésünkől indítatva megpróbáltunk erről másoknak is beszélni, akkor vettük észre, hogy mennyire élcélődési téma volt ez, amely máig is az maradt.

Heinrich: *Egy komoly betegség következtében erőim végső határára kerültem. Megbetegedésem előtt úgy mondanám, hogy látszat-keresztény voltam. Nem volt személyes kapcsolatom Istennel. Habár rendszeresen jártam a vasárnapi szentmisére – inkább megszokásból, mintsem meggyőződésből.*

Soha nem fogom elfelejteni az operációm előtti éjszakát. Végiggondoltam azt, hogy mi volt valóban fontos az eddigi életemben. A válaszom az volt: „Feleségem iránti szerelmem.” A má-

sik kérdés, ami foglalkoztatott, hogy mi lenne, ha a komoly műtét után nem ébrednék fel? Teljesítmény-közpon-túan gondolkodtam addig, és arra az eredményre jutottam magamban, hogy eddigi életem alapján nem tudnék helytállni Isten előtt. Ezen az éjszakán kezdtem el személyesen beszélgetni Is-

tennel, úgy mint egy barátal. Ezután megpróbáltam életemet a hit fényében alakítani, és úgy döntöttem, hogy részt veszek egy lelkigyakorlaton. Volt egy kérdés, mely már régóta nem hagyott nyugodni: hogyan tudnánk a jövőben felelősségteljesen bánni a születésszabályozással. Az óvszerrel történő védekezés a mi esetünkben, két nagyon sok komplikációval kísért várandósság után, túl bizonytalannak tűnt. A tablettá nem került szóba, mivel az orvos is így tanácsolta, és mi is idegenkedtünk tőle. Beszélgettem egy pappal is a témáról, keresve a választ a kérdésekre. Kell, hogy legyen egy olyan út, mely élhető és járható, melyen eddig még nem gondolkodtunk el. Miután a papnak ecseteltem a családi helyzetünket, ő azt hangsúlyozta, hogy mindenképpen próbáljuk meg elkerülni a fogantatást. De hogyan? Egyre inkább egyértelművé vált számunkra, hogy még mindig az eddig járt út az, mely a legjobb számunkra! Ez a megoldás azonban nekem nem volt megnyugtató! És pont ez vezetett oda, hogy tovább kutattam, és tettem fel a további házaseletünkre vonatkozó döntő kérdést, hogy „mit is mond a pápa a fogamzásszabályozásról?” Ekkor hallottam először, hogy az egyházi Tanítóhivatal minden védekezési módszert elutasít, de a házaspároknak a természetes fogamzásszabályozást ajánlja. Van is erről egy könyv Prof. Rötzertől, melynek segítségével önállóan is elsajátítható ez az életmód. Számomra ez a tanács jelentette a megoldást, és amint hazaértem, lelkesen meséltem el feleségemnek ezt az újonnan hallott jó hírt.

„Volt egy kérdés, mely már régóta nem hagyott nyugodni: hogyan tudnánk a jövőben felelősségteljesen bánni a születésszabályozással.”

Maria: Heinrich javaslatára, hogy éljünk a természetes fogamzásszabályozás – Prof. Dr. Rötzer tüneti-hőmérőzésem módszere – szerint, teljes elutasítással reagáltam. Fiunk még csak pár hónapos volt, és egy újabb terhesség esetleg újabb kórházi bentléletet jelentett volna, elválasztva a fiamtól. Fiatalkorom óta a Rötzer név és a természetes fogamzásszabályozás negatív felhanggal rögzült bennem. Elmagyaráztam Heinrichnek, hogy habár nem tudok semmi közelebbit, de ahhoz éppen eleget, hogy tudjam, ennek a módszernek az alkalmazása elképzelhetetlen a mi helyzetünkben. De Heinrich folytatta, hogy ez idáig nem jól voltunk informálva, és hogy a pápa nem engedi meg a védekezést, viszont ajánlja a természetes fogamzásszabályozás alkalmazását. Egész életemben elfogadtam, hogy az egyházi tanítóhivatal Isten tanácsait közvetíti, és hogy az egyházat a Szentlélek vezeti. Gyermekkoromtól otthon éreztem magam ebben az egyházban, mert számomra ez volt Jézus egyháza.

Ehhez jött még hozzá, hogy hosszú ideje imádkoztunk azért, hogy találjunk rá egy új útra a fogamzásszabályozásban, mivel mindketten boldogtalanok voltunk az óvszer alkalmazása miatt. Az ima igazából egy tanácstalanságból származott, mivel tudtunk az óvszer megbízhatatlanságáról. A sok félelmem felülkerekedett, és ezért ezt mondtam a férjemnek: „Biztos, hogy nem fogok ezzel a nevenséges természetes fogamzásszabályozással élni. Igaz, hogy imádkoztunk azért, hogy választ kapjunk erre a kérdésre, de az nem létezik, hogy ez a válasz.”

Heinrich: Nem adtam fel ilyen könnyen. Azzal a mottóval, hogy „az igazán értékes dolgokért meg kell küzdeni”, férjként és apaként való felelősségemben kidolgoztam egy stratégiát, mellyel meg tudnám győzni Máriát. Mivel az előző napi beszélgetés nem zajlott igazán jóked-

vűen, másnap vittem a feleségemnek egy hatalmas virágcsokrot, majd átnyújtottam Prof. Rötzer „Természetes fogamzásszabályozás – a pár közös útja” című könyvét. Elmondtam neki, hogy mennyire szeretném, hogy együtt vágjunk neki ennek az útnak. A végén azt is hangsúlyoztam, hogy az olvasás-

„Kis idő múlva Mária már bízott ebben az életmódban, és pár hónap múlva mindketten elmondhattuk, hogy új kincset fedeztünk fel a házasságunkban.”

tól még senki nem lett terhes, és hogy támogatni fogom az elsajátítás időszakában. Maria a kérésemre és az egyházba vetett bizalomból indítva elkezdte olvasni a könyvet. Felfedezte, hogy az ott leírt jelek és szabályok csodálatosan igazak az ő ciklusára is. Kis idő múlva Mária már bízott ebben az életmódban, és pár hónap múlva mindketten elmondhattuk, hogy új kincset fedeztünk fel a házasságunkban.

Maria: *Annyira megfogott a természetes fogamzásszabályozás életmódja, hogy 1990-ben elhatároztam, részt veszek egy természetes fogamzásszabályozási tanácsadó képzésen. Azóta tartok tanfolyamokat. Foglalkoztatott, hogy mi volt az oka az egykori megnyilvánulásoknak, hogy miért nyilatkoztak a számomra oly kedves baráti körömben többen is olyan negatívan a természetes fogamzásszabályozásról. Nem lepődtem meg, amikor kiderült, hogy senkinek nem volt valódi információja erről, főleg nem személyes tapasztalata a természetes fogamzásszabályozás életmódjáról! A beszélgetésekben a mai napig sok előítélettel találkozom, melyeket végig sem gondolva, a téma körülménye nélkül ismételnének. Ha odafigyelünk, akkor már kevés információval is lehet enyhíteni ezeken az előítéleteken.*

Férjem kitartó hozzáállása nélkül én sem adtam volna esélyt ennek az útnak. Ritkán fordul elő az, ami nálunk, hogy a férj kezdeményezi a természetes fogamzásszabályozást. A fogamzásszabályozás kérdése sajnos sok párnál a nő dolga. De a férfiakat sem kellene alábecsülnünk a társadalmunkban.

Heinrich: *A sok pozitív tapasztalat, melyeket ennek az új életmódnak a révén szereztünk, megerősített minket abban, hogy valóban a jó utat választottuk. A természetes fogamzásszabályozás révén kialakult egy közös nyelvünk a szexualitásban, nőtt az egymás iránti odafigyelésünk, ajándékként éljük meg a termékenységet, és a módszer biztonságának köszönhetően felelősen tudunk bánni vele.*

Maria: *Arra a kérdésre, hogy miért döntöttem végül is a védekezés ellen és a természetes fogamzásszabályozás mellett, kezdetben azt a választ adtam volna, hogy férjem kívánságára és az egyház iránti engedelmségből.*

Így utólag visszatekintve, csodálatos, hogy ez az új életmód milyen gyorsan rávezetett minket arra, hogy tudatosan tudjunk beszélni a szexualitásról és a kapcsolatunkról. Az új életmód sok olyan beszélgetést indított el köztünk, melyek elmélyítették a kapcsolatunkat, és segítettek abban, hogy tudatosan éljük meg a saját testünk nyelvét és a termékenységet. Ezek után érdeklődve olvastam VI. Pál és II. János Pál pápa, és mások csodálatos írásait és kijelentéseit a házasságról és a családról. A kezdeti vak engedelmségem, mely sokak szemében naivságnak tűnhet, átalakult, és sikerült megsejtenem és megértenem, hogy mit is jelent a házastársi szeretet.

Így utólag visszatekintve, csodálatos, hogy ez az új életmód milyen gyorsan rávezetett minket arra, hogy tudatosan tudjunk beszélni a szexualitásról és a kapcsolatunkról.



Heinrich: Férfiként gyakran teszik fel nekem a kérdést, hogy az időszakos megtartóztatás nem akadályozza-e meg a spontán szexualitást. Figyelve a természet folyamatait, ott is felfedezhető egy ritmus: éjszaka és nappal, apály és dagály, a pihentetés, a növekedés, majd az aratás időszaka. Hasonló a helyzet az emberi életben is: aki hosszabb ideig nem alszik éjszakánként, az előbb vagy utóbb ki fog merülni. A test pihenést fog követelni magának, mert anélkül nem tudja élvezni a sok bulizást, szórakozást.

A feleségem ciklusára is így tekintek, mint egyfajta útmutatóra. A természetes fogamzásszabályozás már 24 éve kísérője életünknek. Az időszakos önmegtartóztatás valóban kihívást jelent mindkettőnknek, és nem mindig könnyű a párnak. Aki ezt tagadja, az nem élt még igazán a természetes fogamzásszabályozással! De talán éppen ez a szerelem iránti igény a titka annak, hogy a természetes fogamzásszabályozással élő párok sokkal ritkábban válnak el, mint azok, akik mesterséges védekezést alkalmaznak. Ha nem lehet felelősen gyermeket vállalni, akkor élhetünk a gyengédség és vonzalom ismerkedésünk idején alkalmazott eszközeivel, melyek áthatják és élővé teszik a kapcsolatunkat. Ha a testi szerelemtől meg is tartóztatjuk magunkat, a szeretetteljes együttléttől azonban nem. Melyik férfi vagy nő ne érezné szívesen azt a kölcsönös vágyakozást, mely az önmegtartóztatással kapcsolatos küzdelemből fakad. A testi egyesülés öröme továbbra is az összetartozás csúcspontja marad. Ennek megélése azért jelent számunkra beteljesedést, mert megtanultuk, hogy a test és lélek egyek, és nem lehet egyiket a másiktól elválasztani.

„Melyik férfi vagy nő ne érezné szívesen azt a kölcsönös vágyakozást, mely a megtartóztatással kapcsolatos küzdelemből fakad.”

Maria: A természetes fogamzásszabályozás lehetőséget teremtett arra is, hogy gyermekeink picit korától kezdve megtaláljuk a szexuális neveléshez szükséges helyes nyelvet, és megalapozott tudást adhassunk át nekik! Így ez a számunkra fontos nevelési feladat beépülhet a nevelés egészébe, és nem különálló témaként kell kezelni. Újból és újból felteszem magamnak a kérdést, hogy a szerelem és a szexualitás mely értékeit szeretném továbbadni a gyermekeinknek. Mivel, aki a testet megérinti, megérinti az ember lelkét is, vagyis az egyén teljes valóját.

„A természetes fogamzásszabályozás lehetőséget teremtett arra is, hogy gyermekeink picit korától kezdve megtaláljuk a szexuális neveléshez szükséges helyes nyelvet, és megalapozott tudást adhassunk át nekik.”

A tanfolyamokon kívül nemsokára saját programot is kidolgoztunk a természetes fogamzásszabályozásról, melynek neve „Gyökerezetek meg mélyen!” (a program eredeti német neve: „Tiefverwurzelt”). Tudatosan választottuk a nevet, mivel a krisztusi emberképet szeretnénk továbbadni. A projekt keretében, a fiatalokkal és szüleikkel folytatott előadások és workshopok közül, különleges alkalomnak számít mindig az „anya-lánya-nap”, illetve az „apa-fia-nap”. Ez a nap a 12-16 éves lányoknak és fiúknak kínál lehetőséget arra, hogy édesanyjukkal illetve édesapjukkal beszélgessenek a leválásról, a serdülőkorról, szexualitásról és a párkapcsolatról.

Maria és Heinrich: *Mély meggyőződéssel ajánljuk ezt az életmódot nemcsak a barátainknak, hanem mindenkinek, aki meghallgat minket! Hihetetlen gazdaggá tud tenni. Sokévi házasság után is érezzük még az egymáshoz fűződő nagy szerelmet, és nagyon hálásak vagyunk ezért!*

A close-up photograph of a man and a woman smiling warmly at a baby wrapped in white cloth. The man is on the left, wearing a blue and white striped shirt, and the woman is on the right, wearing a white spaghetti-strap top. They are both looking down at the baby with affection. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

A Humanae vitae megmutatja az utat

A természetes fogamzásszabályozás
az egyház szemszögéből

DR. ANDREAS LAUN SEGÉDPÜSPÖK

A Humanae vitae megmutatja a természetes fogamzásszabályozáshoz vezető utat

A korábbi évszázadokban minden népcsoportnál szerencsének és áldásnak tekintették a gyermeket, és a gyermektelen asszonyokat gyakran igazságtalanul kiközösítették. A gyermekes asszonyokat igen tisztelték. De bármennyire is becsülték az anyákat, ugyanakkor mindig is keresték a módját annak, hogy hogyan lehetne elkerülni vagy megakadályozni a fogamzást anélkül, hogy korlátozni kelljen a szexuális életet.

A mai Európában sok minden megváltozott. Egyrészt vannak olyan nők, akikben ott él a természetes érzés, hogy szeretik a gyermekeket, és szenvednek, ha nem lehet gyermekük. Új jelenség azonban, hogy nem is olyan kevés nő feláldozza a gyermek iránti vágyát a karrierjének.

Ehhez hozzá jön még az is, hogy a gyermek vállalása sok család számára drága, az állam nem támogatja megfelelően a családokat, és olyan törvények születnek, melyek nem hagynak választási lehetőséget a nőknek, és belekényszerítik őket a kereső tevékenységbe.

A társadalmi tudat megváltozott, és nem a gyermektelen, hanem a sokgyermekes anyákat diszkriminálják, és közösítik ki társadalmilag. Habár a védekezés és az abortusz miatti gyermekhiány drámai következményei már jelentkeznek, a felelősök mégsem jutottak el oda, hogy fordulatot hozó intézkedéseket tegyenek.

Ezek a szempontok sok házaspárt állítanak az elé a kérdés elé, hogy hány gyermeket tudnak és akarnak felelősen vállalni, hogyan bánjanak a termékenységükkel. Nem tudják többé kikerülni a fogamzásszabályozás és a védekezés kérdését, legyen szó ezek bármely formájáról.

Knaus és Ogino – a tudományos áttörés

Csupán a 20. század harmincas éveiben kezdtek el az emberek nagyobb ismeretet szerezni a női ciklusról. Két nőgyógyász, az osztrák Hermann Knaus és a japán Kyusaku Ogino nyilvánosságra hozták kutatásuk eredményét, melyből kiderült, hogy a nő nem minden nap termékeny. Ezzel lerakták a modern természetes családtervezés alapját.

Oginot kutatásainál főleg az motiválta, hogyan lehetne segíteni a gyermekre vágyóknak a fogantatásban. Knaus a termékenység szabályozásával is foglalkozott már. A két kutató után nevezték el a „naptármódszert” Knaus–Ogino módszernek. Lényege, hogy a terméketlen és termékeny napokat ki lehet számolni, és ezen tudás alapján az igényeknek megfelelően lehet igazítani a házastársi együttlétet: a gyermek iránti vágy vagy éppen a további gyermekek elkerülésének szolgálatában.

Az alapgondolat helyes volt, de a kifejlesztett módszer, ahogy nemsokára ki is derült, és amit ma már pontosan tudunk is, igencsak bizonytalan. Ezért nevezték ezt viccesen rulett módszernek. Az egyház számára, mely mindig is elutasította a védekezés mesterséges formáit, felmerült a kérdés, hogy hogyan értékelje erkölcsileg ezt az új módszert. 1951-ben XII. Pius pápa ünnepélyesen kijelentette, hogy a módszer elfogadható és jó. Ha a házaspárnak komoly oka van arra, hogy ne legyen több gyermeke, akkor a nő termékeny napjait hagyják ki, és csak a terméketlen napokon kerüljön sor szexuális együttlétre.

Dr. Josef Rötzer és a tüneti-hőmérőzéses módszer

Ahogy várható volt, a fejlődés nem állt meg, és több orvos is elkezdte vizsgálni a termékenység törvényeit. Különösen jelentős kutatók voltak a holland G.H. Holt, az osztrák J. Rötzer, az ausztrál J.J. Billings és a német G.K. Döring. Érdekeség, hogy egy pap is részt vett a kutatásokban, név szerint Wilhelm Hillebrand atya, melyért Döring kifejezetten hálás volt, és közreműködéséért díszdoktori címmel ajándékozta meg.

A kutatók érdeklődése a termékenység két jele köré összpontosult: az ébredési hőmérséklet és a méhnyaknyák változása.

1951-ben az osztrák Dr. Josef Rötzer professzor komolyabban elkezdte vizsgálni a termékenység és jeleinek törvényeit. Kutatási eredményeinek köszönhetően kidolgozta az úgynevezett tüneti-hőmérőzéses módszert a természetes fogamzásszabályozáshoz, melynek segítségével a nők pontosan meg tudják határozni a termékeny napjaikat. A szakirodalom¹ is megerősíti, hogy a természetes fogamzásszabályozás ezen formája ugyanolyan megbízható, mint a tabletták, és biztosabb, mint sok más védekezési módszer.

Prof. Dr. med. Josef Rötzer gyakran találkozott II. János Pál pápával is: Rötzer a termékenység tudományos kutatásának embere és II. János Pál a házassági szeretet hirdetője. Két nagy ember, akik próbáltak tenni azért, hogy a szeretet a házasságban elérhető legyen, és az emberek boldogok lehessenek.

Mi az a „természetes fogamzásszabályozás”?

A természetes fogamzásszabályozás a termékeny és terméketlen napokra vonatkozó tudományos felfedezés gyakorlati alkalmazása a házasságban. Josef Rötzer további kutatásai segítettek, hogy a „hogyan” kérdésre pontos választ lehessen adni. Rötzer a tüneti-hőmérőzéses módszer megalapítója és úttörője. Az erről szóló irodalom² részletesen leírja a módszer gyakorlati alkalmazását. Már említettük, hogy a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzéses módszere nagyon biztonságos. Fontos a módszer, és fontos a módszer kutatása is, mivel a házaspároknak joga és feladata, hogy saját felelősséggel döntsenek a gyermekszámról a természetes fogamzásszabályozás segítségével.

A tablettá feltalálása

Ismét egy bécsi ember: Carl Djerassi vegyész kutatásai vezettek 1960-ban a fogamzásgátló-tablettá kifejlesztéséhez. A világ ünneplte és ünnepel mai is, hogy ez a mára különböző formákban kapható készítmény létezik. Egy evangélikus „püspöknő” a feltalálás évfordulóján „isteni ajándéknak” nevezte.

De a katolikus egyház számára így szól a kérdés:

XII. Pius magyarázó nyilatkozata óta a katolikusok számára egyértelmű volt, hogy a családtervezésnél a természetes fogamzásszabályozást kell választaniuk. A II. vatikáni zsinat így fogalmaz: „A házastársi szeretet és az élet felelős továbbadása közötti egyensúly megteremtésénél nem csak a jó szándékról és a motiváció kiértékeléséről van szó, hanem olyan objektív kritériumokról is, melyek az ember lényéből és cselekedeteiből fakadnak, és amelyek megőrzik mind a kölcsönös önatadást, mind a valódi szeretetben történő igazi emberi teremtés jelentését.”

Nem mindig könnyű megfelelő módon élni, de „éppen ezen elvek miatt az egyház gyermekeinek nem megengedett, hogy olyan utakon járjon, melyeket a Tanítói Hivatal az isteni törvény értelmezése alapján elvet”.

De egyszer csak megjelent a tablettá, valami hallatlanul új dolog! Felmerült a kérdés, hogy az egyház milyen utakat is vet el? Vajon a tablettá is egy elvetendő út? Nem lehet, hogy a régi válasz nem válasz már az új kérdésre?

Sokan tették fel ezt a kérdést a fogamzásgátló tablettával kapcsolatban. Heves vita folyt a témáról püspökök, erkölcsi teológusok között, és sok egyházi grémiumban is.

A zsinaton VI. Pál a védekezés teljes kérdését – és nem csak a tablettáét – napirendre tűzte. Döntése előkészítése érdekében, és azért, hogy tanácsot kaphasson, felállított egy bizottságot. De a bizott-

ság tagjai nem tudtak megegyezni, és két csoportra szakadtak. Mindkét csoport átadta jelentését a pápának, de a vélemények homlokegyenest ellentmondtak egymásnak: a többség igent mondott rá, és megengedte, a kisebbség viszont lehetetlennek tartotta, és nemet mondott!

VI. Pál pápa válasza: *Humanae vitae*

Természetesen mindkét szakvélemény esetében csak tanácsról volt szó, és nem a pápai felelősség másokra háritásáról. A pápa tudta, hogy csak ő maga, saját felelősségében, Isten előtt hozhatja meg a döntést, és meg is hozta. Nem arról volt szó, hogy az egyik szakvéleményt visszautasítja, a másiknak pedig igazat ad, hanem arról, hogy Isten parancsának egy hallható, emberi és pápai hangot adjon.

1968-ban, a szexuális forradalom közepén, VI. Pál az emberi élet továbbadásáról szóló *Humanae vitae* (rövidítve HV) című tanításában választ adott a kérdésre:

Nem, az egyház nem változtathatja meg a tanítását, a tanítás igaz volt, és az is marad. Ez a tanítás a teremtés rendjén alapul, vagyis Istentől való. Azok, akik „jól” tudnak olvasni, megtalálják ezt abban a szövegben, melyet Isten minden ember szívébe vésett.³ Nagyzási hóbort lenne, ha Isten tanítását meg akarnánk változtatni. A tanítás összes kérdésére igaz, így az élet továbbadásával kapcsolatos kérdésre is, és az erkölcsileg nem elfogadható védekezés kérdésére is, amit XVI. Benedek pápa 40 évvel a *Humanae vitae* után úgy fejezett ki: „Ami tegnap igaz volt, az ma is igaz. A *Humanae vitae*-ben kifejezett igazság nem változik.”

Mit tanított VI. Pál? Miután emlékeztetett mindenkit a „házasságról szóló emberi és keresztény tanítás alapeszméire”⁵, magas hivatalára⁶ hivatkozva kijelentette:

„Mindenképp vissza kell utasítanunk a már megkezdett nemi aktus direkt megszakítását, s még inkább a közvetlen abortuszt (még akkor is, ha gyógyítás céljából történt), mint a gyermekek számának törvényes szabályozási módját.”

Míg az abortusz elvetése a legtöbb ember számára még érthető is, ez a folytatásra már nem igaz: „Hasonlóképpen elítélendő mind a férfiak, mind a nők akár időleges, akár tartós, szándékos sterilizálása.” Hogy minden félreértést kizárjunk, és semmilyen liberális értelmezésnek ne hagyjunk helyet: „Ugyanígy elvetendő minden olyan cselekedet, mely akár a nemi aktus előtt, akár közben, akár a természetes következményeinek kifejlődése során, akár mint célt, akár mint eszközt azt szándékolja, hogy a fogamzást lehetetlenné tegye.”

Vagyis az egyház nem azt mondja, hogy „a védekezés általában rossz, de nem mindig”, és azt sem mondja, hogy „védekezni, vagy nem védekezni a lelkiismeret dolga”. Nem csak, hogy nem tanácsol-



ja a védekezést, de sokkal többet mond: meggyőződése szerint igaz, és ebből következik, hogy a képzett lelkiismeretnek is azt kellene mondania, hogy a védekezés soha nem jó, hanem bűn, melyet semmi nem igazol. Védekezni semmilyen körülmények között nem szabad, semmilyen eszközzel, soha és semmikor. Sem az ideiglenes, sem a végleges sterilizálás nem megengedett! A HV ezt fejezi ki hatásosan, semmilyen kiskaput nem hagyva. Nincs azonban kizárva olyan orvosilag szükséges kezelés, melynek mellékhatása természetlenné tesz.

A házasfeleknek ez azt jelenti, hogy ha bizonyos időszakban jó okból nem akarnak több gyermeket, akkor el kell sajátítaniuk a termékenység törvényeit, és ezt a tudást felhasználva csak a nő természetlen napjain történhet köztük szexuális egyesülés. Arra az esetre, ha nincs egyetértés a házaspár tagjai között a védekezéssel kapcsolatban, XI. Piusz a következőket szögezi le: Nyomós okból az a fél, aki szeretne engedelmes maradni az egyház tanításához, ráhagyhatja a másik félre a cselekedett, de nem hagyhatja ezt szó nélkül a beszélgetéseik során.⁷

Az 1968-as sokk és a Humanae vitae-re érkező reakciók

Nem lehet csodálkozni azon, hogy amíg valaki nem ismeri ennek a tanításnak az indoklását, addig inkább „keménynek” tartja, hiszen nem érti meg, miért annyira emberséges. Ahogy D. v. Hildebrand is mondta, valóban ellentmondás tükröződik benne.

A Humanae vitae megjelenése az egész világra sokként hatott, úgy tűnt, hogy mindenki egyöntetűen felháborodott azon a szörnyűségen, hogy a pápa a védekezést bűnnek merte nevezni! Hallatlan! A nem katolikusok is felháborodtak, akik pedig közömbösek lehetnének a pápa szavaival szemben! Egyértelműen meg lehetett jósolni, hogy ebből lázadás és ellenállás lesz. VI. Pál pápának sem voltak illúziói arról, hogy mi vár majd rá: a világmédia pellengérré fogja állítani, szidni fogják, ellentmondanak majd neki, és az egész világ előtt nevetségesnek fogják beállítani.

Így is lett, de ami különösen fájdalmas volt, hogy a világ különböző tájairól, több száz teológus összefogva tiltakozott a pápa tanításával szemben, és még 20 évvel később is megpróbálták különböző magyarázatokkal⁸ lejártni a gyűlölt írást.

A válságos hangulatból kifolyólag több püspöki konferencia is késztetést érzett arra, hogy magyarázatot, körlevelet adjon ki, melyek nemhogy megmagyarázták volna az enciklikát, hanem inkább enyhíteni próbálták azt, „elvenni az élet”. A német nyelvterületen megjelent, ismertté vált írások között lehet említeni az osztrák püspöki konferencia „Maria Troster magyarázatot”, és a német püspökök „königsteini magyarázatot”, valamint a „svájci püspökök Humanae vitae-t magyarázó solothurni írást”.

Természetesen már akkoriban is sok püspök és katolikus „ha és de” nélkül a pápa tanítása mellé állt,

de ez egyáltalán nem kapott olyan nyilvánosságot. Ez a csoport egyrészt olyan katolikusokból állt, akik hálásak voltak, mivel megértették a tanítást, másrészt olyanokból, akik megbíztak az egyházban és még jobban meg szerették volna érteni a tanítást, valamint olyanokból, akik úgy gondolták, hogy „Roma locuta, causa finita” (“Róma megmondta, az ügy le van zárva, el van intézve”). A hűek között volt D. von Hildebrand, katolikus filozófus is, aki már jóval a zsinat előtt is sokat elmélkedett az egyház házasságról szóló tanításáról, a későbbi II. János Pál pápához hasonlóan.

II. János Pál pápa nem fáradt bele, hogy újra és újra elmagyarázza a Humanae vitae tanítását, és eloszlassa az ellentmondásokat. Kívülről nézve nem járt sok sikerrel, de mégsem maradt mindez hatás nélkül. Például Christoph Schönborn bíboros (Bécs) 2008-ban Jeruzsálemben, egy figyelemreméltó prédikációjában a következőt mondta: „El szeretnék mondani nektek egy szívem mélyéről fakadó gondolatot. Úgy érzem a Szentlélek szava az, melyet ki kell mondanom. Mi Európa bűne? Fő bűne, hogy nemet mond az életre.” De ehhez a bűnös Európához püspökök is tartoztak és tartoznak. Ezért a bíboros így folytatta: „Az akkori püspökök nem voltak elég bátrak ahhoz, hogy tisztán igent mondjanak a Humanae vitae-re”.⁹

Igaz, hogy az egyház többi tanításához hasonlóan, a szerelemről, szexualitásról és családról szóló tanításnak is át kell vergődnie az egyháztörténelemben a félreértések és a hamis tanítások vadonjában. Soha annyit nem gondolkodott az egyház a házasságon belüli szerelemről, mint a 20. században! Voltak a témáról elmélkedő katolikus előfutárok, aztán jött a második vatikáni zsinat, majd VI. Pál pápa és II. János Pál pápa. Áttérés történt, mellyel az egyház egyrészt megszabadult a 19. századot jellemző prudériától, másrészt választ adott a 20. század liberális szexuális forradalmára. Ez volt, és még mindig ez egy másik – második – katolikus szexuális forradalom, melyet II. János Pál pápa „A test teológiája” című írásával vitt sikerre.

Nehéz legyőzni az előítéleteket. Kevés olyan van, mint ez, ami talán a legmakacsabban tartja magát, hogy a katolikus egyháznak nincs mondanivalója a szerelemmel kapcsolatos erkölcsről, és jobb lenne, ha hallgatna róla!

Viszont az egyház igénye szerint szeretne minden tekintetben helyes választ adni a szerelemmel, szexualitással és házassággal összefüggő kérdésekre. Természetesen nem azért, mert okosabb lenne, mint az emberiség többi tagja, hanem mert tanítása az isteni kinyilatkoztatáson alapul.

Ha végigtekintünk az egyház történelmén, soha nem volt a mostaninál kedvezőbb pillanat arra, hogy a katolikusok felfedezzék az egyház házasságról szóló tanítását!

40 évvel később – hol is állunk ma?

Kár lenne tagadni, hogy a mai napig elutasítás érezhető az egyház tanításával szemben. De természetesen arra is van példa, amikor valaki gátlásoktól mentesen foglalkozik a témával. II. János Pál pápa „A test és a szerelem teológiája” című tanítása újra érdeklődést ébreszt sokakban: Mit is mondott ez a pápa?

II. János Pál pápa mondta magáról: „Megtanultam megszeretni a szerelmet”. Ezért kezdte el tanulmányozni az egyház tanítását a témáról, és mondta ki, hogy ha igaz az egyház tanítása, akkor élhetőnek is kell lennie, és segíthet, hogy sikerüljön a szerelem. Ebből kiindulva született a „Test teológiája” című alkotás, mely a katolikus egyház szerelemről, házasságról, szexualitásról szóló tanítását testesíti meg.

Mégis felvetődik a kérdés, hogy mit is gondoljon ma egy katolikus a védekezésről szóló tanításról, hogyan viselkedjen?

Egy dolog biztos: egyik későbbi pápa sem fogja a Humanae vitae tanítását visszavonni! „Nem tehetünk másképp” – ez marad a válasz, ahogy VI. Pál is felelt a tiltakozóknak. Hasonlóan, mint ahogy az apostolok a zsidó hatóságoknak feleltek, amikor meg akarták nekik tiltani, hogy Jézusról beszéljenek.¹⁰

Értelmetlen arra várni, hogy az összes katolikus elfogadja a tanítást. Ez soha nem fog bekövetkezni – éppúgy, ahogy ez más tanításnál sincs így.

Mit tehet tehát egy katolikus? El kell indulnia, hogy megkeresse a választ. Egyrészt bízva az egyházban, másrészt komolyan tanulmányozva a kérdést saját magában.

Id. még: Andreas Laun, Természetes fogamzásszabályozás – a szeretet okán.

Források

- 1 Id. források: *Röviden orvosoknak utolsó fejezet ebben a könyvben*
- 2 Rötzer, Josef: *Természetes fogamzásszabályozás: Natürliche Empfängnisregelung: Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg* 34. kiadás 2010, Herder kiadó, Freiburg/Basel/Wien
- 3 Pál, Róm. 2,15
- 4 XVI. Benedek pápa: *Geheimnis ehelicher Liebe. Humanae vitae – 40 Jahre danach*, kiadó: Ch. Csetti és M. Prügl, Salzburg 2008, 196ff.
- 5 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 14.
- 6 VI. Pál pápa, *Humanae vitae* 6.
- 7 XI. Piusz Pápa *Casti Connubi* enciklikája, A házassággal történő visszaélés című bekezdés
- 8 Ld még: Laun A. „*Die Kölner Theologen-Erklärung*. In: *Aktuelle Probleme der Moralthologie*. Wien 1993, 177–193.
- 9 Ch. Schönborn in: *Geheimnis ehelicher Liebe*. Kiadó: Ch. Csetti és M. Prügl, Salzburg 2008, 132–134. In *Kirche heute*, 10/2008, 4ff.
- 10 Apcsel. 4,20



Természetes
fogamzásszabályozás
kontra védekezés

DR. ELMAR FISCHER PÜSPÖK

Természetes fogamzásszabályozás kontra védekezés

Előszó

Kedves Olvasó!

A házasság és a család létfontosságú mind a személy, mind a társadalom szempontjából. A személyes boldogság és az adott nép sorsa függ tőle.

Több mint 20 éves papi pályám során tartottam jegyesoktatást, házassági tanácsadást és terápiát. Ezért is érdekelt és tájékozódtam folyamatosan, hogy milyen változásokon ment át a család és a házasság az elmúlt években. Mindig is törekedtem arra, hogy a nők nagyobb megbecsülést kapjanak, és szeretném mélyebben kutatni a házasság teherbíró-képességének kérdéskörét.

A témával foglalkozó szakirodalom cikkeit és kutatási eredményeit használtam fel ezen összefoglaló írásához. Főleg a különböző hormonkészítményekről lesz szó, melyek nagymértékben hatnak a nő egészségére és a pszichés és érzelmi állapotára. Orvosok és szakemberek is elmondták, és elküldték észrevételeiket. Ezen hozzászólásokat megvitattuk egy NER-megbeszélésen (NER=Természetes fogamzásszabályozás), majd beépítettem ezen írásba.

A fogamzásgátló tablettá megjelenése előtt is léteztek már védekezési eszközök (óvszer, diafragma, sterilizáció...). A gyógyszergyárak reklámtevékenysége révén egyre többen kezdtek használni hormonális védekezési eszközöket, és egyre inkább erősödött a fogamzásgátlást támogató mentalitás.

P. Karl-Heinz Peschke, erkölcssteológus, aki sokáig dolgozott a Heiligenkreuzi Apátság Főiskoláján, az alábbi szavakkal ajánlja a természetes fogamzásszabályozást:

„Sok pár példája mutatja, hogy nagy áldás kíséri ezt a módszert. A természetes fogamzásszabályozás alkalmas arra, hogy fejlessze a házaspárok személyiségét, amely más módszereknél nem fordul elő. Lehetővé teszi, hogy a házasság felvirágozzon, különösen a gyengédség és az érzelmek terén. A megtartóztatás időszakaiban a szerelem kifejezési módjainak tág spektrumát lehet átélni, melyek gyakran elfelejtődnek a házasságban, a jegyesség után. A megtartóztatás időszaka után annál nagyobb örömet jelent a nemi egyesülés.

A megtartóztatás időszaka általában hozzájárul ahhoz, hogy a vágy újra feléledjen, és ne egy egyszerű megszokássá váljon. A természetes ritmus melletti döntéssel a házaspár megtapasztal

talja, hogy a házastársi egyesülés gazdagodik a gyengédség és a vonzódás értékeivel, melyek a nemiség lelkét képezik, és a testi dimenziók is kitágulnak."

Az alábbi dokumentáció bemutatásánál az a szándék vezérel, hogy az érdeklődő olvasónak rámutassak arra, hogyan teheti boldoggá a párjával való kapcsolatát. Főleg a nők tapasztalhatják meg, hogy növekszik majd az önértékelésük és az önbizalmuk. – A gondolatok gyakorlatba történő átültetése bizonyos fokig megerőltetést kíván. De a módszert alkalmazó párok állítják, hogy a szexualitás megélésének ezen módja „friss szelet” hoz a kapcsolatba.

Minden kedves Olvasónak kívánom, hogy az alábbi írás ösztönzőleg hasson rá. Nem arról lesz szó, hogy rábírok bárkit a helyes cselekedetre, hanem arról, hogy szakmailag alapos információkat nyújtsak, és ezek birtokában gondolkodhassunk el a témáról, illetve hozhassuk meg a döntést, egymás iránt felelősen.

A tableta 50 évvel ezelőtti megjelenése óta szerzett tapasztalatok

A tableta propagálása mellett a következő érvet hozták fel: „Inkább a védekezés, mint az abortusz.”

Az utóbbi években azonban nemhogy csökkent volna, hanem nőtt az abortuszok száma.¹² Ennek oka többek közt: milyen más megoldás marad, ha a védekezésbe hiba csúszott?^{2,3}

A hormonális védekezési eszközöknél akkor csúszhat be hiba, ha betegség lép fel, több gyógyszert szedünk egyszerre, nem megfelelő gondossággal és nem rendszeresen szedtük a tablettát (ez főleg fiataloknál fordul elő: egyre több a serdülőkorban bekövetkezett terhesség és abortusz), illetve a rendszeres szedés mellett is előfordulhat, hogy hatástalan marad a védekezési eszköz.³

A hormonális védekezési eszközök (tableta, beültethető hormonrúd, hormontapasz, hüvelyi hormongyűrű, három hónapos injekció...) különböző módon hatnak (ld. 1. függelék).

A legtöbb korai vetélést is okozhat. Megakadályozhatják a megtermékenyült petesejt, vagyis a gyermek beágyazódását a méhnyálkahártyába. Ezeket a korai vetéléseket nehéz statisztikailag kimutatni.

*A tabletták szószólóinak másik érve:
a szerelmet spontán és a következményektől
való félelem nélkül lehet megélni.*

A tabletták megjelenése óta nőtt a válások száma⁴. Már csupán a párok két ötöde köt polgári házasságot. Ezen párok fele pedig elválnak. Az élettársi kapcsolatoknál ugyanilyen magas lehet a válások száma. A hormonális készítmények pszichés mellékhatása is szerepet játszik ebben. A tabletták révén a szerelemből eltűnik az elköteleződés, mindkét fél magára figyel. Csak a nő felelős a védekezésért. A látszólagos szabadság teher is egyben.

Ez a helyzet okozza többek között a demográfiai hullámvölgyet⁵. A demográfusok a következőképpen indokolják ezt: „Csak a megbízható kapcsolatok alkalmasak arra, hogy a gyermekszámot tartsák vagy növeljék”. A partnerkapcsolatok megbízhatatlansága a születések számának csökkenéséhez vezet. Ennek a következménye, hogy kevesebb diák van, kevesebb nyugdíjjárulék kerül befizetésre, a betegbiztosítók kevesebb szolgáltatást nyújtanak ... évről évre egyre jobban érezhető mindez.

A tabletták hirdetői által értelmezett szerelem nem elég erős ahhoz, hogy hosszú távon megőrizze a kapcsolatot.

*A nőket érintő egészségügyi kockázatok
komolyabbak, mint azt általában gondolják.*

A promiszkuitásnak, vagyis a szexuális partnerek gyakori váltogatásának tényerése révén nő a fertőzésveszély. A nemi betegségek száma erősen nő⁶. Ez petevezeték-gyulladást okozhat, majd következményként meddőséget és sterilitást.

A WHO 2005-ben rákkeltőnek minősítette a tablettát: méhszáj-, máj- és mellrákot okozhat. Létezik olyan állítás is, hogy a tabletták révén csökken a petefészek- és a méhrák. Ezt azonban sokan kétségbe vonják.⁶ A trombózis és embólia kockázata is jelentősen megnőtt (szélütés és szívinfarktus). Csak Németországban évente több mint 200 halálesetet tartanak számon.

- Napjainkban pont az orvosságok terén nagy divat a „természetesség”. Akkor miért szedik naponta mégis sokan a tablettát, holott itt nem egy betegség leküzdésére szolgáló gyógyszerről van szó, hanem a nő termékenységet gátló készítményről! A tablettát nem kérdőjelezi meg, pedig ez esetben egy olyan hormonkészítményről van szó, melynek számtalan egészségre káros mellékhatása van⁶.
- Kutatások mutatnak rá arra, hogy többek között az elmúlt évtizedekben beszedett sok tablettá révén a talajvíz ösztrogénszintje jelentősen növekedett^{6,7}. Ez a körülmény is szerepet játszik abban, hogy a férfiak spermiumszáma az utóbbi évtizedekben 50%-kal kevesebb, és hogy a férfiak termékenysége csökken⁷.
- Az elmúlt évek során egyértelmű lett az is, hogy a védekezés a lelkiállapotra is kihat. Könnyebben el lehet csábítani a lányokat, mondván, hogy mivel szedik a tablettát, úgysem történhet „semmi”. Ezáltal felületesebbek lesznek a kapcsolatok.
- A tablettá hosszú időn át történő szedése tartós látszatterhességet jelent. Nem kevés asszonynál a libidó csökkenéséhez vezet^{6,15}. Az, ami a spontán, erotikus szerelemhez lett kitalálva, átalakul, és eltűnik a vágy. A „szex” már semmit nem mond nekik – állítják a tablettát szedő nők. Horkheimer filozófus is megfogalmazta: „A tablettá árát az erotikus szerelem halálával fizetjük meg.”
- A szexuális felszabadítás során főleg a feministák követelték a védekezést. Aztán azok is ők voltak, akik elsőként ismerték el, hogy a tablettá könnyen vezet a nő szexuális, erkölcsi és anyagi kizsákmányolásához⁶.
- A mesterséges módszerek^{8,14} VI. Pál pápa által előre jelzett negatív következményei bekövetkeztek: hűtlenség, törés az erkölcsi nevelésben, a nő értékességének csorbulása, az állam veszélyes hatalma (*Humanae vitae*^{16,17}). Nemcsak a születések száma⁴, de a gyermekáldás megbecsülése is csökken.
- Nem az következik ebből a helyzetből, hogy újra kellene gondolni a dolgokat, vissza kellene térni valamihez, és meg kellene keresni a minőségi, emberséges utat? A nő, a férfi, a társadalom, de főleg a fiatal generáció jövőjéről van szó⁹.



A fent bemutatott felismerések és tapasztalatok tükrében kimondhatjuk, hogy a párok közötti szexuális intimitás nem lehet teljes, ha védekeznek. A szexuális intimitás a kölcsönös önátadás kifejezése kell, hogy legyen^{8,10}. Ezeknél a találkozásoknál a termékenység kirekesztődik azáltal, hogy nem tartják tiszteletben a biológiai adottságokat. A találkozás célja így egyoldalúan inkább csak az élvezet lesz. A nő anyai énje ilyen esetben nem kap megbecsülést – ahogy a férfi apai énje sem. Személyes megítélés alapján dönt az ember arról, hogy kell-e éppen a termékenység, vagy nem.

A tudományos vizsgálatok új helyzetre mutatnak rá

- Mercedes A. Wilson 2002-ben az Egyesült Államokban vizsgálta a természetes fogamzásszabályozás hatását a családi életre¹¹. Skocovsky K. disszertációjában (Brünn 2008) összegyűjtötte a világirodalom ebbe a témába vágó írásait.
- Ausztriában a Dr. Rhomberg orvos házaspár vizsgálatot végzett¹², melynek alapjául a Dr. Rötzer Természetes Fogamzásszabályozási Intézet felmérése szolgált (németországi, svájci, ausztriai és olasz adatok alapján).

A fenti tanulmányok egyöntetűen arra utalnak, hogy:

a természetes fogamzásszabályozással élő házaspároknál a válások száma
– hitbéli hovatartozástól függetlenül – 5% alatt van.
Ha a vallásukat nem gyakorlókat is nézzük, akkor 12,5%.

Ezeknél a pároknál a szülések száma átlagosan 3.

A természetes fogamzásszabályozás megbízhatósága

- Már 1968-ban kimutatta Rötzer a munkájában, hogy a tüneti-hőmérőzések módszer felhasználási biztonságának Pearl-indexe (PI) 0,8^{13,1}, majd 10 évvel később^{13,2} meg is erősítette ezt a korábbi felhasználási biztonságot vizsgáló tanulmányát. Rötzer két munkáját összefoglalva elmondható, hogy 491 kimutatottan termékeny nő 17.026 ciklusában módszertani hibából adódóan nem következett be várandósság (PI helyes alkalmazás esetén 0). 12 esetben meglepetéses várandósság lépett fel, melyek a felhasználó „tévedéseire” vezethetők vissza (felhasználói biztonság PI 0,8).

Összehasonlításként álljon itt, mit mond a Deutsches Ärzteblatt^{13,3} (német orvosi lap) 2011-ben a „helyes alkalmazás” és a „tipikus alkalmazás” Pearl-indexének összevetéséről a védekezési eszközök esetében. Az első táblázatból kiderül, hogy az ovulációt gátló eszközök – szájon át szedhetők, fogamzásgátló tapasz, fogamzásgátló hüvelygyűrű – és a minipill helyes alkalmazása esetén a PI 0,3, tipikus alkalmazás esetén pedig 8-ig emelkedik.

Ha egészségügyi okokból életveszélyes is lenne egy várandósság, akkor is van a női ciklusban egy olyan időszak, amikor teljesen kizárt a fogantatás. Ugyanígy igen nagy valószínűséggel megállapítható, hogy mikor van a fogamzásnak a legnagyobb esélye.

- Dr. Rötzer (ő dolgozta ki a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések eljárási módját) a termékenységek szabályozásának ezen módját nem is módszernek nevezi, hanem egy sajátos életmódnak¹⁴. Ez az életmód teljes egészében, minden területen igényli a nőt és a férfit. Segítségnyújt akkor is, ha valaki gyermekre vágyik, de akkor is, ha megbízható módon szeretné elkerülni a gyermekáldást. Az eljárási mód megvalósításának feltétele, hogy pontosan ismerjük a női ciklust. A megbízhatóságot nem védekezési eszköz alkalmazásával, hanem a női ciklus kínálta adottságok gondos figyelembevételével érjük el. A nő részéről ez annyit kíván, hogy figyelje saját magát, és mindkét fél részéről megkívánja, hogy bizonyos mértékig önuralmat gyakoroljanak. Kölsönösen tekintettel lenni és odafigyelni a másokra, ami amúgy is szükséges egy kapcsolatépítésben.^{9,10}
- Ha valaki igyekszik alkalmazni a természetes fogamzásszabályozást, akkor meg fogja élni és tapasztalni, hogy az emberi módon megélt szexualitásnak köszönhetően elégedettebb lesz a házasságával. Ezt támasztja alá a válságok alacsonyabb száma is.^{11,12}

Miért olyan alacsony a válások száma a természetes fogamzásszabályozással élőknél?

- A természetes fogamzásszabályozás elsajátítása és annak alkalmazása elmélyíti a pár kapcsolatát. A pár rádöbben, hogy mi az értelme a cikluson belüli termékeny és terméketlen időszakok váltakozásának. Segíti a beszélgetést és egymás megértését. Azáltal, hogy a férfi is hozzáteszi a saját részét, vagyis figyelemmel kíséri a ciklust, még jobban kifejezi a nő iránti megbecsülését.
- Az emberi szeretet számos részképességből áll: megértés, bizalom, beleérzés, odafigyelés, gyengédség, türelem, tisztelet, lemondás, figyelmesség, elismerés... Mind-mind fontosak ahhoz, hogy sikerüljön egy kapcsolat és segítik a természetes fogamzásszabályozás életmódját.

Éveken át azt hozták fel a természetes fogamzásszabályozással szemben, hogy természetellenes, mert a nők éppen a legerősebb szexuális vágyódás időszakában kell megtartóztatnia magát. Számos cikk mutatott rá arra, hogy ez nem bizonyítható.⁹

- A termékenység-szabályozás minden módszerének megvannak a sajátosságai, előnyei és követelményei. A természetes fogamzásszabályozás odafigyelést igényel, fárasztó lehet és idegileg megterhelő, pl. abban az esetben, ha a férfi nem mutat elég megértést és elkötelezettséget. Ez azonban nem a módszer gyengesége. Összességében a természetes fogamzásszabályozás életmódja új lendületet visz a szexuális kultúrába, a szexualitás gyakorlásába, segít, hogy a személyiség jobban kibontakozhasson, érettebbé válhasson, és növeli az önbecsülést.
- Az a szeretet, melyet Jézus Krisztus megmutatott, nem a „nagy érzelem” és a „jó szex”, hanem a készség arra, hogy nagylelkűen keressük a partner és a kapcsolat javát. Ez a szeretet a legfontosabb keresztény parancsunk (Mk 12,28 ff.), melyre Jézus szólított fel: „Szeressétek egymást, ahogy én szeretlek Titeket.” (Jn. 15,12). Ez a fajta szeretet az élő és gyakorló hitből fakad. Különféle okokból egyre ritkább az ilyen szeretet. Sokan nem veszik észre, milyen hamis képet sugall a média a szerelemről. A pár keresztény felfogása Jézus személyére irányítja a figyelmet, valamint Jézus üzenetére, mely arról szól, hogyan alakítsa a pár az egymáshoz fűződő kapcsolatát. Érezhetővé válik: Ő az „ember” és Ő segít az igaz emberséghez.

*Az ilyen embernek feladata, hogy élete minden területét művelje, és hogy képessé váljon szeretni, „úgy ahogy Krisztus szeretett”.
Jn 15,12. Mk 12,28 ff.*

- A keresztény hit célja, hogy az ember közösségi személyisége teljesen ki tudjon bontakozni, és adottságaival Istent, a Teremtőt és Megváltót tudja dicsérni. Prof. Dr. med. Josef Rötzer és más tudósok kutatásai olyan ismereteket hoztak napvilágra a szexualitás és utódnemzés területén, melyek segítségével a szeretetből fakadó önuralom (Teréz anya) felelősségével lehet meghatározni a gyermekszámot és a gyermekek nemzését. Ezen felismerések – és nem csak az egészségről való gondoskodásról van itt szó – vezérik a katolikus egyházat abban, hogy a természetes családtervezés mellett foglaljon állást. Épp ezért nem csak a fogamzásgátló tabletta ellen van (és a többi hormonális készítmény ellen), hanem mindenfajta védekezés ellen (óvszer, spirál, sterilizáció...).
- Az évek óta tapasztalható demográfiai hullámvölgy miatt az jelenthetne reményt a társadalomnak, ha páronként átlagosan 3 gyermek születne.¹²
- Az elmúlt évtizedekben a párok szexuális magatartását főleg a védekezés jellemezte, mivel nem ismerték a természetes fogamzásszabályozást. Ez vezetett ahhoz, hogy az erkölcs minden területén egy megengedő gondolkodásmód alakult ki. Az, amit Benedek pápa „relativizmussal” aposztrofál, az a hit általános veszélyeztetése, a valódi emberség egzisztenciálisan fontos igazságainak kockázatos relatívává tétele. A természetes fogamzásszabályozás kontra védekezés kérdésénél arról van szó, hogy teljesen vagy részlegesen éljük-e meg a szeretetet.

Az elmúlt évek tapasztalatai megerősítették, hogy igaz az, amit VI. Pál pápa képvisel a *Humanae vitae*-ben.¹⁴

Az emberi boldogság lényege kerül veszélybe, ha a védekezés határozza meg a szexuális magatartást.

ANYAGOK GYŰJTÉSE:
 DR. ELMAR FISCHER PÜSPÖK
 ÉS A FELDKIRCHI EGYHÁZMEGYE
 HÁZASSÁG- ÉS CSALÁDKÖZPONTJÁNAK MUNKACSOPORTJA,
 FELDKIRCH, 2011. MÁRCIUS

FÜGGELÉK

A hormonális védekezés hatásmechanizmusa⁶:

- ovuláció megakadályozása: petesejt kiszabadulásának megakadályozása
- méhnyaknyák sűrűbbé tétele: megakadályozza a hímivarsejtek feljutását a méhbe
- a petevezetőkre gyakorolt hatás: megváltoztatja a petevezeték mozgását és ezáltal, ha volt is megtermékenyülés, nem biztosított az embrió (így nevezik az új életet az első napjaiban) egyenletes továbbjuttatása és tápanyagellátása
- beágyazódási tényező: a méhnyálkahártya nem tud megfelelően felépülni, vagyis az embrió számára nem biztosítottak a továbbfejlődéséhez szükséges feltételek – mint a beágyazódás, védelem és tápanyag –, így az embrió elhal.

A hormontapaszt és a hüvelyi hormongyűrű gyakori hatása, hogy megakadályozzák a beágyazódást, vagyis a készítmény alacsony hormonszintje miatt lehetséges az ovuláció (áttöréssel ovuláció, azaz a petesejt kiszabadulása). A méhnyaknyák a petesejt-kiszabadulás környékén a hímivarsejtek számára biztosítják a továbbjutást, és megtörténik a megtermékenyülés. A megtermékenyült petesejt méhnyálkahártyába történő beágyazódását akadályozza meg a készítmény, vagyis korai vetélés történik.

A módszer biztonság, alkalmazói biztonság

A *módszer biztonság* alatt az értendő, hogy a készítmény mennyire hatékony az előírás szerinti alkalmazás esetén (akárcsak a gyógyszereknél).

Az *alkalmazói biztonság* azt jelenti, hogy egy módszer mennyire hatékony a mindennapi alkalmazás során. A természetes fogamzásszabályozásról azért terjedt el, hogy látszólag csekély a biztonsága, mivel a tablettás módszertani biztonságát hasonlították össze a természetes fogamzásszabályozás felhasználói biztonságával!

A természetes fogamzásszabályozás ebben az összefüggésben olyan eljárási módot jelent, melynek során, ha a fogamzás elkerülése a cél, akkor a ciklus terméketlen szakasza szolgál a nemi együttlétre, a termékeny időszakban erről le kell mondanunk (és nem alkalmazunk pl. óvszert sem).

Források

az alábbi forrásokról bővebb információ a <http://kath-kirche.voralberg.at/themen/naturliche-empfaengnisregelung> honlapon

- 1 Bühler-Dinkel G. *Internationale Studie zum Schwangerschaftsabbruch in ausgewählten Ländern*, Bühler Media
- 2 Smith Janet E., Die enge Verknüpfung zwischen Verhütung und Abtreibung, Medizin und Ideologie, Informationsblatt der Europäischen Arzteaktion, 2/2008
- 3 Matthesien Silja, Wenn Verhütung scheitert – Verhütungsspannen bei Jugendlichen, Zeitschrift für Sexualforschung 1/2008
- 4 Statistik Austria, Statistik der Eheschließungen 1951-2009, Statistik der Ehescheidungen 1951-2009, Statistik der Kinderanzahl pro Frau 1952-2009
- 5 Österreichisches Institut für Familienforschung, Universität Wien, Demographischer Winter über Eurpa
- 6 Rella Walter, Bonelli Johannes, Kummer Susanne, Fünfzig Jahre „Pille“: Risiken und Folgen, *Imago Hominis*, Band 17, Heft 4, 2010, Seiten 263-274
Dr. Med. Ehmann Rudolf: Ist die Pille wirklich ein Verhütungsmittel? *Medizin und Ideologie*, Ausgabe 4/2006, 1+2+4/2007, 1/2008, S.4
Imago Hominis, Band 17, Heft 4/2010, Seite 265-267
Lauritzen C. Tödliche Nebenwirkungen der Pille in: *tägl. praxis* Band 41 (2000), Seite 181, Tab. 4.
Taubert H.D./Kuhl H.: Kontrazeption mit Hormonen, *Stuttgart2* 1995, S.21.
Gemeindenetzwerk, Die lebenszersörende Wirkung der Antibabypille, Teil I, Teil II von Ehmann Rudolf, 18.08.2010, <http://www.gemeindenetzwerk.org/?p=4931>; <http://www.gemeindenetzwerk.org/?p=4936>; Reportage im Schweizer Fernsehen: „Hunderterte tote Frauen durch hormonelle Verhütungsmittel“: <http://videoportal.sf.tv/video?id=cab9f7b9-2524-4bf3-8d18-0f4632dd943a>
- 7 Institut für angeandte Toxikologie und Umwelthygenie, Oldenburg, Rückgang der Spermienqualität in Deutschland und Europa, 1999
- 8 VI. Pál pápa, *Humanae vitae – az emberi élet továbbadása*, enciklika, 1968
Twomey Vincent, *Der Paps, die Pille und die Krise der MOral*, St. Ulrichverlag, Augsburg, 2008
- 9 Rötzer Josef, *Die verantwortliche Weitergabe des Lebens im medizinisch-anthropologischer Sicht*, Europäische Arzteaktion, Meran, 1989
Döring G.K. und Sollfrank R., Wann die Liebe am schönsten ist. gibt es ein eindeutiges Libido-Maximum im Zyklus der Frau? *Sexualmedizin* 1, Seite 8; 1988
- 10 Rötzer Elisabeth, *Erfahrungen mit der Natürlichen Empfängnisregelung auf der Basis von Humanae vitae*, Forum Katholische Theologie, Heft 4/2004
- 11 Wilson Mercedes A., *Die Praxis der natürlichen Familienplanung im Vergleich zur künstlichen Geburtenregelung: Familiäre, geschlechtliche und moralische Gesichtspunkte*, *Catholic social science review*, Vol 7, 2002;
Skocovsky KD, *Fertility awareness – based methods of conceptions regulation: Determinants of choice and aacceptability*. Published by Masark Unviersity, Brno, Czech REpublic 2008, ISBN:978-80-210-4624-5
- 12 Rhomber W., Rhomberg M., Weißenbach H., *Neue Aspekte der Natürlichen Empfängnisregelung, Eine Umfrage zur sympto-Te-hrmalen Methode*, *Medizin und ideologie* 2/2010, www.familie.kirchen.net
- 13 ^{13.1} J. Rötzer, *Erweiterte Basaltemperaturmessung und Empfängnisregelung*. *Archiv für Gynäkologie* 206, 195 -214 (1968)
^{13.2} ROETZER, Josef: *The Sympto-Thermal Method: Ten Years of Change*.
The Linacre Quarterly, The National Federation of Catholic Physicians' Guilds,
Vol. 45, November 1978, NO.4, p.358 – 374
^{13.3} *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 108, Heft 28-29, 18. Juli 2011
- 14 Laun Andreas, *Humanae vitae is lebbar, Kirche heute* 4/2009
Twomey Vincent, *Der Paps, die Pille und die Krise der Moral*, St. Ulrichverlag, Augsburg, 2008
- 15 Marx Gabriele, *Das wahre Gesicht der Anti-Baby-Pille*, *Kirche heute* 6/2010



Természetes fogamzásszabályozás

A Rötzer féle tüneti-hőmérőzéses módszer

ELISABETH RÖTZER

Természetes fogamzásszabályozás

A Rötzer féle tüneti-hőmérőzéssel módszer

A természetes fogamzásszabályozás módot teremt arra, hogy elősegítsük, illetve elkerüljük a várandósságot. A természetes fogamzásszabályozás azon a tudományosan igazolt tényen alapszik, hogy a női ciklusban van néhány termékeny nap, és a napok többsége terméketlen. Ha a házaspár megtanulja a termékenységi jeleit és értelmezni is tudja ezeket, akkor tudatosan tervezheti a várandósságot, vagy – nyomós okok esetén – akár évekig el is kerülheti azt. A termékeny és terméketlen időszakok váltakozása a cikluson belül egy nőnél női mivoltából fakadóan adott, a Teremtő alakította így.

Többek közt ez a tény igazolja édesapám életművét és meggyőződését, melyet már házassága elejétől kezdve így fogalmazott meg:

*„Ha igaz az egyházi tanítás,
akkor élhetőnek is kell lennie!”*

Ez a mély hitbéli meggyőződés, hogy a hit és a tudomány nem állnak egymással szemben, vezette rá őt és feleségét, hogy 1951-ben elkezdjék kidolgozni a természetes fogamzásszabályozás módszerét, mely már nem az elavult KNAUS-OGINO számolási módszert jelentette, hanem tüneti-hőmérőzéssel módszerként került be a nőgyógyászati szakkönyvekbe. Egy olyan módszer, mely a legnagyobb biztonsággal alkalmazható. A témához kapcsolódó irodalomról bővebben ennek a könyvnek a „rövid összefoglaló orvosoknak” című fejezetében olvashatnak.

E könyv keretein belül nem lehet és nem is szükséges elmagyarázni a módszert. Éppen ezért arra kérem Önt, kedves Olvasó, hogy vegye kézbe Rötzer „Természetes fogamzásszabályozás” és „A nő és ciklusa. A korai serdülőkortól a változó korig” című könyveit. Ebben az írásomban csupán be szeretném mutatni Önöknek a természetes fogamzásszabályozáshoz vezető utat.

Édesapám 1951-ben kezdett el ezzel a témával foglalkozni. Ebben egy jeles lelkipásztor, méghozzá Dr. Felix Löbe jezsuita atya, szüleim papbarátja játszott fontos szerepet. Löbe atya 1951 márciusában, a bécsi tavaszi vásáron bukkant rá egy 1 oldalnyi kísérszöveggel ellátott nőknek készült hőmérőre. A szöveget elküldte édesapámnak azzal a megjegyzéssel: „Mindenképpen jó lenne, ha foglalkoznál ezzel!” Természetesen nemcsak édesapámnak, hanem édesanyámnak is foglalkoznia

kellett ezzel. És éppen az ő kiváló megfigyelő-képességének köszönhetően sikerült ezen az úton tovább jutni. Rájött arra, hogy a hőmérsékletemelkedés körüli időszakban különböző testi jelek figyelhetők meg: rövid ideig tartó fájdalom érezhető az alhasban, és nagyobb mennyiségű nyálkás folyadék távozik a hüvelyből.

A méhnyaknyákról, mint a nő termékeny napjainak fontos jeléről több utalás is esett 1951-ben az orvosi szakirodalomban, de akkor még komolyan kétségbe vonták, hogy a nők tényleg meg tudják-e figyelni...

„Ha a feleségem ezt spontán közli velem, akkor miért ne tudná a többi nő is megfigyelni ugyanezt, főleg, ha eligazítást is kap hozzá?” – tette fel édesapám a jogos kérdést, mely aztán odavezetett, hogy egész további életén át foglalkozott a természetes fogamzásszabályozással, segítve ezzel több ezer házaspár életét akkor és most.

A „tüneti-hőmérőzéses” név pedig szüleimnek arra a tapasztalatára vezethető vissza, hogy a termékenység legfontosabb jele („tüneti”) a hüvelyből távozó nyálkás váladék, vagyis a méhnyaknyák, mely a méhnyakban termelődik. Rendszeres megfigyeléssel minden nő meg tudja tanulni, hogy a nyák alapján eldöntse, termékeny-e. Az ébredési hőmérséklet („hőmérőzéses”) alapján pedig meg lehet határozni az abszolút terméketlen időszakot. Több mint 30 éve oktatom a természetes fogamzásszabályozást. Sok emberrel foglalkoztam. Minden beszélgetésnél és tanácsadáson fontos a nyitottság és annak megértése, hogy az adott személy milyen helyzetben van.

Gondoljunk csak arra a helyzetre, amikor egy pár létfontosságú okból nem vállalhat felelősen gyermeket. Milyen hálás vagyok ezeken a tanácsadásokon, hogy tudhatom, van a nő ciklusában egy biztosan terméketlen időszak, melyet nagyon pontos szabályok alapján meg lehet határozni – igen, tanácsot adhatunk ezeknek a pároknak, akik hálásak a „női ciklus abszolút terméketlen időszakának ajándékáért” – semmilyen védekezési eszköz nem éri el ezt a megbízhatóságot! Nagyon hálás vagyok Istennek, aki a Teremtésben ezt az időszakot nekünk ajándékozta. Isten hűséges, nem hagyja cserben a házaspárokat nehéz helyzetben sem, nem végez félmunkát, hanem ajándékkal adja a női ciklus abszolút terméketlen időszakát.

Sokan keresnek fel minket azzal, hogy nagyon szeretnének gyermeket. A természetes fogamzásszabályozással meg tudjuk mutatni, hogy melyik a női ciklus legtermékenyebb időszaka. Szép dolog átélni azt, hogy néha elég csak egy utalás arra, hogy mikor van a legtermékenyebb időszak, és a férfi meg a nő együttléte máris a kívánt várandóssághoz vezet. Újra és újra halljuk: bárcsak korábban ismertük volna a természetes fogamzásszabályozást, mennyi fölösleges vizsgálatot megspórolhattunk volna!

De gyakran merül fel a beteljesületlen gyermekáldás kérdése is – a tanácsadáson rögtön adódik a kérdés: Mit tehet az ember? Milyen emberkép van a szemünk előtt? Ezek a beszélgetések a legérzékenyebbek, és nagyon hálás vagyok, hogy Bécsben megalakult egy imacsoport, melynek témája éppen a „beteljesületlen gyermekáldás”, és ami az érintett házaspárokat imával szeretné kísélni. Vagy felmerül a kérdés – rendszertelen ciklusom van – élhetek akkor egyáltalán a természetes fogamzásszabályozással? Hogyan lehetséges ez? Hogyan éljünk a természetes fogamzásszabályozással a szoptatási időszakban, a változó korban és akkor, ha váltott műszakban dolgozunk...? Ezekre a különböző helyzetekre is van konkrét eligazítás, és különböző szórólapok háttéranyagként.

A tanácsadáson azzal a kérdéssel is találkozunk, hogy gondoltunk-e pl. a hosszan tartó betegségekre – hogyan éljük meg ilyenkor házaspárként a termékenységünket, a szexualitásunkat? Itt említeném meg egy tanácsadó házaspárunk példáját, ahol minden várandósságot – a családnak négy gyermeke van – komoly egészségügyi probléma kísért, és ezért hosszabb ideig megtartóztatással kellett élni. Mennyire hálásak voltak azért, hogy a férj a természetes fogamzásszabályozásnak köszönhetően fiatal férfiként megtanulta, hogyan bánjon felelősen a szexualitással, és hogyan gyakoroljon önuralmat!

Egyre több olyan nő jön el hozzánk, akik magukat és a saját ciklusukat szeretnék megismerni, mint a személyiségük részét. Hálával gondolok azon munkatársaimra, akik szerzetesnőkkel beszélgetnek testük gazdagságának elfogadásáról. Milyen igaz: azóta, hogy Isten emberré lett Jézus Krisztusban, megszűnt a testtől való idegenkedés.

A ciklus megfigyelése már jóval azelőtt is fontos, mielőtt a fogamzásszabályozáshoz használnánk. Minden nőt érint, legyen bármely élethelyzetben. Egyre több lány fedezi fel testi változásainak csodálatos történéseit, és ezáltal jobban el tudják fogadni önmagukat. Saját ciklusuk folyamatának megértését így fogalmazták meg: „Megtanultam megérteni testem nyelvét.” A ciklus történéseivel kapcsolatos tudásnak köszönhetően az ember jobban el tudja fogadni önmagát, és tudatosabban élheti meg nőiességét.

Édesapám üzenetének egy mondatát szeretném ide beszúrni, melyet a 2010-es jubileumi kongresszuson mondott:

„A menstruációs ciklus folyamatának magyarázatakor az emberi méltóságról is lehet beszélni, és ennek kapcsán a ciklus szabályozottságára a természet csodájaként lehet tekinteni. A tapasztalat azt mutatja, hogy a lányok, amikor konkrét szándék nélkül, csak a megértés kedvéért figyelik meg a ciklusukat, és nem „védekezési eszközként” használják a megfigyelést, akkor a ciklus folyamatának csodáját felismerve jobban megérthetik a teremtést, és jobban hisznek Istenben.”

A természetes fogamzásszabályozás szélesebb körben történő megismertetésének céljából 1986-ban megalapították Dr. med. Josef Rötzer Természetes Fogamzásszabályozás Intézetét (INER) először német nyelvterületeken (Németország, Ausztria, Svájc, Liechtensteini Hercegség, olaszországi Dél-Tirol). Fő tevékenységi köre a tanácsadók képzése és továbbképzése. Más nemzetekkel történt találkozás vezetett oda, hogy megalakult az INER Italia, INER Örményország, INER Lengyelország és az INER Paraguay is. Alakulóban van Természetes Fogamzásszabályozási Intézet (INER) Horvátországban, Romániában és Ukrajnában. Több mint 20 országban dolgoznak INER-munkatársak.

Mivel az édesapám által kidolgozott módszer igazolja a katolikus egyház tanítását, 1980-ban meghívták őt Rómába a püspöki szinódusra, ahol előadást tartott a témáról a Szentatya, II. János Pál pápa jelenlétében az összegyűlt püspökök előtt. Már 1990-ben kitüntetés (Nagy Szent Gergely-rend) kapott a természetes fogamzásszabályozás terén végzett úttörő munkájáért. Ezt követte 2002-ben a magas pápai kitüntetés, a Gregorio Magno Csillaggal.

A természetes fogamzásszabályozás sokkal több, mint egy módszer, segítségével felelősen lehet bábni a termékenységgel és a szülővé válással.

Nem mindig könnyű ezen az úton haladni, de:

- 1951-ben egy házaspár elindult a természetes fogamzásszabályozás útján és
- mára több mint ezer képzett munkatárs van, akik továbbadják ennek az életmódnak a tudását;
- mára létezik már a könyv: Természetes fogamzásszabályozás, mely a 44. kiadást éli meg és 16 nyelven olvasható;
- ma már nemcsak német nyelvterületen tanítják a természetes fogamzásszabályozást.

Nagyon bátorító számunkra, hogy milyen fontos lehet egy személy vagy egy házaspár, ha teljesíti Isten akaratát!

KAPCSOLAT

Elisabeth Rötzer, Vorstadt 6, 4840 Vöcklabruck, tel.: +43(0)7672/23364

e-mail: e.roetzer@asak.at vagy www.iner.org

Honlapunkon megtalálhatják a tanácsadók címét és információkat kaphatnak a kurzusokról.

Rötzer, Josef/E. Rötzer: Natürliche Empfängnisregelung, Herder kiadó (2010)

Rötzer, Josef/E. Rötzer: Die Frau und ihr persönlicher Zyklus. Von der Pubertät bis in die Wechseljahre. godiz film gmbh, CH-8546 Islikon

Az első kiadás aktualizált cikke megtalálható:

Christoph Casetti/Maria Prügl, Geheimnis ehelicher Liebe, 2008



Rövid összefoglaló orvosoknak

THM, a tüneti-hőmérőzéses módszer
- a fogamzásszabályozás tudományosan
megalapozott módja

A tüneti-hőmérőzések módszere

Ez a rövid összefoglaló orvosoknak készült. A konkrét alkalmazáshoz azonban bővebb információra van szükség, melyet tanfolyamokon lehet megszerezni (www.iner.org).

Önálló tanuláshoz ajánljuk ezt a könyvet:

RÖTZER, Josef: Natürliche Empfängnisregelung
Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg.
114 oldal 34. kiadás 2010, Herder kiadó, Freiburg/Basel/Wien

Rövid összefoglaló orvosoknak

A tartalomért felelősséget vállal:

Természetes fogamzásszabályozási munkacsoport, Voralberg

Dr. Marianne Adlphy, általános orvos

Dr. Carmen Reichert-Schuhwerk, belgyógyász, kardiológus szakorvos

Dr. Michaela Rhomberg, patológus szakorvos

Dr. Herta Salzmann, pulmonológus szakorvos

Dr. Gertraud Weggemann, gyermekorvos

méhnyaknyák megfigyelése

ébredési hőmérséklet mérése

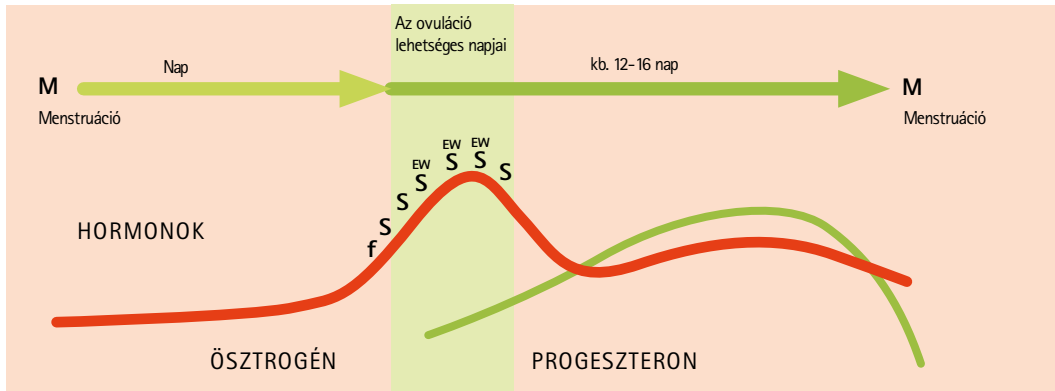
csak a kettő kombinációja jelent nagyfokú biztonságot

A természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszere:

- nem csak a méhnyaknyák megfigyelése magában,
- nem csak a hőmérsékletmérés módszer magában,
- nem a naptármódszer, hanem
- az ébredési hőmérséklet differenciált kiértékelése a méhnyaknyáktól függően

A tüneti-hőmérőzés módszer működése

OVULÁCIÓ ELŐTT



A méhnyaknyák a termékenység fontos jele, nélküle nem tudnának a hímivarsejtek életben maradni. A méhnyak csatornáinak üregeiben képződik, és a hüvely kimenetelénél lehet észlelni. [A WHO 1981-es tanulmánya szerint (Fertility and Sterility 36, 152-158) a nők 99,5%-a némi gyakorlat után biztonsággal ki tudja értékelni a méhnyaknyákját.]. A méhnyaknyák megfigyelhetősége fontos kiindulópont a gyermekre vágyók tanácsadásában. Lehetővé teszi a nőnek, hogy felismerje a termékeny napjait, melyeket gyermekáldásra vágyva optimálisan ki lehet használni. Ezt több siker is alátámasztja.

Az előrehaladó tüszőérés során a növekvő ösztrogénszint megváltoztatja a méhnyaknyák (S) kinézetét és állagát, tojásfehérje-szerűvé válik (S-EW). A méhnyak is puhább lesz, a méhszáj egyre jobban kinyílik.

AZ OVULÁCIÓ KÖRÜL

MÉHNYAK



ÉBREDÉSI HŐMÉRSÉKLET

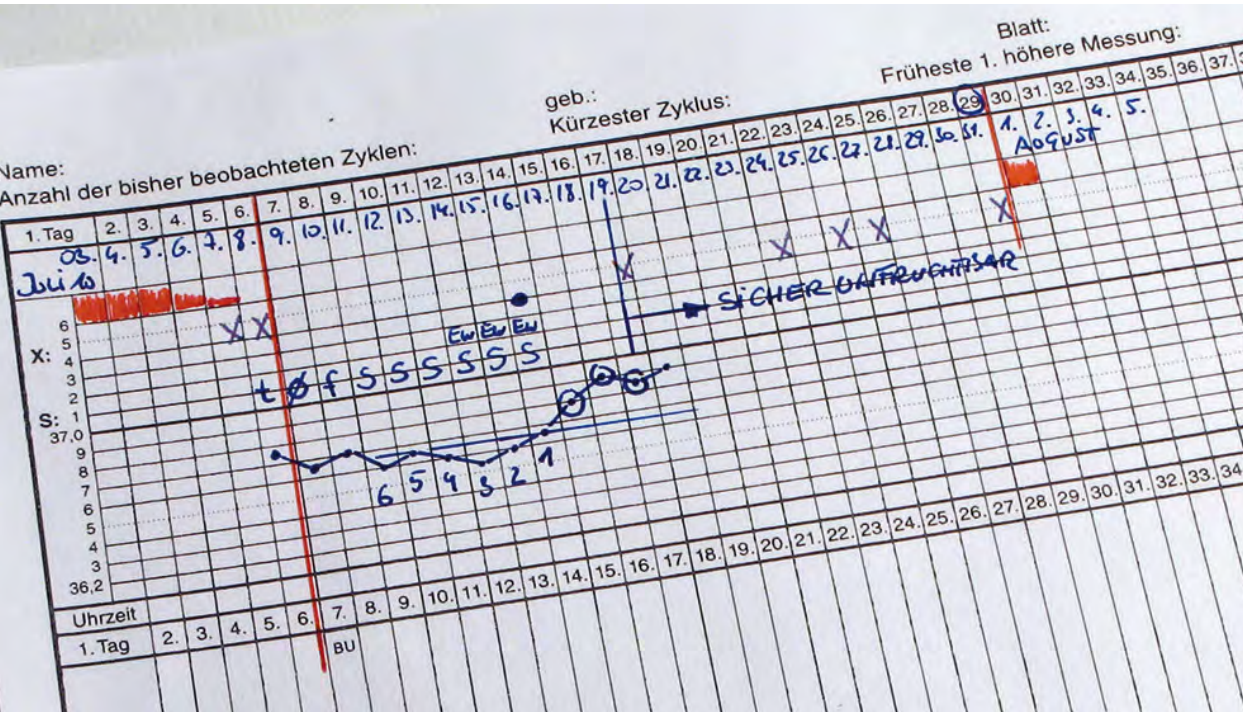


A méhnyaknyák állaga eléri a legjobb minőséget. A legjobb minőség utolsó napján van az úgynevezett csúcspont. Az utolsó S-EW-s napot egy fekete ponttal jelöljük.

Az érett tüsző kezdődő luteinizálódása során és az ebből képződő sárgatest kialakulásakor (már az ovuláció előtt elkezdődik) a progeszteron termogenetikus hatására az ébredési hőmérséklet az ovuláció tájékán néhány tized °C-kal megemelkedik.

AZ OVULÁCIÓ UTÁN

Az ébredési hőmérséklet mérésének köszönhetően, ha már kivártunk néhány megemelkedett hőmérsékletű napot, és a legjobb minőségű méhnyaknyákat is észleltük, vagyis a csúcspont után vagyunk, akkor meg lehet állapítani, hogy megvolt-e már a petesejt kiszabadulása, és mikortól lehet 100%-os biztonsággal kizárni a fogamzást. A méhszáj is bezáródik az ovuláció után, és ismét kemény tapintású lesz.



Jelmagyarázat:

t = száraz

∅ = nem lehet semmit sem látni és érezni

f = nyirkos (a hüvelybemenetnél érezhető, a hüvelydomborulatból jövő vízszerű folyadék okozza, a lehetséges termékenység első jele)

S = A méhnyak csatornáinak az üregeiből érkező nyák, melynek konzisztenciája egyre folyékonyabbá válik a növekvő ösztrogénszint miatt.

Az „S” jelzéshez használt leggyakoribb megnevezések:

fehéres, tejszerű, krémes, csirizes, sárga, sárgás (kevésbé jó minőségű),

tojásfehérjeszerű, üvegszerűen átlátszó, tiszta, nyújtható, fonalszerű, folyós, nedves (legjobb minőség)

• nyákcsúcspont = az adott nyákszakasz legjobb minőségű nyákjának utolsó napja

x közösülés hüvelybe történő magömléssel

Feljegyzés a cikluslapra

- A cikluslapot a menstruáció első napjával kezdjük
- Naponta feljegyzésre kerül az ébredési hőmérséklet, a méhnyaknyák és esetleg a méhszáj állapota (vannak nők, akik figyelik és értelmezik a méhszáj ciklusban végbemenő változásait, lásd Dr. Rötzer könyve)

Hogyan történik a kiértékelés?

1. Nyákcúspont – meghatározni és bejelölni
2. A csúcspont utáni első megemelkedett hőmérsékletet megkeresni és bekarikázni
3. A hat alacsonyabb hőmérsékleti érték közül a legnagyobbnál végighúzni a segédvonalat
4. Kivárni két további magasabb hőmérsékletet és bekarikázni. Amennyiben a 3. megemelkedett hőmérséklet nincs 0,2 °C-nyi távolságra a segédvonalától, akkor kivárni a 4. mérést.
5. A magasabb hőmérsékleti szint bekeretezett 3. vagy 4. napjának estéjétől kezdve teljesen biztos a terméketlenség.

Kivétel: lásd a 97. oldalon lévő forrásjegyzéket. Ilyen módon a szabálytalan ciklusok is kiértékelhetők.

A tüneti-hőmérőzéses módszer megbízhatósága

A sárgatestszakaszban 100% biztonságú a tüneti-hőmérőzéses módszer, a ciklus kezdetén kb. 99,8% biztonságú (Pearl index: 0,2).

Pearl-index 0:

100%-os (teljes) biztonság a megemelkedett hőmérsékletszintnél

Pearl-index: 0,2:

A ciklus első hat napja, amennyiben a termékenység jele – a nyák – hiányzik, illetve a ciklus elején az úgynevezett „megváltoztatott DÖRING-szabály” alkalmazásakor (lásd irodalom).

Pearl-index 0,9 körül:

Addig a napig, amíg nyirkosság (f) nem tapasztalható = a termékenység első jele, lásd jelmagyarázat a 93. oldalon; ez egy különös érzékenységben mutatkozik meg a hüvely belsejében.

Összehasonlítás a Pearl-indexek:

tabletta	0,1-1	minipill	3
IUD (spirál)	0,5-2,6	IUS (hormonspirál)	0,02-2
óvszer	3-6	sterilizáció	kb. 0,1

A tüneti-hőmérőzéses módszer előnyei

- nagyfokú megbízhatóság
- nincs mellékhatás
- a későbbi termékenység nem csorbul
- nagyon hasznos ismeretek gyermekekre vágyóknak
- nincs hormonális vagy vegyi hatóanyag terhelés
- nincs külső beavatkozás
- nincs zavaró előkészület közvetlenül a szexuális kapcsolat előtt
- erősíti a kapcsolatot
- segít a saját test értékelésében
- az első megfigyelt ciklus után alkalmazható
- olcsó

A természetes fogamzásszabályozás feltételei

- elméleti tudás megszerzése
- a feljegyzések következetes vezetése
- a szabályok pontos betartása

A természetes fogamzásszabályozás módszere minden életszakaszban alkalmazható. A szoptatás, klimax, váltott műszakban való dolgozás esetére is vannak szabályok, melyek biztonságossá teszik az alkalmazást (lásd irodalom).

A tüneti-hőmérőzéses módszer alkalmazását sok pár a kapcsolata gazdagodásaként éli meg. A női testben végbemenő ciklikus folyamatok ismerete segít, hogy jobban el tudja magát fogadni a nő és tudatosabban élhesse meg a nőiségét. Ezt erősíti meg a természetes fogamzásszabályozás alkalmazásáról összeállított nemzetközi tanulmány eredménye is (www.iner.org vagy www.familie.kirchen.net).

Személyes vallomások

„A tüneti-hőmérőzések módszer megbízhatósága helyes alkalmazás esetén nagyon magas, majdnem 100 százalékos biztonságú.”

„A módszer kidolgozója Rötzer, osztrák orvos.”

WULF, K-H, SCHMIDT-MATTHIESEN H.:

NŐGYÓGYÁSZATI ÉS SZÜLÉSZETI KLINIKA,

12 KÖTETES KÉZIKÖNYV, 2. KÖTET, 3. KIADÁS 1996,

256. OLDAL, URBAN /SCHWARZENBERG KIADÓ

„A tüneti-hőmérőzések módszer Rötzer és Thyma szerinti alkalmazása nagyon biztonságos.”

DÖRING, G.K.:

FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS – ÖSSZEFOGLALÓ ORVOSOK ÉS DIÁKOK RÉSZÉRE

12. ÁTDOLGOZOTT KIADÁS (1990), 24. OLDAL, THIEME KIADÓ

„A tüneti-hőmérőzések módszer (Rötzer 1968) a méhnyaknyák ciklikus változásának megfigyelése és az alaphőmérséklet mérésének kombinációja.(...) Szabályos alkalmazás esetén a tüneti-hőmérőzések módszer pearl-indexe 0,3, ami az egyik legbiztosabb fogamzásgátló módszer. Ez a természetes családtervezés legbiztosabb és napjainkban leggyakrabban alkalmazott módszere. Szabálytalan ciklusoknál is alkalmazható ez a módszer.”

DIEDRICH, K (KIADÓ)

NŐGYÓGYÁSZAT ÉS SZÜLÉSZET BERLIN

SPRINGER 2007, 2. KIADÁS, 130. OLDAL

„A hormonkezelés alatt álló mellrákos betegeknél különösen oda kell figyelni arra, hogy az ösztrogéntartalmú ovulációgátlók („tableta”) ellenjavallottak. Ilyen helyzetben jó tudni, hogy a női ciklusban van egy jól felismerhető 100%-os biztonságú terméketlen időszak (a természetes fogamzásszabályozás tüneti-hőmérőzések módszere).”

ONKOLÓGIAI BETEGEK ÁPOLÁSA

4. KIADÁS, SPRINGER KIADÓ 2006.

SZEXUALITÁS CÍMŰ FEJEZET, W. RHOMBERG, M. RHOMBERG, 491/30 OLDAL

Források

- Diedrich, K. (kiadó) *Gynäkologie und Geburtshilfe*. Újronnan átdolgozott 2. kiadás (2007) 130 oldal, Springer kiadó
- Gnodt, C és munkatársai: *Wie korrelieren selbstbeobachtete Zyklussymptome mit der Ovulation?* Zentralblatt für Gynäkologie 118 (1996) 650–654
- Hight-Laukaran, Virginia és munkatársai: *Multicenter Study of the Lactational Amenorrhea Method (LAM): II. Acceptability, Utility and Policy Implications*. *Contraception* 55 (1997) 337–346.
- Raith, E. Frank P, Freundl G., Strowitzki Th.: *Natürliche Familienplanung heute*, 4. újonnan átdolgozott és bővített kiadás (2008) Springer-kiadó: 11. oldal „1965-ben jelent meg Dr. Rötzer publikációja, melyben a világon először mutatták be a tüneti-hőmérőzéses módszert, a hőmérséklet méhnyaknyaktól függő differenciált kiértékelését.”
- Rötzer, J.: *Erweiterte Basaltemperaturmessung und Empfängnisregelung*, *Archiv für Gynäkologie* 206 (1968) 195–214 (a valódi tüneti-hőmérőzéses módszer világon első leírása)
- Rötzer, J.: *Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg*. 144 oldal. (egyéni tanuláshoz alkalmas), 33. kiadás (2009) Herder kiadó, Freiburg/Asel/Wien (Rötzer előfutár könyvét 1965-ben adták ki és eddig a 9. kiadást érte meg).
- Rötzer, J.: *Der persönliche Zyklus der Frau. Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre* (további bővebb irodalommal)
- Rötzer, J.: *Natural Family Planning and Pregnancy Outcome*. *International Journal of Fertility, Supplement*, published May 1988, p. 40–42
- World Health Organization: *Biology of Fertility Control by Periodic Abstinence*. Report of a WHO Scientific Group. Technical Report Series No. 360, Geneva 1967
- World Health Organization: *A Prospective multicenter Trial of The Ovulation Method of Natural Family Planning*. *Fertility and Sterility* 36 (1981) 152–158

Kapcsolat

Természetes Fogamzásszabályozási Intézet

Prof. Dr. med. Rötzer e.V. (INER)

Elisabeth Rötzer

A-4840 Vöcklabruck, Vorstadt 6,

tel.. +43(0)7672/23364

e-mail: e.roetzer@asak.at

INER helyi képvisellete: www.iner.org

Salzburgi Főegyházmegye házasság és család témával foglalkozó csoportja

Magiszter Maria Eisl

A-5020, Salzburg, Dreifaltigkeitsgasse 12

Tel: +43 (0)662/879613-12

e-mail: maria.eisl@familie.kirchen.net

www.familie.kirchen.net

Feldkirchi Püspökség Házasság- és Család Központjának természetes fogamzásszabályozással foglalkozó munkacsoportja

Hubert Weißenbach

A-6844 Altach, Bleiche 49

Tel.: +43 (0)5523/64600

e-mail: hubert.weissenbach@aon.at

A tanulmány vezetője:

Dr. med. Walter professzor és Dr. med Michaela Rhomberg

A-6700 Bludenz, Unterfeldstraße 32

tel.: +43(0)664/3943043

e-mail: walter.rhomberg@gmx.at

Magyar elérhetőség:

A Sensiplan tüneti-hőmérőzések módszer elérhetősége:

Természetes Családtervezési Tanácsadók Munkaközössége

Budapest

www.tcst.hu

Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület

6000 Kecskemét, Irinyi u. 62.

76/403-781

www.holnaphonlap.hu; www.parazskozpont.hu

Irodalom:

- Casetti Christoph, Prügl Maria, *Geheimnis ehelicher Liebe, Humanae vitae – 40 Jahre danach*, Referat für Ehe und Familie der Erzdiözese Salzburg, ISBN 978-3-902336-98-9
- Fischer elmar, Bischof von Feldkirch, *Erfahrung der Liebe*, beszerezhető a Feldkirchi házasság- és családcentrumon keresztül, tel: 05522/74139
- Hahn Scott és Kimberly, *Unser Weg nach Rom*, 5. kiadás 2004, Christina, ISBN 3-7171-1069-1
- Laun Andreas, *Liebe und Partnerschaft aus katholischer Sicht*, Franz-Sales-Verlag, 8. kiadás 2003 ISBN 3-7721-0260-3
- Lerchen Wilma, *Liebe wählt aus, Impulse für Jugendliche und junge Erwachsene*, 2. kiadás 2010, Schönstatt kiadó, ISBN 978-3-935396-22-6
- Martin Norbert és Renáta, *Aus gutem Grund, Natürliche Empfängnisregelung*, Schönstatt kiadó, 1996, ISBN 3-920849-82-5
- Martin Norbert és Renate, *Die menschliche Liebe im göttlichen Heilsplan, eine Theologie des Leibes*, II. János Pál, fe-Medienverlag, 2. kiadás 2008, ISBN 978-3-939684-44-2
- Rötzer, J.: *Natürliche Empfängnisregelung. Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg*. 34. kiadás (2010) Herder kiadó, ISBN 978-3-451-23983-0
- Rötzer, J.: *Der persönliche Zyklus der Frau. Von der Vorpupertät bis in die Wechseljahre, Ergebnisse jahrzentelanger Zyklusforschung*, 2010, godiz film kiadó, ISBN 978-3-9523645-0-5
- Schulz Christian, *Die Enzyklika „Humanae vitae“ im Lichte von „Veritatis Splendor“*, 2008, EOS kiadó, ISBN 978-3-8306-7327-9
- Schwaderlapp dominik, *Erfüllung durch Hingabe*, 2002, EOS kiadó, ISBN 3-8306-7130-x
- Süßmuth Roland, *Empfängnisverhütung, Fakten, Hintergründe, Zusammenhänge*, 2000, Hanssler kiadó, ISBN 3-7751-2
- Trobisch Ingrid, Rötzer Elisabeth, *Mit Freuden Frau sein*, 2005, Brockhaus, ISBN 3-417-11075-0
- Twomey Vincent, *Der Papst, die Pille und die Krise der Moral*, St. Ulrich kiadó, 2008, ISBN 978-3-86744-061-5
- West Christopher, *Theologie des Leibes für Anfänger*, femedienverlag, 2. kiadás 2006, ISBN 3-928929-71-2
- West Christopher, *Die Liebe, die erfüllt, Papst Benedikt XXVI und die menschliche Liebe*, 2009, Catholic Media, ISBN 978-3-939977-10-0
- Weißbach Hubert és Magret, *Ganz Mann sein. Natürliche Empfängnisregelung aus der Sicht des Mannes*, beszerezhető a Feldkirchi házasság- és családközponton keresztül, tel: 05522/74139
- Wojtyła Karol (II. János Pál), *Liebe und Verantwortung, Eine ethische Studie*, St. Josef kiadó, 2. kiadás 2010, ISBN 978-3-901853-14-2

