

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ЕСТЕСТВЕННОТО ПЛАНИРАНЕ НА СЕМЕЙСТВОТО?

„ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ЕСТЕСТВЕНИТЕ МЕТОДИ, ТОВА Е САМОКОНТРОЛ ОТ ЛЮБОВ”.

МАЙКА ТЕРЕЗА ОТ КАЛКУТА

Човек е получил от Бога изричната заръка да „господарува над цялата земя” (Бит. 1:26). И станало така, че хората, вдъхновени от Светия Дух, в течение на вековете стигали до различни изводи, откривали физическите и химическите закони, опознавали строежа на материята, атмосферата, разкривали тайните на живота на растенията и животните. Стигнали и до човешкия организъм. Предмет на изследванията им в определен момент станала също сферата на човешката плодовитост.

В светлината на съвременното познание вече точно знаем по какво се различава плодовитостта на мъжа и на жената, известно ни е протичането на процесите, водещи до овулацията, знаем какво е влиянието на хормоните върху функционирането на организма, колко време живеят сперматозоидът и яйцеклетката. Можем да използваме тези знания за наше добро. Можем просто да осъзнаваме какво става в нас – кога сме в плоден период, а кога – не. Естествените методи за планиране на семейството служат за вникване в тези въпроси. Те се основават върху наблюденията на промените, протичащи в организма на жената по време на месечния цикъл. Естественото планиране на семейството (ЕПС) е нещо повече от прилагането на определен метод за планиране на зачеването (съществуват много методи, напр. методът на овулацията на Билингс; на двойната проверка – т. нар. английски метод; методът на базалната температура; методът на Ръотцер и др.). ЕПС е по-скоро стил на живот на съпрузите, който се основава на опознаването и приемането на своята плодовитост и на приспособяването към нейния естествен ритъм. Следователно ако съпрузите планират да заченат дете, те знаят кога да общуват полово, за да бъде по-голяма вероятността да се появи на света малкото създание; ако пък отлагат зачеването, трябва да се откажат от полов живот през плодната фаза.

Съпрузите, които използват ЕПС, приемат плодовитостта си като дар и задание. Методите за ЕПС се опират върху любовта и уважението към човека и към зачатия живот. За разлика от използването на противозачатъчни средства, което се основава на третирането на зачатия живот като бремене, от което трябва да се предпазваме. Съзнанието за това, че човекът е човек още от първия ден на зачатия си, и уважението към него, към здравето на партньора и към себе си прави възможно следването на избрания път независимо от различните трудности. Да, ЕПС със сигурност не е избор на най-малкото съпротивление. Този избор изисква да се предприеме усилието на едно всекидневно самонаблюдение, а така също, при отлагане на зачеването, на въздържане от полово общуване по време на плодния период. Като анализираме всичко, което ни се случва в живота, забелязваме, че само онова, което изисква усилия, което понякога е болезнено и трудно, само то е наистина стойностно и красиво и в крайна сметка носи истинско щастие. Лев Толстой е казал: „Леко, с едно докосване се отварят само вратите към гибелта.” И така, да разгледаме по-подробно какво дава ЕПС на съпрузите и какви са плодове от избора на този път.

ЕПС Е ПО-СКОРО СТИЛ НА ЖИВОТ НА СЪПРУЗИТЕ, КОЙТО СЕ ОСНОВАВА НА ОПОЗНАВАНЕТО И ПРИЕМАНЕТО НА СВОЯТА ПЛОДОВИТОСТ И НА ПРИСПОСОБЯВАНЕТО КЪМ НЕЙНИЯ ЕСТЕСТВЕН РИТЪМ



Фотопарна „Mijcle sie”

● Методите за ЕПС са здравословни и природосъобразни.

Те не се намесват в плодовитостта и затова не причиняват никакви странични последици. Методите на ЕПС дават възможност за пълно единение по време на съпругеския акт и така задълбочават връзката между съпрузите и подпомагат развитието на тяхната любов. Съпрузите могат да се отдадат един на друг напълно. Между тях няма никакви прегради. Жената изцяло принадлежи на мъжа си (включително и със своята плодовитост), а мъжът – на жена си. Съпрузите се възприемат един друг като потенциални родители. Мъжът неизказано предава на съпругата си: „Искам те като жена и майка на нашето дете.” Жената казва на съпруга си: ▷

„Искам те като мъж и баща.” Преживяването по този начин брачно съжителство става за съпрузите извор на радост и удовлетворение.

- Методите за ЕПС са израз на доверието към Бога и Неговата мъдрост; такава нагласа дава възможност на Бог да действа в живота на съпрузите.

Съпрузите, като опознават и приемат плодовитостта си, се приближават към нейния Създател. Те могат да откриват колко чудно функционира човешкият организъм и така да възхваляват Бога. Съгласието с плодовитостта е извор на вътрешна радост и спокойна съвест. Съпрузите чувстват, че постъпват съгласно Божия замисъл. Те не създават пропасть между себе си и Създателя. Могат да се изпълнят с Божията благодат в тайнството Евхаристия. Вратите на сърцата им са отворени за Исус Христос.

- Методите за ЕПС помагат при приемането на самия себе си.

ЕПС ни кара да се интересуваме от собственото си тяло, от сигналите, идващи от вътрешността ни. Помага ни да разберем колко голямо значение за поведението и самочувствието на една жената имат процесите, които протичат в организма ѝ. Благодарение на това съпрузите се отнасят един към друг с по-голямо разбиране и сърдечност. Мъж, който познава цикъла на съпругата си, няма претенции, че тя е по-раздражителна, че се чувства по-зле или не изглежда толкова добре преди приближаващата менструация. Той не смята, че държанието ѝ е ненормално. В състояние е да ѝ се притече на помощ и например да я прегърне, да ѝ окаже повече търпение, топлина, да ѝ покаже, че я уважава и я приема с цялото богатство на нейния пол. Много жени чак след като опознаят цикъла си, започват да приемат своята женственост. Дават си сметка, че променливостта на настроенятията и на самочувствието им е нещо естествено. Да обикнеш себе си и своето тяло е нещо изключително важно за истинското преживяване на брачното съжителство.

- Методите за ЕПС дават възможност да се контролира правилното функциониране на организма.

Наблюдението на показателите на плодовитостта позволява да се разбере дали в дадения цикъл е имало овулация, дали лутеалната (следовулационна) фаза е с необходимата продължителност, дали организъмът на жената функционира

фотоархив „Mujde sie”



МОЖЕМ ПРОСТО ДА ОСЪЗНАВАМЕ КАКВО СТАВА В НАС – КОГА СМЕ В ПЛОДЕН ПЕРИОД, А КОГА – НЕ.

правилно. ЕПС изпълнява също и профилактична функция. Жената, която забелязва някакви отклонения в цикъла си, може незабавно да се обърне към лекар. Тя не живее в несигурност, не взема прибързани решения за прилагане на хормонална терапия.

- Методите за ЕПС помагат както при планиране на зачеването, така и при неговото отлагане.

Съпрузите, които използват ЕПС, знаят точно кога настъпва фаза на плодовитост и ако планират да имат дете, могат да общуват в най-подходящия за зачеване момент. Ако пък не планират зачеване, се отказват от общуване през плодния период, а го предприемат в предовулационния или следовулационния неплоден период. Ефективността на съвременните симптоматично-температурни методи е 99,8 %.

- ЕПС позволяват да бъдем с детето си от самото начало на живота му.

Очакваното дете може да бъде обградено с грижа и любов от първия ден след овулацията, като се избягва всичко, което може да му навреди. Ако 20 дни след овулацията базалната температура се поддържа висока (след зачатиято жълтото тяло не се абсорбира и затова високото ниво на прогестерон е причина за поддържане на по-висока температура), съпрузите могат да бъдат почти сигурни, че са станали родители. Те имат възможността да преживяват тези чудесни мигове в атмосфера на интимност, в уюта на домашното огнище. Могат да молят Бога за всички благодати за мъничкото си детенце.

- Методите за ЕПС позволяват да се контролира състоянието на детето

през първите три месеца от бременността.

През първото тримесечие на бременността в резултат високото ниво на прогестерон температурата на тялото трябва да се задържи повишена. Ако обаче жената забележи рязко спадане на температурата, трябва да се обърне към лекар, защото в този случай съществува риск от спонтанен аборт. Бързата лекарска намеса може да спаси живота на мъничкото детенце.

- Методите за ЕПС позволяват самостоятелно да се определи терминът на раждане.

Начинът за това е много лесен – трябва само да се извадят 7 дни от датата на овулацията и към тази дата да се добавят 9 месеца. И така ако овулацията е станала на 14 март 2007 г., датата на раждане трябва да бъде на 7 декември 2007 г.

- Предпазват съпрузите от рутина и скука

В случай, че зачеването се отлага, въздържането от полово общуване по време на плодния период усилва взаимното привличане на съпрузите, кара ги да тъгуват един за друг, да преживяват като че ли наново периода на годеничеството си. Всеки от нас знае, че това, което очакваме, което жадуваме, има по-голяма стойност и ни радва повече от онова, което ни е поддръка (не е ли по-вкусно лакомството, което изяждаме след няколко дни пост?). Познаването на собствения ритъм на плодовитост дава възможност за по-добро оползотворяване на времето. Съпрузите могат например да определят една вечер само за себе си, без да вършат отегчителна работа, за да могат да преживеят интимната близост по начин, който носи радост и удовлетворение. Добър пример за такъв подход е следният фрагмент от книгата *Малкият принц*. Когато Малкият принц пожелал да опитомисли лисицата, тя му обяснила значението на ритуала: „Ако идваш например в четири следобед, аз още от три часа ще започна да се чувствам щастлива. Колкото повече приближава времето, толкова по-щастлива ще се чувствам. В четири вече ще се вълнувам и безпокоя; аз ще узная цената на щастието. Но ако идваш в различно време, няма да зная за кое време да приготвя сърцето си... Необходими са обреди”. „Какво е обред?” – попита Малкият принц. „Това е също тъй едно отдавна забравено нещо – отговори



ТЕ САМИ РЪКОВОДЯТ
ДЕЙСТВИЯТА СИ.
НЕ ПРЕХВЪРЛЯТ
ОТГОВОРНОСТТА
ВЪРХУ ХОРМОНАЛНАТА
ТАБЛЕТКА, ПРЕЗЕРВАТИВА
ИЛИ ВЪРХУ ДРУГО
СРЕДСТВО.

лисицата. – То е онова, което прави един ден различен от другите дни, и един час – различен от другите часове.” (Превод на К. Константинов).

• ЕПС е израз на уважение към детето.

Детето е важен човек, за когото си струва да се направи жертва и от когото не трябва да се отбраняваме. Родителите мислят за мъничкото същество още преди то да се появи на света. Те обсъждат кога е най-доброто време за неговото зачеване.

• ЕПС увеличава възможностите за изразяване на любовта.

Съпрузите, които отлагат зачеването, в известна степен са мобилизирани да се учат да изразяват любовта си по друг начин, не само в сексуалния живот. Така се раждат ежедневната нежност, прегръдката, пълните с възхищение погледи, нежните думи, прошепнати на ухо, съвместните разговори, взаимната помощ, излетите за двама и т. н. Съпрузите, които се научат да живеят по този начин, със сигурност ще съумеят спокойно и радостно да преживеят периодите, когато сексуалните отношения просто са невъзможни – например след раждане, по време на болест, в някои случаи по време на бременността и др. Такова «свирене» на други струни на любовта я задълбочава и дава на съпрузите възможност за развитие.

• Методите за ЕПС дават възможност за разпознаване на плодовитостта във всеки период от живота, включително в случаите на нетипичен и нередовен цикъл.

Методите за естествено планиране на семейството обхващат различни периоди от живота на жената. Разработени са специални правила за поведение в случай на цикъл след раждането, през периода преди менопаузата, след прекратяване

на контрацепция. Няма противопоказания за използването на тези методи при случаи на нередовен цикъл.

• Учат на отговорност за собствените действия.

Съпрузите носят пълна отговорност за това, което вършат. Познавайки ритъма на плодовитостта, те знаят кога може да настъпи зачеване. Следователно, когато го планират, пристъпват към полово общуване през плодната фаза. Ако пък поради важни причини отлагат раждането на дете, те се отказват от полово общуване през плодния период. Те сами ръководят действията си. Не прехвърлят отговорността върху хормоналната таблетка, презерватива или върху друго средство. По този начин удовлетворяват една от основните психически потребности на човека – необходимостта от самоконтрол.

Естественото планиране на семейството може да бъде извор на сили за съпрузите, може да им помогне в из-

граждането на истинско любовно единение. Условието е само едно – трябва със смирение да признаят, че само Бог дава живот, и да се освободят от страха пред появата на мъничкото същество, плод на съпругеската плодовитост. Познаването на методите трябва да бъде придружено от готовност да се приеме дара на живота и от съзнанието за отговорността за раждането и възпитаването на бъдещите поколения, членове на Църквата – хора, които имат свое място в Божия план. Без такава основа методите на ЕПС могат да доведат до развитие на съпругески егоизъм. Силата на Светия Дух, дадена ни в тайнството Брак, ни помага да тръгнем по този по-труден, но по-красив път.

И така, да тръгнем с думите: „Всичко мога чрез Исуса Христа, Който ме укрепява.” (Фил. 4:13)

Анна Борковска ■



Фотоархив „Milujcie się”