

METODA NATURALNEJ REGULACJI POCZĘĆ (NRP)¹

kontra ANTYKONCEPCJA

Informacje

Wrzesień 2011

Uwagi wstępne

Drodzy Czytelnicy tej dokumentacji!

Małżeństwo i rodzina mają egzystencjalne znaczenie zarówno dla życia osobistego jak i dla społeczeństwa. Są one nadzieją na szczęście osobiste ludzi jak i dla losów narodu.

Przez ponad 20 lat mojego życia kapłańskiego byłem zaangażowany w przygotowanie do małżeństwa, doradztwo i terapię oraz towarzyszenie parom małżeńskim. Z tego względu interesowałem mnie rozwój następujący w tych dziedzinach życia w minionych latach. Moją intencją jest wspieranie szacunku dla kobiet oraz zbadanie kwestii trwałości związków małżeńskich.

Poniższe sprawozdanie powstało na podstawie przeglądu artykułów i wyników badań odpowiednich dziedzin specjalistycznych. Uwzględnia ono przede wszystkim wszelkiego rodzaju preparaty hormonalne, mają one bowiem duży wpływ na zdrowie oraz samopoczucie psychiczno-emocjonalne kobiety. Również lekarze i inni specjaliści wyrazili i nadesłali mi swoje opinie. Uwagi te zostały omówione w komisji doradczej ds. naturalnej regulacji poczęć i dołączone do sprawozdania.

Już przed pojawieniem się **pigułki antykoncepcyjnej** („Antibabypille”) istniały na rynku środki antykoncepcyjne (prezerwatywa, diafragma, sterylizacja...). Wskutek reklamy własnych produktów przez przemysł farmaceutyczny wzrosło stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych w ogólności, a wraz z tym i **mentalność „antykoncepcyjna”**.

Wykładający do niedawna w Wyższej Szkole Heiligenkreuz teolog-moralista o. Karl-Heinz Peschke zaleca następujące podejście do naturalnej regulacji poczęć:

„Doświadczenie wielu par świadczy o tym, że z metodą tą wiąże się wiele błogosławieństwa. NRP sprzyja umacnianiu u małżonków ważnych postaw osobistych, które przy innych metodach łatwo zostają zepchnięte na bok. **Pozwala ono na rozkwit życia małżeńskiego, szczególnie w wymiarze czułości i uczuciowego spełnienia.** Okresy wstrzemięźliwości stają się szczytowymi okresami miłości, ponieważ umożliwiają one całą gamę zewnętrznych wyrazów miłości, o których małżonkowie często zapominają po zakończeniu miodowego miesiąca. Po okresie wstrzemięźliwości wielu znajduje tym większą radość w zjednoczeniu płciowym. Generalnie bowiem okresy abstynencji pomagają odnowić pociąg seksualny i uchronić go od otepiałości wskutek samego tylko przyzwyczajenia. Decydując się na życie w zgodzie z naturalnym rytmem płodności, para małżeńska doświadcza wzbogacenia małżeńskiego zjednoczenia o te **wartości**

czułości i afektywności, które stanowią duszę ludzkiej płciowości, także w jej wymiarze cielesnym”.

Prezentuję tę dokumentację z zamiarem przekazania uważnemu czytelnikowi wskazówek dla takiego kształtowania relacji do partnera, które daje radość. Szczególnie kobiety niech zyskają przez te wyniki badań dowartościowanie i większą samoświadomość. – Wprowadzenie tych myśli w praktykę wymaga pewnego wysiłku. Jak potwierdzają pary, które wybierają ten sposób postępowania, ten rodzaj przeżywania seksualności wnosi do ich związku „świeży powiew”. Sprzyja on miłości, jakiej Jezus Chrystus od nas oczekuje.

Życzę więc zachęcających impulsów wszystkim, którzy będą czytać te informacje. Nie chodzi tu o przymuszanie do poprawnego postępowania, ale o informacje rzetelne pod względem fachowym, pomagające w przemyśleniu i podjęciu decyzji we wzajemnej odpowiedzialności.

I. Doświadczenia po 50 latach od wprowadzenia „pigułki”

Reklama nie sprawdza się:

Aby rozpropagować „pigułkę”, argumentowano: „**lepiej zapobiegać niż usuwać ciążę!**”
Dalszy argument zwolenników pigułki: „**Miłość** będzie mogła być przeżywana **spontanicznie** i bez lęku przed konsekwencjami.”

Poronne i wczesnoporonne działanie preparatów antykoncepcyjnych:

Liczba aborcji nie zmniejszyła się, ale wzrosła. W minionych latach stało się to jasne^{1,2}.

Hormonalne środki antykoncepcyjne mogą zawieść z różnych powodów – wskutek chorób, wskutek równoczesnego przyjmowania większej ilości leków, przez niedbałość i niekonsekwencję w ich zażywaniu (szczególnie u młodzieży: wzrost przypadków ciąży i aborcji u nastolatków), a także mogą one być nieskuteczne nawet mimo regularnego zażywania³. Co pozostaje, jeśli zawiodł środek antykoncepcyjny?^{2,3}

Dlatego to preparaty te („pigułki”, implant hormonalny, plaster hormonalny, krążek dopochwowy, zastrzyk antykoncepcyjny...) mają działanie blokujące nidację, tzn. działają wczesnoporonnie. Uniemożliwiają one zagnieżdżenie się zapłodnionej komórki jajowej, a właściwie dziecka, w błonie śluzowej macicy. Te wczesne poronienia bardzo trudno jest uchwycić statystycznie.

Przy wielu preparatach w ulotce jest wspomniane, że zapłodniona komórka jajowa nie może zagnieżdżyć się w macicy.

Ryzyko zdrowotne dla kobiet:

Jest ono wyższe niż się powszechnie uważa. Istnieje **zwiększone ryzyko infekcji** szyjki, otworu i błony śluzowej macicy, jajowodów. Przez to może dojść do **poronień i przedwczesnych porodów** jak i do **bezplodności**. Znacznie wzmożyły się **choroby weneryczne**.

Wzrasta ryzyko **zakrzepu i embolii**.

WHO zaklasyfikowała w 2005 r. „pigułkę” jako **rakotwórczą dla raka szyjki macicy, wątroby i piersi**⁶. Ryzyko nowotworów błony śluzowej macicy i jajników jest zmniejszone. Ogólnie specjaliści zwracają uwagę na bardzo negatywny bilans obu działań⁶.

Długotrwałe zażywanie „pigułki” oznacza trwały stan **cięży rzekomej**. A to oznacza dla niemałej liczby kobiet **utratę libido** (pociągu seksualnego)^{6,15}. To, co było i jest zalecane dla umożliwienia spontanicznej miłości erotycznej, obraca się w utratę pożądania. „Seks”, jak twierdzą owe kobiety, nic już dla nich nie znaczy. Już filozof Horkheimer stwierdził: „pigułkę” musimy opłacić śmiercią miłości erotycznej.”

Konsumentki „pigułki” obserwują u siebie ciągle na nowo **zmiany osobowości**. Często są **depresje** i wzrasta liczba **samobójstw**.

Przyjmuje się do **20 przypadków śmiertelnych w ciągu roku na 100 000 zażywających pigułkę**⁶. Lekarstwa mające tak wysoką częstotliwość niekorzystnych skutków ubocznych musiałyby zostać wycofane z oferty.

Liczba rozwodów od czasu pojawienia się „pigułki” **wzrosła**⁴. Już tylko ok. 2/5 par zawiera obecnie cywilny związek małżeński. Z tego około połowy znowu się rozwodzi. Taka sama jest prawdopodobnie ilość rozłąk w związkach nieformalnych. **Psychiczne działania uboczne preparatów antykoncepcyjnych** nie pozostają tu bez znaczenia. Poprzez „pigułkę” **miłość** może stać się **niezobowiązująca** i samolubna. Kobieta jest sama odpowiedzialna za antykoncepcję. Rzekoma wolność jest też ciężarem.

Ta sytuacja jest w znaczącej mierze **powodem niżu demograficznego**⁵. Demografowie uzasadniają to następująco: „Tylko trwałe związki sprzyjają utrzymaniu lub zwiększeniu liczby urodzeń.” **Niepewność relacji w związkach** prowadzi do spadku liczby urodzeń. Z roku na rok coraz bardziej odczuwalne stają się skutki tego: mniej uczniów, redukcja składek emerytalnych, kasy chorych zmniejszają swoje świadczenia..., zastępowalność pokoleń załamuje się.

Generalne spostrzeżenie: im wyższa stopa życiowa, im dłuższy wiek życia, im wyższy stopień alfabetyzacji danej ludności, tym tendencyjnie niższa ilość urodzeń¹⁸. Poprzez pigułkę antykoncepcyjną redukcja ta stała się stosunkowo łatwo możliwa (spadek liczby urodzeń).

W ramach wyzwolenia seksualnego antykoncepcji żądały szczególnie **feministki**. Ale to także one jako pierwsze odkryły, że pigułka bardzo łatwo może doprowadzić do seksualnego, moralnego i finansowego **wyzysku kobiety**.

W minionych latach uwidoczniło się także oddziaływanie antykoncepcji na samopoczucie duchowe. **Uwodzicielstwo** dziewcząt i mężczyzn jest wyższe. Biorą „pigułkę”, ażeby się „nic” nie stało. To prowadzi do **powierzchnowości** w związkach.

Miłość w rozumieniu propagatorów pigułki **nie stanowi** jak widać **siły trwale stabilizującej związki**.

Obecnie można zaobserwować **silną tendencję ku „naturalności”** akurat w dziedzinie leków. Dlaczego zatem kobiety zażywają **codziennie, latami** pigułkę antykoncepcyjną, która nie jest lekarstwem na jakąś chorobę, ale środkiem **sztucznie wywołującym bezpłodność**?! Nie kwestionuje się jej, mimo że jest silnie działającym preparatem hormonalnym z licznymi szkodliwymi dla zdrowia skutkami ubocznymi⁶.

Problematyka ekologiczna

Jak wykazują badania, zażywanie pigułki doprowadziło w minionych latach do znacznego **podwyższenia poziomu estrogenu w wodach gruntowych**^{6,7}. W pigułce antykoncepcyjnej jest zawarty hormon ethinylestradiol (EE2), który w oczyszczalniach ścieków prawie w ogóle nie ulega rozkładowi. Dowiedziono, że ma on szkodliwe działanie na proces rozmnażania (przesunięcie proporcji płci, zmniejszenie płodności). Poprzez łańcuch pokarmowy szkodliwe substancje wracają do człowieka. Nie zostało jeszcze dostatecznie zbadane, jakie ma to skutki. Stwierdzony jest spadek płodności u mężczyzn.

Następstwa dla ludzkości i znaczenie religijne:

Uwzględniając przedstawione badania i doświadczenia można stwierdzić, że **intymność seksualna par nie osiąga przez antykoncepcję swego pełnego sensu**. A powinna ona przecież być wyrazem pełnego a nie częściowego wzajemnego oddania^{8,10}. Płodność w tych kontaktach zostaje przez lekceważenie biologicznych uwarunkowań wykluczona, a intymne spotkanie staje się przez to bardzo jednostronnie ukierunkowane na przyjemność. Kobieta nie jest właściwie respektowana w jej istotnym powołaniu jako matka – a mężczyzna jako ojciec. Człowiek uzurpuje sobie prawo do rozporządzania tą dziedziną według własnego uznania z wykluczeniem Bożego autorytetu.

Czy w tej sytuacji nie nadszedł czas na nową samokrytyczną refleksję, nawrócenie i poszukiwanie drogi ku człowieczeństwu na wysokim poziomie? Chodzi o dobrą przyszłość⁹ dla kobiety, mężczyzny, dla społeczeństwa, a zwłaszcza dla młodego pokolenia.

Pigułka antykoncepcyjna wywołała „**cichą rewolucję**”. Przyniosła seksualną rozwiązłość. Rozwiązłość i zachęcanie do seksualnego konsumizmu nigdy nie sprzyjały wierze chrześcijańskiej, która wymaga dla swej realizacji gotowości do przewyciężenia samego siebie. Prawdopodobnie jest to jeden z czynników wywołujących brak religijnego zainteresowania u młodego pokolenia, a także przyczyna niedoboru powołań duchowych.

Naukowe **badania i doświadczenia z historii ludności** dowodzą, że rozwiązłość seksualna obniżała poziom kulturalny i doprowadzała do upadku. **Panowanie nad sobą** natomiast stwarza **kulturę** w wymiarze indywidualnym i społecznym.

Przewidywane przez papieża Pawła VI negatywne skutki antykoncepcji^{8,14} nastąpiły: niewierność, wyłom w przyzwoitości obyczajowej, zdeprecjonowanie kobiety, niebezpieczna ingerencja władz państwowych (Humanae vitae 16, 17). Spadła nie tylko **liczba urodzeń**⁴, ale także **szacunek dla dziecka**.

Patrząc na te dane, trzeba wyrazić wielkie podziękowanie papieżowi Pawłowi VI. Wbrew wszelkim oczekiwaniom wielu teologów i żarliwie protestujących mediów opowiedział się on w encyklice „Humanae vitae” za naturalnym, odpowiadającym człowiekowi regulowaniem płodności. Gdyby zaś uznał on za usprawiedliwione oddzielenie płodności od miłosego zjednoczenia, wówczas media niezmiernie donosiłyby o porażce kościelnego nauczania na podstawie doświadczeń z preparatami antykoncepcyjnymi. Reflektując doświadczenia i nowe badania uwidacznia się, że Papież podjął decyzję pod kierownictwem Ducha Świętego.

Ekskurs:

Antykoncepcja u mężczyzny: wasektomia, sterylizacja

Następuje ona poprzez podwiązanie nasieniowodów mężczyzny.

Na początku stosowana ze względów eugenicznych (Trzecia Rzesza), stała się metodą antykoncepcyjną ze zróżnicowaną częstością występowania w poszczególnych krajach (wskaźnik Pearla 0,1).

Sterylizacja jest uważana przeważnie za nieszkodliwą i pewną, jest jednak jednym ze sposobów działania antykoncepcji i wykazuje skutki uboczne: infekcje, bóle w okolicach genitalnych, spadek libido, rozwój demencji. Te skutki nie są bardzo częste, jednak co dziesiąty mężczyzna żałuje tego zabiegu.

II. Badania naukowe pokazują nową sytuację:

W 2002 roku w USA Mercedes A. Wilson zbadała wpływ naturalnej regulacji poczęć na życie rodziny¹¹.

W Austrii lekarska para małżeńska dr Rhomberger przeprowadziła badania¹² na podstawie danych ankietowych Instytutu Naturalnej Regulacji Poczęć Doktora Rötzer e.V. (z Niemiec, Szwajcarii, Austrii i Włoch).

W pracy doktorskiej Skocovsky K. (Brünn 2008)¹¹ została zebrana literatura światowa na ten temat.

Badania te wykazały jednoznacznie, że:

Liczba rozwodów u małżeństw, które praktykują naturalną metodę regulacji poczęć kształtuje się u wszystkich – niezależnie od wyznania – poniżej 5 %,

u zdystansowanych co do praktyk religijnych – ok. 12,5 %,

u intensywnie praktykujących – poniżej 3%.

Przeciętna liczba urodzeń u tych par wynosiła około 3 dzieci.

Jest to o 0,8 dzieci powyżej liczby urodzeń potrzebnej do utrzymania liczby zaludnienia (2,2 dzieci na parę).

Skuteczność, pewność NRP jest tak wysoka jak „pigułki”.

W uniwersyteckiej klinice ginekologicznej w Heidelbergu w ciągu ponad 20 lat badań stwierdzono, że obie metody wykazują wskaźnik Pearla poniżej 1. Pewność stosowania w obu

przypadkach jest taka sama¹³.

Nawet gdyby **ciąża miała stanowić zagrożenie dla życia**, to w cyklu kobiety jest pewien czas absolutnie niepłodny (podwyższona temperatura). W innych okresach z bardzo wysokim prawdopodobieństwem można dążyć do zajścia w ciążę, gdy cykl kobiety jest dokładnie obserwowany, a problemy są omawiane z kompetentnymi specjalistami. Jest to tak samo uwieńczone sukcesem, bez zagrożeń zdrowotnych i wysokich kosztów zapłodnienia in vitro.

Dr Józef Rötzer, który rozwinął objawowo-termiczną drogę naturalnej regulacji poczęć nie nazywa tego sposobu regulowania płodności „metodą”, ale **swoistym sposobem życia**¹⁴. Obejmuje on kobietę i mężczyznę w pełni, we wszystkich dziedzinach życia. Jest on pomocny zarówno w dążeniu do ciąży, jak i w jej skutecznym uniknięciu. Warunkiem korzystania z tego sposobu jest dokładna znajomość cyklu kobiety. **Skuteczność regulacji** osiąga się nie przez użycie środka antykoncepcyjnego, lecz dzięki **dokładnej obserwacji przebiegu cyklu kobiety**. Wymaga to od strony kobiety uczenia się samoobserwacji, a od obojga partnerów pewnej zdolności do samokontroli. Obopólny respekt i szacunek przyczyniają się do umacniania związku^{9,10}.

Każda ze stosowanych metod regulacji płodności ma swoje właściwości, swoje korzyści i wymagania.

Mam świadomość, że w stosunku do badań Wilson i Rhomberg nie przeprowadzono dotychczas badań kontrolnych. Mimo to przedstawione tutaj dane mają swoją ważność.

Naturalna regulacja poczęć wymaga szacunku, może być wymagająca i nadwyrężająca nerwy np. wtedy, gdy mąż wykazuje mało zrozumienia i zaangażowania. To jednak nie jest wadą tej metody. Na ogół metoda naturalnej regulacji poczęć daje impulsy dla rozwoju kultury i korzystania z seksualności. Jest też przez to bodźcem zarówno dla rozwoju, jak i dla dojrzewania osobowości oraz wspomaga poczucie własnej wartości jak i wzajemny szacunek.

Starania o NRP przynoszą odkrycie i doświadczenie seksualności przeżywanej w ludzki i pełny sposób oraz **wzrost satysfakcji w małżeństwie**, na co wskazuje niski wskaźnik rozwodów^{11, 12}.

Badania naukowe w dziedzinie seksualności i prokreacji umożliwiły ustalanie w odpowiedzialnej „wstrzemięźliwości z miłości” (Matka Teresa) płodzenia i liczby dzieci. Te wyniki badań, a nie tylko np. troska o zdrowie itp, kierują Kościół w jego stanowisku co do naturalnej regulacji poczęć. – Dlatego też jest Kościół nie tylko przeciw pigułce antykoncepcyjnej (m.in. preparaty hormonalne), ale przeciw wszelkiej antykoncepcji (prezerwatywa, spirala, sterylizacja...).

III. Osobiste i społeczne konsekwencje naturalnej regulacji poczęć:

Poprzez NRP nie dochodzi do wczesnych aborcji.

NRP służy zdrowiu kobiety i całego społeczeństwa...,
przynosi finansowe odciążenie ubezpieczeń chorobowych – jedna godna uwagi możliwość.

NRP obniża liczbę rozwodów w zaskakującym wymiarze. Ma to swoje znaczenie co do jakości relacji jak i liczby urodzeń.

Z pomocą NRP można skutecznie przeciwdziałać niżowi demograficznemu.

Gdzie żyje się NRP, tam w odpowiedzialności przed Bogiem, przed partnerem i w uwzględnieniu warunków życiowych liczba dzieci jest przez parę regulowana, ale nie na drodze antykoncepcji.

Przez lata twierdzono, że naturalna regulacja poczęć jest wbrew naturze, ponieważ w czasie najbardziej intensywnego odczuwania potrzeby seksualnej kobieta musi żyć we wstrzemięźliwości. Z wielu publikacji wynika jednak, że twierdzenia tego nie można udowodnić⁹.

Na ludzką miłość składają się liczne szczegółowe zdolności: zrozumienie, zaufanie, empatia, szacunek, czułość, cierpliwość, respekt, zdolność do rezygnacji, uprzejmość, uznanie... Są one bardzo ważne dla powodzenia związku, a życie zgodne z NRP sprzyja w dużej mierze ich rozwojowi.

Przyswojenie sobie i życie według NRP pogłębia związek danej pary: W zmianach między płodnymi i niepłodnymi okresami w cyklu zostaje rozpoznana jego sensowność. Sprzyja rozmowie i wzajemnemu zrozumieniu. Ponieważ mężczyzna wnosi swój wkład i uwzględnia cykl, oznacza to większy szacunek dla kobiety. A kobieta nie jest obciążona przez zdrowotne ryzyko pigułki antykoncepcyjnej. Związek seksualny jest przeżywany w prawdziwym partnerstwie.

Argumenty za średnią liczbą trojga dzieci na parę:

Miłość, jaką ukazuje nam sam Chrystus, nie jest „wielkim uczuciem” i „dobrym seksem”, ale gotowością do wielkodusznego wspierania dobra partnera i wzajemnego pożycia. Ona jest naszym **największym chrześcijańskim przykazaniem** (Mk 12,28n) i wymaganiem Jezusa: „Miłujcie się wzajemnie, jak **Ja** was umiłowałem” (J 15, 12). Ta forma miłości wyrasta z żywej relacji do Chrystusa. Ta zaś z różnych przyczyn znacznie osłabła. **Wpływ zaburzonego obrazu miłości tak jak go przekazują media – wykazującego braki, a jednak atrakcyjnego – jest przez wielu niezauważany.** „High feeling” nie jest sposobem, w jaki Jezus żył miłością. W kształtowaniu wspólnego pożycia chrześcijańska orientacja par jest ukierunkowana na osobę Jezusa i Jego przesłanie. Daje się odczuć: ON jest „Człowiekiem” i wspomaga prawdziwe człowieczeństwo. Korzystny wpływ NRP na atmosferę związku i odpowiedzialność uwrażliwiona przez wiarę sprzyjają pozytywnemu nastawieniu do dziecka.

W minionych dziesięcioleciach postępowanie par w dziedzinie seksualnej było nacechowane, przy nieznajomości NRP, głównie antykoncepcją. To prowadziło do **permissywizmu w myśleniu we wszystkich dziedzinach moralności**. Wraz z antykoncepcją weszło też antykoncepcyjne myślenie co do dzieci. To, co Papież Benedykt nazywa „relatywizmem”, jest generalnym zagrożeniem wiary, jest ryzykownym relatywizowaniem prawd egzystencjalnie ważnych dla prawdziwego człowieczeństwa. W problematyce NPR kontra antykoncepcja chodzi o pytanie, czy żyje się tu pełnym, czy zredukowanym spojrzeniem na miłość.

Wiele z tego, co jest istotne i ważne dla prawdziwego szczęścia człowieka, jest

zagrożone, jeżeli antykoncepcja wyznacza sposób przeżywania seksualności.

Informacje zebrali:

+ Ks. Bp dr Elmar Fischer
i komisja doradcza ds. naturalnej regulacji poczęć
w Centrum Małżeństwa i Rodziny diecezji
Feldkirch (Austria)

Feldkirch, wrzesień 2011

(poprawiona wersja z marca br.)

- **Zahamowanie owulacji:** zahamowanie jajczkowania
- **Zagęszczanie śluzu w szyjce macicy:** zapobieganie wniknięciu plemników do macicy
- **Zmiana kurczliwości jajowodów:** Ulega zmianie kurczliwość jajowodów, co powoduje, że w przypadku zapłodnienia zarodek (dziecko w pierwszych dniach życia) nie zostaje przetransportowany i wystarczająco odżywiony.
- **Endometrioza:** zaburzenia wzrostu błony śluzowej macicy, przez co zarodek zostaje pozbawiony potrzebnych warunków do rozwoju takich jak zagnieżdzenie się, ochrona i odżywianie, wskutek czego obumiera.
- Plaster hormonalny i Nuvaring (krażek dopochwowy) często **uniemożliwiają zagnieżdzenie się zarodka:** niska dawka hormonu nie hamuje uwolnienia komórki jajowej, błona śluzowa szyjki macicy jest w momencie owulacji przenikliwa i dochodzi do zapłodnienia. Uniemożliwione jest zagnieżdzenie się zapłodnionej komórki jajowej w błonie śluzowej macicy, czego skutkiem jest tzw. wczesna aborcja.

Skuteczność metody i skuteczność stosowania

Przez **skuteczność metody** rozumie się skuteczność preparatu przy jej ścisłym stosowaniu zawsze zgodnym z zaleceniami (podobnie jak przy przyjmowaniu leków).

Skuteczność stosowania jest skutecznością danej metody przy jej zwykłym stosowaniu.

Stwierdzono rzekomo mniejszą skuteczność NRP, ponieważ porównywano skuteczność metody (a nie skuteczność stosowania) pigułki ze skutecznością stosowania NRP!

NRP jest w tym wyjaśnieniu rozumiane jako sposób postępowania, w którym wykorzystuje się – jeśli chce się uniknąć poczęcia – niepłodną fazę cyklu dla współżycia płciowego, a w czasie płodnym rezygnuje się z niego (bez prezerwatywy i innych środków).

Źródła

Link do źródeł:

<http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/themen/natuerliche-empfaengnisregelung>

¹ Bühner-Dinkel G., Internationale Studie zum Schwangerschaftsabbruch in ausgewählten Ländern, Bühner-Media

² Smith Janet E., Die enge Verknüpfung zwischen Verhütung und Abtreibung, Medizin & Ideologie, Informationsblatt der Europäischen Ärzteaktion, 2/2008

³ Matthiesen Silja, Wenn Verhütung scheitert – Verhütungspannen bei Jugendlichen, Zeitschrift für Sexualforschung, 1/2008

⁴ Statistik Austria, Statistik der Eheschließungen 1951 – 2009, Statistik der Ehescheidungen 1951 – 2009, Statistik der Kinderzahl pro Frau 1951 – 2009

⁵ Österreichisches Institut für Familienforschung, Universität Wien, Demografischer Winter über Europa

⁶ Rella Walter, Bonelli Johannes, Kummer Susanne, Fünfzig Jahre „Pille“: Risiken und Folgen, Imago Hominis, Band 17, Heft 4, 2010, Seite 263 – 274

Ehmann Rudolf: Ist die Pille wirklich nur ein Verhütungsmittel? Medizin & Ideologie, Ausgaben 4/2006, 1+2+4/2007, 1/2008, jeweils Seite 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, Stuttgart 21995, S. 21

Gemeindenetzwerk, Die lebenserstörende 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: „ Hunderte tote Frauen durch hormonelle Verhütungsmittel“:

<http://videoportal.sf.tv/video?id=cab9f7b9-2524-4bf3-8d18-0f4632dd943a>

⁷ Institut für angewandte Toxikologie und Umwelthygiene, Oldenburg, Rückgang der Spermienqualität in Deutschland und Europa, 1999

⁸ Papst Paul VI , Humanae Vitae - Die Weitergabe menschlichen Lebens, Enzyklika,1968

Twomey Vincent, Der Papst, die Pille und die Krise der Moral, St. Ulrichverlag, Augsburg, 2008

⁹ Rötzer Josef, Die verantwortliche Weitergabe des Lebens in medizinisch-anthropologischer Sicht, Europäische Ärzteaktion, 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 acceptability. Published by Masaryk University, Brno, Czech Republic, 2008, ISBN: 978-80-210-4624-5.

- ¹² Rhomberg W., Rhomberg M, Weißenbach H., Neue Aspekte der Natürlichen Empfängnisregelung. Eine Umfrage zur sympto-thermalen Methode, Medizin und Ideologie 2/2010, www.familie.kirchen.net
- ¹³ Frank-Herrmann P, Heil J, Gnoth C, Toledo E, Baur S, Pyper C, Jenetzky E, et al. The effectiveness of a fertility awareness based (FAB) method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. *Human Reproduction*, 5: 1310-1319, 2007 (doi 10.1093/humrep/dem003)
- ¹⁴ Laun Andreas: *Humanae vitae* ist lebbar, Kirche heute, 4/2009
- Twomey Vincent , *Der Papst, 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.

Literatura

- Casetti Chrisoph, 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*, erhältlich über das Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, Tel. 05522/74139
- Hahn Scott und Kimberly, *Unser Weg nach Rom*, 5 Auflage 2004, Christiana, ISBN 3-7171-1069-1
- Laun Andreas, *Liebe und Partnerschaft aus katholischer Sicht*, Franz-Sales-Verlag, 8. Auflage 2003, ISBN 3-7721-0260-3
- Lerchen Wilma, *Liebe wählt aus, Impulse für Jugendliche und junge Erwachsene*, 2. Auflage 2010, Schönstatt Verlag, ISBN 978-3-935396-22-6
- Martin Norbert und Renate , *Aus gutem Grund, Natürliche Empfängnisregelung*, Schönstatt Verlag, 1997, ISBN 3-920849-82-5
- Martin Norbert und Renate, *Die menschliche Liebe im göttlichen Heilsplan, Eine Theologie des Leibes*, Johannes Paul II, fe-Medienverlag, 2. Auflage 2008, ISBN 978-3-939684-44-2
- Rötzer Josef, *Natürliche Empfängnisregelung, Die sympto-thermale Methode – Der partnerschaftliche Weg*, 33. Auflage 2009, Verlag Herder, ISBN 978-3-451-23983-0
- Rötzer Josef, Rötzer Elisabeth, *Die Frau und ihr persönlicher Zyklus*, Von der Vorpubertät bis in die Wechseljahre, Ergebnisse jahrzehntelanger Zyklusforschung, 2010, Verlag godiz film GmbH, ISBN 978-3-9523645-0-5
- Schulz Christian, *Die Enzyklika „Humanae vitae“ im Lichte von „Veritatis splendor“*, 2008, EOS Verlag, ISBN 978-3-8306-7327-9
- Schwaderlapp Dominik, *Erfüllung durch Hingabe*, 2002, EOS Verlag, ISBN 3-8306-7130-X

Süßmuth Roland, *Empfängnisverhütung, Fakten, Hingergründe, Zusammenhänge*, 2000, Hanssler Verlag, 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 Verlag, 2008, ISBN 978-3-86744-061-5

West Christopher, *Theologie des Leibes für Anfänger*, fe-medienverlag, 2. Auflage 2006, ISBN 3-928929-71-2

West Christopher, *Die Liebe, die erfüllt, Papst Benedikt XVI und die menschliche Liebe*, 2009, Catholic Media, ISBN 978-3-939977-10-0

Weißbach Hubert und Magret, *Ganz Mann sein, Natürliche Empfängnisregelung aus der Sicht des Mannes*, erhältlich über das Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, Tel. 5522/74139
Wojtyla Karol (Johannes Paul II), *Liebe und Verantwortung*, Eine ethische Studie, Verlag St. Josef, 2. Auflage 2010, ISBN 978-3-901853-14-2

Laun Andreas, Maria Eisl, *Die Dynamik der Liebe*, Verlag ehfamiliebuch, 2011, ISBN 978-3-902336-99-6