



WNZO 055: Czy antykocepcja naturalna jest skuteczna – o naturalnych metodach planowania rodziny.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p055

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 55. W dzisiejszym nagraniu z moim gościem będziemy rozmawiać o naturalnych metodach planowania rodziny.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam cię szczególnie gorąco w tym przedświątecznym okresie. Ten odcinek podcastu będzie opublikowany 19ego grudnia, czyli niecały tydzień przed Świętami Bożego Narodzenia. Bardzo się cieszę, że kolejne święta przed nami, ja w związku ze świętami mam bardzo miłe wspomnienia z dzieciństwa. Pamiętam paczki ze smakołykami, które wtedy dostawałem, pachniały czekoladą i pomarańczami. Później, gdy dorosłem ich magia, czar trochę przyblakł, znormalniał, ale do czasu... Do czasu, gdy pojawiły się e naszym życiu nasze dzieci, to one wtedy przejęły pałeczkę w sztafecie do odkrywania z uśmiechem na ustach pod choinkowych prezentów... tak znowu jest magia i znowu kolejne święta przed nami... Już się nie mogę doczekać!

Wspomnienie dzieciństwa od którego zacząłem ten podcast nie jest przypadkowe. Bo dzisiaj będzie o dzieciach, w pewien sposób. Może nie bezpośrednio, ale będzie o tym jak zrobić, aby dzieci w naszym życiu pojawiały się w najlepszym możliwym okresie, w najlepszym możliwym czasie. Ale, zanim się pojawią to trzeba się do tej wyżyty przygotować, aby potem nie było niespodzianek. I nie mam tu na myśli tylko tego, żeby Ci goście nie pojawili się w naszym życiu niespodziewanie, wręcz przeciwnie. To powinna być świadoma decyzja, decyzja poprzedzona przygotowaniem dzięki którym krótko mówiąc zwiększamy szanse na poczęcie i urodzenie zdrowego malutkiego człowieczka.

Do nagrania dzisiejszego podcastu zaprosiłem Magdalенę Misztal Hola, doświadczoną, wieloletnią instruktorkę z Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny. Zapraszam do wysłuchania rozmowy!

Michał: Witam Cię, Magda, serdecznie w moim podcaście.

Magda: Witaj Michale.

Michał: Przedstaw się proszę słuchaczom podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*.

Magda: Ja zasadniczo jak się przedstawiam to przede wszystkim mówię, że jestem *mamą* - to jest jakby to, co jest dla mnie taką istotną sprawą w życiu. A poza tym jestem - jeśli chodzi o takie sprawy związane powiedzmy szeroko rzecz biorąc z ekologią - jestem od ponad 20 lat *nauczycielem i instruktorem naturalnego planowania rodziny*. Instruktor to jest taka osoba, która ma prawo uczyć innych, aby zostali nauczycielami. I uczę też konkretne małżeństwa, konkretne pary.

Michał: Rozumiem. Ja muszę Ci się Magda do czegoś przyznać - jeszcze zupełnie do niedawna wydawało mi się, że naturalne planowanie rodziny to jest po prostu *antykoncepcja naturalna*. Natomiast teraz już wiem, że naturalne planowanie rodziny, jest to termin dużo, dużo szerszy. Powiedz nam w skrócie co wchodzi w skład tego zagadnienia?

Magda: Prawda jest taka, że w podręcznikach medycznych jest to często w ten sposób nazywane, ale na ogół jeżeli my widzimy coś takiego w literaturze – my, to znaczy osoby które są ze środowiska nauczającego naturalne planowanie rodziny - no to od razu wiemy, że mamy do czynienia z osobą, która tak na prawdę nie wie o czym pisze, niestety. Natomiast o co chodzi - chodzi z jednej strony o *umiejętność rozpoznawania płodności*, czyli wiedzieć na czym płodność polega, jak u kobiety ta *płodność wygląda*, u mężczyzny zasadniczo jest ona w miarę stała, jeżeli mówimy o przeciętnie zdrowych ludziach. Natomiast oprócz tego jest to jakby cała postawa związana z *pełną odpowiedzialnością* za życie i za sferę seksualną - jest to wyjście ku dziecku, ku temu że dziecko jest pewnym *dobrem*. I nie chodzi tutaj o to, żeby traktować go jak wroga, tylko żeby traktować go jako tak ważnego i wartościowego gościa, którego warto zapraszać w *najlepszym czasie*, kiedy możemy go najlepiej ugościć. Tak bym to powiedziała w skrócie.

Michał: Bardzo ładnie to ujęłaś - warto go zapraszać w najlepszym możliwym czasie. Ja spotkałem się z takim powiedzeniem, że to że wychowujemy dzieci to mamy pewien dar - że możemy jakiś czas z nimi spędzić. No ale ten czas się kończy, one po prostu odchodzą i chodzi o to, żeby ten czas, który nam jest dany jak najlepiej wykorzystać.

Magda: To jest prawda. Prawem dziecka jest to, żeby *odejść*. Chore sytuacje są wtedy, kiedy dziecko nie odchodzi chociaż jest zdrowe, tak. Natomiast wiadomo, że bywają takie dzieci, które zasadniczo nie mają możliwości odejścia - w sensie takim, że nie będą mogły nigdy zupełnie *samodzielnie funkcjonować*. No ale też są różne zdrowe pomysły na ten temat, aczkolwiek w naszym kraju nie są te pomysły może tak bardzo rozpowszechnione.

Michał: Powiedziałaś, że od około 20 lat pomagasz parom w naturalnym planowaniu rodziny. Powiedz, jacy ludzie trafiają najczęściej do Twojej poradni i dlaczego chcą się uczyć i stosować naturalne metody planowania rodziny?

Magda: No i tutaj dotykamy takiego miejsca, które jest u nas w Polsce można powiedzieć wyjątkowe. U nas w Polsce jest tak, że jakby pewna część par - nawet ta większa część par - to są osoby, które nie tyle chcą, co jakby *mają obowiązek* mnie odwiedzić. To znaczy w Kościele, jeżeli ktoś pragnie wziąć sakrament małżeństwa, w ramach *przygotowania* musi się o tych metodach dowiedzieć. I różnie bywa w różnych diecezjach, natomiast ja się staram, żeby się dowiedzieli wystarczająco dużo, żeby mogli tą przygodę z *naturalnym planowaniem rodziny* rozpocząć. Ale oprócz takich par, tak się składa, że coraz więcej jest takich, które gdzieś tam po drodze o tym może specjalnie nie myślały, ale w pewnym momencie łapią się na tym, że może jednak warto byłoby te *metody poznać*. Pewna część takich par to są pary, które mają *problemy z poczęciem dziecka*, problemy z płodnością. I niektóre właśnie cieszą się, że mogą dotrzeć do takiej informacji, ponieważ wcześniej jakby nie wpadły na to, że ktoś może im pomóc w taki dosyć prosty sposób. Także takich par też wydaje mi się patrząc z takiej perspektywy wieloletniej mamy w tej chwili trochę więcej. Mamy też *kursy*, bo ja jestem osobą która posiada dyplomy Polskiego Stowarzyszenia Nauczycieli Naturalnego Planowania Rodziny. W tym stowarzyszeniu mamy również lekarzy i nasze dyplomy są sygnowane przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie i my działamy także aktywnie właśnie w *środowisku medycznym*. Co prawda nie mamy takich środków, przynajmniej do tej pory nie mieliśmy i możliwości, ale z biegiem lat okazało się, że stały się możliwe *warsztaty* dla studentów medycyny na uczelniach medycznych, a po tym warsztatach *zajęcia fakultatywne*. Nie jest to obowiązkowe, ale frekwencja jest całkiem dobra na tych zajęciach. Jeszcze może nie na wszystkich uczelniach w

str. 3 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

Polsce się one odbywają, ale w wielu już miejscach tak - na pewno w Warszawie, na pewno w Lublinie, na pewno w Gdańsku, w Poznaniu. Także są miejsca, jeżeli ktoś z uniwersytetu medycznego, chce zasięgnąć takiej naprawdę konkretnej, rzetelnej wiedzy, to może. No i nawet sam fakt, że na tych uczelniach jest możliwość przekazywania tej wiedzy świadczy o tym, że ona jest *udokumentowana medycznie*, że to nie jest czyjś tam pomysł albo coś kościółkowego, tylko faktycznie są to sprawy związane z fizjologią organizmu człowieka.

Michał: Z tego co mówisz wynika, że zainteresowanie naturalnymi metodami planowania rodziny jest coraz większe. Jak myślisz, z czego to wynika?

Magda: To już zostało zauważone jeszcze pod koniec lat 80-tych, dlatego że w latach 80-tych były takie ogólnoswiatowe *badania* nad naturalnym planowaniem rodziny. Te badania były przeprowadzone przez taką federację, która niestety już dzisiaj nie istnieje, ale nazywała się *National Federation For Family Life Promotion*. I ta federacja, która współpracowała ze Światową Organizacją Zdrowia dzięki temu, że właśnie wtedy w latach 80-tych zdecydowano się wyasygnować wystarczające na to kwoty, aby takie badania w różnych krajach świata - naprawdę w przekroju praktycznie całego globu przeprowadzić - dzięki temu dowiedzieliśmy się cokolwiek na temat tego, jak to wygląda. Niestety później nie było możliwości powtórzenia tych badań, ale wówczas jako jeden z wniosków po przeprowadzeniu tych szeregu badań był wniosek taki, że wśród tych par, które *faktycznie* stosują naturalne planowanie rodziny - tak mówimy o tych, którzy naprawdę wiedzą co robią, że tak to nazwę (śmiech), bo niektórzy tylko mówią, że stosowali i na przykład się zawiedli, ale zaczynamy zadawać kolejne pytania, to okazuje się, że tak naprawdę to było tylko coś co oni sobie wymyślili i nazwali, że to było naturalne planowanie rodziny - ale wśród tych par, które naprawdę są użytkownikami naturalnego planowania rodziny, to zapytani oni: z jakiego powodu oni stosują właśnie te metody? Najwięcej odpowiedziało tych par, że dlatego, że to są *metody ekologiczne* - to była najbardziej powszechna odpowiedź, jedynka spośród pierwszej siódemki. I tutaj mamy w Polsce taką postać pana profesora *Włodzimierza Fijałkowskiego* - ginekologa, położnika z Łodzi, który niestety już nie żyje, ale on na różnych etapach swojego życia był zaangażowany właśnie w taką promocję *zdrowego stylu życia*, a także szczególnie w tej sferze *prokreacji*. I o czym nie wszyscy może dzisiaj pamiętają, ale od niego zaczęły się w Polsce na przykład *szkoły rodzenia*. Pod koniec swojego życia można powiedzieć sformułował taki całłościowy *program prokreacji ekologicznej* - i on powiedział, że to jeżeli chodzi o *ekologię łona*, ekologię człowieka, jeśli chodzi o sferę prokreacji, to ona powinna zaczynać się od przygotowania *czystego środowiska naturalnego*, czyli czystego organizmu mężczyzny i czystego organizmu kobiety. Bo

przecież w organizmie mężczyzny powstają plemniki i od ich jakości zależy później życie nowego człowieka, a wiadomo że ta jakość zależy na ile ten organizm jest czysty i zdrowy. To tym bardziej jeśli chodzi o organizm kobiety, który jest *niszą ekologiczną* - przede wszystkim, w którym przechowywane są komórki jajowe. Bo wszystkie komórki jajowe, którymi jakby w ciągu życia kobieta dysponuje powstają jeszcze kiedy dziewczynka jest w łonie matki, czyli do trzeciego miesiąca życia, od poczęcia. Czyli wszystko co się dzieje później, nie możemy my jako kobiety dodać ani jednej komórki jajowej do tego depozytu. Jakąś większą część tracimy na nasze dojrzewanie w ogóle płciowe, a później w każdym cyklu tak naprawdę, żeby jedna mogła się wydobyć z jajnika potrzebne jest wsparcie kilku - także w każdym cyklu jest strata kilku komórek jajowych. I od czystości tego naszego organizmu zależy to co się z tymi komórkami jajowymi będzie działo, co się będzie działo w środku wewnątrz ich, a tym bardziej w momencie kiedy dojdzie do zapłodnienia i rozwoju dziecka. Od tego jak czyste będzie to środowisko, czyli organizm mamy, ta najbardziej pierwotna nisza ekologiczna, zależeć będzie zdrowie dziecka w niemałym stopniu. Dlatego mówię właśnie o przygotowaniu do małżeństwa poprzez *czystość*, później przez *naturalne planowanie rodziny*, ponieważ te środki z antykoncepcyjnych, które uważane są za najbardziej skuteczne, to jednocześnie bardzo mocno niszczą środowisko naturalne jakim jest organizm kobiety - czyli przede wszystkim hormony, ale również spirale wewnątrzmaciczne tak zwane. Kiedy już mamy do czynienia z tym, że dziecko rozpoczęło swoje życie - przygotowanie do *naturalnego porodu* i opieki nad dzieckiem w *szkole rodzenia*, następnie naturalny, *fizjologiczny poród* - wspomagany tylko o tyle o ile to jest to naprawdę absolutnie konieczne - ale przede wszystkim przygotowanie takich warunków, aby kobieta mogła jak najlepiej fizjologicznie urodzić. Dopiero właśnie od profesora Fijałkowskiego zaczęły się *porody rodzinne* - pierwszym ośrodkiem, którym organizował takie porody, była właśnie Łódź. I później przez *naturalne karmienie*, czyli karmienie dziecka mlekiem matki - on to mówił, aż do zharmonizowanego *dwurodzicielstwa*, bo on bardzo podkreślał rolę ojca. I to może wyraz *dwurodzicielstwo* nie jest taki miły dla ucha, ale zasadniczo chodziło o to, żeby i matka i ojciec trwali w tym *wychowaniu dziecka* i tworzeniu mu możliwie jak najlepszych *warunków do rozwoju*. Ta ekologia łona, ekologia prokreacji to jest właśnie cały jakby ten program. Ja pamiętam profesora Fijałkowskiego, on tutaj dosyć często bywał w Gdańsku i któregoś razu właśnie poproszono mnie, żebym go jakby „sprowadziła” do jednej ze szkół rodzenia. I on był w ogóle genialnym człowiekiem, który bardzo szanował każdą inną osobę, to się po prostu czuło w całej jego postawie - on swoją drogą był też wcześniej, oczywiście w czasie wojny, więźniem Oświęcimia. W każdym bądź razie pamiętam jak mówił, w taki bardzo wyważony sposób i tym mnie po prostu fascynował, jak on potrafił dobierać słowa. Mówił też w szkole rodzenia, że on tego nie rozumie - jak można być zwolennikiem szkoły rodzenia, przygotowania i jak najbardziej

naturalnego porodu i potem karmienia naturalnego, a jednocześnie być zwolennikiem antykoncepcji. On to powiedział: ja tego po prostu nie rozumiem. I on tego nie mówił w sposób wrogi, on to mówił w taki sposób, że nie potrafi tego w sobie połączyć. A ten sposób był taki, że inni słysząc to, *zaczynali myśleć* - taki był mój odbiór.

Michał: Bardzo podoba mi się ta całościowa koncepcja ekologicznego łona - czyli zaczynamy od czystego organizmu zarówno kobiety jak i mężczyzny, później mamy szkołę rodzenia, naturalny poród, naturalne karmienie, no i właśnie te dwurodzicielstwo, czyli opieka zarówno mamy jak i taty. Natomiast mnie bardzo zastanawia co w kontekście ekologicznego łona oznacza czysty organizm?

Magda: Profesorowi Fijałkowskiemu chodziło o dwie rzeczy, tak. Po pierwsze ten organizm będzie na pewno czysty, jeśli chodzi o bakterie czy wirusy, czy inne mikroorganizmy w momencie, kiedy po prostu te dwie osoby - czyli mama i tata, którzy mają w perspektywie to, że będą rodzicami - nie mieli kontaktów seksualnych *z inną osobą*. To jest jakby taka rzecz niby oczywista, ale w dzisiejszych czasach chyba nie dla każdego. A z drugiej strony ta czystość jest oczywiście związana z tym wszystkim co dzisiaj się mówi o *zdrowym odżywianiu*, o tym żeby nie używać substancji, które *zanieczyszczają organizm*, takie jak alkohol, narkotyki, papierosy. To jest jakby pod każdym możliwym kątem czystość. To nie wyklucza się wzajemnie, wręcz przeciwnie to się wzajemnie wszystko powinno dopełniać.

Michał: Rzeczywiście, to w tym kontekście nazwa ekologiczny poród, to w ogóle ekologiczne rodzicielstwo jak najbardziej jest na miejscu. Czyli tak - mamy naturalne metody planowania rodziny, natomiast takie podstawowe pytanie jakie przychodzi mi do głowy - i pewnie nie tylko mi, ale też słuchaczom i słuchaczkom mojego podcastu - to jak to jest z tą naturalną antykoncepcją? Czy ona jest skuteczna?

Magda: Ja w ogóle się zastanawiam czy istnieje coś takiego jak *naturalna antykoncepcja*, bo w przyrodzie nie ma takiego działania naturalnego, które by jednocześnie było działaniem seksualnym i jednocześnie *zapobiegałoby* temu, żeby to wszystko się potoczyło dalej - czyli żeby nastąpiło poczęcie dziecka, jego rozwój i poród. Są naturalne reakcje organizmu na niektóre niesprzyjające warunki, ale nie ma w tym *ingerencji z zewnątrz*, które na przykład polegają na tym, że obumiera zarodek, nie może się dalej rozwijać w niektórych gatunkach zwierząt, ale nie ma czegoś takiego jak ingerencja aktywna z zewnątrz. Natomiast jeśli chodzi o *skuteczność naturalnego planowania*

rodziny wśród osób, które znają uczciwe informacje na ten temat jest jasne, że w sytuacji kiedy są prowadzone badania nad *efektywnością* - pod warunkiem, że faktycznie reguły metody są stosowane, tak jak są napisane, czyli można powiedzieć dość rygorystycznie - skuteczność jest *na tym samym poziomie skuteczności* co antykoncepcja hormonalna, czyli to jest bardzo *wysoki poziom*. Wyższy - jeśli chodzi o wszystkie metody planowania rodziny, bo pod hasłem metody planowania rodziny są również te antykoncepcyjne wkładane, jako jedna dziedzina - to z tych metod planowania rodziny, które są skuteczniejsze jest tylko *sterylizacja* czy to mężczyzn czy kobiet, która jest konkretną chirurgiczną najczęściej ingerencją w organizmie. Jakoś pomimo tego, że teoretycznie istnieje sterylizacja chemiczna, to nie jest specjalnie popularna. Natomiast one też nie dają 100%. Myślę, że pierwszą taką rzeczą, o której warto powiedzieć, kiedy się mówi o skuteczności to jest to, że *nie istnieje metoda 100%*. Nas jako nauczycieli naturalnego planowania rodziny, jeżeli uczy się nas jak mamy przekazywać tą wiedzę, to jest pierwsza z informacji, którą musimy przekazać parom na pierwszym spotkaniu: nie ma czegoś takiego jak 100% skuteczna jakakolwiek metoda planowania rodziny. Każda ma jakieś *prawdopodobieństwo*, że dojdzie do poczęcia dziecka i że to dziecko będzie dalej się rozwijać. I to jest pierwsza rzecz. I to jest myślę coś co jest w pierwszym momencie trudno przyjąć ludziom w dzisiejszych czasach, ponieważ na ogół się właśnie wszystkie metody antykoncepcyjne reklamuje w ten sposób: o, bo nasza metoda to jest tak strasznie skuteczna. Ja sama pamiętam kiedyś poszłam do apteki - to były jeszcze czasy przed Internetem grubo - interesowały mnie ulotki, które są załączone do opakowania na przykład takich pigułek antykoncepcyjnych hormonalnych i się panią aptekarkę taką pierwszą z lewej pytam: a wie pani co, czy ma pani takie ulotki, te które są tam w środku do pudełka wkładane - dzisiaj to nie jest żaden problem, dzisiaj można sobie to w Googlach znaleźć - na co ta pani od razu zrobiła akcję pod tytułem: mam, mam proszę pani - 100%, 100% skuteczności (śmiech).

Michał: Ok (śmiech).

Magda: Ponieważ ja wiedziałam, że nie ma czegoś takiego. I oczywiście żaden producent na swoim produkcie nie napisze 100%, bo oni muszą brać pełną odpowiedzialność za to co napiszą. Są wysoko skuteczne, ale nigdy nie 100%. Co to jest *wysoko skuteczne*? Ja w ogóle wiem, że ludzie lubią procenty, a nie bardzo lubią coś takiego co się nazywa *Indeksem Pearla*. Indeks Pearla jest jakby bardziej rzetelny, tylko że ludzie nie bardzo sobie to potrafią przelożyć z polskiego na nasze. Indeks Pearla, jeżeli mówimy o skuteczności metody, to jest *liczba ciąż na sto kobiet* w ciągu roku. I na przykład efektywność naturalnego planowania rodziny jeśli chodzi o czas, który jest przed rozpoczęciem fazy płodnej - oczywiście chodzi o te dni, kiedy już jesteśmy na granicy wyznaczenia

tej początku płodności, kiedy z każdym dniem ta płodność się zaczyna zbliżać - to jest tak ogólnie rzecz biorąc dla tego czasu przedowulacyjnego jest w *Indeksie Pearla 0,2*. Czyli jest jedno dziecko na 500 kobiet z ciągu roku. I to jest podobny wskaźnik jak dla *pigułki antykoncepcyjnej hormonalnej*. Oczywiście można znaleźć tabelki gdzie tam będą różnice po tym przecinku, na drugim, trzecim miejscu, w zależności ile par było wziętych pod uwagę. Jak to się przekłada na procenty? No to jest można powiedzieć 99,8%. To jest ten poziom skuteczności.

Michał: To bardzo wysoki. Natomiast ja tak się zastanawiam jak to jest z praktycznym zastosowaniem naturalnych metod planowania rodziny - czy to nie jest przypadkiem tak, że one są tak skuteczne, tak jak mówisz, dzięki temu że przez większość czasu pary po prostu utrzymują abstynencję?

Magda: To jest tak, że im więcej jest obserwacji, takich konkretnych *obserwacji zanotowanych* - i to w dzisiejszych czasach mogą być to obserwacje zanotowane różnie, może to być zanotowane na *papierze*, co paradoksalnie okazuje się niekiedy najtrwalszym sposobem notowania (śmiech), mogą być to obserwacje notowane w *komputerze*, mogą być to obserwacje notowane w *aplikacji*, którą na przykład dziewczyna ma w swoim telefonie - więc jeżeli mamy konkretne zanotowane obserwacje, to im więcej jest tych obserwacji, tym *więcej dni nieplodnych* można w cyklu znaleźć. Także też ta sprawa zależy od *doświadczenia* konkretnej pary. My mówimy, że para jest doświadczona w stosowaniu naturalnego planowania rodziny jeśli ma *dwanaście zaobserwowanych cykli*. Bo to jest tak też, że mogą się pewne rzeczy zmieniać w zależności od pory roku. Jednym z powodów, dla których może się coś zmienić w cyklu może być to, że sobie kobieta wyjedzie zmieniając totalnie *klimat*. I to się w dzisiejszych czasach zdarza częściej niż bywało niegdyś. I wiele kobiet konstatuje ten fakt - że jak sobie sfunduje jakąś dłuższą podróż, szczególnie *północ-południe*, to wtedy w tym cyklu coś się innego dzieje. Zdarza się też i tak - i bywały takie na przykład *upalne lata*, kiedy dziewczyny, które prowadziły obserwacje widziały, że te cykle zupełnie są inne niż te z jesieni, wiosny i zimy. Także nie zawsze to jest tak, że to my jedziemy i zmieniamy klimat, ale czasami ten klimat przychodzi do nas inny - ta zmiana klimatu następuje nie dlatego że myśmy gdzieś wyjechały, tylko przywiało go - może w ten sposób. Ale jeżeli mamy takich dwanaście obserwacji, to mniej więcej widzimy jak *nasz organizm reaguje* na pory roku, jak nasz organizm reaguje na różne sytuacje, które nam się w życiu dzieją, jak nasz organizm reaguje na lekarstwa i choroby. Po prostu kobieta może jakby *poznać samą siebie* - i to jest jedna z wartości dodanych, którą mają te metody. Wiele kobiet, które zaczynają prowadzić obserwacje mówią: ja nareszcie wiem co się we mnie dzieje, ja nareszcie potrafię siebie bardziej pokochać, pokochać swoją kobiecość, potrafię siebie

str. 8 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

bardziej zrozumieć, potrafię nabrać może więcej dystansu, mam większe jakby poczucie kontroli nad tym co się we mnie dzieje, potrafię się jakby ze swoim ciałem zaprzyjaźnić - to jest taka wartość dodana do prowadzenia obserwacji swojego cyklu. A oprócz tego jest to *informacja o stanie zdrowia*, bo w dzisiejszych czasach wiele dziewczyn żyje totalnie po wariacku i po prostu organizm protestuje i pokazuje to w obserwacjach - jeżeli faktycznie dziewczyna totalnie siebie zaniedba, jeżeli się źle odżywia, jeżeli prowadzi niehigieniczny tryb życia, to to będzie widać. To jest *wołanie organizmu* o to, żeby po prostu przystopować i zaopiekować się samą sobą, to też nam w dzisiejszych czasach kobietom jest potrzebne.

Michał: Czyli obserwacje to jest obserwowanie swojego organizmu, notowanie i jeżeli przez dwanaście cykli to robimy - czyli tak z grubsza licząc przez rok - no to możemy uznać, że para jest już doświadczona i że wtedy może w pełni korzystać z zalet naturalnego planowania rodziny?

Magda: Tak, ale dni niepłodne mogą się już pojawić i najczęściej pojawiają się już w *pierwszym obserwowanym cyklu* - tylko że na początku są reguły tak sformułowane, żeby to było takie *dosyć ostrożne*, pozwalające na to żeby się jakby oswoić z metodą, a jednocześnie zachowujące wysoką skuteczność metody. Bo też myślę, że wiele osób jakby swojej płodności się boi, jest wystraszona taką nagonką pewnego rodzaju, że: ojej, jak to strasznie jesteśmy płodni. A w dzisiejszych czasach, no to tak z tą płodnością jest, że biolodzy mówią, że u wszystkich gatunków na świecie *płodność jest zasadniczo obniżona*, między innymi na skutek zanieczyszczenia środowiska naturalnego. W sumie do tej pory nie zmienia się fakt, że jeżeli przeciętnie płodna para pragnie poczęcia dziecka, to ma szansę jak do *trzech razy sztuka* - czyli w trzecim cyklu najprawdopodobniej im się uda. Jeżeli uda się wcześniej, to znaczy że mogą sobie pogratulować, bo są wyjątkowo wybitnie płodni. Natomiast tak jest dzisiaj, że najczęściej kobiety jednak - w ogóle jakoś tak układa się to życie - że *pobierają się dużo później*. Ja to widzę w przebiegu tej swojej pracy w poradni, w ciągu tych 20 lat - jak zaczynałam pracę to osoby, które przychodziły do poradni to byli mniej więcej moi równolatki, czyli osoby 24-26 lat, w tej chwili przynajmniej jedno z narzeczonych ma przynajmniej 30. Więc jakby to się układa inaczej i tutaj też warto pamiętać o tym, że od 35 roku życia u kobiety ta *płodność zaczyna naprawdę spadać* i może spadać bardzo wyraźnie. To oczywiście też zależy od czynników dziedzicznych, ale zasadniczo to jest taki proces, który toczy się dużo szybciej niż u mężczyzny. Bo praktycznie u mężczyzny płodność - w sensie produkcji plemników - jeżeli nie było żadnych nadzwyczajnych wydarzeń życiowych, będzie trwała *do końca życia*. U kobiety ten czas się niestety *szybko dosyć*

kończy, więc im później zaczynamy myśleć o dzieciach, tym w sumie musimy mieć w głowie: to może nie być trzeci tylko dopiero czwarty albo piąty cykl.

Michał: Ja bardzo lubię liczby, więc będę drażył temat. Załóżmy, że mamy taką przeciętnie płodną kobietę, która zaczyna obserwować swoje ciało - i ile w ciągu pierwszego cyklu może zaobserwować dni nieplodnych, a jak to będzie wyglądało po roku obserwacji?

Magda: Są różne *systemy interpretacji* tych sygnałów z ciała kobiety. Ten system, którego my uczymy w naszym stowarzyszeniu jest oparty o badania opracowane w *Birmingham* w szpitalu Królowej Elżbiety przez doktor *Annę Flynn* i doktora *Johna Kelly'ego* - tam była taka komórka badawcza. Ta metoda została - jeśli chodzi o system edukacyjny - również tak dopracowana dokładnie ściśle według wskazówek Światowej Organizacji Zdrowia. I tam jest tak, że w zależności od tego jakie jest *doświadczenie* tej kobiety na starcie, bo na przykład są kobiety, które sobie wcześniej notują, dokładnie przynajmniej *pierwszy dzień krwawienia*, czyli w tym momencie mamy możliwość takiego pewnego stwierdzenia jaka jest długość jej cykli, chodzi o najkrótszy i najdłuższy, tak. Tutaj niczego *nie uśredniamy*, ludzie bardzo lubią mówić o średnich, a tu jest prawda taka, że nas interesują *wartości skrajne*, a nie średnie. I jeżeli ona ma już jakieś *konkretne informacje*, na których możemy się z pewnością oprzeć - bo jeżeli to nie jest zanotowane, to w zasadzie nie mamy się o co oprzeć - a jeszcze jeżeli do tego na przykład wcześniej coś wiedziała o *obserwacji śluzu* i uważa, że ona jest w stanie dobrze to rozpoznać, to jest na starcie w lepszej sytuacji niż kobieta, która jeszcze do tej pory nie notowała dokładnie nic. I może ja powiem o tym systemie dla kobiety, która jeszcze niczego wcześniej nie obserwowała - to ile będzie *dni nieplodnych* według reguł, zależy od tego jak faktycznie ten *cykl wygląda*, ale przede wszystkim jeśli chodzi o część *poowulacyjną*. Dlatego że każda kobieta może mieć swoją *długość cykli* - zasadniczo mówimy, że większość cykli mieści się gdzieś tak pomiędzy dwadzieścia pięć a trzydzieści parę dni - różnie długa może być właśnie ta *faza poowulacyjna*. U zdrowej kobiety może być to od minimum 10 dni - znaczy samej fazy - z czego dni nieplodnych będzie przypuszczalnie, bo to jeszcze zależy jak się mnożą wskaźniki, ale *około 7 dni* będzie prawdopodobnie nieplodnych, to jest po prostu konkretna sprawa konkretnej kobiety. A maksymalna długość tej fazy to jest 16 dni, gdzie prawdopodobnie przy takiej długości fazy jest szansa, że tak się wskaźniki ułożą, że tych dni będzie *ponad 10*. Ale ja nie bardzo lubię mówić tak - ja nie raz byłam w szkole, kiedy mnie się pytali: a ile jest tych dni nieplodnych? To jest sprawa taka, zależy od *konkretnego cyklu*, od tego jak tam się układają *wskaźniki* i od *doświadczenia* konkretnej kobiety. Z tym, że zaczynamy w naszym systemie od tego, że wyznaczamy *nieplodność poowulacyjną*, dając więcej czasu na to, żeby nauczyć się tego

- to jest według badań najtrudniejsze - czyli rozpoznawania pierwszego objawu śluzu, to jest minimum trzy cykle. Później od czwartego cyklu zaczynamy bardzo ostrożnie wyznaczać *niepłodność przedowulacyjną*. I kobieta ma też czas na to, żeby właśnie *zdożyć to doświadczenie* w prowadzeniu obserwacji. Ja swoją drogą mówię, że kobieta jest tak czy siak źródłem informacji, natomiast robić wykresy, rysować, wpisywać do tabelki i interpretować cykl, to tak samo może mężczyzna jak i kobieta. I w dobrych małżeństwach tak często jest, że kobieta przekazuje informacje mężowi, a mąż to wszystko wpisuje do karty i razem się temu przyglądają, razem interpretują.

Michał: Zaniemówiłem. Tyle informacji (śmiech).

Magda: (śmiech)

Michał: A powiedz, tak już praktycznie, bo powiedziałaś, że do Ciebie trafiają dwie grupy ludzi - pierwsza grupa to jest taka, która musi z różnych powodów, a druga która chce. O tą pierwszą nie pytam. Natomiast chodzi mi o tą drugą, o te osoby które rzeczywiście chcą te metody stosować i uczą się u Ciebie. Powiedz, ile osób w praktyce stosuje, zostaje przy tych metodach? Czy masz takie dane?

Magda: To znaczy spośród tych, które przyjdą jakby z tą dodatkową motywacją, to w zasadzie można powiedzieć że wygląda na to, że *100% zostaje* - tak bardzo blisko tej liczby. Bo tak naprawdę metody *nie są trudne*, szczególnie jeżeli przychodzą obie zainteresowane osoby, czyli i mąż i żona - dają dużo dobrej wiedzy i jeżeli już się na dobre rozpocznie przygodę z naturalnym planowaniem rodziny, to w zasadzie nie ma powodu, żeby ją skończyć, dlatego że kończy się ona kiedyś w *naturalny sposób* sama, ponieważ kiedyś kobieta przestanie być płodna. Ale na każdą *sytuację szczególną* w życiu kobiety są dodatkowe reguły, bo są reguły dla *przeciętnych cykli* i są reguły *po porodzie*, które dostosowane są do takiej sytuacji właśnie poporodowej oraz są reguły w *premenopauzie*. Są też dodatkowe reguły w sytuacji kiedy ktoś *odstawia antykoncepcję*, bo też zdarza się tak. Pamiętam, że na jednej właśnie z konferencji jedna lekarka opowiadała o tym jaka była jej przygoda z naturalnym planowaniem rodziny - i opowiadała o tym, że najpierw miała problemy z poczęciem dzieci i dopiero jak włączyła się w naturalne planowanie rodziny, to właśnie dzięki temu te dzieciątka się mogły urodzić, natomiast później jak pomyślała o tym, że miałyby zrezygnować z tych metod i wrócić do antykoncepcji, to powiedziała że nie, że za żadne skarby nie chce wracać do tego. I są pary, które po prostu w pewnym momencie dochodzą do wniosku że jednak jest im trudno z tym żyć, z różnych powodów. Czasami są to powody zdecydowanie

medyczne, bo po jakimś czasie stosowania na przykład środków hormonalnych pojawiają się dodatkowe problemy związane z *grzybicą* chociażby. Pamiętam jest takie fajne świadectwo takiego małżeństwa, które właśnie się przez Internet tych metod uczyło - z tym, że oni napisali na samym początku, że oni mają za sobą dosyć długą drogę antykoncepcji, prawie że wszystkiego już używali - i opowiadali o tym, że przy pigułce po jakimś czasie, bez żelu nawilżającego oraz środków przeciwgrzybiczych się nie da. Oni mieli już tego dość. Czyli w zasadzie wychodziło na to, że można zawsze, ale nie można nigdy.

Michał: Tak. Przed rozmową z Tobą przejrzałem sobie troszeczkę Internet i właśnie na hasło naturalne planowanie rodziny pojawiają się różne metody naturalne - metoda owulacji Billingsa, metoda objawowo-termiczna i jeszcze kilka innych. Jakiej Ty metody uczysz? Czy to może jest jakieś połączenie kilku metod?

Magda: To jest tak, są *trzy wskaźniki*. Co to są wskaźniki? To są *informacje* z ciała kobiety. I teraz te wskaźniki dzielimy na *główne* i *poboczne*. To znaczy główne to są takie, na których zawsze kobieta będzie miała informacje na temat tego czy ta *plodność* jest, czy jej nie ma - każda kobieta, w każdym cyklu. I te *główne* wskaźniki to jest *podstawowa temperatura ciała*, *objaw śluzu szyjkowego* oraz można również badać samą *szyjkę macicy* - to są te główne wskaźniki. Oprócz tego są różne *dodatkowe*, czyli nie każda kobieta, w nie każdym swoim cyklu będzie je obserwowała. Na podstawie tych trzech wskaźników są opracowane metody albo *jednowskaźnikowe*, czyli oparte tylko o jedną z tych trzech informacji, albo *wielowskaźnikowe*. Jeżeli chodzi o metody jednowskaźnikowe no jest to tak zwana *metoda termiczna-ścisła* - która zasadniczo jest bardzo dobrą metodą, bo daje bardzo *wysoką skuteczność*, jednak nie ma w zasadzie w niej możliwości wyznaczenia *nieplodności przedowulacyjnej*, bo temperatura nam takich możliwości nie daje - oraz *metoda owulacji Billingsa*, która oparta jest wyłącznie na obserwacji samego *śluzu szyjkowego*. Jest też taka metoda oparta wyłącznie na obserwacji samej *szyjki macicy*, nazywa się ją *metodą Keefe'a*, od lekarza który ją opracował, ale zasadniczo ona jest mało popularna. Natomiast oprócz tego są metody *wielowskaźnikowe*, czyli *objawowo-termiczne* albo *wieloobjawowe* - to są metody, które są opracowane w kilku ośrodkach badawczych, troszeczkę się różnią jakby sposobem podejścia do interpretacji. Ale taki przeciętny cykl, który jakby nie różni się specjalnie od innych - najczęściej interpretacja według któregośkolwiek z systemów daje ten sam *końcowy rezultat*, szczególnie jeżeli mówimy o osobie, która ma wystarczająco dużo danych, czyli tych *dwanaście zaobserwowanych cykli*. I oprócz metody, my jesteśmy skoncentrowani na metodzie *podwójnego wskaźnika z Birmingham*, zwanej u nas w Polsce *metodą angielską*. Mamy jeszcze *metodę profesora Rötzera* z

Wiednia oraz u nas w Polsce mamy metodę, którą propaguje *Liga Małżeństwo Małżeństwu*, to jest też *metoda objawowo-termiczna* - to metoda którą przekazuje Liga Małżeństwo Małżeństwu zwana jest też *metodą Kippley'ów*. To jest metoda opracowana w Stanach Zjednoczonych, bo *Couple to Couple* jakby to jest organizacja, która powstała w Cincinnati w stanie Ohio.

Michał: Powiem Ci Magda, że zdecydowanie nie doceniłem ilości informacji jakie trzeba posiadać, żeby stosować te naturalne metody planowania rodziny, bo wydawało mi się, że to będzie jakaś prosta instrukcja. Natomiast ja mam wrażenie, że tu można doktorat na ten temat zrobić. I zastanawiam się jak to w praktyce wygląda? Ile czasu trzeba poświęcić, żeby nauczyć się takiej metody i czy można zrobić to samodzielnie czy też koniecznie trzeba to robić pod okiem właśnie instruktora takiego jak Ty?

Magda: To zależy o tego jaką się metodę wybierze. Bo jest metoda owulacji Billingsa, która zasadniczo jest naprawdę *bardzo prosta*. Przy czym lepiej jest mieć jakieś *dodatkowe informacje* i możliwość *wsparcia się* jakiejś konkretnej osoby, która już kiedyś ten śluz obserwowała, bo nie we wszystkich źródłach jest wystarczająco dużo informacji, ale to naprawdę chodzi o takie powiedziałabym drobiazgi, które nie wiem dlaczego w niektórych miejscach są pomijane. Na przykład przeglądałam swego czasu podręczniki dla studentów medycyny i tam jeśli chodzi o metodę Billingsa to była to metoda, która była *najlepiej opisana* - to znaczy była możliwe najdokładniej, to nie znaczy, że tam są jakieś sążniste rozdziały, nie. To był jeden podrozdział, ale w sumie było najwięcej dobrych informacji, takich *prawidłowych*, ale nie było *dwóch najważniejszych*. To znaczy, że *plodność* rozpoczyna się od momentu kiedy kobieta zauważy *pierwszą zmianę* - czyli że pojawił się śluz czy to w odczuciu, czy to widzi, w wyglądzie, że ona coś widzi że się zaczęło pojawiać - natomiast że *koniec* wyznaczany jest według *dnia szczytu objawu śluzu*, z podaniem definicji jaki jest ten dzień szczytu i w którym dniu po szczycie się ta płodność kończy. Także nie jest to metoda skomplikowana, ale myślę, że to też z takiego *psychicznego* punktu widzenia dobrze jest, jeżeli ma się osobę, która uczy - która ma dyplom takiego nauczyciela i która potrafi jakby odpowiedzieć na każdą *wątpliwość* i ma się takie poczucie, że: jak nie wiem, to się zapytam. Myślę, że największym problemem jest w ogóle pewien stres - jeżeli nie czujemy się pewnie, jeżeli nie mamy takiego *poczucia pewności*, no to to zaczynają się różne kłębić myśli, na temat tego czy faktycznie na pewno dobrze wszystko zrobiłam. Bo to szczególnie dotyczy kobiet, mężczyźni są tacy bardziej konkretni i logiczni (śmiech). Kobieta czasami potrzebuje takiego dopowiedzenia. Ja pamiętam, że kiedyś widziałam taką obserwację - zasadniczo w naszej metodzie chcemy, żeby kobieta obserwowała przede wszystkim wygląd tego śluzu i odczucie, które ono daje

w przedśionku pochwy - natomiast jedna z kobiet, która prowadziła obserwację to ona chyba pięć potrafiła wyrazów w takie małe rubryczki wpisać takim drobnym maczkiem plus jeszcze krzyżykami wpisywała ile tego śluzu było. I tutaj to było widać, że ona biedna się gubi w szczegółach. Wtedy po prostu konkretne porozmawianie z nią, podanie jakiś takich dodatkowych instrukcji, pomaga jej znaleźć taki grunt pod nogami.

Michał: No dobrze, założmy że mamy średnio płodną kobietę, która chciałaby nauczyć się naturalnej metody planowania rodziny, no ale nie ma tego komfortu, aby spotkać się z instruktorem bądź instruktorką. Co byś poradziła takiej kobiecie?

Magda: Po pierwsze myślę - poszukanie *wiarygodnego źródła*, czyli takiego, za którym stoi jakiś konkret. My jako stowarzyszenia opieramy się na konkretach *naukowych*, mamy w swoim gronie lekarzy. I również są takie portale, które pomagają właśnie w prowadzeniu *obserwacji*. Jest parę takich osób, które z nami współpracują i można również takich metod nauczyć się przez Internet. Można konkretne pytania zadawać. Kiedyś to takiej możliwości nie było, kiedyś to opierały się głównie kobiety o *książki*. Ale książki też istnieją - one nieustannie gdzieś są, gdzieś można je znaleźć.

Michał: A jaką metodę do samodzielnej nauki poleciałabyś u nas, w Polsce?

Magda: Ja przede wszystkim polecam to co moje (śmiech), czyli jest strona *psnnpr.com* - tam są nasze strony, nasze kontakty, tam można do nas napisać zapytanie na przykład na konkretny temat, czy poprosić o kontakt. Natomiast wiem, że wiele osób jeżeli doszło do faktycznie *książki* autorstwa doktora Billingsa, czy doktor *Evelyn Billings* - bo żona pana Billingsa też jest lekarzem, ona żyje, bo doktor Billings zmarł w 2007 roku - i w Polsce były publikowane książki z tej metody. Jeżeli ktoś chce - bo przez Internet też można zamówić książkę - dotrzeć do tej *metody*, to w oparciu o książkę faktycznie tej metody można się *dość dobrze nauczyć*. Ja znam takie osoby, które sobie z tym poradziły.

Michał: Magda, a powiedz czy stosując metody naturalnego planowania rodziny można w jakiś sposób wpłynąć na płęć dziecka?

Magda: Można próbować. Lekarze, z którymi na temat rozmawiałam mówili, że to jest *prawdopodobieństwo 75%* że się może udać. To też zależy od tego, w jaki sposób się układają te

informacje, czyli *wskaźniki* na karcie kobiety, na ile będzie to z powodzeniem. To co się dzieje w *śluzie* jest bardzo dokładnie zsynchronizowane z tym co się dzieje w *temperaturze*. Wiadomości są takie, że na samym *początku objawu śluzu* - jeżeli kobieta obserwuje dopiero pierwsze sygnały, że ten śluz się pojawia - jeżeli wtedy się wybierze czas na współżycie, to jest około 75% prawdopodobieństwa, że się *pocznie dziewczynka*. Natomiast jeżeli trafi się w taki możliwie najbliższy czas samej faktycznie *owulacji*, która ma miejsce tak pod *koniec objawu śluzu*, to wtedy jest około 75% prawdopodobieństwa, że dojdzie do *poczęcia chłopczyka*.

Michał: A jaki jest zwykle odstęp między tymi fazami?

Magda: No to zależy od tego ile u konkretnej kobiety *trwa objaw śluzu*. I najdłuższy taki czas kiedy mamy potwierdzone przez to, że było współżycie w pierwszym dniu pojawienia się śluzu - a było to na *siedem dni* przed szczytem śluzu, przed wzrostem temperatury - i było poczęcie dziecka, no to najczęściej są dziewczynki, to jest właśnie ten czas siedmiu dni. Natomiast jeśli chodzi o konkretną kobietę, to ten czas często bywa tylko *pięciodniowy*. Te siedmiodniowe okresy ze śluzem to są raczej dla tych kobiet, które są *bardziej płodne*. Są sytuacje kiedy u tej konkretnej kobiety śluz występuje tylko *trzy dni*, a nawet są sytuacje kiedy ta płodność u konkretnej kobiety jest na tyle niska, że ten śluz występuje tylko *kilka godzin* w ciągu jednego dnia. I cała wtedy sztuka, jeżeli pragną poczęcia dziecka polega na tym, żeby właśnie ten *moment*, ten czas kiedy ten śluz jest wydzielany jakby złapać. I jest też tak w czymś co nazywamy *naprotechnologią* - to jest można powiedzieć taki rutynowy *system diagnozy płodności* konkretnej pary, który oparty jest o metodę Billingsa przede wszystkim, która została specjalnie jakoś tak dookreślona, zmodyfikowana przez doktora Hilgersa ze Stanów Zjednoczonych - że panie, które mają tak obniżoną płodność, one nawet mają instrukcję, że co dwie godziny w ciągu całej doby w dzień i w nocy obserwują ten śluz, żeby ten moment znaleźć.

Michał: No, ale to takie już zupełnie skrajnie przypadki chyba, prawda? To co mówisz, te 75%, to do mnie przemawia - rzeczywiście jest to duże prawdopodobieństwo. I jeżeli są pary, które mają pragnienie począć konkretną płć dziecka, no to naturalne metody planowania rodziny mogą im znacząco tą szansę zwiększyć.

Magda: Bo to jest tak - że plemnik, który niesie *kod na dziewczynkę* on jest *wolniejszy*, ale też jest dużo bardziej *odporny* na różne czynniki i przeżywają te plemniki dłużej. W związku z czym, ponieważ śluz jest jakby tą pierwszą informacją o tym, że płodność się zaczyna - bo to zależy od *poziomu estrogenów*, a poziom tym estrogenów zwiększa się im bliżej jest owulacji - no to jeżeli

potem nie ma już żadnego innego współżycia, to po prostu te plemniki, które niosłyby informację na chłopca zdążą wymrzeć, zostaną tylko te, które niosą informację na dziewczynkę. Natomiast jeśli chodzi o *chłopców*, no to to są plemniki, które są *bardzo szybkie*, nawet mają *krótsze witki*, mają inny trochę kształt główki, taki bardziej *szpiczasty* i one są naprawdę sprytne (śmiech). To znaczy bardzo szybko dążą do celu, dużo szybciej niż plemniki, które niosą kod na dziewczynkę - mają dłuższą witkę i są takie bardziej obłe. No i jeżeli jest to ten czas kiedy faktycznie ta komórka jajowa jest gotowa, bo wydostała się z jajnika do jajowodu, no to szansa, że właśnie te będą pierwsze się zdecydowanie zwiększa.

Michał: Powiedz Magda, jeżeli któraś ze słuchaczek lub słuchaczy miałaby pytania odnośnie naturalnych metod planowania rodziny to gdzie mogą Cię znaleźć, żeby takie pytanie móc zadać?

Magda: Pod moim adresem poradnianym, że tak to nazwę. Adres jest długi, ale jest logiczny, wszystkie litery są małe i nie ma żadnych znaków, które by przedzierały wyrazy, jest to tak jakby jeden wyraz - *poradniansjwrzeszcz@gmail.com*.

Michał: Wow. Powiem tak, dla mnie temat bardzo trudny. Nie spodziewałem się aż takiej ilości informacji. Miałem nadzieję, że mi powiesz, że to jest łatwo szybko i przyjemnie, i rzeczywiście taką metodę można zastosować. Natomiast ja teraz już rozumiem dlaczego ogólnie o naturalnych metodach planowania rodziny panuje taka opinia, że są nieskuteczne - bo podejrzewam, że wiele osób po prostu podchodzi do tego z marszu, przeczyta jedną publikację i wydaje im się, że już mogą eksperymentować. Natomiast po rozmowie z Toba widzę, że jest to temat, który wymaga głębszego przygotowania, ale dzięki temu rzeczywiście te metody mają szansę zadziałać. To co mi się szczególnie podobało, to to że wskazałaś, że te metody mogą być pewnym ratunkiem dla osób, które już na przykład z taką antykoncepcją farmakologiczną - już nie mogą z niej korzystać z różnych powodów. Czyli to jest świetna odpowiedź właśnie dla osób, które mają takie kłopoty albo propozycja dla osób, które rzeczywiście chcą prowadzić ten ekologiczny tryb życia.

Magda: Jeśli chodzi o nauczenie się tych metod, to jest inwestycja, która procentuje - dbaniem o swoje *zdrowie*, procentuje taką dobrą wiedzą na temat tego co faktycznie się *dzieje w organizmie*, procentuje możliwością właśnie zdecydowania konkretnie czy *pragniemy* w danym momencie dziecka, czy nie. I myślę, że to też jest taka sytuacja kiedy póki przynajmniej jakaś ta płodność trwa,

czyli nawet dla takich par posuniętych w latach. Dzisiaj ludzie *żyją dłużej*. Ja pamiętam, że się kiedyś tam dawno temu spotkałam z takim pytaniem pani, która była chyba tak już lekko po 40-tce: no, ale jeżeli by dziecko się poczęło, czy to się jeszcze wychowa? No jeśli długość życia kobiet jest przeciętnie jest 82 lata to myślę, że zasadniczo jest duże prawdopodobieństwo.

Michał: Tak. Jeszcze wnuka można się dochować.

Magda: Jeszcze wnuka można się dochować, tak (śmiej). Także to jest kwestia tego rodzaju - że myślę, że człowiek nie jest krową, czyli może zmienić poglądy. I może być tak, że na początku małżeństwa myślimy jedno, dwoje, a potem po prostu mijają jakiś czas i dochodzimy do wniosku: a właściwie dlaczego jeszcze nie jedno? I myślę, że mamy też takie przykłady wśród celebrytów, że mieli jakieś tam swoje dzieci powiedzmy tak grubo przed 30-tką, powiedzmy w ten sposób, a później się okazywało, że po jakimś czasie z różnych tam powodów decydowali się na jeszcze jakieś jedno czy nawet drugie, czyli w sumie trójkę dzieci. To jest pokazanie takiej *perspektywy*, że możesz zawsze jakoś tam stwierdzić, że w danym momencie możesz zmienić zdanie, prawda.

Michał: Ja się pod tym podpisuję, bo jestem tego doskonałym przykładem - znaczy ja i moja żona - bo mamy dwóję starszych dzieci 12 i 14 lat, a dwa lata temu urodziło nam się świadomie, zaplanowane trzecie dziecko - taki maluszek, który jest w tej chwili oczkiem w rodzinie i nikt sobie nie wyobraża jak byśmy mogli bez niego funkcjonować, także każdemu polecam.

Magda: Ja to się śmieje, bo moja najmłodsza córka się urodziła jak ja miałam 41 lat - że ciąża to jest najlepsza *hormonalna terapia zastępcza* na premenopauzę (śmiej).

Michał: (śmiej) Dobrze. Magda, jakbyś tak mogła w jednym zdaniu podsumować – no, nie wiem czy uda Ci się w jednym, ale w kilku zdaniach - jeżeli słuchaczka lub słuchacz miałiby zapamiętać jedną rzecz z tej naszej rozmowy, to co jest najważniejsze? Co powinni zapamiętać?

Magda: Po pierwsze, żeby szukać informacji z najbardziej *wiarygodnych źródeł*, żeby sprawdzać na czym opiera się - jak mają informację z Internetu - na czym ta konkretna osoba, która pisze się opiera. Bo spotkałam się z różnymi dziwnymi kompilacjami różnych dziwnych informacji. Natomiast też niektórzy próbują sami sobie montować swoją metodę na podstawie różnych informacji z różnych metod. Nas na kursie uczy się: *nie wolno mieszać metod* w czasie kiedy uczysz

konkretną parę - bo jeżeli uczysz mieszanki, to uczysz czegoś czego efektywność nigdy nie została zbadana. To jest pierwsza rzecz. Druga rzecz - możemy mówić, że stosujemy naturalne planowanie rodziny jeśli naprawdę dobrze znamy *reguły* tej metody i jeśli faktycznie prowadzimy *obserwacje* na piśmie, czy w komputerze – po prostu chodzi o *dokumentowanie*. Profesor Fijałkowski mówił: para, która nie notuje, nie stosuje żadnej metody. Skuteczność metody żadnej jest taka, że dwadzieścia par na sto w ciągu roku nie pocznie dziecka. To też jest jakaś skuteczność, bo nie ma 100%.

Michał: Tak, czyli 80% poczyną dziecko.

Magda: Także ja mówię, że są tacy, którzy stosują metodę a są tacy, którzy „mówią”.

Michał: Czyli przede wszystkim szukać sprawdzonych informacji oraz dobrze poznać reguły i prowadzić informacje na piśmie.

Magda: Tak, notatki na piśmie. Przy czym jakby więcej informacji na temat jest potrzebnych do prowadzenia *temperatury*, bo tutaj są konkretne *warunki* do prowadzenia tej obserwacji - ponieważ to nie jest temperatura spod pachy, to jest coś co się nazywa *podstawowa temperatura ciała*. Bo tak jak *obserwację śluzu* to można jakby wejść w rytm i jakby to jest coś co nam się - jak mamy tą świadomość - narzuca nam się: idę ulicą i czuję co się tam dzieje. To tak, jeśli chodzi o temperaturę, no to jest *procedura*, którą trzeba zachować, ale jest to bardzo dobra wiadomość - to jest taka informacja, która jest w sumie bezcenna i której nam tak śluz sam w sobie nie da, takiej jak daje nam temperatura. I po jakimś czasie tak naprawdę mierzymy tą temperaturę nie zastanawiając się już nad tymi warunkami, bo to wchodzi w krew - tak jak wszystko czego musieliśmy się kiedyś *nauczyć* na przykład mycie zębów, czy czesanie się. Mężczyźni to nie zawsze się muszą czesać, bo czasami mają bardzo krótkie włosy, ale kobiety to w zasadzie codziennie coś z tymi włosami robią. Czyli po jakimś czasie to nam wchodzi w *nawyki*, to nam wchodzi w krew. Jak wiadomo najtrudniejsze jest wypracowanie tylko tego, żeby nam to w krew weszło.

Michał: To ja sobie taki trzeci punkt dopisałem - żeby dobrze poznać warsztat i trzymać się procedury. Na przykład tej procedury mierzenia temperatury tak, żeby ona była wiarygodna i jak rozumiem niosła jakąś informację, która pozwoli nam rzeczywiście określić te dni nieplodne z największą możliwą dokładnością.

Magda: I mówię, w każdej *wątpliwości* najszybciej jest jakby rozwiązać tę wątpliwość, czy dowiedzieć się czy gdzie ewentualnie moglibyśmy popełnić błąd - jeżeli znajdziemy *osobę*, która jest przygotowana do tej pomocy. Bo można oczywiście wiele informacji znaleźć samodzielnie w Internecie, ale jakby taką najprostszą, najszybszą ścieżką jest to, żeby znaleźć osobę, która jest przygotowana do przekazywania tej wiedzy.

Michał: Jednak ten instruktor czy instruktorka gdzieś tam pod ręką na pewno się przyda. Dobrze, to ja tak szybciotko podsumuję - szukać sprawdzonych informacji, poznać reguły i prowadzić notatki na piśmie, trzymać się procedur i mieć kogoś, jakiegoś mentora, osobę przygotowaną, żeby w razie wątpliwości mogła nam pomóc.

Magda: To jest najskuteczniejszy sposób stosowania metody.

Michał: Magda, ślicznie Ci dziękuję. Mam nadzieję, że zachęciliśmy słuchaczkę jakąś, przynajmniej jedną albo więcej do zastosowania tej metody. I rozumiem, że w przypadku jakiś wątpliwości czy pytań, to mogą się te osoby do Ciebie zwrócić i jakąś pomoc od Ciebie uzyskają.

Magda: Oczywiście.

Michał: Bardzo Ci dziękuję.

Magda: Jak tylko będę mogła, tak pomogę.

Michał: Super. Dzięki.

I co teraz myślisz o antykoncepcji naturalnej, a właściwie o naturalnym planowaniu rodziny? Nie taki diabeł straszny? Pamiętam, że ja po nagraniu tego wywiady byłem zdumiony obszernością zagadnienia związanego z naturalnym planowaniem rodziny. Naprawdę możemy zrobić bardzo dużo, na wielu etapach przygotowywania się i oczekiwania na nasze potomstwo, aby właściwie przygotować siebie i otoczenie na jego przybycie. Zachęcam do zgłębiania tematu, szczególnie osoby młode, planujące założenie rodziny. Im wcześniej, im świadomiej się do tego przygotowujemy, mam tu na myśli min. czystość ciała tym większe szanse, że unikniemy jakichś związanych z tym problemów w przyszłości.

To tyle na dzisiaj, za dwa tygodnie, już w nowym 2017 roku przywitam Cię bardzo szczególnym odcinkiem podcastu. Odcinkiem o nagraniu którego marzyłem od samego początku mojego podcastowania, czyli już2 lata. Za dwa tygodnie usłyszysz trzy historie, historie trzech wspaniałych osób, które min. dzięki czytaniu naszego bloga, dzięki słuchaniu podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie zmienili swoją dietę, zmienili swój styl życia i bardzo są z tej zmiany zadowoleni. Trzy historie, trzech różnych osób, już za dwa tygodnie.

A tymczasem życzę Ci precudownych, radosnych i wesołych świąt Bożego Narodzenia. Niech ten czas obfituje w spotkania w gronie Ci najbliższych osób, spokój, chwile na zadumę i taką refleksję... Jak chciałbyś spędzić te święta za rok? Jak chciałbyś je spędzić za 5 lat... I co się musi wydarzyć, aby to było możliwe... To już takie małe przygotowanie Ciebie na powitanie nowego roku, które będzie bardzo dobrą okazją do podjęcia jakichś postanowień. Ale to dopiero po świtach, a tymczasem wesołych świąt i do usłyszenia za 2 tygodnie.