

„Megtanultam megérteni
a testem nyelvét.”

„Várakozni arra, hogy majd egyik legyünk, különösen gyengéd és örömteli időszak. Gazdagabbá teszi a házasságunkat újra és újra felfedezzük a közelség új formáit. Húszéves házasság után egyre szebbé válik.”

„Megtanít kommunikálni. Tekintettel lenni a másikra megismerni a gyengédség más formáit.”

„Nagyon hálás vagyok, hogy a férjem kész volt elfogadni a természetes fogamzásszabályozást, különösen azért, mert így nem kell mindig készen állnom. A természetes fogamzásszabályozás gyümölcse az is, hogy felnövekvő gyerekeinkkel – nyíltan és titkolózás nélkül – tudunk beszélni a szexualitásról.”

„Nem feltétel sem a szabályos ciklus,
sem a rendszeres életmód!”

„A természetes fogamzásszabályozás azt jelenti, hogy tekintettel vagyok a nőre. Ezáltal az együttélés is szebb lesz.”

„Ha gyermeket szeretnénk, 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 megtartóztatás időszakai segítenek abban, hogy megelőzzük a megszokást. Újból és újból tudunk örülni egymásnak. Emellett 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.”

„Nekem személy szerint
néha nehéz a megtartóztatás,
de ez az egyetlen mellékhatás.”

„Az időszakos szexuális megtartóztatás nagyon frissítően hat a házasságunkra, és gyümölcsözően a kapcsolatunkra. A feleségem nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lett. Megkockázatom azt is, hogy a természetes fogamzásszabályozás megmentette a házasságunkat.”

Természetes
családtervezés

TCST

A tüneti-hőmérőzések helyes alkalmazásához tanulásra van szükség.

A tanulás történhet önállóan, könyvek segítségével, de jobb és biztonságosabb, ha tanácsadás keretében történik, ugyanis a módszer elsajátításához személyes tapasztalatszerzés szükséges.

Az ismertetőt közreadja a Parázs Pasztorális Központot működtető Kecskemét-Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával 2013-ban.

Felhasznált irodalom: II. JÁNOS PÁL, A test teológiája, (Kairosz 2008) - Christopher WEST, A test teológiája kezdőknek, (Missio Christi Alapítvány 2010) - Maria EISL, Andreas LAUN (Hrsg.), Die Dynamik der Liebe, (Verlag Ehe Familie Buch 2011), mely „A szerelem dinamikája” címmel az interneten elérhető.

Bővebb információ a természetes családtervezésről:

www.holnaphonlap.hu
www.parazskozpont.hu
www.tcst.hu



Természetes családtervezés Tüneti-hőmérőzéses módszer Sensiplan



A természetes családtervezés (TCST) elnevezés általánosan használt kifejezés azokra a természetes fogamzásszabályozási módszerekre, amelyek a ciklikus női termékenység jeleit, ill. férfi és nő közös termékenységének ismeretét arra használják fel, hogy a fogantatást vagy elősegítsék, vagy elkerüljék.

A női termékenységi ciklus 3 fázisú:

- relatív terméketlen
- termékeny
- abszolút terméketlen

A relatív terméketlen szakasz neve arra utal, hogy esetlegesen itt következhet be nem tervezett fogamzás az alkalmazók vagy a módszer hibájából; az abszolút terméketlen időszakban viszont még egyszer sem történt váratlan fogamzás. Természetesen a termékeny időszak kezdetének és végének megállapításához jól kell ismerni a szabályokat. A termékenység jeleit kiértékelve megállapítható, hogy a női ciklus éppen milyen termékenységi szakaszban van.

Amit kiértékelünk:

- az ébredési alaphőmérséklet,
- a méhnyaknyák és
- a méhnyak változásai

A tüneti-hőmérőzéses módszer nem azonos a naptármódszerrel.

A TCST a házasság kapcsolatát szolgálja.

Nem igényel orvosi beavatkozást, és nincs mellékhatása.

Olcsó és környezetbarát, mindössze egy hőmérő, egy munkafüzet, ill. a tanulásra fordított idő és türelem szükséges hozzá.

Az önmegfigyelés elősegíti a nőgyógyászati és hormonális betegségek korai felismerését.

A természetes fogamzásszabályozás hatásfoka fölveszi a versenyt a korszerű mesterséges módszerekkel.

A Sensiplan tüneti-hőmérőzéses módszer Pearl Indexe 0,3-2,5.¹

A TCST során a szeretettől soha nem tartóztatjuk meg magunkat!

Az önmegtartóztatás időszaka alatt a kölcsönös szeretet és gyöngédség megújulhat, olyan formákat kell találnunk, amely visszahozza az udvarlás idejének élményét.

A pár tudatosabban éli meg a szexualitást, a nő értékesebbnek érezheti magát.

A nő számára jótétemény, a férfitől pedig igényességet követel.

Alkalmazása állandó együttműködést, közös döntést kíván a házaspárok részéről, mely mélyíti a bizalmat és az intimitást.

Stabilabbá és mélyebbé teszi a házasság kapcsolatát.²

¹ Az első szám azt mutatja meg, hogy a módszer helyes alkalmazásával 100 olyan nő közül, akik el akarták kerülni a fogamzást, egy éven belül hányánál következett be mégis. A második szám az átlagos alkalmazás során mért eredmény.

² Egy 2008-ban Ausztriában elvégzett felmérés szerint, akik a tcst módszerével élnek, azok között a válás aránya a vallásukat gyakorló válaszadókat nézve 1,7%, a vallásgyakorlástól független értéket nézve pedig 12,5%. Magyarországon ilyen felmérés még nem készült. Eközben a válási ráta Ausztriában 2007-ben 48%-os, hazánkban a KSH adatok szerint 2011-ben 64%-os volt!

A TCST összhangban van a Szentírás tanításával

Az a szeretet, melyet Jézus Krisztus megmutatott, nem más, mint késznek lenni arra, hogy nagylelkűen keressük a partner és a kapcsolat javát. Ezt erősíti meg az a tapasztalat, hogy a TCST-vel élő pároknál sokkal jobb és teljesebb a szex, mint másoknál.

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 az 1Kor 6,19-re gondolunk: „Vagy nem tudjátok, hogy testetek a Szentlélek temploma?”

II. János Pál pápa szerint az ember szentsége az, ami képessé teszi őt, hogy bensőségesen kifejezze önmagát saját testével, pontosan önmaga őszinte ajándékozása által, hiszen Isten képmására lett teremtve. Isten szentsége pedig az ő önmagát ajándékozó szeretetének örök misztériuma, az Atya, a Fiú és a Szentlélek közötti „szeretetáramlás”.

**A természetes fogamzásszabályozás
kontra védekezés kérdésénél arról van
szó, hogy teljesen vagy részlegesen
éljük-e meg a szeretetet.**