

## CSALÁDTERVEZÉS – FOGAMZÁSGÁTLÁS témában

### AMIT ÉRDEMES TUDNI-MONDANI:

- A családtervezés a **házaspár közös ügye**. Mindig párként kezeljük a kérdést, nem csak a nő/férfi “feladataként”.
- **A szexuális egyesülés mindig magában hordozza a fogamzás lehetőségét**. Egyetlen mód arra, hogy 100%-os biztonsággal elkerüljük a fogamzást, ha nem élünk szexuális életet. (A legbiztosabbnak hirdetett fogamzásgátló mellett is előfordul váratlan fogamzás, ezt fontos tudatosítani.)
- Vannak az Egyház tanításával összhangban lévő cikluskövetési módszerek (Billings, Creighton, FEMM Health, Sensiplan). Ezek különféle módszerek, különböző élethelyzetben (gyermekre vágyó, szoptató, klimax felé közeledő), különféle mentalitású házaspároknak taníthatók.
- Ha az egyik módszert túl korlátozónak/bonyolultnak éli meg egy házaspár, akkor érdemes **megtanulniuk egy másik módszert**.
- Mindenképpen **oktatóval** érdemes megtanulni a cikluskövetést, akitől lehet kérdezni, akitől kap a pár támogatást (az elején sok kérdés szokott felmerülni), és aki segít a gyakorlati helyzetekben jól értelmezni az adott módszer szabályait.  
Az elméleti tudás mellett a pár gyakorlatában dől el egy módszer alkalmazhatósága.
- Bárhogy is beszélünk velük, fontos a pár **szabad döntés** jogát meghagyni.
- Ha a házasságban bármilyen téren van nehézség (pl. szexualitás), ilyenkor (is) érdemes hangsúlyt fektetni a **párkapcsolat erősítésére/megújítására**.
- Fontos az **empátia kifejezése** az érintett pár felé (az együttérzés nem jelent “engedékenységet”).
- Lehet, hogy furcsának vagy nehéznek érzik-élik meg, de mindenképp érdemes **Istennel belemenni a nehézségekbe**. Az Istennel vállalt nehézségek nagyon gyümölcsözőek a házasság egészére nézve.
- Kutatások igazolják, hogy a természetes módszereket/cikluskövetést alkalmazó párok **nem szeretkeznek kevesebbet**, mint a fogamzásgátló módszereket alkalmazó párok, akik “bármikor” élhetnek szexuális életet.
- A mesterséges módszerek a teljes ciklusra terméketlenné teszik a nőt.
- **A hormonális fogamzásgátlók az abortív hatás mellett az egészséget is súlyosan és hosszútávúan károsítják** (a spirálok is többnyire tartalmaznak hormont).
- A fogamzásgátlás a világiaknak is nehézséget és komoly egészségügyi, lelki kockázatot jelent. A fogamzásgátlás különböző módszerei mind veszélyeztetik a női test egészséges működését vagy manipulálják az együttlétet annak érdekében, hogy a szexuális egyesülést bármikor “élvezhesse” a pár.
- Fogamzásgátlás erkölcsi megítélését a mai világban nagyon nehéz, sok párnak hosszú idő kellhet, hogy be merje engedni ezt a tanítást a szívébe, és merjen változtatni. Általában nem egyszeri felismerés, hanem hosszú folyamat vezet a megélésig.
- Azért, mert az óvszer/megszakított közösülés nem abortív, attól még a házasság egységét aláássa és bűn.

Fogamzásgátlás kérdésében további hasznos segítség található **A gyóntató atyák Vademecumában**.

## KERÜLENDŐ:

- Mivel az intimitás érzékeny terület, így az “utasításokat” érdemes kerülni.
- Bagatellizálás (“Mindenki megoldja valahogy”) Tudjunk arról, hogy a mesterséges eszközök károsak testre, lélekre, párkapcsolatra.
- Ne legyen “alibi” az az érv, hogy mindenki (vagy a többség) fogamzásgátlást alkalmaz.

## LINKAJÁNLO

- [cikluskovetes@gmail.com](mailto:cikluskovetes@gmail.com) címen minket érnek el, szívesen segítünk, válaszolunk kérdésekre
- Test teológiája lelki hétvégék: [testteo.hu](http://testteo.hu) - témával kapcsolatos anyagok, cikkek, podcast, ima, tanulmány: [testteo.hu/kincstar](http://testteo.hu/kincstar), TestTeo' csapat elérhetősége kérdés, meghívás esetén: [testunkteologiaja@gmail.com](mailto:testunkteologiaja@gmail.com)
- Magyarországi Billings-központ honlapja: [billings.hu](http://billings.hu)
- papoknak szóló 2 napos képzés a termékenységi kérdésekről, Billings módszerről érdeklődni: Szenes István atya [szenes.istvan@billings.hu](mailto:szenes.istvan@billings.hu)
- Szent Janka kiállítás - Gianna Beretta Molla, imák <http://szentjanka.hu/>

## CIKLUSKÖVETÉS infók:

- **Érdemes használni cikluskövetési alkalmazást**, akár csak menstruációs naptárként is vezetve (de annál sokkal többet tud!) - ez a FEMM App.  
**Google Play-ben: “FEMM - az egészség”**
- **rendszeres cikluskövetés tájékoztató estek Budapesten:**  
bővebb infó: Cikluskövetés Magyarország [www.facebook.com/cikluskovetes](http://www.facebook.com/cikluskovetes)  
[info@cikluskovetes.hu](mailto:info@cikluskovetes.hu)
- Érdemes böngészni a [cikluskovetes.hu](http://cikluskovetes.hu) oldalon, vagy a Cikluskövetés Magyarország Facebook oldalakon is, sok hasznos információ érhető ott el.

Jó szívvel ajánljuk minden lánynak-nőnek, akár csak testi működésének alaposabb megismerésére is, akár babatervező vagy gyermekáldást elkerülni szándékozó célból is. Megbízható, tudományos, modern kutatásokon alapuló módszerek ezek.