

ks. Paweł Leks, SCJ

MAŁŻEŃSTWU KU POMOCY

*MOB
Metoda Owulacji Billingsa®*



Małżeństwu

ku

pomocy

ks. Paweł Leks, S.C.J.

*Małżeństwu
ku pomocy*

Metoda Owulacji (wg prof.) Billingsa®

2021

IMPRIMI POTEST

Wyrażam zgodę na publikację aktualizację broszury pt. „Małżeństwu ku pomocy”

Ks. Wiesław Święch SCJ

Prowincjał

Warszawa, 09.01.2018 r.. L.dz. 4/2018

IMPRIMATUR

Za zgodą Kurii Metropolitalnej w Lublinie

Lublin, 18.12.2019 r., Nr 1164/Gł/2019

Bp dr hab. Józef Wróbel SCJ, prof. KUL, Wikariusz Generalny

Ks. dr Krzysztof Kwiatkowski, kanclerz



Prawa autorskie:

Przełożony Prowincjalny Księży Najświętszego Serca Jezusowego
Warszawa, ul. Łowicka 46, 02-531 Warszawa



ISBN 978-83-7014-906-2
Wydawnictwo Pallottinum. Poznań
Zam. 36/2021

Przedmowa Księdza Biskupa *Metody naturalne – Metoda Billingsa*

Opis stworzenia człowieka w Księdze Rodzaju w szczególny sposób akcentuje istotne aspekty Bożego planu, a mianowicie obdarowanie pierwszych Rodziców, a w nich każdego człowieka szczególną godnością („*rzekł Bóg: ‘Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam’ ...*” – Rdz 1,26), stworzenie człowieka jako istoty płciowej („*stworzył Bóg mężczyznę i niewiastę*” – Rdz 1,27), powołanie pierwszych Rodziców do miłości („*mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem*” – Rdz 2,24) oraz powołanie ich do rodzicielstwa („*Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: ‘Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię’ ...*” – Rdz 1,28). Płciowość jest więc szczególnym darem. Pomaga ona człowiekowi przewyciężać samotność oraz predysponuje go do uczestnictwa w Bożej płodności i rozwoju rodzaju ludzkiego. Nade wszystko zaś płodność upodobnia miłość małżonków do miłości Boga Stwórcy, w tej miłości pozwala im uczestniczyć i jest świadectwem ich wielkiej godności (*por. Jan Paweł II. Familiaris consortio, 28n*).

W tym ważnym powołaniu Stwórcy nie pozbawia człowieka daru wolności. Budując międzyosobową komunie w duchu i w ciele, małżonkowie mogą roztropnie, inspirowani hojnością serca, proporcjonalnie do swoich możliwości, warunków życia i okoliczności, wypełniać rodzicielską misję. Tę wolność gwarantuje okresowość kobiecej płodności. Pozwala ona małżonkom na radosne spotkania i pogłębianie ich miłości, bez zamykania się na Boży dar rodzicielstwa.

Patrząc z powyższej perspektywy małżonkowie zasmucają Stwórcę, kiedy zdecydowanie odrzucają ten dar, ubezpłodniając swoje zbliżenia, czy to trwale, czy też tylko tu i teraz, niezależnie od zastosowanej metody. Na zło moralne takich postaw wskazuje już Pismo święte Starego i Nowego Testamentu, pisma Ojców Apostolskich i opracowania etyków i teologów moralistów pozostających w jedności z nauczaniem Kościoła. W czasach współczesnych nauka ta została oficjalnie potwierdzona i rozwinięta przez papieży XX wieku. Papież Pius XI zauważa, że ubezpłodnienie aktu małżeńskiego jest przeciwne naturze człowieka i obciąża jego sumienie grzechem ciężkim (*Encyklika Casti connubii, cz.II: 31.12.1930*).

Papież Piusa XII wielokrotnie wypowiada się na ten temat. W Przemówieniu do Włoskiego Związku Położnych (29.10.1951) uczy: „Wszelki zamach małżonków na sam akt małżeński, na konsekwencje naturalne tegoż aktu, wszelki zamach w kierunku pozbawienia aktu współżycia jego naturalnej mocy przyrodzonej, przeszkodzenie w powstawaniu życia, jest niemoralny! Żadne zalecenia, żadna konieczność nie może zmienić czynności wewnętrznie niemoralnej w czynność moralną dozwoloną”. Sobór Watykański II w Konstytucji Duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* (nr 47-52) mówi najpierw o „profanowaniu miłości małżeńskiej przez [...] niedozwolone praktyki skierowane przeciwko płodności” (nr 47), a dalej o „czystym łączeniu się ze sobą małżonków”, „dokonywanym w sposób ludzki” (nr 49), a w następnym numerze podkreśla, że „małżeństwo i miłość małżeńska z natury ukierunkowane są na płodność i wychowanie potomstwa” (nr 50). Papież Paweł VI w *Humanae vitae* (1968) nie tylko przytacza powyższe nauczanie Soboru Watykańskiego (nr 9), ale dodaje, że „człowiekowi nie wolno samowolnie rozrywać związku między dwojakim znaczeniem tkwiącym w stosunku małżeńskim: między oznaczeniem jedności i oznaczeniem rodzicielstwa” (por. nr 12). Stąd „należy odrzucić bezpośrednie obezpłodnienie, czy to stałe czy czasowe, zarówno mężczyzny jak i kobiety. [...] wszelkie działania, które – bądź to w przewidywaniu zbliżenia małżeńskiego, bądź podczas jego spełniania, czy w rozwoju jego naturalnych skutków – miałyby za cel uniemożliwienie poczęcia” (nr 14). Naukę tę powtarza wielokrotnie Jan Paweł II, a zwłaszcza w *Familiaris consortio* (1981), gdzie w jedności z biskupami zgromadzonymi w 1980 r. na synodzie na temat rodziny uczy: „Ten Święty Synod, złączony w jedności wiary z Następcą św. Piotra, utrzymuje w mocy to, co jest zawarte w dokumentach Soboru Watykańskiego II (por. *Gaudium et spes*, 50), a następnie w *Humanae vitae*, w szczególności to, że miłość małżeńska winna być w „pełni ludzka, wyłączna i otwarta na nowe życie” (*Humanae vitae*, 11; por. 9 i 12)” (FC 29).

Czy powyższe nauczanie oznacza, że małżonkowie mogą podjąć współżycie tylko wtedy, kiedy pragną wydać na świat potomstwo? Nie. Kościół uczy, że współżycie służy nie tylko przekazywaniu życia, ale także pogłębieniu wzajemnej więzi na poziomie miłości osobowej. Stąd, dla ważnych przyczyn (np. warunki zdrowotne, ekonomiczne), kierując się odpowiedzialnością, „mogą okresowo lub nawet na czas nieograniczony” (HV 10) powstrzymać się od zrodzenia dziecka, przekładając zjednoczenie małżeńskie na dni cyklicznej niepłodności. Tej postawie

winna jednak zawsze towarzyszyć wewnętrzna gotowość przyjęcia dziecka, gdyby się ono mimo wszystko pojawiło.

Dla małżonków chcących zachować w swym pożyciu nakaz Boży i wystrzegać się grzechu nieczystości, jest więc rzeczą bardzo ważną umiejętność rozpoznawania okresów płodności i niepłodności w rozwoju cyklu. Metody takiego poznania były rozwijane już od dawna i jest ich wiele. Mają one jednak swoje słabe strony: albo są mało precyzyjne w określaniu okresów płodności względnie niepłodności, albo nie sprawdzają się u kobiet, które doświadczają nieregularności swych cykli. Te problemy przewyżcza Metoda Billingsa. Po nauczeniu się tej metody, kobieta może względnie łatwo rozpoznawać na bieżąco, w którym momencie cyklu aktualnie się znajduje, to znaczy czy w danym dniu cyklu utrzymuje się możliwość czy niemożność poczęcia, a więc czy kierując się zasadami odpowiedzialnego rodzicielstwa może podjąć współżycie, czy też lepiej przesunąć zjednoczenie na któryś z dni cyklicznej niepłodności.

Niniejsza publikacja, przygotowana przez ks. Pawła Leks SCJ, prezentuje wspomnianą metodę opracowaną przez profesora John Billingsa, przy dzielnej współpracy jego małżonki, dr Evelyn Billings (*Melbourne, Australia*) oraz wielu pracowników nauki po całym świecie. Autor niniejszej publikacji został też upoważniony przez Państwo Billingsów do czuwania nad poprawnością nauczania tejże metody „na Polskę oraz kraje sąsiadujące”. Chociaż zaś sam opis metody jest napisany niełatwym językiem, gdyż zawiera wiele pojęć technicznych związanych z prezentowaną metodą, to jednak warto podjąć wysiłek, by radość małżonków nie była zakłócana niepokojami sumienia, ale przeciwnie, aby małżonkowie mogli postępować zgodnie ze swoją osobową godnością oraz by mogła im towarzyszyć świadomość, że ich związek uświęca się, wypełniając Boże oczekiwanie.

Bp Józef Wróbel SCJ

Lublin, 12.11.2019.



Wprowadzenie

Niniejsza publikacja jest drugim wydaniem jej pierwszej edycji: „*Miłość Piękna – Miłość Trudna. MOB – Propozycja dla małżonków*” (Kraków 1998). Składa się ona z dwóch części.

– Część pierwsza to prezentacja pierwszej w medycynie specyficznej metody (= *trafiającej w 'dziesiątkę'*) diagnozowania na bieżąco dni cyklicznej możliwości względnie niemożności poczęcia z pomocą *Metody Owulacji (wg prof.) Billingsa® (= MOB; ang.: Billings Ovulation Method®)*.

– Część druga, teologiczna, poświęcona jest postawie, jaką przyjąć należy w przypadku korzystania z jakichkolwiek metod planowania rodziny.

‘Metoda Billingsa’ dotarła do Polski (*i szeregu krajów sąsiadujących*) przez autora niniejszej publikacji (*w 1973 r.*). Autor metody, prof. John Billings (*Melbourne, Australien*), zwrócił się do niego po początkowych kontaktach z prośbą, by czuwał nad autentycznością przekazu Metody Owulacji „*na Polskę i kraje sąsiadujące*” (*list prof. Billingsa do ks. PL z 29.I.1974*).

Sama w sobie Metoda Billingsa jest dobrem ogólnoludzkim, nie związanym z żadną religią. Jest ona typową metodą *diagnostyczną*. Aspekt *etyczny* wyłania się dopiero w chwili stosowania tak uzyskanej informacji: zgodnie, względnie niezgodnie z wewnętrznym łańcem odniesień płciowych.

Cztery podstawowe ‘reguły-wskazania’ metody do bezpośredniego użytku małżonków, wypracowane przez prof. John Billingsa, ulegały z biegiem lat zrozumiałym, ważnym doprecyzowaniom. Tak działo się zarówno za życia jego i jego małżonki, dr Evelyn Billings, jak też jeszcze po ich śmierci (*prof. John Billings: + 2007; dr Evelyn Billings: + 2013*). W następstwie tego trzeba było przededagować gruntownie część medyczną niniejszej publikacji, by dostosować ją do bieżących wymogów metody. Przy sposobności przepracowana została również część teologiczna.

Ukazane w niniejszym opracowaniu wprowadzenie do *Metody Owulacji (wg prof.) Billingsa*, bezustannie konsultowane z ‘*Światową Organizacją Metody Owulacji Billingsa’ (WOOMB)* założoną w 1977 r. przez prof. Billingsa dla czuwania nad autentycznym przekazem sumiennie wypracowanych i w skali światowej wciąż naukowo i klinicznie weryfikowanych zasad metody, cieszy się międzynarodową aprobatą. Znaczy

to, że zawarty w opracowaniu wykład metody jest w pełni zgodny ze wskazaniem wypracowanym przez prof. John Billingsa. Stwierdzenie to jest niezwykle ważne w obliczu krążących w obiegu nie autoryzowanych opracowań pod nazwą metody rzekomo 'Billingsa'.

Wypada dopowiedzieć, że niniejsza publikacja jest swoistą zwięzłą prezentacją pierwszej części obszernej strony internetowej piszącego tu autora (<http://lp33.de>; całość obejmuje 7 obszernych części, dostępnych w wersji polskiej i niemieckiej). Wspomniana strona internetowa, będąca swoistą encyklopedią *teologii dogmatycznej i moralnej, Pisma świętego, dokumentów Magisterium Kościoła* itd., osnuta jest w dużej mierze – chociaż nie jedynie – wokół zagadnień etyki odniesień płciowych z wyraźnym uwzględnieniem powołania każdego człowieka jako *osoby* do życia wiecznego w zjednoczeniu z Bogiem. W razie nasuwających się zapytań autor odsyła do szukania odpowiedzi na wspomnianej stronie internetowej. Porusza ona takie zagadnienia, jak: *powołanie życiowe, etyka, sumienie, małżeństwo jako sakrament, miłosierdzie Boże, cena odkupienia, sakrament pojednania, Eucharystia, ludzki i Boży ład odniesień intymnych, Kościół, Magisterium Kościoła, rola Pisma świętego* itd. Wprowadzenie do MOB ukazane jest tamże w części pierwszej (= 3 rozdziały części I-szej).

Niniejsze opracowanie o *Metodzie Owulacji Billingsa (MOB)* niesie informację w nawiązaniu do sytuacji, gdy w naszym kraju (*i niejednym innym*) brak akredytowanych ośrodków instruktazu metody Billingsa. Piszący tu autor przedstawia szczegóły tak, jak one pochodzą od autora metody – prof. John Billingsa, bez dodawania jakichkolwiek naleciałości z innych 'metod'. Jak wspomniano, wyłączną instancją upoważnioną do orzekania o autentyczności wykładu „Metody Billingsa” jest założona przez prof. Billingsa ‘Światowa Organizacja Metody Owulacji Billingsa’ (*WOOMB: World Organisation of the Ovulation Method Billings – Melbourne, Australia*). Od niej pochodzi certyfikat autentyczności niniejszej prezentacji 'metody Billingsa' (z 7.VIII.2018 r.)

ks. Paweł Leks, SCJ

+

Tarnów, 13.XII.2019 r.



Aprobata ze strony 'WOOMB': 'Światowej Organizacji Metody Owulacji Billingsa' z 7.VIII.2018, oraz uaktualniona z 14.I.2020:

WOOMB™

World Organisation of Ovulation Method Billings

7-go sierpnia 2018

Drogi Księżu Leks, dziękujemy Księdzu za poddanie ocenie swego manuskryptu pt. „*Małżeństwu ku pomocy: Metoda Owulacji (wg prof.) Billingsa®*”. Z przyjemnością udzielamy naszej aprobaty. Jesteśmy pewni, że opracowanie odzwierciedla Metodę w sposób autentyczny. Proszę zamieścić to nasze oświadczenie u góry niniejszego pisma na znak aprobaty z naszej strony. Z wyrazami szacunku (*podpisani: ...*)

Gillian Barker - Kerry Bourke - Marian Corkill - Marie Marshall

Dyrektorzy, Melbourne, Sierpień, 2018



Dyrektorzy Międzynarodowej WOOMB Ltd sprawdzili tekst tego dziełka i stwierdzają, że Wskazania oraz Metodologia Metody Owulacji Billingsa® są w nim przedstawione w dokładnej zgodności z wskazaniami rozwiniętymi przez małżonków-lekarzy John i Evelyn Billings.

Podpisani:

Gillian Barker, Kerry Bourke, Marian Corkill, Marie Marshall

Dyrektorzy WOOMB International Ltd.

Melbourne, sierpień 2018



14 stycznia 2020.

Dyrektorzy WOOMB International dokonali ponownego przeglądu tej książki i wyrażają przekonanie, że ukazane w niej reguły i metodologia Metody Owulacji Billingsa™ są poprawne i odzwierciedlają autentyczną wykładnię lekarzy John oraz Evelyn Billings.

Kerry Bourke, Joan Clements, Marian Corkill, Maria Marshall

Dyrektorzy



Z recenzji medycznej
p. prof. dr hab. Bogdana Chazana

„... Metoda Owulacji Billingsa jest jedną z metod diagnostycznych wykorzystywanych do oceny płodności. Jest to metoda skuteczna, bezpieczna i tania. Pozwala kobiecie ocenić własny cykl miesięczkowy, prawidłowo interpretować sygnały płynące z jej ciała oznaczające fazę płodności i niepłodności cyklu. Wiedza na temat biologicznego rytmu płodności umożliwi małżonkom respektowanie wartości życia. Metoda może być wykorzystywana dla wczesnej diagnostyki zaburzeń cyklu miesięczkowego.

Jednak podkreślić należy, że sama Metoda Owulacji polega na diagnozie biologicznego stanu faktycznego, niezależnego od jakiegokolwiek religii czy światopoglądu. Dostarcza informacji biologicznej. Aspekt etyczny, jaki dołącza się do tej informacji jest sprawą wtórną. Decyzje o praktycznym zastosowaniu *Metody*, motywacja do jej poznania i stosowania zależą od wolnej woli zainteresowanych. Nie można ich utożsamiać z informacją medyczną. Zastosowanie *Metody* może wynikać z pobudek natury religijnej, chęci życia zgodnego z prawami natury.

Opracowanie przeznaczone jest dla małżeństw, które pragną z uzasadnionych powodów wpływać na czas poczęcia swojego dziecka oraz dla mających problemy z płodnością. Publikacja może być przydatna jako pomoc podczas zajęć przygotowujących młodych ludzi do życia w rodzinie, jako pomoc w poradniach przedmażeńskich lub rodzinnych.

... Publikację oceniam bardzo wysoko, jest napisana zrozumiałym, przyjaznym dla ucha językiem, kolejność następujących po sobie zagadnień wynika z natury prezentowanego zagadnienia. Zwracają uwagę praktyczne rady oraz przejrzyste tabele i schematy, które będą ułatwiać małżonkom przyswojenie sobie treści wykładu i zastosowanie w praktyce podanych wskazówek.

Metoda Owulacji Billingsa jest wykorzystywana i ceniona na całym świecie. Prosta, nie wymagająca dodatkowego oprzyrządowania jest jednocześnie skuteczna i może być łatwo dostępna. W Polsce nie jest znana i stosowana tak często, jak na to zasługuje.

Z całym przekonaniem rekomenduję opracowanie do udostępnienia Czytelnikom. Jej wydanie przyczyni się do upowszechnienia w naszym

kraju wiedzy o mechanizmach kobiecej płodności, poprawy zdrowia prokreacyjnego kobiet, zmniejszenia częstości niepłodności. Zwiększy także szacunek dla godności ludzkiego ciała i wartości ludzkiego życia.”

Prof. dr hab. Bogdan Chazan

Warszawa, dnia 18 listopada 2017 r.



Z opinii teologicznej
ks. prof. dr hab. Pawła Bortkiewicza, TChr.

„... Waler tej książki jest kilkupłaszczyznowy. Pierwszą wartością publikacji jest sam Autor, doświadczony, z ogromnym stażem teolog i duszpasterz. Zarazem człowiek, który imponuje świeżością spojrzenia i znajomością gruntowną współczesnego nauczania Kościoła w dyskusji ze światem i kulturą, która nas otacza.

Tym jednak, co szczególnie zasługuje na podkreślenie, to wyjątkowy charakter powiernictwa – prof. Billings niejako powierzył ks. Leksowi implementację metody swojego autorstwa do Polski w 1974 r. Ten fakt nie może zostać nie zauważony – stanowi wyjątkowy certyfikat upoważnienia Autora publikacji do propagowania tej metody. Dodatkowym certyfikatem jest aprobata tej publikacji przez zarząd *Światowej Organizacji Metody Billingsa™*.

Osoba Autora – teologa i duszpasterza rzutuje na charakter tej publikacji – ma ona waler praktyczny oraz teologiczny par excellence. Waler pastoralny jest ogromnie istotny zarówno dla pracowników poradni rodzinnych, jak i samych małżonków. Sprawy praktyczne są przedstawione w sposób czytelny i bardzo przejrzysty – ogromną pomocą są tutaj materiały ilustracyjne.

Część teologiczna odwołuje się poniekąd do małżeństwa jako „sakramentu naturalnego”, a więc swoistego projektu Boga wyrażonego w akcie stworzenia, który to jednak projekt ma charakter ogólnoludzki, związany z racjonalną naturą człowieka.

W tym miejscu warto podkreślić dwie przenikające się płaszczyzny tej części. Ma ona charakter argumentacji wyjaśniającej – i uzasadniającej.

– Z jednej strony odwołuje się do etyki bazującej na prawie naturalnym, a więc odwołującym się do racjonalnej natury człowieka ukierunkowanej na dobro. Z punktu widzenia tej racjonalnej natury i koncepcji prawa naturalnego można wyjaśnić i uzasadnić dobro otwarcia się małżonków na życie, które jest konsekwencją *mowy ciała*, które wyraża racjonalny, ponadhedonistyczny sens ludzkiej płciowości. Wpisuje się też w naturalne potrzeby człowieka do przedłużenia istnienia, do trwałości gatunku.

– Podobnie, z punktu widzenia prawa naturalnego, a więc etyki ogólnie i powszechnie dostępnej człowiekowi, można dowieść – jak czyni to o. Paweł Leks, że akt świadomie egoistycznego zamknięcia się na życie jest czynem obiektywnie złym.

– W te ogólne oceny wpisują się oceny środków, czy też metod szczegółowych ilustrujących akt otwarcia się na życie poprzez wykorzystanie naturalnego cyklu płodności – i akt bezpośredniej ingerencji w przekaz życia poprzez środki antykoncepcyjne, a zwłaszcza wczesnoporonne.

... Z tego względu publikacja ta, jakkolwiek przeznaczona jest z pewnością dla osób wierzących i żyjących nauką Kościoła, może być ciekawą pomocą w refleksji nad tematem rodzicielstwa dla osób będących poza Kościołem.

Wielkim walorem publikacji jest jej zwięzłość – ogromna oszczędność w słowach, która z pewnością może okazać się pomocą w praktycznym zapoznawaniu się z treścią.

Niżej podpisanemu wydaje się, że publikacja ze wszelkich miar zasługuje na wydanie. Jej opublikowania w środowisku krakowskim miałyby charakter bardzo wymowny – nie tylko ze względu na przynależność Autora do Metropolii Krakowskiej, ale nade wszystko ze względu na to, że z tego środowiska przed laty, za sprawą Kard. Wojtyły, rozlegał się donośny głos wsparcia dla propagowania prawdy o akcie małżeńskim i samym małżeństwie, proklamowanej przez Pawła VI w *Humanae vitae*.

Metoda Billingsa pozostaje od lat do dziś, wciąż aktualizowaną i precyzowaną metodą, która jest swoistym praktycznym aneksem do tamtej encykliki”.

ks. prof. dr hab. Paweł Bortkiewicz, TChR

Poznań, 14.02.2017 r.



Skorzystać z 'Metody Billingsa' ...

1. Wprowadzenie. Małżonkowie, którzy przeżywają potrzebę regulowania poczęć, a pragną nie naruszać *struktury* małżeńskiego aktu, ani wbudowanego weń *dynamizmu*, mogą skorzystać z jednej z 'naturalnych' metod planowania poczęć. Wyrażenia 'metoda naturalna' używamy w znaczeniu, jakie z tym określeniem wiąże Kościół Katolicki. Mianowicie 'naturą' człowieka jest: być NIE *rzeczą-przedmiotem*, lecz 'OSOBA' (*osoba to: samo-świadomość, samo-stanowienie, podejmowanie odpowiedzialności oraz niezbywalne wezwanie do życia w zjednoczeniu z Bogiem*). Konsekwentnie trzeba stwierdzić, że metodą 'naturalną' planowania poczęć staje się dopiero taka 'metoda', która uwzględniając prawidłowości fizjologiczno-biologiczne, będzie dostosowana do godności człowieka jako osoby wezwanej poprzez małżeństwo do życia wiecznego w zjednoczeniu z Bogiem.

Do dyspozycji małżonków i osób przygotowujących się do małżeństwa staje do wyboru:

- a) Metoda Kalendarzowa (= *statystyczna; bardzo przestarzała*);
- b) Metoda (*Objawowo*)-Termiczna w swych coraz innych odmianach (= *względnie dokładna informacja, że owulacja w tym cyklu prawdopodobnie już się odbyła; wszelkie odmiany metod termicznych osiągnęły już apogeum swego rozwoju i nie nadają się do dalszego udoskonalenia*);
- c) Metoda Owulacji (*wg prof.*) Billingsa (= *MOB*).

Poniżej przedstawimy samą tylko *Metodę Billingsa*.

Nie wspominamy o metodach zakładających jakąkolwiek aparaturę techniczną. Pomijając ich zróżnicowaną jakość technologiczną i produkcyjną, tego rodzaju metody nie są dostępne dla ogółu małżeństw i tym samym trudno zaliczać je do metod 'naturalnych'.

2. Metoda Billingsa (MOB) jest pierwszą w dziejach medycyny metodą 'specyficzną' (*w znaczeniu medycznym*) rozpoznawania dni możliwości czy niemożności poczęcia (*a nie ich 'wyznaczenia'*). Opiera się na naukowo i praktycznie przez prof. John Billingsa (*i współpracowników*) rozpracowanym, spontanicznie przez kobietę obserwowanym zjawisku, które warunkuje przenikanie plemników: charakterystycznej wydzieliny śluzowej, jaka pojawia się jedynie w dniach możliwości poczęcia i tylko wtedy jest przenikliwa dla plemników. Wydzielina ta, wytwarzana w górnej części

szyjki (*pod wpływem wzmożonego wytwarzania estrogenów w jajnikach*), daje znać o sobie jako ODCZUCIE wilgotności i śliskości na sromie, gdy kobieta pozostaje w pozycji stojącej. W niej plemniki przeżywają przez 3 dni (*wyjątkowo do 5 dni*), są odżywane i wędrują dalej.

Nazwa: ‘Metoda Owulacji Billingsa®’ (*lub krótko: ‘Metoda Billingsa’*) jest zastrzeżona przez ‘Światową Organizację Zdrowia’ (*WHO: 1976*). Metoda informuje o statusie możliwości poczęcia jednakowo w okresie zdrowia i zakłóceń cykliczności, w sytuacji karmienia i wieku przejściowego. Nie wymaga regularności cykli, ani zdrowia ginekologicznego, służąc jednocześnie diagnozowaniu pojawiającej się patologii. Uwalnia od mierzenia temperatury i liczenia dni cyklu. Służy zarówno do optymalnego planowania poczęcia, jak jego odłożenia.

3. Wydarzeniem centralnym cyklu jest owulacja (*jajczkowanie*). Dni poprzedzające – to część PRZED-owulacyjna. Długość tej części cyklu bywa zróżnicowana. Nie stanowi to trudności dla *Metody Billingsa*. Natomiast długość części PO-owulacyjnej jest względnie stabilna: wynosi ok. 2 tygodni (*11-16 dni*).

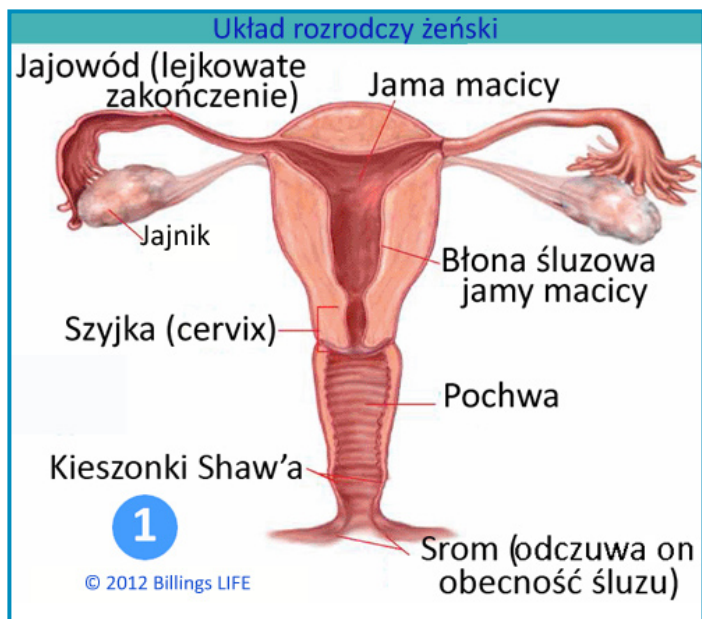
4. Miesiączka: ● (*kol. czerwony*). Jest to krwawienie występujące w około 2 tygodnie (*11-16 dni*) po zidentyfikowanym SZCZYCIE objawu śluzu (§ 18.22). Wystąpienie miesiączki rozpoczyna nowy cykl i jego zapis. Zdarza się, że owulacja nowego cyklu odbywa się równolegle z kończącą się dopiero miesiączką (§ 13.23).

5. Część PRZED-owulacyjna. Na tym odcinku cyklu utrzymuje się tzw. ‘Podstawowy Model Niepłodności’ (*PMN; ang.: Basic Infertile Pattern*). W cyklach bardzo krótkich dni ‘PMN’ mogą w ogóle nie wystąpić.

Podstawowy Model Niepłodności (*PMN*) cykli przeciętnej długości (*tnz.: poniżej 35 dni*) może ukształtować się w dwóch odmianach. W przyjętej terminologii ‘metody’ określa się je jako *PMN-Sucho* (*Podstawowy Model Niepłodności dni Suchych*) – względnie *PMN-Wydzieliny* (*PMN dni z występującą nieznaczoną wydzieliną; ang.: Basic Infertile Pattern of Dryness – of Discharge*).

W cyklach długich (*= powyżej 35 dni, np. w sytuacji przeciągającego się zawieszenia owulacji; w okresie karmienia, w wieku przejściowym itp.*) może wykształcić się ‘Podstawowy Model Niepłodności Kombinowany’.

W cyklach przeciętnej długości (*= do 35 dni*) występuje tylko jeden z dwóch ‘PMN’ w tym samym cyklu.



Ryc. 1. Anatomia układu rozrodczego kobiety

Srom jest czułym narządem, który reaguje niemal natychmiast na wahania zachodzące w stężeniach hormonów następujących po sobie faz cyklu. Informacja jaką kobieta uzyskuje z notowania swych ODCZUĆ-

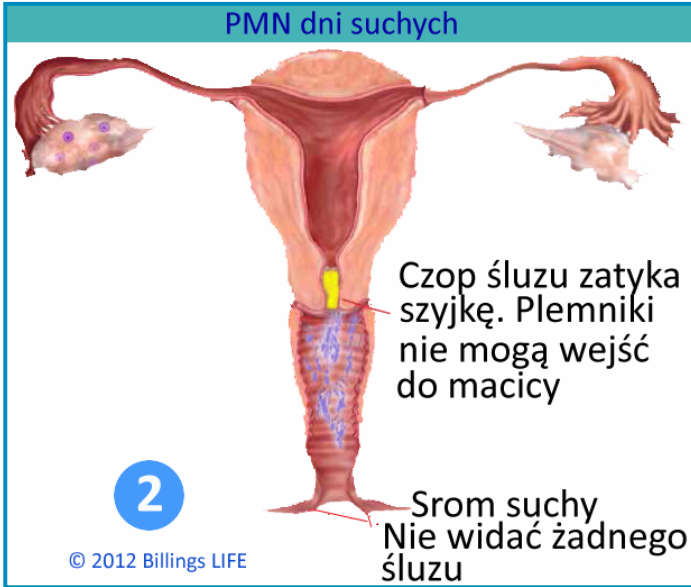
ze-sromu (ewentualnie okazyjnie, drugorzędnie z wizualnej obserwacji, jeśli 'zauważy' coś w okolicy sromu) jest w pełni wiążąca dla uzyskania pewności co do możliwości, względnie niemożności poczęcia w danym dniu cyklu. Metoda Billingsa (jako 'metoda') wyklucza dotykanie siebie, rozciąganie śluzu między palcami oraz badanie go na chusteczce higienicznej. Tym bardziej wyklucza Metoda Billingsa badanie pochwy przez samą kobietę (zob. dokładniejsze uzasadnienie na końcu cz.medycznej, str.42).

– Wypada zadumać się nad prostotą dzieła Stworzenia: informację w pełni wystarczającą i wiążącą uzyskuje kobieta (oboje małżonkowie) z tego, co dzieje się na zewnątrz: poprzez ODCZUCIA-ze-sromu. Nie ma potrzeby szukania dodatkowej informacji w głębi (w pochwie), ani uciekania się do jakichkolwiek urządzeń technicznych (np. termometru; kupowania wymyślnych przyrządów-komputerków). Stworzyciel dostarcza informacji zdumiewająco prosto. Informacja ta jest zrozumiała dla osób kultur nawet najbardziej prymitywnych.



W przypadku każdej z 3 odmian 'PMN' kobieta ODCZUWA, albo (drugorzędnie) widzi, iż na sromie utrzymuje się z dnia na dzień objaw na razie wciąż *taki-sam-taki-sam-taki-sam* bez żadnej zmiany.

Srom jest czułym narządem, który precyzyjnie odzwierciedla zmiany zachodzące w poziomach cyklicznie wydzielanych hormonów. Dni 'PMN' (*Podstawowego Modelu Niepłodności*) świadczą o tym, że jajniki są aktualnie w stanie 'spoczynku' (*względnie*). Estrogeny jajników utrzymują się wtedy na poziomie niskim, gdyż procesy warunkujące ich wzrost w kierunku owulacji nie zostały jeszcze podjęte. Konsekwentnie zaś, gruczoły szyjki macicy nie wytwarzają na razie wydzieliny śluzowej (*naj-*



Ryc. 2. Część PRZED-owulacyjna: PMN Dni Suchych

(BIP of Dryness)
W dniach PO krwawieniu cyklicznym (po miesiączce) wykształcają się zwykle krócej lub dłużej trwające dni niepłodności PRZED-owulacyjnej. W Metodzie Billingsa dni te określane są mianem 'POD-

STAWOWEGO MODELU NIEPŁODNOŚCI' (ang.: *Basic Infertile Pattern: BIP*).

Występuje on zwykle w dwóch odmianach:

a) jako 'Dni Suche', lub:

b) dni z nieznaczną Wydzieliną wciąż taką samą.

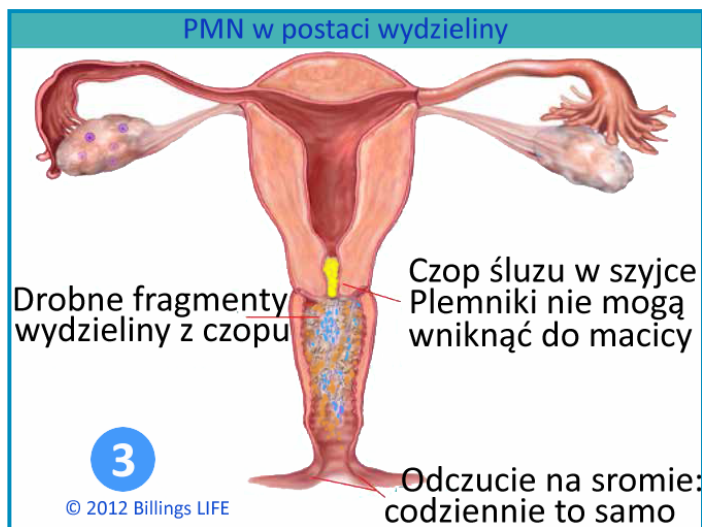
Na Ryc.2 ukazany jest 'Podstawowy Model Niepłodności' typu 'dni Suchych'. Na sromie utrzymuje się ODCZUCIE 'NIC': srom pozostaje 'suchy'. Również w obserwacji wzrokowej nie pojawia się 'NIC'. Szyjka jest w tym czasie zaczopowana gęstym zbitym czopem śluzowym. Czop ten stanowi fizyczną przeszkodę, uniemożliwiającą przedostawaniu się plemników w głąb. To uzasadnia pewność niezajścia w ciążę w takim czasie.



pierw musi nastąpić wzrost poziomu estrogenów w jajniku). Kobieta poznaje to po tym, że na sromie pojawia się na razie objaw wciąż *taki-sam-taki-sam-taki-sam*.

6. Etap uczenia się Metody Billingsa. Gdy kobieta uczy się dopiero 'metody', zalecane jest wstrzymanie się od kontaktów płciowych przez 2 tygodnie, żeby była w stanie rozpoznać status swych możliwości poczęcia bez zakłóceń w następstwie współżycia (§ 14.15). Od zaraz prowadzić należy notatki z obserwacji ODCZUĆ, ewentualnie wyglądu objawów-ze-sromu (§ 10), nie martwiąc się na razie o ich interpretację. Pozwoli to rozpoznać swój 'PMN' (*Podstawowy Model Niepłodności*) oraz uchwycić chwilę *pierwszej zmiany* w owym 'PMN', co oznacza początek możliwości poczęcia (§ 16-17).

Natomiast już w pierwszym cyklu mogą małżonkowie korzystać z Reguły SZCZYTU, jeśli poprawnie rozpoznają dzień SZCZYTU objawu śluzu (§ 18-21).



Ryc. 3. Część PRZED-owulacyjna: PMN Dni z Wydzieliną (BIP of discharge)

Kolejna rycina przedstawia taką samą fazę cyklu: niepłodności PRZED-owulacyjnej – ale w jej drugiej odmianie: jako PMN 'Dni z Wydzieliną'. Skąpa

wydzielina pojawiająca się na sromie pochodzi z fragmentów odrywających się od czopu śluzu, który nadal szczelnie zatyka wejście do szyjki macicy. Powoduje to na sromie utrzymujące się z dnia-na-dzień ODCZUCIE wciąż takie samo, bez żadnej zmiany. Poczęcie jest w tym czasie wykluczone.



7. PMN-Sucho. U wielu kobiet utrzymuje się w części PRZED-owulacyjnej z dnia na dzień ODCZUCIE *sucho-sucho-sucho*: ● . Na sromie nie tylko ‘nie widać żadnego śluzu’, ale jest po prostu ‘nic’. Owo niezmiennie utrzymujące się *sucho* jest znakiem *Podstawowego Modelu Niepłodności Dni Suchych*. Jajniki pozostają w tym czasie na razie w stanie *spoczynku*.

Do poczęcia w takich dniach nie dochodzi. Plemniki giną w ciągu 1-2 godz. po współżyciu w kwaśnym środowisku pochwy (*atakowane przez komórki obronne pochwy; szyjka jest zaczopowana gęstym czopem, blokując przedostawanie się plemników dalej*).

Gdy notatki pierwszego cyklu pozwolą zidentyfikować PMN-Sucho, można od następnego cyklu korzystać z Reguł-Wskazań Metody Billingsa na dni PRZED-owulacyjne (§ 13-16).

8. PMN-Wydzieliny. U innych kobiet stan względnego ‘spoczynku’ jajników wyraża się *nie* przez ODCZUCIE *sucho-sucho*, lecz pojawiającą się *nieznaczną wydzielinę*, która jednak w ODCZUCIU i z wyglądu pozostaje na razie niezmiennie *taka-sama-taka-sama-taka-sama*. Na tym polega *Podstawowy Model Niepłodności dni ‘z Wydzieliną’*: ● . Oznacza to, że procesy wiodące do wzrostu poziomu hormonów jajnikowych nie zostały jeszcze podjęte (*estrogeny jajników pozostają na razie na poziomie niskim*). Pojawiająca się na sromie wydzielina nie pochodzi wtedy z pochwy, lecz ujścia szyjki (*płateczki odrywające się od czopu śluzu w ujściu szyjki; czop nadal zatyka szyjkę i nie przepuszcza plemników*).

O rozpoznaniu wydzieliny jako *PMN-Wydzieliny* decyduje fakt, że pozostaje ona u danej kobiety na razie z dnia na dzień niezmiennie *taka-sama*. Dopóki nie zaznacza się w niej żadna zmiana, utrzymuje się niemożność poczęcia (*plemniki giną w ciągu 1-2 godzin po współżyciu*).

Jakiegokolwiek *odchylenie* od dotąd niezmiennie takiej samej wydzieliny w ODCZUCIU lub wyglądzie – świadczy o już w jajnikach podjętych procesach wzrostu poziomów hormonalnych, czyli możliwości poczęcia. W śluzie już zmienionym plemniki przeżywają do 3, wyjątkowo 5 dni (§ 16).

Jeśli małżonkowie uczą się dopiero ‘Billingsa’, powinni w przypadku *PMN-Wydzieliny*, gdy cykle kobiety są przeciętnej długości (*poniżej 35 dni*), nie podejmować współżycia w fazie PRZED-owulacyjnej przez pierwsze 3 cykle (*w przeciwieństwie do sytuacji, gdy występuje PMN-Sucho: § 6*). Pojawiającą się wydzielinę notuje się w pierwszym cyklu w kolorze *białym*. Jeśli w następnym cyklu pojawia się w części PRZED-owulacyj-

nej wydzielina dokładnie *taka-sama-taka-sama*, zapisuje się ją obecnie w kolorze *żółtym*.

Jeśli kobieta stwierdzi, że jest to wobec tego rzeczywiście jej PMN-Wydzieliny, potwierdzony niezmiennie *takim-samym* ODCZUCIEM-ze-sromu, można podejmować współżycie począwszy od 4-go cyklu, stosując Reguły-Wskazania na Dni PRZED-owulacyjne (§ 14-16).

– Natomiast od zaraz można stosować Regułę SZCZYTU, jeśli tylko kobieta poprawnie zidentyfikuje dzień SZCZYTU objawu śluzu (§ 18-21).

9. Podstawowy Model Niepłodności Kombinowany. W cyklach długich (= powyżej 35 dni) z długo zawieszoną owulacją, może występować kombinacja: PMN-Sucho – oraz PMN-Wydzieliny w tym samym cyklu. Mianowicie lekki wzrost estrogenów może pobudzić komórki pochwy do rozrostu i złuszczenia, wskutek czego pojawi się nieznaczna wydzielina. Szyjka macicy jest jednak nadal zatkana czopem ze zbitego śluzu.

Mogą wtedy występować dni suche: PMN-Sucho – przeplatane dniami z wydzieliną: PMN-Wydzieliny. Niekiedy sam ów PMN-Wydzieliny występuje w dwóch nieznacznie różniących się odmianach. Notatki z 2 tygodni obserwacji bez współżycia pozwolą w przypadku zawieszonej owulacji rozpoznać ‘PMN-Kombinowany’ (dokładniej § 24).

10. Obserwacja objawów. Warunkiem korzystania z MOB jest dostosowanie się do następujących uwag:

Stosowanie jednocześnie Metody Billingsa – i jakichkolwiek metod przeciw-rodzielskich, wzajemnie się wyklucza.

Obserwacja objawów. Kobieta stara się uprzytomnić sobie, znajdując się w pozycji stojącej, jakie jest ODCZUCIE w jej zewnętrznych narządach płciowych, czyli jakie jest *odczucie ze sromu* – bez jego dotykania czy oglądania. Chodzi o ODCZUCIE z zewnętrznych narządów płciowych (*środkowo-dolnej części sromu; okolicy między wargami mniejszymi-większymi w kierunku krocza*): czy na sromie utrzymuje się ODCZUCIE sucho, czy też odczuwalna jest obecność jakiejś wydzieliny. Dodatkowo można niekiedy zauważyć *wzrokiem* jakąś wydzielinę przy podejmowaniu zabiegów higienicznych, jednakże bez dotykania siebie czy brania wydzieliny pomiędzy palce.

W dniach części PRZED-owulacyjnej istotne jest stwierdzenie, czy ODCZUCIE z zewnątrz pozostaje (*jeszcze*) takie-samo, czy też uległo już zmianie. Pierwsza zmiana-odchylenie od dotychczasowego Podstawowego-Modelu-Niepłodności (PMN) świadczy o odtąd rozpoczętym rozwoju objawu śluzu (*estrogeny jajników wzrosły i pobudziły szyjkę do sączenia śluzu*).

By nie trzeba było wymyślać skrótów zapisu

b	biały	mo	mokry	s	śliski (jak ryba-z-wody; poślizg)
B	ból owulacyjny. Objaw niemiarodajny. Ból z praw.-lew. str.: 'B'; w podbrzuszu: B; w krzyżu: B+	MOB	Metoda Owulacji Billingsa. Nazwa zastrzeżona: Światowa Organizacja Zdrowia, 1976.	se	wydzielina jak ser (grzybicze zapal. pochwy)
cz	czop śluzu (z ujścia szyjki)	n	nieprzejrzysty, mętny	sk	skąpo
g	grudki	na	nasienie	sr	srom ropulchniony
gę	gęsty	ni	zwisające nitki	su	sucho (= nic)
j	jasny (przejrzysty)	obf	obfity	u	upławy chorob.
kł	kłaczki (wiórki; płatki kokosu)	p	przejrzysty	w	wilgotny, mokro
l	lepki (kleisty)	pc	przyczepny	wo	wodnisty
m	mętny	pl	plamienie		
ma	mazisty (krem)	PMN	Podstawowy Model Niepłodności; część przedowul.	<u>Dni tygodnia:</u>	
ml	mleczny (biały)			↗	P W Ś C P S (N)

Ryc. 4. Pomoc dla skrótów opisu objawów

Jak parokrotnie zaznaczono, prof. Billings podkreśla z naciskiem, że kobieta nie powinna sugerować się jakimikolwiek gotowymi zapisami cykli innych kobiet, lecz własnymi słowami zapisywać sobie właściwe ODCZUCIA, ewentualnie wygląd objawów z zewnątrz. W niniejszym opracowaniu mamy jednak na względzie środowiska, gdzie akredytowane ośrodki instruktażowe zorientowane w Metodzie Billingsa nie istnieją. Stąd m.in. sugestie gotowych skrótów, żeby przy prowadzeniu notatek nie trzeba było wymyślać ich od nowa. Te bowiem powinny być zapisem zwięzłym, czytelnym, mieszczącym się w wąskiej kolumnie.

– Na pierwszym miejscu powinny widnieć notatki z ODCZUĆ-ze-sromu. Na drugim dopiero miejscu dodatkowo ewentualnie notatki dotyczące wyglądu zauważanych objawów.

– Należy wciąż pamiętać o zastrzeżeniu, by siebie nie dotykać i nie badać niczego między palcami czy na chusteczce. Występujące w ukazanej tu tabeli przymiotniki zaczerpnięte są z zapisów zamieszczonych w autoryzowanych przez WOOMB aktualnie obowiązujących podręcznikach Metody Owulacji (zob.: TBOM-1, 2001; TBOM-2: 1997; UCF-BOM, 2017). Dodany jest z naszej strony skrót na przypadek upławów chorobowych.

– Przypominamy jeszcze raz: kobieta powinna użyć do zwięzłego zapisu (1-3 słów) własnych określeń-słów. Poszczególne kobiety mogą opisać podobne ODCZUCIA z zewnątrz przy użyciu nieco odmiennych słów. Będą one typowe dla danej kobiety i mogą się różnić od opisu podobnych objawów występujących u innej kobiety. Ważne, że odczucia te utrzymują się u danej kobiety zwykle z cyklu na cykl bez zmiany. Dzięki temu kobieta zdolna jest utożsamiać występujący u siebie, charakterystyczny dla siebie PMN: Podstawowy Model Niepłodności (PRZED-wulacyjnej) – w odróżnieniu od innej kobiety, która cechy swojego PMN ODCZUWA oraz widzi w nieco inny sposób.



Zmiana taka oznacza zatem rozpoczęcie możliwości poczęcia.

Miarodajne dla MOB jest wyłącznie to, co pojawia się na zewnątrz: na sromie. MOB odrzuca zdecydowanie badanie wewnętrzne w pochwie (*przeciwwskazania etyczne i medyczne: infekcja, oraz uszkodzenie kieszonek Shawa*). Śluz dni płodności jest *płynny* i rozwija się od lepko do ślisko. Przepływa łatwo przez pochwę i pojawia się od razu na zewnątrz jako charakterystyczna *mokrość*, która nabywa coraz wyraźniej cechy *śliskości*.

Chodzi o uświadomienie sobie, jakie jest ODCZUCIE-ze-sromu – bez dotykania siebie, bez pobierania wydzieliny i bez jej badania na chusteczce higienicznej. Nieprzyjęcie tego wskazania oznacza przekreślenie dla siebie sensu stosowania MOB.

Śluzu *nie należy rozciągać*. Rozciągliwość śluzu jest objawem zwo-dniczym, toteż nie należy się na nim skupiać. Jeśli pojawią się nitki śluzu, mogą one zwi-sać samoistnie (*jakby ciągnące się białko jaja kurzego*), tworząc niekiedy pętle, które następnie same znikają.

Nieistotne są same w sobie *charakterystyczne cechy* pojawiającej się wydzieliny. Ważny jest fakt, który musi stwierdzić sama kobieta: czy wy-dzielina *zmienia-rozwija się*, czy też utrzymuje się na tym samym etapie rozwoju. Jedna kobieta wyraża ODCZUCIE-wygląd pojawiającej się u siebie wydzieliny *takim przymiotnikiem*, druga *innym*. Nie należy sugerować się opisem objawów innej kobiety, ani wydrukowanym zapisem jakiegoś cyklu. W autentycznym pouczeniu MOB nie wymienia się konkretnych cech wydzieliny, zachęcając kobietę, by opisywała występującą u siebie wydzielinę własnymi słowami (*przykład: zmiana z ‘PMN-Sucho’ na śluz dni płodności może polegać na zaznaczającym się w pewnej chwili jedynie odmiennym ODCZUCIU, chociaż nadal żadnej wydzieliny ‘nie widać’*).

Ważne, że cechy rozpoznanego ‘PMN’ utrzymują się u tej samej ko-biety z cyklu na cykl w zasadzie wci-ąż *takie same*.

Jakakolwiek **zmiana-odchylenie** w stosunku do dotąd notowanego ODCZUCIA-ze-sromu świadczy o tym, że poziom estrogenów wzrósł, pobudzając szybkę do sączenia śluzu dni płodności. Ów śluz zmieniony pojawia się niebawem na zewnątrz i powoduje zmianę w *ODCZUCIU-ze-sromu*. A chociażby był bardzo skąpy i wzrokowo niewidoczny, kobieta ODCZUJE jego obecność. Śluz zmieniony jest już przenikliwy dla plemników.

11. Zapis objawów. Obserwacji swych odczuć podejmuje kobieta niezależnie od tego, gdzie się znajduje. Chodzi o *uświadomienie sobie*, jakie jest aktualnie ODCZUCIE-ze-sromu. Dogodną sposobność stwarzają zwyczajne zabiegi higieniczne. Kobieta nie powinna ulegać w tym względzie niezdrowej skrupulatności. Zapamiętane ważniejsze cechy należy zanotować zwięźle na karcie cyklu pod koniec dnia (*1-2 przymiotniki*), najlepiej gdy kobieta podyktuje je do zapisania mężowi (*dialog małżeński; odpowiedzialność obojga*).

W **oficjalnych podręcznikach MOB** zapisy cykli przedstawiane są w zapisie *poziomym*. Do notowania objawów służą drukowane kolorowe *znaczkido-nalepiania*.

W warunkach **krajów, gdzie brak akredytowanych ośrodków instruktażu Metody Billingsa**, do prowadzenia zapisu objawów cyklu w pełni wystarczy *cienki zeszytu rachunkowy*. Dni cyklu wpisuje się najlepiej w *kolumnie w dół*, a objawy itd. w zapisie *poziomym*. Same objawy wypada zapisywać **za pomocą kolorów**: czerwonego (*krwawienie*), zielonego (*sucho*), żółtego (*wydzielina dni niepłodności*), białego (*puste kółko; wydzielina dni płodności, oraz wszelkie niejasności*).

Żeby nie trzeba było wymyślać ewentualnych **skrótów** do zwięzłego opisu swych ODCZUĆ, można skorzystać (*niezobowiązująco*) z wyżej sugerowanego ich zestawu (*zob. str. 23*). W oficjalnych podręcznikach Metody skróty takie nie są podawane. Profesor Billings podkreśla z naciskiem, że kobieta powinna opisywać swoje ODCZUCIA samodzielnie, własnymi słowami. Toteż nie akceptuje on podawania żadnego gotowego zestawu przymiotników.

Jeśli tutaj mimo wszystko decydujemy się na sugestie pewnych skrótów, pragniemy zaoszczędzić trudu wymyślania ich w warunkach krajów, gdzie jakakolwiek konsultacja na temat *Metody Billingsa* jest nieosiągalna i kobieta musi radzić sobie z prowadzeniem zwięzłych notatek zupełnie sama.

Pierwsze 3 dni po SZCZYCIE notuje się z *cyfrą 1-2-3*: są to nadal dni możliwości poczęcia.

●	⋆	Krwawienie-plamienie. Jeśli jest: krew+śluz, notuj: ☉, wzgl. ☉.
●	I	'Sucho' (ODCZUCIE w zewnętrznych narządach płciowych).
●	=	Wydzielina dni niepłodności. PRZED SZCZYTEM: niezmiennie taka sama; PO SZCZYCIE odczucie zmienne, np. 'lepko', 'mazi-sto' itp.
○	○	Śluz dni płodności (od 1-szej zmiany w PMN, do dnia SZCZYTU włącznie; oraz w razie niepewności w rozumieniu objawu).
⊗	⊗	SZCZYT objawu śluzu (po rozwoju objawu śluzu np. od lepko po ślisko; 'ryba-z-wody'). SZCZYT: ostatni dzień odczucia 'ślisko'.
<i>Opcjonalne znaki dodatkowe</i>		
/		Do południa; względnie: / po południu.
↓		Normalne współżycie płciowe. <i>Można notować - z lewej: rano; z prawej: wieczorem.</i>
v		Stosunek przerywany.
		Pragnienie czułości małżeńskiej.

Ryc. 5. Kolory i znaki diagramu i zapisu

Oto wyjaśnienie znaków widniejących na diagramach oraz używanych przy zapisywaniu objawów cyklu.



Poniżej podajemy dwa zapisy cykli szkoleniowych (str. 32). Ich celem jest wyrobienie sobie wyobrażenia, jak notatki mogą być prowadzone. Pierwszy zapis przedstawia sytuację występującego PMN 'dni Suchych', drugi PMN 'dni z Wydzieliną'. Na tych przykładach można też zobaczyć praktyczne stosowanie czterech Reguł-Wskazań MOB w przypadku uzasadnionych powodów dla odłożenia w tej chwili poczęcia.

Zapis powinien być zwięzły, czytelny. Uzasadnia to stosowność użycia skrótów przy opisie objawów. Należy zaznaczać ponadto wydarzenia zdrowotne i stosowane leki. Na komputerze (ewentualnie smartfonie) można skorzystać do notowania objawów cyklu z zaadaptowanego arkusza np. programu EXCEL (łatwość konsultacji drogą emailową). Niezależnie od tego należy jednak prowadzić notatki również w zeszycie w kratkę: komputer (czy komórka) może nie być zawsze dostępny.

Autor 'metody' nie wspomina o notowaniu zbliżeń płciowych – poza najbliższymi z początku i końca dni możliwości poczęcia. Dla własnego wglądu wypada jednak notować każde zbliżenie, szczególnie z dni PRZED-owulacyjnych. W przypadku nieplanowanego poczęcia staje się taka notatka jego wyjaśnieniem.

W razie nieplanowanego poczęcia należy wyznaczyć zgodnie z prawdą, że zawiodła nie biologia; i nie Bóg jest nieuczciwy. 'Zawiodł' natomiast człowiek: ci dwoje; i nie 'Billings'. Stąd zachęta, by notować każde zbliżenie, również to etycznie niepoprawne (własnym systemem znaków).

12. Reguły-wskazania na dni PRZED-owulacyjne (ang.: *Early Day Rules, prior to ovulation*). Na przypadek zamierzonego odłożenia poczęcia wypracowane zostały przez Metodę Billingsa **cztery Reguły-Wskazania**. Mowa jest o 'wskazaniach', gdyż nie chodzi o wymuszenie jakichkolwiek zachowań małżeńskich, lecz o naukowo i w praktyce zweryfikowaną informację na przypadek etycznie uzasadnionego zamiaru odłożenia poczęcia na teraz.

13. Pierwsza Reguła-Wskazanie (ang.: *Early Day Rule nr. 1*): Nie podejmuj współżycia w dniach obfitego krwawienia miesięczkowego. Wskazanie dotyczy krwawienia rozpoznanego jako miesięczka (*po uprzednio rozpoznany SZCZYCIE w ok. 2 tygodnie wcześniej; § 18.22-23*). W cyklu krótkim owulacja może przebiegać równolegle z kończącym się krwawieniem cyklicznym. Krew może przestaniać występujący już śluz dni płodności (*mokrość związana z krwawieniem*). Gdy krew krzepnie, staje się lepka: utrudnia to rozpoznanie objawu (*§ 17-19*).

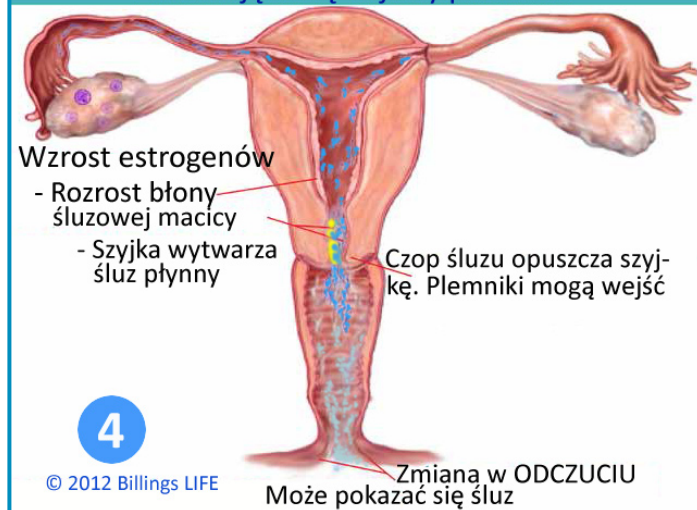
14. Druga Reguła-Wskazanie (ang. *Early Day Rule nr. 2*): Gdy kobieta rozpozna swój 'Podstawowy Model Niepłodności' (*PMN*), można podjąć zjednoczenie wieczorem po stwierdzeniu, że nadal utrzymuje się ten sam *PMN* przez cały dzień. Po czym należy wstawić *1-dniową przerwę*, czekając z następnym zjednoczeniem ponownie do wieczora, gdy nadal utrzymuje się niezmiennie ten sam *PMN*.

15. Objaw PO współżyciu. Po wieczornym współżyciu pojawia się niekiedy przez całe 24 godz. wilgotność (*nasienie + wydzieliny kobiety*). Podobne objawy utrzymują się po pieszczocie genitalnej bez stosunku. *Objaw-ze-sromu* może przypominać wtedy do złudzenia śluz dni płodności. Stąd wskazanie na dni PRZED-owulacyjne: 1 dzień przeczekania po współżyciu wieczorem poprzedniego dnia. Płyn nasienny musi zniknąć, a kobieta musi mieć możliwość przekonania się, że wrócił ten sam *PMN* co poprzednio.

Płyn nasienny po współżyciu podjętym w dniu '*PMN*' nie zawiera żadnych żywych plemników. Giną one w ciągu 1-2 godz. po współżyciu (*§ 2.7*).

16. Trzecia Reguła-Wskazanie (ang. *Early Day Rule nr. 3*). Gdy w dotąd występującym *PMN* zaznaczy się jakakolwiek zmiana-odchylenie: w OD-CZUCIU-ze-sromu lub wyglądzie w stosunku do dotychczasowego *PMN*, oraz: jeśli pojawiłoby się *krwawienie-plamienie* w którymś z dni *PMN*, trzeba w tym czasie zaniechać podejmowania wszelkich zbliżeń. Zmiana-odchylenie od *PMN* świadczy o tym, że poziom estrogenów uległ wzrostowi. Wskutek tego pobudzone zostają gruczoły szyjki i następuje

Zmieniające się objawy płodności



Ryc. 6. Początek dni możliwości poczęcia

Nastąpiła 'pierwsza ZMIANA' w ODCZUCIU-ze-sromu. Jest to wiążący sygnał, że poczęcie staje się od tej chwili możliwe. W szyjce widać już tylko fragment dotychczasowego czopu śluzu: uległ

on znacznemu rozpuszczeniu, tak iż plemniki wędrują odtąd swobodnie do jamy macicy i dalej. Świadczy to o wzroście estrogenów jajnika, wskutek czego z krypt szyjki sączą się nitki śluzu dni płodności. Stanowią one środowisko odżywcze dla plemników, chronią je przed niesprzyjającym środowiskiem pochwy i dokonują ich selekcji. Kobieta ODCZUWA odtąd z dnia na dzień kolejno rozwijające się cechy śluzu dni płodności.



wydzielanie śluzu, który jest przenikliwy dla plemników i umożliwia poczęcie. W takim śluzie plemniki przeżywają do 3 dni, wyjątkowo do 5 dni (§ 8.15).

W przypadku odchylenia od dotychczasowego PMN mogą pojawić się dwie możliwości:

a) Jeśli objaw rozwinie się dalej i wykształtuje się SZCZYT objawu śluzu, tzn. śliskość (§ 18), trzeba stosować Czwartą Regułę-Wskazanie: Regułę SZCZYTU (§ 19).

b) Jeśli SZCZYT na razie się nie wytworzył, a objaw cofnie się w poprzednie stadium, trzeba odczekać przez pełne 3 dni nawrotu dotychczasowego PMN (żeby poziom estrogenów wrócił do stadium niskiego; potwierdzi to nawrót dotychczasowego PMN).

Stąd Trzecia Reguła-Wskazanie MOB: „Przeczekaj dni zmiany. Jeśli powróci dotychczasowy PMN, dotłącz pełne dni: 1-2-3. Czyli: współżycie

można wznowić dopiero wieczorem 4-go dnia od nawrotu dotychczasowego PMN. Po czym należy stosować Regułę-Wskazanie nr 2, czyli zjednoczenie małżeńskie tylko w co drugi wieczór”.

To samo dotyczy wystąpienia jakiegokolwiek krwawienia-plamienia międzymiesiączkowego: ♁ . Jest ono każdorazowo oznaką wysokich możliwości poczęcia. Należy wtedy ściśle przestrzegać wskazania: „Przeczekać dni zmiany. Jeśli powróci PMN, dołącz dni: 1-2-3, podejmując zjednoczenie dopiero wieczorem 4-go dnia. Odtąd stosować należy ponownie Regułę-Wskazanie nr 2, tzn. zjednoczenie jedynie w co drugi dzień dotychczasowego PMN – aż do następnej zmiany w PMN”.

17. Możliwość poczęcia: dni płodności. Wszelka zmiana w stosunku do dotychczasowego PMN: czy to PMN-Sucho, czy PMN-Wydzieliny oznacza, że od tego momentu istnieje już możliwość poczęcia: ○ .

Gdyby zatem u kobiety utrzymywał się PMN-Sucho (*dotąd niezmiennie ‘sucho’*), wystąpienie jakiegokolwiek odchylenia od owego ‘sucho’ oznacza początek dni możliwości poczęcia. Zmiana może polegać na samym tylko odmiennym ODCZUCIU – bez pojawienia się wzrokiem dostrzegalnego śluzu. Wszelkie odchylenie od dotychczasowego ‘PMN’ świadczy o tym, iż czop śluzu w ujściu szyjki już się przemieścił, otwierając ją dla plemników (*ważne w obliczu dezinformacji metod termicznych odnośnie do wystąpienia np. śluzu lepkiego po dniach ‘suchych’*).

Kobieta zauważy przez następne dni zwykle rozwój objawu śluzu. Traci on cechę lepkości, a ponieważ jest płynny, przepływa łatwo przez pochwę i daje odczucie wilgotno-mokro. Srom staje się coraz bardziej śliski.

Gdyby u kobiety występowała wciąż obecna wilgotność, rozpozna bez trudu odmienną mokrość, która idzie w parze z śluzem śliskim. Śluz ten może być obecnie przejrzysty, albo i nieprzejrzysty. Niekiedy zwisa w postaci nitek i układa się w pętle, które same znikają.

Rozwój objawu śluzu wiąże się z faktem, że szyjka wytwarza w tym czasie kilka odmian śluzu dni płodności. Pełnią one zróżnicowane funkcje względem plemników: dokonują ich selekcji oraz warunkują ich żywotność i ruchliwość. Kobieta zauważa ten rozwój w postaci zróżnicowanych ODCZUĆ-ze-sromu w ciągu tych dni.

18. SZCZYT objawu śluzu. Jest to ostatni dzień odczuwanej śliskości (*odczucie jakby naoliwienia; lub: ryby-z-wody*). Odczucie śliskości kończy poprzedzającą ją fazę rozwoju objawu śluzu: ⊗ . Śluz może być tego dnia już nieprzejrzysty, skąpy, nierzadko bywa on całkiem niewidoczny, nadal jednak utrzymuje się ODCZUCIE śliskości.



Ryc. 7. SZCZYT dni możliwości poczęcia

Przez dni fazy płodności notuje kobieta ZMIENIAJĄCE się ODCZUCIA-ze-sromu: np. od sucho do lekko, wilgotno i ślisko. Wzrastające w tej fazie stężenie estrogenów powoduje wytwarzanie kilka odmian

wydzieliny śluzowej. Pełnią one zadanie selekcji plemników, ułatwiają ich przeżywanie i ruchliwość. Plemniki przeżywają w tym czasie w wewnętrznych drogach płciowych kobiety 3-5 dni w oczekiwaniu na pojawienie się komórki jajowej i owulację. Srom staje się śliski. Ostatni dzień ODCZUCIA śliskości to SZCZYT objawu śluzu. Kobieta dowiaduje się o nim dopiero następnego dnia. Śluz w dniu SZCZYTU może być skąpy, a nawet wręcz niewidoczny, pozostaje jednak ODCZUCIE 'ślisko'.



Największa obfitość śluzu zaznacza się nieraz na 1-2 dni przed SZCZYTEM. Niekiedy tuż przed SZCZYTEM pojawia się śluz podbarwiony (*czernono, różowo, brązowo*). Jest to krwawienie-plamienie poprzedzające owulację: ☹️.

Innym objawem dnia SZCZYTU jest u wielu kobiet obrzmienie-rozpulchnienie wargi sromowej po stronie odbywającej się owulacji, wraz z wyraźną tkliwością sromu.

Jeszcze inne kobiety notują objaw 'węzła chłonnego' (*codzienne sprawdzanie w dniach przed-owulacyjnych: palec środkowy dłoni ułożyć nad pulsem tętnicy udowej; palec wskazujący znajduje się wówczas nad węzłem chłonnym, wyczuwanym jakby groszek; przed owulacją powiększa się on stopniowo i jest tkliwy przy ucisku*).



Ryc. 8. Pierwsze 3 dni po SZCZYCIE objawu śluzu

Pierwsze 3 dni PO SZCZYCIE objawu śluzu są nadal dniami możliwości poczęcia. Owulacja odbywa się najczęściej w samym dniu SZCZYTU objawu śluzu, czyli w ostatnim dniu z ODCZU-

CIEM 'ślisko', albo równie często w pierwszym dniu PO SZCZYCIE objawu śluzu. Jedynie bardzo rzadko (ok. 1-2% przypadków) owulacja odbywa się z opóźnieniem dopiero w drugim dniu po SZCZYCIE objawu śluzu. Trzeci dzień po dniu SZCZYTU przewidziany jest 'na wyrost' dla żywotności komórki jajowej. W dniu '1' po dniu SZCZYTU objawu śluzu zaznacza się na sromie zdecydowana zmiana objawów: srom nie jest już śliski. U jednych kobiet pojawia się od razu 'sucho', u drugich nieznaczna wydzielina, np. lepka.

– Zmiana w ODCZUCIU wiąże się ze wzrostem progesteronu. Powoduje on m.in. wysuszenie wydzieliny śluzowej w miarę jak przechodzi ona przez 'Kieszonki Shaw'a', zmieniając dotychczasowe ODCZUCIE śliskości w sucho lub lepko. Tenże progesteron pobudza ponowne powstanie gęstego czopu śluzu w ujściu szyjki od strony pochwy. Proces ten dobiega końca dopiero z końcem 3-go dnia po SZCZYCIE objawu śluzu. Dopiero odtąd szyjka macicy jest ponownie zablokowana dla plemników. Niemożność poczęcia jest zatem ustabilizowana od początku 4-go dnia po dniu SZCZYTU objawu śluzu (tzn. po ostatnim dniu z śliskością). Za około 2 tygodnie po dniu SZCZYTU objawu śluzu wystąpi nowe krwawienie cykliczne czyli miesiączka, jeśli w międzyczasie nie doszło do poczęcia.



Dwa zapisy szkoleniowe: PMN sucho, PMN wydzielina										
1	6.X.	C	●		21.00	22.	S ●		16.30	
2	2005	P	●		<i>PMN</i>	VIII. (N)	●		<i>PMN</i>	
3	8.	S	●		<i>Suchy</i>	24.	P ●●		<i>Wydzieliny</i>	
4		(N)	●●				W ●		w,ma	
5	10.	P	●	↓		26.	Ś ●	↓	w,ma	
6		W	○		w		C ○		w	
7	12.	Ś	●	↓		28.	P ●	↓	w,ma	
8		C	○		w		S ○		w	
9	14.	P	○		l,m	30. (N)	●	↓	w,ma	
10		S	● (1)			31.	P ○		w	
11	16.	(N)	● (2)			1.IX.	W ○		w,kł	
12		P	○		l,m		Ś ● (1)		w,ma	
13	18.	W	○		w,p <i>obf</i>	3.	C ● (2)		w,ma	
14		Ś	●●		w,pl		P ● (3)		w,ma	
15	20.	C	⊗		s,w <i>sk</i>	5.	S ●	↓	w,ma	
16		P	● (1)		l,kł	14	(N) ○		w	
17	22.	S	● (2)		l,g	13	7.	P ●	↓	w,ma
18		(N)	● (3)					W ○		w <i>sk</i>
19	24.	P	●	↓		11	9.	Ś ○		mo,ni <i>sk</i>
20		W	●	↓	w,m			C ○		s,w <i>sk</i>
21	26.	Ś	●	↓		9	11.	P ⊗		s,w <i>sk</i>
22		C	●		w,l			S ● (1)		su,ma 13
23	28.	P	●			7	13. (N)	● (2)		su,l
24		S	●	↓	su,m			P ● (3)		su,ma 11
25	30.	(N)	●		w,m	5	15.	W ●	↓	su,ma
26	31.X.	P	●	↓	su,m			Ś ●	↓	w 9
27	1.XI.	W	●	↓		3	17.	C ●		w,ma
28		Ś	●		w,m			P ●		su,ma 7
29	3.	C	●	↓	w,pl	1	19.	S ●	↓	su,ma
30	4.XI.	P	● ● ● ●		8.30			(N) ●		w,g 5
31	5.XI.	S					21.	P ●		l,n
32								W ●	↓	l,n 3
33							23.	Ś ●		w,ma
34							IX.	C ●	↓	su,ma 1
35							25.	P ● ● ● ●		10.00

Zapisy

szkoleniowe

Objaśnienie do zapisów

Cykl 1 (PMN Suchy): Kobieta wie, że 'sucho' to jej PMN. Odchylenie od PMN w 9 dniu cyklu. Nawrót tego samego PMN winien trwać 3 dni. Tu objaw rozwija się dalej po 2 dniach. SZCZYT: dzień 15. Jest jeszcze 's,w'. Współzycie w 1-szej części cyklu wieczorami (prawa część kratki); + 1 dzień przerwy nazajutrz (bo 'w'). – W 2-giej części cyklu zbliżenia bez ograniczeń metody. Objaw 'w' po współzyciu notuje się od 4-go dnia po SZCZYCIE objawu śluzu w kolorze żółtym (nie białym).

Cykl 2 (PMN Wydzieliny): Kobieta zidentyfikowała już uprzednio swój PMN. Wie że wydzielina: wilgotno-mazista to jej PMN Wydzieliny. Dnia 11-go objaw jest już zmieniony! Po 3 dniach nawrotu tego samego PMN ponownie zbliżenia – wieczorem. Objawy płodności uchwytne jedynie jako ODCZUCIE (sk,w), ale w dniu poprzedzającym SZCZYT i w sam dzień SZCZYTU ponadto 's,w'. ☞

Ryc. 9 Sugestie do prowadzenia zapisu cykliów

Ukazujemy tu przykładowo dwa zapisy cyklu według MOB, dostosowane do środowisk, w których dostęp do autoryzowanego pouczenia o MOB jest nieosiągalny. Ukazane są dwa typowe PMN: Dni Suchych, oraz Dni z Wydzieliną. Na zapisach widać, jak wyglądać mogą kolumny zapisu, jak zapisywać objawy, oraz jak stosować można Reguły-Wskazania wypracowane przez 'Metodę Owulacji Billingsa'.



Kobieta rozpoznaje SZCZYT objawu śluzu nazajutrz: odtąd ODCZUCIE śliskości już całkowicie znikło.

W dniu '1' po SZCZYCIE następuje zwykle nagła, dramatyczna zmiana: srom jest bądź od razu suchy, bądź pojawia się jakaś nieznaczna wydzielina (np. lepka, mętna): u różnych kobiet – różna. Tak będzie aż do końca cyklu: na przemian sucho, lub pojawia się jakaś wydzielina.

19. Czwarta Reguła-Wskazanie: Reguła SZCZYTU (ang.: Peak Rule, nr. 4). W przypadku niezamierzanego poczęcia należy nadal nie podejmować kontaktów genitalnych przez pierwsze pełne 3 dni PO SZCZYCIE. Należy je notować z cyfrą: 1-2-3. Pewność odnośnie do utrzymującej się niepłodności PO-owulacyjnej zaczyna się od początku 4-go dnia po SZCZYCIE objawu śluzu.

20. Owulacja odbywa się zwykle w dniu SZCZYTU objawu śluzu, albo w dniu '1' po SZCZYCIE, a bardzo rzadko dopiero w dniu '2' po nim. Żywotność komórki jajowej przyjmuje się 'na wyrost' przez 24 godziny. Uzasadnia to oczekiwanie 3 dni po SZCZYCIE.

Chociaż zaś na zewnątrz jest sucho, w szyjce znajdują się w ciągu tych 3 dni kanaliki śluzu dni płodności, które nadal umożliwiają wędrówkę plemników.

Przez te 3 dni po SZCZYCIE tworzy się też nadal jeszcze *czop śluzu* zatykający ujście szyjki. Proces ten zostaje ukończony dopiero z końcem 3-go dnia po SZCZYCIE.

21. Niepłodność PO-owulacyjna. W przypadku niezamierzanego poczęcia można podejmować zjednoczenie płciowe od początku 4-go dnia po SZCZYCIE objawu śluzu aż do końca cyklu bez ograniczeń ze strony ‘metody’.

Jest rzeczą normalną, że przed wystąpieniem miesiączki pojawia się wilgotność.

22. SZCZYT objawu a miesiączka. W około 2 tygodnie PO SZCZYCIE objawu śluzu występuje zawsze miesiączka (*przeciętnie: 11-16 dni po SZCZYCIE*). Jak wspomniano, sam dzień SZCZYTU jest poprzedzony *rozwojem* objawu śluzu: zwykle od lepko do ślisko. Gdyby dni między SZCZYTEM objawu a krwawieniem było mniej niż 11, cykl pozostaje niepłodny.

23. W cyklu krótkim owulacja może odbywać się równolegle z kończąca się miesiączką. Stąd wskazanie, by nie podejmować współżycia w dniu obfitego krwawienia (§ 4.13).

Dni z samym plamieniem, a jednocześnie odczuciem ‘sucho’ pod koniec miesiączki są dniami niepłodności.

24. W cyklach długich, tj. powyżej 35 dni, oraz w okresach długiego zawieszenia owulacji – w części PRZED-owulacyjnej może występować w tym samym cyklu *Model-Niepłodności-Kombinowany* (§ 9). Mianowicie najpierw mogą pojawić się dni *suche*, potem dni ze *śluzem nie zmieniającym się*, przeplatany dniami suchymi.

Żeby uznać występującą wtedy wydzielinę za *PMN-Kombinowany*, wymagana jest obserwacja przez 2 tygodnie. Pozwoli to uznać ją za wydzielinę na razie rzeczywiście nie zmieniającą się (*niskie wartości estrogenów w jajnikach*). Wydzielina ta nie pochodzi z szyjki, lecz z komórek ścianek pochwy, które obumierają i ulegają złuszczeniu.

Mianowicie w sytuacji długo utrzymującego się zawieszenia owulacji (*karmienie; po odstawieniu tabletek przeciwciążowych; wiek przejściowy*) dochodzi od czasu do czasu do przejściowego nieznacznego wzrostu poziomu estrogenów i odpowiedzi na nie ze strony pochwy (*nie szyjki*). Kobieta może zauważyć wtedy lekką zmianę w stosunku do cech tej wydzieliny, jaką obserwowała dotychczas. Jeśliby ta obecnie nieznac-

nie odmienna wydzielina w stosunku do jej dotychczasowych cech nie rozwijała się dalej i pozostała przez 2 tygodnie taka sama, można ją uznać za nieznacznie nową wersję swego łącznego PMN-Kombinowanego.

W takim czasie może też pojawić się *krwawienie* – czy to ‘przełamujące’ (*wciąż utrzymujące się nieznaczne estrogeny wiodą do rozrostu błony śluzowej macicy i krwawienia-plamienia*), czy też wystąpi krwawienie ‘z odstawienia’ (*spadku estrogenów*). Plamienie-krwawienie jest zawsze sygnałem wysokich możliwości poczęcia.

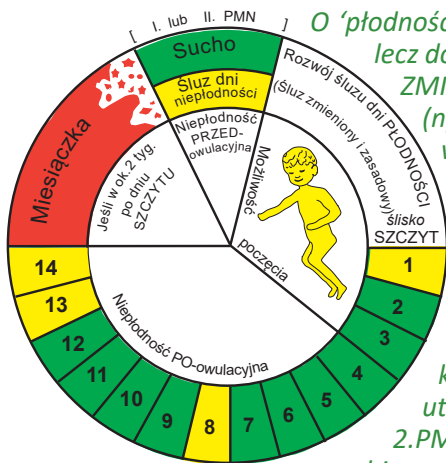
Przy każdym zakłóceniu objawów (*‘skakance’ objawów*) oraz do sytuacji owych krwawień stanowczo lepiej trzymać się Wskazania na dni PRZED-owulacyjne nr 3, czyli: „Przeczekaj przez dni zmiany. Jeśli powróci poprzedni PMN, licz je jako dzień 1-2-3. Współzycie można wznowić dopiero wieczorem 4-go dnia od nawrotu utrzymującego się dokładnie takiego samego co poprzednio PMN, po czym należy kierować się Regułą-Wskazaniem nr 2: współzycie w co drugi wieczór – póki nie wytworzy się kolejna zmiana w PMN” (§ 6.9.16).

Chwiejność odczuć-ze-sromu wynika z wahań stężeń hormonalnych. Nie jest temu ‘winna’ metoda. Żadna też inna ‘metoda’ naturalna nie jest wtedy w stanie dostarczyć wiążącej informacji.

SZCZYTEM objawu jest dopiero ostatni dzień ze śliskością – po uprzednio rozpoznanym rozwoju objawu śluzu.

25. Stresy-przeżycia nie przyspieszają owulacji, mogą ją natomiast opóźnić. Toteż jeśli skutek stresu – już zaawansowany objaw cofnie się w ‘sucho’ lub zidentyfikowany poprzedni PMN, może ponownie nastąpić rozwój w kierunku śluzu dni płodności (*‘ślisko’; srom rozpulchniony, tkliwy*). Dopóki nie zostanie zidentyfikowany SZCZYT objawu śluzu, należy do jakiegokolwiek odchylenia od PMN stosować Regułę: „Przeczekaj dni zmiany. Jeśliby powrócił poprzedni PMN, dodaj pełne dni 1-2-3. Współzycie można wznowić dopiero wieczorem 4-dnia nadal utrzymującego się tego samego PMN. Po czym należy stosować Regułę nr 2 (= współzycie w co drugi wieczór), dopóki nie nastąpi kolejna zmiana w PMN”.

Jeśliby kobieta obserwowwała przedłużający się objaw „ślisko” – bez żadnej dalszej jego zmiany czy rozwoju, może to świadczyć o wciąż wysokich stężeniach estrogenów, po których ostatecznie nie dochodzi do owulacji (*brak wzrostu hormonu luteinizującego, ani progesteronu*). Kobieta znajdowałaby się wtedy nadal w sytuacji PRZED-owulacyjnej. Sam bowiem proces wiodący do owulacji zakłada ściśle określone następstwo czasowe, a po prawdziwym SZCZYCIE objawu śluzu następuje nagła zmiana objawów.



O 'płodności' śluzu nie decydują cechy wydzieliny, lecz dokonująca się już, względnie jeszcze nie ZMIANA w jakości jej odczucia-ze-sromu (np. na 'już-nie-sucho, już nie taka sama wydzielina).

Ostatni dzień odczuwania 'ślisko' po rozwoju objawu śluzu to SZCZYT objawu śluzu. Owulacja przypada na dzień SZCZYTU, lub dzień '1' po nim, w dniu '2' bardzo rzadko. Dzień '3' to na 'wyrósł' doliczona żywotność komórki jajowej. Możliwość poczęcia utrzymuje się zatem od zmiany w 1. lub 2. PMN aż do końca 3 dnia po dniu SZCZYTU objawu śluzu włącznie.

Ryc. 10. Kółko-diagram MOB

W dawniejszych wydaniach 'Metody Billingsa' pojawiało się regularnie 'kółko' Metody Billingsa. Jego wygląd ulegał z biegiem czasu modyfikacjom. Odzwierciedlały one coraz bardziej precyzyjne uzasadnienie podstawowych Reguł metody. Od ok. 1997 r. zaniechano drukowania 'kółka'. Ukazujemy tu 'Kółko Metody Billingsa' jako pamiątkę historyczną, ponieważ ukazuje ono poglądowo następujące po sobie fazy cyklu jednym rzutem oka.



26. Wiek przejściowy. Trzeba zważać na charakter krwawień. Mogą to być krwawienia międzymiesiączkowe (*przetamujące, lub z odstawienia*), idące zatem w parze z możliwością poczęcia (§ 4.13.16).

Gdyby w dniach 'PMN' pojawiło się krwawienie, trzeba ze współzyciem odczekać do wieczora 4-go dnia od nawrotu dotychczasowego PMN (§16).

Miesiączką jest tylko krwawienie poprzedzone rozpoznanym dniem SZCZYTU w około 2 tygodnie wcześniej (§ 4.18.22).

Poczęcia nie będzie w dniu 'warów' (*gorącego oblewania*). Są one znakiem niskiego poziomu estrogenów, czyli niepłodności PRZED-owulacyjnej części cyklu.

27. Po odstawieniu tabletek. Po odstawieniu tabletek hormonalnych przeciw-rodzicielskich wystąpi w parę dni później krwawienie. Nie jest ono krwawieniem cyklicznym. Trzeba najpierw ustalić swój PMN (§ 8).

Jak wspomiano, nadal nie należy sprawdzać objawu wewnątrz pochwy (§ 10). Uwagę skupiać na ODCZUCIU-ze-sromu. Jeśli kobieta jest lękliwa i zbyt skrupulatna, niechby raczej notowała same *odczucia-ze-sromu*: tak jakby była osobą niewidomą.

Niekiedy niepłodność utrzymuje się w dniach PMN mimo iż aktualnie odbywa się owulacja (*uszkodzone krypty-gruczoliki szyjki nie odpowiadają na wzrost estrogenów; tym samym zaś wskutek braku śluzu dni płodności plemniki nie mogą przedostać się dalej*). Współzycie, nawet w dniu owulacji, nie prowadzi wtedy do poczęcia.

Zakłócenia po ‘tabletkach’ (*zaplanowane przez człowieka!*) mogą utrzymywać się do 2 lat. Po odstawieniu tabletek nie należy podejmować ‘leczenia’ przez 2 lata: natura sama powróci do normy. Cierpliwość popłaca, gdy kobieta zada sobie trud rozpoznania swego PMN – dzięki wiernemu notowaniu objawów.

28. Patologia – upławy chorobowe. W przypadku upławów chorobowych (*pieczenie, świąd, ból, wydzielina ropna, cuchnąca*) trzeba ustalić rozpoznanie choroby i podjąć leczenie (*dotyczy to często obojga małżonków*). Po czym można skorzystać z MOB. Trzeba od nowa ustalić swój ‘PMN’ (§ 5-8.13-19). Rozpoznanie SZCZYTU objawu pozwala na rychłe zastosowanie Reguły SZCZYTU (§ 19-21).

29. Po poronieniu. Prowadzenie notatek przez 2 tygodnie bez podejmowanego współżycia pozwala rozpoznać aktualnie występujący PMN (§ 5-8.12-22).

30. Po porodzie. Czynić wszystko, by karmić *wyłącznie* piersią: w dzień i w noc, przynajmniej przez 6 miesięcy. Wyłącznie znaczy: tylko piersią i wytrwale na każde ‘żądanie’ – bez podawania soczku, rumianku, ani mleka z butelki. Nie martwić się o wygląd mleka (*cienkie, niebieskawe?*). Dopominać się o prawo dziecka i matki do posiadania go przy piersi zaraz po porodzie. Siara (*colostrum*) stanowi niezastąpioną barierę immunologiczną (*infekcje pokarmowe; ochrona dróg oddechowych*). Piersi należy myć 2x dziennie czystą wodą. W razie stanu zapalnego w miarę możliwości unikać stosowania antybiotyków, chyba że stanie się to koniecznością. Zaleca się wtedy stosowanie ciepłych okładów, masaż, ćwiczenie mięśni podtrzymujących sutki.

Notatki: od 3-4 tygodnia. Przy karmieniu wyłącznym, na zewnątrz jest zwykle *sucho*. Rzadziej występuje PMN-*Wydzieliny* niezmiennie takiej-samej: różnej u różnych kobiet, ale takiej samej u danej kobiety (*np. mokro, objaw mleczny; nie jest to śluz szyjki, lecz wydzielina pochwy*).

Jeśli wydzielina pozostaje przez ok. 2 tyg. niezmiennie taka sama, jest to PMN-Wydzieliny (§ 8.13-17).

W okresie długiego zawieszenia owulacji (*typowe w okresie karmienia*) może pojawiać się Model-Niepłodności-Kombinowany (§ 9.24). Wymaga to starannej uwagi, by dobrze rozpoznać swój PMN. Jeśli zwłaszcza począwszy od zmniejszania ilości karmień pojawi się odchylenie od dotąd rozpoznanego PMN-Wydzieliny, oznacza to pojawienie się śluzu już z szyjki (*jej odpowiedź na wzrost estrogenów*). Znaczy to zatem powrót możliwości poczęcia.

Śluz może obecnie rozwijać się w kierunku owulacji, albo też zaznaczy się nawrót w dotąd utrzymujący się PMN.

Trzeba wówczas stosować zasadę: „Przeczekaj dni zmiany. Gdy wróci poprzedni PMN, dodaj jeszcze dalsze pełne dni 1-2-3 nawrotu poprzedniego PMN. Zjednoczenie można podjąć ponownie dopiero wieczorem 4-go dnia od nawrotu dotychczasowego PMN (§ 16). Po czym należy stosować Regułę nr 2 (= *współzycie w co drugi wieczór*; § 6.9.16). Aż do chwili, gdy nastąpi kolejna zmiana w dotychczasowym PMN”. Może to wymagać niemało cierpliwości i miłości. W zamian zyskują małżonkowie pewność niezajścia w tej chwili w ciążę. Mniej kosztuje decyzja na panowanie-sobie-samemu, niż rozczarowanie niezbyt zamierzoną ciążą.

31. O nawrocie płodności po porodzie dowiaduje się kobieta zarówno z własnej obserwacji (*zmiana ODCZUCIA-ze-sromu*), jak i od dziecka. Chwiejność objawów pojawia się wraz z odstawianiem dziecka od piersi (*‘skakanka’ stężeń hormonalnych wskutek spadku liczby karmień*). Jeśliby trudno było zinterpretować wciąż zmieniające się objawy, MOB zaleca przejściowe zaniechanie zbliżeń, aż pojawi się śluz dni płodności, który pozwoli rozpoznać dzień SZCZYTU (§ 17-21), względnie da się potwierdzić nawrót dotychczasowego PMN.

Wraz z pierwszą miesiączką (*w ok. 2 tyg. po rozpoznanym SZCZYCIE*; § 18.22; *gdy matka karmi, pierwsza miesiączka może wystąpić poniżej 2 tygodni po SZCZYCIE*) poprzedni PMN zwykle ulega zmianie. Wymaga to rozpoznania swego PMN całkiem od nowa. Jest to ważne szczególnie w przypadku kobiety, u której dotąd występowałyby PMN-Wydzieliny (§ 8.14.16).

Natomiast dni niepłodności po rozpoznanym SZCZYCIE można wykorzystać od zaraz (§ 18-19.21).

32. Płodność obniżona: poczęcie zamierzone. Czekać na dzień ze śliskością, chociażby zdarzał się bardzo rzadko. W dniach pojawiającego

się już śluzu zaleca się przeczekanie, by podjąć zjednoczenie, gdy już jest *ślisko*, ewentualnie ponadto w dniu '1', albo nawet w dniu '2' PO SZCZYCIE.

Higiena osobista: śluzu nie należy sputkiwać. Nie należy podejmować irygacji (*poza odpowiedzialnym zleceniem lekarza*). Podmywanie powinno ograniczać się do samych tylko zewnętrznych narządów płciowych.

Nie można dawać nasienia do badania przez samogwałt (*etycznie: zawsze grzech. W przypadku niepłodności małżeńskiej: skorzystać z Przychodni Naprotechnologicznej*). Należy ufnie i pokornie modlić się o dar rodzicielstwa. Przy podejmowaniu zjednoczenia nie należy skupiać myśli na poczęciu, może to bowiem stworzyć swoistą blokadę dla samego procesu poczęcia. Należy natomiast i wtedy kochać w całkowitości daru oddających się sobie osób męża i żony, które nie zawężają uwagi do samego tylko swego ciała, lecz przebijają się do poziomu swoich *osób*. Oboje potwierdzają czynem swe rzeczywiste zdążanie, wraz z zawierzoną sobie potomstwem, poprzez powołanie do małżeństwa i rodziny – do DOMU OJCA.

Dziecko nie powinno być zamierzone '*instrumentalnie*', tzn. dla zaspokojenia samolubnie zamierzanego poczucia z osiągniętego wreszcie rodzicielstwa. Poczęcie dziecka powinno być zamierzone ze względu na nie samo, podobnie jak Bóg powołuje człowieka do istnienia każdorazowo „*dla niego samego*” (*zob. LR 9*).

Małżeństwom, które przeżywają *trudności w uzyskaniu potomstwa* mimo korzystania dzięki metodzie Billingsa z dni optymalnych szans do poczęcia, wypada poradzić skorzystanie z poradni *NaProTechnologii*. Wypracował ją były współpracownik prof. Billingsa (*z początkowego okresu rozwoju metody 'Billingsa'*), prof. Thomas Hilgers (*Creighton University, USA*). W przeciwieństwie do technik stosowanych przy nie-etycznych (*i nielecniczych*) zabiegach „InVitro”, Naprotechnologia podejmuje badania zmierzające do ustalenia *przyczyn niepłodności* danego małżeństwa oraz diagnozowania szans ich leczenia. W Polsce istnieje cały szereg ośrodków zajmujących się *Naprotechnologią*.

33. W oczekiwaniu na potomstwo. Dotąd nie udało się uchwycić i ustalić w pełni sprawdzających się prawidłowości odnośnie do planowania płci potomstwa. Wypada zająć w obliczu Boga, Dawcy Życia, postawę w pełni dyspozycyjną, z góry przyjmując każde dziecko, tak jak je małżonkom zawiera Pan; również to dziecko niezdrowe, niepełnosprawne.

Z punktu widzenia etycznego nie wolno podejmować badania USG (*względnie InVitro*) w zamiarze dokonania selekcji płci Poczętego w razie przeciwnych upodobań małżonków; ani też dla zabicia dziecka, u którego badanie wykryło nieprawidłowości chorobowe.

Gdyby dziecko nadal wciąż się nie pojawiało, wypada wstuchać się w głos Chrystusa, który być może coraz bardziej nagłaco prosi o przyjęcie do swej komunii małżeńskiej obcych dzieci i stworzenie *Rodziny Zastępczej*.



WYJAŚNIENIE ograniczenia się przy obserwacji objawów pod kątem metody Billingsa do skupiania się na ODCZUCIACH-ze-sromu, bez jego dotykania.

a) Wydzielina dni płodności jest płynna: przepływa łatwo przez szyjkę-pochwę. Rozprzestrzenia się na sromie, wywołując uchwytłą zmianę-w-odczuciu-ze-sromu.

b) MOB odcina się zdecydowanie od badania wewnętrznego w samej pochwie. Na ściankach pochwy utrzymuje się w dniach płodności wydzielina lepka z poprzedniego cyklu. Śluz dni płodności przepływa przez pochwę i daje znać o sobie jako zmienione odczucie na sromie. Czyli: wewnątrz pochwy utrzymuje się w dniach płodności objaw dokładnie odwrotny, aniżeli na zewnątrz.

c) Wielopunktową uchwałą Komitetu Wykonawczego WOOMB (luty 1982) jednogłośnie przyjęte zostało „... wykluczenie z listy metod naturalnych jakichkolwiek metod, które by zalecały badanie wewnętrzne u samej szyjki”. Dla wielu osób i kultur zalecanie badania wewnętrznego w pochwie przez samą kobietę pod kątem rozpoznawania dni płodności-niepłodności uchodzi za działanie odrażające. Tym bardziej gdyby tego rodzaju badanie miał podejmować ... małżonek u żony. Jeśliby kobieta sama u siebie podejmowała badanie palpacyjne u ujścia szyjki, łatwo o wprowadzenie bakterii czy wirusów, które znajdują znakomite podłoże rozwojowe chociażby pod paznokciem (np. gronkowiec złocisty, czy nawet wirus HIV oraz HPV; itd.). Wspomniana uchwała przeciwstawia się zdecydowanie spotykanym żarliwym zaleceniom tego rodzaju samo-badania przez zwolenników coraz innych odmian metod termicznych.

d) Dotąd nie udało się wypracować wiążącej metody rozpoznawania dni płodności w oparciu o badanie miękkości ujścia szyjki, ani wielkości jego rozwarcia.



etyczno-dogmatyczne uwagi o życiu w małżeństwie

*(zob. do tej tematyki rozważania ze strony autora:
lp33.de - u dołu: A, cz.I, rozdz.2; cz.II, rozdz.1-6;
cz.VI, zwłaszcza rozdziały 4-9; cz.VII, rozdziały 1-3)*

34. ETYKA małżeństwa (*ogólnoludzki zapis sumienia*). Metoda ‘*naturalna*’ to taka ‘metoda’ planowania poczęć, która zdolna jest stanąć w służbie godności i powołania obojga małżonków do życia wiecznego w zjednoczeniu z Bogiem.

Celem ‘metody’ planowania poczęć jest dostarczenie możliwie dokładnej informacji biologicznej (*diagnozy*) odnośnie do możliwości poczęcia w danym dniu cyklu. W przypadku *MOB*, informacja ta jest naukowo i klinicznie wysoce precyzyjna. Sama taka informacja jest z istoty swej niezależna od jakiejkolwiek religii.

Po uzyskaniu owej informacji jawi się problem natury *etycznej*. W przypadku zamierzanego *odłożenia poczęcia*, małżonkowie nie mogą uchylić się od odpowiedzi na pytanie: czy w naszym przypadku istnieją liczące się w oczach Bożych słuszne powody dla odłożenia obecnie poczęcia (*zdrowie, warunki ekonomiczne, mieszkaniowe, zaangażowanie społeczne*)? Zawarcie małżeństwa zobowiązuje do wyraźnej odpowiedzi na pytanie: czego oczekuje od nas Bóg, już istniejące dzieci, Ojczyzna? Powodów tych domaga się „*odpowiedzialne rodzicielstwo*” w znaczeniu, jakie z tym określeniem wiąże Kościół (*HV 10; GS 51; FC 32; oraz: lp33.de/strona-lp33/p1_2a.htm#mot*). Zawarcie związku małżeńskiego równa się decyzji utworzenia rodziny: dzieci własnych, względnie obcych: przyjętych – w odpowiedzi na pytanie, zadawane nowożeńcom przy ślubie: „*Czy chcecie z miłością przyjąć i po katolicku wychować potomstwo, którym was Bóg obdarzy?*” (*LR 8*). Dziecko nie może być chciane dla uzyskania samolubnej satysfakcji małżonków z racji tego, że stali się (*wreszcie*) rodzicami, lecz tak jak je zamierza Bóg: „... *dla niego samego*” (*LR 9*).

Z tego względu kierowanie się ‘metodą’ planowania poczęć jako ‘*naturalną*’ jest zawsze zagadnieniem odpowiedzialności *etycznej*. ‘Metoda’ stawia wobec konieczności podejmowania wciąż na nowo decyzji zgodnie z *rodzicielstwem odpowiedzialnym* w obliczu Boga, siebie, własnej,

rodziny, całej Rodziny Ludzkiej. ‘Metoda’ nie pozbawia wolności działania. Ani nawet wolności ... zgrzeszenia. Korzystanie z ‘metody naturalnej’ zakłada żywotny dialog małżeński.

35. Miłość otwarta na życie. Małżeństwo krąży nieodstępnie wokół tajemnicy *życia i miłości*. Ta zaś rzeczywistość jest *własnością* samego tylko Boga. Wzbudzenie nowego życia ludzkiego nie jest nigdy sprawą samej tylko biologii: jest ono przekazaniem – wraz ze Stworzycielem i Odkupicielem człowieka – „*Bożego Obrazu i Podobieństwa*”. Powinno się to dokonywać według Bożego zamysłu w klimacie dokonującego się *osobowego zjednoczenia* małżonków. Przy współżyciu oboje powinni oddawać sobie wzajemnie nie tylko swoje ciało, ale tym bardziej *siebie jako osoby* związane dozgonnym, wyłącznym *przymierzem*, zawartym w perspektywie zdążania we dwoje do „DOMU OJCA”. Tak życie, jak miłość, które Bóg darowuje małżonkom jedynie w *poczytalny zarząd*, musi mieścić się w pasmie napromieniowanym przykazaniami tego Boga, który JEST Miłością-Życiem. Nic dziwnego, że może się zdarzyć sytuacja, gdy trzeba będzie powiedzieć sobie oraz temu drugiemu w imię wierności względem Boga: „*Takiego zachowania u mnie i u nas – nie będzie!*”

36. Struktura i dynamizm aktu. Współżycie jest wyrazem miłości (*daru siebie całego, bez rezerwowania czegokolwiek dla siebie – z zastrzeżeniem, że pierwsze miejsce będzie zajmował zawsze Bóg i Boże przykazanie*), gdy oboje pozwalają „mówić swemu ciału” z pełną swobodą, że oddają sobie wzajemnie „aż do końca” swoją *osobę*, a nie samo tylko ciało. Warunkiem tego jest niestwarzanie jakiegokolwiek – od ludzkiej woli zależnej – blokady: czy to dla rozwoju *struktury* aktu, czy jego *dynamizmu*.

Ciało męża i żony „mówi” przy podjętym zjednoczeniu małżeńskim zgodnie z „*prawdą mowy ciała*”, w pokojowo dokonującym się sprzężeniu ich obojga *osób* poprzez jednoczące się w tej chwili ich narządy płciowe, że oboje rzeczywiście oddają się sobie wzajemnie bez stawiania jakichkolwiek zastrzeżeń. Tak stworzył akt zjednoczenia małżeńskiego i podarował małżeństwu w odpowiedzialny *zarząd* sam Bóg Stworzyciel.

Na tym polega *struktura* aktu małżeńskiego. Akt ten winien być rzeczywistym, nie uszczuplonym, nie zakłamanym *zjednoczeniem*, utrzymującym się w klimacie uwagi skoncentrowanej *nie* jedynie na płci, lecz przebijającej się niejako *o jedno 'piętro' wyżej*: ku *osobie* tego drugiego jako tego jedyńskiego, wybranego w dozgonnie zawartym przymierzu. Zjednoczenie obojga powinno być możliwie długo kontynuowane – aż do samoistnego wygaśnięcia przeżycia.

Równolegle powinni oboje pozostawiać z całą subtelnością niczym nie zakłóconą swobodę dla rozwinięcia się ogarniającego wtedy ich ciało i ducha obopólnego przeżycia *dynamizmu*, jakie towarzyszy dokonującemu się zjednoczeniu ich osób. U męża dynamizm aktu wyraża się złożeniem siebie w postaci cząstki swojej osoby w łonie małżonki, która z kolei przyjmuje jego osobę, ogarniając ją z miłością swoją kobiecością.

37. Gotowość rodzicielska. Ciało ich obojga „mówi” wtedy głośno – w ich imieniu i z ich upoważnienia: zarówno o ich *oblubieńczym* zjednoczeniu, jak i *gotowości rodzicielskiej*. Taki jest wpisany w sumienie każdego człowieka sens małżeństwa w ogóle oraz sens małżeństwa jako sakramentu. Każdorazowe zjednoczenie małżonków wiąże się z Bożego ustanowienia nierozdzielnie z *gotowością rodzicielską*. Związek ten nie pochodzi od ślepej ‘natury-biologii’, lecz jest rzeczywistością *zastaną*: tak, a nie inaczej stworzoną i małżeństwu podarowaną przez Stworzyciela mężczyzny i kobiety. Taki jest dla małżonków dar tego Boga, który pierwszy jest Życiem-Miłością.

Ale też z tego właśnie względu *jedynym miejscem* zdolnym spełnić cel i sens aktu, jest zjednoczenie podejmowane w *pochwie* małżonki. Zamierzone doprowadzenie do pobudzenia inaczej lub gdzie indziej (*petting; stosunek przedścionkowy; seks oralny itd.*) staje się każdorazowo „zakłamanie tejże mowy ciała” i jej wynaturzeniem. Działanie takie byłoby tym samym grzechem szczególnie ciężkim przeciw godności i prawdzie ludzkiej osoby oraz deklarowanej wtedy rzekomej miłości.

38. Działania przeciw-rodzicielskie. Ilekroć dwoje ludzi ingeruje w *strukturę* czy *dynamizm* aktu, by zablokować ukierunkowanie aktu na potencjalność rodzicielską, działanie ich, obiektywnie biorąc, nosi z wielorakich względów znamiona grzechu ciężkiego. Działania te stają się ponadto *zbrodnicze*, gdy partnerzy sięgają po środek poronny (*spirala; środki hormonalne, środki wczesnoporonne – np. EllaOne; pośrednio również prezerwatywa; dokumentacja do prezerwatywy zob.: lp33.de/strona-lp33/p2_3c.htm#ehm*). Teoretycznie biorąc, może wówczas zostać zabite w każdym cyklu przynajmniej jedno dziecko rzekomo zamierzonej ‘miłości’. Taka jest z cyklu na cykl poczytalność wobec Boga, chociażby do poczęcia w danym cyklu nie doszło. O poczytalności za czyn decyduje bowiem akt woli. Ci dwoje poszukują wtedy przyjemności zmysłowej, jednocześnie z góry wykluczając pojawienie się dziecka.

Ciało „mówi” przy stosunku ubezplodnionym w imieniu tych dwojga o *całkowitym* oddaniu sobie wzajemnie w miłości swych osób – ku ich

takiemu zjednoczeniu, które w tejże chwili otwiera się na oścież na rodzicielstwo. *Wola* jednak i sam czyn zmusza w tym przypadku ciało do kłamstwa: wzajemnego *nie*-oddania się sobie, *nie*-całkowitości daru, *nie*-oddania się sobie „aż do końca”, bo oddania z zasadniczym zastrzeżeniem.

Zamierzonym celem takich dwojga jest wtedy wyłączenie *zdolności rodzicielskiej*. Zdarza się, że sam w sobie taki cel może być uzasadniony. Jednakże zdążanie do jego osiągnięcia winno dokonywać się w sposób zaproponowany przez Stwórcę. On zaś kocha również małżonków i dobrze wie, co to znaczy ‘miłość’. Tutaj ci dwoje usiłują zapewnić sobie osiągnięcie tego celu na przekór rozwiązaniu zaproponowanemu przez Boga.

Ci dwoje zakłamują tym samym z kolei *miłość*. Ich celem jest zapewnienie sobie egoistycznie pojmowanej przyjemności seksualnej. Miłość w wizji zarówno Bożej, jak i ludzkiej – jako dar osoby ku dobru w perspektywie spraw ostatecznych – zostaje wtedy całkowicie podeptana. W konsekwencji grzechu pojawia się łatwo szantaż, zastraszenie, odzywianie się ‘urzędowe’ w przypadku odmowy na podjęcie czynu grzesznego. Ilekroć w miejsce *aktu zjednoczenia* pojawia się samo tylko *odbycie stosunku seksualnego*, ślubowana miłość sakramentalna doznaje głębokiego znieważenia. Spada ona do poziomu *anonimowo* przeżywanego dostępu do płci. W miejsce zjednoczenia osób – pojawia się jednostronna lub dwustronna ... masturbacja.

Tymczasem Bóg darowuje małżonkom (*i tylko im*) akt nie ‘seksu’, lecz *zjednoczenia swych osób*. Małżonkowie powinni trwać w swym pełnym ludzkiego i Bożego pokoju zjednoczeniu możliwie długo. Tym jest zgodnie z ładem miłości przeżywane rzeczywiste zjednoczenie – w przeciwieństwie do uprawianego ‘seksu’, gdzie działanie naznaczone jest pośpiechem – z uwagą skoncentrowaną nie na osobie, lecz na zaspokojeniu pożądlivości – ostatecznie wszystko jedno z którą osobą.

39. Środki poronne. Jeśli partnerzy sięgają po którykolwiek z *środków poronnych*, zdążają do zapewnienia sobie przyjemności w sensie najdosłowniejszym za cenę krwi swych potencjalnych Początych.

Poddanie się zabiegowi *przerwywania ciąży* jest usankcjonowane przez Kościół **ekskomuniką**. Ekskomunika zostaje zaciągnięta w chwili, gdy dziecko umiera (*KPK, kan. 1398; Evang. Vitae, 62*). W ekskomunikę popada każdy, bez którego udziału zbrodnia nie doszłaby do skutku (*KPK, kan. 1329, § 2*). Ekskomunika nie zostaje zaciągnięta w przypadku nierozmysł-

nej niewiedzy o tej karze oraz działania pod wpływem ciężkiej bojaźni; a także w przypadku osoby poniżej 16 lat (*KPK, kan. 1324, § 1-3*). Osoba dopuszczająca się aborcji dopuszcza się w takim wypadku grzechu za-bójstwa, ale nie zaciąga kary ekskomuniki.

Żadne **ustawodawstwo ‘zezwalające’ na aborcję**, na stosowanie antykoncepcji, sterylizacji, środków poronnych, czy na inne nieetyczne zabiegi, nie jest władne zmienić Bożego przykazania. To samo dotyczy związków homoseksualnych czy kierowania się w życiu ideologią gender. Przykazania Boże są wpisane w sumienie bez wyjątku każdego człowieka niezależnie od tego, czy ktoś w Boga wierzy, czy nie. Wszelkie ‘zezwolenia’ ustawodawcze w tym zakresie, a także w odniesieniu do innych działań nieetycznych (*np. badań prenatalnych w celu eliminowania upośledzonych; eutanazji; sztucznego zapłodnienia itd.*), są z punktu widzenia etycznego z góry nieważne i nie uprawniają do podejmowania żadnych działań, sprowadzając jedynie nieunikniony Boży Sąd.

40. Korzystanie z samych tylko dni cyklicznej niepłodności dla dystansowania kolejnych poczęć musi być w obliczu Boga uzasadnione (*zdrowie, warunki mieszkaniowe; ekonomiczne*). Jedynym etycznie poprawnym sposobem regulowania poczęć jest przekładanie zjednoczenia małżeńskiego na dni biologicznej niepłodności. Z tym że *každorazowy* akt małżeński, również ten podjęty w dniach biologicznej niepłodności, musi pozostać w pełni otwarty na potencjalność rodzicielską (*HV 11*).

W przypadku korzystania z samych dni niepłodności, małżonkowie odnoszą się do siebie w dniach możliwości poczęcia *dziewiczo*, tj. nie podejmując pieszczot zmierzających do wyzwolenia pobudzenia płciowego. Miłość nie ulega wtedy zawieszeniu, a wyraża się tym większą czułością – bez angażowania narządów płciowych.

Petting jako forma ‘zastępcza’ jest zawsze grzechem ciężkim: tak poza małżeństwem, jak i w małżeństwie. Mąż nie jest właścicielem żony, ani żona – męża. Każdy zostaje ustanowiony przez Boga *odpowiedzialnym zarządcą* podarowanej sobie płciowości. Zarządca zaś musi się w pewnej chwili rozliczyć się przed Właścicielem ze zwierzonego sobie zarządu.

41. Wzajemne poddanie. Współżycie jest Bożym darem i możliwością, a nie ‘musem’. Również małżonkowie są wezwani do panowania nad ślepo narzucającą się pożądlivością. Podejmowanie zjednoczenia winno być wyrazem wzajemnego darowania sobie swych *osób* z całą subtelnością i czułością, a nie działaniem podejmowanym pod wpływem ‘przymusu ciała’. Oboje winni przeżywać „wzajemne (*tj. nie jednostron-*

ne) poddanie (się sobie; i zawsze) w bojaźni Chrystusowej” (Ef 5,21; Mul. Dignit. 24).

42. Boży dar cykliczności. Szanse poczęcia związał Stwórca z fazą cyklu kobiety. Jest Jego wolą, że współzycie w określonych dniach cyklu nie prowadzi do poczęcia (*dni niepłodności*). W innych zaś dniach cyklu poczęcie staje się z woli Stwórcy możliwe (*dni możliwości poczęcia*). Bóg informuje zawsze precyzyjnie o statusie płodności. Samo zaistnienie ludzkiej osoby dokonuje się w wyniku zindywidualizowanej interwencji „miłującej Wszzechmocy Stworzyciela” (DeV 33). Bóg powołuje Poczynanego w tejże chwili do nieśmiertelności – w DOMU OJCA, zaszczepiając weń swój Boży Obraz (LR 9).

43. Małżeństwo jako Sakrament Kościoła. Mocą wiary Apostolskiej wierzymy, że dotychczasowe małżeństwo, będące PRA-sakramentem Stworzenia, zostało podniesione przez Syna Bożego do rangi jednego z siedmiu sakramentów założonego przez Niego Kościoła. Nieczęsto pojawiają się głębsze rozważania na temat tego sakramentu. Jeśli małżeństwo jest sakramentem znaczy to, że małżonkowie są wezwani do przekazywania dzieła Syna Bożego, Odkupiciela-i-Oblubieńca-z-Krzyża – sobie nawzajem, a poprzez swoje potomstwo dalej z pokolenia na pokolenie. W swej Ofierze na Krzyżu Syn Boży zawarł Oblubieńcze Przymierze z Kościołem, swoją Mistyczną Oblubienicą i każdym z osobna człowiekiem. Chodzi oczywiście o Bożą Oblubieńczość w jej Bożym, wszystko przerastającym znaczeniu. Zaś Duch Święty, Boży Mistrz od scalania tego, co skądinąd jest niemożliwe do zjednoczenia – sprawia, że wszyscy ludzie – dzięki zaszczepionej w nich Bożej Miłości (Rz 5,5) – stają się „kimś jednym w Chrystusie” (Gal 3,28).

44. Chrystus-Oblubieniec. W całym szczególny sposób „Oblubienicą Chrystusa” stają się każdorazowi małżonkowie. Z racji związania się wyłącznym, dozgonnie wiernym przymierzem miłości mają oni zaszczyt uobecniania w całym szczególny, bo sakramentalny sposób, Oblubieńczego Przymierza – Oblubieńca-z-Krzyża wobec Kościoła i świata. Chrystus nie krępuje się określać siebie jako Oblubieńca, któremu Ojciec-Król zgotował ucztę weselną (Mt 9,15; J 3,29; Mt 22,1-12). Eucharystia zaś, dzięki której „żyje Kościół” (EdE 1), jest wciąż aktualizowanym uobecnianiem przymierza ślubnego, jakie Trójjedyny w Synu Bożym Jezusie Chrystusie zawarł z Rodziną Człowieczą: „To jest moja Krew Przymierza, która za wielu będzie wylana na odpuszczenie grzechów” (Mt 26,28). U Boga nie może być mowy o przymierzu innym, jak tylko oblubieńczym – w Bożym, nie ludzkim tego słowa znaczeniu. Taka jest wiara Apostolska i tak brzmi

ostateczne wezwanie ostatniej Księgi Nowego Testamentu: „*Błogosławieni, którzy są wezwani na ucztę Godów Baranka*” (Ap 19,9).

45. Chrystus jako Oblubieniec z Krzyża Odkupienia. Rozumie się, że Jezus jest Oblubieńcem w tylko jednym znaczeniu: przez całkowitość daru-siebie na Krzyżu Odkupienia dla swej ... niemal z zasady bardzo wiarołomnej Mistycznej Oblubienicy: Ludu Bożego oraz każdego z odkupionych. Jan Paweł II uwydatnia ten przymiot w mocnych słowach: „*Chrystus jest Oblubieńcem, BO ‘wydał samego siebie’: Jego ciało zostało ‘wydane’, Jego Krew została ‘wylana’ (Łk 22,19n). W ten sposób ‘do końca ... umiłował’ (J 13,1). Zawarty w Ofierze Krzyża ‘bezinteresowny dar’ w sposób definitywny uwydatnia znaczenie oblubieńcze miłości Boga. Chrystus jest Oblubieńcem Kościoła jako ODKUPICIEL świata*” (MuD 26).

46. „Umiłował do końca”: Odkupiciela-z-Krzyża – a małżonków. Tenże Ojciec święty, Jan Paweł II, lubił zestawiać Chrystusowe „*umiłowawszy swoich na świecie, do końca ich umiłował*” (J 13,1) – z małżeńskim słowem-ślubem, które jako odtąd niezmiennie przyjmuje i pieczętuje Bóg w chwili wyrażania zgody małżeńskiej: „... i że cię nie opuszczę aż do śmierci” (Jan Paweł II, Szczecin, 11VI.1987,2). Chodzi o całkowitość daru siebie-osoby – z motywu ostatecznego: tak w przypadku Chrystusa-Oblubieńca-z-Krzyża, jak i małżonków, którzy również ślubują „*i że cię nie opuszczę aż do śmierci*”, czyli też „... aż do końca”.

Sakrament małżeństwa jest sakramentem Bożej tajemnicy życia-miłości wobec tych dwojga, ale i odwrotnie: Bożego oczekiwania w stosunku do tych dwojga, żeby zdążyli nie do zapewniania sobie maksimum przyjemności, lecz do przekazywania sobie wzajemnie – mocą sakramentu – dobra w sensie spraw ostatecznych. Stąd żarliwe słowa św. Pawła Apostoła: „*Mężowie, MIŁUJCIE żony, bo i Chrystus UMIŁOWAŁ Kościół i WYDAŁ za niego samego siebie, aby go uświęcić ... aby osobiście stawić przed sobą Kościół jako chwalebny, nie mający skazy czy zmarszczki ..., lecz aby był święty i nieskalany*” (Ef 5,25nn). W zapatrzeniu się w oblicze Chrystusa-Odkupiciela, *mężowie* winni być wciąż gotowi pójść nawet na krzyż, żeby małżonka mogła być „*święta i nieskalana*”. Podobnie na odwrót: *żony* powinny być gotowe złożyć siebie jako osobę w darze Bogu przyjemnym. Będzie to cena, jaką składają dla ubłagania daru uświęcenia, a może nawrócenia swych mężów, a może dzieci.

47. Małżonkowie świadkami Bożej miłości. Mocą przyjętego sakramentu winni małżonkowie przez swą obopólną miłość małżeńską i rodzinną *uczynić widzialną* dla Kościoła oraz świata miłość Boga do

człowieka: *mężczyzny i kobiety*. Oboje zostają wezwani do świętości na właściwej im drodze życia małżeńskiego i rodzinnego, nie wyłączając chwil, gdy podejmują swe *oblubieńcze zjednoczenie*. Życie w małżeństwie i przeżywanie wzajemnej bliskości winno z Bożego ustanowienia uobecniać tym dwojgu na stałe Bożą miłość, która cała jest stwórcza (*życie*) i na Boży sposób Oblubieńcza (*miłość*). W swych wzajemnych odniesieniach powinni dążyć do takiego bycia ze-sobą i dla-siebie, by *promieniować* na siebie wzajemnie Jezusem Chrystusem Żywym. Odkupiciel pragnie *przebywać* w ich sercach na stałe w imię przyjętego przez nich sakramentu. Nie na próżno nowożeńcy z *Kany Galilejskiej* zaprosili Jezusa wraz z Maryją i Jego uczniami na swą uroczystość weselną (*J 2,1-11*). Podarowanym im *zmysłem wiary* aż nadto wyczuli oni, a raczej doświadczyli z poczuciem *pewności wiary*, że Jezus nie jest zwyczajnym ‘znajomym’, lecz ... promieniuje swym bóstwem ujawnionym bez uprzedniego rozgłosu poprzez dokonany cud – na wstawienniczą prośbę Jego Matki.

48. Mimowolne podpatrywanie Bożego stylu miłowania jako *całkowitości daru* swojej osoby. Małżonkom nietrudno podpatrywać mimo woli Boży styl miłowania: jako *całkowitości daru swej osoby*. W chwilach przeżywanej wzajemnej bliskości nietrudno małżonkom wznieść myśli swych serc ku równolegle doświadczanej tej innej całkowitości daru Miłości: Boga Ojca, który „*tak umiłował świat (ludzi), że Syna swego Jednorodzonego DAŁ, aby każdy, kto w Niego wierzy (tzn. Jemu zawierzy), nie zginął (w potępieniu wiecznym), ale miał życie wieczne*” (*J 3,16*).

Styl życia Syna Człowieczego, który jest zarazem Synem Bożym, staje się stałym wzorcem dla małżonków do kształtowania własnego stylu ‘miłowania’. Miłość Boża to bezustanne przekreślanie własnej korzyści ze strony Boga, by zaszczipiać dobro, dobro w sensie spraw ostatecznych – u tych Umilowanych, jakże często bez jakiegokolwiek wzajemności z ich strony. – Jezus Chrystus posunął miłość do swych ludzkich braci i sióstr tak daleko, że przyjął ich naturę w tajemnicy *Wcielenia (oblubieńcze zjednoczenie Syna Bożego z Rodziną Ludzką)*. Odrzucony zaś przez swych tak bardzo umilowanych, bo „*przez wielką swą miłość, jaką nas umiłował, i to nas, umarłych na skutek występków*” (*Ef 2,4*), tym bardziej ich umiłował, stając się na krzyżu Miłością, która wydaje siebie samego „*jako ofiarę przebłagalną za nasze grzechy, i nie tylko za nasze, lecz również za grzechy całego świata*” (*1 J 2,2*) (*rodzicielsko-odkupieńczy sens ciała: nie-jako belka pozioma krzyża; oraz Boża Miłość do mężczyzny i kobiety jako belka pionowa rzeczywistości Krzyża*).

49. Całkowitość daru swojej osoby. W grę wchodzi wciąż charakterystyczna dla prawdziwej miłości *całkowitość* w darowaniu swojej osoby ku *dobru odkupieńczemu*. Nie dziwimy się, gdy Jan Paweł II przypomina małżonkom: „*Małżonkowie są zatem stałym przypomnieniem dla Kościoła tego, co dokonało się na KRZYŻU; wzajemnie dla siebie i dla dzieci są świadkami zbawienia, którego uczestnikami stali się poprzez sakrament*” (FC 13).

Syn Boży nabył i przygotował sobie Kościół na swoją Mistyczną ‘Oblubienicę’. Przygarnął ją i wydał za nią samego siebie jako jej okup, a zarazem ‘posag’ ślubny dla niej. Jan Paweł II uświadamia małżonkom z szczególnym naciskiem *zaproszenie* Chrystusa-Oblubieńca do swojej komunii małżeńsko-rodzinnej *na stałe*. Takim apelem rozpoczyna zasadniczy tytuł drugiej części swojego *Listu do Rodzin*. Papież korzysta w tym wypadku ze słów wypowiedzianych w takim właśnie znaczeniu przez samego Odkupiciela: „*Jest z Wami Oblubieniec*” (zob. LR 18; Mt 9,15). Odkupiciel proponuje małżonkom *oblubieńczość ze Sobą* jako uczestnictwo w swym Bożym życiu i swej Bożej Miłości ‘na zawsze’. Jako nie tylko Człowiek (*poprzez tajemnicę Wcielenia*), ale tym bardziej Bóg, Jezus Chrystus niejako ‘nie potrafi’ obdarzać życiem innym, jak tylko tym ... wiecznym.

50. Oblubieniec-z-Krzyża zawierający Oblubieńcze Przymierze. Wciąż żywa powinna pozostawać świadomość, że Chrystus *poślubił* Kościół, a w nim każdego człowieka: *mężczyznę i kobietę*, a z kolei małżonków – na tylko jeden, swój Boży sposób: poprzez „*wstrząsającą*” (DiM 7) *całkowitość* daru siebie samego aż „*do końca*” – na Krzyżu swej okrutnej męki: *męki odkupieńczej*. Tak dopiero, jako Odkupiciel Ukrzyżowany, chociaż i Zmartwychwstały, proponuje On uświęcenie ze Sobą, ku uszczęśliwiającemu *Jedno-z-odkupionymi* na zawsze – w DOMU OJCA.

Żeby ten cel zrealizować, zawiera Chrystus ze swym Ludem i każdym z odkupionych uroczyste Przymierze, pieczętując je swą *Krwcią odkupienia*. Znaczy to, że *Oblubieniec-z-Krzyża* kładzie na szalę Przymierza, jakie zaproponował swoim Umiłowanym – cenę niewyobrażalnie wysoką. Stać na nią samego tylko ... Boga: ofiarę *całkowitości* swego Bożo-Ludzkiego życia na ołtarzu Krzyża.

Śmierć zaś na Krzyżu zadały Mu dłonie umiłowanej przez Niego „*aż do końca*” – Jego ‘Oblubienicy’. Ona to ostatecznie ukrzyżowała Go, gdy On jej proponował ... Boże warunki dotarcia do DOMU OJCA. Jezus przyjmuje tę śmierć „*dla Niej*” – nadal Jej przebacząc i Ją ...

kochając: „do końca” – a raczej ... *poza* ‘koniec’, bo aż do stania się ... Eucharystią.

51. Krzyż Odkupienia – klucz do DOMU OJCA. Zgotowany Mu krzyż przeżywa Syn Boży jako „zarliwą modlitwę swojej męki ...” (*Dom. et Vivific. 40*). Uwieńczeniem tej męki, przyjmowanej przez Jezusa jako męki odkupieńczej, stanie się Jego Zmartwychwstanie. Zmartwychwstanie *Odkupiciela-z-Krzyża* stało się Jego kolejnym Oblubieńczym darem dla ‘Oblubienicy’: Kościoła, a całkiem szczególnie dla małżonków. Męka odkupienia stała się dla odkupionych w sensie najdosłowniejszym ... *kluczem* otwierającym bramę do „DOMU OJCA”. Taki jest wydźwięk słów samego Chrystusa z chwil pożegnania z Apostołami po Ostatniej Wieczerzy: „A gdy odejdę (= męka) i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie – i zabiorę was do Siebie, abyście i wy byli tam, gdzie JA JESTEM” (*J 14,3*).

Oto dar Bożego *Oblubieńca-z-Krzyża* dla swej ‘Oblubienicy’: dar całkowitości swojej Osoby dla Umiłowanej Mistycznej Oblubienicy – ku jej DOBRU ostatecznemu: odkupieńczemu. Jezus Chrystus pragnie „porwać” (*por. Flp 3,12*) Oblubienicę-Kościół, a zarazem każdego z odkupionych oraz każdego *oblubieńców-małżonków* – wraz ze Sobą ku zmartwychwstaniu życia. Jeśli tylko zechce ona przyjąć dar odkupienia, nawróci się i ufnie odda swemu Bożemu Oblubieńcowi-z-krzyża ku zjednoczeniu z Nim na zawsze.

– Z tym że w swej Bożej subtelności Odkupiciel nigdy nie pozwoli sobie na *wymuszenie* przyjęcia daru Oblubieńczości ze Sobą. On zawsze jako „Ukrzyżowany ... stoi i kołacze do drzwi serca każdego człowieka (*por. Ap 3, 20*), nie naruszając jego wolności, ale starając się z tej ludzkiej wolności wyzwolić miłość” (*DiM 8*). Miłość ta musi wykazać się w czynach – poprzez wcielanie w życie Bożych Przykazań-Oczekiwań, iż Oblubienica w swej wolności rzeczywiście „weźmie na siebie jarzmo (*Boże, które*) jest słodkie, i brzemię Jego, (*które jest*) lekkie” (*por. Mt 11,29n*).

52. Eucharystia: pokarm i napój Oblubieńca-z-Krzyża dla Oblubienicy. Ażeby zjednoczenie Bożego Oblubieńca z Jego Oblubienicą – w tym również z małżonkami-oblubieńcami – mogło stać się radosną rzeczywistością, Syn Człowieczy *karmi ją* swym Bożym Ciałem oraz podaje jej jako *napój* życia swoją Krew. Tym jest tajemnica Eucharystii. Słyszymy ponownie słowa Jana Pawła II: Eucharystia to „samo źródło małżeństwa chrześcijańskiego” (*FC 57*). Tajemnica Eucharystii jest ponadto *zadatkem miłości zjednoczenia* z Bogiem w godach wiecznych: „Kto spożywa Mo-

je Ciało i pije Moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskreszę w dniu ostatecznym” (J 6,54).

Uświadamiamy sobie ponownie z jednej strony całkowitość daru Chrystusa: „*Umiałowawszy ... – do końca umiałował” (J 13,1)*, a z kolei całkowitość daru życia w przypadku małżonków, którzy również są wezwani do całkowitości daru swych osób ku DOBRU ostatecznemu: „*... i że cię nie opuszczę aż do śmierci”*. Zwieńczeniem tej całkowitości daru jest Eucharystia. W sercu odbijają się echem kolejne słowa Jana Pawła II: Eucharystia to zdumiewający „*Sakrament Oblubieńca i Oblubienicy” (MuD 26)*. oraz to inne jego słowo: Każde małżeństwo jest z Woli Bożej – „*rzeczywistym znakiem Nowego i Wiecznego Przymierza, zawartego we Krwi Chrystusa” (por. FC 12n.13.17.66nn.80.84)*.

Czy się dziwić, że życie małżonków staje się z biegiem lat nierzadko jednym *pasmem bólu wzgardzonej*, nie podjętej i nie odwzajemnionej miłości? A z kolei jednym pasmem we łzach i nieutulonego bólu serca dokonującego się swoistego ‘rodzenia’ ... ku nawróceniu i życiu wiecznemu swych dzieci? Zdarza się, że dzieci i wnuki niezwykle łatwo odchodzą od wskazań swych rodziców, którzy przekazywali im z najgłębszym przekonaniem i w poczuciu głębokiej odpowiedzialności za ich zbawienie – zasady wiary, pieczętując ten przekaz przykładem własnego, regularnego przystępowania do sakramentów świętych oraz praktyką Bożych Przykazań na co dzień. W takich okolicznościach życie małżonków staje się często boleśnie przeżywanym uczestnictwem z bliska w *dziele odkupienia*. Syn Boży dokonał tego dzieła za cenę niewyobrażalną, ściśle mówiąc przerażającą: swoją śmierć jako *Oblubieniec-z-Krzyża*.

Żywą pociechą i nadzieją dla małżonków i rodziców oraz podtrzymaniem w ich nie-załamaniu – staje się bezustanna modlitwa błagalna o nawrócenie swych bliskich oraz słowa, jakie Chrystus wypowiedział tuż przed wzniesieniem swej *Modlitwy Arcykapłańskiej* po Ostatniej Wieczerzy: „*To wam powiedziałem, abyście POKÓJ we Mnie mieli. Na świecie doznacie ucisku, ale miejsce odwagę: JAM zwyciężył świat” (J 16,33)*.



Literatura źródłowa, dokumentacja i skróty

Zob. stronę internetową autora niniejszego tekstu:

Ks. Paweł Leks – <http://lp33.de> (wersja polska i niemiecka).

– U góry każdej strony widnieje link: 'Literatura'. Tamże SKRÓTY do cytatów biblijnych i dokumentów Kościoła.

Otwórz na tejże stronie internetowej m.in.:

a) Cz.I, rozdz. 1-2-3: Dokładniejsza prezentacja *Metody Billingsa*; spotykane jej zniekształcenia oraz dezinformacja publiczności.

b) Cz.II, rozdz.3: mechanizm działania środków przeciwdrozdzielskich z punktu widzenia medycznego.

c) <http://lp33.de/strona-lp33/ind2.htm> : „Spowiedź święta małżonków z grzechów popełnianych przy współżyciu”.

Zob. ponadto wielojęzyczną WEB-Site (*aktualnie w 17 językach*) 'Światowej Organizacji Metody Owulacji Billingsa' (WOOMB):

<http://www.woomb.org>

oraz:

www.billings.life



Adres autora:

ks. Paweł Leks, SCJ

Rogoyskiego 16

PL 33-100 TARNÓW

Email: pawel.leks@lp33.de

Strony:

<http://lp33.de> – oraz:

<http://lp33.de/pogotowie>

<http://lp33.de/bereitschaft>



Podstawowe autoryzowane aktualne podręczniki 'MOB':

1) TBOM-1: „Teaching the Billings Ovulation Method”, Part 1: The Correlation of Physiological Events of the Female Reproductive Cycle with Observations Made at the Vulva, Dr E.L.Billings, Melbourne 2001.

2) TBOM-2: „Teaching the Billings Ovulation Method”, Part 2.: Variations of the Cycle and Reproductive Health, Evelyn L.Billings and John J.Billings, Melbourne 1997.S

3) UCF-BOM: „Understanding couple Fertility with the Billings Ovulation Method”, Gillian Barker - Kerry Bourke - Marian Corkill - Marie Marshall, WOOMB, 2017.

Przestudiuj mistrzowską animację przemian w rozwoju cyklu miesięcznego kobiety, zamieszczoną na oficjalnej stronie internetowej „Metody Owulacji Billingsa” – www.billings.life , pod tytułem:

Animation: the menstrual cycle and your body's natural signal of fertility - cervical mucus:

<http://www.billings.life/en/how-the-billings-ovulation-method-works9/animation-the-menstrual-cycle-and-your-body-s-natural-signal-of-fertility-cervical-mucus.html>



Niniejszą publikację można ściągnąć w formacie PDF ze strony autora opracowania. Zob.:

<http://lp33.de> - u dołu Spis, dział: B-9b

(tamże przygotowane 3 szablony na programie EXCEL przystosowane do prowadzenia zapisu cykli według MOB przez 12 miesięcy).

– Albo też można ściągnąć niniejszą publikację prosto z serwera:

<http://lp33.de/pdf/bill-pl.pdf> = „Małżeństwu ku pomocy”.



Spis treści

MAŁŻEŃSTWU KU POMOCY

Metoda Owulacji (wg prof.) Billingsa	5
Metody naturalne – Metoda Billingsa: Ks. bp Józef Wróbel, SCJ	7
Wprowadzenie	11
Aprobata ze strony WOOMB	13
Z recenzji medycznej p. Prof. dr hab. Bogdana Chazana	14
Z opinii teologicznej ks. Prof. dr hab. Pawła Bortkiewicza TChr.	16

SKORZYSTAĆ Z METODY BILLINGSA

1. Wprowadzenie	18
2. Metoda Billingsa	18
3. Wydarzenie centralne cyklu: owulacja	19
4. Miesiączka	19
5. Część PRZED-owulacyjna	19
6. Etap uczenia się MOB	22
7. Podstawowy Model Niepłodności: <i>Sucho</i>	23
8. Podstawowy Model Niepłodności: <i>Wydzieliny</i>	23
9. Podstawowy Model Niepłodności <i>Kombinowany</i>	24
10. Obserwacja objawów	24
11. Zapis objawów	27
12. Reguły-wskazania na dni PRZED-owulacyjne	29
13. Pierwsza Reguła-Wskazanie	29
14. Druga Reguła-Wskazanie	29
15. Objaw PO współżyciu	29
16. Trzecia Reguła-Wskazanie	29
17. Możliwość poczęcia: dni płodności	31
18. Szczyt objawu śluzu	31
19. Czwarta Reguła-Wskazanie: Reguła SZCZYTU	35
20. Owulacja	35
21. Niepłodność PO-owulacyjna	36
22. Szczyt objawu a miesiączka	36
23. W cyklu krótkim	36
24. W cyklach długich	36

25. Stresy-przeżycia	37
26. Wiek przejściowy	38
27. Po odstawieniu tabletek	38
28. Patologia - upławy chorobowe	39
29. Po poronieniu	39
30. Po porodzie	39
31. Nawrót płodności po porodzie	40
32. Płodność obniżona: poczęcie zamierzone	40
Higiena osobista	41
33. W oczekiwaniu na potomstwo	41
<i>Wyjaśnienie: Wyłącznie odczucia-ze-sromu</i>	42

ETYCZNO-DOGMATYCZNE UWAGI O ŻYCIU W MAŁŻEŃSTWIE

34. Etyka małżeństwa (ogólnoludzki zapis sumienia)	43
35. Miłość otwarta na życie	44
36. Struktura i dynamizm aktu	44
37. Gotowość rodzicielska	45
38. Działania przeciw-rodzicielskie	45
39. Środki poronne	46
40. Korzystanie z samych tylko dni cyklicznej niepłodności	47
41. Wzajemne poddanie	47
42. Boży dar cykliczności	48
43. Małżeństwo jako Sakrament Kościoła	48
44. Chrystus-Oblubieniec	48
45. Chrystus jako Oblubieniec-z-Krzyża Odkupienia	49
46. „Umiłował do końca”: Odkupiciela-z-Krzyża – a małżonków	49
47. Małżonkowie świadkami Bożej miłości	49
48. Mimowolne podpatrywanie Bożego stylu miłowania	50
49. Całkowitość daru swojej osoby	50
50. Oblubieniec-z-Krzyża zawierający Oblubieńcze Przymierze	51
51. Krzyż Odkupienia jako klucz do DOMU OJCA	51
52. Eucharystia: pokarm i napój Oblubieńca-z-Krzyża dla Oblubienicy	52



RYCINY I GRAFIKI

Ryc. 1. Anatomia układu rozrodczego kobiety	20
Ryc. 2. Część PRZED-owulacyjna: PMN dni suchych (<i>BIP of dryness</i>)	21
Ryc. 3. Część PRZED-owulacyjna: PMN dni z wydzieliną (<i>BIP of discharge</i>)	22
Ryc. 4. Pomoc do skrótów opisu objawów	25
Ryc. 5. Kolory i znaki diagramu i zapisu	28
Ryc. 6. Początek dni możliwości poczęcia	30
Ryc. 7. SZCZYT dni możliwości poczęcia	32
Ryc. 8. Pierwsze 3 dni po SZCZYCIE objawu śluzu	33
Ryc. 9. Dwa zapisy cykliów szkoleniowych	34
Ryc. 10. Kółko-diagram MOB	38

LITERATURA ŹRÓDŁOWA, DOKUMENTACJA, SKRÓTY

Podstawowe autoryzowane aktualne podręczniki MOB	55
SPIS TREŚCI	56



Codzienne odnowienie aktu Zawierzenia

„Miłosierny Jezu, ufam Tobie!
Zawierzam Ci siebie: w życiu, w umieraniu, i po śmierci!
Maryjo – przyjmij mnie – ze Swym Synem, i świętym Józefem.”

Modlitwa przebaczenia

„Jezusie i Maryjo – przebaczam wszystkim, którzy mi jakkolwiek krzywdę wyrządzili.
Nie chcę do tego wracać: ani w myśli, ani w słowie, chyba w przebaczeniu” .

Zob. do tego:

<http://lp33.de/pogotowie/pog5.htm>

Tamże zaraz poniżej wyjaśnienie: co to znaczy ‘przebaczenie’ w Chrystusowym rozumieniu.



Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

„Wystawiać Ewangelię życia
znaczy oddawać cześć Bogu Życia – Bogu,
który daje życie: „Musimy wystawiać Życie
wieczne, od którego pochodzi wszelkie inne życie.
Od niego otrzymuje życie, stosownie do swojej miary,
każda istota, która w jakiś sposób ma udział w Życiu. To
Boskie Życie, które jest ponad wszelkim innym życiem,
ożywia i zachowuje życie. Każde życie i każdy proces życiowy
pochodzi od tego Życia, które przerasta wszelkie życie
i wszelką zasadę życia. To jemu zawdzięczają dusze
swoją niezniszczalność, podobnie jak dzięki
niemu żyją wszystkie zwierzęta i rośliny,
w których echo życia jest słabsze.
Ludziom, jako istotom złożonym z ducha i materii,
Życie udziela życia. Gdy potem nadchodzi czas, aby je
porzucić, wtedy Życie, mocą swojej przeobfitej miłości do
człowieka, przemienia nas i przywołuje do siebie. Nie tylko:
obiecuje doprowadzić nas z duszą i ciałem do życia
doskonałego, do nieśmiertelności. Nie dość powiedzieć,
że to Życie żyje: ono jest Początkiem życia, Przyczyną
i jedynym Źródłem życia. Każda istota żyjąca winna
je kontemplować i wielbić: z tego Życia
tryska życie” (EV 84)

„Dlatego w każdym człowieku nie ma niczego
bardziej osobistego i nieprzekazywalnego,
jak zasługa cnoty czy odpowiedzialność
za winę” (RP 16)

„Albowiem zapłatą za grzech jest śmierć;
a łaska przez Boga dana to życie wieczne
w Chrystusie Jezusie, Panu naszym”

(Rz 6,23)

ISBN 978-83-7014-906-2



9 788370 149062

