

---

# KATECHEZY PRZEDMAŁŻEŃSKIE

Rozwój miłości narzeczeńskiej i małżeńskiej  
Podstawy etyki życia małżeńskiego  
Tworzenie wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej  
Misja i powołanie rodziny w Kościele i w świecie  
Odpowiedzialne rodzicielstwo

---

# Rozwój miłości narzeczeńskiej i małżeńskiej

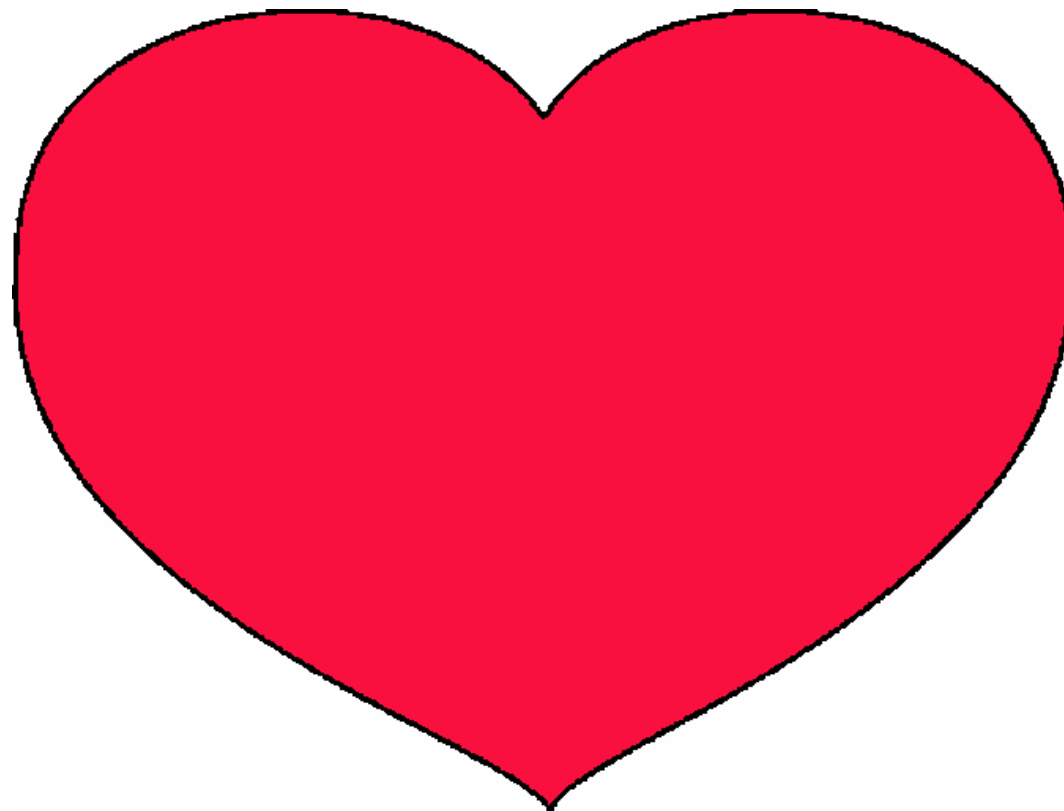
---

# Rozwój

Proces kierunkowych przemian, w którego toku następuje przejście od form lub stanów prostszych, niższych, mniej doskonałych do form lub stanów bardziej złożonych, wyższych, doskonalszych.

---

# Miłość to...



---

# Miłość

Miłość jest cnotą teologalną,  
dzięki której miłujemy Boga nade wszystko  
dla Niego samego,  
a naszych bliźnich jak siebie samych  
ze względu na miłość Boga  
(KKK 1822).

---

# Bóg jest miłością

Umiłowani, miłujmy się wzajemnie,  
ponieważ miłość jest z Boga,  
a każdy, kto miłuje,  
narodził się z Boga i zna Boga.  
Kto nie miłuje, nie zna Boga,  
bo Bóg jest miłością  
(1 J 4, 7-8).

---

# Nowe przykazanie

To jest moje przykazanie,  
abyście się wzajemnie miłowali,  
tak jak Ja was umiłowalem.  
Nikt nie ma większej miłości od tej,  
gdy ktoś życie swoje oddaje  
za przyjaciół swoich  
(J 15, 12-13).

---

# Na wzór Chrystusa

Mężowie miłujcie żony,  
bo i Chrystus umiłował Kościół  
i wydał za niego samego siebie  
(Ef 5, 25).



---

# Hymn o miłości

Miłość cierpliwa jest, łaskawa jest.  
Miłość nie zazdrości, nie szuka poklasku,  
nie unosi się pychą;  
nie dopuszcza się bezwstydu,  
nie szuka swego, nie unosi się gniewem,  
nie pamięta złego; nie cieszy się z niesprawiedliwości,  
lecz współwesele się z prawdą.  
Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy,  
we wszystkim pokłada nadzieję,  
wszystko przetrzyma.  
Miłość nigdy nie ustaje...  
(1 Kor 13, 4-8).

---

# Cierpliwość

(gr. *makrothymeis*)

Bóg jest „nieskory do gniewu”.

Cierpliwość Boga miłosierdziem wobec grzeszników.

Miłość nie daje się ponieść impulsom.

Miłość unika napaści.

Nie oznacza pozwalania na zło i agresję.

Druga osoba, taka, jaka jest,  
ma prawo do życia na tej ziemi wraz ze mną  
(por. *Amoris laetitia*, 91-92).

---

# Postawa życzliwości

(gr. *chresteuetai*)

Miłość jest aktywna,  
dynamiczna i kreatywna.  
Miłość to nie tylko uczucie,  
ale „czynienie dobra”.  
(por. AL 93-94).

---

# Uzdrowienie zazdrości

(gr. *zeloi*)

Zazdrość, to smutek z powodu dobra innych.  
Miłość pozwala nam wyjść z naszych ograniczeń.

„Nie będziesz pożądał...”

IX i X przykazanie Dekalogu

(por. AL 95-96).

---

# Bez poklasku i unoszenia się pychą

(gr. *perpereuetai* – zarozumiałość; gr. *physioutai* – pycha)

Miłość nie jest arogancka.

Nie uważamy się za wspanialszych niż jesteśmy.

Pokora.

(por. AL 97-98).

---

# Uprzejmość

(gr. *asjemonei*)

Miłość nie jest brutalna,  
niegrzeczna, szorstka, grubiańska, sztywna.

Miłość nie lubi ranić innych.

Miłość to sympatyczny sposób bycia.

Uprzejme spojrzenie

(por. AL 99-100).

---

# Hojność

Miłość „nie szuka własnych interesów”.  
*Do miłości bardziej należy chęć miłowania,  
niż bycia miłowanym* – św. Tomasz z Akwinu.  
Miłość może rozdawać się darmo  
(por. AL 101-102).

---

# Bez przemocy wewnętrznej

(gr. *paroxynetai*)

Odnosi się do wewnętrznej reakcji oburzenia spowodowanej czymś zewnętrznym.

Stawia nas w postawie obronnej przeciwko innym.

Błogostawić w sercu, pragnąć dobra drugiej osoby.

Prosić Boga, aby ją wyzwolił i uzdrowił

(por. AL 103-104).



---

# Przebaczenie

(gr. *logizetai to kakon* - chowanie urazów)

Przebaczenie oparte na nastawieniu pozytywnym,  
próbującym zrozumieć słabość innych.

Szukać usprawiedliwienia dla drugiej osoby.

Przebaczenie jest możliwe,  
ale nikt nie mówi, że jest ono łatwe  
(por. AL 105-108).

---

# Współwesele się z prawdą

(gr. *sygjairei te aletheia*)

Cieszy się z dobra drugiej osoby,  
kiedy uznana jest jej godność,  
gdy doceniane są jej zdolności i jej dobre dzieła  
(por. AL 109-110).

---

# Wszystko znosi

(gr. *panta stegei*)

„Wszystko” to kontrkulturowy dynamizm miłości  
zdolnej do stawienia czoła wszystkiemu,  
co mogłoby jej zagrozić  
(por. AL 111-113).

---

# Zaufanie

(gr. *panta pisteuei*)

Zaufanie umożliwia relację wolności.  
Miłość umożliwia istnienie obszarów autonomii,  
otwartości na świat i nowych doświadczeń.  
Umożliwia szczerłość i przejrzystość, bez ukrywania  
(por. AL 114-115).

---

# Żywi nadzieję

(gr. *panta elpizei*)

Miłość nie lęka się przyszłości.  
Wie, że drugi może się zmienić.  
Pociąga za sobą akceptację,  
że niektóre rzeczy nie wypadną tak, jakbyśmy chcieli.  
Bóg wyciągnie jakieś dobro ze zła,  
jakiego nie udaje się przewyciężyć na tej ziemi.  
Oczekiwanie pełni w królestwie niebieskim  
(por. AL 116-117).

---

# Wszystko przetrzyma

(gr. *panta hypomenei*)

Miłość znosi wszelkie przeciwności.

Wytrwałość w nieprzyjazytnym środowisku.

Odporność i zdolność do pokonywania wyzwań.

Miłość mimo wszystko.

Uparty heroizm

(por. AL 118-119).

---

# Wzrastać w miłości małżeńskiej

Rozważany przez nas hymn św. Pawła pozwala nam przejść do miłości małżeńskiej. Jest to miłość, która jednoczy małżonków, uświęcona, ubogacona i oświecona łaską sakramentu małżeństwa. Jest to „zjednoczenie woli”, duchowe i ofiarne, które jednak zawiera w sobie czułość przyjaźni i namiętność erotyczną, chociaż jest w stanie przetrwać nawet wtedy, gdy uczucia i namiętność ulegają osłabieniu (por. AL 120).

---

# Podstawy etyki życia małżeńskiego



---

# Człowiek obrazem Boga

Osoba ludzka uczestniczy  
w świetle i mocy Ducha Bożego.

Dzięki rozumowi jest zdolna do zrozumienia  
porządku rzeczy ustanowionego przez Stwórcę.

Dzięki swojej woli jest zdolna kierować się  
sama z siebie do swojego prawdziwego dobra  
(KKK 1704).

---

# Prawo moralne

Prawo moralne jest dziełem Mądrości Bożej.

Można je określić, w sensie biblijnym, jako ojcowskie pouczenie, pedagogię Bożą.

Wyznacza ono człowiekowi drogi, zasady postępowania, które prowadzą do obiecanego szczęścia; zakazuje dróg do zła, które odwraca od Boga i Jego miłości.

Jest stałe w swoich przykazaniach i zarazem godne miłości w swoich obietnicach (KKK 1950).

---

# Prawo naturalne

Człowiek uczestniczy  
w mądrości i dobroci Stwórcy,  
który przyznaje mu panowanie nad jego czynami  
i zdolność kierowania sobą  
ze względu na prawdę i dobro.  
Prawo naturalne wyraża pierwotny zmysł moralny,  
który pozwala człowiekowi rozpoznać rozumem,  
czym jest dobro i zło, prawda i kłamstwo  
(KKK 1954).

---

# Usprawiedliwienie

Usprawiedliwienie *uwalnia człowieka od grzechu* sprzeciwiającego się miłości Bożej i oczyszcza jego serce.

Usprawiedliwienie jest wynikiem inicjatywy miłosierdzia Bożego, które ofiaruje przebaczenie.

Jedna człowieka z Bogiem.

Wyzwala z niewoli grzechu i uzdrawia (KKK 1990).

---

# Dekalog

Dziesięć przykazań,  
będąc wyrazem podstawowych powinności  
człowieka względem Boga i względem bliźniego,  
objawia w swojej istotnej treści  
poważne zobowiązania.

Są one ze swojej natury niezmiennie  
i obowiązują zawsze i wszędzie.

Nikt nie może od nich dyspensować.

Dziesięć przykazań wyrył Bóg w sercu człowieka  
(KKK 2072).

---

# VI. Nie cudzołóż

Wierność oznacza stałość  
w dochowywaniu danego słowa.

Bóg jest wierny.

Sakrament małżeństwa  
wprowadza mężczyznę i kobietę  
w wierność Chrystusa wobec Jego Kościoła.

Przez czystość małżeńską  
świadczą oni wobec świata o tej tajemnicy  
(KKK 2365).

---

# Płciowość

*Płciowość* wywiera wpływ na wszystkie sfery osoby ludzkiej w jedności jej ciała i duszy.

Dotyczy ona szczególnie uczuciowości, zdolności do miłości oraz prokreacji i - w sposób ogólniejszy - umiejętności nawiązywania więzów komunii z drugim człowiekiem  
(KKK 2332)

---

# Komplementarność

Każdy człowiek, mężczyzna i kobieta, powinien uznać i przyjąć swoją *tożsamość* płciową.

*Zróżnicowanie i komplementarność* fizyczna, moralna i duchowa są ukierunkowane na dobro małżeństwa i rozwój życia rodzinnego.

Harmonia małżeństwa i społeczeństwa zależy częściowo od sposobu, w jaki mężczyzna i kobieta przeżywają swoją komplementarność oraz wzajemną potrzebę i pomoc (KKK 2333).



---

# Czystość

Czystość oznacza osiągniętą integrację płciowości w osobie, a w konsekwencji wewnętrzną jedność człowieka w jego bycie cielesnym i duchowym.

Płciowość, w której wyraża się przynależność człowieka do świata cielesnego i biologicznego, staje się osobowa i prawdziwie ludzka, gdy zostaje włączona w relację osoby do osoby, we wzajemny dar mężczyzny i kobiety, który jest całkowity i nieograniczony w czasie.

Cnota czystości obejmuje zatem integralność osoby i integralność daru

(KKK 2337)

---

# Czystość narzeczeńska

Narzeczeni są powołani do życia w czystości przez zachowanie wstrzemięźliwości.

Poddani w ten sposób próbie,  
odkryją wzajemny szacunek,  
będą uczyć się wierności

i nadziei na otrzymanie siebie nawzajem od Boga.

Przejawy czułości właściwe miłości małżeńskiej  
powinni zachować na czas małżeństwa.

Powinni pomagać sobie wzajemnie  
we wzrastaniu w czystości  
(KKK 2350).

---

# Czystość małżeńska

Przez zjednoczenie małżonków  
urzeczywistnia się podwójny cel małżeństwa:  
dobro samych małżonków i przekazywanie życia.

Nie można rozdzielać tych dwóch znaczeń,  
czyli wartości małżeństwa,  
bez naruszenia życia duchowego małżonków  
i narażenia dobra małżeństwa oraz przyszłości rodziny.

Miłość małżeńska mężczyzny i kobiety  
powinna więc spełniać podwójne wymaganie:  
wierności i płodności  
(KKK 2363).

---

# Syracydes o czystości

Nie zaprzędawaj kobiecie swej duszy,  
by się nie wyniosła nad twoją władzę.

Nie wychodź na spotkanie kobiety rozpustnej,  
byś nie wpadł w jej sidła.

Nie wchodź w zażyłość ze śpiewaczką, by jej zamiary cię nie usidliły.

Nie wpatruj się w dziewicę,  
abyś przypadkiem nie wpadł w sidła kar z jej powodu.

Nie oddawaj się nierządnicom, abyś nie stracił swego dziedzictwa.

Nie rozglądaj się po ulicach miasta  
ani nie wąłaszaj się po jego pustych zaułkach.

Odwróć oko od pięknej kobiety, a nie przyglądaj się obcej piękności:

przez piękność kobiety wielu zeszło na złe drogi,

przez nią bowiem miłość namiętna rozpala się jak ogień.

Z kobietą zamężną nigdy razem nie siadaj ani nie ucztuj z nią przy winie,

aby przypadkiem twa dusza nie skłoniła się ku niej,

byś przez swą namiętność nie potknął się aż do zagłady (Syr 9, 2-9).

---

# Pan Jezus o VI przykazaniu

Słyszeliście, że powiedziano: Nie cudzołóż!

A Ja wam powiadam:

Każdy, kto pożądliwie patrzy na kobietę,  
już się w swoim sercu dopuścił z nią cudzołóstwa.  
Jeśli więc prawe twoje oko jest ci powodem do grzechu,  
wyłup je i odrzuć od siebie.

Lepiej bowiem jest dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków,  
niż żeby całe twoje ciało miało być wrzucone do piekła.

I jeśli prawa twoja ręka jest ci powodem do grzechu,  
odetnij ją i odrzuć od siebie.

Lepiej bowiem jest dla ciebie, gdy zginie jeden z twoich członków,  
niż żeby całe twoje ciało miało iść do piekła

(Mt 5, 27-32).

---

Błogosławieni czystego serca,  
albowiem oni Boga oglądać będą  
(Mt 5, 8).

---

# Tworzenie wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej

---

# Sposoby okazywania miłości

Wyrażenia afirmatywne

Dobry czas

Podarunki

Drobne przysługi

Dotyk

G. Chapman, *5 języków miłości*, Esprit, Kraków 2014.



---

# Aspekty miłości

- Intymność
- Namiętność
- Zobowiązanie

B. Wojciszke, *Psychologia miłości*, GWP, Gdańsk 2012.

---

# Intymność

- pozytywne uczucia i towarzyszące im działania,
  - przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność,
    - pragnienie dbania o dobro partnera,
      - wspólne przeżywanie szczęścia,
        - szacunek,
          - przekonanie, że można na siebie liczyć,
            - wzajemne zrozumienie,
              - wzajemne dzielenie się przeżyciami i dobrami,
  - dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia,
    - wymiana intymnych informacji,
  - uważanie partnera za ważny element własnego życia.

---

# Namiętność

- konstelacja silnych emocji  
pozytywnych: zachwyty, tkliwość, pożądanie, radość,  
negatywnych: ból, niepokój, zazdrość, tęsknota,
- silna motywacja do maksymalnego połączenia się,
  - pragnienia erotyczne,
- przyptywy energii, uczucie podniecenia, bicie serca,
- dotykane, pieszczony, całowanie, kontakty seksualne,
  - obsesja na punkcie partnera, marzenia na jawie,
- psychiczna nieobecność pod nieobecność partnera,
  - dramatyczna dynamika.

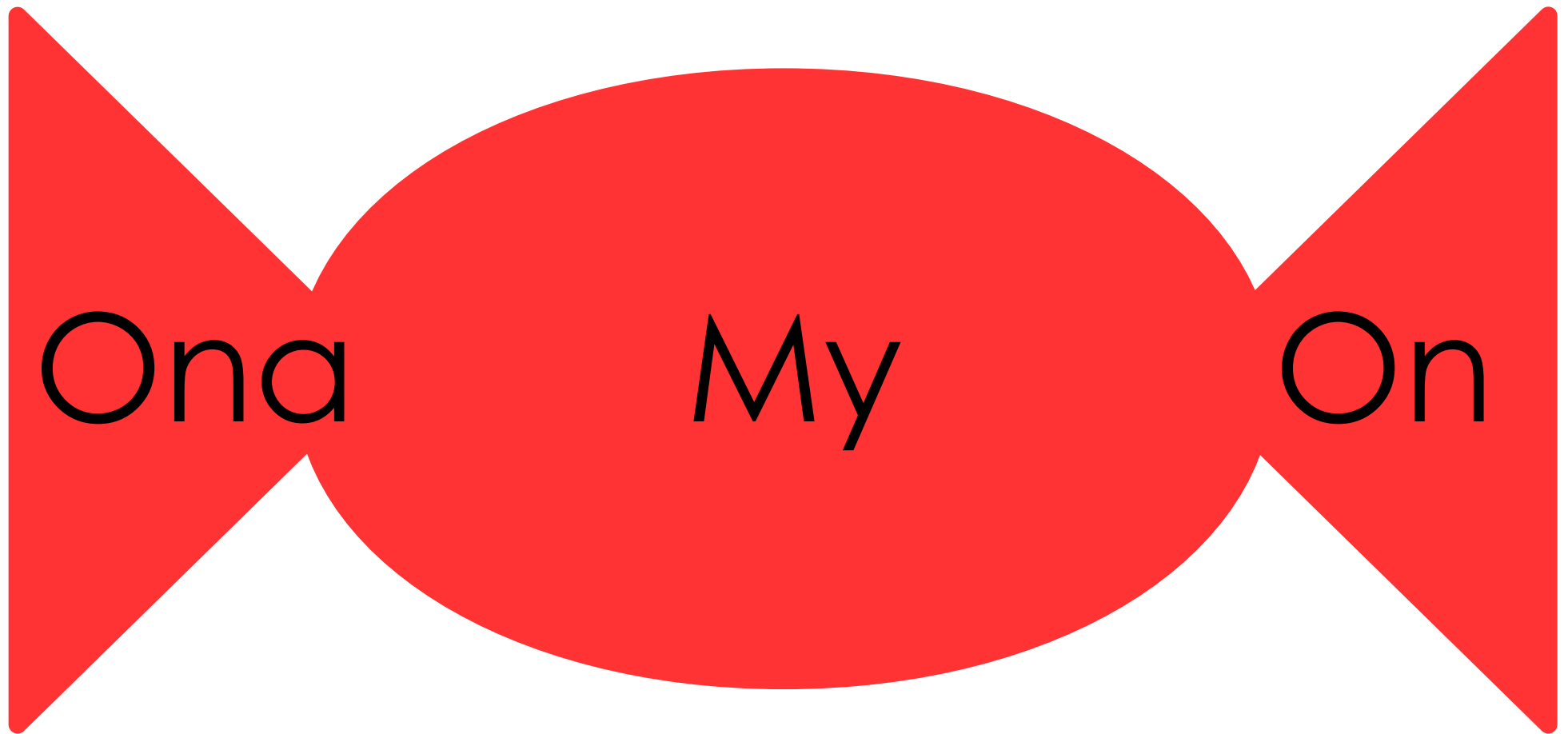
---

# Zobowiązanie

- przekształcenie relacji miłosnej w trwały związek,
- utrzymanie związku pomimo różnych przeszkód,
- świadoma kontrola ze strony kochających się ludzi,
  - wysiłek wkładany w utrzymanie związku,
    - „inwestycja”,
    - bilans zysków i strat,
    - system wartości,
    - kontekst społeczny,
  - najbardziej stabilny aspekt miłości.

---

Co nas łączy? Co nas różni?



---

# Typy osobowości

Towarzyski sangwinik

Perfekcyjny melancholik

Energiczny choleryk

Spokojny flegmatyk

F. Littauer, *Osobowość plus. Jak zrozumieć innych, przez zrozumienie siebie?*,  
Logos, Warszawa 1994.

---

# Towarzyski sangwinik

Dar przyciągania do siebie ludzi,  
Gadatliwy, narrator,  
Dusza towarzystwa,  
Ma poczucie humoru,  
Umacnia kontakt ze słuchaczem przez dotyk,  
Emocjonalny i wylewny,  
Entuzjastyczny i ekspresywny,  
Wesoły i spontaniczny,  
Żyje dniem dzisiejszym,  
Zmienność usposobienia.

---

# Perfekcyjny melancholik

Głęboki i skłonny do rozmyślań,  
Analityczny,  
Poważny i zdeterminowany,  
Ma zadatki na geniusza,  
Utalentowany i twórczy,  
Muzykalny, przejawia zdolności artystyczne,  
Filozofujący i poetyczny,  
Wyczulony na piękno,  
Wrażliwy na potrzeby innych,  
Skłonny do poświęceń,  
Sumienny idealista.



---

# Energiczny choleryk

Urodzony przywódca,  
Dynamiczny i aktywny,  
Nieodparta potrzeba zmian,  
Musí korygować błędy,  
Silna wola i zdecydowanie,  
Nie ulega wzruszeniom,  
Trudno go zniechęcić,  
Niezależny i samowystarczalny,  
Wzbudza zaufanie,  
Wszystkim pokieruje.

---

# Spokojny flegmatyk

Powściągliwy,  
Niewymagający i beztroski,  
Spokojny, chłodny, opanowany,  
Cierpliwy, zrównoważony, zgodny,  
Cichy, a przy tym dowcipny,  
Życzliwy i uprzejmy,  
Emocje skrywa głęboko,  
Pogodzony z życiem,  
Uniwersalny, kompetentny i solidny,  
Ma zdolności administracyjne,  
Pośredniczy w rozwiązywaniu problemów.

---

# Nasza hierarchia wartości

Religijne  
Duchowe  
Witalne  
Utylitarne  
Hedonistyczne

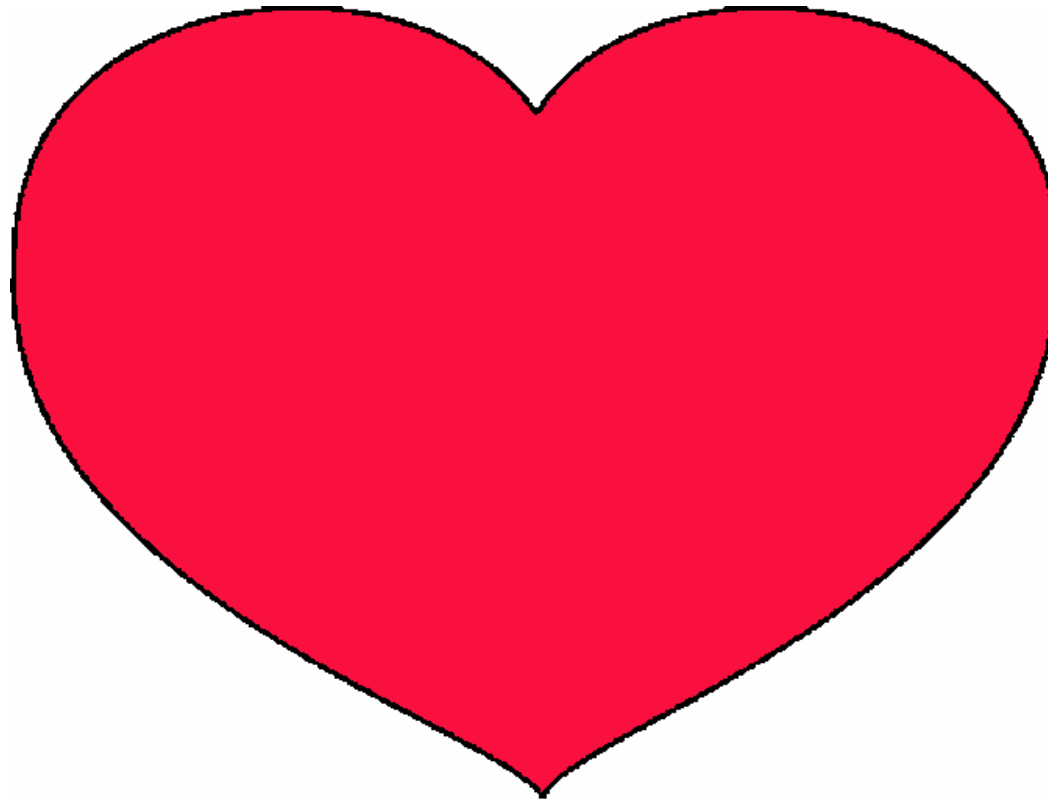
Scheler Max, [w:] *Słownik filozofii*, KNW, Kraków 2009.

---

# Charakter

Wady

Zalety



---

# Przyczyny konfliktów

Pieniądże  
Seks  
Praca  
Dzieci  
Teściowie  
Religia  
Przyjaciele  
Alkohol  
Wypoczynek

J. Carlson, D. Dinkmeyer, *Szczęśliwe małżeństwo*, GWP, Gdańsk 2008.

---

# Rozwiązywanie konfliktów

Opanowanie emocji  
Otwartość na współmatżonka  
Empatia  
Komunikacja niewerbalna  
Komunikacja zwrotna  
Komunikacja typu „Ja”  
Kompromis  
Współpraca  
Przebaczenie

---

# Misja i powołanie rodziny w Kościele i w świecie

---

# Powołanie świeckich

Ponieważ świeccy, jak wszyscy wierni, wezwani są przez Boga do apostołstwa na mocy chrztu i bierzmowania, dlatego mają obowiązek i prawo, indywidualnie lub zjednoczeni w stowarzyszeniach, starania się, by orędzie zbawienia zostało poznane i przyjęte przez wszystkich ludzi na całej ziemi.

Obowiązek ten jest tym bardziej naglący tam, gdzie jedynie przez nich inni ludzie mogą usłyszeć Ewangelię i poznać Chrystusa. Ich działalność we wspólnotach eklezjalnych jest tak konieczna, że bez niej w większości przypadków apostołstwo pasterzy nie może być w pełni skuteczne (KKK 900).



---

# Syn posłany przez Ojca

Tak bowiem Bóg umiłował świat,  
że Syna swego Jednorodzonego dał,  
aby każdy, kto w Niego wierzy,  
nie zginął, ale miał życie wieczne.

Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat  
po to, aby świat potępił,  
ale po to, by świat został przez Niego zbawiony  
(J 3, 16-17).

---

# Kto się przyzna...

Do każdego więc,  
który się przyzna do Mnie przed ludźmi,  
przyznam się i Ja przed moim Ojcem,  
który jest w niebie.  
Lecz kto się Mnie zaprze przed ludźmi,  
tego zaprę się i Ja  
przed moim Ojcem,  
który jest w niebie  
(Mt 10, 32-33).

---

# Apostolstwo miłości

Przykazanie nowe daję wam,  
abyście się wzajemnie miłowali  
tak, jak Ja was umiłowalem;  
żebyście i wy tak się miłowali wzajemnie.

Po tym wszyscy poznają,  
żeście uczniami moimi,  
jeśli będziecie się wzajemnie miłowali  
(J 13, 34-35).

---

# Kerygmat

Bóg cię kocha!  
Jesteś grzesznikiem!  
Jezus cię zbawił!  
Uwierz i nawróć się!  
Przyjmij Ducha Świętego!  
Wejdź do wspólnoty!

---

# Katecheza

Sakramenty

Modlitwa

Lektura

Film

Zabawa

Rozmowa

Przykład rodziców

---

# Wiara i rozum

Bóg istnieje.

Jezus z Nazaretu jest Synem Bożym.

Duch Święty działa w Kościele – cuda.

Warto żyć „po Bożemu”.

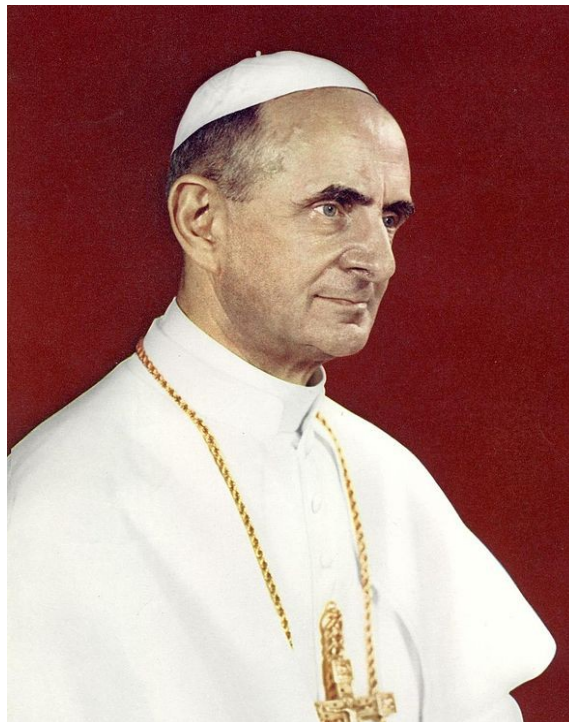
---

# Odpowiedzialne rodzicielstwo

---

# Humanae vitae

Encyklika św. Pawła VI  
o zasadach moralnych  
w dziedzinie przekazywania życia, 1968.





---

# Przekazywanie życia (HV1)

- Małżonkowie współpracownikami Boga-Stwórcy;
  - Doniosły obowiązek przekazywania życia;
    - Wolność i odpowiedzialność;
    - Radość i trudności;
  - Problemy moralne minionych epok;
  - Nowe zagadnienia współczesności.

---

# Odpowiedzialne rodzicielstwo (HV 10)

- Znajomość i poszanowanie praw biologicznych;
  - Opanowanie popędów i namiętności;
  - Uwzględnianie warunków fizycznych, ekonomicznych, psychologicznych i społecznych;
  - Roztropny namysł i wielkoduszność;
- Poszanowanie obowiązków wobec Boga, wobec siebie samych, rodziny i społeczeństwa.

---

# Nierozzerwalność podwójnej funkcji znaku w zbliżeniu małżeńskim (HV 12)

Dwa istotne elementy stosunku małżeńskiego:  
- jedność,  
- rodzicielstwo.

---

# Niedopuszczalne sposoby ograniczania ilości potomstwa (HV 14)

1. Bezpośrednie naruszanie rozpoczętego już procesu życia, a zwłaszcza bezpośrednio przerywanie ciąży, choćby dokonywane ze względów leczniczych.



Dziecko około 8. tygodnia od poczęcia.



Dziecko około 5. miesiąca od poczęcia.

---

# Niedopuszczalne sposoby ograniczania ilości potomstwa (HV 14)

1. Bezpośrednie naruszanie rozpoczętego już procesu życia, a zwłaszcza bezpośrednio przerywanie ciąży, choćby dokonywane ze względów leczniczych.
2. Bezpośrednie obojętnienie, czy to stałe, czy czasowe, zarówno mężczyzny, jak i kobiety.
3. Wszelkie działanie, które
  - bądź to w przewidywaniu zbliżenia małżeńskiego, bądź podczas jego spełniania, czy w rozwoju jego naturalnych skutków - miałyby za cel uniemożliwienie poczęcia lub prowadziłyby do tego.

---

# Moralna dopuszczalność korzystania z okresów niepłodności (HV 16)

Jeśli więc istnieją słuszne powody do wprowadzenia przerwy między kolejnymi urodzeniami dzieci, wynikające bądź z warunków fizycznych czy psychicznych małżonków, bądź z okoliczności zewnętrznych, Kościół naucza, że wolno wówczas małżonkom uwzględniać naturalną okoliczność właściwą funkcjom rozrodczym i podejmować stosunki małżeńskie tylko w okresach niepłodności, regulując w ten sposób ilość poczęć, bez łamania zasad moralnych, które dopiero co wyłożyliśmy.



---

# Możliwość zachowania prawa Bożego (HV 20)

Nauka Kościoła o należytej regulacji poczęć, będąca promulgacją samego prawa Bożego, wyda się niewątpliwie dla wielu trudna; więcej nawet zupełnie niemożliwa do zachowania. Bo rzeczywiście, jak wszystkie rzeczy szlachetne i pożyteczne, tak i to prawo wymaga mocnych decyzji i wielu wysiłków od poszczególnych ludzi, od rodzin i społeczności ludzkiej. Co więcej, zachować je można tylko z pomocą łaski Bożej, która wspiera i umacnia dobrą wolę ludzi. Kto jednak uważniej się nad tym zastanowi, dostrzeże, że owe wysiłki naprawdę podnoszą godność człowieka i przysparzają dobra całej ludzkości.

---

# Św. Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, 1981.

Kiedy małżonkowie,  
uciekając się do środków antykoncepcyjnych,  
oddzielają od siebie dwa znaczenia,  
które Bóg Stwórca wpisał w naturę mężczyzny i kobiety  
i w dynamizm ich zjednoczenia płciowego,  
zajmują postawę „sędziów” zamysłu Bożego  
i „manipulują” oraz poniżają płciowość ludzką,  
a wraz z nią osobę własną i współmałżonka,  
fałszując wartość „całkowitego” daru z siebie.

---

# Papież Benedykt XVI

do uczestników sesji plenarnej Kongregacji Nauki Wiary,  
31 stycznia 2008.

(...) sztuczne zapłodnienie pozaustrojowe złamało barierę stawianą celem ochrony ludzkiej godności. Istoty ludzkie w najślabszym i najbardziej bezbronnyim stanie swego istnienia selekcjonuje się, porzuca, zabija czy używa ich jako zwykłego „materiału biologicznego”. Czyż można negować, że wówczas są traktowane nie jako „ktoś”, ale „coś”, i że podważa się samo pojęcie godności człowieka?

---

# Papież Franciszek

do uczestników kongresu Stowarzyszenia Włoskich Lekarzy Katolickich z okazji 70. rocznicy jego powstania, 15 listopada 2014.

„Życie ludzkie jest święte! Każde, bez wyjątku!  
I każde działanie przeciw życiu jest grzechem  
wymierzonym w samego Boga! (...)

Dziś dominuje myślenie i logika fałszywego współczucia:  
rzekomo pomaga się kobietom w trudnej sytuacji  
i dokonuje aborcji, czy też proponuje się godne zakończenie  
życia na drodze eutanazji, czy też dokonuje się naukowego  
zamachu na życie, produkując dzieci w laboratorium.

Dziecko traktuje się jako należność, a nie dar.  
Używa się też jednych istnień ludzkich, by ocalić rzekomo inne.

---

# Metoda objawowo-termiczna prof. dra med. J. Rötzera

---

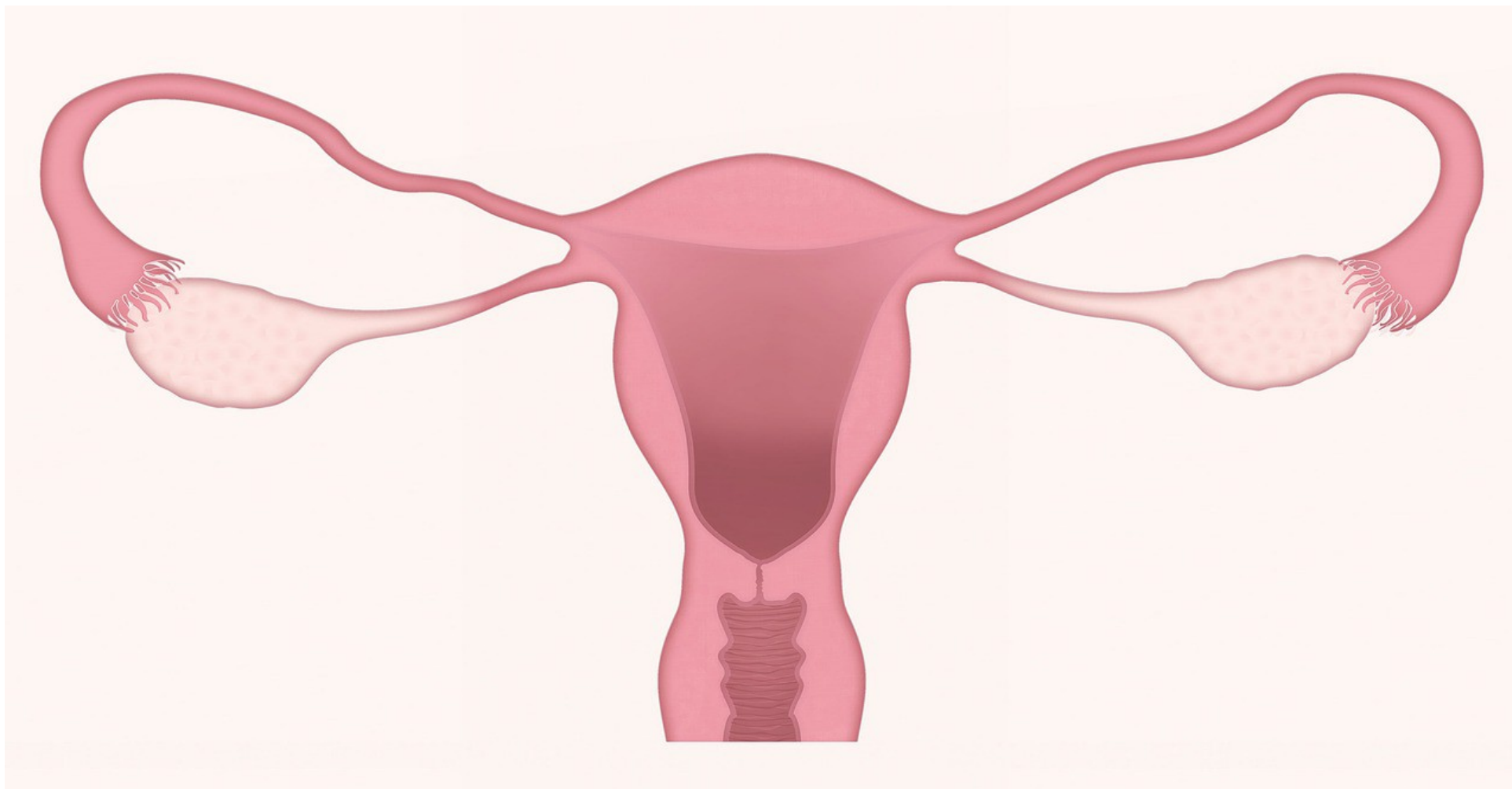
# Płodność

Płodność kobiety jest cykliczna,  
od osiągnięcia dojrzałości płciowej (ok. 12-15 roku życia)  
do ok. 50 roku życia.

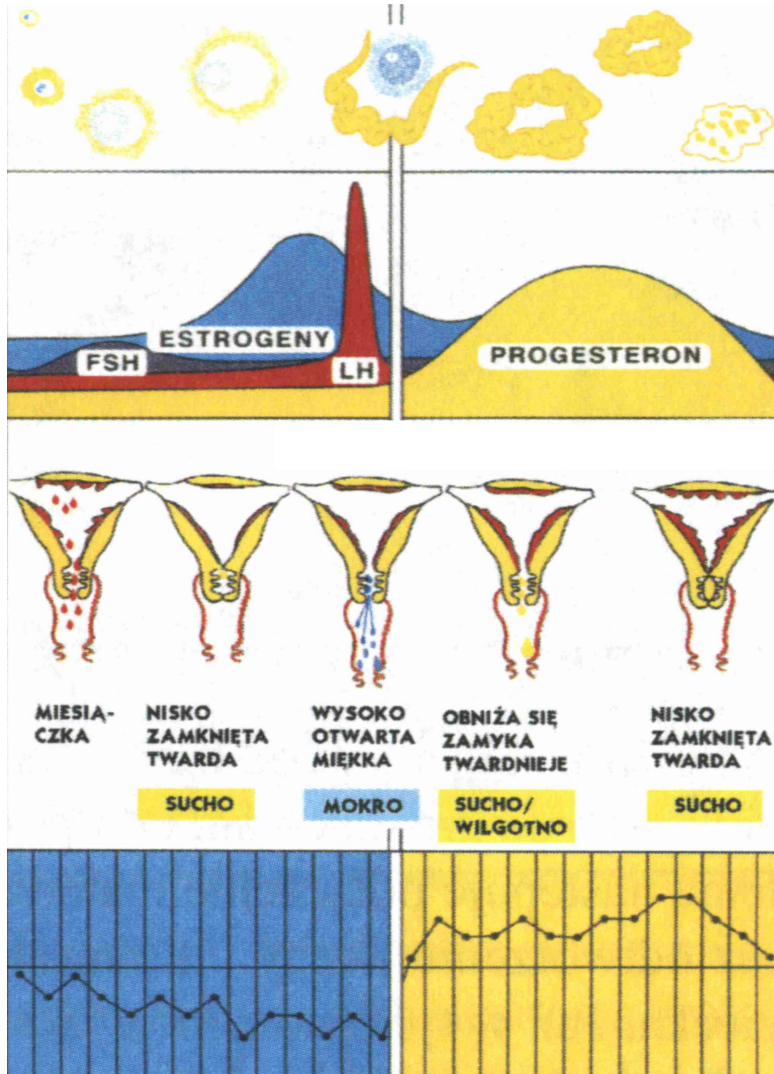
Płodność mężczyzny jest stała,  
od osiągnięcia dojrzałości płciowej (ok. 13-16 roku życia)  
do późnej starości.

---

# Budowa żeńskich narządów płciowych



# Fizjologia cyklu



Rozwój pęcherzyka i ciała żółtego

Poziomy hormonów

Błona śluzowa macicy

Szyjka macicy

PTC



---

# Zasady mierzenia PTC

(podstawowej temperatury ciała)

Termometr, kartę obserwacji i długopis położyć w zasięgu ręki.  
Temperaturę mierzymy zaraz po przebudzeniu, przed 7.30.  
O tej samej porze (dopuszczalny przedział do 1,5 godz.).  
Minimum 1 godzina biernego wypoczynku.  
W tym samym miejscu na styku śluzówek:  
w pochwie, odbytnicy lub pod językiem.  
Każdy cykl notujemy na osobnej karcie.  
Temperaturę zapisujemy zaraz po zmierzeniu.  
Zaznaczamy zakłócenia, np. choroby lub zmianę termometru.

---

# Zasady obserwacji śluzu

**Obserwację prowadzi się kilka razy dziennie,**

zwłaszcza wieczorem przy korzystaniu z toalety.

Należy dotknąć okolic zewnętrznych narządów płciowych papierem toaletowym, lekko nacisnąć i ocenić obecność oraz wygląd wydzieliny. Rozciągliwość można ocenić przez złożenie i rozłożenie papieru.

**Mogą występować następujące odczucia:**

sucho, niczego się nie obserwuje i nic nie odczuwa, wilgotno, mokro-ślisko, „naoliwienie”.

**Można rozróżnić następujące cechy śluzu:**

mętny, białawy, żółtawy, gęsty (śluz gorszej jakości), jak surowe białko jaja, lub szklisty, płynny, rozciągliwy, dający odczucie: mokro-ślisko (śluz dobrej jakości).

Jeżeli w tym samym dniu obserwuje się śluz różnego typu oraz różne odczucia – notuje się cechy śluzu bardziej płodnego.

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza i wyższa temp.:

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Data																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
Czas	7.00																														
Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza i wyższa temp.:

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Data																															
37,5																															
37,4	■	■	■	■	■																										
37,3	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
37,2	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
37,1	■	■	■	■	■																										
37,0	■	■	■	■	■																										
36,9	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
36,8	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
36,7	■	■	■	■	■																										
36,6	■	■	■	■	■																										
36,5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
36,4	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Czas	7.00																														
Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Cykle różnej długości

Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza i wyższa temp.:

Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Data																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
Czas	7.00																														
Dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

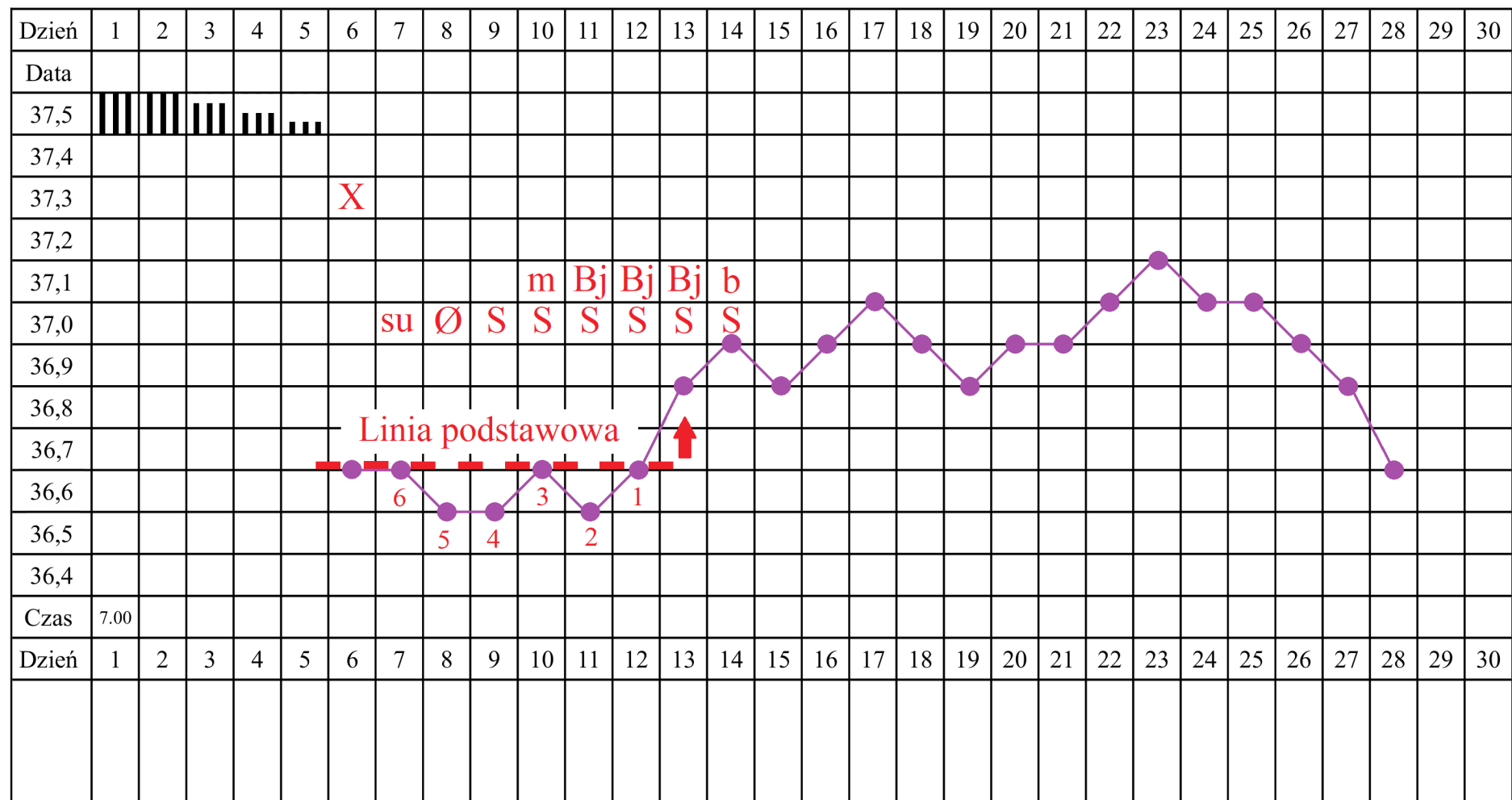
Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza i wyższa temp.:



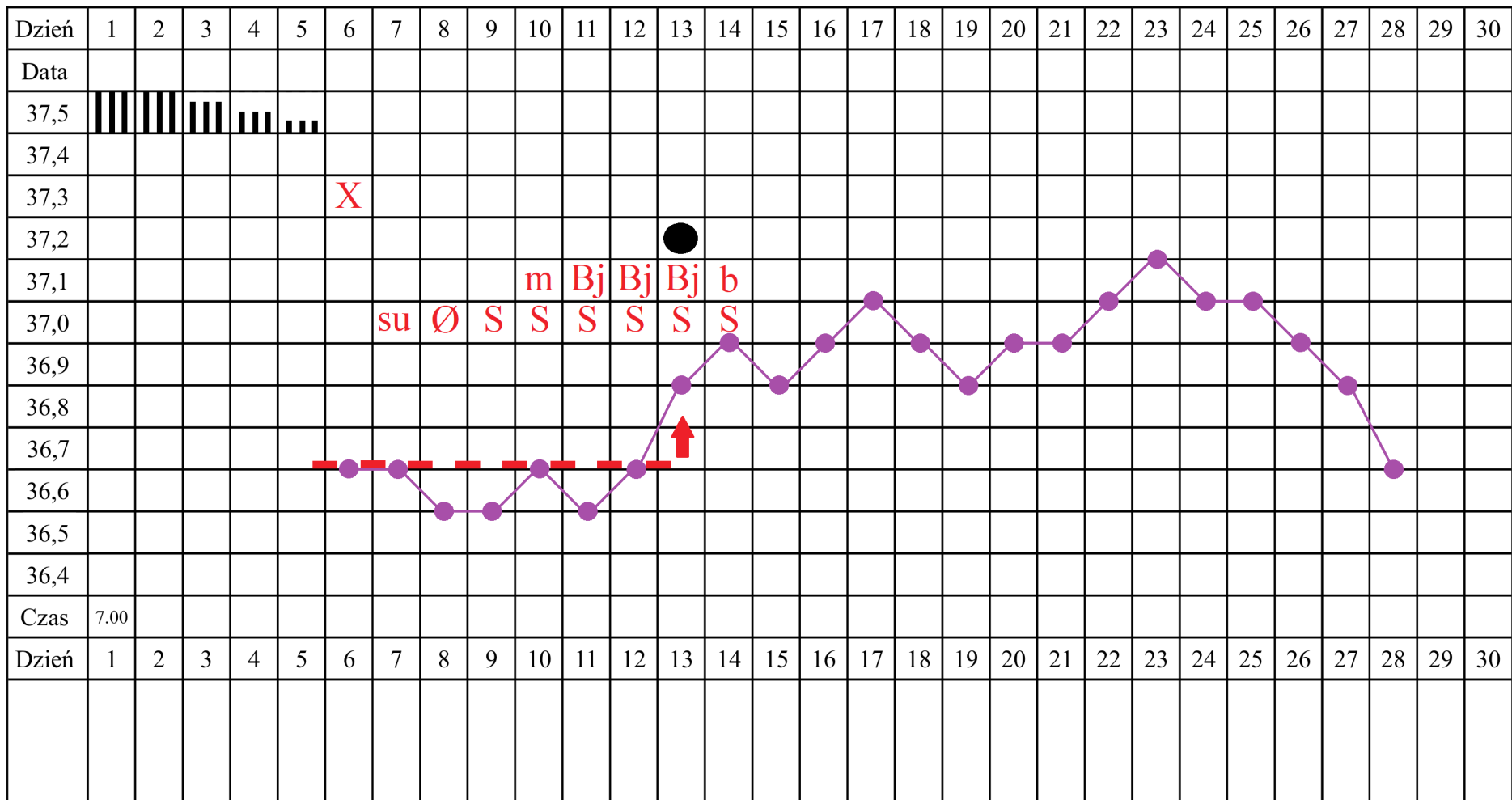
Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza i wyższa temp.:



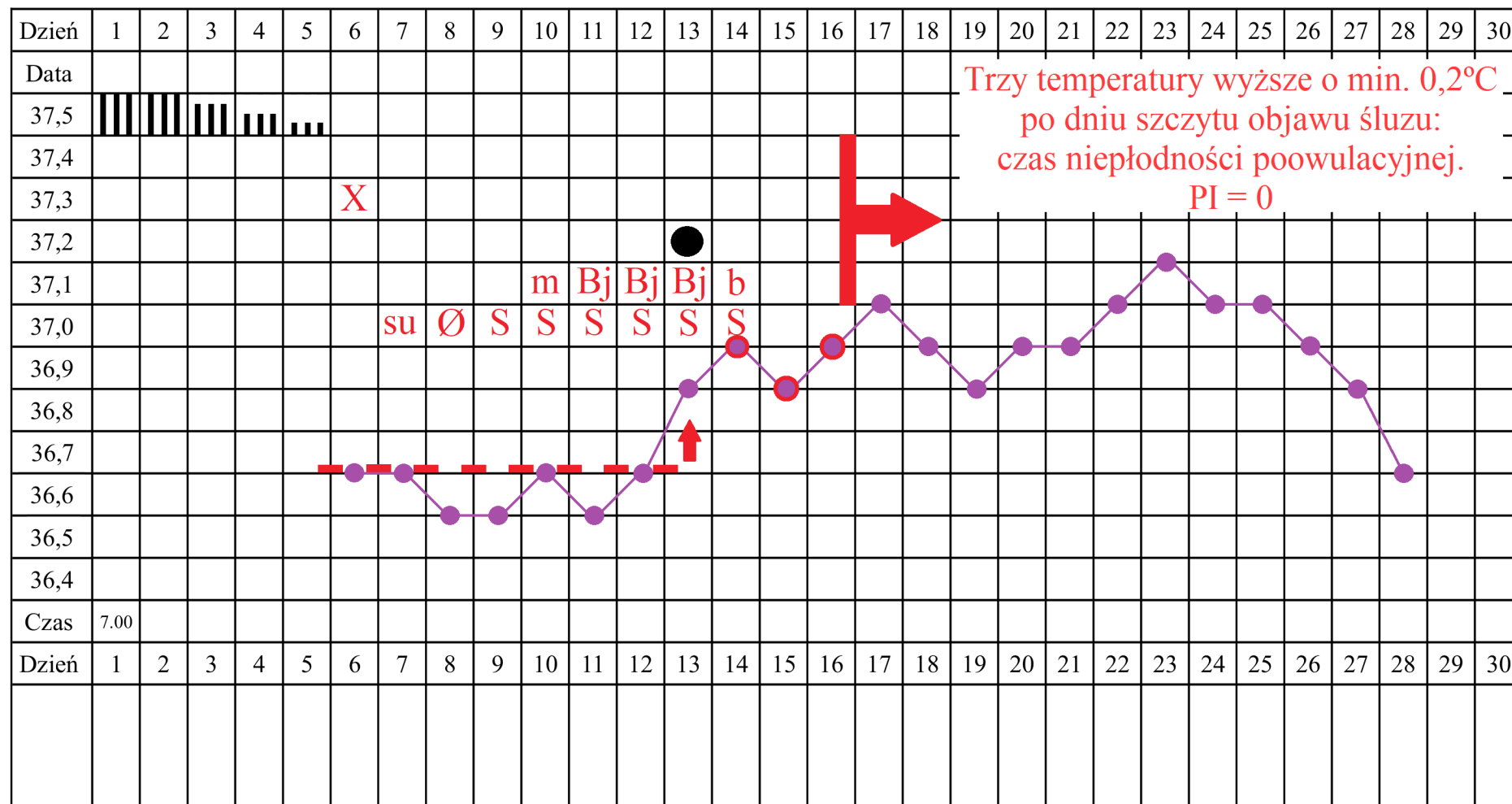
Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza 1 wyższa temp.:





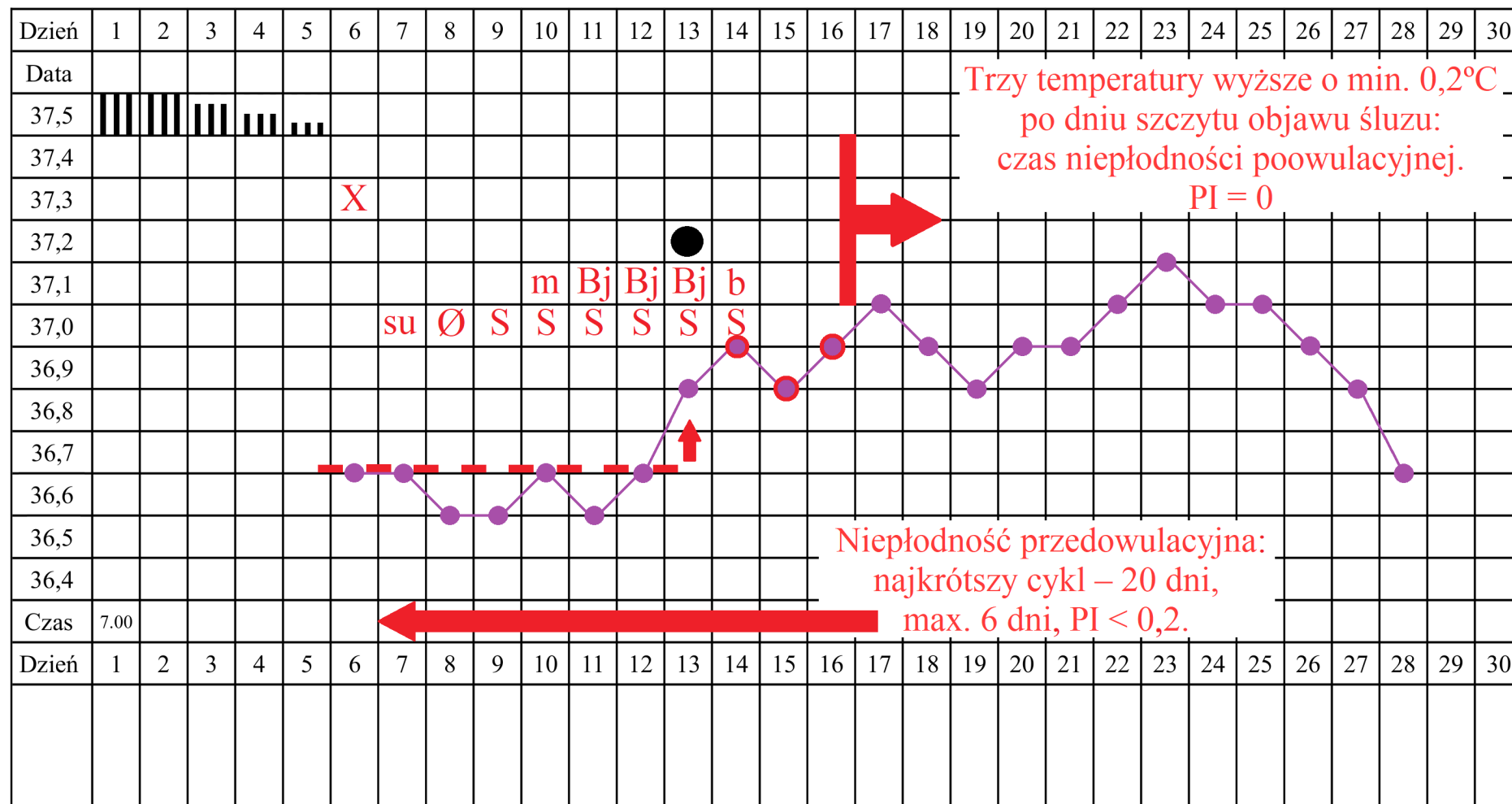
Nazwisko:

Rok urodzenia:

Liczba obserwowanych cykli:

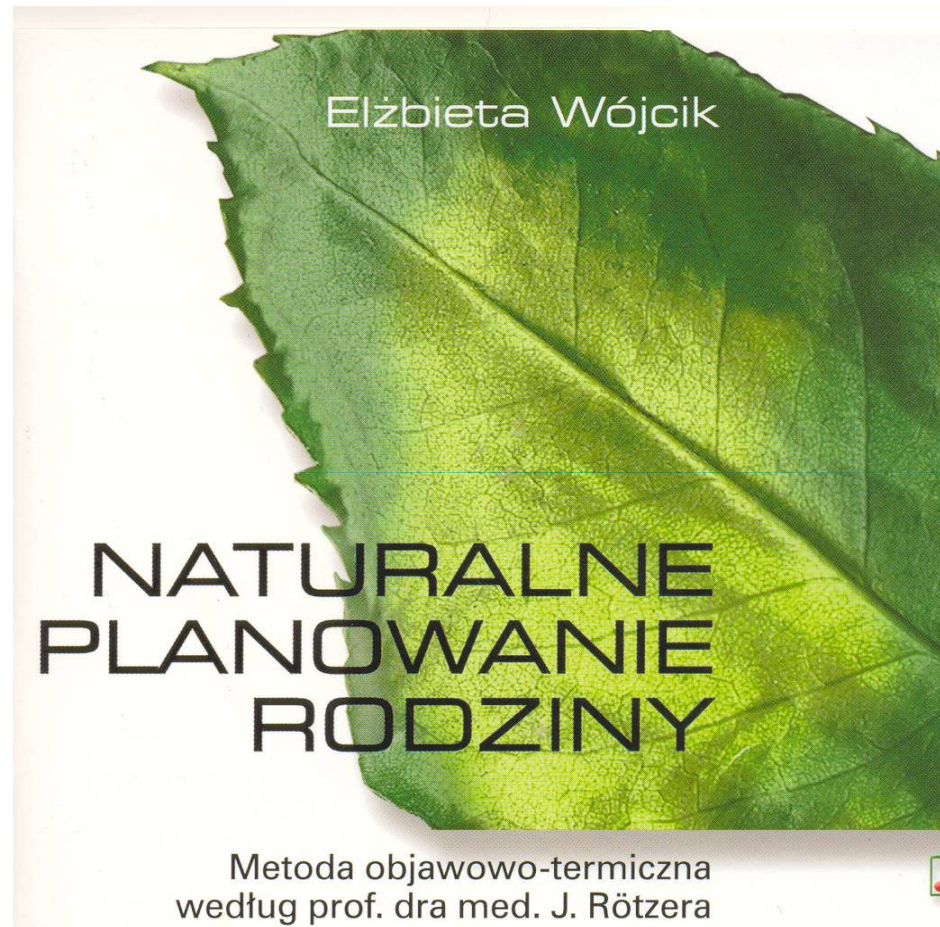
Najkrótszy cykl:

Najwcześniejsza 1 wyższa temp.:



---

Więcej informacji na stronie  
[www.iner.pl](http://www.iner.pl)



---

# Kontakt:

## Poradnia Życia Rodzinnego

Parafia pw. św. Józefa Oblubieńca NMP

Kraków – os. Kalinowe 5,

Dyżur: poniedziałek, godz. 18.00 – 20.00.

Poradnia Specjalistyczna „Miłość i Odpowiedzialność”  
przy Bazylice Mariackiej w Krakowie, Plac Mariacki 7

Dyżur: środa, godz. 16.00-18.00.

Parafia pw. św. Stanisława Kostki,  
Kraków – Dębniki, ul. Konfederacka 6

Dyżur: piątek, godz. 17.30 – 18.30.