

Természetes fogamzásszabályozás: Figyelni a jelekre (Szil Péter pszichoterapeuta)

Szilágyi Szilvia

[2001/13. \(03. 29.\)](#)

Magyar Narancs: Mi motiválta mint férfi pszichoterapeutát, hogy ennyire mélyen, de nem a női természet árnyoldalait vizsgálva foglalkozzon a nők legfontosabb problémáival?

Magyar Narancs: Mi motiválta mint férfi pszichoterapeutát, hogy ennyire mélyen, de nem a női természet árnyoldalait vizsgálva foglalkozzon a nők legfontosabb problémáival? Történésznek tanult Budapesten, majd Svédországba emigrált, és a pszichológia szakot végezte. A hetvenes évek végén kezdett el foglalkozni a férfiszerep problémáival és a természetes fogamzásszabályozó módszerekkel. A témáról írott könyve (Természetes fogamzásszabályozás) 1988-ban jelent meg Magyarországon, amikor először hazatérhetett. A könyv akkor nyolcvanezer példányban fogyott el, idén jelent meg a második kiadás. A jelenleg Spanyolországban élő pszichoterapeuta által leírt módszer népszerűvé és elfogadottá vált világszerte, Magyarországon azonban a nyolcvanezer eladott példány ellenére sem.

SZP: A hetvenes években egyik kezdeményezője lehettem az éppen akkor induló skandináv férfimozgalmaknak. A csoportokban, amelyekben részt vettem, állandó téma volt a férfiak reprodukcióban való részvétele. Azoké a férfiaké, akik meg akartak felelni a feminizmus követelményeinek, mert abban nem a nemek közötti ellentétek elmélyülését, hanem a társadalmi revindikációt látták, így elkezdték megkérdőjelezni a saját nemi szerepüket is. Önsegélyező, a feminista mozgalmakéhoz hasonló formájú, antiszexista, önmegismerő mozgalom volt ez, ahol a katonáktól a gyári munkásokig minden társadalmi réteg férfi tagjai képviseltették magukat.

MN: Magyarországon ekkor persze még szó sem volt ilyesmiről, hiszen a feminizmust is csupán hírből ismerték.

SZP: Gyakran visszajárok mostanában Magyarországra, és úgy látom, hogy a helyzet most sem sokkal kedvezőbb. 1974 végén mentem el innen, és szerencsém volt, hogy Skandináviába kerültem, mert abban az időben ott merült fel ilyesmi iránt

igény, és tudomásom szerint ezenkívül csak Kaliforniában voltak ilyen típusú kezdeményezések.

MN: Gondolom, nem kifejezetten ezért ment el?

SZP: Nem, ráadásul nem is oda akartam menni. Politikai okokból menekültem el, még a történészdiploma megszerzése előtt. Svédország fogadott be, és ott kellett rájönnöm, hogy az egzisztenciális helyzetemen kívül önmagammat is meg kell keresnem. Így jutottam el a pszichológiáig. Elsősorban az érdekelt, hogy egy férfi miként tud aktív szerepet vállalni az utódtervezésben. Pszichoterapeutaként azóta nagyon sokat beszéltem olyan asszonyokkal, akik nem kívánt terhességnek vagy egy nem kívánt, de szükségszerű abortusznak a terheit viselik, de olyanokkal is, akik nem kívánt gyermekként jöttek a világra, és ennek a következményeitől szenvednek. Régóta dolgozom párokkal, illetve családokkal, akiknél a problémák egyik sarkalatos pontja a szexualitás és a reprodukció körüli kommunikáció.

MN: A férfiaknak milyen szerepük lehet a természetes fogamzásszabályozó módszerben, ami a legtöbbször a problémáikkal magukra hagyott nők aktivitására épül?

SZP: A természetes fogamzásszabályozás technikailag kevésbé aktív a férfiak számára, mint a gumi óvszer, amelynél teljes egészében a férfi vállalja a felelősséget. Olyan alternatívát szerettem volna ajánlani, amely mellékhatások nélküli, ugyanakkor a férfiak számára is felszabadultabb. A nő számára ez elsősorban önismereti módszer, ami megváltoztathatja és emberibb kontextusba helyezheti számára a szexualitást. Lényege, hogy a nőnek állandóan figyelnie kell bizonyos jeleket, miközben a férfinak együtt kell vele működnie. Persze az egyedülálló nők is képesek alkalmazni a módszert.

MN: Hogyan működött a módszer az ön által koordinált pároknál?

SZP: Amikor a természetes fogamzásszabályozásról beszélek, mindig az Egészségügyi Világszervezet által kombinációs módszernek nevezett eljárásról beszélek, amibe beletartozik a hüvelyváladék vizsgálata, a méhnyak elhelyezkedésének tapintása és a hőmérsékletmérés. Elméleti biztonsági mutatója megegyezik a fogamzásgátló tablettákéval. Gyakorlati mutatója szintén magas. A csoportokban és harmadik világbeli országokban az Egészségügyi Világszervezet által bevezetett tanfolyamok tapasztalatai szerint a módszer azoknál nem működik, akik azzal a gondolattal jönnek a tanfolyamra, hogy szeretnének gyereket, csak nem éppen most. A motiváltság itt igen nagy szerepet játszik.

MN: A hüvelyváladákos módszernek mi a tudományos háttere, miért működik természetes fogamzásszabályozóként? Mi okozza, hogy ennek a váladéknak különböző állapotai vannak?

SZP: A módszer, amely azóta is Billings-módszer néven híresült el a világban, egy ausztrál orvos házaspár nevéhez fűződik. Először csak leírták és tudományosan felmérték, majd húsz évre visszamenő vizsgálatokkal bizonyították, hogy működő dolog. A rendszeresen visszatérő (nem kóros) folyás, amivel a nőgyógyászok nem tudnak mit kezdeni, tulajdonképpen a termékenység jele. A váladék a női ivari cikluson belüli hormonális változásokat tükrözi. Funkciója, hogy akadályt vagy szabad utat teremtsen a spermáknak, attól függően, hogy termékeny vagy terméketlen szakaszban van-e a nő.

MN: Úgy gondolom, hogy a hüvelyváladék és a méhszáj helyzetének vizsgálata olyan elemei ennek az önvizsgálati módszernek, amelyek kulturálisan teljesen idegenek lehetnek egy magyar nő számára.

SZP: Amikor 1988-ban megjelent a könyv, rengeteg levelet kaptunk. Mind pozitív volt, de mindben benne volt a meglepetés is, hogy egyrészt nem történik semmi, ha az ember hozzányúl a saját testéhez azért, hogy megismerje, másrészt felfedezték azt, ami számomra mindig nagyon szimpatikus volt a módszerben, hogy a családtervezésen kívül ez egy önismereti dolog is. Amikor tréninget és előadásokat tartottam annak idején, rájöttem, hogy elsősorban azt kell tisztázni: mit nem nevezünk természetes fogamzásszabályozásnak. Magyarországon még mindig a számolásos módszert tartják annak, és ez tévhit. Megbízhatatlan, mert egy olyan matematikai formulán alapul, aminek semmi köze a nő egyéni ciklusához. A hőmérséklet mérése kitűnő módszer, de azzal is probléma van, ugyanis csupán a ciklus második feléről ad információt.

MN: Hogyan aránylik egymáshoz azoknak a száma, akik a fogamzásgátló, és azoké, akik a fogamzást elősegítő módszerként akarják alkalmazni?

SZP: Fele-fele arányban. A módszer egyébként nagyon sok olyan párnak segíthet, akik évekig kínlódtak a gyermektelenséggel. Az orvosok ilyenkor maguk is ajánlják a természetes módszereket.

MN: Elég sok nőgyógyásszal találkoztam, de nem ismerek olyat, aki a természetes módszereket ajánlotta volna. Inkább a fogamzásgátlót, a spirált, a másik oldalról pedig a lombikprogramot igyekeznek favorizálni.

SZP: Ebben a kérdésben nem nagyon történt változás 1988 óta. A könyvem első

kiadásának az olvasói inkább szakértői a kérdésnek, mint a nőgyógyászok. Az orvosok ezt a módszert általában nem ismerik, illetve nem ismerik el. Tapasztalataim szerint az olvasók többsége olyan vidéki nő volt, akik a módszert úgy fogadták, mintha mindig is tudtak volna róla. A reakciókból jöttem rá, hogy azoknak, akik állatokkal körülvéve élnek, a világ legtermészetesebb dolga, hogy egy tehénre nem lehet bármikor ráereszteni a bikát. Természetes, hogy bármelyik, az állataira odafigyelő parasztember ismeri azokat a jeleket, amelyekből megállapítható, állata termékeny-e. A városi embernek ez szinte lehetetlen. Fontos az is, hogy a "tabletta-nemzedék" képzeletvilágában különvált a szexualitás és a gyereknemzés. Nem gondolom, hogy a szexualitásnak csak a nemzés a célja, de közben elfelejtjük, hogy a kettőnek azért köze van egymáshoz. Svédországban, ahol a szexuális forrdalom átütő erejű társadalmi jelenség volt, számomra megdöbbentő volt felfedezni, hogy a nők mennyire frusztráltak lettek. A tablettá miatt ugyanis a nők felé még inkább az volt az elvárás, hogy mindig lehessen szexuális életet élni. Sokak számára inkább szexuális rabszolgaságot jelentett ez, mint szabadságot, ráadásul a nő felelősségével. A nemeket még inkább eltávolította egymástól. Ehhez képest még a megszakított közösülés is együttműködőbb módszer volt, ami pedig nem tartozik se a természetes, se a fogamzásgátló módszerek közé, mert teljesen megbízhatatlan.

MN: Spanyolországban merőben más a társadalom, mint az "unalmasan" tökéletes svédé, már csak az éghajlata miatt is, ráadásul mondhatjuk, hogy újra felfedezte a tudatilag lassan érő Magyarországot is. Milyen különbségeket lát a három ország között a természetes fogamzásszabályozáshoz való hozzáállásban?

SZP: Amit Skandináviáról mondott, az stimmel, legalábbis beszélgetésünk témájában jóval előrébb jár bárkinél. Spanyolországba való költözésemtől nagyon hiányzott az a nyitott kapcsolat a férfakkal, amihez hozzászoktam északon, legalábbis azokban a szubkultúrákban, amelyekben mozogtam. Professzionálisan továbbra is dolgozom férfigroblematikával, de az arányok egészen mások. A férfigroblematikák persze mindenütt ugyanazok. A férfiszerep ugyanolyan univerzális civilizációs szerep, mint a női. A női szerepnek annyiban vannak csak kulturális vonatkozásai, hogy az elnyomottság mértéke változhat kultúránként. A férfiszerepet is mindenhol az elnyomó jelleg jellemzi, például az érzelmi bezártság, a férfiak közötti bizalmas közeledés teljes hiánya. Az embernek meg kell tanulnia futballozni azért, hogy nyilvánosan és szégyenkezés nélkül megölelhessen és megcsókolhasson egy férfit a nélkül, hogy lebuziznák. El nem tudom mondani azt a frusztrációt, amit a férfiak elszenvednek, amikor ötven-hatvan évesen rájönnek, mit mulasztottak el az

életben a gyerekekkel, illetve a feleségükkel kapcsolatban. A férfiakra az van kiosztva, hogy megteremtsék és elpusztítsák a dolgokat, a nőkre pedig hogy mindazt, ami a két véglét között létrejön, azt gondozzák. Szörnyű felállás ez mind a két fél számára. Ugyanannyira szenvednek a nők attól, hogy a teremtésben és a pusztításban, ami része egy teljes ökológiai folyamatnak, nem jut nekik az őket megillető hely, mint a férfiak attól, hogy nem tanulják meg gondozni azt, amit teremtettek, vagy ami hozzájuk egyébként közel áll.

MN: Hogyan "szenvedhetik" meg a természetes fogamzásszabályzó módszert a párkapcsolatok?

SZP: Vegyük azt, hogy egy nő ezt a módszert választja, mert nem akarja roncsolni a testét. Ha a pár nem kombinál gumi óvszerrel vagy méhnyaksapkával, akkor el kell beszélgetniük arról, hogy mikor akarnak szeretkezni, és mit tegyenek, ha nem lehet azt hagyományosan csinálni. Itt rögtön adódik néhány probléma, amelyben az a csapda, hogy nehéz beismerni. A legtöbb férfi például nem tud arról, hogy a kilövellés nem egyenlő a kielégítő orgazmussal. Alapvető, de nem biológiai különbség a nők és férfiak között, hogy míg a nőnek, ha nagyon jól érzi magát egy intim helyzetben, néha kedve támad szeretkezni is, addig a férfi, ha szeretkezik, attól néha intim helyzetben érzi magát. Ezek a különbségek aztán beindíthatják a problémás folyamatokat. Pedig sok nő fél a nem természetes fogamzásszabályozók alkalmazásától, hiszen ismertek a mellékhatásaik, és felismeri, hogy jó neki, ha saját testének a megfigyelését a kapcsolatai középpontjába állíthatja. Az abortusztól való félelem minden fogamzásszabályozó módszerben jelen van. Talán az általunk javasoltban a legkevésbé, mert akár egy vallásos ember számára sem jelenthet akadályt az alkalmazása.

MN: Jó dolognak tartanám, ha a természeti katasztrófákhoz kiküldött mentőcsapatokon kívül, akikre igen büszkék vagyunk, ilyen módszerekkel is segíthetnénk a harmadik világot a túlnépesedés, az éhenhalás ellen.

SZP: A könyvben található egy táblázat, ami ábrákkal jelzi a termékenység és a terméketlenség jeleit, összehasonlítva azokat olyan természeti jelekkel, amiket még az analfabéta nők is meg tudnak érteni. Emiatt van, hogy a harmadik világban remekül működik a módszer.

MN: Mennyi idő alatt sajátítható el?

SZP: A részletek le vannak írva a könyvben, de a kombinált módszer gyakorlati elsajátítása körülbelül három hónap szisztematikus és alapos megfigyelésen,

valamint a termékenységi táblázat vezetésén alapul. Utána teljesen világosan megjelenik az illető nőre jellemző termékenységi képlet.

MN: Ez körülbelül annyi idő, amennyi alatt egy tabletta hatása biztonságossá válik.

SZP: A tanulás utáni rendszeres alkalmazása pedig körülbelül annyi ideig tart, mint egy hanyag fogmosás.

MN: A saját családját is ezzel a módszerrel tervezte?

SZP: A könyv társszerzője a volt feleségem, akivel húsz évig éltem. Mindkét gyermekünket így terveztük meg, amikor pedig nem akartunk gyereket, akkor is ezt a módszert alkalmaztuk. A kívánt gyermek, aki akkor érkezik egy családba, amikor lelkileg fel vannak készülve rá, boldogabb gyermek lesz, és ezt a húszéves pszichoterapeutai praxisom is alátámasztja.

Szilágyi Szilvia

Szilágyi Szilvia
2001/13. (03. 29.)

Cimkék: