

Bonsoir à tous !

Pour débiter ce mini topo, quelques remarques :

- Un temps très court, en fin de soirée
- Pour des personnes engagées au service des couples qui se préparent au mariage catholique
- Des prêtres requis sur la connaissance de la biologie du corps féminin et masculin (nous manquerons de temps pour l'aborder ensemble ce soir) ainsi que sur le cycle féminin.
- Je présuppose la connaissance des pratiques des couples que nous accueillons et le fait que nous ayons le désir de leur permettre de choisir la régulation de leur fertilité en toute connaissance

Sexualité Fertilité

Maternité/paternité responsables

Précautions : Réalités et difficultés de la vie conjugale

- Le désir, parfois anarchique, de la recherche du plaisir, même si “L’instinct sexuel est bien un don de Dieu” St JPII
- La puissance de vie qui “déborde”, dépasse l’amour.



Tentation de faire appel à des réponses techniques ou thérapeutiques pour “maîtriser” la fertilité de nos unions sexuelles.

L'union sexuelle: elle est unitive et reproductrice

Elle contribue à :

- L'union des corps (fonction unitive)
- La reproduction (fonction reproductrice) ou ouverture à la vie. C'est par le biais du corps que s'exprime notre amour, une synthèse de processus biologiques, émotionnels, psychiques, culturels, sociaux, relationnels

**Entre une grande générosité
et la puissance de vie qui nous
habite**

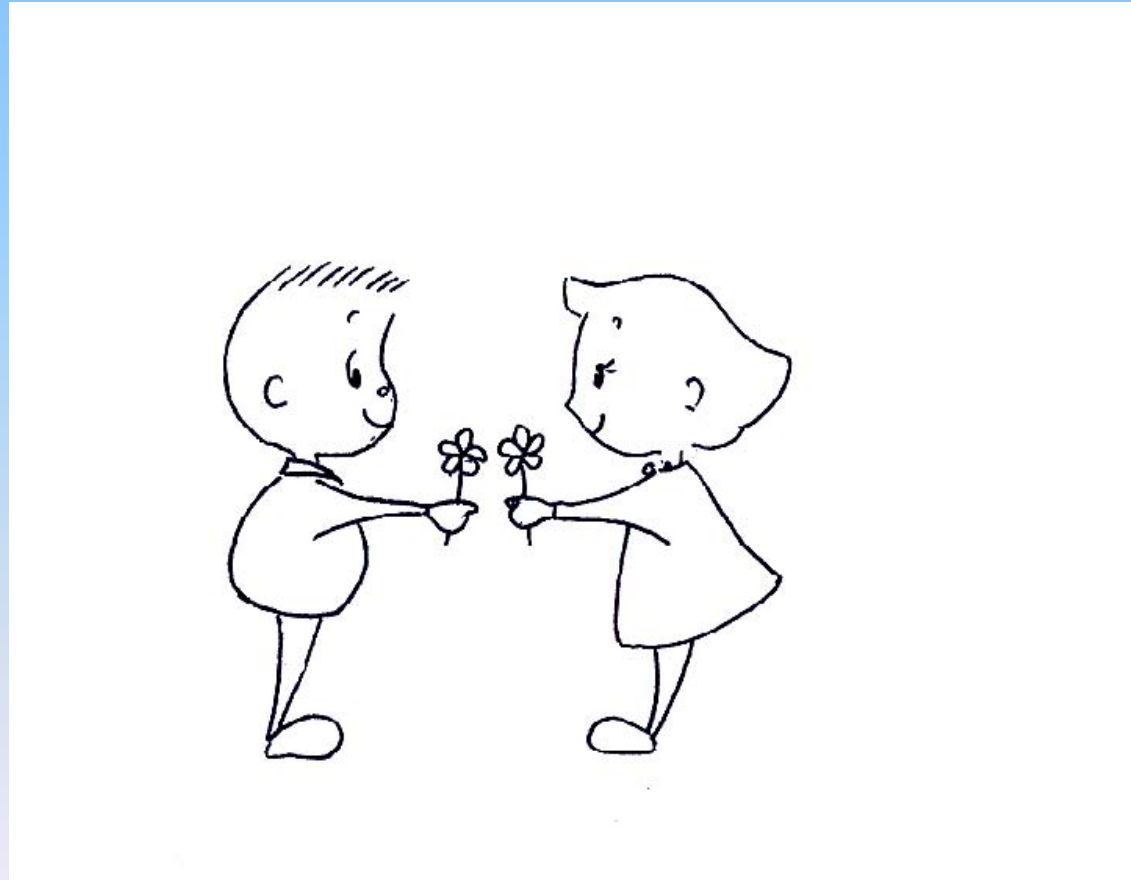
... contradiction ?



**et le désir de nous unir « sans
avoir un enfant à chaque fois »**



La fertilité du couple : un choix à deux et aussi un choix informé !



LA CONTRACEPTION

La contraception (contre la conception) regroupe l'ensemble des techniques intervenant *avant la fécondation*, empêchant la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule.

Elles agissent en bloquant l'ovulation ou en entravant la progression des spermatozoïdes ou de l'ovule.



Méthodes mécaniques

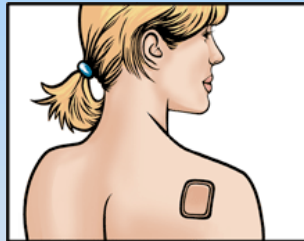
- préservatifs masculins
- préservatifs féminins et capes cervicales
- diaphragmes
- spermicides



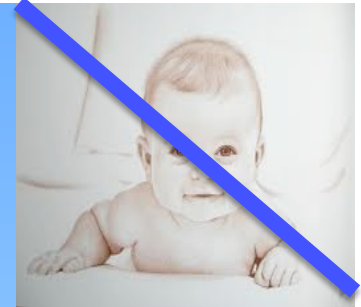
Les méthodes hormonales

Elles modifient le cycle féminin

- la pilule
- l'implant
- le patch
- les injections à effet prolongé



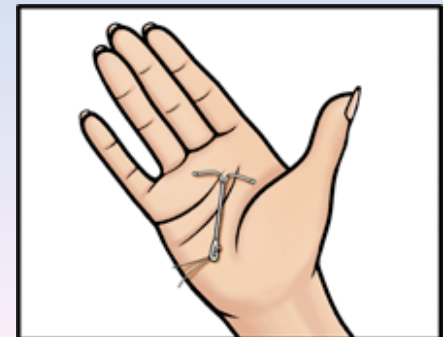
CONTRAGESTION



La **contragestion**, empêche la gestation, regroupe l'ensemble des techniques intervenant **après la fécondation**, entraînant la **mort de l'œuf ou de l'embryon**.

Elles agissent en empêchant la nidation de l'œuf. Ce sont :

- certaines pilules "contraceptives "
- Certaines pilules "du lendemain " (RU 486, Norvélo, Ellaone...)
- les stérilets qui sont à la fois contraceptifs et contragestifs



Les méthodes de stérilisation

- ✓ La ligature des trompes
- ✓ Pour les hommes, la ligature des canaux déférents ou vasectomie

Le refus d'une vie déjà commencée depuis
plusieurs semaines ...

Nous pourrions poser nous cette question :
le moyen que nous avons choisi à deux est-il :

- Contraceptif ?
- Contragestif ?
- Autre ?
- Accessible ?
- Réversible ?
- Efficace ?
- Inoffensif ?



Le lien union-procréation est-il respecté ?

Il existe deux façons de lire, d'utiliser les données de la biologie et espacer les naissances :

- Une démarche de connaissance et d'acceptation
- Une attitude de refus, de rejet



Faisons une pause...
Rêvons un peu !
Mettons-nous à l'écoute de notre amour,
de nos désirs et de notre corps !

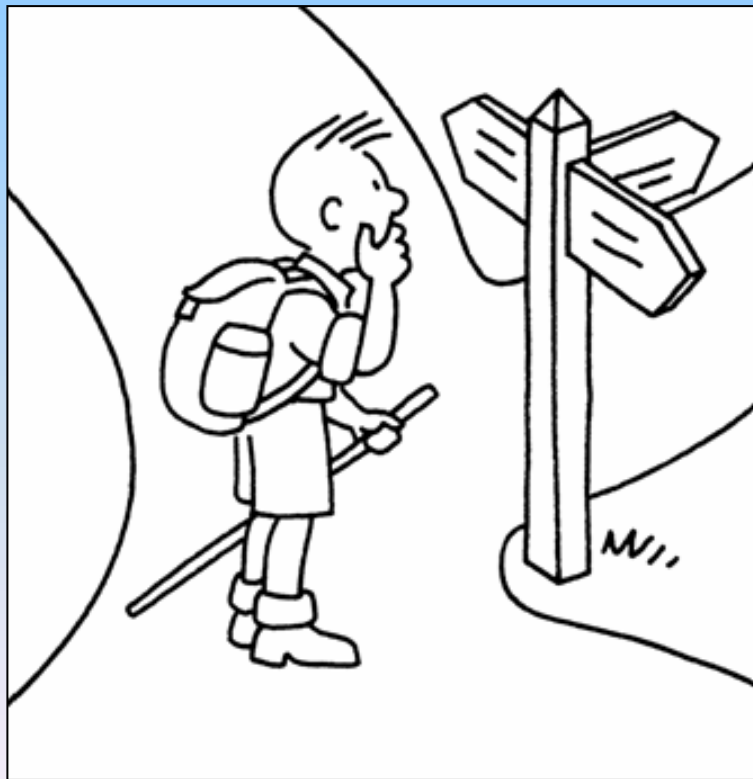


Et si aujourd'hui, alors qu'on parle tant d'écologie environnementale, et du respect des différentes espèces animales, nous nous engageons aussi pour la compréhension et la sauvegarde authentique de notre corps avec son langage et ses "saisons", comme un cadeau à accueillir ?

Une autre possibilité ?

Oui ! la régulation naturelle des naissances

Réfléchir à nos choix !



Les méthodes naturelles sont définies de la manière suivante par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

- « La régulation naturelle des naissances désigne les méthodes destinées à planifier ou à éviter les grossesses par l'observation des signes et des symptômes naturels qui indiquent les phases de fertilité et d'infertilité du cycle menstruel.
- Cette définition sous-entend que pour éviter une grossesse, il est nécessaire de s'abstenir de rapports sexuels durant la phase de fertilité du cycle »: : démarche qui ouvre sur un choix responsable consistant à adapter son comportement et sa sexualité au rythme de sa fertilité.

Les méthodes naturelles: on ne connaît pas....

C'est pas efficace



C'est ringard à l'heure de la contraception performante

C'est pour avoir des enfants

Pourquoi sont elles si peu répandues?

C'est pour des couples avec peu de relations sexuelles

Est ce vraiment si naturel que ça?

En laissant unies l'union et la procréation, nous respectons la puissance de vie qui nous habite et nous gardons une vision intégrale de l'Homme.

Prendre soin de la sexualité de son couple apparaît comme prioritaire et c'est ce que permettent les méthodes naturelles de régulation des naissances.



Rappel sur la fertilité

L'Homme est fertile :

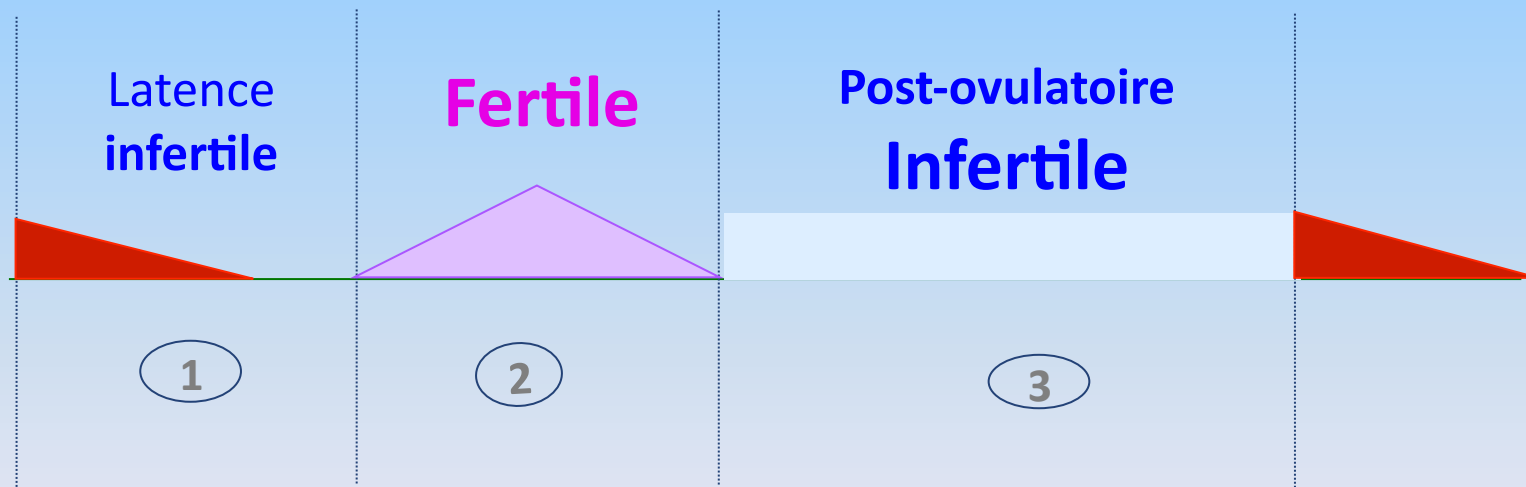
- ✓ Tous les jours de sa vie
- ✓ De la puberté jusqu'à sa mort

La Femme est fertile :

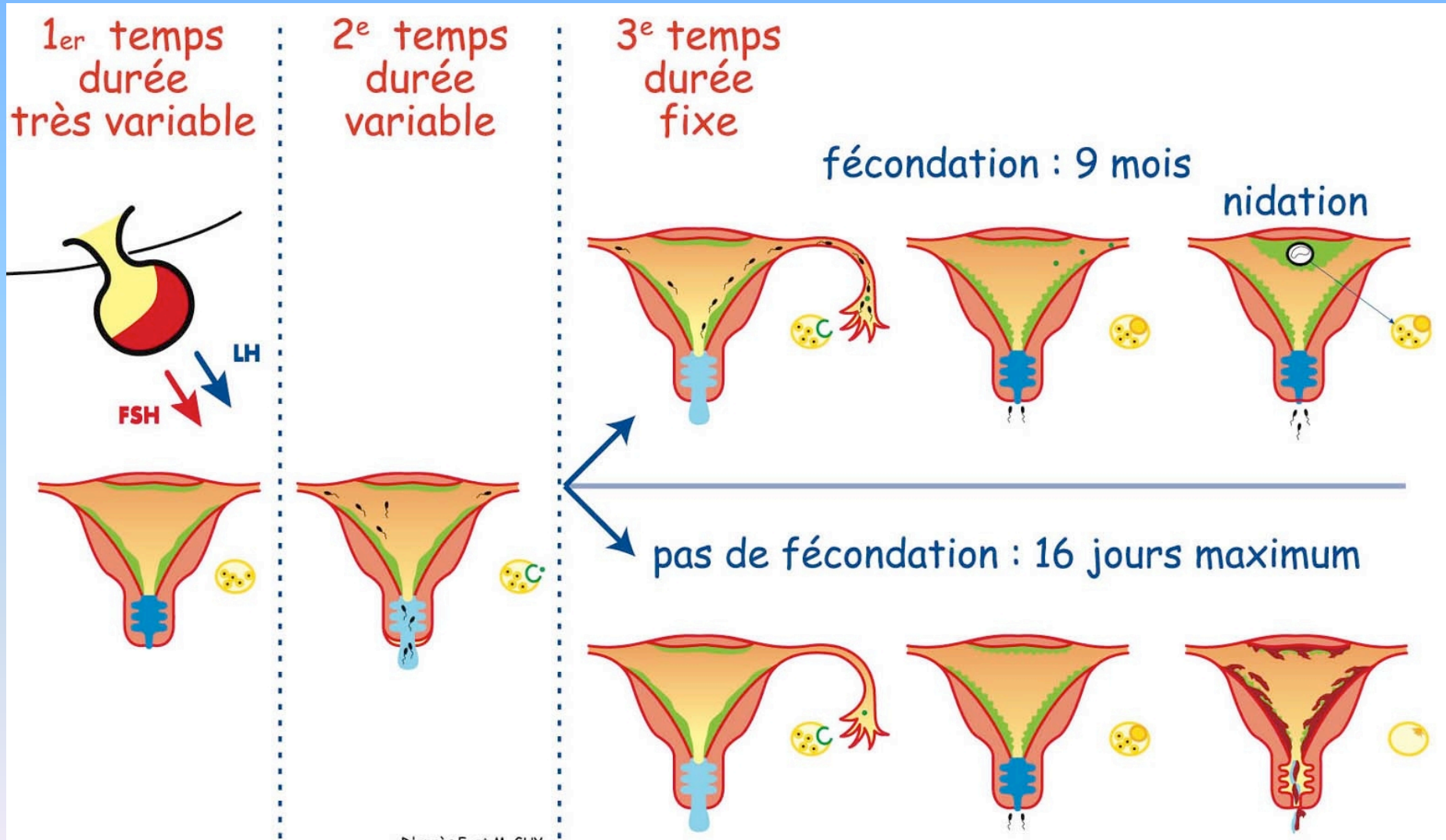
- ✓ Quelques jours de son cycle
- ✓ De la puberté à la ménopause

Avec les méthodes naturelles:

Le couple vit au rythme des cycles féminins marquées par l'alternance de périodes fertiles et non fertiles.

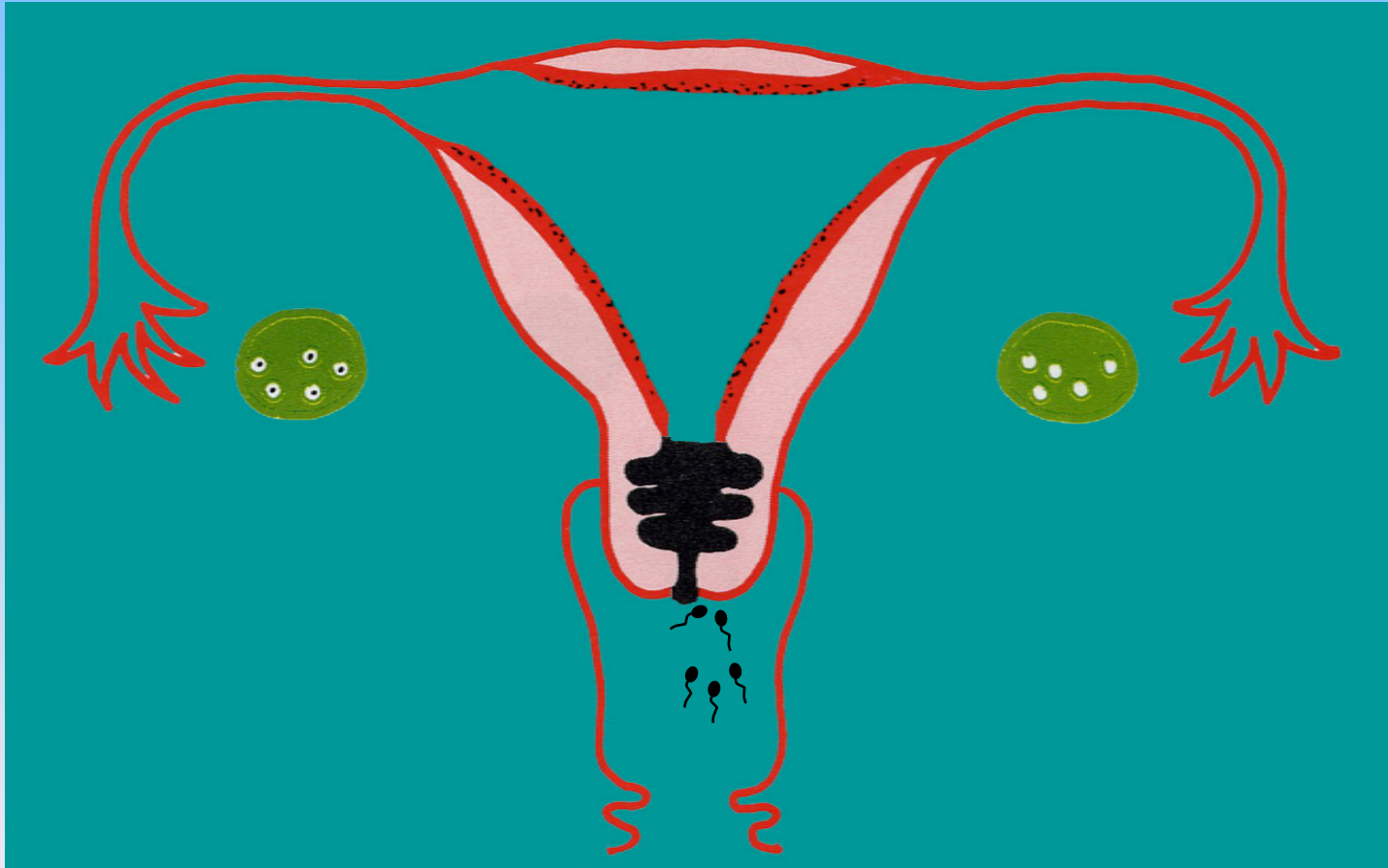


Pour la femme : les 3 temps du cycle



La femme est en période infertile :

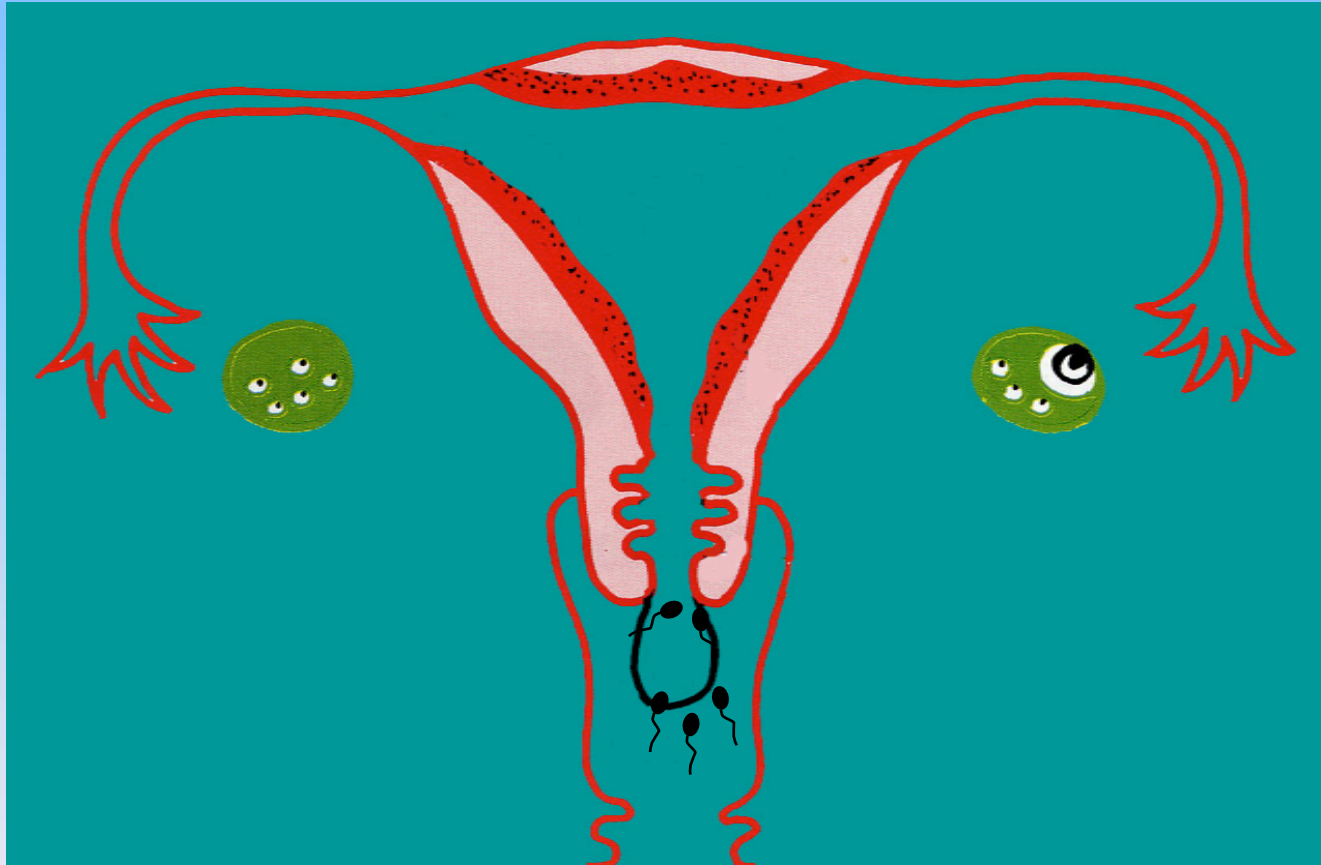
- en première partie de cycle, tant que le col de l'utérus ne sécrète pas de glaire,
- après l'ovulation, quand le col de l'utérus ne sécrète plus de glaire et que la température de base est montée de 2 à 3 dixièmes de degré.



Les spermatozoïdes déposés dans le vagin lors de l'union y demeurent et ne peuvent pas y vivre plus de 2 heures

La femme est en période fertile

- dès le début de la sécrétion de la glaire
- et jusqu'à la fin de la sécrétion de glaire avec montée stable de la température de 2 à 3 dixièmes de degré



Les spermatozoïdes peuvent pénétrer dans l'utérus et vivre de 1 à 7 jours dans les cryptes du col, en attendant l'ovulation.

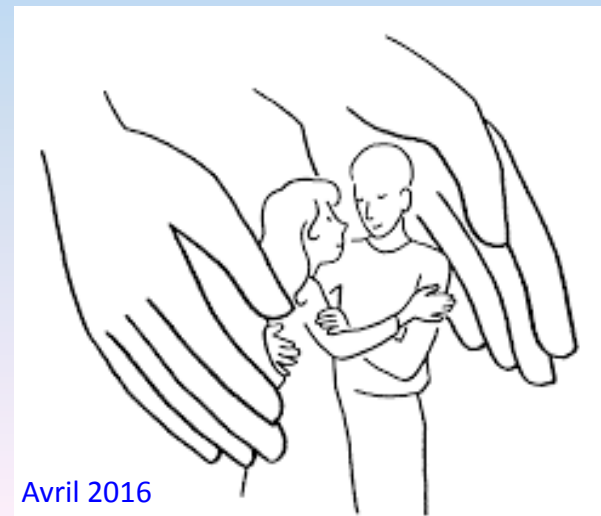
Les méthodes naturelles de régulation des naissances

- SONT
- ✓ Basées sur la connaissance du cycle féminin
 - ✓ Respectent la physiologie
 - ✓ Naturelles
 - ✓ Scientifiques, fiables, cliniques

- NE SONT
PAS
- ✗ Statistiques
 - ✗ Aléatoires

- C'est un art de vivre l'intimité conjugale permettant en plus de réguler les naissances.
- C'est une connaissance et un accueil de sa fertilité et de sa capacité à vivre le don de soi et la maîtrise de soi.
- C'est un investissement à long terme qui peut régler certains problèmes rencontrés en couple.

→ Cela conduit à un don mutuel total



A black, abstract sculpture of a couple embracing. The figures are stylized and intertwined, with a large circular void in the center. The sculpture is set against a white background with a blue border.

La sexualité maîtrisée permet une paternité et maternité responsables

... du Pape François !



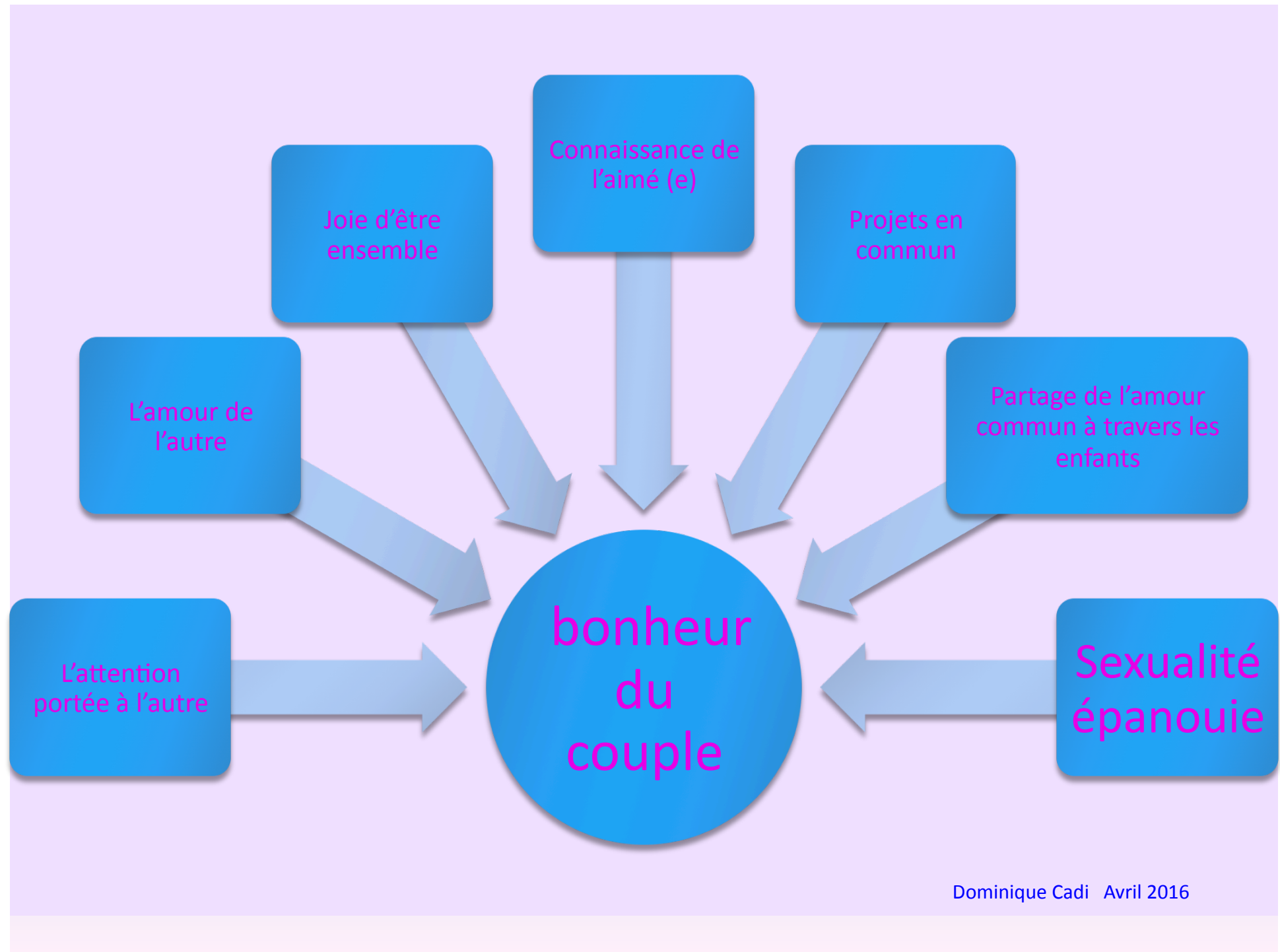
C'est en ce sens que l'Église propose les méthodes de régulation naturelle des naissances, qu'on caricature d'ailleurs souvent sans bien les connaître, et qui ont pour principal mérite de responsabiliser l'homme et la femme.

Les “méthodes” naturelles ne sont pas ...



Les méthodes naturelles sont :

- Le respect du lien union-procréation
- Une façon nouvelle de gérer à deux la fertilité du couple
- Ni une méthode, ni une technique mais un nouvel art de vivre son intimité et sa sexualité
- Une aide pour les couples hypofertiles, la naprotechnologie



Pour les vivre , il nous faut **choisir** de **reconnaître** les périodes fertiles, et les périodes infertiles du cycle de la femme et ses changements:

- **Les symptômes qui accompagnent ces changements: la glaire cervicale, la température, le col de l'utérus**
- **Décider** du moment d'une union, selon le choix fait par le couple d'appeler un enfant à la vie
- un mode de vie ouvert à tous, chrétiens ou non,
- une autre manière de vivre l'amour
- En plein accord avec son corps

- → C'est un chemin exigeant, c'est pourquoi ...

L'Église nous propose la loi de gradualité : qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un *“cheminement pédagogique de croissance incontournable pour les êtres insérés dans le temps que nous sommes”* (F.C. n° 9). *“L'homme (...) est un être situé dans l'histoire. Jour après jour, il se construit par ses choix nombreux et libres. Ainsi il connaît, aime et accomplit le bien moral en suivant les étapes d'une croissance.”* (F.C. n° 34).

Responsabilité

À certains moments, il s'agit de prévoir l'enfant et donc de tout faire pour que le lien sexualité et fécondité soit au rendez-vous et, à d'autres moments, de tout faire pour que ce lien soit disjoint sans le risque d'une grossesse non désirée.

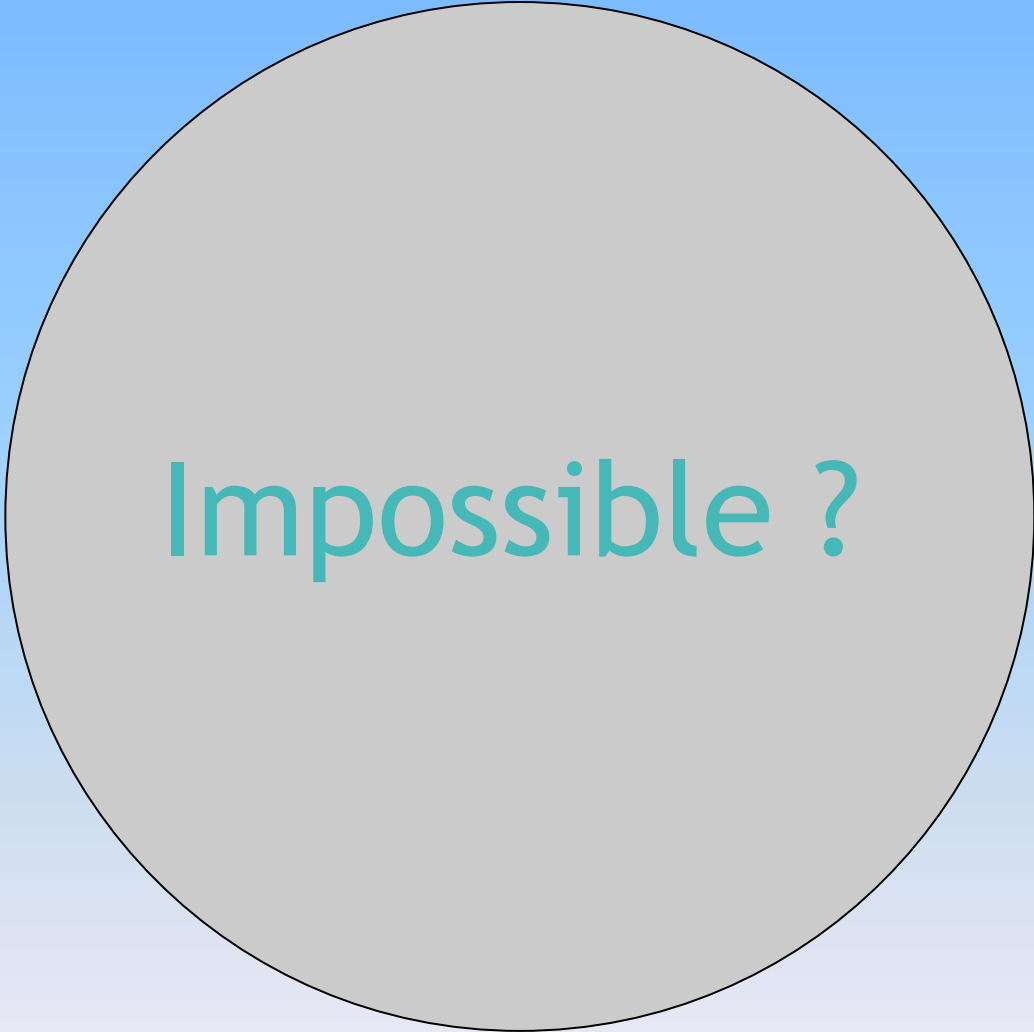
Il faudra donc choisir une méthode efficace !
La responsabilité repose sur le sens donné à ce lien, sur son respect.

liberté

Liberté de conscience

La loi de gradualité permet de prendre en compte d'où partent les conjoints et d'avancer progressivement vers un mieux.

La parole de l'Église est donnée pour nous conduire au bonheur

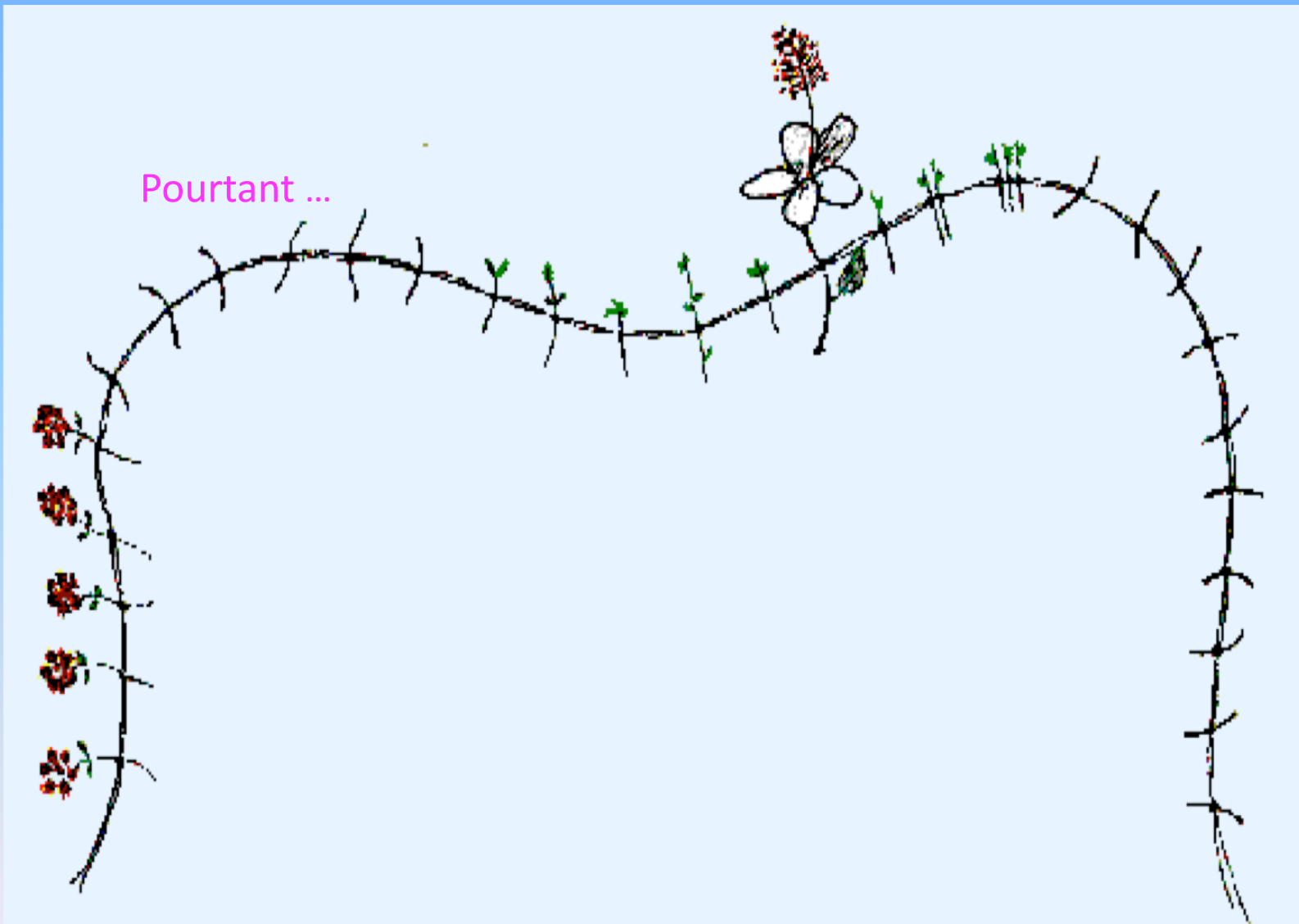


Impossible ?



Trop ambitieux ?

Pourtant ...



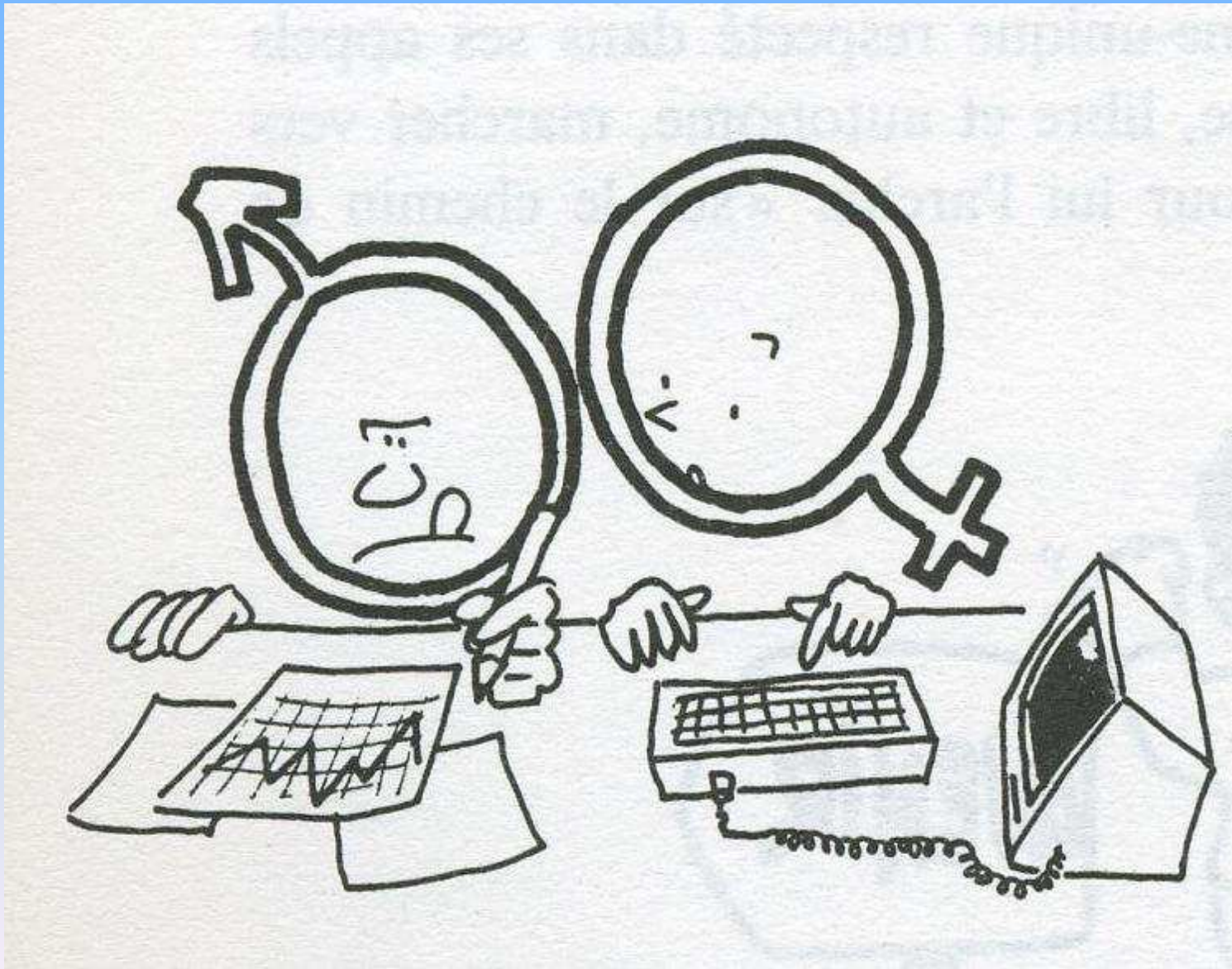
Un pré-requis: la formation

MONITEUR = FIABILITE

- ✓ La **formation** est un gage de **confiance** et de rigueur pour savoir interpréter de manière **autonome, sereine** et **fiable**.
- ✓ "si on pratique à **peu près** les méthodes...
on a à **peu près** le nombre d'enfants qu'on veut..."

Notation des différents signes

- Tous les jours
- Ce que la femme a ressenti pendant la jour
- Ce que la femme a vu pendant la journée
- La notation est faite sur un soutien papier ou informatique par la femme ou le mari



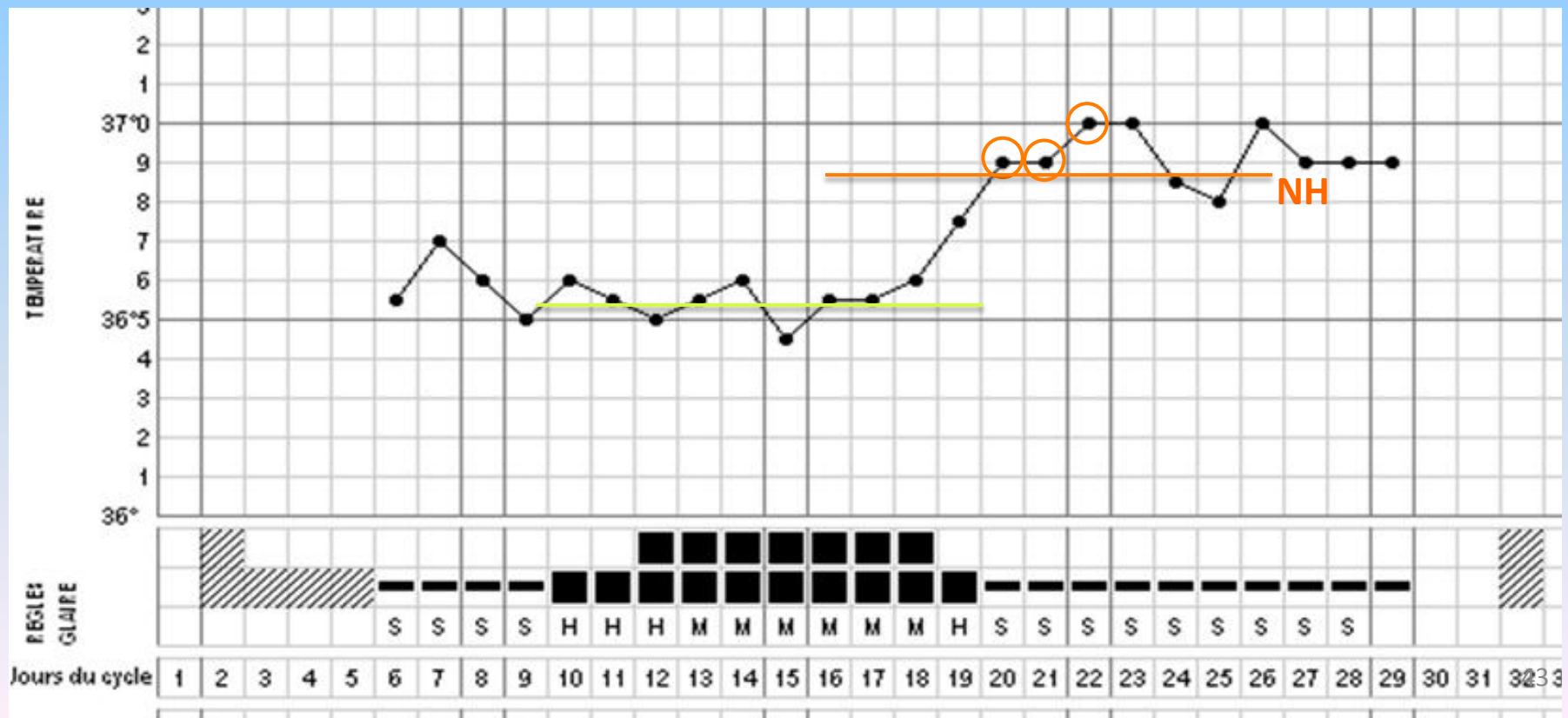
La température: interprétation

3 points:

Hauts - sur ou au dessus du Niveau Haut

Consécutifs

Stables - pas plus d'1 dixième d'écart entre le premier et le dernier



Des difficultés ???

- ✓ Rythme de vie à adapter
- ✓ Décalage avec la société actuelle: risque d'isolement, d'incompréhension
- ✓ Divergence des valeurs au sein du couple
- ✓ Désir de la femme plus grand en période fertile
- ✓ Anti-spontanéité ?
- ✓ Fragilités de certains couples

La continence, une difficulté supplémentaire ? Oui sans doute :

« On pense souvent que la continence provoque des tensions intérieures dont l'homme doit se libérer. Mais la continence intégralement comprise se révèle plutôt l'unique moyen de libérer l'homme de ses tensions.

Elle ne signifie rien d'autre que l'effort spirituel qui vise à exprimer le langage du corps, non seulement dans la vérité mais aussi dans l'authentique richesse des manifestations d'affection.

Cet effort est-il possible?(....) Cette interrogation est l'une des plus essentielles et aussi actuellement une des plus urgentes dans le cadre de la spiritualité conjugale. »

Jean-Paul II catéchèse du 31 octobre 1984

Dominique Cadi Avril 2016

Cependant, la continence permet aussi :

- que le désir présent soit au service de l'amour
- le respect des différents temps du cycle
- un questionnement sur le choix de vie
- une ouverture du cœur à de nouveaux gestes, à de nouvelles activités en couple, à une tendresse renouvelée
- de laisser la place à une discussion sur le vécu de la sexualité au sein du couple et permet une plus grande compréhension des attentes de chacun.

Pour progresser ensemble dans l'amour
et le don total, libres et responsables,
Il faut prendre le temps !

L'amour prend du temps !!!



Quelles sont les différentes méthodes naturelles actuelles de régulation des naissances basées sur l'auto-observation?

La Méthode d'Ovulation Billings: Du nom des chercheurs qui l'ont mise au point: John et Lyn Billings (Australien)

La méthode est basée sur le ressenti de la glaire cervicale à la vulve de la femme

La Méthode Symptothermique : La glaire cervicale extériorisée
Le décalage de la température et le toucher du col

- La méthode FertilityCare



Oui, l'église est pour l'amour, pour le plaisir partagé, pour une sexualité épanouie !

L'église est pour la liberté dans le don total mutuel et le respect des corps

Elle est pour la vie !



Merci !