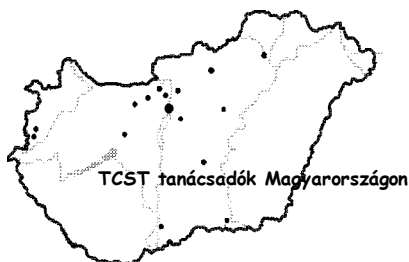


HOGYAN VÁLÍK ELÉRHETŐVÉ BÁRKI SZÁMÁRA A TŰNETI-HŐMÉRŐZÉSES MÓDSZER?

A tüneti-hőmérőzések módszerrel a világon több kutatócsoport is foglalkozik. Magyarországon 1992-ben alakult meg a TCST Munkaközösség, ahol orvosok, pedagógusok, biológusok, pszichológusok és védőnők dolgoznak együtt. A magyar munkacsoport szorosan együttműködik a több, mint 20 éve tevékenykedő Arbeitsgruppe Natürliche Familienplanung (NFP) munkatársaival.

Ahhoz, hogy a TH-módszer hatékony alkalmazása elérhetővé váljék az érdeklődők számára, tanácsadókra van szükség. 2000 őszén indult az **első tanácsadóképzés** Budapesten az Egészségügyi Minisztérium támogatásával. A tanácsadóképzésre azért van szükség, hogy olyan szakemberek - természetes családtervezési tanácsadók - álljanak rendelkezésre **Magyarországon** is, akik a természetes módszer ismereteit nagyon pontosan tudják továbbadni.



A TH-módszer helyes alkalmazásához tanulásra van szükség. A tanulás történhet önállóan könyvek segítségével; vagy tanácsadóktól tanfolyam, ill. tanácsadás keretében. Ez utóbbi azért hatékonyabb, mert így nemcsak az elméleti ismeretek elsajátítására van mód, hanem a gyakorlatban felmerülő kérdések és tapasztalatok megbeszélésére, ill. a különleges élethelyzetek kezelésére is. Az sem jelent problémát, ha valaki egy másik módszerről akar áttérni a TH módszerre. Nem feltétel sem a szabályos ciklus, sem a rendszeres életmód. A tanácsadás és a tanfolyam 4 alkalomból áll, amely 3 ciklus ideje alatt zajlik, ugyanis a módszer elsajátításához szükséges a személyes tapasztalatszerzés.

A TH-módszerről, az induló tanfolyamokról, a tanácsadókról, a fellelhető szakirodalomról a következő elérhetőségen lehet felvilágosítást kapni a az ország egész területére vonatkozóan:

Cím: 6000 Kecskemét, Pelikán u. 17.

Telefon: 06-30-9959-960

E-mail: család@sapientia.hu

Web cím: <http://www.tcst.hu/>, <http://www.holnaphonlap.hu/>

A kiadványt kiadta: Széchenyivárosi Közösségépítő Egyesület, Kecskemét és a TCST Munkaközösség, Budapest

MIÉRT JÓ MEGISMERNI A TH-MÓDSZERT?

A TH-módszer olyan **jó hatásfokú**, hogy fölveszi a versenyt a legnépszerűbb mesterséges módszerekkel is, mint például a tablettá vagy a spirál.

A TH módszer biztonsága 10 649 ciklus alapján			
	módszerhiba	alkalmazói hiba	együttesen
Fogamzások száma	3	19	22
Pearl-index*	0,3	2,2	2,5

*Pearl-index: azt fejezi ki, hogy 100 olyan nő közül, akik el akarták kerülni a fogamzást, 1 éven belül hánynál következett be mégis.

Ha a természetes módszer mellett következik be nem tervezett fogamzás, sokak számára lehet fontos szempont az is, hogy **egészségügyi szempontból** nincs ok aggodalomra, így könnyebb igent mondani a jelentkező kis Életre. Ezt azért is fontos mérlegelni, mert semelyik családtervezési módszer sem 100%-os biztonságú.

A termékenységi jelek felismerése segítséget nyújthat azoknak a pároknak, akik **gyermeket szeretnének**.

A fogamzás létrejöttét a házaspár korán megállapíthatja, ill. a fogamzás időpontjának ismeretében pontosan meghatározható a **szülés várható ideje**.

A ciklusban jelentkező problémák korai felfedezése és kezelése segíthet a **meddőség** bizonyos eseteiben.

Az önmegfigyelés elősegíti a **nőgyógyászati és hormonális betegségek** korai felismerését és kezelését.

A módszer megfigyeléseinek köszönhetően a nők jobban megismerik saját szervezetük működését, ezáltal **egészségtudatuk és termékenységtudatuk** erősödik.

Nem igényel orvosi beavatkozást, nincs mellékhatása.

Erkölcseileg és vallásilag elfogadható.

Fontos előnye, hogy **olcsó**. Költsége egy hőmérő és egy munkafüzet; a tanácsadás pedig ingyenes. „Drága” benne csupán az idő és a türelem, amit a tanulásra kell fordítani.

A módszer alkalmazása állandó együttműködést, közös döntéshozatalt kíván meg a házaspárok részéről. Jobbá válhat a kommunikáció közöttük, és fejlődhet szexuális kultúrájuk is. Mindezáltal **mélyítheti** a párok egymáshoz fűződő **kapcsolatát**.

A módszernek van **nehézsége** is. A termékeny időszak alatt, ha nem tervez gyermeket a házaspár, a szexuális kapcsolattól tartózkodniuk kell. Akik nem tudják fölállalni ezt az önmegtartóztatást, ezen időszak alatt más módszert (pl. gumióvszert) alkalmaznak, de ez általában kevésbé biztonságos. Azok, akik ragaszkodnak a TH-módszer nagy biztonságához, fölállalják a lemondás időszakát. Ezen idő alatt a kölcsönös szeretet és gyöngédség olyan jeleit kell megtalálniuk, amely hasonlít a klasszikus értelemben vett udvarláshoz. Így a lemondás, amit a pár közös döntéssel, egyetértéssel vállal föl, szebbé teheti a házastársi kapcsolatot.

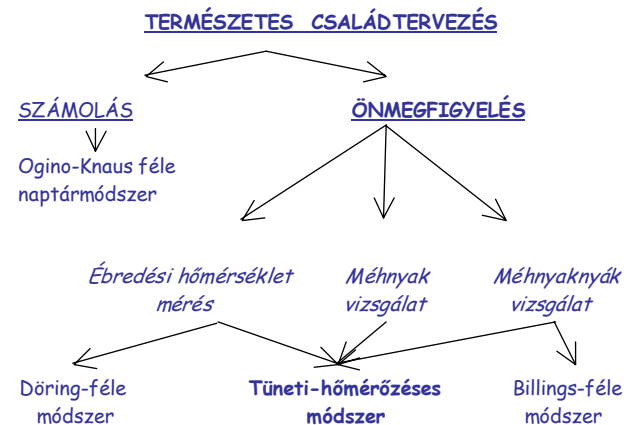
Természetesen is biztonságosan

„Minden embernek joga van ahhoz, hogy saját teste biológiai működéséről felvilágosítsák, mert csak ezen ismeretek birtokában válhat az ember képessé arra, hogy felelősséggel bánjék szexualitásával.”

Dr. Anna Flynn

A III. évezred elején az emberekben tovább nő az igény a természetes életmód iránt. Ez a családtervezés területén is megnyilvánul. A **természetes családtervezés** célja irányulhat egyrészt a fogamzás megelőzésére, másrészt a fogamzás elősegítésére. Ezt a módszert olyan párok választják, akik egészségügyi, erkölcsi megfontolásból vagy a természettel való összhang igénye miatt nem tudnak, vagy nem akarnak élni a mesterséges formákkal. Többféle természetes módszer is ismert, melyet a lenti ábrán foglaltunk össze. Közös jellemzőjük a termékeny és terméketlen napok meghatározása; megbízhatóságukban azonban jelentősen különböznek egymástól.

Ebben a kiadványban a **TŰNETI-HŐMÉRŐZÉSES (TH) módszerből** szeretnénk ízelítőt adni, mely a **hőmérsékletmérés és a testi jelek megfigyelésének kombinálását** jelenti a női ciklus napjain. Ezt a módszert a **Természetes Családtervezési (TCST) Tanácsadók Munkaközösségének** tagjai népszerűsítik és oktatják **Magyarországon**.



Dr. Anna Flynn (angol)
 Dr. Josef Rötzer (osztrák)
 John és Sheila Kippley (amerikai)
 Arbeitsgruppe NFP (német)
 TCST Tanácsadók Munkaközössége (magyar)