Természetesen is biztonságosan: természetes családtervezés (TCST)

Manapság
egyre nagyobb igény jelentkezik a természetes
életmód iránt, mely a családtervezés
területén is megnyilvánul. A természetes családtervezés célja
kettõs lehet: a fogamzás megelõzése, illetve a fogamzás elõsegítése.
Ezt a módszert olyan párok választják, akik egészségügyi, erkölcsi
megfontolásból vagy a természettel való
összhang igénye miatt nem akarnak a mesterséges formákkal
élni. Valamint azok is, akik gyermekvállalást terveznek.

Dulácska
Csilla - Martos Tamás interaktív elõadása

Idõpontja: 2010. április 26. 18.30h

Helyszín: Grilla
Stúdiója

A természetes módszerek közös jellemzõje a termékeny
és terméketlen napok meghatározás, de
megbízhatóságukban igen különböznek egymástól.
Elõadásunkban ízelítõt adunk a tüneti-hõmérõzéses módszerbõl,
melynek biztonsága a tablettához hasonló.

Mit
jelent a TCST ?:

A
TCST természetes családtervezést jelent.Olyan módszer, amelynek
segítségével a nõk megfigyelhetik testüknek bizonyos jelzéseit,
amelyek a ciklus során változnak. Ezek a jelzések lehetõvé teszik
annak megállapítását, hogy melyek a termékeny ill. a terméketlen
napok.

Három
testi jel:a testhõmérséklet, a méhnyaknyák és a méhszáj változása
döntõ jelentõségû. Aki értelmezni tudja ezeket a jelzéseket,
az tudja, hogy mikor eshet teherbe, és mikor nem. A partnerek így

terveiknek megfelelõen dönthetnek arról, hogy létesítsenek-e szexuális kapcsolatot vagy sem.

Hogyan
mûködik a TCST ?:

A
nõi ciklus során a testhõmérséklet, a nyák és a méhszáj változásai szembetûnõek. Az ovuláció környékén a testhõmérséklet megemelkedik. Az ovuláció közeledtével a nyák egyre termékenyebb jellegû lesz, alkalmas arra, hogy a hímivarsejteket több napig is életben tartsa. A ciklus során változik a méhnyak helyzete és keménysége,
valamint a méhszáj nyitottsága is.

A
testi jeleket naponta megfigyelve kitölthetjük az ún. cikluslapot, amelyet könnyen érthetõ szabályok szerint értékelhetünk ki. Így meghatározhatjuk a termékeny fázist, és mód nyílik a terhesség céltudatos vállalására ill. elkerülésére.

Mennyire
biztonságos a TCST ?:

A
TCST - módszer biztonsága a fogamzásgátló tablettákéhoz hasonló szintû, ha a partnerek betartják a módszer szabályait. Ez csak akkor lehetséges, ha a nõ megtanulta az önmegfigyelést, a testi jelek megfelelõ értelmezését, és a szabályokat megfelelõen ismeri. Természetesen társának együttmûködése is szükséges, hiszen a módszer feltételezi az egyesüléstõl való tartózkodást a termékeny napokon..

Kik
használhatják a TCST -t?:

Ez
módszer azon párok számára alkalmas, akik a családtervezésben alternatívákat keresnek, és kedvet éreznek ahhoz, hogy saját testüket megismerjék. Az sem jelent problémát, ha valaki egy másik módszerrõl - pl. fogamzásgátló tabletta - akar áttérni a TCST - módszerre. Nem feltétel sem a szabályos ciklus, sem a rendszeres életmód.

Még
ha pillanatnyilag nem is gondolunk arra, hogy a TCST - módszert a családtervezésben
alkalmazzuk, saját testünkön a termékenység jeleinek felfedezése és megismerése megéri a fáradságot. Ez önbizalmunkat is növeli.

Hogyan
lehet megtanulni a TCST- t ?

A
TCST - módszerét a nõk és a férfiak önállóan elsajátíthatják, de az a legjobb, ha együtt tanulják. Erre két lehetõség van: könyvek segítségével önerõbõl, vagy képzett TCST tanácsadótól, akitõl a módszer biztonságos alkalmazása megtanulható.A tanulás egy tanfolyam keretében 4 alkalomból áll, amely három ciklus ideje alatt zajlik.

A belépõ díja: 2000 Ft/pár. 1500Ft/fõ.

Elõzetes bejelentkezés szükséges a babasrovat@grilla.hu címen.