

# 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 kettős lehet: a fogamzás megelőzése, illetve a fogamzás elősegítése. 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 előadása

Időpontja: 2010. április 26. 18.30h

Helyszín: Grilla

Stúdiója

A természetes módszerek közös jellemzője a termékeny és terméketlen napok meghatározás, de megbízhatóságukban igen különböznek egymástól. Előadásunkban ízelítőt adunk a tüneti-hőmérőzések módszeréből, melynek biztonsága a tablettához hasonló.

Mit

jelent a TCST ?:

A

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

Három

testi jel: a testhőmérséklet, a méhnyaknyák és a méhszáj változása döntő jelentőségű. Aki értelmezni tudja ezeket a jelzéseket, az tudja, hogy mikor eshet teherbe, és mikor nem. A partnerek így

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

Hogyan  
működik a TCST ?:

A

női ciklus során a testhőmérséklet, a nyák és a méhszáj változásai szembetűnőek. Az ovuláció környékén a testhőmérséklet megemelkedik. Az ovuláció közeledtével a nyák egyre termékenyebb jellegű 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 érthető 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 szintű, ha a partnerek betartják a módszer szabályait. Ez csak akkor lehetséges, ha a nő megtanulta az önmegfigyelést, a testi jelek megfelelő értelmezését, és a szabályokat megfelelően ismeri. Természetesen társának együttműködése is szükséges, hiszen a módszer feltételezi az egyesüléstől 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 módszerről - pl. fogamzásgátló tablettá - 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 nők és a férfiak önállóan elsajátíthatják, de az a legjobb, ha együtt tanulják. Erre két lehetőség van: könyvek segítségével önerőből, vagy képzett TCST tanácsadótól, akitől a módszer biztonságos alkalmazása megtanulható. A tanulás egy tanfolyam keretében 4 alkalomból áll, amely három ciklus ideje alatt zajlik.

A belépő díja: 2000 Ft/pár. 1500Ft/fő.

Előzetes bejelentkezés szükséges a [babasrovat@grilla.hu](mailto:babasrovat@grilla.hu) címen.