

Den sympto-termale metode (Rötzers metode)

Dette er en kort introduktion, som ikke kan stå alene. Hvis man vil bruge metoden, kræver det at man bliver sat godt ind i den gennem vejledning fra erfarne folk. Det anbefales derfor at tage kontakt til forfatterne af denne artikel. E-mail adressen er opgivet i slutningen af artiklen.

Professor Josef Rötzer (1920-2010) var den første til at udvikle en såkaldt sympto-termal metode, der på baggrund af forskellige *symptomer* og kroppens *temperatur* kan beregne kvindens fertilitet. De forskellige faktorer, som skal observeres er:

1. Konsistensen af sekretet fra livmoderhalsen.
2. Kroppens basale temperatur.
3. Livmoderhalsens egenskaber mærket under selvundersøgelsen

Metoden tager udgangspunkt i at der sker ændringer i kroppen i løbet af kvindens cyklus. Begyndelsen af cyklus karakteriseres ved menstruationen, men den vigtigste begivenhed der sker er ægløsning (ovulation), som deler cyklussen i to faser: 1) Preovulationsfase - fra den første menstruationsdag til ægløsningen; 2) Postovulationsfase - fra efter ægløsningen til den sidste dag før den næste menstruation.

Hele cyklus igennem skal kvinden måle sin kropstemperatur og notere den på et ark (dette ark kan rekvireres gennem underviserne i metoden). Det er nødvendigt at målingerne sker om morgenen før hun står op og helst på det samme tidspunkt. Udover det må hun også holde øje med sekretet fra livmoderhalsen. Dets udseende ændrer sig i løbet af cyklus: De første dage efter menstruation kan kvinden ikke mærke eller se sekretet. Derefter kan kvinden mærke fugtighed indvendigt, men det er svært at se sekretet udvendigt. Sekretet bliver mere synligt, og der produceres mere af det. Dets udsende ændrer sig fra hvidt, uklart og klæbrigt til mere gennemsigtigt og elastisk (ligner æggehvite). Livmoderhalsen kan mærkes og der føles klar blødhed i den, og man kan mærke en lille åbning. Det er den mest frugtbare fase af kvindens cyklus. Efter ovulationen forandrer sekretet sig fuldstændigt og bliver meget tykt, hvidt eller gult, klæbrigt og uelastisk. Livmoderhalsen bliver igen hårdere og lukker sig. Når kvinden observerer disse ændringer samt temperaturen stiger, skal hun vente 3 dage (temperaturen skal være konstant højere i alle 3 dage (minimum 0,2 grad højere end den højeste temperatur i de foregående 6 dage). Efter de 3 dage begynder den ufrugtbare fase, hvor det er fysiologisk umuligt at blive gravid. Denne fase fortsætter indtil menstruationen hvor det hele starter forfra. Alle observationer skal skrives på samme ark som temperaturmålingerne.

Formålet med denne metode er selvdiagnosticering af frugtbarheden såvel som familieplanlægning baseret på denne viden. Et godt kendskab til Rötzers metode muliggør:

1. Vurdering af frugtbarheden og kvindens helbred.
2. Et bevidst valg af den bedste tid for undfangelse.
3. En øget chance for succes i forsøg på at få børn
4. Udskydelse af undfangelsen
5. Styrkelse af forholdet og øget gensidig seksuel tiltrækning.

Vurdering af frugtbarheden og kvindens helbred.

Rötzers metode hjælper alle kvinder (ikke kun dem, der er gift) til et øget kendskab til deres egen krop. Alle notater om frugtbarhedens symptomer er en værdifuld informationskilde om kvindens helbred. Takket være den daglige observation er det muligt for kvinden hurtigt at finde ud af forstyrrelser eller sygdomme og derfor hurtigere få diagnosticering og behandling.

Et bevidst valg af den bedste tid for undfangelse.

Ægtepar som ønsker at få børn kan bruge frugtbarhedens symptomer til at vælge det bedste tidspunkt for undfangelsen. Chancerne for at få børn på de tidspunkter, man ønsker det, forøges betydeligt.

En øget chance for at få børn

Ægtepar som oplever vanskeligheder med at få børn kan bruge metoden til at finde de mest optimale betingelser dertil. Målrettet udvælgelse af den maksimalt frugtbare tid giver en større chance for succes.

Udskydelse af undfangelsen

Hvis et ægtepar ønsker at udskyde familiens forøgelse kan man bruge metoden til et sikkert valg af ufrugtbare perioder til samleje. I de frugtbare perioder viser parret kærligheden til hinanden på en anden måde. Begrænsning af samleje til den absolut ufrugtbare tid (de sidste ca. 10 dage af cyklussen) giver 100% sikkerhed for, at kvinden ikke bliver gravid.

Undfangelsen i denne periode er fysiologisk umuligt (støttet af den største database i verden - Institut für Natürliche Empfängnis Regelung (INER) - som indeholder mere end 400.000 ark med observationer af cyklusser).

Styrkelse af forholdet og øget seksuel tiltrækning

Ægtefællerne har en mulighed for en fordybelse af deres forhold ved at bruge Rötzers metode. Ægtepar holder op med at være bange for frugtbarheden og dens konsekvenser ved at stifte kendskab til regler om frugtbarheden og acceptere dem. Manden begynder at se på frugtbarheden som en integreret del af sin højt elskede kone. Det fremmer gensidig kærlighed og forståelse samt hjælper til at lægge seksualiteten under selvkontrol og beherskelse. Det er et skridt frem mod et modent parforhold. Beherskelse af sin seksualitet, som er en svær opgave, lærer parret at føre en dialog. Ægtefællerne åbner sig over for hinanden ved at tale om de mest intime emner og bliver derved bundet tættere sammen. Derudover er det en stor hjælp til en respektfuld dialog om andre vigtige og svære livsområder. Perioder uden samleje er en udmærket lejlighed til at vise kærligheden på en anden måde, som især kvinder savner utrolig meget f.eks. at blive rørt, kysset eller omfavnet.

Jacek og Ewa Lichota, lichota@vip.cybercity.dk