

# Пълният симптотермален гайд

Екологичен контрол върху раждаемостта  
& желано забременяване



Р. Хари Ветщайн  
Кристин Буржоа



**Нова версия на ръководството**  
**Основите на Симптомтермалния метод:**  
**Когато сексът и забременяването станат приятели**  
(Първо издание: 2007)

*„Това електронно ръководство се предлага от Фондацията, за да помогне на жените и мъжете, докато разучават Симптомтермалния Метод за контрол върху забременяването(СТМ). Все пак Фондацията препоръчва съдействието на квалифициран sympto консултант. За да бъде всеки индивидуален случай напълно разбран и взет под внимание, лична супервизия е необходима през първите шест месеца. Моля, не се колебайте да се свържете с нас по всяко време, докато сте в обучителната фаза на метода. За вас ще бъде подбран компетентен консултант. Тя ще ви помогне да станете независима, така че да можете компетентно да контролирате забременяването си. Това е нашата основна цел.“*

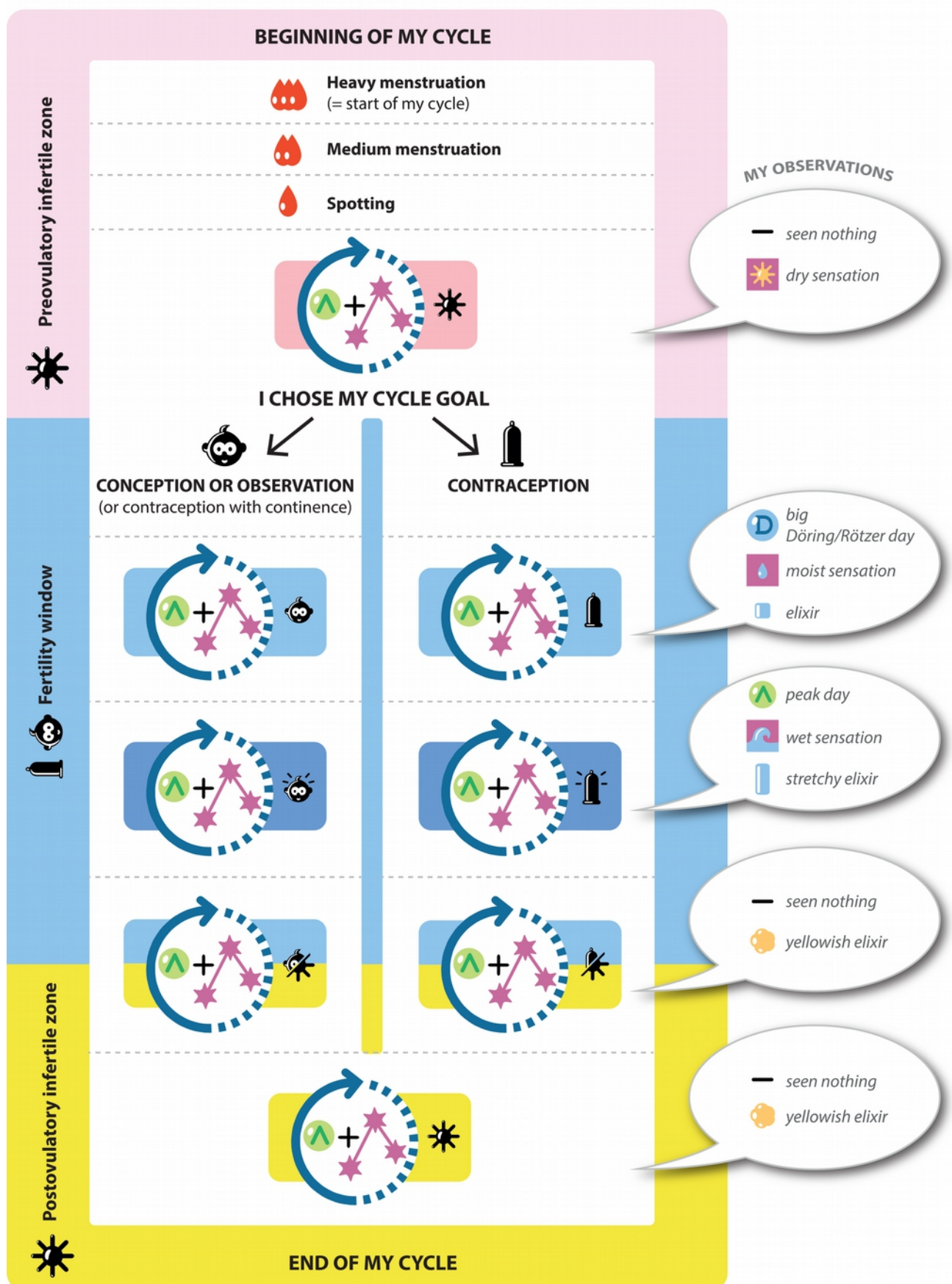
Корица: STL Дизайн, Лозана  
**Коректор: Джина Кретчман**



Издание 2014  
© Fondation SymptoTherm, виж също стр. 128

**SymptoTherm Publisher**  
CH-1132 Lully, Switzerland, Tel. +41 21 802 44 18  
info@symptotherm.ch  
[www.symptotherm.ch](http://www.symptotherm.ch)  
[sympto.org](http://sympto.org)

## THE PICTURES AND COLORS OF MY CYCLE\*

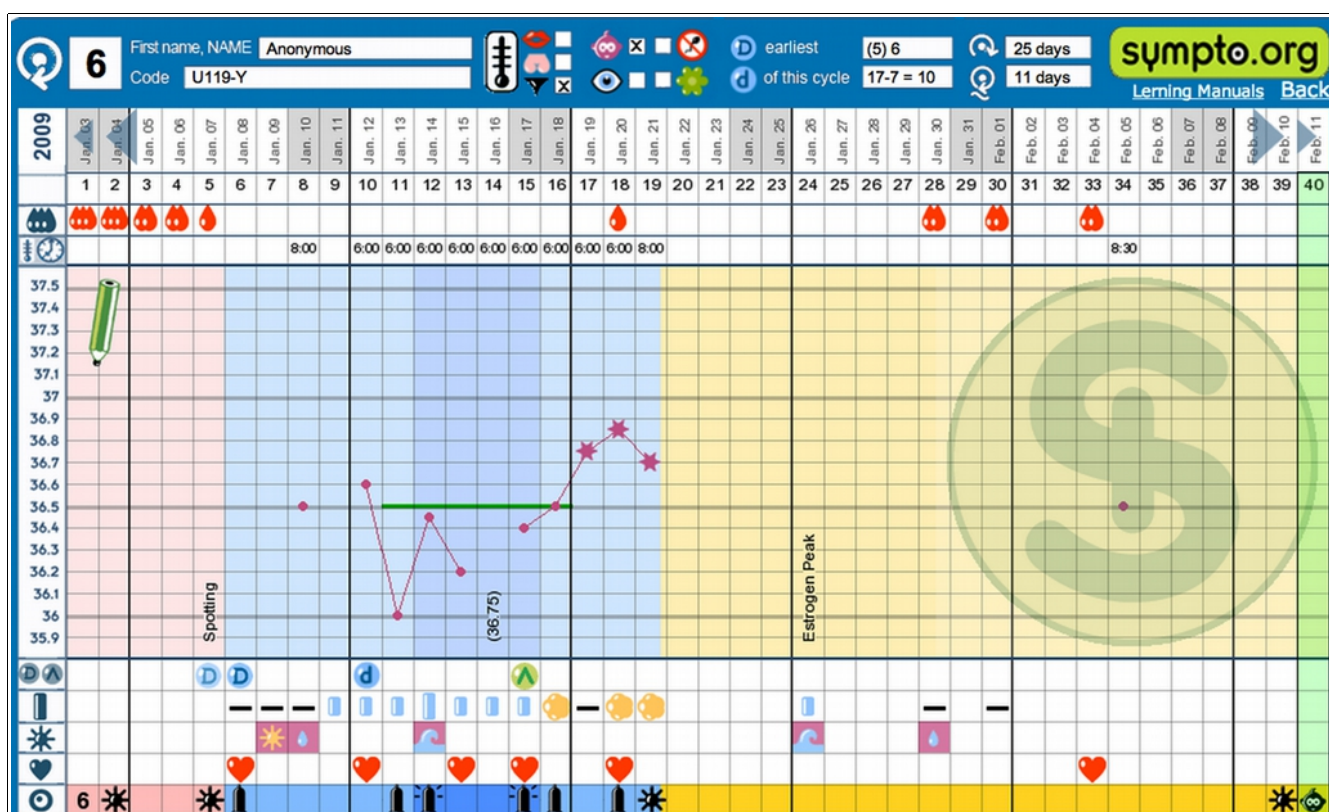


\*Ще намерите подробности за всички наши иконки в ръководството и когато задържите курсора върху иконката в sympto приложението

## Пример за попълнена графика на менструалния цикъл

**Графика на цикъла** е табличната страница, която показва всички знаци за възможно забременяване и проследява еволюцията на овулаторния процес през един пълен цикъл. В края на това ръководство ще намерите празна графика, която може да използвате с него. Може да си разпечатите празни графики директно от [sympto.org](http://sympto.org)

Вижте също видео клипа [sympto easy](http://sympto.easy).





## Как да четем графиката на цикъла?

>> **Синя зона най-отгоре** (от ляво надясно): Голямото число се отнася за броя цикли, които сте записали в *sympto*: в същата графика това е третият цикъл, последван от името или и-мейла на потребителя и от вътрешен код. До него виждате изборния от потребителя начин за измерване на температурата, тук орален , както и целта на наблюдението, най-често предпазване от забременяване . Други цели могат да бъдат: забременяване , наблюдение на цикъла с цел да сме наясно с възможността за забременяване  и „каквото стане“ . В този пример *sympto* потребителят се стреми към бременност.

От дясната страна на тези опции, които трябва да се потвърдят (или променят) в началото на всеки нов цикъл, се появяват малко  и голямо , като голямото „Д“ показва, че възможността за забременяване започва по принцип на този ден, през този конкретен цикъл.

Накрая, от дясната страна, ще видите символа , означаващ най-краткият ви цикъл и неговата вариация , която ви позволява да изчислите най-дългия си цикъл и да знаете кога може да очаквате следващата си менструация. Тези две цифри нямат никакво значение за изчисленията на *sympto*. В този пример през първите 6 цикъла най-краткият е 25 дни и най-дългият –  $25 + 11 = 36$  дни. Ако вариацията не надвишава 6 дни, цикълът се смята за редовен. Този цикъл е нередовен. Някои програми претендират, че изчисляват точно кога ще започне менструацията. Това не е възможно. Но при редовен цикъл вариацията ви дава представа за *очакваното* начало на следващата менструация. Тук, въпреки нередовния цикъл, този *sympto* потребител забременява, което се вижда на деня с иконката с бебешко личице (ден 40), в жълтата зона долу на графиката. Зачеването се случва с половия акт на ден 13-и или 15-и от цикъла.

>> **Средна зона:** Тук може да проследите развитието на температурната крива. Във фона може да видите цветовете, които показват възможността за забременяване: розово (невъзможност преди овулация), синьо (възможно забременяване) и жълто (възможност след овулация). Синята фаза се нарича също „прозорец на забременяване“. Това е времето за стриктно наблюдение. На това място може да включите и бележка за деня.

>> **По-надолу:** Тук ще намерите класификация на цервикалната течност, наречена елексир (необходима за оцеляването на спермата) , която може да се наблюдава визуално или чрез допир. Тя се намира на отделна линия над линията за вътрешните усещания, която показва чувството във влагалището за влажност  или мокрота . Червените сърца  означават полов акт.

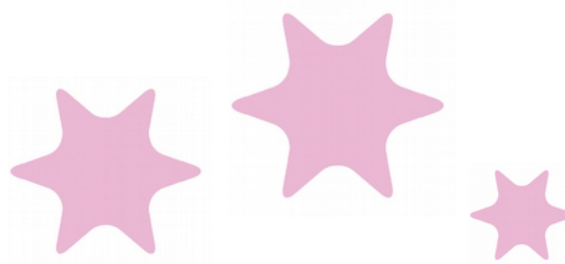
>> **Най-отдолу:** В тази част потребителят на *sympto* може да избере един или повече фактори, които може да са повлияли на температурата: например жената, попълнила тази графика, е променила температурата си в ден 14-ти заради безсъние (не се вижда втори път в графиката). Тя въвежда оригиналната температура в скоби, в полето за бележки като обяснение за промяната в стойността на температурата.



## Съдържание

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Схемата на моя цикъл.....                                                     | 3         |
| Пример за попълнена графика на цикъла.....                                    | 4         |
| <b>Въведение. SYMPTO – НОВ МЕТОД.....</b>                                     | <b>8</b>  |
| <b>ПЪРВА ЧАСТ ОБЩ ПРЕГЛЕД ЗА НЕГО И ЗА НЕЯ.....</b>                           | <b>13</b> |
| Симптотермален – чували ли сте някога за това?.....                           | 14        |
| Най-общо за женската фертилност.....                                          | 14        |
| Със <i>sympto</i> избирате най-лесния начин.....                              | 16        |
| Не сте сама.....                                                              | 17        |
| Ами мъжете?.....                                                              | 17        |
| Най-добре пазената тайна.....                                                 | 17        |
| Телесната температура, когато се събуждате. Със или без <i>sympto</i> . ....  | 20        |
| Да забременеете.....                                                          | 21        |
| Елексир на живота. Как да определим най-добрия ден(ДП) ....                   | 23        |
| Симптотермалната двойна проверка-сърцевината на СТМ.....                      | 30        |
| Отварянето на прозореца за забременяване: денят на Дъоринг-Рьотцер (ДДР)..... | 30        |
| Затварянето на прозореца за забременяване – три изследвания ....              | 35        |
| Истинска менструация и междуменструално кървене.....                          | 46        |
| Винаги ли е необходима двойната проверка температура – елексир?.....          | 46        |
| Преглед на шийката на матката ....                                            | 47        |
| Теста с чашата за вода.....                                                   | 48        |
| Сексуалност и фертилитет: интимният разговор.....                             | 49        |
| <b>ВТОРА ЧАСТ ЕЗИКЪТ СИМПТО.....</b>                                          | <b>52</b> |
| Нова основа за сексуалност и партньорство.....                                | 54        |
| Основният закон на <i>sympto</i> : пълният шифър на Леонардо ....             | 55        |
| Пълният модел на шифъра на Леонардо (без проблемните дни).....                | 58        |
| Ръчен метод, стъпка по стъпка за затваряне на прозореца за забременяване..... | 61        |
| <b>Ред 1: Менструацията.....</b>                                              | <b>64</b> |
| Варианти на цикъла: не се правете на глупачка.....                            | 67        |
| <b>Ред 2: Инструкции за мерене на температурата ....</b>                      | <b>69</b> |
| Как да си меря температурата?.....                                            | 69        |
| Колко често? Колко дни? – Зелената линия.....                                 | 70        |
| В колко часа да си меря температурата? “ Температурата при събуждане”.....    | 71        |

|                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Какво ниво на точност се изисква?.....                                                                         | 72         |
| Ненормални покачвания на температурата: външни фактори.....                                                    | 72         |
| Сложното изкуство да поправяме стойностите на температурата: как да слагаме в скоби.....                       | 73         |
| Чести проблеми с меренето на температурата.....                                                                | 75         |
| Повишена температура – какво да направя?.....                                                                  | 75         |
| Искам да забременея.....                                                                                       | 76         |
| <b>Ред 3: Елексир на живота за спермата.....</b>                                                               | <b>77</b>  |
| Ако елексирът се промени в рамките на един ден?.....                                                           | 79         |
| <b>Ред 4: Прегледи на шийката на матката.....</b>                                                              | <b>80</b>  |
| <b>Ред 4 отново: автоматичното ниво на усещанията.....</b>                                                     | <b>84</b>  |
| 8-те златни взаимовръзки между вътрешните усещания и външните наблюдения .....                                 | 87         |
| Режим за експерти: специална опция за СТ-ия специалист.....                                                    | 88         |
| Как да променим ДП заради вътрешни усещания .....                                                              | 92         |
| Корекция в <i>sympto</i> , направена от експерта или от специалиста по прегледи на шийката .....               | 95         |
| <b>Ред 5: Полов акт (ПА).....</b>                                                                              | <b>99</b>  |
| Презерватив или диафрагма?.....                                                                                | 103        |
| <b>Ред 6 и 7: Бележки &amp; Външни фактори .....</b>                                                           | <b>104</b> |
| <b>Ред 7: Кърмене.....</b>                                                                                     | <b>106</b> |
| Как да започнем кърмене със <i>sympto</i> ?.....                                                               | 107        |
| Кърмене 1 .....                                                                                                | 108        |
| Кърмене 2 .....                                                                                                | 110        |
| Какво да правим при продължително течение?.....                                                                | 112        |
| Как да се отнесем с  ?..... | 112        |
| Връщане на силна менструация.....                                                                              | 113        |
| <b>Ред 7: Предменопауза .....</b>                                                                              | <b>115</b> |
| <b>Ред 8: Лични настройки (параметри) .....</b>                                                                | <b>117</b> |
| <br><b>Заклучение. Имам една мечта: Биткойни Симптос.....</b>                                                  | <b>124</b> |
| Празна графика на цикъла за употреба с ръководството.....                                                      | 127        |
| Литература.....                                                                                                | 128        |
| Права за разпространение и авторски права на този наръчник.....                                                | 129        |





# ВЪВЕДЕНИЕ

## *Sympto: новият метод*



**Познавайте цикъла си в дълбочина: дните, през които може да се забременее, дните, през които не може, и дните, през които вероятността е най-голяма – бъдете наясно със собствения си фертилитет, почувствайте женската си сила**



**Постигане на бременност чрез наблюдение на всички ваши знаци за фертилност**



**Екологичен контрол върху забременяването с ефективността на противозачатъчно**

Въпреки че днес страничните ефекти на противозачатъчните са широкоизвестни, все още е трудно да се намери ефективна алтернатива, която не носи рискове. Ние сме тук, за да ви кажем за метод, който може с точност да определи фертилните и нефертилните фази на женския цикъл: Симптотермалния Метод (СТМ) на контрола върху забременяването.

В тази изцяло нова презентация на СТМ, основана на *sympto*, нашата фондация се е погрижила да интегрира много образователни инструменти и технологични иновации, станали възможни благодарение на интернет, както и на индустрията на електронните приложения. С инструкциите, дадени в това ръководство, всеки уеб специалист ще може да възпроизведе нашата система.

Ние сме убедени, че всички жени ще имат огромна полза от това да придобият умения за изготвянето на традиционните (мануални) графики за фертилност; ако се научите как да интерпретирате вашите наблюдения правилно, ще бъдете изпълнена с чувство на независимост и сила, тъй като вие сами ще контролирате своята фертилност. Представете си липса на ток: жена, която може да изготвя графиките си на ръка, ще продължи да управлява своя репродуктивен статус. Традиционното изготвяне на графики е разгледано основно в Част първа. Общият преглед е написан и специално за мъже, които поне трябва да са наясно, че СТМ съществува.

Все пак, през обучителния процес традиционното симптотермално изготвяне на графики може да се подобри и развие с електронни приложения като *sympto*, което е

разгледано в дълбочина в Част втора, и което е вашият GPS за интерпретиране на цикъла.

Старата епоха на „компютрите, които изчисляват цикъла“ (напр. Persona, Clearblue, LadyComp, Petite Sophia и т. н.) все още продължава, въпреки че те причиняват повече вреда отколкото полза. Те претендират, че могат да „учат“ от вашите индивидуални наблюдения върху цикъла и да установят „верни статистики“, за да интерпретират данните по най-оптималния начин. Това е абсурдно. Всяко отчитане на температурата може да бъде нарушено от външен фактор, например недостатъчно сън, и всяка външна намеса трябва да се отрази ретроспективно веднага след като се появи в отклонението на температурната крива: компромисната стойност на температурата трябва да се сложи „в скоби“. Никой продукт не може да разпознае такова събитие. СТМ, във всеки случай, е пълното отричане на всякакъв вид „прогнозни“ теории за цикъла. Той е единственият верен отговор на всички провалящи се ритмични теории.

Когато става дума за ефективност, достатъчно е, че може да кажете „днес мога да забременея“ или „днес не мога“, противопоставено на възможността за овулация след x дни. Важното е продължителността на фертилната фаза. От вас зависи да знаете кога влизате във фертилния си прозорец и кога отново го напускате.

Денят на овулацията може да се определи само с ултразвук и никога чрез външни симптоми или чрез какъвто и да е прогнозиращ алгоритъм. Причината е лесна за разбиране: първата част на цикъла, доминирана от естроген, лесно се влияе не само от външни събития, но и от вътрешно, емоционално напрежение. Тези видове стрес са непредвидими. Независимо от това, и за наше съжаление, на пазара ще намерите фалшиви електронни приложения, които предсказват овулацията. Някои от тях дори незаслужено се представят с марката за качество „Симптотермален“ и най-лошото е, че хиляди напълно дезинформирани жени стават техни купувачи.

**На [sympto.org](https://sympto.org) може да се научите да владеете сама това, което никой компютър не може да направи за една жена:**

- a) Въвеждайте верни наблюдения,
- b) Използвайте езика на иконките правилно,
- c) Идентифицирайте минали температурни влияния в цикъла заради непредвидени събития,
- d) Решете дали тези компромисни температурни стойности трябва да се поставят в скоби и да се поправят ретроспективно

Теорията на менструалния цикъл, макар и доказана, и нейният най-добър интерпретационен метод са само предпоставки за успех на СТМ: решаващият фактор е вашето желание да интегрирате тези елементи в живота си и да ги прилагате правилно. Изучаването на симптотермалните модели на вашия цикъл е образователно усилие, което изисква посвещение. Това е културно постижение, затова произтичащата от него „контрацепция“ никога не е „естествена“, а е „екологична“ в съзвучие с природата.

През време на обучителния период въвеждайте колкото може повече наблюдения, за да откриете колкото е възможно повече за себе си и за метода. След определен брой внимателно наблюдавани цикъла, след като сте придобили достатъчно компетентност, може да се ограничите до един стриктен минимум от наблюдения. Времето, което е необходимо, за да го постигнете, зависи от това колко прост или



сложен е вашият индивидуален модел на цикъла. Целта на *sympto* е да направи СТМ колкото е възможно по-достъпен за потребителя, без да нарушава високата му степен на ефективност. В терминологията, която използваме, *фертилният прозорец* (брой на фертилните дни в рамките на цикъла) ще става колкото е възможно по-къс и дните, в които забременяването е много вероятно, когато се случва овулацията, ще са ясно видими. *Sympto* ще ви мотивира с обучителни съобщения или ще ви коригира с подсещания за грешка.

Ще бъде отегчително и скучно да представим в този наръчник всички образователни съобщения, които се появяват в *sympto*. Те са създадени с мисълта за много възможни ситуации, както ще откриете, когато сама видите програмата. За внимателната жена, която се оправя сама чрез иконките в *sympto*, това подробно ръководство ще бъде допълнителен консултант, нейният учебник за справки.

Ние дължим познанията за симптотермалния метод на католическите училища за Естествено Семейно Планиране (ЕСП), които могат да представят клинични изследвания, но някои от тях все още твърдят, че само ръчното изготвяне на графики е точно. Този аргумент беше валиден по времето на „менструалните компютри“ на осемдесетте (за които споменахме по-горе). Когато става дума за *sympto* обаче тези критики са безпочвени. *Sympto* може и в повечето случаи би се справил по-добре от всяка жена що се отнася до:

а) Интерпретирането на сложни температурни покачвания в съчетание с наблюдение на цервикалната течност или в случаите, в които няма такава, за да се затвори фертилният прозорец,

б) Изчисляването на деня на Дьоринг-Рьотцер, който при нормални обстоятелства отваря фертилния прозорец, и накрая,

в) Показване на най-краткия и на вариацията, която се определя от най-дългия цикъл, което не помага за изчисляването на фертилния прозорец, но остава основен индикатор за женското здраве и ритъм на живот.

За бременните жени *sympto* дори ще обяви вероятния термин, като по този начин проследява бременността. За кърмещата майка ще се появи съобщение навреме за това кога трябва да премине от програмата за кърмачки към автоматичния режим. Въздържаме се да правим популярни, но не твърде сигурни предложения кога да има полов акт, за да може детето да се роди на определена дата. Дистанцираме се от манията за такъв контрол, който е разпространен в интернет. Много фактори могат да попречат на изпълнението на такива особени цели.

Накрая, много важен, ключов елемент на СТМ е вашата посветеност в наблюдението на фертилните знаци. За съжаление тази полезна грамотност на тялото не се преподава в училище. Освен тази липса на обучение, здравословни проблеми, конфликти във връзката и други фактори на стрес може да попречат на наблюдението на фертилните знаци. *Sympto* е програмиран така, че да поеме или компенсира много грешно въведени данни, стига това да не застрашава ефективността. Но когато тези недостатъци минат определена граница, *sympto* в името на безопасността ще остане в синята зона на фазата за възможно забременяване и няма вече да може да интерпретира вашите данни.

Дори и най-напредналата програма може да бъде компрометирана от грешни въвеждания, независимо дали се дължат на небрежност или даже на лоши намерения. *Поради тази причина ние подчертаваме, че ефективност е гарантирана само ако програмата се използва компетентно.* В този момент само ограничен брой жени имат такива усъвършенствани умения и наша цел е да

повишим компетентността на жените със *sympto*, като осигурим по целия свят проследяващо консултиране, което се осъществява индивидуално чрез потребителския профил.

Когато се включите в обучителния процес на СТМ, може да откриете лоши хранителни навици и възможни психични репресии, както и проблеми във връзката. Освен това, когато овулацията не настъпва за дълго време, много видове фактори на стреса, които сигурно са съществували без да сте ги забелязвали, е възможно да излязат наяве. Вашите графики на цикъла ще ги експонират. Например, може да забележите нездравословни навици в ежедневието си или връзката ви да навлезе в криза, ако партньорът ви откаже да избере между въздържание и използване на презерватив. От изключителна важност е да обсъждате с партньора си любовната ви връзка всеки месец открито и изчерпателно. Мъж, който показва липса на солидарност в следването на СТМ, говори за връзка, която има нужда да се подобри.

Австрийският пионер на СТМ проф. Рьотцер ни напомня, че СТМ е начин да сме заедно. Той осигурява една възможност за това връзката да стане по-близка, ако двойката е готова да положи усилия за това. По-добри отношения във връзката и по-добро здраве са главните цели на симптотермалния метод, който наистина е начин на живот.

През обучителния процес *sympto* консултантът ще е вашият ментор. Тя ще ви подкрепя в пътя към здравословна грамотност на тялото и ще ви помогне да подобрите познанията си за месечния ви цикъл. Това е безспорно голямо предимство в сравнение с интерпретацията на ръчно изготвени графики, когато жената трябва да сканира графиката си и да я прати по и-мейл на консултант. В *sympto* консултантът има незабавен достъп до всички данни, до вашия профил, графики, настройки и последно, но не по значение, до всички въпроси, които получава от вас, нейния клиент. Консултантът трябва, ако се изисква, да направи промени директно в графиката ви, за да улесни процесът на обучение. Тя може да общува с вас, независимо от географските разстояния, дори със смарт телефон или скайп, ако е необходимо. *Sympto* оперира в обсег от параметри, които възпитават минимална дисциплина. Опитът показва, че жените, които използват ръчно изготвяне на графики с лист и молив, често губят тази дисциплина с времето и като следствие понасят негативите от намаляването на ефективността на метода.

Може да постигнете истинска автономност и да нямате нужда да попълвате графики на месечния цикъл: след няколко години на редовно, систематично попълване на графики може да се научите да усещате повишаването и понижаването на фертилността си. Може да спрете да мерите сутрешната си температура и да използвате специална настройка на *sympto*, която се нарича режим на Билингс. Накрая може и даже да нямате нужда да въвеждате никакви наблюдения на цервикалната течност или да водите каквито и да било записки. Все пак тази цел не може да бъде постигната от всяка жена и дори да е постигната, може да е ограничена само до много добре балансирани фази в живота. *Sympto* гарантира ефективност, *sympto* осигурява безопасност, *sympto* помага да опознаем по-добре себе си и ако в целия процес самото то стане излишно – толкова по-добре!

Скорошната поява на многото пазари за електронни приложения, на програми, които проследяват фертилността, направи СТМ популярен отново и доказа, че към него има интерес. Все още няма решаващ пробив в тази област. Повечето от тези приложения са илюзорни и неточни, просто желание за печалба на гърба на жените, които искат да изучат и разберат месечния си цикъл. Вместо подробно да се запознаят с тези нови приложения като ги сравнят, хората ги отхвърлят бързо, без да се замислят. По

този начин манипулираните потребители на електронни приложения диктуват кое е добро и кое не.

Тази липса на просветеност ни напомня, че все още сме в очакване на еманципирането на жената. Молим се това ръководство да стане начало на нови дебати сред младите жени и да помогне на тяхната ориентираност. Фондацията прави специално усилие да сравни симптотермалните приложения на пазара. Може да намерите резултатите и класация на приложенията на [sympto.org](https://sympto.org), “клинични изследвания”.







## Ч ЧАСТ ПЪРВА

# Общ преглед за него и за нея



## Симптотермален метод – чували ли сте някога за това?



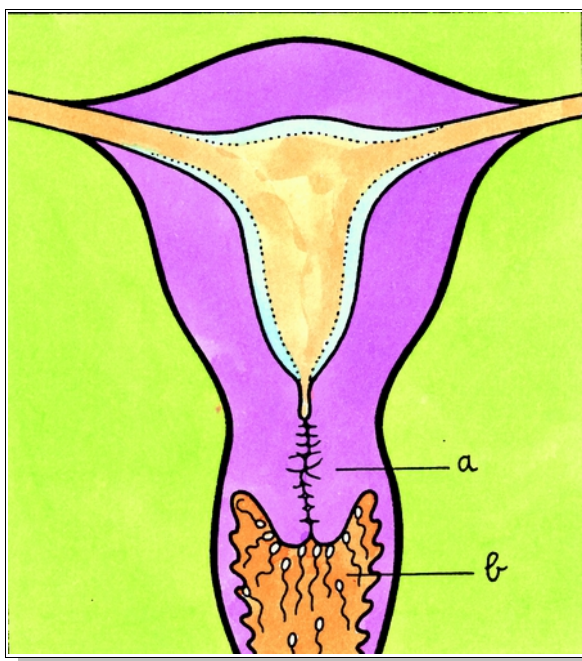
“Естествена контрацепция? Изобщо не е ефективна!” Това е разпространеното вярване, защото хората не знаят за Симптотермалния Метод (СТМ). Следователно те не знаят, че СТМ е мощен помощник, ако искате да забременеете: това е първата стъпка, която трябва да предприеме двойка, която се стреми към зачеване.

Основните причини за това невежество са липсата на себепознаване и на основни знания за човешкото тяло. Много е странно, че националните здравни власти не препоръчват активно ефективността и ползата от този метод, въпреки че Световната Здравна Организация (СЗО) го признава, и въпреки че той подобрява сексуалното и репродуктивното здраве.

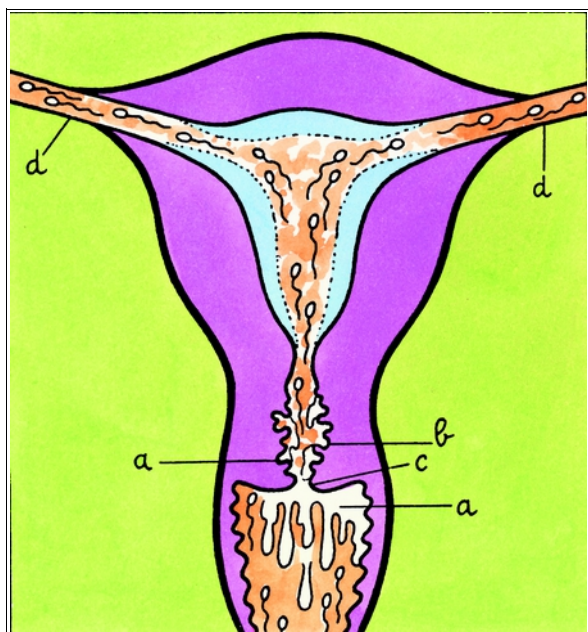
“Симптотермален” означава симптом на цервикалната течност („симпто“), който разкрива дейността на яйчниците, и винаги се интерпретира във връзка с промяната на температурата („термален“), която показва процес на овулация. Благодарение на записването на температурните измервания през фертилните дни и на наблюдението на цервикалната течност, вие може точно да определите фертилните и нефертилните дни от цикъла ви. Третият знак (по желание), прегледът на долния отвор на матката (маточната шийка), е много полезен при неясни ситуации например, когато цервикалният секрет не може да се наблюдава във влагалището. Други наблюдения, като чувствителност на гърдите, менструални болки, предменструален синдром могат също да подпомогнат анализа.

## Общ преглед на женския фертилитет

Жената не може да забременее през около две трети от времето на цикъла си, приблизително пет до девет дни преди овулация и седем до тринадесет дни след това, докато здравият мъж е фертилен непрекъснато от съзряването до смъртта си.

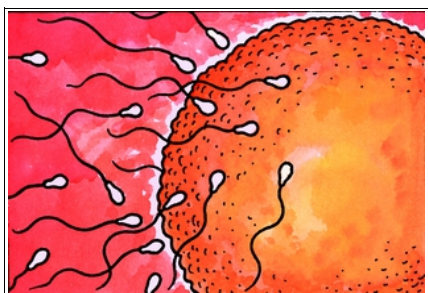


Фиг. 1. Жената не може да забременее след овулация и в началото на цикъла си. Отворът на маточната шийка е затворен, твърд и се намира по-ниско във вагиналният канал а). Не се произвежда цервикална течност; спермата умира до 1-3 часа в киселинната среда на влагалището в).



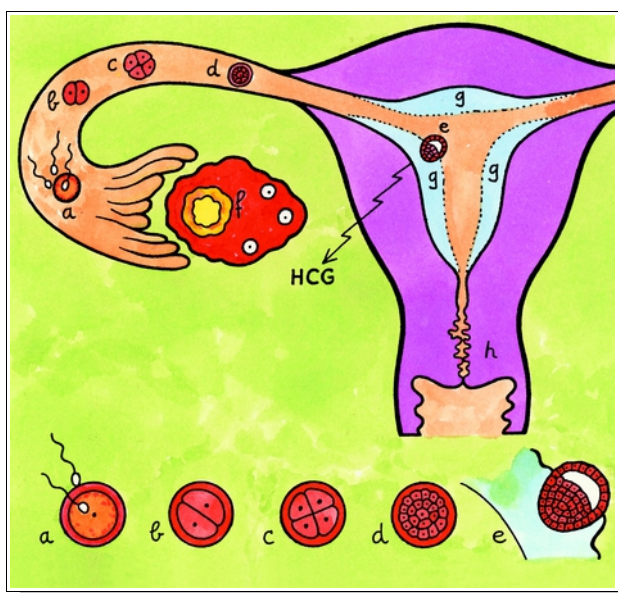
Фиг. 2. Фертилни дни. Цервикалната течност се отделя през влагалището а). Тя поддържа спермата жива като осигурява идеална среда за сперматозоидите в), вдлъбнатините по шийката действат като резервоари за здрава сперма. Цервикалната течност е истински **елексир на живота** за сперматозоидите. Тя помага на спермата да влезе в тези вдлъбнатини (джобове в отвора на матката), където елексирът на живота се произвежда и функционира като временна среда за спермата, която позволява тя да оцелее до шест дни в). Фертилният прозорец на жената трае до осем дни. Входът на шийката е отворен, мек и високо във влагалището с) като позволява на

спермата да плува нагоре към маточните тръби d), в които може да се случи оплождането (Фиг. 3 и 4).



Фиг. 3. В горната част на маточните тръби сперматозоидите се опитват да проникнат в яйцеклетката: накрая ще успее само един!

Фиг. 4. Импрегнация на яйцеклетката. Фоликулът, произвеждащият хормони джоб, който обгръща яйцеклетката, узрява, спуква се и освобождава яйцеклетката в яйчниковата тръба а). Това е овулация. Като расте бързо чрез клетъчно делене в), с) и d), новосъздаденият ембрион има нужда от шест до осем дни да се имплантира във вътрешността на матката е). Спуканият фоликул не се изхвърля: той се използва, за да произвежда прогестерон 4). Именно това повишено производство на прогестерон е причина телесната температура леко да се повиши. Може да видите това покачане във вашата температурна крива. Прогестеронът също така подготвя





вътрешния слой на матката за имплантирането на новия живот g). Веднага след като ембрионът се имплантира, започва да се отделя човешки хорионгонадотропин (ЧХГ), който показва, че матката се превръща в среда за нов живот. Шийката на матката h) е здраво затворена през бременността. Зачеване след овулация е невъзможно. Въз основа на тези твърдо установени научни факти може да сме сигурни, че забременяване в дните след овулация е изключено.

## Със *sympto* избирате лесния начин

*Sympto* системата е развита от швейцарската Фондация СимптоТерм – организация, посветена на екологичната контрацепция и желаното забременяване. *Sympto* е революционна, силно иновативна програма, и същевременно електронно приложение, което може да си инсталирате на вашия Android или iPhone, за да знаете с точност вашите фази на възможно забременяване. Вашият профил се синхронизира със [sympto.org](http://sympto.org), уебсайтът на програмата, винаги когато сте в интернет. Може да записвате дневните си наблюдения или на уебсайта чрез вашия профил или да използвате приложението. *Sympto* обработва всички ваши данни и изчислява фертилните и нефертилните ви дни с швейцарска точност. То показва четири фази на фертилност:

**РОЗОВА:** нефертилна, преди овулация (предовулаторна)



**СИНЯ:** вероятно фертилна (възможно е забременяване)



**ТЪМНО СИНЯ:** много фертилна (забременяването е много вероятно)



**ЖЪЛТА:** напълно нефертилна, след овулация (постовулаторна)



Иконката със слънцето на жълт или розов фон показва сушата: нищо не може да расте в пустинята. Направили сме слънцето черно, за да се откроява и за хората с далтонизъм.

Жените, които са опитни в Симптотермалното предпазване от забременяване, могат да мерят температурата си при събуждане само в продължение на 7 до 11 (сини и тъмно сини) дни, които покриват фертилната фаза на техния цикъл. Колкото по-добре познавате модела на вашата фертилност, толкова по-малко работа се изисква от вас. Това е вярно за относително редовен цикъл, като „редовен“ означава продължителност на цикъла, която не варира повече от шест дни за една година. Например цикли между 26 и 32 дни все още се определят като редовни. Дори при цикъл, който не е редовен, фертилният прозорец може перфектно да се изчисли, но ще отнеме повече време и ще трябва да записвате повече стойности на температурата при събуждане.

[Sympto.org](http://Sympto.org), в съответствие с информацията в това пълно симптотермално ръководство, осигурява първия ефективен и лесно достъпен екологичен подход в контрацепцията. [Sympto.org](http://Sympto.org) също помага на жените да научат кои точно са най-вероятните дни за зачеване по време на цикъла им, за да могат да забременеят.

## Не сте сама

Нередовният месечен цикъл е индикация, че тялото ви не е в хармония. Опитът показва, че наблюденията върху цикъла допринасят за разкриването на стрес в начина ви на живот и на лоши хранителни навици. Като вземем предвид това, жената, която иска да подобри начина си на живот, може да направи цикъла си по-редовен. Все пак през юношеството (и през пременопаузата) моделите на нередовен цикъл са нормални, тъй като години са необходими, за да се изгради функцията на месечния цикъл, и после постепенно да затихне.

СТМ се преподава по целия свят. Всяка жена, която иска да се свърже с такава организация, може да види уеб страницата ни [symptotherm.ch](http://symptotherm.ch). Всяка организация има мрежа от консултанти и собствени учебни материали. Някои жени успяват да изучат СТМ напълно самостоятелно, единствено с помощта на добро СТМ ръководство (виж *Литература*), като използват обикновен галиев термометър и нанасят всичките си наблюдения в хартиена таблица. Други предпочитат личния контакт с консултант или са доволни от *sympto* подхода, или ползват и двете, което улеснява обучението, както и овладяването на СТМ.

За да се подобри ефективността, усещането за здраве и умението да ценим себе си, ние насърчаваме жените да споделят опита си по отношение на месечния си цикъл с други жени, които се интересуват от здравето си, независимо дали те използват симптотермалния метод или не, преди да потърсят лекар. Все пак ви съветваме да обсъдите графиките на цикъла си поне веднъж със симптотермален консултант. Повечето лекари нямат нито време, нито дори компетентност за такъв вид консултиране. **Ние сме благодарни на всички лекари, които активно съдействат на работата на нашата Фондация.**

## Ами мъжете?

Може да сте сама и все пак да се възползвате от СТМ така че, когато се появи мъж в живота ви, да сте спокойна, че вече владеее симптотермалния метод за контрол върху забременяването. Когато имате партньор, СТМ става важен както за вас, така и за партньора ви. Той трябва да е въввлечен в процеса. *Sympto* е много привлекателно и за мъжете, тъй като е възможност за тях да открият логическата структура и биологичните характеристики на женския цикъл.

Повечето мъже имат много мъгляви представи за женската контрацепция, считайки я за „хормонална“, следователно работа единствено на жената. Мъжете никога не биха се отказали от своята фертилност, като приемат химикали години наред. Те с неохота използват презервативи, въпреки широкото им промотиране, така че няма смисъл да ги обезсърчаваме с идеологии за въздържание. Със СТМ през фертилните дни мъжете трябва да се научат или да спазват определен брой дни на сексуално въздържание (нещо, което се цени от много жени), или да използват презерватив. С постоянен партньор те много скоро ще поискат да заменят използването на презерватив с въздържание. Споделянето на отговорност е всичко, което е нужно, за да работи СТМ.

## Най-добре пазената тайна

Католически изследователи са развили СТМ през 50-те. Клиничните и научни проучвания все още продължават в много европейски и американски университети,

но сегашната му форма е резултат на двадесет години солиден опит и клинични данни.

Първоначалната цел на това изследване е била да се развие естествена алтернатива на изкуствената контрацепция, неодобрявана от Ватикана, и да намери начин двойките да се наслаждават на секс без забременяване през нефертилните дни, без да се страхуват. Обаче, и тук е главният проблем, без да им разрешават да използват презерватив през фертилните дни. Парадоксално ние сме задължени на тези, които не одобряват презерватива. Организациите за Естествено Семейно Планиране (ЕСП), лоялни към Ватикана, прилагат целомъдрие между съпрузите по време на фертилния период, време на стриктно въздържание. По ирония това целомъдрено поведение е отхвърлено дори от самите практикуващи католици и става една основна причина СТМ да бъде едва познат и прилаган, и още по-лошо, да бъде пренебрегван или подиграван от повечето хора на Запад. В Северна Америка специалистите, които не са ориентирани към вярата, наричат СТМ също „Метод за Познаване на Фертилитета“ (МПФ). Мъжете не харесват презерватива. Защо да забраняваме нещо, което не харесвате? От антропологична и пасторска гледна точка тази забрана е самоунищожаваща се.

СТМ следва здравословен и хармонизиращ подход и като метод не заклеява предпазните мерки, които двойките предприемат през фертилната фаза. Но трябва да се знае, че бариерните методи (презерватив, спирала, женски презерватив, цервикална шапка) могат да намалят ефективността в сравнение с въздържанието, особено през силно фертилните дни. СТМ не може да се вини за тези грешки.

Жените, които са сами, постигат чрез СТМ подобряване на физическото си състояние и на половата си идентичност. За двойки СТМ е привилегия: той им дава възможността да се заемат съвместно със своя фертилитет и да постигнат почти перфектна сигурност, стига тяхната връзка да остане здрава и искрена. Използването на презерватив през двата или трите най-фертилни дни ще намали ефективността.

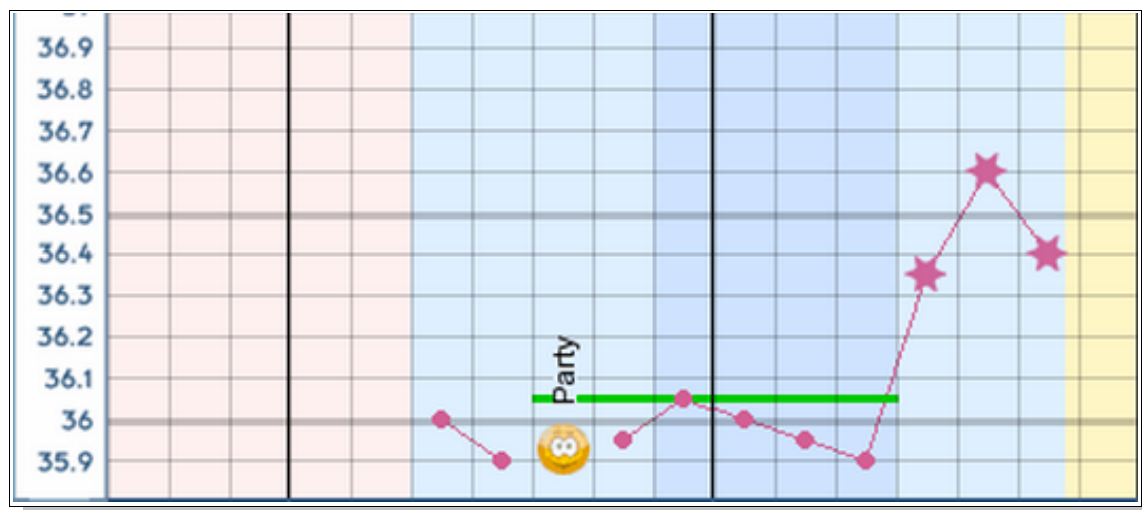
СТМ, когато се използва съвместно, насърчава интимното общуване в двойката. Католическата доктрина за въздържанието през фертилните дни, много адекватна от духовна гледна точка, остава идеал, който може да бъде достигнат, към който стабилната двойка „естествено“ ще се насочи.





*СТМ подобрява нейното здраве и хармония и засилва женската ѝ идентичност, независимо дали живее сама или с партньор. СТМ издига връзката на двойката на ново ниво.*

### Температурата при събуждане сутрин – със или без *symptoms*



**Зелена линия:** тук липсва само една температурна стойност

След фаза на няколко последователни *ниски температурни стойности*, която продължава поне шест дни, настъпва характерното покачване на температурата. След като температурните стойности вече са повишени, те остават във *фазата на високата температура*. *Sympto* ще начертае зелена покривна линия над фазата на ниска температура от предишните шест дни. На тази линия до две температурни измервания може да липсват без това да компрометира интерпретацията на данните. Напълно оцветена звезда ★ маркира характерното покачване на температурата. Прогестеронът е причина за покачването и той ще доминира нефертилната фаза на цикъла.

Цялата информация за това как да мерите правилно температурата си и как да тълкувате температурното покачване е разгледана в Част втора на това ръководство. Използвайте термометър с галий или цифров термометър, специално направен за измерване на „базална телесна температура“ (БТТ). СТМ избягва този остарял медицински израз („базална“ или БТТ). Вместо това ние говорим за „температура при събуждане“, което означава, че не е необходимо да си мерите температурата непременно по едно и също време всеки ден (обратно на старите инструкции за БТТ). Измерването на температурата между събуждане и ставане от леглото в продължение на 1-4 дни е достатъчно. Така може да се наслаждавате на общуване с партньора си преди или докато си мерите температурата. Правилното записване на температурата е най-важното нещо, което трябва да правите, когато започнете да изучавате СТМ и да използвате *sympto* приложението.

Ако използвате *sympto* за избягване на бременност, не е нужно да записвате температурните стойности от нефертилните розови дни, нито от жълтите дни. Предпочитате ли да следите температурата си без помощта на *sympto*, като нанасяте данните си в графиката на цикъла на ръка? Това също е добре! Ако искате да станете експерт в ръчното изготвяне на графики на цикъла, за да контролирате вашата фертилност, моля запознайте се подробно и задълбочено с Част втора на това ръководство. Трябва да станете много добра в записването на вашите наблюдения и да ги интерпретирате компетентно. *Sympto* е привлекателно, защото

може да интерпретира за вас. След като ежедневно нанасяте вашите наблюдения в приложението на телефона си, те се синхронизират с уеб сайта на програмата, където може да имате достъп до детайли от месечните ви цикли и откъдето може да разпечатвате графиките на цикъла, ако искате. Считайте принтираните записи от графиките си за ценни книжа...

## Забременяване

Докато има някаква овулаторна дейност, дори и ако отнеме 100 дни или повече, за да се прояви, ако трябва да сме стриктни, не можем да говорим за нефертилност. Около 20% от всички двойки, които се опитват да заченат, се сблъскват с проблеми при забременяването. СТМ трябва да е първата линия на действие за такива двойки. Ако не се постигне бременност след поне 12 месеца на изготвяне на графики на цикъла, трябва да се потърсят други причини за репродуктивни усложнения. Помнете, че обикновено не съществуват бързи решения за ситуации на липса на фертилитет.

За да оптимизирате шансовете си за забременяване, започнете с преглед на хранителните навици, ежедневието и общото ви здравословно състояние. Абсолютно наложително е да записвате температурата си при събуждане през всеки един ден от целия цикъл, докато вие и партньорът ви решите да започнете каквото и да е скъпо и психически изтощително лечение на безплодие. По този начин вие и вашият лекар или симптотермален консултант ще имате пълна картина на данните за вашия цикъл. Тази процедура е значително опростена от системата *sympto*.

Ако температурните криви, получени при орално измерване на температурата, не предлагат ясни резултати, ви съветваме да опитате вагинално или ректално отчитане на температурата в продължение на два или три цикъла. Температурната крива може, наред с други неща, да разкрие основни причини за безплодие: липса на овулация или недостатъчност на прогестерон. Ако фазата на прогестерона продължава по-кратко от 9-10 дни (6-7 дни в жълто на *sympto*, плюс 3-4 дни на температурно покачване), ембрионът не може да се имплантира успешно във вътрешния слой на матката чрез даване на сигнал от ЧХГ да отмени менструацията: бременността не може да започне в такъв случай.

Как мъжете могат да подобрят концентрацията на сперматозоиди в семенната течност? Съветваме ги да имат полови контакти през фертилния прозорец, когато *sympto* показва тъмно синия цвят (силна фертилност). Как може жената да достигне максимален шанс за забременяване? Тя трябва да се научи да определя цервикалната си течност около времето на овулация. Наричаме тази течност „елексир на живота“, защото благодарение на него спермата оцелява и достига фалопиевите тръби през матката. Последният ден, когато качеството на елексира на живота е най-високо, се нарича *Ден Пик* (ДП). Тук е големият въпрос: как може да идентифицирате този ДП? Това умение е жизненоважно и следващата секция е посветена на наблюдението на елексира на живота в ДП.

Приемете факта, че овулацията не може да се предвиди. Все пак, през 40% от времето овулацията настъпва на Деня Пик. През останалото време може да настъпи един или два дни преди или след това. Най-общо, ако имате полови контакти през цялата фаза, когато елексирът на живота има най-високо качество (като белтък на яйце), ще увеличите шансовете си за забременяване.

СТМ също е полезен, ако двойката иска да повлияе на пола на детето. Това не може да се гарантира, но има научна основа: полов акт близо до ДП на жената (т.е. през най-фертилните дни) повишава шансовете за момче. Контакт, осъществен три или

повече дни преди ДП, е по-вероятно да създаде момиче. Изглежда една от причините е, че женските сперматозоиди издържат повече във вдлъбнатините на шийката и плуват по-бавно отколкото мъжките. Има и други фактори, например начин на хранене и други аспекти, които не са добре проучени и предизвикват противоречия и спекулации.

И двойките, които се стремят към забременяване, трябва да се запознаят с основите на симптотермалния контрол върху раждаемостта: така те ще разберат по-задълбочено процеса на овулация, как да определят най-фертилните дни и цялата система на графиките на месечния цикъл.

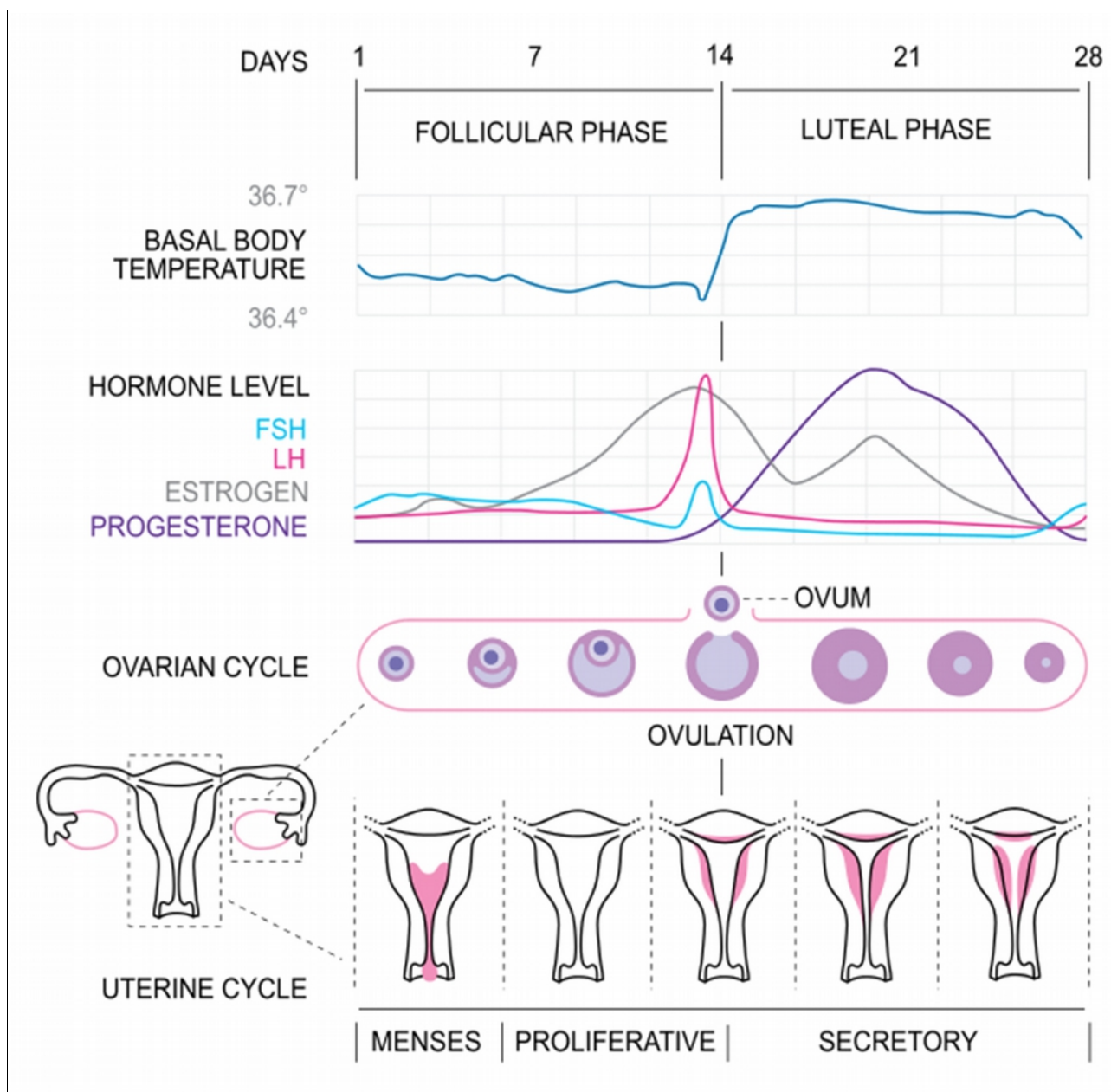


*Този зародиш е на около 10 седмици и е с размери 4см.*



## Елексир на живота: как да определим Деня Пик (ДП) 📈

Защо говорим за пик? Учените са открили, че наличието на друг женски хормон, ЛХ (лутеинизиращ хормон), се увеличава многократно през овулацията. Този хормон действа като спасителен екип като помага на естрогена да разпука узрелия фоликул и да освободи яйцеклетката. Тук, на картинка от Уикипедия, може да видите различните хормонални промени през целия цикъл:



Графиката илюстрира ЛХ пика (Деня Пик): червената линия е в своя пик, когато секрецията на ЛХ е най-висока и фоликулът освобождава яйцеклетката. Обърнете внимание: този документ от Уикипедия погрешно приема, че женският месечен цикъл е 28 дни. Тази продължителност, в действителност, варира в голяма степен от жена до жена и от цикъл до цикъл.

Няма нужда да си купувате ЛХ тест ленти. Като добиете известен опит ще се научите как да определяте ДП. Ако правилно нанасяте наблюденията си на елексира в *sympto*, вашият ДП ще се идентифицира автоматично (виж примерите за графики на месечния цикъл, генерирани от *sympto*). Ако сте избрали ръчно изготвяне на графиките (лист и молив), трябва да записвате знака за ДП на листа с графиката. Изготвянето на графики на месечния цикъл е най-ефективният начин да знаете всичко за цикъла си само с един поглед. *Тези графики, като ценни книжа, трябва да се пазят на сигурно място.* Дали ще изберете класическото изготвяне на графики на хартия или по-простия начин със *sympto* зависи изцяло от вас. Ако в началото сте объркани или обезсърчени от класическото ръчно изготвяне на графики, просто се придържайте към *sympto*: то обработва вашите данни и прави всички изчисления ефективно.

Има два начина да наблюдавате елексира на живота: визуално и чрез допир, външно или вътрешно чрез усещанията във влагалището, които не могат да се видят. Тези два подхода са взаимно допълващи се. *Sympto* дава приоритет на външното наблюдение за определяне на края на фертилния прозорец. Вътрешните усещания обаче са от голяма важност за идентифицирането на началото на фертилния прозорец. Ще обясним по-долу.

Преди джобовите във вътрешността на отвора на матката, наречени цервикални вдлъбнатини, да започнат да произвеждат техния елексир на живота, в повечето случаи няма да усещате нищо или ще чувствате сухота на входа на влагалището. Последното се обозначава в графиката със С (сухо). Щом тези вдлъбнатини започнат да произвеждат елексир на живота, ще почувствате влага или усещане за влажност, означено в графиката като В (влажно) и фертилният ви прозорец се отваря. Това е усещане вътре във влагалището. Нищо не се вижда, нищо не може да се пипне. Това е изцяло *телесно усещане*.

Продължителността на В може да е часове или повече от ден. Обикновено е последвано от усещане за лубрикантност (Л), много ясно чувство за течаща мокрота вътре във влагалището. Когато имате това усещане, цервикална слуз може да се наблюдава и извън вагината: чувство на хлъзгавост върху срамните устни може да се потвърди с прегледа с кърпичка. Да обобщим вътрешните усещания: трябва да се научите да различавате тези три различни вътрешни усещания и символите, които ги означават: С=сухо 🌞, В=влажно 💧, и Л=лубрикантно 🌊. Л усещането е знак на много висока фертилност.

За начинаещи външното наблюдение е по-лесно за практикуване. Когато изследвате вида на елексира визуално и с пръстите си, може да направите прегледа с кърпичка преди всяко уриниране. Ако през деня не се вижда никакъв елексир на живота, процедурата трябва да се повтори преди лягане и дори през нощта, когато ставате да ходите до тоалетната. Въпрос на навик е. *За прецизността на графиките винаги следете за най-високото качество през деня.* Например, по-ниско качество сутринта и повишаване на качеството през вечерта (до полунощ) трябва да означава ден с висока фертилност.

Искате да сте сигурни дали наистина виждате елексира на живота. Вижте дали кърпичката се плъзга по входа на влагалището. Трябва да я движите отпред назад между срамните устни, за да избегнете инфекции причинени от бактерии в ректума и да спрете при перинеума. Научете се да *усещате* характера на вашия елексир в това свещено място на женствеността. След това разгледайте това, което е попаднало на кърпичката, ако има такова. Пробвайте какво може да повдигнете с палец и показалец, за да видите колко е разтегливо и дали прилича на белтък от

яйце (като бистрия белтък на сурово яйце); дали е прозрачен, бял, червеникав и т.н. Запишете тези наблюдения старателно и точно.

Тези външни наблюдения имат символи в *sympto*. Според това, което откриете, може да използвате символа „Е“ за непрозрачен елексир на живота, който прилича на лосион или крем и „рЕ“ за разтеглив, прозрачен елексир като яйчен белтък. Периодът от време за Е или рЕ може да е няколко дни. Изведнъж в рамките на един ден рЕ или Е ще пресъхне и ще изчезне или ще продължи още няколко дни във вид на трошлив, лепкав, главно жълтеникав секрет, който може да се означи като „жЕ“. Повече разграничения не са необходими в езика на *sympto*. Тези три символа, които са достатъчни да покрият многото фази в профила на вашия цикъл, са важни за вас и за вашия консултант, ако има нужда от уточнения. Направете вашите коментари в секция *Забележки* на графиката на месечния цикъл. Вашият цикъл преминава през няколко Е и рЕ дни, изразени чрез иконния (символен) език на *sympto*: ■ за Е дни, ■ за рЕ дни. *Вашият фертилен прозорец вече е отворен с първото усещане за В, усещане за влажност и не само с „Е“ наблюденията, следователно с ■, а не с по-късното настъпване на ■* Това основно твърдение ще бъде повтаряно отново и отново. Някои жени обаче никога нямат тези усещания и затова тяхната фертилност започва с ■.

**Някои видове елексир и тяхното описание. Елексирът трябва да се идентифицира с поне две определения:**



**Фиг 7а. белезникав, кремообразен, като лосион Е ■**

*Начало на фертилността или време на висока фертилност.*

*Естрогенна активност.*

*Или, друга възможност:*

**Фиг. 7б.**

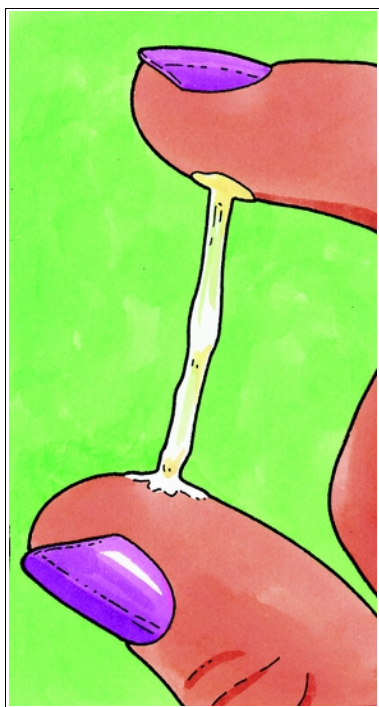
**Белезникав, кремообразен, като лосион, но разтеглив**

**Е ■ :** *Начало на фертилност, или време на висока фертилност.*

*Естрогенна активност.*







**Фиг. 8 а. хлъзгав, не много прозрачен, много разтеглив, като белтък на сурово яйце.**

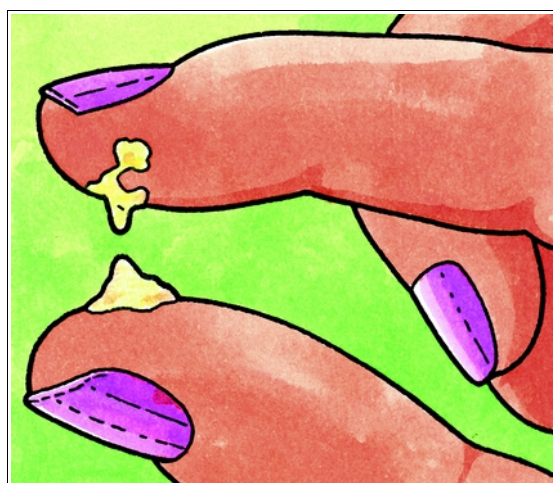
Висока фертилност

**рЕ** : повишена естрогенна активност

**Фиг. 8 б. прозрачен, много разтеглив, хлъзгав.**

Силна фертилност

**рЕ** : повишена естрогенна активност



**Фиг. 10. пастообразен, лепкав, жълтеникав, прогестеронов елексир**

Нефертилен

**жЕ** : Повишена активност на прогестерон



**Най-накрая може да обясним ДП 🟢!** Това е *последният ден*, през който се отделя рЕ или Е. Вътрешното усещане за В или Л не е толкова решаващо за определянето на ДП. Вътрешното чувство е важно за определянето на началото на фертилността и за показването на силно фертилните дни. То не е инструмент за идентифициране на ДП или за затваряне на фертилния прозорец.

Нека да видим какво се случва, когато Е и рЕ дните претърпяват драстична промяна в характера на елексира: само за един ден, от вчера до днес, елексирът става лепкав, на вид изглежда по-сух и често показва жълтеникав нюанс 🟡. Или изобщо няма видим елексир и не се вижда нищо —. През първите два-три дни след ДП този жълтеникав прогестеронов елексир е все още донякъде фертилен и е възможно някои сперматозоиди да достигнат яйцеклетката.

След като са минали два-три дни след ДП, действието на прогестерона прави елексира безполезен – спермата не може да се движи и вие със сигурност не може да забременеете през останалото време от този цикъл. Освен това, неоплоденото яйце ще се разтвори за това време. Много жени имат трудности с използването на 🟡. След като наблюдавате елексира на живота в продължение на няколко цикъла, ще се научите да определяте вашия ДП: Основното разграничение, което трябва да се научите да правите, е между лепкав (🟡) и кремообразен (🔵). Правилното определяне на ДП е част от СТМ за напреднали и е предизвикателство в изучаването му. Препоръчваме ви да използвате помощта на *sympto* инструктор, за да добиете компетентност в идентифицирането на елексира и също *подробно да прочетете Част втора на това ръководство*.

На самия ден на промяна на елексира вие може само да предполагате, че ДП е настъпил. Той може да се идентифицира само ретроспективно на следващия ден. На този ден вие отбелязвате „1“ в графиката на цикъла. ДП е бил предишният ден. Отбележете го също и в графиката. Когато работите със *sympto*, е достатъчно да нанесете правилно характеристиките на елексира и да не пропуснете промяната му към изсъхване. Най-неочаквано *sympto* ще покаже иконката за ДП (🟢) в дъното на графиката ви.

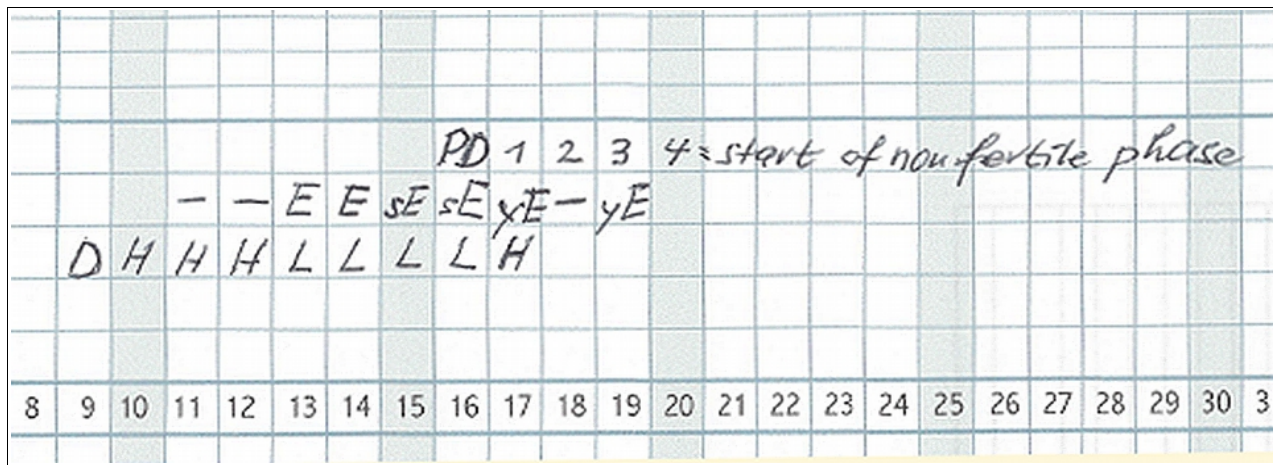
Когато се затваря фертилният прозорец, моделът изглежда така: 🟢, 1, 2, 3: дни 1 и 2, и също 3 след ДП, за по-голяма ефективност, се смятат за фертилни, дори ако може да намерите символа 🟡 там. Формулата е: 🟢 + 3 дни. Внимание: *без измерване на температура* възможността за забременяване най-вероятно (това не може да се гарантира) свършва вечерта на 4-тия ден след ДП. Основно предимство на СТМ е, че като комбинира наблюдението на температурата и на елексира, нефертилната фаза се определя един ден по-рано, ДП + 3, и освен това е напълно сигурна. *Sympto* може да прави кръстосана проверка на данните за температурата и елексира по така фино синхронизиран начин, че надминава интерпретативните умения на СТМ експерт. Ще разгледаме тази основна теория в по-голяма дълбочина в следващата глава.

Двойките, които се опитват да заченат, трябва да помнят следното: елексир с характеристики рЕ 🔵 или Л 🟡 означава най-голяма възможност за забременяване. Когато жена, която не е бременна, записва нейните ДП в продължение на шест цикъла, през повечето време тя ще може да предскаже следващия си рЕ/Л период, който вероятно ще включва ДП. Така двойката може да съсредоточи половите си контакти в тези дни и да увеличи максимално шансовете си да постигне бременност. В Част втора ще покажем как може да използвате графичната крива на температурата, за да определите най-фертилните си дни.

В заключение, завършени наблюдения на цикъла обичайно ще разкрият характеристики на елексира, които показват фертилната фаза. Тук, по-долу може да

разгледате примерна графика, която е попълнена на ръка. Тъй като СТМ потребителят не е видял нищо, тя отбелязва символа за „не е наблюдаван никакъв елексир“: —. В този пример ДП е последният рЕ ден, който е ден 16. След като не се вижда елексир, трябва да се въведе символа —. В *sympto* този символ означава, че наблюдението ви е, че „няма елексир“: —.

Фиг 11. Ръчно определяне на ДП: Разпечатайте празна графика на цикъла от *sympto.org* и за упражнение направете следните бележки на нея:

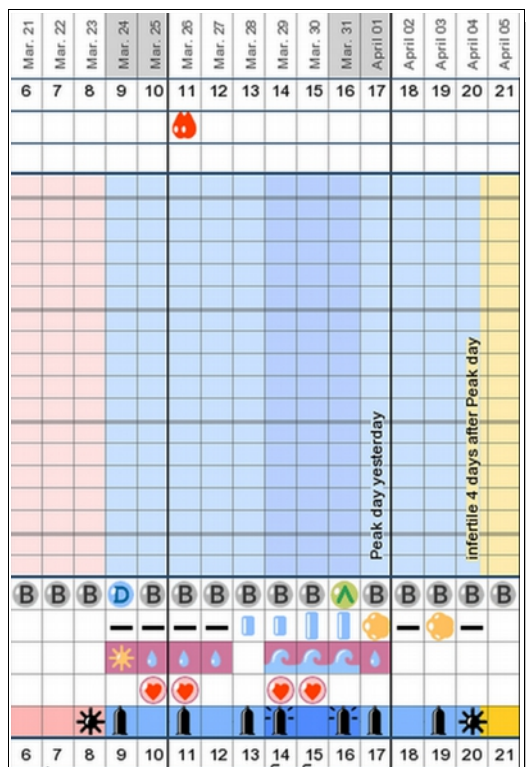


Легенда. D /C= сухо; H/B = влажно; L /Л= лубрикантно; E /E= елексир; sE /pE= разтеглив елексир; yE /жE= жълтеникав нефертилен елексир; — = нищо не се наблюдава; PD/ДП = Ден пик, тук на 16-ия ден от цикъла.

Сега илюстрираме същия пример в графиката електронно генерирана от *sympto*.

За да определим фертилния прозорец, ние сме в Билингс режим **B**, в който се наблюдава само елексира без да се мери температурата. Цветовете розово, синьо и жълто показват статуса на фертилността на определен ден, оградените сърца представляват полов акт (ПА) с предпазни мерки.

Според наблюденията на елексира тук фертилният прозорец се отваря на десетия ден от цикъла с характеристиката на елексира Влажен = . (В този пример не обръщайте внимание на символа „D“/„Д“, който идва от данни събрани през предишни цикли, през които температурни стойности също са били нанасяни. Те предоставят допълнителна информация, която отваря фертилния прозорец на деветия ден. Тази комбинация от температурни стойности и наблюдения на елексира ще бъде обсъдена по-късно.) За



нашите цели тук, в този пример, базиран само на наблюдения на елексира, фертилният прозорец се отваря на ден 10 и се затваря на ден 20 вечерта, четири дни след ДП.

Тук, различните комбинации, които ще генерират ДП 🌱 :

- 1) от Е 🟦 до —
- 2) от Е 🟦 до жЕ 🟡
- 3) от рЕ 🟦 до жЕ 🟡
- 4) от рЕ 🟦 до —

Езикът на иконките, използван в *sympto*, е ограничен до няколко символа; и въпреки това се изисква отдаденост, за да се научите как да класифицирате точно и прецизно елексира си. В много редки случаи вътрешното усещане 🌊 може да повлияе на настъпването на ДП 🌱. Повече за това в Част втора.



## Симптотермалната двойна проверка – сърцевината на СТМ

Нека да разгледаме една графика на месечния цикъл, която е попълнена на ръка, за да видим как двата критерия за фертилност - температура и елексир, работят заедно, за да покажат фертилния статус: проследихме цикъла на една жена, за да разберем как двата критерия взаимно се допълват, за да отворят и после да затворят фертилния прозорец. Проучете тази примерна графика, за да схванете как *sympto* интерпретира вашите наблюдения. Помнете, че *sympto* зависи от точността на вашите наблюдения и старанието, с което въвеждате данни, за да се получи прецизна графика. Вие контролирате всичко.

Само едно напомняне: всеки нов цикъл винаги започва с вашата менструация. Обърнете внимание, че не всяко кървене може да се приеме за менструация. Междуменструалното кървене не отключва нов цикъл. Средно един цикъл продължава между 25 и 35 дни. Двадесет и осем дневният цикъл е един заблуждаващ мит, поддържан от индустрията за противозачатъчни!

През първата фаза на цикъла ви стрес, болест, лекарства и т.н. могат да го нарушат и да отложат овулацията: естрогенът се опитва да предизвика овулация с помощта на ФСХ (фоликуло-стимулиращ хормон) и ЛХ, които трябва да разпукат фоликула, но се налага те да работят по-усърдно и по-дълго.

Денят на овулацията точно в средата на цикъла, на четиринадесетия ден е друг вреден мит. Женският репродуктивен цикъл не е футболен мач с две еднакво дълги полувремена! Факт е обаче, че овулацията разделя целия цикъл на две части. Втората, нефертилна част е обикновено по-стабилна от първата и продължава, с индивидуални различия, от 12 до 18 дни (*sympto* ще покаже 9-15 нефертилни дни в жълто, тъй като трите дни със символ звезда, които означават покачване на температурата, трябва да се извадят).

Тази втора фаза се скъсява през пременопаузата. Първата фаза е по-деликатна и затова по-нереждовна през всички стадии на фертилния ви живот.

## Отварянето на фертилния прозорец: денят на Дьоринг-Рьотцер (ДДР)

Сега вече знаете, че наблюденията на вашия елексир могат да ви помогнат да определите фертилния си прозорец: обаче само тези наблюдения може понякога да са недостатъчни. Имате нужда от втори знак за наблюдение, който да потвърди къде точно в цикъла се намирате. Ето защо СТМ изисква записването на вашата температура при събуждане.

Какъв е принципът? Благодарим на Г. К. Дьоринг, немски лекар и изследовател от последния век, за откритието му, че овулацията се предшества от поне шест фертилни дни, през които фоликулът узрява. Като сравнява хиляди графики на цикъла, той открива, че това е вярно, без да се влияе от дължината на цикъла: дори и при най-късия от всички записани цикли. Това откритие ни дава малкия ден на Дьоринг-Рьотцер (ДДР), за който *sympto* показва символа , малко латинско „d“, съкратената форма на деня на Дьоринг-Рьотцер (ДДР).

Тези средни шест дни съответстват приблизително на зелената линия, която *sympto* чертае на вашата графика. Научен факт е, че яйчниците имат нужда от пет или шест дни, за да може около 20 фоликула да пораснат и да отделят (обикновено) една яйцеклетка. Когато яйцеклетката се отдели, тя напуска яйчника и става годна за



оплождане. Това е овулацията. В *sympto* този период се маркира със зелена линия – основна линия.

Това откритие донесе огромен напредък в стария температурен метод, който дотогава не беше в състояние да показва нефертилни дни в началото на цикъла. Йозеф Рьотцер, австрийски лекар и основателят на първия правилен СТМ, добави граница за безопасност от един или повече дни на изчакване, тъй като овулацията може вече да е настъпила два дни преди първото температурно покачване. Ето защо оттогава формулата „първо покачване минус 7 дни“ е част от симптотермалния стандарт, визуализирано в *sympto* като малко латинско „d“, . Знайте, че когато тази формула липсва в някой модел, който претендира да е СТМ, вие сте опасно излъгана!

Нека разгледаме сложните детайли на концепцията за деня на Дьоринг-Рьотцер: не само, че съществува малкият ден на Дьоринг-Рьотцер, но говорим и за голям ден на Дьоринг-Рьотцер (ДДР)! Обърнете сериозно внимание на това! Според най-стриктните закони на СТМ, които са интегрирани в *sympto*, не повече от пет нефертилни (розови) дни може да са сигурни в началото на всеки цикъл през първите дванадесет (обучителни) цикъла. Това е валидно, независимо дали вашето малко „d“ се намира чак на ден 9-и или дори по-късно. Приемете, че не съществува абсолютен ден на Дьоринг-Рьотцер, голямото ДДР , което се случва на ден 6-и през първите ви дванадесет цикъла. Това е грубо времеви период на вашата обучителна фаза. Този непроменяем голям ДДР на ден 6-и за първата ви година дава възможност на вас и на *sympto* да разучи модела на цикъла ви. Този параметър означава, че ден 6-и маркира началото на потенциално фертилната фаза. Тази специална настройка е една от функциите за безопасност на *sympto*, за да може системата да гарантира ефективна контрацепция.

В общия случай през тази фаза голямото латинско „D“ е отляво на малкото латинско „d“. Обикновено изглежда така:

През първите 12 цикъла:

Ден 6      Дни 7-11



Изключение! Възможно е температурата да покаже много ранно покачване през първите 12 цикъла. При този рядък случай малкото латинско „d“  се премества отляво на голямото латинско „D“  и в следващия и във всички бъдещи месечни цикли голямото D ще се измести вляво от ден 6-и на ден 5-и или дори по-рано и ще остави съответно по-малко розови нефертилни дни. Това ограничение ще продължи да действа за неопределено време, защото може отново да имате много ранни температурни покачвания понякога. Например, ако първото ви покачване на температурата се случи на ден 11 от вашия цикъл, ще се окажете с малко d на ден 4-и. Формулата „първо покачване (= ден 11) минус 7“ ще измести голямото D в следващия цикъл на ден 4-и. Това е първият потенциално фертилен ден във вашия профил и *sympto* ще даде само по три розови нефертилни дни във всички бъдещи цикли.

**Тук на картинката, която илюстрира това изключение, малкото d се намира отляво на голямото D:**

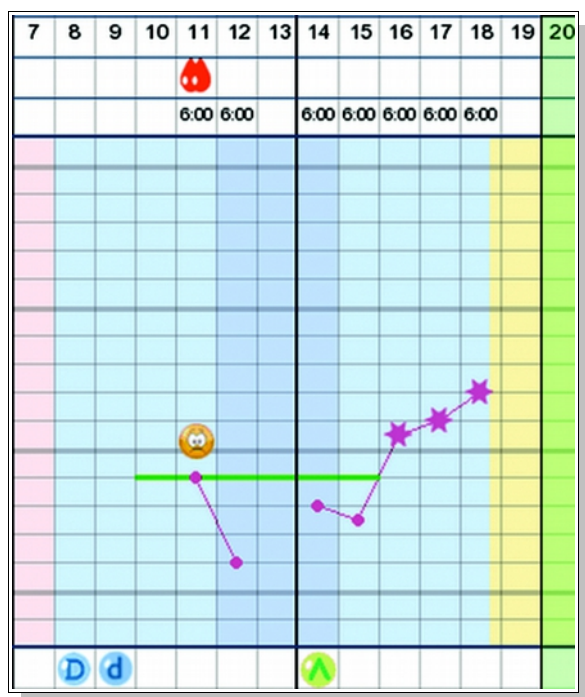
Дни от цикъла:    3    4    5    6    7



През всички следващи цикли голямото D ще замени малкото d и схемата ще бъде подобна на тази в началото: голямото D ще бъде в ден 4-и, вляво от малкото d, което е в ден 6-и. Според общото правило за щастие, обратното обикновено е вярно: след първите 12 (обучителни) цикли ще се сдобие с повече от пет розови нефертилни дни. На картинката по-долу голямото D е в ден 8-и и фертилният прозорец се отваря точно на този ден. В тази ситуация бихте имали 7 нефертилни дни в началото на вашия цикъл. Това си е цяла седмица, но може да бъде и по-дълъг период в зависимост от профила ви - 9 или дори 11 дни.

Бъдете наясно и с този факт: късно покачване на температурата не означава непременно, че цикълът ви ще стане по-дълъг. Няма математическа формула, която да извежда връзка между продължителността на цикъла и първото температурно покачване. Отървете се от заблуждаващата представа, според която женският цикъл трябва да продължава определен брой дни, за да бъде „нормален“ или „здравословен“. Голямото D трябва внимателно да се отбелязва в записките на графиките. *Sympto* ще върши тази работа вместо вас и ще показва всички малки и най-вече голямото D в правилните дни. Отново подчертаваме, че това е един от основните белези за точност в *sympto*. Видяхме как голямото D си взаимодейства с малкото d. Нека да погледнем попълнената графика, за да покажем това взаимодействие по-ясно.

Отново: символът на голямото D **D** маркира най-ранния ден от всички случаи на малко d въз основа на вашия профил. Малкото **d** показва ДДР, който се отнася за сегашния ви цикъл, така че той е валиден само за него. *Sympto* може да изчисли малкото **d** на конкретен цикъл, след като сте стигнали в жълтата нефертилна фаза. То винаги се пресмята ретроспективно, след като имаме ситуация на покачване на температурата, тук в ден 18. Следователно, като мярка за сигурност имате нужда от голямото D, за да маркира най-ранното възможно начало на фертилната ви фаза.



Фиг. 12. В този пример жената, която прави графики на месечния си цикъл има повече от 12 наблюдавани цикъла и в резултат на това виждаме 7 розови нефертилни дни : голямото D е в ден 8-и, вляво от малкото d, което е в ден 9-и.

Ако предпочитате добрия стар начин на ръчно изготвяне на графики, трябва да водите точни записки, за да успеете да определяте голямото Д, както и малкото д. Това е друго предимство на *sympto*, защото то правилно маркира  и  вместо вас, което е по-удобно за потребителя и по-ефективно.

Тук разглеждаме общия случай, в който малкото д е вдясно от голямото Д (вижте примерната графика по-горе), но е възможно малкото д да се премести вляво от голямото Д. Както вече казахме по-горе, във всички следващи цикли голямото Д ще се премести вляво, след като веднъж малкото д е зададо нов ден за референция. Това изместване следователно се управлява от малкото д, което показва мястото, на което голямото Д трябва да се постави в бъдеще. Важно и полезно е, че може да очаквате началото на вашата фертилна фаза на всяка цена – ако се опаняте на малкото д, което може да се идентифицира само ретроспективно, ще намалите ефективността на СТМ.

Голямото Д е вашият ориентир за навигация: дори ако сте въвели само данни за температурата и никакви наблюдения на елексира, голямото Д все пак ще покаже отварянето на фертилния прозорец. Ако обаче нанасяте старателно наблюденията си на елексира и следите за чувство на влага преди голямото Д, фертилният ви прозорец през този цикъл ще се отвори преди деня на голямото Д, но този феномен няма да измести малкото д вляво от голямото Д! Така че през следващия цикъл вашето голямо Д няма да се промени. Виждате колко невероятно ценна е двойната проверка като част от СТМ. Помнете, че никога не може да предвидите малкото , затова имате нужда от вашето голямо .

Нека да разгледаме отново фазите на фертилността: преди овулация вие не може да забременеете, докато дните са сухи. Може да въведете  и . Това означава, че не сте почувствали „В“, влажно =  и не сте видели никакъв елексир „Е“  през целия ден. Ако имате полов контакт през нощта, обикновено може да забележите отделяне на сперма на сутринта, което може да ви заблуди и да си помислите, че сте видели елексир. Ще се научите да различавате сперма от елексир, като използвате теста на чашата с вода (стр. 48). Може да свикнете да правите тази разлика с течение на времето и от собствен опит. Обърнете внимание, че само присъствието на сперма във влагалището ви не отваря фертилния прозорец. Обаче в определен момент може да забележите елексир преди деня на голямото Д, както в примерната графика по-горе, преди ден 8-и. В този случай само въведете иконката за фертилност на този ден. Това ще отвори фертилния ви прозорец единствено и само за този цикъл. *Sympto* ще направи това за вас, разбира се, съобразявайки се с въвеждането на символа на елексира. Голямото Д не се влияе от това изключение (освен ако друго много ранно малко д потвърди ретроспективно това ранно начало на фертилността).

В ежедневната ви практика тези фини разлики се свеждат до едно просто правило: колкото повече розови нефертилни дни спечелите след 12 цикъла, толкова по-внимателна трябва да сте, колкото по-малко розови дни ви остават, толкова по-малко вероятно е да усетите влажност или да видите елексир преди големия ДДР!

Нека да разгледаме друга по-често срещана ситуация: в нашата примерна графика по-горе (Виж Фиг 11. Ръчно определяне на ДПреге 28), жената, която я изготвя се смята за нефертилна до ден 9-и включително, заради наблюденията на елексира. Тя не е записала никакви данни за температурата. Нефертилната фаза продължава почти седмица и половина! Нейният фертилен прозорец се отваря на ден 10-и с вътрешното усещане „В“, влажно: това на пръв поглед дребно наблюдение е достатъчно да отвори нейния фертилен прозорец, дори преди да е видяла какъвто и да е елексир.

За да извлечете максимална ефективност от СТМ трябва да се съобразявате с голямото Д: въпреки че жената от нашата примерна графика на цикъла не е видяла никакъв елексир до ден 9-и, нейният фертилен прозорец е отворен от голямото Д на ден 8-и.

Основният принцип ни навежда на следното заключение:

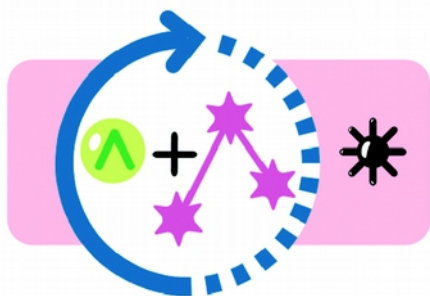
*Каквото и да дойде първо, голямото Д (ДДР) или (рядко) елексир на живота Е (съответно усещане за влажност) отваря фертилния прозорец. След 12 цикъла голямото Д най-често би дало повече розови нефертилни дни.*

*Големият ДДР е валиден за всички бъдещи цикли. Ранната (по изключение) поява на елексир или усещане за влажност обаче е валидна само за цикъла, през който се е случила!*

Ние сме наясно, че тази несериозно звучаща формула „каквото дойде първо“ може да е объркваща, когато ви е нова; тя е предназначена за опитни симпотермални потребители. Но *sympto* извършва тази двойна проверка автоматично и ви показва къде в цикъла си се намирате в момента. Някои СТ школи отхвърлят обучението за ДДР: но няма причина да пренебрегваме малкия и големия ДДР заради това, че овладяването им би било твърде трудно за възприемане. В действителност познаването им най-често ще донесе повече розови, нефертилни дни!

За начинаещи, ситуацията е проста: принципът на двойната проверка, каквото дойде първо, остава. Тази задача е много улеснена от ограниченията на първите 12 цикъла. Рискът да видите елексир „Е“ или да получите усещане за влажност „В“ преди ден 6 е минимален. Шансът да видите елексир преди голямото Д става по-голям тъй като розовите нефертилни дни са повече след първите 12 обучителни цикъла. Ако сте нова в СТМ направете тези концепции свой пътеводител: „Аз не мога да забременея до 5-ия ден на цикъла, но ще бъда нащрек за появата на вътрешно усещане В или на елексир Е веднага щом менструацията приключи. Това означава, че ще бъда изключително стриктна в моите наблюдения на ден 4-ти и 5-ти от цикъла ми.“

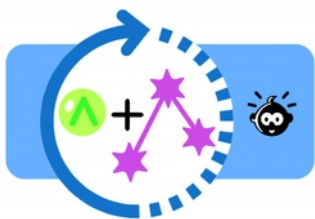
Веднага щом усетите В вътрешно или видите Е, или щом достигнете вашето голямо Д, трябва да подновите записването на стойностите на температурата при събуждане. През първите 12 цикъла голямото Д е фиксирано на ден 6-и. Добрата новина е, че няма нужда да мерите температурата си през първите пет дни (показани в розово от *sympto*). Благодарение на тези предпазни мерки, вероятността за грешка в началото на цикъла не е по-висока от тази при противозачатъчните. Тя би била дори още по-ниска, ако всички жени, които използват СТМ, прилагат правилно двойната проверка. Но най-добрите новини предстоят.



*Екранът в позиция „Начало“ винаги показва цвета на вашата фертилност, тук той е розов: нефертилна преди овулация*



## Затваряне на фертилния прозорец – три казуса



Как *sympto* свързва двата критерия - покачване на температурата ★ и елексир ■, когато става въпрос за затваряне на фертилния прозорец? Логото на *sympto* ни подсказва:

*Sympto* се нуждае от ДП, последван от три истински по-високи температури, които то ще означа с три напълно оцветени звезди на графиката. След като тези три напълно оцветени звезди се появят, ще видите, че цветът на фона се променя от син (фертилен) към жълт (нефертилен), това се случва 12 часа след като сте въвели часа на измерването на температурата. Ще обясним значението на „истински по-високи температури“, както и напълно оцветените звезди по-подробно в Част втора. Засега се опитайте да приемете тези понятия и те ще се изяснят при по-нататъшното четене.

Комбинацията от ДП плюс три напълно оцветени звезди е директно инспирирана от системата на Рютцер за „Естествено Регулиране на Зачеването“. В системата му жената сама определя по-високата температура на хартия, след като забележи покачването. В *sympto* напълно оцветената звезда се появява веднага, без закъснение. За ръчните графики, обаче, препоръчваме начина NFP-Sensiplan, което включва очертаването на триъгълник около истинските високи температури. Ще покажем в Част втора как тези триъгълници се чертаят стъпка по стъпка в класическия начин за ръчно изготвяне на графики.

Принципът на двойна проверка, температура и елексир, изглежда така: придържаме се към формулата ДП + 3 дни и прибавяме друго правило, за да усъвършенстваме нашата техника на двойна проверка: *законът на третата по-висока температура*. Доста фините и деликатни закони на температурата също ще бъдат подробно разгледани в Част втора. Когато сама правите графиките си на ръка, трябва да владеете всички вариации на температурните покачвания, тъй като те са много. В *sympto* това е направено за вас, по-бързо и по-прецизно, отколкото от който и да е експерт. Достатъчно е, ако знаете принципа.

**Нека да погледнем по-подробно този закон и да научим трите фактора, които влияят на продължителността на фертилния ви прозорец:**

а) След полов акт без предпазни мерки, спермата може да оцелее до шест дни във влагалищните на шийката, ако тя е отворена.

б) Рядко, но е възможно втора (или дори трета) овулация да настъпи от 3 до 12 часа след първата овулация, което ще донесе нееднозначни близнаци при оплождане. Животът на втората яйцеклетка в тази ситуация ще продължи още 18 до 24 часа в горната част на фалопиевата тръба, ампулата.

с) Тялото ви произвежда елексир в продължение на пет до шест дни.

Съпоставката на тези фактори прави фертилния ви прозорец от 8 до 11 дни, като включва няколко дни за безопасност. Той може да остане отворен и по-дълго, ако имате нередовен цикъл или балансът в тялото ви е нарушен заради стрес или заболяване. Обаче когато е затворен, няма да се отвори отново в същия цикъл, защото прогестеронът няма да допусне друга овулация. Влизате в напълно нефертилната фаза на цикъла си. Познаването на границите и от двете страни на фертилния прозорец осигурява ефективност на контрацепцията, която е дори по-добра от хормоналната. Какво повече може да искате? Дори не се изисква от вас да записвате температурата при събуждане за около две седмици, докато не достигнете

фертилния прозорец на следващия цикъл. Запомнете, всеки цикъл започва с менструацията ви, която в *sympto* маркирате с трите капки 🌸.

Ето един много важен момент за контрацептивни цели, както и за двойки, които се опитват да заченат: температурното покачване е единственото външно доказателство, че овулацията е настъпила. Има обаче процеси, които приличат на овулация, тъй като температурата се покачва, но не се отделя яйцеклетка.

Има няколко възможни сценария:

- 1) фоликулът се спуква, но е празен и вътре няма яйцеклетка. Или...
- 2) фоликулът не се спуква и яйцеклетката е в плен (ЛНФ= Лутенизиран Неспукан Фоликул).
- 3) яйцеклетката може да остане в капана на напълно разкъсаната мембрана на фоликула. Всички тези неуспешни овулации може да са причина за безплодие. Това разкрива защо при рисковани сексуални контакти невинаги забременяваме.

Тези явления касаят жената и не хвърлят светлина на мъжката хипофертилност, например заради тютюнопушене, което трябва да се има предвид, когато не може да се забременее. Въпросът е да разберете, че жената може да наблюдава само овулаторния процес, никога директно овулацията.

Ако искате да знаете кога започва втората, напълно нефертилна фаза на цикъла ви, трябва да се доближите, колкото е възможно до деня на овулацията. Тъй като това ключово събитие не може да се предвиди точно, трябва да откриете своя ДП 📅 все едно искате да забременеете. Тогава го отбелязвате на личната си графика (със *sympto* трябва да въведете правилно наблюденията на елексира си). Ултразвукът е разкрил, че 40% от овулациите настъпват на ДП.

Някои жени смятат, че могат да идентифицират овулацията, когато почувстват някаква междуменструална болка. Изглежда, че 17% от всички жени редовно имат това усещане, наречено *Mittelschmerz*. Не се заблуждавайте от това усещане, защото то просто показва от кой яйчник скоро ще се отдели яйцеклетка. Може да го почувствате ден или два предварително. Твърдението на някои жени, които казват, че могат да усетят неоплодената яйцеклетка във фалопиевата тръба е илюзия: тя се разтваря след около 18 часа, ако не е оплодена. Тези болки са много полезни за двойки, които се опитват да заченат, но на тях изобщо не може да се разчита за предпазване от забременяване: трябва да се валидира истинско покачване на температурата с минимум от три по-високи температури, за да сме сигурни, че процесът на овулация е приключил.

Когато говорим за овулация в следващите страници, това е съкратена версия, която винаги означава *скритият процес на овулация*. Както видяхме по-горе, този процес не винаги успява да отдели яйцеклетка.

Как може да съчетаем принципа 📅 + 3 с температурното покачване? След като вие или *sympto* сте определили вашия ДП 📅, ще трябва да почакате да се покачи температурата. *Sympto* ще свърши тази работа вместо вас, ако наблюденията на елексира ви са коректни. Да използваме един пример: във вторник разбирате, че елексирът ви пресъхва, така че може да идентифицирате предния ден, понеделник, като вашия ДП. Броите вторник като първи ден, сряда като втори и четвъртък като трети ден след Пика. Без записки за температурата нефертилната ви фаза се очаква да започне в петък вечер, ако не се появи някаква нова характеристика на елексира Е!

Ние току-що показахме най-краткото от всички възможни покачвания, веднага след ДП и маркирано с три напълно оцветени звезди : в четвъртък сутринта след като си премерите температурата, три дни след ДП, *sympto* ще обяви „нефертилна от 6 следобед нататък“.

*Sympto* (или симптотермалният потребител) е идентифицирал ключовата трета . Това решаващо температурно развитие слага край на овулаторния процес. *Пълната липса на фертилност започва в четвъртък вечерта, в sympto точно 12 часа след записването на температурата при събуждане.*

Благодарение на кръстосаната проверка на двата принципа,  + 3 и на трите верни, „по-високи“ температурни стойности , пълната нефертилност започва около 24 часа по-рано, отколкото би започнала без данни за температурата. В Билингс режима на *sympto*, без записване на температурата (виж по-горе), трябва да се стигне до четвъртата вечер след , за да се затвори фертилният прозорец. Тази нефертилна жълта фаза продължава до следващата ви менструация. С всеки нов цикъл правилата за началото му отново са в сила.

Вие сте в розовата нефертилна фаза, когато *sympto* ви алармира да започнете отново да си мерите температурата. Това е най-директният, дори и да не е най-често срещаният сценарий за двойна проверка.

*Sympto* изпълнява тази двойна проверка, независимо и напълно сигурно, ако сте въвели съвестно и старателно данните за температурата и наблюденията на елексира. Забележете, че този принцип на кръстосана проверка, за да се определи последният фертилен ден, няма простия формат на фразата от NFP-Sensiplan: “Което и да дойде последно”, ДП + 3 дни, или третата по-висока температура, която да затвори фертилния прозорец. Това е просто обратното повторение на началото на фертилността, „което и да дойде първо“. Но:

**ДП трябва винаги да е последван от три по-високи температури:  +**



Разликата в методологията е значителна. Интерпретацията според Рьотцер е със сигурност по-фина за опериране, отколкото кръстосаната проверка на фразата на NFP-Sensiplan, “което дойде по-късно”. Но в *sympto* няма причина да се осланяме на това допълнително прецизиране.

За класическия ръчен подход просто разпечатайте празни графики на цикъла от *sympto.org* и ги попълвайте на ръка.

### Пример за това „най-кратко от всички температурни покачвания“

Както е препоръчано от *sympto*, този потребител започва отново да си мери температурата на ден 6-и от цикъла. За да стартира цикълът си в *sympto*, тя е въвела символа за обилна менструация  и е направила първоначалните настройки на цикъла: потвърдила е опцията за симптотермална контрацепция , и предпочитанието за орално измерване на температурата . Тези са двете задължителни настройки в началото на всеки цикъл. След като менструацията е свършила, също отбелязано със съобщение, трябва да започнете наблюденията на елексира и да идентифицирате сухо или влажно усещане. Докато не виждате и не

чувствате нищо, въвеждате символа —, за да потвърдите, че сте извършили наблюдението. Това е ключова информация за вас и за вашия симптотермален експерт, която показва, че фертилният ви прозорец е още затворен. Приложението също ви казва кога да започнете отново да мерите температурата: в примера ни по-горе, на ден първи от цикъла, индикацията е „след пет дни“!

Елексирът на живота се появява сравнително късно в този цикъл. Може би цервикалните вдлъбнатини на тази потребителка са увредени от противозачатъчни, ползвани с години. В допълнение забелязваме, че тя не наблюдава никакво вътрешно влагалищно усещане. Това няма значение в този случай, защото решаващото събитие, промяната в характера на влагалищната слуз 🟡 определено се е случила и е била правилно забелязана. Тя е могла да идентифицира внезапното превръщане на високо фертилния си елексир 🔵 в лепкава нефертилна слуз 🟡. Това е често срещана ситуация за ДП 🟢. В Придружителния режим *sympto* иска потребителят да потвърди ДП в продължение на три дни със символа на жълтия облак (нефертилен елексир, сух или лепкав) или с черната чертичка (не се вижда нищо): тя въвежда „нищо не се вижда“. В режима за експерти е приемливо да не се въвежда никаква информация на втория или на третия ден след ДП, без да се получи съобщение за грешка. Моля, обърнете внимание, че всички данни могат да се променят или към тях да се добавя в по-късен момент. *Sympto* е образователен инструмент, не магическа кутия или медицинско пособие.

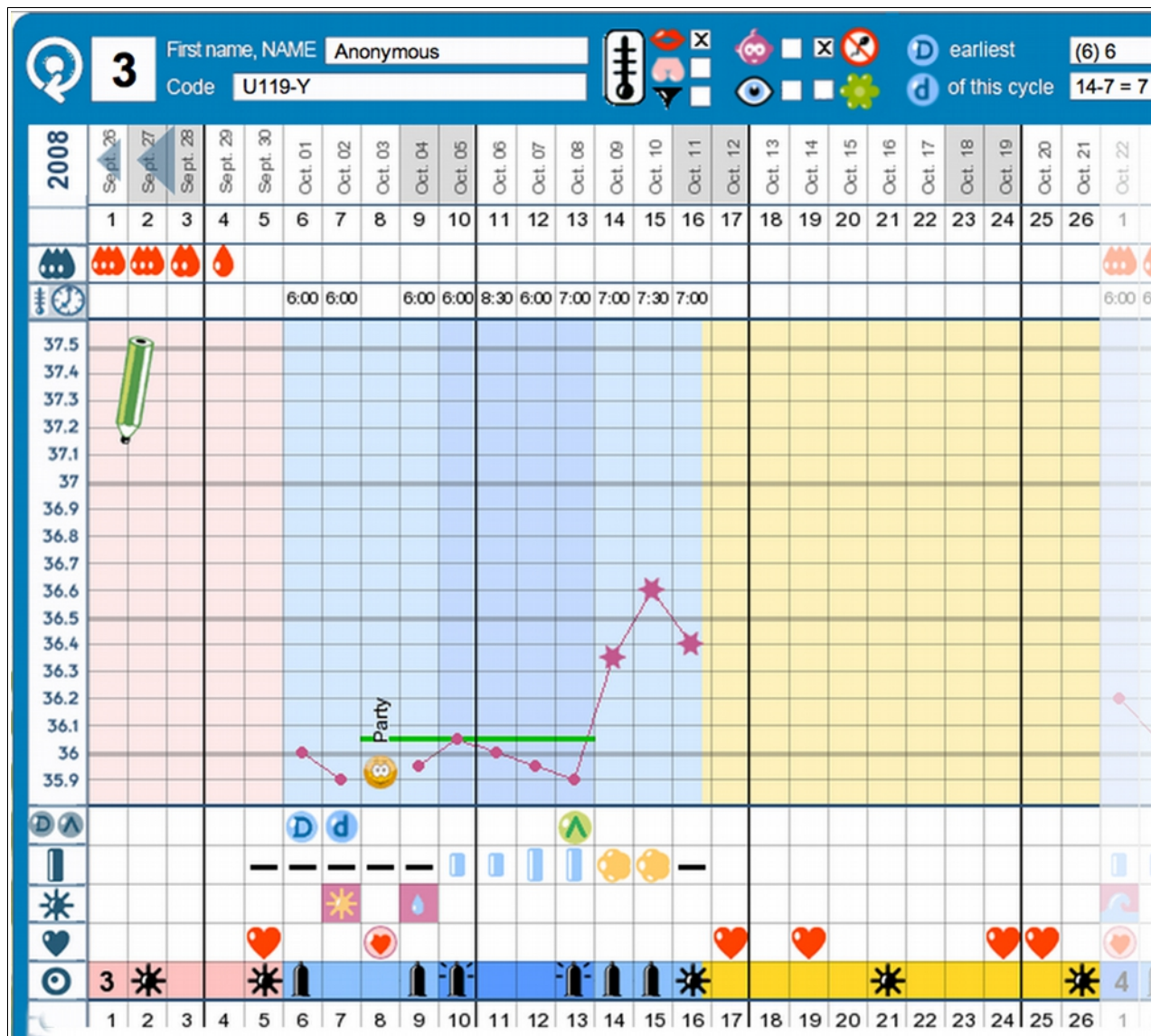


Главната тема е възможно най-кратката двойна проверка 🟢 + 🌸🌸🌸

Графика на начинаещ

Това е третият наблюдаван цикъл (номерът горе вляво).

Цел на наблюдението: избягване на бременност



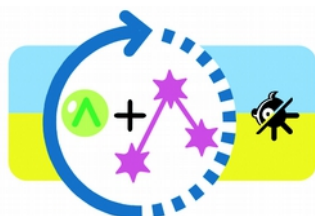
Веднъж потвърден от sympto, ДП 🟢 е маркиран на правилния ден от графиката ви. Три дни по-късно sympto осъществява двойната проверка, като комбинира данните от еликсира и температурата. Най-лесната кръстосана проверка е при ситуацията ДП 🟢 последван веднага от три по-високи температури. Сега малкият ДДР 🟡 се появява в ден 7-и на тази графика. Потребителят чете в sympto, че пълната нефертилност започва вечерта на ден 16-и от цикъла и, че не са необходими данни за температурата до края на цикъла.

Според малкия ДДР 🟡, фертилният прозорец се отваря на ден 7-и само в този цикъл ( $14-7=7$ ). Това е също най-ранният ден в нейните три наблюдавани цикъла досега (отбелязано горе ляво=3). Още в обучителната фаза най-ранният ДДР голямо

Д е фиксиран на ден 6-и. *Sympto* показва и малкия и големия ДДР във всеки цикъл. Чрез тази индикация два риска стават видими. Според малкия ДДР на ден 7-и (което тя знае само ретроспективно на ден 16-ти, когато третата пълна звезда е изчислена) тя е могла да има сексуални контакти без предпазване до ден 6-ти, а според наблюденията на елексира, дори до ден 9-ти от цикъла. Като начинаеща тя не би поела риска. Ще видим в следващия пример как потребителят на *sympto* може да прецени и да управлява риска.

Двойките, които използват СТМ за контрацепция 🚫 започват да се предпазват ❤️ от ден 8-и или практикуват въздържание през фертилната фаза, която тук започва от ден 6-ти. В долния край на страницата, където е показан фертилният статус, виждаме, че този потребител е променил автоматична настройка: Иконката с бебешкото лице 👶 е заменена с иконката за презерватив. Това не оказва никакво влияние на *sympto* системата, но за двойката е важно да може да управлява своята фертилност и да вижда задълженията си в тази връзка.

Вътрешната част на нашето лого е вдъхновена от този случай по учебник: Ден Пик, който веднага е последван от три напълно оцветени звезди. Цветовата индикация на *sympto* – синьо до жълто – се появява в деня на промяна от фертилност към нефертилност:



### Интересен вариант, А, в който има празна звезда

Този вариант може да е коварен за класическата СТ жена; като потребител на *sympto* тази празна звезда ☆ веднага ще привлече вниманието ѝ. Тази празна звезда маркира покачване на температурата, което започва на самия ДП. Но както знаем покачването на температурата трябва винаги да показва три напълно оцветени звезди ☆☆☆ след ДП. По отношение на ДП, покачването „идва твърде рано“ и ви трябва поне четири (а понякога дори и повече) по-високи температури, за да затворите фертилния си прозорец. Ще обясним всички сценарии, свързани със символа звезда в Част втора. Както в класическия случай, който разгледахме преди, кръстосаната проверка се осъществява от абсолютно същия принцип, ДП последван от три напълно оцветени звезди ☆☆☆. Нека разгледаме по-подробно друг пример, който следва този модел:

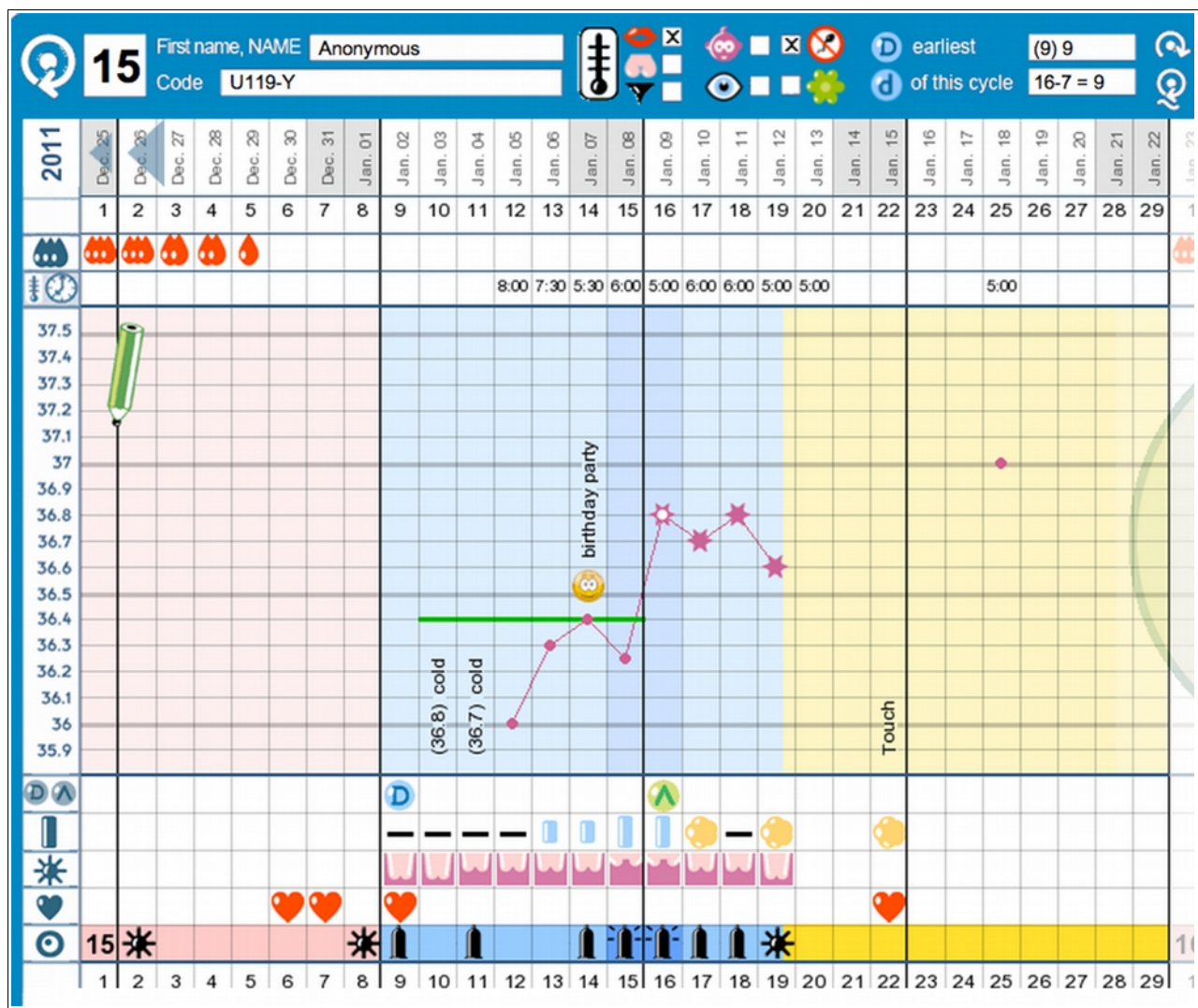


## Ситуация А:

### преждевременно температурно покачване и една празна звезда

Графика на цикъла на жена, напреднала в СТМ

Тя е в 15-ия си наблюдаван цикъл. Контрацепция е целта на наблюдението.



Този потребител е изоставил противозачатъчните преди повече от 15 цикъла (виж голямото число горе вляво). Тя все още е несигурна за наблюденията на еликсир си. В такива случаи, когато нямате ясно вътрешно усещане  $V=\text{pink}$ , ние ви предлагаме прегледа на шийката на Рютцер. Тя е избрала тази специална техника в разглеждания цикъл. Ще дадем указания как да извършите прегледа на шийката по-нататък.

Тази техника ви позволява да извлечете еликсир почти от там, откъдето се произвежда: от отвора на шийката. Целта на този преглед е да компенсира недостатъчните външни наблюдения, както и отсъствието на вътрешни усещания. В продължение на шест дни от цикъла тя може да почувства, че позицията на шийката е полуотворена и два дни дори напълно отворена , което показва висока фертилност. Извличането на еликсир е успешно. Когато шийката е била напълно

отворена, тя дори е успяла да вземе малко рЕ, еластичен, високо фертилен елексир . Тя е въвела тази информация в *sympto*. На следващия ден се наблюдава пресъхване  и ДП  е показан от *sympto* в графиката на предишния ден.

Ако вземем предвид температурната крива, покачването идва рано, точно на ДП. Първата висока температура се маркира с празна звезда : според Рьотцер, покачване точно на ДП не удовлетворява правилото ДП + три по-високи температури (обратно на NFP-Sensiplan). Третата температура () е всъщност само втората пълна звезда и не затваря фертилния прозорец. Следователно, изисква се 4-та температура, за да се завърши формулата  +  и да се затвори както трябва фертилният прозорец. През вечерта на ден 19-и, третата напълно оцветена звезда завършва двойната проверка  и потребителят е вече в напълно нефертилната си фаза. Тя престава да мери температурата до следващия си цикъл, когато *sympto* ще я подсети.

Отново тази кръстосана проверка изисква три дни след ДП, за да стартира нефертилната фаза, както в класическия случай, разгледан по-горе, но има още една по-висока температура  + . Поради тази причина NFP-Sensiplan не е по-бърз в показването на нефертилната ви фаза: той също чака ДП + 3 дни, но потребителят на *sympto* може да мине само с три температури (което не се препоръчва от NFP-Sensiplan). Чудя се защо: NFP-Sensiplan изисква само три по-високи стойности, защо тогава да искаме повече? Той изчислява същия брой дни, понякога по-малко от Рьотцер/ *sympto*, но NFP-Sensiplan не предлага образователен аргумент или такъв за ефективност за това. Все още няма обяснение как да се справим с минимум от температурни измервания както при *sympto*.

През 11-ия и 12-ия ден от цикъла си потребителят от нашия пример е с настинка. Тук предоставяме за първи път поглед към изключително важна тема в наблюдението на цикъла: през тези два дни *компромисните* температури, които се виждат в скобите (36.80) и (36.70), са твърде високи. Тя споменава това в *Забележки* на *sympto*. Когато забелязва истинското покачване на температурата около ДП, тези две по-високи температури са премахнати ретроспективно и *sympto* показва зелената линия. То има нужда само от четири по-ниски температури през шестте дни преди покачването.

Зелената линия тук се простира от стойността 36.4 °C до първото покачване. Ефективността на *sympto* не се нарушава от липсващата информация и тази гъвкавост го прави по-лесно за използване (за разлика от ръчното интерпретиране на Рьотцер или NFP-Sensiplan, *sympto* не изисква две допълнителни температури преди двете премахнати, за да събере шест температури преди покачването).

Модификации и поправки винаги се извършват ретроспективно и те трябва да са оправдани с разумни аргументи (виж подробности в Част втора). Начинаещите трябва да оставят тази работа на консултантите си. Този конкретен случай доказва, че умението да наблюдаваме е ключово за правилната интерпретация на цикъла. Никое устройство или програма не може да се справи с тези ситуации. Трябва сама да придобиете тази компетентност.

Да обобщим: с тези модификации и с практиката да се въвеждат в скоби коригирани температури може да установите шестдневната си зелена линия.

Като странична бележка в примера по-горе потребителят започва да въвежда данни за температурата два дни по-късно в противоречие с препоръката на *sympto*. Тя започва да си мери температурата при събуждане на ден 10-и, вместо на ден 8-и. Тя е избрала Режима за експерти и просто е пренебрегнала подсещанията на *sympto*, които са я карали да започне да въвежда температурите си на ден 8-и.



Недостатъкът на това забавяне е, че тя може да е пропуснала някои ниски температури. Нейният голям ДДР е преместен след първите ѝ 12 цикъла от ден 6-ти, на ден 8-ми. Така че тя е спечелила два розови нефертилни дни.

Но това не е достатъчно за нея и за партньора ѝ: символите с червени сърца (без да са оградени с кръг) показват, че са имали сексуален контакт без предпазване на ден 9-ти. Въпреки това, рискът за забременяване е практически нула заради затворената ѝ шийка. Тя поема този риск, демонстрирайки пълното си информирано съгласие. При тези обстоятелства тя би могла да продължи с тези сексуални контакти без предпазване до ден 10-ти на цикъла си. Ден 11-ти обаче маркира първия ден на очевидно фертилната ѝ фаза, защото тя е въвела символа за „полуотворена шийка“. Като вземем предвид миналите ѝ цикли, тя е знаела, че ще предприеме безотговорен риск и на ден 10-ти започва фаза на въздържание.

В дъното на графиката може да проследим разнообразните индикации за фертилност ден по ден. Може да видим, че този потребител е оставил автоматичния параметър 🍼. С този символ с бебешко лице тя показва, че няма да има сексуални контакти през фертилните дни и ще следва въздържание, може би заради духовни причини или защото използването на презерватив е неприятно за партньора ѝ 🙈.

В неясни ситуации, когато потребителят на СТМ не е сигурен какво точно иска в даден цикъл, е добре да промените целта на наблюдение с 🌸, което означава, че двойката приема, каквото и да стане. Да сте верен на себе си е изискване, за да имате положителни преживявания със СТМ. Друга възможност за амбивалентност е жена, която иска да отложи забременяването, но не иска да се въздържа от сексуални контакти през фертилната фаза. Изходът за нея ще бъде да си вземе диафрагма, съобразена с влагалищните ѝ размери (контрацептивно средство, което може да се използва многократно: виж Част втора). Тогава тя ще маркира половия акт с ❤️, което означава „сексуален контакт с предпазване“. Един противоречив проблем на СТМ е амбивалентността на двойките към тяхната сексуалност. Ще се върнем към тази тема по-късно.



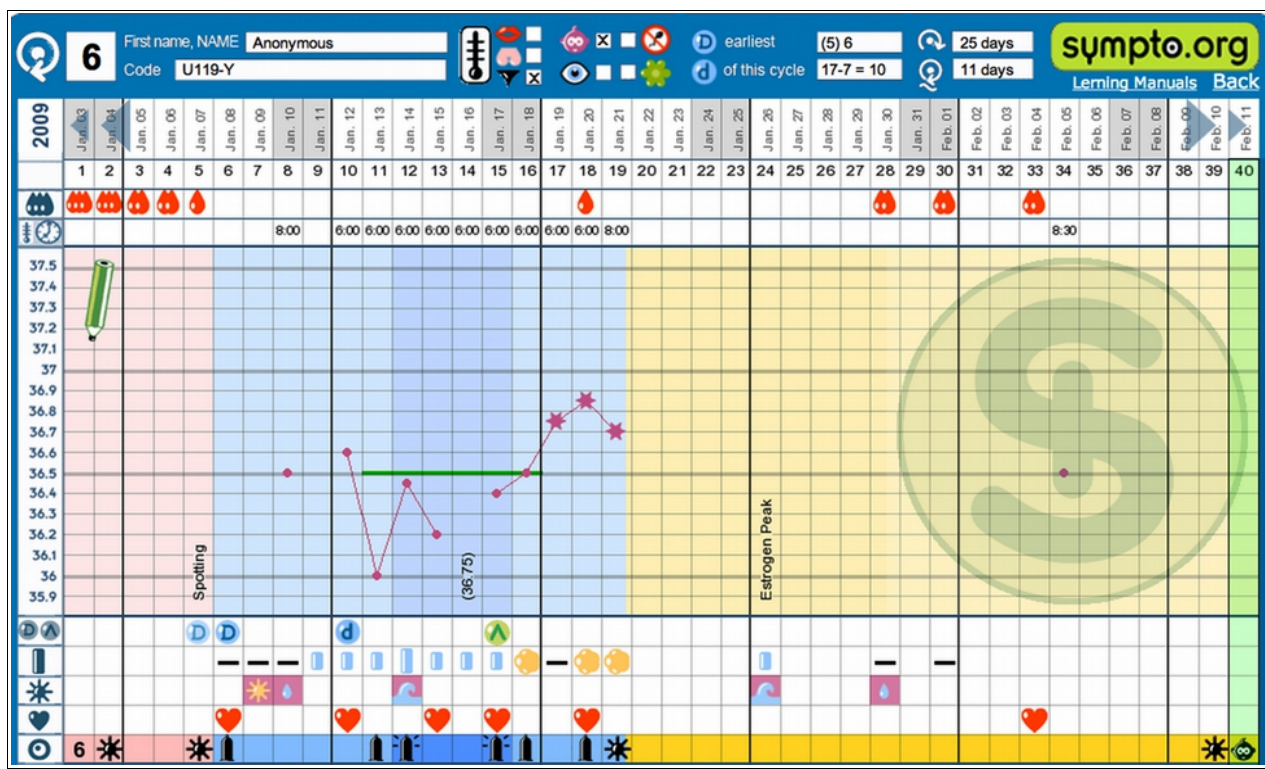
## Третият, много често срещан вариант Б, който покрива всички други възможности

Този вариант забавя началото на нефертилната жълта фаза. Третата ви оцветена звезда ★ не се вижда на третия ден след ДП. Трябва да чакате до 4-ия, 5-ия и т. н. ден след ДП, докато важната стойност се появи.

### Ситуация Б: отнема повече от три дни след ДП

Графика на цикъла с цел забременяване и начало на бременността, 6-ти наблюдаван цикъл

▲ + 1 + ★★ (ДП + 1 или повече дни, които забавят температурното покачване)



Тази жена има нередовен цикъл, тъй като разликата между най-краткия и най-дългия ѝ цикъл е повече от шест дни. Тук най-краткият е 25 дни 🔄 и най-дългият 36 (= 25+11) 🕒 дни. Тези символи са горе вдясно на графиката. Това не е повод за притеснение. Тези цифри ви помагат да изчислите датата на следващата си менструация. Има жени с цикъл от 60 и повече дни. Те също може да се интерпретират правилно по симптомтермалния начин без да се губи ефективността.

Целта на този цикъл е забременяване. Първата по-висока температура е видима на 17-ия ден и малкият ДДР е на 10-ия. Силно фертилните дни са тези, маркирани от иконките, които изразяват висока фертилност. Има по-сложна процедура да бъдат показани силно фертилните дни, която ще разясним на стр. 118. Големият ДДР тук е на 6-ия ден.

Фазата преди овулация е забавена от два ДП-а ▲, които се случват на 13-ия и на 15-ия ден. Този от 13-ия ден е изтрит и преместен на 15-ия ден заради синята иконка, показваща покачване на фертилността след 13-ия ден. Програмата на приложението следователно, премахва ДП от 13-ия ден. Точно на този ден външното

наблюдение рЕ (разтеглив елексир) и вътрешното усещане Л (лубрикантност) показват съвършено допълващо се действие. ДП също е преместен ретроспективно, когато температурното покачване се приближи до времето на овулацията. Тук овулацията е настъпила около 19-ия ден. Първото температурно покачване е забавено (само) с един ден в сравнение с ДП и то се появява на 17-ия ден. Ръотцер, *sympto* и NFP-Sensiplan интерпретират по абсолютно един и същи начин в този случай.

Ако жената, изготвила тази графика, беше в ситуация на предпазване, тя трябваше да почака с контактите без контрацепция до вечерта на третото температурно покачване на 19-ия ден. Този ден съответства на 4-ия след Пика. Нейната (появила се с ден закъснение) трета напълно оцветена звезда затваря фертилния прозорец. Тази ситуация Б се случва и в екологичната контрацепция, дори и със закъснение от повече от един ден, особено когато жената е над 30.

Имайте предвид, че този момент на закъснение не от значение в този случай на бременност. Той обаче е от голямо значение, когато тези „мързеливи“ температурни покачвания увеличават фертилния прозорец! На 14-ия ден този потребител въвежда външния фактор „безсъние“ (не се вижда в графиката, но присъства в таблото за наблюдение) и тя слага прекалено високите температури в скоби, ретроспективно от 17-ия и 18-ия ден. Това не трябва да се прави по-рано. В *Бележки* може да видите оригиналната температура (36.70). След като е направена тази модификация, *sympto* може да интерпретира вярно покачването.

Да се върнем на този пример: по време на кой сексуален контакт (без предпазване) ♥ жената от графиката е забременяла - на 13-ия или на 15-ия ден от цикъла? Зачеването най-вероятно се е случило на 15-ия, може би на 16-ия или 17-ия ден, не може да сме сигурни кога е настъпила овулацията. Дори на 18-ия ден е възможно! Завършеното покачване на температурата доказва ясно, че промененият ДП на 15-ия ден е верният, когато овулаторният процес е приключил. Тъй като този цикъл завършва с бременност, може дори да говорим за „потвърдена овулация“ вместо за „овулаторен процес“! Може да видите, че *sympto* показва бременност на 40-ия ден от цикъла със символа на черното бебешко лице. *Sympto* също обявява и вероятната дата на раждане.

Бъдещата майка не се нуждае от тест за бременност. Благодарение на старателното записване на температурата, тя може да потвърди, че температурата ѝ достига лек пик към края на цикъла ѝ и дори след това, заради високото ниво на прогестерон в тялото ѝ. Този знак е стопроцентов: ембрион се е имплантирал в стената на матката ѝ. Тя е в първия месец от бременността си.

Симптомтермалната двойна проверка открива и предварителните температурни покачвания от вариант А и закъсненията от вариант Б. Можем да обобщим по следния начин:

Трябва да идентифицирате трите напълно оцветени звезди ★ ★ ★ след ДП. *Sympto* прави това автоматично за вас. Фертилният прозорец се затваря във вечерта на третия ден, маркиран с трета напълно оцветена звезда, 12 часа след последното отчитане на температурата. Когато не разбирате или не сте съгласна с каквато и да е интерпретация на *sympto*, може да сте сигурна, че сте пропуснала много важен аспект на покачването или че има нещо грешно във въведените данни. Моля, свържете се с консултант, за да се изясни проблемът.

## Истинска менструация и междуменструално кървене

Тук ще отговорим на най-често задавания въпрос в *sympto*: ”Въведох три капки, за да започна новия си цикъл, но *sympto* остава в синята фертилна зона и оставам в стария цикъл. Какво става?”

Споменахме по-горе (стр. 30), че всеки нов цикъл започва с менструацията, но обратното не е вярно: не всяко кървене е началото на нов цикъл! Нека видим какви видове кървене могат да се получат по време на цикъла.

Какво означава, когато пет или шест дни след ДП третата напълно оцветена звезда, която показва температурно покачване, не се появява? Защо *sympto* продължава да показва синьо, възможност за забременяване? Най-вероятно не сте преминали през овулаторен процес. Но хормоните ви не се предават и скоро те ще започнат отново да се опитват да предизвикат овулация. Ще го забележите заради втория или третия ДП в същия цикъл, предшествани от дни на отделяне на елексир. Напрегната или болна жена, както и тийнейджърка в пубертета или жена в пременопаузата, могат да имат повече от 1 ДП. Тя може да си мисли, че е имала повече от една овулация. Каква абсурдна грешка: дори здравни специалисти често се заблуждават! Втора овулация в същия цикъл е биологично невъзможна. Но трябва да се отбележи, че е имало **различни опити за овулация** във всеки цикъл, дори през жълтата нефертилна фаза. Но в тази фаза, доминирана от прогестерона, овулация не може да се случи.

Винаги последният ДП стартира пост-овулаторната фаза, която е втората част от цикъла ви. Обаче, ако последният ДП не е подкрепен от истинско температурно покачване, няма да сте завършили пълен цикъл, а просто ще сте преминали през един негов епизод. Затова следващото кървене ще е **междуменструално**, част от един по-дълъг, още незавършен цикъл. Когато това се случи, вече няма да имате ясен модел на цикъла.

Тъй като междуменструалното кървене не е истинска менструация, то може дори да скрие нов опит за овулация; следователно, няма нефертилни дни веднага след или даже по време на кървенето. *Sympto* ще продължи да показва синьо фертилно. Само продължителни температурни записи може да потвърдят или да изключат истинско температурно покачване, което може и евентуално да се случи дори и по време на междуменструално кървене!

**Само истинско температурно покачване може да гарантира, че следващата менструация наистина е такава.**

Това е единствената прогноза за цикъла, която може да бъде направена. За съжаление, повечето общопрактикуващи лекари нямат тези основни познания. Ще се върнем на този съществен въпрос в Част втора.

## Винаги ли е необходима двойната проверка на температурата и елексира?

Да, винаги. В началото на цикъла („каквото дойде първо - елексир или усещане за влажност или голям ДДР, стартира фертилната фаза“) кръстосаната проверка увеличава ефективността през тези дни, които не са напълно нефертилни, според клиничните изследвания. Към края на фертилния прозорец двойната проверка е



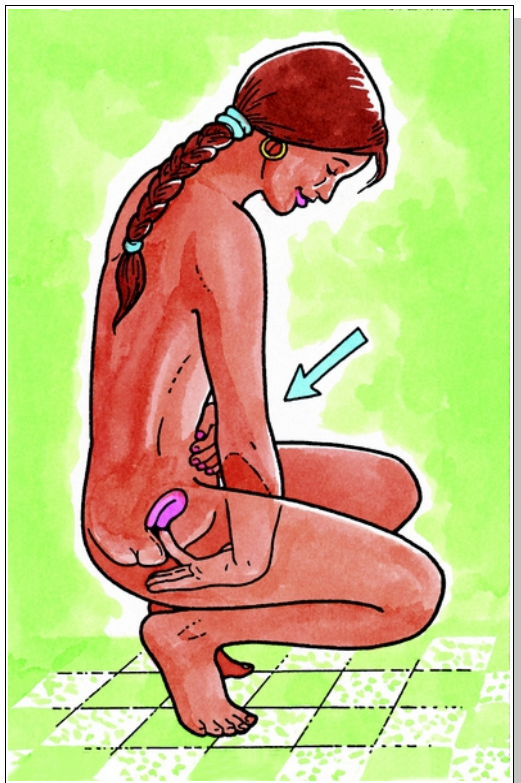
жизненоважна, за да различи между варианти А и Б. Тази операция се извършва автоматично от *sympto*, веднага щом моделът 🟢 + ★★☆☆ се появи.

След като наистина овладеете всички знаци на фертилността и според опита и нуждите си може да изберете само един знак, ако цикълът ви остане редовен: с наблюдение на елексира (Билингс) може да имате повече нефертилни дни, но погрешни! Само с чисто температурния метод (който ще бъде по-стриктен под наблюдението на *sympto*) ще имате по-малко нефертилни дни. И какъвто и да бъде вашият избор, няма да постигнете оптималността на симптотермалната двойна проверка. За много жени дори е възможно след няколко години на систематично симптотермално наблюдение да усещат началото и края на фертилната си фаза, без да си водят каквито и да е бележки. Това е предимство, което никой друг метод не предлага.

## Прегледи на маточната шийка

Ако не може да почувствате никаква В (усещане за влажност) 🟡 и особено ако не наблюдавате характерен Е 🟢, симптотермалният ви успех ще бъде застрашен. Тогава имате възможност да извлечете елексир от там от където се произвежда: от отвора на шийката, която може да достигнете и да докоснете с един или два пръста, за да извлечете елексира.

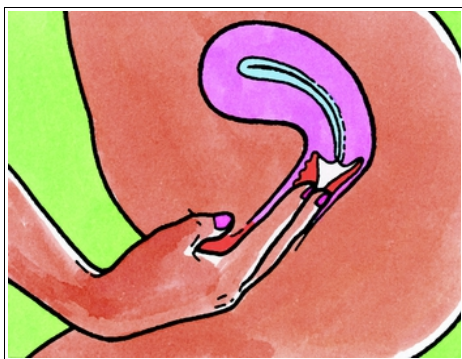
Тази техника може да е полезна, когато имате продължително влагалищно течение и не сте сигурна за характеристиките на елексира. Това може да се случи, ако имате хранителен проблем, например ако ядете много млечни продукти. Също е вероятно да сте изложена на инфекции, ако ядете твърде много захар (безалкохолни напитки) или големи количества бяло брашно (пица или паста). Заболяванията трябва на всяка цена да се излекуват преди да се правят прегледи на шийката, за да са валидни. Много жени, които нямат проблеми с наблюдението, все пак намират, че тези прегледи са много полезни. Те са част от стандартните умения в СТМ.



Фиг. 13а-13б. Прегледът на шийката предоставя директен достъп до елексира на живота

Сложете единия си крак на нисък стол. За някои жени е по-лесно да направят прегледа седнали или клекнали (което е добро упражнение за разтягане, Фиг.13а). После вкарайте два влажни пръста във вагиналния си канал и достигнете върха на шийката.

Поставете показалеца и средния пръст върху противоположните страни на шийката и я стиснете надолу (Фиг.136) докато натискате леко матката си с другата ръка (Фиг. 13а).



Ако има елексир на живота (цервикална течност), тя ще се събере между пръстите ви, когато ги изтеглите (Фиг. 13б). След това направете „теста на пръстите“ („теста с кърпичка“), за да наблюдавате характера на слузта: дали е разтеглива, бистра или лепкава и т.н.?

В *sympto* иконките за прегледи на шийката  (виж стр. 80) трябва да се активират отделно. Тази настройка е полезна, само ако сте овладели езика на иконите в *sympto*. Извършването на прегледите от време на време е недостатъчно и няма да даде пълни данни за интерпретиране.

Ако изберете опцията за прегледи на шийката, трябва да ги включите във всички дни, в които си мерите температурата. За да извършвате прегледите безопасно, ръцете ви трябва да са идеално чисти и ноктите ви добре изрязани преди да ги вкарате във влагалищния канал. След като сте въвели този знак на фертилността в СТ-то си ежедневно, в продължение на два цикъла трябва да се забележи модел.

През розовата и жълтата фаза ще имате почивни дни! С малко опит ще постигнете достоверни резултати и ще можете съответно да ги въведете в *sympto*. Ако не сте сигурна в нещо, просто сложете „?“ в мястото за „коментари“, и обсъдете графиката си със симптотермален консултант.

## Теста с чаша за вода

Влагалището ви винаги е леко влажно, независимо дали го усещате или не. Но вие може да различавате различните вагинални секреции като такива, които са следствие на инфекция или връщането на семенна течност. Елексирът, който има определен химически състав, е разтеглив и не се разтваря във вода. Други видове течения, включително и спермата, не се държат по този начин; те се разтварят във вода. Когато си сложите пръста във водата, ще видите, че само елексирът потъва на дъното за разлика от другите влагалищни течности. Тестът ви помага да го отделите от тях.

Когато преглеждате шийката си, разчитате на върховете на пръстите си. Докосвате нещо, но все още не виждате нищо. След като извадите пръстите си може, да видите елексир и да въведете в *sympto* съответната иконка  или .

Може да имате случай, в който шийката е отворена, но не можете да извлечете никакъв елексир. Може никога да не откриете елексир, въпреки съвестните прегледи на шийката. Това говори за здравословен проблем. Най-важната цел на прегледа на

шийката е да определите елексира си, не друго. В *sympto* този вид наблюдение е помощно за по-добро идентифициране на елексира, когато е трудно да го видите или интерпретирате. Не забравяйте тази цел! В част втора ще видим как някои данни за шийката могат с цел ефективност да отложат ДП, когато ситуацията не е напълно ясна.

## Сексуалност и фертилитет: интимният диалог

Дълбокият страх на жената от нежелано забременяване, както и свързаното с това намалено либидо, може да са голяма пречка за това да преживяваме секса като нещо естествено и красиво. *Sympto* предлага на жените естествен и ефективен начин да се наслаждават на секса без страничните ефекти на изкуствената контрацепция или на инвазивните медицински методи в предпазването. В библиотеките и в интернет е пълно с книги за секса, но те пренебрегват неговата основа: фертилността. Сексът и забременяването са разделяни напълно. Мисията на Фондация СимптоТерм е да спусне мост над пропастта между сексуалността и фертилността. Аз съм автор на образователния роман, озаглавен „*Sandra et Timmy*“ (на френски) или „*Den Geheimcode des Körpers kennen*“ (на немски), който показва как тези два отделни аспекта на нашата природа може да станат съвместими. Нека повторим следното: *sympto* или класическият СТМ за проследяване на цикъла може да е тежко изпитание за двойката. За съжаление е прието, че тийнейджърите правят секс преди да са говорили за връзка, преди въобще да са говорили за сексуалност. Всъщност, повечето възрастни не са способни да говорят за своята сексуалност по конструктивен начин и рутинният секс се налага. В допълнение всичката налична секс литература и лесно достъпните порнографски материали, създадени уж да увеличават либидото, както и скъпите семинари за възрастни, които запалват искрата, не могат да поддържат любовна връзка. Напротив, тези повърхностни вълнения подкопават отдадеността и верността.

Наблюдението на цикъла може да е добра отправна точка за обсъждане на сексуалността. Препоръчваме партньорите от всяка двойка да отделят едни два часа месечно от запълненото си ежедневие, за да поразсъждават върху връзката си. Това трябва да се прави в комфортна среда и без очаквания. Партньорите трябва да могат да говорят и да се изслушват, без да се прекъсват. Абсолютно задължително е да се показва уважение, като се слуша търпеливо и се проявява интерес към идеите на другия.

Прегледът на СТМ графиката, ако се прави заедно, като двойка, ще осигури честен поглед към това как сте преживели фертилността си в миналия цикъл. Не е добре да увъртате за това как сте се чувствали, например по отношение на използването на презерватив, предварителната любовна игра, дали позата ви е била болезнена, дали оргазмът е бил навреме или радиото, което е звучало като фон, ви е разсейвало и т.н. Дали наистина е било необходимо да правите секс на този ден? Дали не е било по-добре да се изчака друг ден, за да се избегне презерватива? Какво е минало добре, кое е било заблуждение или не е било на място? В такава среда всеки партньор може да развие своите идеи, да изрази личната си гледна точка по субективен начин и да вербализира емоциите си („Аз почувствах...“) като се стараете да избягвате да наранявате другия с обвинения („ти направи, ти, ти...“).

Когато подхранвате този тип диалог, е по-лесно да опитвате нови неща, да говорите по теми табу. Мъжката част от мъжа ще се съпротивлява, защото е трудно за мъжествеността да започне този вид мирен, емоционален диалог. Но след като разбере, че диалогът се повтаря всеки месец и че няма измъкване, той лесно ще се

приспособи, защото ще има ясен формат, към който да се придържа. Вместо да избухвате гневно, когато усещате, че се ядосвате, отбележете случая в календара си и го включете в дневния ред на следващия интимен диалог. Ако не си го запишете веднага, може да го забравите и ще се загуби за обсъждането.

След като партньорите свършат с месечните си истории за физическата си връзка, може да започне втората част и да подхванете всякакви теми като семейни въпроси, работа, приятели и т.н. Може да си представите паралел между целта на наблюдение на месечния цикъл на жената и нещата от месеца, които трябва да се променят, подобрят или изпробват. Трябва специално да определите датите и да си отделите достатъчно време за предстоящите случаи, в които ще правите любов.





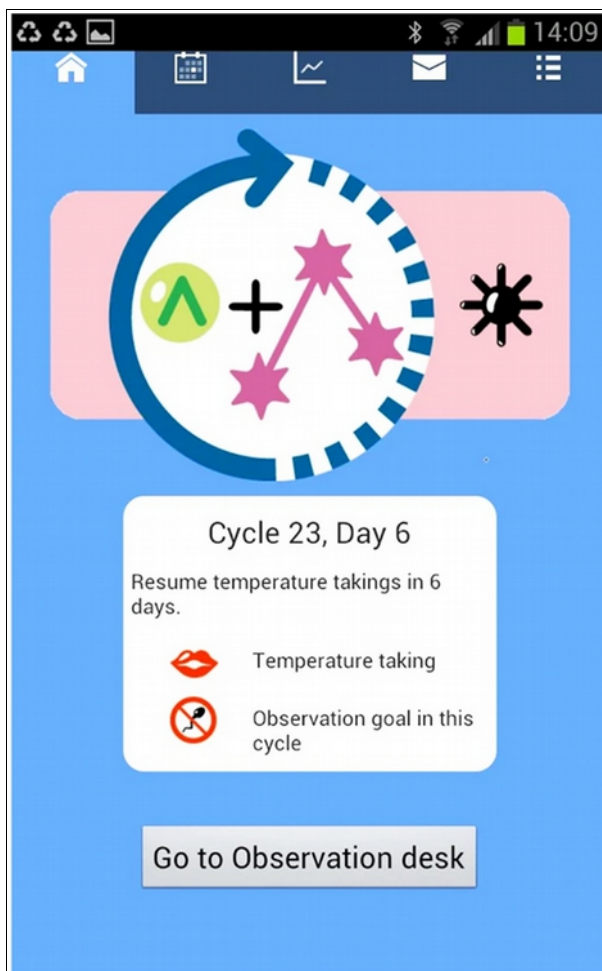
**Благодарение на това въведение вие вече сте запознати с основата, върху която вашата сексуалност и вашата фертилност ще станат добри приятели. Приканваме тези, които искат да възприемат този начин на живот, да открият пълния код на женствеността в Част втора.**



*СТМ работи с всички видове цикъл, дори и с най-нередовните, и има място във всички гинекологични възрасти. В Част втора ще намерите и програма за кърмене, която не изисква записи на температурата. Същото важи и за програмата за пременопауза.*

## Част втора

# Езикът на *sympto*



Ето така  
вашият  
консултант  
вижда  
въпросите ви в  
кутията за  
съобщения на  
sympto

В края, където  
консултантът  
работи,  
текстът е на  
френски! Вдясно  
може да видите  
вашия профил, а  
вляво въпроса  
ви и отговора  
му.

Консултантът  
може да отвори  
графиката ви  
от тук и да я  
разгледа, за да  
ви отговори с  
коментар.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Testeuse</p> <p>Adresse:</p> <p>United Kingdom</p> <p>Email: <a href="mailto:Testeuse@gmail.com">Testeuse@gmail.com</a></p> <p>Bonjour ma conseillère,</p> <p>C'est donc ici sur cette messagerie que je peux vous poser toutes mes questions sur ma santé et mon cycle! Génial!</p> <p>J'essaye de manger correctement, mais avec mon travail ce n'est pas évident. Je travaille de 10H à 15H, sans pause midi, du coup je mange beaucoup au petit déjeuner, et je grignote en rentrant. Mais j'essaye de manger beaucoup de légumes et de fruits, des laitages et des céréales, des légumineuses. Je suis quasiment végétarienne. Je ne cuisine pas de viande, mais j'en mange si mon ami en fait.</p> <p>Bon weekend, Testeuse</p> <p>(de) [checkinNonPayé] Guten Tag Während der ersten 15 Versuchstage ...</p> <p>Remplacer</p> <p>Bonjour et bienvenue sur <a href="#">sympto</a>!</p> <p>Je suis votre conseillère qui vous accompagne pas à pas sur votre voyage et me réjouis de voir vos premières observations sur le <a href="#">cyclogramme</a> que je peux consulter ici à côté de votre profil et votre question.</p> <p>La question alimentaire est centrale pour la <a href="#">symptothermie</a>, on verra cela en détail plus tard.</p> <p>Excellent WE vous aussi Anna, conseillère sympto</p> | <p><b>Profil complet</b></p> <p>Thermomètre Cyclotest Lady</p> <p>Precision 2 chiffres après la virgule (0.01 °C)</p> <p>Naissance 1986 (~ 27 ans)</p> <p>Taille 164 cm ( 5 pieds 5)</p> <p>Poids 58 kg ( 128 pounds )</p> <p>Ménarche 13 ans</p> <p>Prise de pilule sur plusieurs périodes, depuis mes 17 ans.</p> <p>Je suis passée sur une pilule de plus en plus légère car je ne les supportait pas. J'ai fini avec un stérilet cuivre (2008 - 2009) qui ne me convenait pas non plus, je ressens une gêne.</p> <p>Remarques perso Je n'ai jamais été enceinte.</p> <p>Icone fertilité </p> <p>Experte Non</p> <p>Cycles publics Oui</p> <p>Degrés Celsius</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Нова основа за сексуалност и партньорство

Всяка симптотермална организация пропагандира начин на живот без синтетични хормони и това е чудесно. Въпреки това никоя от тези организации не е успяла да ентусиазира младите жени или дори да ги убеди в предимствата на естествения и екологичен начин на живот, който симптотермалният метод предлага.

Фармацевтичната индустрия инвестира милиони в маркетинга, за да привлече жените, когато са възможно най-млади - над 13 години, да пият техните хапчета, за да „подобрят кожата си“ или да „регулират цикъла си“ и т.н. За съжаление те засега успяват. Напълно погрешното или дори злонамерено послание, че СТМ е „сложен“ или „неефективен“ или „само за редовен цикъл“ все още се върти в ума на мъжете и жените, и даже и на гинеколозите.

*Sympto* е финалното разкритие срещу тази разрушителна дезинформация. Всеки тийнейджър и всяка жена на тази планета трябва да има възможност да наблюдава цикъла си по лесен, игрив и в същото време сериозен начин; всяка двойка трябва да знае, че тази екологична алтернатива наистина съществува.

Дори сред мъжете повечето васектомии се извършват заради фрапиращо невежество. Те не са правилно информирани от уролозите си – както би трябвало – когато става дума за тази драстична операция.

*Sympto* не е мъртъв език. Може лесно да го научите, като се упражнявате да наблюдавате физическите си знаци. Не е достатъчно само да четете за това. Нищо не може да се сравни с ползването на профил в *sympto*. Там ще намерите образователни подкрепящи текстове, с които трябва подробно да се запознаете. Цялата важна информация е представена там, стъпка по стъпка. В горния екран на панела за въвеждане се намират всички основни елементи на СТМ: ще бъдете подсещани от ежедневни инструкции, мотивация и съобщения за грешка. От вас зависи дали ще откриете ритъма на фертилност на вашето тяло, като четете тези съобщения, докато наблюдавате знаците си със *sympto*. Ние не можем да направим това вместо вас. Описанията на иконките се появяват, когато курсорът е върху тях. Прилагаме принципа на учене чрез действие.

Във втора глава ще опишем езика на *sympto* като мощен инструмент, който улеснява вашето наблюдение и ви напътства, докато попълвате графиката си. В същото време ще разкрием в тази глава как да подхранвате партньорството във връзката, както и доброто си състояние.





## Основният закон на *sympto*: пълният шифър на Леонардо<sup>1</sup>

Sympto.org е интегрирал научно тестваните основни елементи на немския метод NFP- Sensiplan и главни постулати на австрийската теория на Рьотцер (INER, Институт за естествено регулиране на раждаемостта). Още повече той комбинира и усъвършенства елементи на френския CLER, на американската „Couple to Couple League“ и на последно място, но не по важност, на North West Family Services, Орегон. Само си представете, че в немския учебник по биология на Линдер водещият образователен материал, изучаван старателно от милиони младежи, година след година, поколение след поколение, следните жизненоважни връзки дори не са споменати:

В общия случай температурното покачване е настъпило, когато температурата достигне 0.05°C (0.1 F) над *покривната или базова линия*. Ето как се случва това: *sympto* или СТ-та жена наблюдава седем последователни дневни температури и *sympto* чертае зелена линия (покривна линия), щом седмата стойност е по-висока с 0.05°C (0.1F) от предишните четири до шест температурни стойности. СТ-та жена може да разпознае това температурно покачване само по втората по-висока температурна стойност или по-късно, тъй като е по-трудно за окото да я забележи на графиката.

Следното е фундаменталният закон на *четирите по-високи температури* на *sympto*: според железния принцип на Рьотцер трябва да има поне три по-високи стойности в *sympto*, които се появяват като оцветени звезди след Деня Пик (ДП) 🟢. Това в *sympto* води до формата по-долу:

**Поне три напълно оцветени звезди ★★ ★ в рамките на четири дни са необходими, за да затворят фертилния прозорец.**

Това е фундаменталният закон на *sympto*. Но защо четири дни, а не три? Отговорът е прагматичен и се основава на собствения ни опит: Много често един от четирите дни, през които се мери температурата, може да е *проблематичен, т.е. компромисен*. Затова го смятаме за стандартен случай. Проблематичен ден се случва в следните ситуации: първо една температурна стойност е паднало до зелената линия или дори под нея (и в двата случая е необходимо четвърто измерване) или, второ, ако измерването за деня липсва. В този случай *sympto* не се нуждае от четвърто мерене. Защо?

Може наистина да сте по-старателни от обикновено със записването на температурата по време на покачването, както ви предлагат ежедневните съобщения на *sympto*. Все пак понякога може да проспите или просто да изпуснете измерване поради възникването на нещо спешно. Тази пропусната температура също се третира като проблематичен ден. Накрая може да се окаже, че първото увеличение на температурните стойности се появява точно на ДП; според системата на Рьотцер тази по-висока стойност заслужава само празна звезда ☆ (пример: опция А, Част първа).

---

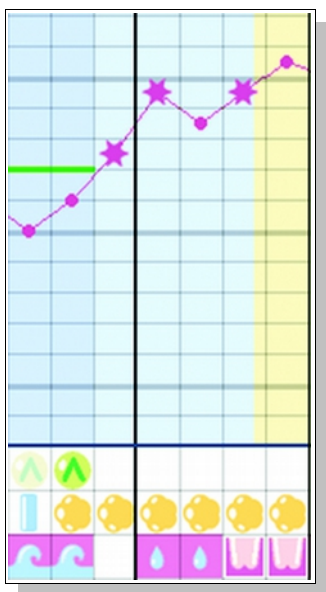
<sup>1</sup> Криминалният роман *Шифърът на Леонардо* (виж също и гърба на това ръководство) поставя радикалното преосмисляне на женската същност в центъра на човечеството. Този подход е достоен за похвала. Представете си сега, че католиците, които са измислили СТМ, са имали напълно свободно отношение към нови технологии като *sympto*, което е самият Шифър на Леонардо: наблюдението на цикъла е било толкова разпространено и естествено като миенето на зъбите и закопчаването на колана. Ако на практика всички жени са придобили високи симптотермални умения, ефективността ще бъде по-голяма дори от тази на изкуствените хормони. За нещастие все още не сме там...

Заедно с трите оцветени звезди тази много често срещана ситуация изисква отново четири дни на мерене на температурата.

**От голямо значение е да подчертаем факта, че този основен закон не изисква минимално температурно увеличение; достатъчно е, че три или четири по-високи стойности са 0.05 ° C или 0.1 ° F над зелената покривна линия.**

Има обаче един специален случай: понякога *sympto* ще затвори нефертилната фаза само след три оцветени звезди и инцидентно на третия ден след ДП (без значение тук). Такъв беше случаят в нашия първи примерен модел в Част първа. *В този специфичен случай обаче, за да валидира третата оцветена звезда, увеличението трябва да се подчини на едно основно ограничение: третата, решаваща оцветена звезда трябва да е над покривната линия с поне 0.2 ° C (0.4 F).* Този модел на най-краткото покачване е представен в европейските учебници за СТМ като фундаментален закон.

Тъй като това най-кратко от всички покачвания на температурата не се отнася за общите случаи, които сме регистрирали в края на *sympto*, този кратък вариант се оказва щастлив специален случай. С други думи: ако третото решаващо покачване остава под стойността от 0.2 ° C (0.4 F), то въобще не получава звезда и *sympto* има нужда от 4-то измерване, така че отново стигаме до основния закон на *sympto*: три оцветени звезди в рамките на четири дни на отчитане на температурата.



Между другото американците съветват никога да не затваряме фертилния прозорец преди 4-ия ден след ДП, дори и при коректни температури. Ето една илюстрация, която показва тази ситуация: 3-та по-висока стойност не е повишена с 0.2 ° C (0.4 F) и следователно не получава оцветена звезда. Трябва да има 4-та по-висока температура, за да се затвори фертилният прозорец и това 4-то покачване може да е само 0.05 над базисната линия!

Благодарение на този нов синтез, няма други правила за изключения, които да се учат или интегрират. Този универсален закон прави *sympto* различно от NFP-Sensiplan/INER или от CCL, от *symptoPro* и FAM на Тони Вешлер. Всички техни сложни изключения просто се елиминират от основния закон на *sympto*. Те губят материалност. Този основен закон е верен също и за случаи, които спират хапчетата. Повечето от тези деформирани цикли показват аномалии и сложни температурни покачвания, които продължават повече от четири дни в продължение на месеци. Но винаги нашите консултанти им препоръчват да следят за 4-та по-висока температура, защото структурата на цикъла може да не е правилно възстановена. Не може да е по-просто.

**Храна за размисъл.** Ако характерните температурни покачвания бяха винаги толкова лесни и ясни за определяне като (фалшивите) температурни модели все още защитавани в интернет, нямаше изобщо да се изисква сложна програма за анализ. В действителност температурните покачвания, които отразяват овулаторния процес, могат да се затворят от много колебливи и нестабилни температурни покачвания.

Огромното предизвикателство за *sympto* беше да разпознае най-леко, но все пак приемливо температурно покачване, без да се поставя ефективността в риск. Обратното, програма, която би изисквала крайно високо покачване, не би могла да интерпретира овулаторния процес при повечето жени и би показвала много „фалшиви положителни дни“: дни, определени като фертилни, но всъщност нефертилни, и следователно би била безполезна. *Sympto* обаче би показало „фалшиви отрицателни“ резултати, когато показва жълтата фаза, нефертилни дни, които в действителност са все още фертилни: това би било сериозен недостатък във всяка програма за контрол върху забременяването и би причинило нежелани бременности. Намерихме разумен баланс в основния закон на *sympto*.

Школата на ръчното изготвяне на графики и интерпретирането им понякога твърди, че не е възможно да се създаде коректна програма, която никога не дава фалшиви отрицателни резултати. *Sympto* доказва обратното, при условие, че въведените данни са пълни и правилни.

Когато разглеждахме случая с празната звезда (Вариант А, глава 1), забелязахме, че температурното покачване започва твърде рано по отношение на ДП. В теорията на Рьотцер би трябвало да подчертаете температурната стойност с вертикална стрелка, но в *sympto* тези ранни покачвания се отбелязват с празна звезда ✨. Покачване точно в ДП също получава такава празна звезда. Това е само напомняне за варианта А. Може би се чудите колко празни звезди са ви разрешени в графиката: максимум четири се допускат, ако са последвани от три оцветени, които да затворят фертилния прозорец. С други думи, *sympto* е определило широк диапазон на приемливи покачвания, които вземат предвид или твърде късно идентифициране на ДП от потребителя (човешка грешка или неточност) или истински предварителни температурни покачвания поради хормонален дисбаланс.

Да обобщим: 1 – 4 празни звезди ✨ (3 преди и 1 на ДП) и 3 оцветени звезди ★ (след ДП), плюс 1 проблематичен ден правят максимум 8 дни с покачваща се температура! Температурно покачване в продължение на 8 дни може да се случи, но е голяма рядкост.

Може да приемем до четири празни звезди заради емпирични данни, събрани от Рьотцер, NFP-Sensiplan и *sympto*. Това са железните закони на двойната проверка, които сега научихте. Важно е да се връщаме към тези правила, когато се колебаем. Те са Шифърът на Леонардо за вашето тяло.

## Пълният модел на Шифърът на Леонардо

(проблематичните дни не са включени)

| Варианти<br>1 – 10 ↓ | ДП<br>-3                                                                            | ДП<br>-2                                                                            | ДП<br>-1                                                                            | ДП = 0<br> | ДП<br>+1<br> | ДП<br>+2                                                                              | ДП<br>+3                                                                              | ДП<br>+4                                                                            | ДП<br>+5                                                                            | ДП<br>+6                                                                            | ДП<br>+7                                                                            | ДП<br>+8                                                                            | ДП<br>+9                                                                            | ДП<br>+10                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Т                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            |              | 2                                                                                     | 3                                                                                     | 4                                                                                   | 5                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 2 Б                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            |              | 2                                                                                     | 3                                                                                     | 4                                                                                   |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 3 Б                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            | —                                                                                             | 2                                                                                     | 3                                                                                     |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 4 Б                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            | —                                                                                             | 2                                                                                     |    |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 5 Б                  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |            | 1                                                                                             |    |    |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 6 КЛ                 |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |           |             |   |   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 7 А                  | -3                                                                                  | -2                                                                                  | -1                                                                                  |          |            |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 8 А                  | -3                                                                                  | -2                                                                                  |  |          |            |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 9 А                  | -3                                                                                  |  |  |          |            |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 10А                  |  |  |  |          |            |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

### Легенда :

За яснота сме маркирали трите стандартни примера от Част първа със зелено: ред 6 КЛ: класическият пример; ред 5Б закъснялото покачване, и 7А предварителното покачване с една празна звезда;

**ДП.** Четирите възможности да се генерира ДП (виж глава 1), тук показани произволно в колони 1Т до 4Б;

**Т.** Чисто температурен метод. Той поема, ако ДП не е генериран след пет дни, или ако изобщо няма ДП.

**Б.** Опция Б: закъснели температурни покачвания. Много разпространени, те изискват 4-та по-висока температура!

**А.** Опция А: предварително покачване. 4-та температура вече е налице!

**КЛ.** Класическият пример: възможно най-кратката двойна проверка веднага след ДП. 3-та оцветена звезда = ДП + 3.



Началната точка е Денят Пик, ДП, който е нашият ден 0. ДП + 1 означава: един ден след Деня Пик, и ДП – 1 означава един ден преди него, и т. н. Ден 0 е винаги последният ден с празна звезда, когато има такъв (Ред 7-10). За да ви напомним за четирите ДП възможности, сме използвали свободното място в колонка 0, редове 1- 4 в син цвят, където четирите различни ДП възможности са произволно показани, една под друга. (Ето защо буквите „ДП“ не се виждат на редове 1-4.) Това е пълната система от звезди на *sympto*.

Не сме включили единствения „проблематичен“ ден, който се допуска, защото би направил формата на схемата неразбираем. Лесно можете да си представите, че е възможно такъв ден да се появи по всяко време. През периода на температурно покачване той би добавил още един ден към него, за да се затвори фертилният ви прозорец.

Без ДП 🟢 и без точни наблюдения на елексира в действие влиза друг закон на *sympto*: *sympto* и СТ-та жена трябва да изчака 5-то температурно покачване ❄❄❄ ❄❄, докато нефертилната фаза, доминирана от прогестерона, може да бъде показана. Само максимум от шест дена е разрешен, защото *един допълнителен ден може да е проблематичен*. Да го обясним по друг начин: чистият (не толкова всеобхватен) стар температурен метод е реабилитиран. Това е нещо като предпазна мрежа, която следва по-стриктни условия, те изискват повече наблюдения. Резултатът от този метод все пак не може да се сравни със симптотермалната ефективност.

Например, може да видите на ред 1Т, че ДП не е изтрит (все още се вижда), но „губи своето значение“. Този израз означава 1) че температурното покачване е започнало твърде късно по отношение на ДП, след ден 6-и, ако се брои от ДП и 2) че високите температури ще заслужат само празни звезди; винаги се изискват пет празни звезди да затворят фертилния прозорец. Този вид покачване не е вече в обсега на влияние на ДП. Това знание, според което ДП има ефект върху покачването (напълно оцветените звезди) само през петте дни след него, е също емпирично. Ние го споделяме с NFP-Sensiplan и Рьотцер и с нашите собствени данни. В тази картинка ние вземаме предвид, че потребителят може да е показал ДП твърде рано и/или, че температурното покачване е било наистина късно заради хормонални обстоятелства. Не забравяме числото 5, за да изразим генеричната зависимост на оцветените звезди от ДП.

**Моля отбележете: на решетката от звезди на *sympto* не се виждат следните, много важни ограничения по отношение на температурното покачване (I) и по отношение на потвърждаването на ДП (II).**

**Това е основно за *sympto*:**

**I-А** В *sympto* покачването ще бъде систематично отхвърлено, когато втори проблематичен ден се намеси: ако сте проспали повече от един ден през температурното покачване или сте въвели две твърде ниски температури. В този случай само СТ консултант може да спаси ситуацията според цялостната картина на профила и еволюцията на графиката, която може да се види след няколко дни.

**I-Б** Да предположим, че в последния ден на температурното покачване (третата оцветена или петата празна звезда), който е критичният, сте въвели наблюдение на елексира 🟡. Незабавно, заради ефективността, това покачване е отхвърлено и *sympto* ще изчисли зелената покриваща линия наново, според цялостната картина. Ще възразите, че такова несъответстващо наблюдение дори не би трябвало да е възможно. Но ние виждаме този тип грешка доста често и не само при начинаещите.

Тази хаотична поява на елексир, която не е потвърдена от —, може да означава следното: през покачването е имало естрогенен пик, който нормално се случва по-късно, в средата на жълтата фаза. Или този елексир се потвърждава на следващия ден от —, и тогава нов ДП се генерира, който удължава покачването с три или четири дни и без това! Физиологично овулацията не е настъпила и зелената покривна линия трябва да се преизчисли.

II) Трябва тук да споменем последна мярка за безопасност: ДП се изтрива, когато се случи да въведете елексир на втория или на третия ден след ДП. Например:

$$\begin{array}{ccccccc} & \text{▲} & & 1 & & 2 & & 3 \\ \Rightarrow & \text{■} & + & \text{●} & + & \text{●} & + & \text{■} \end{array}$$

ДП ▲ незабавно е изтрит и изчезва от графиката на цикъла. Физиологичното обяснение е: ДП не е приключил наистина. Друго обяснение може да бъде: вашата интерпретация на ● или ■ е била неточна. Винаги отнема поне три дни без фертилен елексир, за да се установи окончателно ДП.

Трябва напълно да разбирате тази допълваща се система на двойна проверка. Отделете си време да разучите трите примера-парадигми от Част първа, визуализирайте ги и ги съхранете в паметта си. Ще откриете красотата на системата. Оставете изчисленията на *sympto*. *Sympto* смята по-бързо и абсолютно надеждно, по-добре от очите на най-добрия експерт. Не забравяйте, че е ваша отговорност да въвеждате правилни, смислени данни за наблюденията. Мотото на *sympto* експерта е: *малко, но прецизни и пълни наблюдения!* Нашият съвет за начинаещите е: въвеждайте колкото можете повече наблюдения, като имате предвид, че е възможно някои да са неточни или дори грешни. По-лесно е за вашия консултант да премахне неподходяща информация, отколкото да добави липсваща! Грешките са част от всеки сериозен обучителен процес.

Двойната проверка на фертилните ви знаци, елексир и температура е емблемата за качество на СТМ, тъй като тя ясно идентифицира отварянето и затварянето ★ на фертилния прозорец. Тази кръстосана проверка е това, което прави ефективността на СТМ изключително надеждна и съпоставима с перфектната употреба на противозачатъчното хапче. Теоретичната ефективност на СТМ е дори 100 % през пост-овулаторната фаза (жълта фаза в *sympto*). Теоретична означава, че наблюденията трябва да се въвеждат правилно и да отговарят на действителността. Предупреждение: всеки път, когато въвеждате невярна информация, застрашавате ефективността на *sympto*. Колкото по-компетентна сте, толкова по-голямо е изкушението да предизвикате добър резултат. Това е човешко. Помнете, че *sympto* не е медицинско пособие, а образователен инструмент, чрез който да се научите да приемате и да контролирате своята фертилност.

Когато фертилният ви прозорец се затваря, двойната проверка на двата кода, елексир и температура потвърждава със сигурност, че овулаторният процес е завършил: след това може да спрете с меренето на температурата и може да сте спокойна, докато настъпи менструацията след 7 до 17 дни. Прогнозите за началото ѝ са несигурни, тъй като лутеалната фаза може да се срине поради слаб прогестерон. Това тревожно явление се наблюдава все по-често през последните десет години, разкрито от данните на графиките на цикъла. То е честа причина за проблеми при забременяването, но може да се лекува с естествена медицина.

## Ръчен подход за затваряне на фертилния прозорец, стъпка по стъпка

1 – Наблюдавам предишните 7 дни. Ако видя, че температурата ми при събуждане днес е по-висока, отколкото е била през предходните шест дни, ще нарисувам празна звезда ☆ около тази температурна стойност. Това покачване трябва да е поне  $0.05^{\circ}\text{C}$  ( $0.1^{\circ}\text{F}$ ) над четирите или шестте предишни температурни стойности. За по-просто, вместо да нарисувам празна звезда, ограждам тази първа по-висока стойност с триъгълник ▽, вдъхновена от NFP-Sensiplan.

2 – Чертая хоризонтална покривна линия (зелена в *sympto*) през най-високите от тези четири до шест по-ниски температури, вляво от празната звезда ☆, означена с ▽. Покривната линия винаги ще обхваща шест дни, нито повече, нито по-малко.

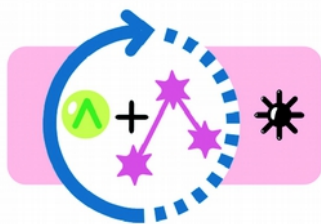
3 – Рисувам празен триъгълник ▽ около следващите две температурни покачвания.

4 – Проверка на Рютцер: проверявам дали тези три по-високи температури ▽ следват Деня Пик ▲: ако да, тогава мога да оцветя празните триъгълници ▽, иначе оставям някои от тях празни и продължавам да си меря температурата.

5 – По време на цялото температурно покачване един, но не повече от един *проблематичен* ден, се допуска. Проблематичен означава, че температурната стойност е отчасти компромисна: може да липсва или може да попадне на покривната линия или да падне по-ниско заради късно измерване на температурата, безсъние или други фактори.

6 – Принципът на *sympto*: абсолютно задължително е да има **три оцветени звезди ☆☆☆ в рамките на четири дни, за да се затвори фертилният прозорец.**

7 – Щастливо изключение: ако третата оцветена звезда (триъгълник) е поне  $0.2^{\circ}\text{C}$  ( $0.4^{\circ}\text{F}$ ) над покривната линия, фертилният прозорец ще се затвори дори след три дни, което се вижда на логото ни по-долу, иначе е необходима 4-та температура.



Символът на началната страница винаги съдържа цветова индикация за фертилността, тук тя е розова (нефертилна) преди овулация. Слънцето означава сухота и нефертилност.

### Отваряне на фертилния прозорец (напомняне от глава 1):

Фертилността започва или на големия Ден на Дьоринг-Рютцер Ⓟ или при наличие на елексир ■ / влажност ■, което се появи първо. Цифрите на големия ДДР Ⓟ трябва да се манипулират ръчно на най-горния ред на графиката на *sympto*.

**Сатирична интерлюдия.** През 50-те беше все още обичайно да се чуе, че жените не са достатъчно умни да карат кола. Такова твърдение изглежда напълно нелепо сега; то е пример за тогавашното много сексистко общество. Днес обаче повечето лекари ще ви кажат, че „наблюдението на цикъла е твърде сложно“, т.е. твърде сложно за вас! Това ли е социален прогрес? Феминизмът се е провалил жестоко в това отношение. Такива твърдения изразяват чист сексизъм. Дори гинеколозите разпространяват тази глупост, което е доказателство за тяхното огромно невежество. Още по-лошо всъщност е престъпление за лекарите да не представят СТМ като ценна алтернатива на (често продължителната, скъпа и разрушителна) хормонална терапия.

Защо няма нито една жена на този свят, която да се противопостави на тази абсурдна арогантност? Защо стотици хиляди жени си свалят приложения за смартфон, които използват погрешния и остарял ритмичен метод от 20-те? Защо дори образовани жени приемат вреден и неефективен контрол върху раждаемостта? Нашата Фондация повече от десетилетие е посветена на информираното съгласие, което в този контекст е подигравано от наличните сега методи.

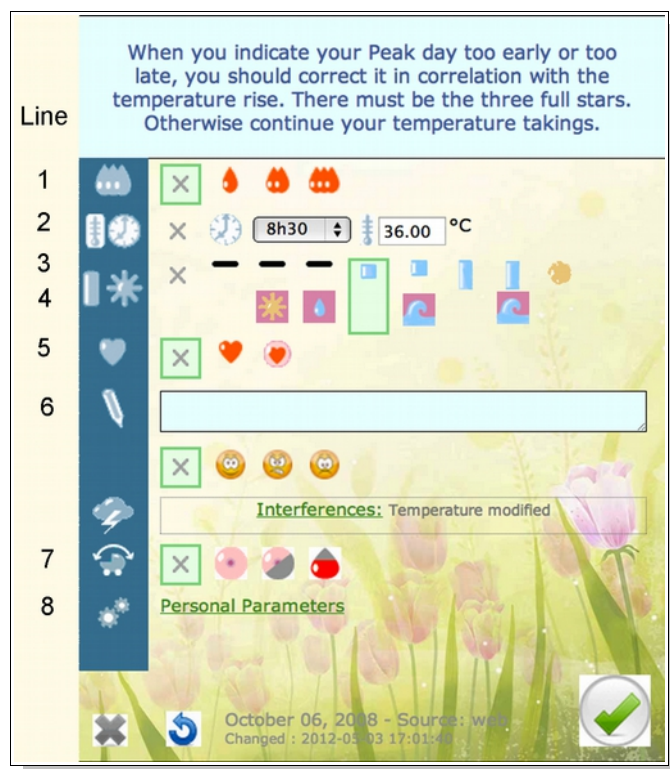
В тази втора част ще трябва да преминете „шофьорския си изпит“, като прилагате вашите лични наблюдения. Лекарите ще могат да се учат от вас!





# Пилотен плот

В тази глава ще обсъдим най-важните команди в *sympto* стъпка по стъпка. Включили сме някои изненади, които загатват за сексуалността и връзката в двойката, за да ви напомним за основното в изучаването на СТМ!



Когато гледате графиката на цикъла си, която трябва да стане и календар за минали събития, имате директен достъп до пилотния плот, който е панелът за въвеждане на данни. На тази страница на практика всички данни и настройки може да се въвеждат, с изключение на гинекологичния ви профил. Тук сте на мястото на пилота в откривателското пътуване към вашия цикъл. Грубите грешки могат да имат катастрофални последици. Нежеланите бременности не са нещо, което жените искат. Западната система на здравеопазване търпи голям провал в това отношение, отчасти защото тя е насадила незряло отношение за търсене на късогледи, бързи, фиксирани решения, от които фармацевтичната индустрия силно се възползва.

В *sympto*, вместо да попълвате графиката на цикъла с молив (което е много добро учебно упражнение), просто кликнете на желания ден от електронната графика на цикъла, в който искате да въведете някакви данни и пилотният ви плот се отваря. В горната част на прозореца може да видите кратка информация за СТМ. Това съобщение е вашият гид за навигация в езика на иконките и ви помага да напреднете в СТМ. Ако преминете през символ, неговото обяснение ще се появи в същото поле.

Благодарение на пилотния плот може да групирате ежедневните си наблюдения, да осмислите тези от предишния ден или просто да ги погледнете. Щом затворите пилотния прозорец, вие сте отново на страницата на графиката на цикъла. Там може да разгледате цялостната картина на цикъла.

## Ред 1: Менструация

Като изберете първия ред, имате три възможности 📍, 📍📍, 📍📍📍. Когато се появи менструално кървене, кликнете на иконката, която най-пълно съответства на обема на течението. Винаги имате нужда от трите капки, за да стартирате цикъл.

Важно е да разграничите първия си наблюдаван цикъл в *sympto* от всички следващи. Когато започнете да въвеждате наблюденията си в най-първия цикъл, *sympto* се подчинява на иконката 📍, без да знае нищо за предишните ви цикли. Поради тази причина то показва синьо, което означава вероятна фертилност: не се знае! През най-първия цикъл в *sympto*, следователно няма да имате предовулаторна розова нефертилна фаза. Тези нефертилни розови дни могат да бъдат показани само след втория цикъл. Но за да започнете цикъл 2 и всички следващи, това ще бъде направено от 📍📍, само ако е имало овулаторен процес, последван от жълти нефертилни дни през предишния. Да видим защо.



### **Най-обилното течение, началото на вашата менструация**

Най-обилното течение, означено с трите капки, е много субективно понятие: то съответства на вашия *личен* максимум на кървене. Когато кликнете на тези три капки, нов цикъл може да се стратифицира, ако сте имали овулация през предишния. *Sympto* разпознава това веднага след като вашият цикъл навлезе в жълтата фаза с черното слънце в нея.

“Въвела съм трите капки, защото менструацията ми току-що започна. Но *sympto* все още показва синята фертилна фаза. Не трябва ли да съм в розовата нефертилна фаза?”

Този въпрос е най-често задаваният от списъка с ЧЗВ. В *sympto* не може да „стартирате“ нов цикъл с трите капки (освен веднъж, през най-първия цикъл), без определени условия да бъдат стриктно изпълнени. Това е необходимо, защото *sympto* е единствената програма в света, която гарантира ефективност, ако се използва правилно и постига оптимална идентификация на най-фертилните дни! Синята фертилна фаза продължава през менструацията, когато *sympto* не може да засече овулаторен процес преди това кървене. С други думи: овулацията винаги е следвана от нефертилна жълта фаза. Само тогава трите червени капки могат да стартират нов цикъл.

Когато менструацията настъпи през синя фертилна фаза, може да има две причини за това:

1) кървенето е междуменструално и цикълът ви продължава нормално. Може дори да забременеете по време на това кървене, защото междуменструалното кървене може да прикрива нов опит за овулация! Свързаното с това температурно покачване може лесно да бъде пропуснато, защото не записвате температурни стойности като мислите, че сте в синята фаза.

Или 2) *sympto* не получава достатъчно ключова информация (виж глава Експертен режим стр.88). В този случай *sympto* не може да установи със сигурност, че е започнал нов цикъл; *sympto* не може да възстанови липсваща информация и да попълни графиката ви с магическа пръчка! Ваша работа и отговорност е сама да попълните и да прецизирате всяка липсваща информация от графиката. Това е учебната крива на СТМ. По-късно ще се научите как да запълните дупките на минали месеци или дори години, когато сте си взимали по-дълги симптотермални ваканции...

Фази на цикъла без овулация често се срещат при тийнейджъри, при жени в пременопауза, но също от време на време при жени в отлично здравословно състояние, които са подложени на сериозен стрес (дълги самолетни полети и т. н.). Ако типичното температурно покачване не е постигнато, няма завършен овулаторен процес: *sympto* ще проследи тази ситуация, като показва синьо фертилно, и ще бъде с вас до истинския край на цикъла (с наличие на овулация). То също ще идентифицира новата фаза на елексир на живота, която може да се появи при такъв дълъг цикъл (ще потвърди наличието на нови дни с елексир на живота, които сте въвели). Повторната поява на епизод с елексир ясно показва, че цикълът ви се нуждае от втори опит за достигане на овулация, който – и това е доказателство за овулация – незабавно ще бъде последван от типично температурно покачване. Свържете се веднага с вашия личен консултант да обсъдите този въпрос. Чатовите във форуми и блогове могат да са много вдъхновяващи, но те ще ви заблудят в този специфичен контекст.

Изразът „монофазен цикъл“ е абсурдно недоразумение, грозна *грешка в категориите* (Г. Райл): има само монофазни *части на цикъла*: това са по-дълги фази без завършен овулаторен процес. Дефиницията на женския цикъл включва цялата овулация. Иначе не знаем за какво говорим. Дори цикъла на деветмесечната бременност има овулация, в самото ѝ начало, иначе не би имало бременност!

Същото важи и за цикъла на кърмене, който също има овулация, към края, когато майката престане да кърми. Иначе, без овулация към края на кърменето, трябва да приемем, че жената е навлязла в пременопаузата. (Такива фази на кърмене без настъпваща овулация съществуват в случаи, в които жена в пременопауза се е подложила на ин витро.) Женският цикъл демонстрира невероятна гъвкавост: той осигурява три отделни метаморфни процеса на женствеността а) готовност за зачатие б) бременност и в) кърмене.

### **Средно обилно течение: две капки**

Това е средно обилно кървене, отново според вашата субективна лична преценка. То не стартира нов цикъл в *sympto*. Никога. Колкото и да наблягаме на този принцип, няма да е достатъчно. Тази иконка от две капки се отнася за количество, което често е характерно за началото или края на менструацията ви, и понякога за времето на цикъла (овулаторно кървене, например). Тази иконка ви позволява да следите нормални явления, както и изключителни събития. Някои начинаещи започват наблюденията си само с две капки, като мислят, че тяхната менструация не може да бъде определена с повече. Това е недоразумение! С това  вие изразявате субективно количество, вашето собствено, което не отговаря на нивото на личния ви максимум. Този субективен максимум от три капки ви позволява да използвате двете капки за течения като междуменструалното кървене. Имайте предвид това, което разгледахме по-рано, че дори и трите капки могат да означават междуменструално кървене, ако няма доказан овулаторен процес преди това.

*“Имам впечатлението, че в моя конкретен случай цикълът ми много често започва с две капки . На следващия ден има повече кръв, така че тогава ще бъде , но менструалните болки изчезват. Защо не мога да стартирам *sympto* в такава ситуация с две капки?”*

В името на яснотата в *sympto* трите капки винаги стартират нов цикъл. И какво се случва, ако наблюдавате такава интензивност (три капки) на втория или третия ден от менструацията? Нищо! Това изместване с един или два дни няма никакво влияние върху ефективността на *sympto*. То учудващо ще удължи нефертилната жълта фаза с

един или два дни и съответно също и нефертилната розова фаза. Ще „спечелите“ един или два нефертилни розови или жълти дни в цикъла си!

Този отговор не ви удовлетворява? Следователно искате с точност да знаете дали, да или не, във вашия конкретен случай двете капки (никога една капка = спотинг) са достатъчни да дадат началото на нов цикъл. Ето какво може да направите: мерете си температурата няколко дни преди менструацията. Ако забележите драстично намаляване на температурата в момента, в който сте видели двете капки, този ден всъщност е физиологичното начало на новия цикъл и може да въведете три капки 🍷, ако искате (и да напишете бележка). Все пак тази корекция не увеличава ефективността. И премахва един или два нефертилни дни, които иначе бихте имали. Да знаеш твърде много не винаги е предимство.

Възможно е също температурата ви малко да се покачи в началото на менструацията. В този случай изчакайте спада ѝ и маркирайте деня с най-ниската температура с трите капки, като по този начин отново печелите един или два нефертилни дни. Това са индивидуални вариации, които зависят от съпротивата на нивото ви на прогестерон, което трябва да остави естрогенът да си свърши работата. Винаги спадът на прогестерона е това, което стартира нов цикъл.

### **Спотинг, няколко капки – основни коментари върху езика на иконките**

Минималното кървене, което често се появява преди истинското начало на менструацията ви или в края ѝ. То понякога представлява средата на цикъла или е след полов акт. Както може би вече сте се досетили, то не стартира нов цикъл в *sympto*.

“Не се ли нуждае от по-голяма градация в иконките, три не са ли недостатъчни, за да изразят индивидуалните ми прояви на цикъла?”

Това е фундаментален въпрос. Колко букви са необходими да се изрази език със срички? - Около 25 знака, за да създадете фонетична азбука, или над 25,000 за писане с пиктограми. Иконният език на *sympto* следва фонетичния подход: взима най-малкото възможни симбола, за да предаде всички *необходими* значения.

Като използвате иконките на *sympto*, вие изразявате статуса на цикъла си по универсален начин, който е валиден за всички жени на тази земя, докато съществува човечеството. Затова цветовете имат универсални значения, изразяващи същностен фертилен статус и са отвъд визуалното възприятие. Все пак имате възможността да оставите коментар за избора на иконки в полето за *Забележки*, за да предадете индивидуален нюанс. Например: да кажем, че имате спотинг и елексирът ви е неясен, което може да се случи при овулаторно кървене, бихте могли да включите това наблюдение в *Забележки*, описано със собствени думи.

Бихме искали да подчертаем в този контекст, че не сме се съобразили с многобройните, понякога смешни предложения, направени от жени, които не са обучени в СТМ. Обезкуражаващо е да четеш идеи за „подобрения“, на които им липсва всякакво разбиране за същността на метода. В повечето случаи такива примери за „обратна връзка“ са незрели, изпратени след няколко кликания в приложението *sympto*, но упорито заплашващи да му дадат лоша оценка, ако не променим това или онова.

Тези неквалифицирани критици на програмата ни не осъзнават, че дори още по-невежи мъже използват интернет за платформа на техните неефективни ритъм програми, които имат положителен рейтинг, защото се поддават на всяка молба,



отправена към тях. Ако се вгледате отблизо, ще видите, че това е само маркетингов капан, който печели от реклами в интернет. Това е още един начин да се експлоатира нуждата от решения за контрол върху раждаемостта и той пречи на истинското посвещение в женствеността.

## Варианти на цикъла: не ставайте глупава

След като кликнете на трите червени капки , в жълтите нефертилни дни един прозорец се отваря и ви кара да решите: къде ще си мерите температурата и каква ще е основната цел на наблюдението на този цикъл. Ако не промените нищо тук, потвърждавате избора си от предишния цикъл. Винаги може да модифицирате тези опции по време на цикъла, ако дадете основателна причина. На начинаещите в *sympto* много често им е трудно да вземат тези две решения и се приключва с това, че остават в автоматичната опция „просто наблюдение на цикъла“. Много пъти обаче иконката за „контакт без предпазни мерки“, въведена по време на фертилната фаза, разкрива, че „забременяване“ трябва да е истинската цел.

*Кои са възможните цели на наблюдението през следващия цикъл?*



### **Осъзнаване на женската същност (просто наблюдение на цикъла):предварително избрана**

Тази цел на наблюдението означава: „През следващия цикъл искам внимателно да наблюдавам всичко и да науча повече за овулаторния си процес.“ Защо тази цел е станала автоматичната настройка на *sympto*? Много силно се надяваме, че един ден всички тейнейджъри на тази планета ще се научат да правят правилни наблюдения върху цикъла си. Тази цел на наблюдение е проектирана за тях, но тя е обърната към всички жени, сами или сексуално активни, които искат да разберат еволюцията на цикъла си. Ако няма партньор, жената може да избере режима на Билингс, за да улесни задачата си: този режим оперира без мерене на температура.



### **Забременяване**

“През следващия си цикъл аз искам да зачена дете.” С тази опция вие ясно изразявате желанието си за бременност: следователно в графиката ви не трябва да има символи за полов акт с предпазни мерки! (Това би изглеждало подозрително, защото човек може да добие впечатлението, че сте имали сексуален контакт с друг мъж.) Може би е по-добре да се пазите в такъв случай, отколкото да имате незаконно родено дете или да се заразите с ППБ. Бъдете наясно с етичните измерения на наблюдението на цикъла: тези СТ жени, които са включили съпрузите и партньорите си в това наблюдение, е по-добре да им останат верни: в началото изневярата е винаги вълнуваща, но в дългосрочна перспектива тя причинява много страдание на вас и семейството ви.



### **Екологично предпазване от забременяване**

“През този цикъл не искам да забременея.” Това означава, че през фертилната фаза на този цикъл или ще се предпазвате или ще се въздържате. В пародията за презервативите [Love Game](#) на началната страница на [sympto.org](#) е илюстрирана

важността на верността и лоялността. В тази игра проследявате житейските преживявания на младата Анна, която има двама любовника. Шокиращо две различни мъжки лица се появяват в нейната графика. Жена, която е съвестна в наблюдението на цикъла си, не трябва да се забърква с втори мъж! Честа смяна на партньорите е всъщност по-разпространена при жени на противозачатъчни. Техният цикъл е спрял, той не съществува. С подтисната фертилност сексът се изкривява. Изкуствените хормони са основно необходимо условие за развитието на порно индустрията. Никога няма да видите каквото и да било по отношение на женския цикъл в порнографски материал, той е напълно пренебрегнат. *Имам други данни, които подкрепят това твърдение, но от съображения за учтивост предпочитам да не ги включавам в това ръководство.*



### **Каквото и да стане ще е добре**

СТМ трябва да е усещане за тук и сега. „Днес съм фертилна, днес не съм.“ Всичко друго е второстепенно, всички прогнози са напразни и случайни. Имате партньор и може би имате деца. Желанието за забременяване не е приоритет. Искате животът да ви поднесе изненада и обичате да наблюдавате цикъла си! Папата би харесал това позитивно отношение, както и ние. Отвореност към бъдещето е умение за щастие. Всъщност, като избирате тази опция, вие нямате нужда да наблюдавате цикъла си; правите го от радост и за собствена осъзнатост.

### **Още три причини да определите целта си на наблюдение**

- 1) С това решение показвате, че знаете какво искате и твърдост да следвате предпочитанието си. Определеното отношение е жизненоважно, тъй като СТМ няма смисъл, ако промените решението си в средата на цикъла. Той изисква ясна цел. Тя обаче може да се смени в началото на всеки цикъл. Придържайте се към решението си поне за един цикъл. Този принцип подхранва и доверието на партньора ви. Той истински ще цени участието си в събитията от цикъла и ще ви подкрепя с нарастваща емпатия през трудните житейски ситуации.
- 2) Тази информация е основна, когато се срещате със симптотермален консултант или с гинеколог.
- 3) С тази анонимна информация може да направим статистики и да подпомогнем напредъка на науката.

След като сте избрали целта на наблюдение и мястото на мерене на температурата в началото на всеки нов цикъл, може да въвеждате данните си в пилотния плот за този цикъл без повече подсещания за целта ви.

Целта на наблюдение и мястото за мерене на температурата се появяват в най-горната част на графиката ви.



## Ред 2: Инструкции за отчитане на температурата

### В кой отвор трябва да си меря температурата?

След като *sympto* стартира новия цикъл, ще бъдете помолена да направите втори избор. Трябва да решите къде искате да си мерите температурата. Ще запазите този избор в продължение на един цикъл. Той не е въпрос на етика, а на придържане към добре описан медицински протокол. За достоверност и за да се избегнат ненужни външни намеси, не се препоръчва да променяте техниката на мерене по време на цикъла! Винаги ще виждате напомнянето за избора ви в графиката. Автоматичният режим на *sympto* за мерене на температурата е оралният, тъй като той е най-удобен за начинаещи.

Най-сигурното измерване е ректалното или вагиналното, защото термалните условия там са по-стабилни. Затова, ако температурата ви има твърде много необясними покачвания и спадове, трябва да опитате една от тези техники в следващия цикъл. *Sympto* винаги ви подканя в началото на всеки нов цикъл да потвърдите или да промените избора си. Това може да се случи и по време на цикъла, ако има основателна причина: например, термометърът ви се е счупил: може да използвате нов термометър, ако го споменете в Забележки. (Термометрите може леко да варират в стойностите, които отчитат, но това е от значение !)



*Орално измерване на температурата (автоматичен режим)*



*Ректално измерване на температурата*



*Вагинално измерване на температурата*

**Напомняне:** след втория цикъл до 12-ия обучителен цикъл в общия случай трябва да подновите измерването на температурата на 6-ия ден. Това е средната начална точка на фертилността. След тези 12 обучителни цикъла *sympto* най-вероятно ще покаже повече розови нефертилни дни заради големия Ден на Дьоринг-Рьотцер (ДДР) , например първите 7 или 10 дни на цикъла ви. Може да се случи и обратното: по-рядко срещано, малкият ДДР може да е дошъл по-рано в предишните ви цикли. В този случай големият ДДР  ще покаже по-ранен ден, може би дори втория ден на цикъла. Това е просто напомняне за ключовото значение на големия ДДР (виж глава 1).

Трябва да въведете температурната стойност и времето на отчитането ѝ. Отивате на реда:

>>  \_\_\_\_ °C.

Стойности като 36.33 °C или 97.39 F автоматично ще се закръглят на 36.35 °C или 97.4 F в *sympto*. Трябва да има две цифри след точката. Това се прави според правилата на NFP/INER, които казват, че стойности със стотни от градуса са съмнителни и ненужни.

Пример:  36.35 °C



Времето на измерване преди ставане може много да се различава от времето, когато въвеждате данни в *sympto* (това може да стане вечерта или дори в друг ден). В идеалния случай мерите и веднага въвеждате в графиката температурата си. Тогава времето на измерване и на въвеждане ще бъде горе-долу същото. Заетост в сутрешните часове може да ви попречи да въведете данните незабавно и да решите да влезете в *sympto*, когато имате възможност спокойно да седнете.

Всяка жена трябва да намери своите най-подходящи навици за измерване на температурата и да се придържа към тях. Това може да е най-трудното нещо в СТМ! Автоматично пренасяне на температурната стойност в профила ви в *sympto* все още не съществува. Още повече, освен температурните записи, други симптоми трябва да се наблюдават и въвеждат едновременно; те могат да се потвърдят или променят до вечерта. Затова при повечето жени минава време от наблюдението до въвеждането на данните. Винаги помнете времето на измерване на температурата. То е изключително важно за вас и за СТ-ия консултант, защото помага да се обяснят ненормални температурни вариации, които трябва да се “оберат”, т.е. да се сложат в скоби (ще се върнем на този много важен въпрос).

Пример:  7:30

*В sympto за ваше удобство може да изберете предварително време за мерене на температурата, например 6 сутринта. Но зависи изцяло от вас дали да поправите това време, ако се отклоните от обичайните си навици. В sympto пренебрегването на времето за мерене на температурата е един от основните източници на грешки.*

**Малко напомняне:** в *sympto* трите ключови по-високи температурни стойности се появяват като оцветени звезди. Това е крайната цел на записването на температурата във всеки цикъл. Не се отнасяйте небрежно към температурата, докато не се появи този модел на звездите ★★. По-високи температури, които се случват преди ДП или на ДП, се маркират само с празни звезди ☆☆. Ако ДП  липсва, *sympto* ще изчака пет празни звезди ☆☆☆☆☆, за да покаже жълтата, нефертилна фаза. И накрая, ако проблематичен ден се намеси през това покачване, той ще го отложи с още един ден.

## Колко често? Колко дни? – Зелената покривна линия

Мерете температурата си само веднъж дневно. Това ще ви отнеме 60 секунди! От любопитство може да го направите втори път: резултатът никога няма да е същият, това е напълно нормално и няма причина да се притеснявате: заради техническата сложност на процеса на измерване и калибрирането на термометъра ви, ще откриете малка разлика от стотни от градуса °C или °F. Но този вид измерване не може да разчита на стотни от градуса. Следователно, трябва да закръглите нагоре или надолу. Никое измерване не е, в абсолютния смисъл, съвършено вярното; то е само приблизително. Затова никога няма да видите напълно права хоризонтална линия на графиката си. И затова винаги са необходими минимум четири достоверни температури, за да може температурната крива да е готова за интерпретация.

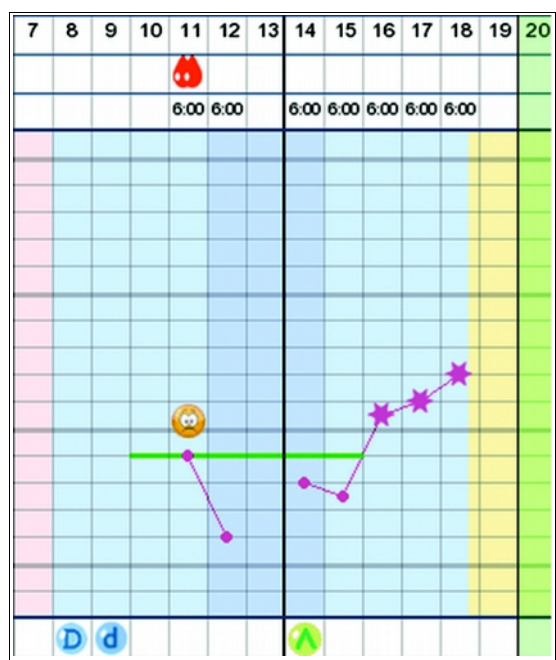
Още повече, *sympto* ви помага да намалите броя на дните, в които да мерите температурата си. Първият ден на измерването винаги съответства на първия фертилен ден (син екран и лице на бебе или презерватив). Последният ден на измерването е в сутринта (или момента преди да станете) на последния фертилен



ден, когато виждате третата оцветена звезда: на този преходен ден, вечерта, точно 12 часа след меренето на температурата вие сте в жълтата зона с иконката на черното слънце, която показва нефертилен ден.

През шестте дни, покрити от зелената линия, с други думи, в тази „долина“ на доминиращия естроген (който леко смъква температурата) *sympto* е готово да изчисли покачването и да се справи с максимум две липсващи температури. Следователно необходими са минимум четири „добри“ температурни стойности в рамките на шест последователни дни, означени със зелена линия, която покрива най-високите от четири до шест температури: тук по-долу, четвъртата от двете (останали) температури. Тъй като естрогенната долина трябва да продължи поне шест дни, покривна линия от четири или пет дни не се допуска, защото няма да е достатъчна за установяването на температурното покачване. Тази стъпка към удобството на потребителя (по-малко, но по-достоверни записи на температурата) може да се срещне също в интерпретационната програма на Рьотцер, наречена Симптотерм, създадена от математика Сигрун Петерс. Следователно това опростяване съществува от няколко години и на него може да се разчита.

Но през температурното покачване, което се вижда при оцветените или празни звезди, *sympto* има по-стриктно отношение към дисциплината ви. Разрешава се само една липсваща температура. Иначе *sympto* не може да интерпретира температурната крива. С две или повече липсващи температури резултатът няма да е достоверен. В такъв случай трябва да продължите с меренето на температурата, за да разберете дали нивото на висока температура наистина продължава. Може да използвате една от тези допълнителни температури, да попълните липсващата информация, за да удовлетворите симптотермалните правила. Тези правила са валидни и когато ръчно изготвяте графиките си, манипулирането на *sympto* не е таен трик. В обучителните цикли трябва да имате поне 15 добри измервания, след това 7-11 би трябвало да са достатъчни.



## Кога трябва да си мерите температурата? “Температурата при събуждане”

Времето е основен фактор при сравняването на температурните стойности. За да установите най-точно типичното покачване от 0.05 до 0.50 °C (0.1 to 1.00 °F) над по-ниските температурни стойности, вижте подробностите в глава 2 „Основният закон на *sympto*: истинският шифър на Леонардо“. За това е необходимо винаги да мерите температурата си при събуждане с подходящ термометър. Едно измерване е достатъчно. „При събуждане“ означава: веднага след повечето ви часове сън, нормално, но не задължително, сутринта. Кърменето или любовната игра по време на меренето не би трябвало да променят резултата. Но поне през обучителната ви фаза мерете температурата си преди да отидете до тоалетната.

Ако искате да спите повече, трябва да останете в същия отрязък от време (около два часа разлика между меренията) и да откриете сама доколко температурата ви при събуждане се влияе от варирането на часа. Разумна практика в СТМ е да си навиете будилник, ако не искате да пропуснете измерване, което е добро или се изисква. Колкото по-късно се мери температурата, толкова по-висока е тя в общия случай. За някои жени това покачване е значително, за други - пренебрежимо малко.

Времето на измерване на температурата в *sympto* е разделено на сегменти от половин час: по-голяма прецизност няма да донесе полза. След половин час температурната стойност може да варира, обикновено да е малко по-висока. Би било погрешно (както правят някои други приложения) автоматично да се добавят 0.10 °C (0.2 °F) на час. Тези времеви вариации са строго индивидуални и не могат да се обобщават.

### Какво ниво на точност се изисква?

Термометърът ви трябва да измерва с точност до 0.05°C, т.е. половин десета на градуса (=0.10°F). Това ниво на точност е постижимо с галиеви термометри (преди живачни, сега забранени в ЕС). Електронните термометри често нямат две цифри след точката и затова точността им е ограничена до една десета от градуса на Целзий (0.10°C or 0.20°F).

Според симптотермалните норми термометърът ви трябва да измерва с точност до половин десета от °C (0.05°C; 0.10°F). Но стотните на градуса не са удобни за изчисляването на типичното температурно покачване. Затова те автоматично се закръглят надолу или нагоре до половин десета от градуса (0.05°C), когато ги въведете. В указанието на термометъра ви трябва изрично да е упоменато, че може да измерва базалната телесна температура (БТТ, разпространен, но остарял термин, който означава температурата при събуждане).

Ако термометърът ви няма тази характеристика, няма да е достатъчно точен. Препоръчваме германския Geratherm, който е бърз и точен.

### Ненормални Температурни Покачвания: Външни Влияния

Delete the abnormal high temperatures (**Interferences**, see here after). Otherwise your temperature rise cannot be identified. In the lower temperature phase, which lasts at least 6 days, you can miss up to 2 temperature takings.

|                                                      |                                                                                    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Late temperature            | <input type="checkbox"/> Cold                                                      |
| <input type="checkbox"/> Not enough sleep            | <input type="checkbox"/> Eaten extensively late                                    |
| <input type="checkbox"/> Insomnia                    | <input type="checkbox"/> Partied                                                   |
| <input type="checkbox"/> Too much alcohol last night | <input type="checkbox"/> Stress, both positive (ex. joy) or negative (ex. quarrel) |
| <input type="checkbox"/> Travelling                  | <input type="checkbox"/> Jet lag                                                   |
| <input type="checkbox"/> Medications                 | <input checked="" type="checkbox"/> Temperature modified                           |
| <input type="checkbox"/> Other                       | <input type="checkbox"/> Intermenstrual pain left                                  |
| <input type="checkbox"/> Intermenstrual pain right   | <input type="checkbox"/> Breast tenderness                                         |
| <input type="checkbox"/> PMS premenstrual Syndrom    |                                                                                    |

*Външните влияния са в черни, вторичните фертилни знаци са в сини букви*

Редица обстоятелства може да повлияят на измерванията, например ненормално да повишат температурата: лош или твърде недостатъчен сън, късна или тежка вечеря, безсънна нощ след парти, прекомерна употреба на алкохол; но и ако сте под стрес или във ваканция: нова ситуация, пътуване, дълъг самолетен полет, смяна на климата, лекарства и инфекции, всичко това може да има ефект върху температурата ви. Повръщане, диария, тревога, зъбобол, слънчево изгаряне, ядене на алергенна храна и много други събития може да

повлияят на температурата. Резултатът е, че тези температури се оказват много високи в сравнение с това, което трябва да бъдат. *Sympto* при никакви обстоятелства не взема предвид температури, които са над 37.6 °C/ 99.68 и показват

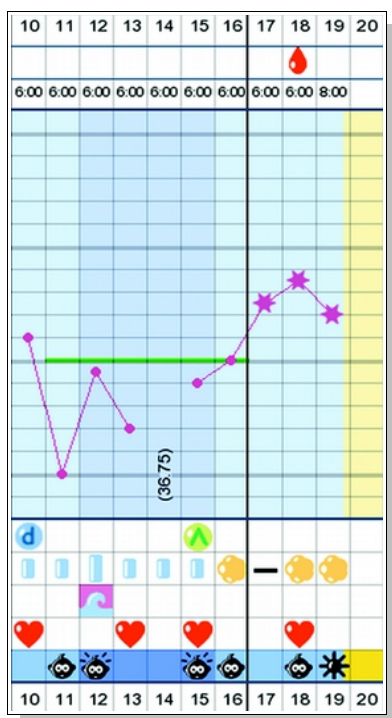
треска, или под 35.8 °C/ 96.44 °F, което може да е индикатор за проблем с щитовидната жлеза.

Ако температурните ви стойности са упорито твърде ниски, просто променете метода на измерване, или прибавяйте фиксирана стойност към измерената. Например 35.45 °C се трансформира в 36.45 °C, като системно се прибавя 1 °C.

Най-често срещаният вид външен фактор е прекалено късно измерване, например два часа по-късно от обичайното ви време. Покачване с 0.10 °C на всеки допълнителен час е често срещано, но не и обичайно за всички жени. Няма смисъл *sympto* автоматично да прибавя тези 0.10 °C, както правят някои подобни (по-несъвършени) програми. Това предизвикано от закъснението във времето температурно покачване е индивидуално и зависи от вашето тяло, трябва да го решите за себе си. Поради тези причини е важно да споменете времето на измерване в половинчасовите отрязъци, за да може *евентуално накрая* да сложите в скоби стойността от значително закъсняло измерване. „Евентуално накрая“ означава: никога не променяйте, ако се появи зелената линия! Не правете корекции, когато не е необходимо. Списъкът с външните влияния трябва да улесни работата ви.

В този списък може да споменете други типични симптоми на фертилност, като чувствителност на гърдите, овулаторни болки (Mittelschmerz), ПМС (предменструален синдром) и т.н., но и преглед на гърдите, за който *sympto* ви подсеща на 6-ия ден: това е денят, в който възлите на гърдите могат да се напипат най-лесно. Този тип събития обаче не влияят на температурните стойности; затова се появяват в синьо.

## Изящното изкуство да коригираш температурните стойности: как да се слага в скоби



Важно е да си спомним, че характерното температурно покачване може да се установи след четири до шест предишни по-ниски температури (винаги в рамките на шест дни). Когато се намесят компромисни температури по време на фазата на ниските температури, нито *sympto*, нито симптотермален експерт ще може да установи покачване. Като симптотермален потребител вие сте първа и най-важна в наблюдението за повишение на температурата.

Много сигурен знак е ДП 🟢 (виж глава 1): ДП точно е настъпил. Ако погледнете температурите от предишните дни, забелязвате, че платото на ниските температури е нарушено от няколко твърде високи стойности, причинени от някои от външните фактори, описани по-горе. Тогава набелязвате прекалено високата(ите) стойност(и) от предишните дни, които може да премахнете като кликнете на въпросния ден и въведете по-ниска стойност в съответствие с основната линия (ако имате само четири стойности и трябва да замените една от тях) или като намалите твърде високата стойност (ако имате пет до шест стойности). Копирайте

в *Забележки* 📝 за този ден. Сложете там тази стойност в скоби. Това показва на вас и на консултанта ви какво се е случило. Абсолютно същата процедура като при ръчното изготвяне на графики! Например осъзнавате, че температурата 37.1 °C е

очевидно компромисна. Симптотермалният експерт и вие ще отбележите (37.1) в *Забележки*.

Може също да сравните модела на покачване от предишните цикли, за да откриете повече за външните влияния. Всяка промяна изисква документирано доказателство, иначе се заблуждавате. През обучителната фаза не премахвайте и не променяйте без помощта на симптотермален експерт. След като сложите в скоби компромисна температурна стойност, *sympto* може да продължи работата си и зелената линия се появява отново в графиката ви и оцветените и/или празни звезди се виждат. Администраторите на програмата могат да видят точно кога потребителят е променил или премахнал температура и каква е била стойността ѝ. В случай на съмнение или несъгласие и за изясняване на случая, консултант може да използва тези записи, за да го проследи.

*Какво се случва, ако една от четирите важни ниски температури липсва?* Зелената покривна линия не се появява, въпреки че вие виждате очевидно температурно покачване. В тази ситуация добавяте фиктивна стойност, която трябва да съответства на вашите обичайни ниски температури. Не бива да е нереална. Отново, в този случай също, е необходимо да посочите поне един външен фактор .

Всички други странни събития, независими от температурата, трябва да се документират в графиката като вмешателства. Тези индикации са много полезни, когато вие и партньорът ви правите ретроспекцията на последния месец (виж също под ред 5). От тази ретроспекция може да видите колко чувствителен е цикълът ви към външни влияния и дразнения. Не всички от тези фактори ще причинят ненормално висока или компромисна температурна стойност. Техниката да се слагат в скоби проблематични температури трябва да се прилага, само когато температурната стойност е наистина извънредна. След като външното влияние не застрашава покачването, първоначалната стойност трябва да остане. Не поправяйте това, което не е счупено!

Никога, при никакви обстоятелства не променяйте температура нагоре. Това може да заблуди графиката да покаже овулаторен процес!

Тънкото изкуство да премахвате или да променяте е жизнено важно умение, което трябва да придобиете. Няма компютър, който някога да е способен да върши тази работа. Затова разбирате, че аргументите на симптотермалните експерти, които изготвят графиките си ръчно срещу нашите или други подобни иновации, са напълно безпочвени и несъстоятелни. *Sympto* все пак разчита на вашите лични умения, когато става дума за интерпретацията на проблематичните ви температурни стойности.

Когато започнете вашите наблюдения с автономното приложение за смартфон, ви препоръчваме да синхронизирате данните си поне веднъж седмично с он-лайн профила си в [sympto.org](https://sympto.org). Обикновено автономното приложение го прави само всеки път, когато промените някакви данни. Уеб приложението няма това изискване, но за него ви трябва постоянна интернет връзка. След като устройството ви е осъществило синхронизацията, нашите консултанти, които ви помагат поверително, могат да посочат аномалии в наблюденията ви. *Съветваме ви да принтирате графиките си, след като е завършен цикълът, и да пазите хартиените документи като ценни книжа. Циклите стават по-редовни чрез усилието да ги наблюдаваме!*



## Повтарящи се проблеми с меренето на температурата

Трябва лично за себе си да откриете как да се справяте най-добре с температурните вариации. Те рано или късно ще започнат да се появяват от време на време. Може би ще опитате да си мерите температурата ректално през следващия ви цикъл, за да видите дали тези вариации ще изчезнат. Или ще задавате въпроси чрез кутията за съобщения в профила ви в *sympto*. Ще ви бъде отговорено от консултант.

Може да пропуснете една или дори две последователни температури, без да се налага *sympto* да прекъсне изчисленията си. С три липсващи дни обаче *sympto* ще трябва да започне всичко отначало и ако закъснялото температурно покачване все пак е разпознато, ще имате по-малко жълти нефертилни дни. Според симптотермалните критерии *sympto* изисква поне четири температури в естрогенната „долина“, период от шест дни, преди трите или повече по-високи температури да бъдат признати.

Ако наистина се грижите за наблюдението на фертилността си, може да добавите фиктивна стойност, за да получите този минимум от четири ниски температури. Но не може да забравите да го споменете в своите *Забележки*. Накратко, ако при пътуване за уикенда не можете да си мерите температурата, не е трагедия. Но ако в понеделник сутрин пропуснете и третата, основна информация ще липсва.

Докато сте във фазата на ниската температура, дисциплината за мерене остава относително гъвкава. Но веднага след като започне покачването (виждате го по звездите), *sympto* се нуждае от своите три оцветени звезди (след ДП) и допуска само един проблематичен ден. Напредналият има право да добави липсваща по-висока температура, като остави бележка в *Забележки* . Например, след първата оцветена звезда сте пропуснали меренето в следващите два дни. Продължете да си мерите температурата през следващите два или три дни да видите дали повишението се задържа. Ако е така, може да използвате една от тези температури вместо липсващата. Според симптотермалните закони (на класическите школи за ръчно изготвяни графики) тогава *sympto* може да интерпретира покачването.

## Треска: какво да правим?

Напомняне: *sympto* приема температурни стойности между 37.6 °C/ 99.68 °F и 35.8 °C/ 96.44 °F. Температури, които са изключително високи, са причинени от треска; те не принадлежат на стойностите, които могат да се интерпретират. Такива, които са много ниски, показват проблем с щитовидната жлеза или друг здравословен проблем. Ако мерите орално, си струва да опитате вагинално или ректално, тъй като тези отвори дават стойности по-близки до вътрешната температура на тялото.

В случай на треска, която продължава няколко последователни дни, може да си дадете симптотермална почивка, ако сте в предовулаторния етап на цикъла си. Това е сегашната практика. Накрая може да преминете в режима на Билингс (който не се нуждае от температури). Тяло, което се бори с упорита треска, може да закъснее с овулацията. През пост-овулаторната фаза това не е от значение, защото тогава няма нужда от температури – освен ако треската не продължи и в следващия цикъл. Ще възобновите наблюденията си, когато почувствате, че сте готова за това. *Sympto* няма да приеме стойност като 38.55 °C: следователно няма да имате данни за този ден. Ако все пак искате да си записвате стойностите по време на треската, използвайте *Забележки*. Тогава *sympto* ще се превърне в дневник на треската ви.

**Внимание:** без никакви наблюдения върху елексира, които до известна степен известяват за температурното покачване, всяка настинка може да повиши

температурата и след пет празни звезди да стартира фалшива жълта нефертилна фаза. Отново това не е грешка, направена от *sympto*, а допусната от вашите некомпетентни измервания и от липсата на правилна информация, въведена в *sympto*.

## Искам да зачена

Както споменахме по-горе, за да знаете дните, в които фертилният ви прозорец се отваря и затваря, имате нужда от минимум 7 до 11 измервания на температурата за цикъл според индикациите, които *sympto* показва. Ако искате да забременеете, е във ваш интерес да измерите възможно най-много температури, за да анализирате цикъла си по-точно, и да знаете дали произвеждате прогестерон в достатъчни количества. Няма нужда да купувате тестове за бременност. След като забременеете, температурата ви няма да падне както обикновено, за да обяви началото на менструацията.



**Резюме.** *Sympto* автоматично се справя с един или два изолирани или последователни дни без температура в ниската фаза, но му трябва поне четири температури в рамките на шест дни, за да начертае зелената покривна линия, която винаги обхваща шест дни. След като температурното покачване е установено, само една липсваща температура или една под линията се приемат, за да се осигури ефективност. Ако *sympto* не може да установи температурно покачване, което е малко вероятно, то ще приеме, че цикълът не е завършил т. е. не е имало овулация. В този случай, като мярка за сигурност ще останете в пред-овулаторния, възможно фертилен етап до следващата овулация, дори ако въведете 🍷. Стресирана жена може да има цикъл от сто или повече дни с няколко кървения.

## Ред 3: Елексир на живота за спермата

Какво е елексир на живота? Това е просто „цервикална“ слуз, отделяна от вдлъбнатините на долния отвор на матката („шийка“). Дори и днес тази течност не е истински разбрана и даже погрешно се приема за „течение“ или „левкорее“. Всъщност, тя е удивителна субстанция: спермата се нуждае от тази магическа отвара, за да оцелее във влагалището и да се придвижи през шийката към матката. Тя дава сила на сперматозоидите и те могат да продължат бясното състезание към яйчниковите тръби през матката: от там и името „елексир на живота“!

Веднага след края на менструацията трябва да наблюдавате елексира си и да въведете —, ако все още нищо не сте забелязали. Тази чертичка — е важна, особено в началото, отново заради ефективността: тя потвърждава, че сте извършили наблюдение през деня. След като елексирът се появи, избирате между ,  и . Лесно е!

### **Вие сте фертилна; E = Елексир**

Видели сте **мътен, гъст, кремообразен елексир, подобен на лосион с цвят на мляко**. Може да има разлики в тези характеристики и цветът може да варира в зависимост от профила ви. Тези индивидуални особености са важни за вашето себепознаване, но нямат никакво влияние върху основното послание, вашата фертилност. Като кликнете на тази иконка, стартирате фертилните си дни или ги потвърждавате. Това явление може по изключение да се случи на предовулаторен розов ден, маркиран като нефертилен, преди настъпването на големия ДДР ! *Sympto* автоматично ще превърне този нефертилен ден във фертилен. От вас зависи да забележите това изключение.

*Това индивидуално физиологично събитие не може да се предскаже от sympto или каквато и да е програма. След като фертилният ви прозорец се е отворил, той ще остане така, ако не въведете информация в следващите дни. Sympto очаква повишена дисциплина от ваша страна и трябва да сте изчерпателна по отношение на проявите на елексира.*

### **Вие сте силно фертилна; rE = разтеглив елексир**

Този елексир е **прозрачен, течащ, хлъзгав, на нишки, като белтък на сурово яйце или разтеглив**. Може да бъде по малко от всичко или да има само една от тези характеристики в зависимост от вашия личен профил. В допълнение високо фертилният ви елексир може да е леко оцветен, червеникав или жълтеникав. Повишено сексуално желание, наедрели гърди, еуфорично състояние и т.н. може да придружават този вид елексир. Много често количеството на елексира се увеличава преди овулацията.

За да се определи степента на фертилност обаче, винаги *характерът* на елексира е от водещо значение, не *количеството*. Всички коментари за количеството може да запишете в *Забележки*. След като въведете тази иконка, *sympto* маркира деня като високо фертилен, като показва тъмно син цвят, но само на самия ден. Например, в графиката от ситуация Б, Част първа, може да видите такъв високо фертилен ден, задействан от тази иконка.

Пикове на естрогена: Не се изненадвайте, ако в средата или към края на високо-температурната фаза наблюдавате случаи на високо фертилен  елексир, който може да продължи няколко часа. Внезапно покачване на естрогена може също и да смъкне

временно температурата. Тъй като не си мерите температурата през жълтата нефертилна фаза, няма как да забележите този долен температурен пик. Нарича се естрогенен пик и няма никакво влияние върху фертилния ви статус: не може да има втора фертилна фаза в същия цикъл, след като овулацията вече е преминала. Двойната проверка е извършена; когато наблюдавате , поява на елексир, нефертилният модел ще окаже съпротива заради доминиращия прогестерон.

След като *sympto* е преминало в жълтата нефертилна фаза, сините иконки, голямата и малката, няма да я променят. Следователно, няма да се отвори втори фертилен прозорец. Причината за този естрогенен пик е, че яйчниците ви се опитват да предизвикат още една овулация, дори през платото на високата температура, но никога не успяват (както е потвърдено от последните медицински изследвания).

### **Вече не сте фертилна; жЕ = жълт или жълтеникав елексир**

Въпреки че тази течност не е фертилна, решихме след дълги размишления все пак да я наречем „елексир“. Този символ се отнася за увеличена прогестеронна дейност, която се проявява при някои жени в края на фертилната фаза и по-нататък през цялата жълта, нефертилна фаза. Други жени никога не наблюдават това и биха видели накрая този елексир по време на преглед на шийката (виж по-долу). Ако обаче въведете този типично лепкав, пастообразен, трошлив и подобен на гранули елексир, преди овулаторния процес през розовата нефертилна фаза, защото сте го объркали с , кремообразния, белезникав или жълтеникав фертилен елексир, *sympto* моментално ще превърне този ден в син фертилен. Това е мярка за сигурност в името на ефективността. Моля, свържете се със симптомтермалния консултант или с лекаря си, ако видите постоянен жълтеникав секрет преди овулация. Той може да показва инфекция или заболяване. В зависимост от сложността на профила на цикъла ви, прецизното използване на този символ трябва систематично да се овладее.

Жълтият облак означава: идентифицирали сте лепкав, жълт, трошлив и т.н. елексир и ДП е зад вас. Най-общо този символ изразява нефертилност. Обаче през първите два или три дни след ДП, яйцеклетката все още може да бъде оплодена, тъй като някои сперматозоиди могат да преминат през този вид елексир.

Някои жени объркват този лепкав, пастообразен, трошлив, понякога жълтеникав елексир, който е резултат от дейността на прогестерона, с понякога също пастообразния, трошлив наглед, елексир в началото на цикъла. Много е важно да правите наблюденията си директно във влагалището, а не върху гащите, където кремообразният елексир може да е малко засъхнал и затова да изглежда трошлив или пастообразен.

Когато ДП се изтрие два или три дни по-късно от , може наистина да се случи жълтият облак да се види преди този . Наличието на един или два жълти облака следователно, не е доказателство, че сте достигнали в лутелиалната фаза и че овулацията е зад вас. По изключение в този случай жълтият облак се е появил към края на предовулаторната фаза. Но това е било само тест за овулацията. Напомняне: трябва да сте наясно с факта, че когато потвърдите своя ДП на третия ден ретроспективно с  или дори с —, това потвърждение няма да е решаващо доказателство, че овулаторният процес е свършил. Само вторият критерий, правилното температурно покачване, е доказателство.



### — Нищо не се вижда

Тази иконка символизира състоянието, в което (в началото на цикъла ви) все още не сте (или в края, вече не) сте видели нищо. Или: не можете да извлечете с пръсти никакъв елексир от отвора на шийката. Този знак казва, че не сте забелязали никакъв елексир преди овулацията или никаква нефертилна (вероятно жълтеникава) слуз след овулация. През обучителния период, като контрол, трябва да въвеждате този знак след края на менструацията. Той показва със сигурност, че сте направили *отрицателно* наблюдение, „не видях нищо“. Същото се отнася за след ДП, когато не се вижда жълт облак. Чертичката — може също да стартира ДП, който трябва да бъде потвърден в рамките на три дни. Напомняне: ако пак въведете елексир през тези два или три дни, вашият ДП ще се изтрие и ще се очаква нов.

### **Ако характеристиките на елексира на живота се променят в рамките на деня?**

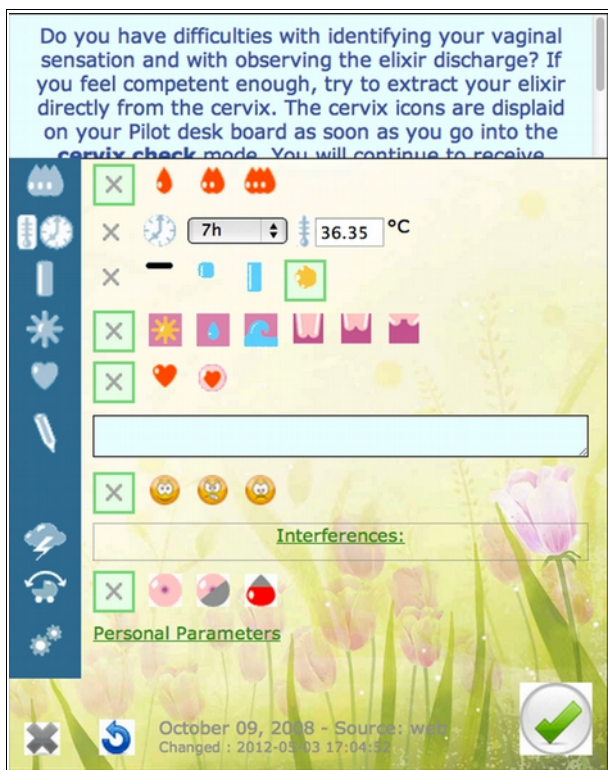
Винаги най-силната характеристика в даден ден се запазва за този ден като цяло. Трябва само да поправите това, което сте въвели сутринта, например отчасти фертилна сутринта  и много фертилна вечерта  става много фертилен ден . Може да направите тази промяна по-късно, когато влезете отново в *sympto*. Като попълвате графиката си, внимавайте да не объркате календарните дати с дните от цикъла. Като наблюдател трябва да живеете в цикъла си и в неговите дни, не в ежедневния календар! След като сте направили тази фина настройка след един ден или дори по-късно, оставете бележка.

Обикновено по време на синята фертилна фаза се връщате към *sympto* два пъти дневно. Сутрин въвеждате температурата си и наблюденията върху елексира и вечерта потвърждавате или промените, ако е необходимо, неговите характеристики. Ако температурата при събуждане се записва в термометъра, може вечерта да въведете всичко наведнъж.

Елексирът на живота не е неприятен на мирис. Секрети, които не миришат нормално, могат да показват инфекции или ППЗ. Може да имате и друг проблем с елексира: едва го виждате или докосвате, рядко се появява или е един и същ през цялото време и никога не знаете дали е  или . В този случай прегледите на шийката са вашето решение.



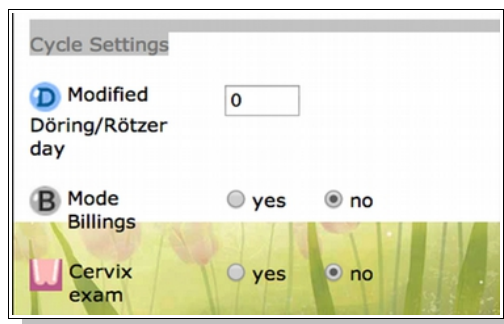
**Ред 4: Прегледи на шийката– специална опция за проблемно наблюдение на елексира 🍷 🍷 🍷**



Този параграф е за жени, чиито наблюдения върху еликсира са трудни и неясни. Според Йозеф Рьотцер, ДМ, (Регулиране на естественото забременяване, стр. 93), местни племена от Африка и Азия използват прегледите на шийката от древни времена като много ефективен естествен метод за контрол върху раждаемостта. Тази практика се е предавала като тайна от майки на дъщери дълго преди западната медицинска традиция да открие този феномен и да го препоръча за повишаване на шанса за забременяване. Тук се срещахме с нов парадокс: въпреки че днешната секс литература разкрива много за сексуалните техники, проблемите на фертилността, като прегледите на шийката, остават табу в нашето общество. СТМ е подходящо средство да се преодолее тази липса.

Иконките за прегледите на шийката не се появяват на работния плот в автоматичния режим. За да се виждат, както е показано по-горе, отидете на Лични Настройки  и активирайте тези иконки, както е показано тук.

С тази смяна на параметрите, връзката между вътрешни усещания и външни наблюдения изчезва (виж следващия параграф, Ред 4, Продължение). Така че е възможно да въвеждате противоречиви елексирни комбинации в тази настройка.



*Sympto* дискретно е поставило тези иконки на Линия 4 в автоматичния режим, защото това е опция за жени, които не се страхуват от тялото си. Тази техника ви позволява да извличате елексира си близо до мястото, от което се произвежда - на входа на шийката. Може да се изисква кураж да започнете да използвате този режим, но той бързо ще стане просто още една стъпка в СТМ ви ежедневно. Прегледът на шийката осигурява директен достъп до този много централен фертилен знак. Той позволява лесно да се разграничи елексира от продължителното отделяне на клетки от влагалището. Може би проблемът ви е, че не можете да видите елексира си при нормални обстоятелства, защото не виждате нищо, или защото това, което виждате, е маскирано от продължително влагалищно течение: все едно, или няма нищо видимо или характеристиките са винаги същите и не може да определите ДП. При тези обстоятелства, прегледът на шийката ще ви помогне да определите характеристиките на елексира си.

Отбележете, че все пак ще има отделени клетки, смесени с елексира, получен по този начин: трябва да достигнете отвора на шийката, да го стиснете с два пръста и да проверите какво може да извлечете на върха на пръстите си. Ще видим обаче, че този явен признак в *sympto* не се третира като независим знак за фертилност, както в други системи за естествено семейно планиране като NFP-Sensiplan!

Прегледът на шийката не е подходящ за всички жени. Той е за онези, които вече са грамотни в *sympto*, и които са изградили висока степен на комфорт по отношение на телата си. Ако сте нова в *sympto*, изучете първо обучителните съобщения в автоматичните настройки и насочете всички въпроси, които имате, към *sympto* консултант, преди да опитате опцията за преглед на шийката. Главната цел на *sympto* е да ви позволи да добиете елексир с най-ясни характеристики, близо до мястото, където той се произвежда. Прегледът на шийката просто предоставя възможност за по-доброто му наблюдение.

Затова трябва да активирате иконката за преглед на шийката тогава и само тогава, когато сте готова да правите тази проверка ежедневно през цялата синя фертилна фаза, за да елиминирате дните, в които елексирът ви не може да се интерпретира. Тази опция е направена основно за жени, които след два или три наблюдавани цикъла, имат трудности в идентифицирането на ДП. Както ще видим, комбинациите между преглед на шийката и другите иконки за елексир са много фини, но все пак ясни. Можете дори да коригирате ДП с проверка на шийката, ако сте въвели само нефертилни иконки, като — или 🍌 в нивото за външни наблюдения. По-късно ще разгледаме тази последна тънкость с примери в отделна глава.

Защо иконките за преглед на шийката 🍌, 🍌, 🍌 се появяват на същото ниво, на което са вътрешните усещания, Ред 4? Строго погледнато, те не са символи, които се отнасят за вътрешно усещане: при нормални обстоятелства, трябва да докоснете шийката с върха на пръстите; не може да усетите как се променя във вагината. Но в *sympto* тези иконки имат подобен смисъл. Ще се спрем на това подробно в следващите страници.

**Има четири фертилни критерия в контекста на прегледа на шийката: а) позицията на шийката във влагалищния канал. б) степента на отвореност на шийката. в) степента на твърдост и последно, но не по важност, г) отсъствието или присъствието на елексир. Последният критерий е най-важният за вас и за *sympto*, тъй като той ще ви помогне да идентифицирате ДП на нивото на външните наблюдения.**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Ниско.</b> Позицията на шийката е а) ниско във вагината – нефертилност: ръчен знак : ., в допълнение б) шийката ви е затворена и лесно се достига и в) твърда е като върха на носа; г) няма елексири; ако има слуз, тя е отделени влагалишни клетки и не е елексири. Този символ има абсолютно същото значение за <i>sympto</i> като С, усещане за сухота 🌟. Вижте следващия параграф.</p> |
|  | <p>Шийката а) е в <b>средно положение</b>: вие сте фертилна (ръчен знак : . две точки ), б) шийката е донякъде отворена и в) по-мека и г) няма елексири или той е бял и кремообразен. Този символ моментално превръща розовото нефертилно състояние (ако това е случаят) в синьо фертилно. Той има точно същия смисъл за <i>sympto</i> като 🌟 В: влажност. Вижте следващия параграф.</p>         |
|  | <p><b>Висока</b> позиция: шийката е а) високо (дълбоко) във вагината. Много фертилна.<br/>Ръчен знак : . .<br/>б) тя е до 0.3 инча, (0.75см) отворена, в) мека като горната ви устна и по-трудна за достигане, г) разтеглив, течащ елексири. Тази иконка има точно същото значение като 🌟, Л, лубрикантност. Вижте следващия параграф.</p>                                                       |

Докато шийката е около средното положение се смята за фертилна, дори ако не можете да извлечете елексири. Но в много фертилната, висока позиция, трябва да има поне минимално количество елексири, може би не в края на влагалището, но при шийката, върху пръстите ви. Той трябва да покаже ясни характеристики на добро качество, не непременно 🌟.

Като извършвате прегледа на шийката, ще можете да въведете в *sympto* истинските характеристики на елексира и да проследите как те се променят по отношение на ДП. Внимавайте: когато извършвате прегледите, трябва да избягвате да отбелязвате два вида елексири, този, който виждате при вулвата (ако там изобщо се вижда нещо), и този, който извличате от шийката и виждате на пръстите си. За да се избегне объркването, помнете, че няма „вътре така, вън иначе“, а *само една* индикация за елексири.

Елексирият извлечен от шийката е този с най-добри характеристики. Той бие външно събрания елексири, но се изразява чрез използването на иконките от външното ниво. Обърнете внимание на характера, на това което сте извлекли и разгледайте детайлно това, което виждате на пръстите си. *Sympto* интерпретира елексира според съответните иконки.

Няма автономна интерпретация на прегледите на шийката в *sympto*, защото това би било объркващо и противоречиво. Нивото за външно наблюдение стартира определянето на ДП! Като допълнителна мярка за сигурност в *sympto* някои иконки за преглед на шийката могат да отложат ДП (виж по-долу), когато има само нефертилни символи във външното ниво. Да обобщим: вътрешният преглед на шийката е алтернатива на външното наблюдение на елексира. То улеснява по-доброто негово класифициране чрез един от символите за външно наблюдаван елексири.



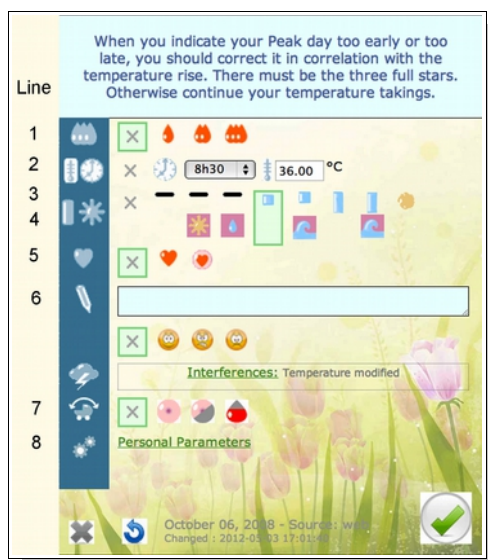
Прегледът на шийката технически не е вътрешно усещане. Той се появява на ниво 4 в *sympto*, защото средната и високата позиция на шийката (: 🍑 и :- 🍑) имат същия смисъл като двата символа за вътрешни усещания В (влажност) 💧 и Л (лубрикантност) 🌊, както и С = усещане за сухота ☀️ има същото *sympto* значение като 🍷, напълно затворена шийка. Ще откриете повече за вътрешните усещания в следващата глава (Ред 4).

Школата на Билингс, която преподава само наблюдение на елексира, категорично отрича прегледа на шийката, защото според тях е неприличен и е форма на мастурбация. Те казват, че този вид наблюдение може да внесе бактерии, да увреди шийката и дори да причини аборт. Последните два аргумента са погрешни, но рискът от бактериална зараза е налице, когато хигиената е незадоволителна. Освен това, те твърдят, че прегледът обърква интерпретирането на елексира, защото извлеченият еликсир винаги съдържа изхвърлени влагалищни клетки. Симптомтермалните потребители, които са се научили да наблюдават промените на шийката, не са съгласни. Това умение трябва да се овладее и не може да се нарече точно приятно. То обаче може да освободи женската сексуалност и да помогне на жената да я приема за нещо просто и естествено.

Всъщност има много жени, които просто не виждат нищо при срамните устни: не е вярно, че еликсирът щом веднъж започне винаги ще се вижда при вулвата. Школата на Билингс правилно посочва следното явление: понякога еликсирът е оскъден поради високо съдържание на вода и остава скрит от урината или има толкова малко отделяне, че външно нищо не се вижда.

## Ред 4 отново: автоматичното ниво за усещания

Спомнете си плота за управление:



Иконките за вътрешните усещания, тук на ред 4, са подредени според сложна образователна система. Те са свързани с (външните) иконки за елексира. Това опростява идентифицирането на ДП. Много капани са елиминирани и система от съобщения ви подсеща да посочите в *sympto* грешки като липсващи или дори нелогични данни. Сега ще задълбочим разбирането си за това какво означава да изготвяте графиките на цикъла си, така че да са ясни и логични.

Не се паникьосвайте, ако не знаете какво е това физическо – не емоционално – *вътрешно* усещане. Това е нормално. Ако не чувствате нищо, когато започнете наблюдението, няма нужда да се тревожите. Има шесто чувство, което е в тялото ви

и се задейства от него в нашия случай във връзка с вагиналната слуз! Всички ваши органи са отразени в мозъка. Когато част от тялото иска да ви каже нещо, например ако има болка, тялото ще ви предупреди. Ако не чувствате нищо в областта на гениталиите в началото на наблюдението, няма повод за притеснение: това е нормалното състояние на тялото. Просто засега се съсредоточете върху меренето на температурата и наблюдението на елексира на живота. *Sympto* ще ви помогне да започнете с много полезни подсещания, на които може да разчитате. Нека да обявим един централен принцип в този контекст: както и прегледът на шийката, вътрешното усещане не е достатъчно ясно, за да определи ДП и да затвори фертилния прозорец. Винаги имате нужда от една от четирите комбинации на външното ниво: от  до ; от  до ; от  до  и от  до . Второ: както и опипването на шийката, вътрешното усещане може да отвори фертилния прозорец в началото на цикъла. Отново държим да подчертаем този момент! Той е част от принципите на двойната проверка в началото на цикъла: *каквото дойде първо, елексир/вътрешно усещане или голямо Д, отваря фертилния прозорец*. В началото на цикъла, разпознаването на това усещане, което може да се развие и изучи, е допълнителен фактор за ефективност.

Това са различните опции, от които може да избирате, за да изразите вътрешното си усещане:



Отрицателният резултат „Няма вътрешно усещане“ вече е изразен с „няма наблюдения“ на външното ниво за елексир, т.е. с  иконката за „не видях нищо“. Той не се показва с  иконката. Защо и какъв е смисълът на тази иконка?



## Усещане С Чувствам сухота.

Иконката със слънцето се отнася за вътрешно телесно възприятие; „вътрешно“ тук означава усещане, което се появява във влагалището или в срамните устни. Ако не чувствате нищо там, символът от външните наблюдения — е достатъчен. Нормално е да не чувствате нищо, защото тялото ви ще изпрати сигнал, само ако има нещо специално, болка или удоволствие, в тази част на организма. Под вътрешно усещане имаме предвид да почувствате нещо конкретно, не нищо! Усещате сухота или може би дори нещо като изтръпване на външните срамни устни. Това не означава, че вътрешността на влагалището е суха. То винаги е леко влажно. Главното тук е вътрешното усещане какво чувствате: то е напълно телесно, не е тактилно, т.е. не можете да го пипнете или видите. Това, което е от значение са сигналите на тялото, директно изпратени към мозъка. Това усещане се среща доста често в края на менструацията.

Опитната симптотермална жена ще кликне на , когато почувства тази сухота и ще може да се смята за нефертилна до деня, в който почувства влажност  (ако е наясно с това специално усещане). Сухотата може да продължи след ден 5-и от цикъла й. През първите 12 цикъла *sympto* се подчинява на много стриктните правила на NFP-Sensiplan и ви счита за фертилна от ден 6-ти на цикъла, дори и да изберете  на този ден или след това. Дайте си няколко месеца да се запознаете със света на вътрешните си усещания - ключов елемент, за да се чувствате удобно в тялото си. Говорете с други жени за това и прочетете това ръководство отново.

Как можем да обясним този знак, така че да вникнете в неговия смисъл? След менструацията цикълът ви е на стенд-бай: има няколко дни на почивка преди естрогенът да влезе в главната роля на пиесата на цикъла. Той ще изпълни кръвоносните ви съдове на най-деликатните места и ще създаде това специфично чувство на влажност . През тази фаза на почивка нищо ново не се случва, освен че имате това, понякога дразнещо чувство на сухота. В Придружителния режим на *sympto* външният знак — винаги се добавя, когато въведете  в началото на цикъла. Това действие е логично: чувството за вътрешна сухота задължително означава външно „не се вижда нищо“. В този предварително избран Придружителен режим *sympto* няма да одобри смесването на комбинации от телесни наблюдения, които взаимно се изключват.

В началото на цикъла, иконката с жълтото слънце на розов фон изразява сухота: нищо не може да поникне, когато сушата е силна. След като овулаторният процес е преминал, същата иконка със слънце може да се появи отново. Тогава тя има двойствен смисъл: цервикалните вдлъбнатини са затворени и елексирът е пресъхнал, ставайки лепкав (жълт облак) или е напълно изчезнал —. Под тази чертичка иконката със слънцето  изразява чувството за сухота. Доминиращият прогестерон превръща елексира в непроникваем слой в отвора на шийката.

Той пречи на сперматозоидите да навлязат в матката. Времето ще осуети оплождане на всяка цена: или там вече се развива ембрион, или яйцеклетката е завършила пътуването си през фалопиевите тръби и не е налице. От друга страна, ако яйцеклетката е била оплодена през времето на високо-фертилния елексир, сега има нужда от топлина (от по-високите ви температури!), за да расте, точно както семенце в слънчева нива. Така че ще видите символа на черното слънце през

жълтата фаза на жълт фон, който изразява нефертилност и условия за растеж! Същото черно слънце на розов фон означава само нефертилна в предовулаторната фаза.



Вътрешно усещане В

**Чувствам влажност.** Все едно имам газирана течност във влагалището.

Сега се обръщаме към най-характерния симптотермален феномен. Надигащата се вълна на вашата фертилност, първият знак за нея е вътрешното телесно усещане. То отваря фертилния ви прозорец. Влагата, която усещате на срамните устни и вътре във влагалището, е следователно първият знак за фертилност в цикъла и също често и последният. Това е също първият признак, който съзряващото момиче усеща във фертилния си живот, и последният за жените достигнали менопауза, когато тялото физиологично спира фертилността си, или за нашите цели след много фертилна фаза, когато сте идентифицирали ДП.

Усещате влажност във влагалището и все пак не може да видите елексир на вулвата. Това е напълно възможно, дори често срещано. Има обаче жени, които още не са наясно с това чувство. Не се тревожете, ако сте от тях, може да се научите да се настройвате така, че да разпознавате това усещане. След ходене до тоалетната, когато се избърсвате с кърпичка, обърнете внимание дали има лубрикантност като я движите от вулвата към перинеума.

Това специфично усещане често се разпознава един или два дни преди, елексирът да може да се види и пипне върху срамните устни. Веднага щом усетите тази влажност навлизате във фертилната зона. Фертилният ви прозорец се отваря. Този символ го стартира, точно както  за преглед на шийката. Накратко, ако въведете синя капка, дори и да не сте наблюдавали външно елексир, *sympto* автоматично ви счита за фертилна и добавя  (или ) в синята зона. Тази ситуация почти никога не се случва през първите пет дни от цикъла. От друга страна, понякога я срещаме в проследяването на опитни симптотермални потребители, които имат повече от пет розови нефертилни дни. Ако цикълът на жената е ненормално кратък, *sympto* не оставя пет нефертилни дни, а по-малко, в зависимост от големия ДДР (виж Част първа).

Много често синята капка е също последният символ след овулация. Пример: преминали сте ДП, защото сте въвели  или  вчера, но днес не виждате нищо. Затова въвеждате — и *sympto* незабавно показва  за предишния ден. Все пак усещате вътрешна влага . Това чувство за влажност, което още изразява някаква фертилност не пречи на *sympto* да маркира ДП . За да поддържа данните ви съвместими, Придружителният (или Пилотен) режим на *sympto* винаги ще показва този символ под чертичката —. Това е задължително и не подлежи на промяна. Спомнете си четирите възможности за ДП:  следван само от  не може да генерира ДП. Тази комбинация обаче съществува в NFP-Sensiplan или в INER-Rötzer, защото в тези системи разликата между вътрешно усещане и външни наблюдения не е последователно прилагана: — трябва винаги да е над , за да се установи определянето на ДП. Ето защо намирате точно тази комбинация в автоматичната настройка на пилотния плот. Не може да сгрешите. Този пример ясно илюстрира, че свободната връзка, която е възможна благодарение на иконките за прегледите на шийката, може да създаде несъвместими комбинации, ако не сте експерт.





Усещане Л, лубрикантност

**Усещам хлъзгавост**, влажна, с чувство за лубрикантност, добре смазана

Тази икона означава, че се чувствате влажна отвътре. В общия случай, в тази ситуация, която може да включва повишено сексуално желание, трябва да има също и видим елексир върху вулвата. Ако няма, наблюдението ви може да е погрешно. Следователно иконката  без появата на поне  не е физиологично възможно. Няма да намерите тази иконка  сама в списъка от възможности за избор, което ще бъде темата ни по-долу. Понякога жените казват, че имат това усещане без външни прояви. Според Рютцер в такъв случай елексирът може да е толкова воднист, че да се маскира от урината! Когато става дума за силно фертилните дни, иконката  има аналогичен смисъл в *sympto* с , шийка във „висока позиция“. След като сте въвели един от тези два символа, *sympto* ще покаже съответния ден в тъмно синьо, висока фертилност; същото се случва с иконката . В допълнение към това този символ за лубрикантност има специална конотация, когато идентифицирането на ДП не е ясно (виж по-долу).

## **8-те златни взаимовръзки между вътрешните усещания и външните наблюдения**

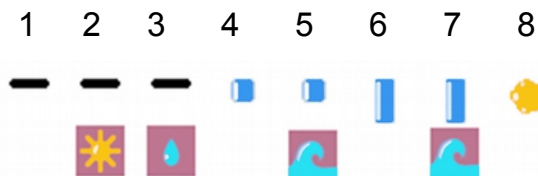
Ще започнем стъпка по стъпка да разкриваме тайните на този списък от комбинации. Той е едно от ключовите обяснения в *sympto*. Може би се чудите защо в списъка с комбинации от иконки, показан по-долу, няма  (влажност) под ; същият въпрос може да се зададе за иконката . И нея не може да я видите под жълтия облак , въпреки че някои жени определено се чувстват  в тази фаза. И в трите случая усещането за влажност не добавя никаква важна информация за фертилната ви фаза. *Sympto* по този начин опростява езика на иконите. Ако вътрешното чувство за влажност е важно за вас, оставете коментар в *Забележки*. Имайте предвид, че много жени нямат това усещане за влажност по време на жълтия облак или през дните със сини пръчици. В режима за експерти обаче (виж следващия параграф), може да въведете тези (излишни) комбинации без да окажете влияние върху ефективността на *sympto*: това е част от индивидуалната ви картина.

*Sympto* е проектирано да ви помага да избягвате капаните и да направи лесно въвеждането на данните. То е преди всичко обучително средство, за да станете СТМ експерт! Ако никоя от тези 8 опции не отразява вашето фертилно състояние, трябва да има грешка във въведените данни или дори в наблюденията. В такъв момент потърсете консултантa си. Вариантите на *sympto* обхващат всички възможни случаи. (Може би използването на прегледите на шийката (виж по-горе) ще изчисти объркванията.) „Всички възможни случаи“ означава всички комбинации, които са съвместими за определяне на фертилността. Разбира се, има много други комбинации, но те нямат отношение към *това* определяне. Добрата новина е, че не са необходими повече комбинации.

Този изчерпателен и в същото време лесен списък от комбинации е резултат от много сложна образователна програма. Той е съставен от автора на този текст в продължение на няколко години опит със *sympto*. Както с математическа формула, той не може да се регистрира като патент, но е защитен с авторско право. Всяка

сериозна и последователна СТ система, която има за цел оптимална ефективност, трябва да интегрира този списък от комбинации и да цитира този текст.

**8-те варианта:**



**Вариант 1:** Иконката —, когато е въведена сама, покрива две нива: вътрешно усещане, както и външно наблюдение. Ако не усещате нищо при/във вулвата си, тази информация не предоставя нови данни за интерпретиране, затова няма нужда да се съобщава (за разлика от системите ЕСП и Рьотцер). Това е стандартната ситуация. Данните от външното ниво бият усещанията на вътрешното, защото всяка информация от външното ниво прави тази от вътрешното излишна. Помнете, че ДП не изисква вътрешни наблюдения! Както сме отбелязвали по-рано, тялото ви изпраща сигнали към мозъка, само когато изпитвате дискомфорт или удоволствие. Много жени още не могат да разчитат тези знаци. Ако сте една от тях, потърсете други жени, които могат да ви посъветват, както и релаксирайте, тръгнете по пътя на фините настройки на физиологичната и телесната грамотност.

**Вариант 2:** Ситуацията е доста различна: нещо се случва във влагалището. Трябва да добавите иконката ☀️. Този вариант е отделен, както и **вариант 3**, който много често стартира ДП. Той е 🔵 с — отгоре. Избори 1 и 3 са симетрични, т.е. те могат да се срещат преди или след ДП. В по-редки случаи избор 2 може също да се появи след ДП и така да стане симетричен.

Ако се вижда елексир, т.е. **варианти 4, 6 и 8**, е вероятно да чувствате влажност в същото време, но това не е от значение за фертилността. Разгледали сме иконките 🔵, 🔵, ☀️ и техния смисъл, които за някои жени включват чувството В 🔵, но не е задължително. Затова няма нужда да добавяме тази иконка там. Докато иконки като 🔵 и 🔵 могат да се комбинират с вътрешното усещане за влажност, лубрикантност и т. н.

🔵: Това са интересни специални случаи: те например са много полезни, когато двойка се опитва да зачене: жената може да научи повече за най-фертилните си дни.

Докато **вариант 8** ☀️ е в повечето случаи асиметричен и се среща само след ДП, избори 4, 5, 6 и 7 са понякога симетрични, тъй като така наречените естрогенни пикове могат да произведат фертилен елексир през нефертилната жълта фаза, поне в някои часове, особено към края на цикъла.

## Режим за експерти, специална опция за СТ експерта

За да опростите колкото е възможно повече въвеждането на иконки и изготвянето на графики, трябва да достигнете нивото на СТМ експерта (**виж също страницата “*sympto easy*” на [sympto.org](https://sympto.org)**).

В *sympto* ние ви насърчаваме да останете в автоматичния Придружителен режим докато сте в обучителния процес, приблизително за около една година. През това време може напълно да разчитате на комбинациите за елексира, обяснени в главата по-горе, които ви предпазват от противоречиви и грешни въвеждания. Придружителният режим също генерира съобщения за грешка, когато е необходимо.

Например, много често се случва, след като сте въвели температурата си, да забравите да обозначите отрязъка от време. *Sympto* незабавно ще ви поиска тази липсваща информация. Разгледали сме подробно причините, поради които индикацията на времето е необходима (гл. Ред 2).

В същото време проверявайте дали данните ви са коректни и отговарят на клинично одобрените норми, установени от NFP/Rötzer/CCL и т.н., с които сме ви запознали. Като се придържате към тези правила, ще можете да се възползвате от оптималната ефективност от самото начало, от първия наблюдаван цикъл.

В режима за експерти симптотермалният потребител може да въвежда всякакви нови комбинации на елексир, някои от тях от полза, други не толкова. Там може да пренебрегнете времевата индикация и др., без да получите съобщения за грешка. След като веднъж сте станала истински експерт, няма повече да имате нужда от тези съобщения, защото няма да забравите за времето. На ниво 4, нивото на вътрешните усещания, *sympto* добавя иконките за прегледи на шийката и връзките между външно и вътрешно ниво изчезват. Можете например да въведете  на ниво 3 и точно отдолу на ниво 4 – , което означава много разтеглив, като белтък на яйце елексир отгоре и „затворена шийка“ отдолу, което не е логично. Някои начинаещи в безпочвената си самоувереност, които се мислят за експерти, много често стигат до такива несъвместими комбинации. Цитираме ви от опит. *Sympto* няма да се обърка от това. Ще видим по-късно как *sympto* успява да помогне дори на експерти, когато те не могат да изяснят неясна поредица от въведени данни.

В режима за експерти сте свободна да комбинирате наблюденията за елексира и за усещанията както намерите за добре. Причината за тази привилегия е, че след като сте достатъчно опитна да изберете режима за експерти няма да въвеждате такива алогични данни. Като напреднала в СТМ трябва да въвеждате само реалистични комбинации. Има повече от осемте стандартни съчетания. Основната цел на този режим е да ви даде възможност за минимум въвеждания, без да се поставя под въпрос ефективността на *sympto* и без да получавате (дразнещи) съобщения за грешка. Накрая този режим ще стане по-удобен за вас. Ще трябва да въвеждате по-малко данни.

Ефективно, удобно и просто: затова е изключително важно да разберете кои основни данни са от голямо значение за *sympto*, за да определи правилно фертилния прозорец, т.е. без да се намали ефективността. *Sympto* е първият усъвършенстван синтез между удобството на потребителя и ефективността. Този синтез задава стандарта за всички бъдещи симптотермални системи, ако те наистина искат да помогнат на жените. Ние очакваме да видим предложения с още по-прецизни оптимизации, които идват от други системи за осъзнаване на фертилността.

**Следният минимум от данни е необходим, за да може *sympto* да изчисли фертилния прозорец с възможно най-голямата прецизност:**

>>  Тази иконка стартира нов цикъл след около 5 до 17 жълти нефертилни дни. Само в жълтата зона може да се задейства нов цикъл (виж Ред 1). Нов цикъл може също да започне например след раждане или дори след повече от едногодишен цикъл на кърмене.

>> **Седем температурни стойности са минимумът, който се изисква**, за да се установи температурното покачване: поне четири температури, за да се начертае зелената покривна линия за ниските температури и минимум от три напълно оцветени звезди след ДП, за да изразят температурното покачване, което затваря фертилния

прозорец. Като се следва тази формула, двата дни на Дьоринг-Рьотцер (ДДР) - големият и малкият, са генерирани и тригонометрията на предполагаемо най-фертилните дни през следващия цикъл може да се установи (виж глава „ръчна модификация на Големия ДДР и тригонометрията на най-фертилните дни“). Очевидно е, че дори и най-компетентният експерт не може да свърши тази работа само с тези малко на брой температурни стойности, защото няма как да ги знаете предварително! Ще въведете и няколко допълнителни температури, особено при Вариант А и Б (Част първа). Това ще зависи от индивидуалния модел на цикъла ви.

**>> Две иконки, за да генерират четирите възможности за Деня пик (ДП).** Индикацията за ДП  се показва автоматично от *sympto*. По този начин се елиминира друг източник на грешки.

С тези 10 специфични символа *sympto* може точно да определи фертилния прозорец. Дори и начинаещ, който не е запознат с тънкостите на двигателя *sympto* няма да има проблем да категоризира наблюденията си като ги използва. *Sympto* е посветен на това да научи жените да живеят в равновесие с фертилността си. В усилието да демонстрираме интегритета си сме разкрили как приложението *sympto* обработва данните ви.

С тази информация можете да анализирате циклите си по-умело и да вярвате на *sympto*. Възможно е също да злоупотребите с приложението, за да го надхитрите: това ще е самоизмама. Цикли, които не са в съответствие с основата на *sympto*, или които остават в синята фертилна фаза ( както е обяснено в Част първа и Част втора, ред 1) не са завършени цикли, а овулаторни епизоди от един цикъл. Само вие може да ги идентифицирате ретроспективно. Трябва да сте наясно кои температури са компромисни и кои евентуално трябва да се добавят или да се сложат в скоби. Трябва да се научите и какви модификации може да направите на съмнително определяне на ДП.

Първият знак,  менструация се разпознава лесно. След него не сте фертилна, докато в графиката ви не се появи Големият Ден на Дьоринг/Рьотцер. Той се изчислява според собствената ви индивидуалност на първото температурно покачване, но обикновено е между ден 7-ми и 10-ти на цикъла. Като си мерите температурата всяка сутрин преди да започне денят ви, може лесно да определите температурното покачване. Звездите в графиката ви автоматично ще маркират дните с повишена температура. Вие трябва да проверявате характеристиките на елексира поне два пъти дневно в тоалетната.

Прочетете описанията на иконките внимателно и изберете тази, която най-точно отразява това, което сте видели. Ако забележите повече от един вид елексир, или не сте сигурна, изберете най-фертилната опция, която е вярна за деня. В общия случай, колкото по-разтеглив и течен изглежда елексирът, толкова е по-фертилен.

Въпреки че тези 10 символа наистина са всичко, което е необходимо за един цикъл, въвеждането на колкото е възможно повече информация се препоръчва, защото това ще ви даде най-ясната картина на цялостната ви фертилност и репродуктивно здраве. В допълнение, създаването на индивидуален профил на цикъла ви ще позволи на консултантите в *sympto* да осигурят по-адекватна помощ, специфична за вашата лична ситуация.

Ще започнете в автоматичния Придружителен режим и ще трябва да въвеждате наблюденията си на елексира (или чертичката, когато не се наблюдава елексир), всеки път когато въвеждате температурата си. В режима за напреднали това вече няма да се изисква, но все пак го насърчаваме. Придружителният режим съдържа много подпомагащи съобщения от *sympto*, които са полезни за интерпретиране на

данните и за цялостното наблюдение. Не забравяйте, че може да се свържете със *sympto* консултант по всяко време през първите две седмици безплатно и след това с платен абонамент, ако имате въпроси. Също така има изобилие от информация на уебсайта на [sympto.org](http://sympto.org). Проверете секцията за ЧЗВ и може да откриете, че много други жени имат същите въпроси като вас!

В *sympto*, за разлика от уеб базираната СТМ програма [mynfr.de](http://mynfr.de), винаги трябва да потвърждавате ДП. На [mynfr.de](http://mynfr.de) липсата на въведени данни след фертилен ден се третира като ден, маркиран с черната чертичка: *отсъствието на информация следователно е като отсъствие на каквито и да било фертилни знаци на този ден*. В света на експерта това пропускане на информация може накрая да доведе до опростяване. В *sympto* обаче, следвайки практиката за ръчно изготвяне на графики, всеки потребител, включително и експертът, трябва да потвърди промяната от висока фертилност към по-ниска или към липса на фертилност, за да генерира ДП.

Трябва ясно да идентифицирате този ден на *промяна в елексира*. Когато забележимо събитие се наблюдава в цикъла ви, трябва да го маркирате. Идентифицирането на ДП е част от най-важната информация и не бива да се опростява. (От друга страна, на [mynfr.de](http://mynfr.de) отнема повече температури, но едно или две въвеждания повече или по-малко нямат значение, ако други липсващи елементи не компрометират ефективността на системата!)

Чувството за сигурност не зависи от този минимум на въведени данни. Експертът може да се радва да покаже особеностите на цикъла си и да използва *sympto* като дневник на събитията от цикъла. Колкото по-добре изразите индивидуалния профил на цикъла си, който става ценен документ, като ценна книга, която ви дава право на валутата на *sympto*, толкова по-сигурна ще се чувствате в тялото си: колкото по-достоверни и обективни са вашите данни, толкова по-ефективен ще е методът в контрола върху раждаемостта. През обучителната фаза ще трябва да приемете, че ще е необходимо да въвеждате два или три пъти повече информация. Това не е губене на време, а среща с вътрешната ви личност, която ви помага да приемете тялото ви такова, каквото е. Превърнете наблюденията на цикъла си в дневник на здравето като използвате полето за *Забележки*.

**Да обобщим какво отличава режима за напреднали от автоматичния Придружителен режим.** Режимът за напреднали може да се справи с минимум от въвеждания, без да ви подсеща със съобщения за грешка, дори ако данните ви са противоречиви или грешни. Най-забележимо е, че в този режим не трябва да потвърждавате сините си фертилни дни с —, което означава, че не сте могли да забележите нищо. След като идентифицирате промяната на елексира, която генерира ДП, не трябва да въвеждате повече данни на втория или третия ден след ДП, даже и да виждате жълт облак или нищо: в режима за експерти от втория ден след ДП *sympto* приема, че значението на „няма въвеждане“ е равно на „нищо важно не се вижда“ (като при [mynfr.de](http://mynfr.de)).

Обратно, в Придружителния режим някои данни, които не са от огромно значение, са много важни през обучителната фаза, така че системата да не изпраща съобщения за грешка. Докато още се учите, *sympto* трябва да знае дали активно наблюдавате или не, и дали вашият ДП, генериран от наблюденията ви, е потвърден на ден 2-ри и 3-ти след като е маркиран. За вас и вашия лекар трябва да оставите сведения, за това, което сте направили; експертът, който се оправя сам и без проследяване, вече не се нуждае от тези сведения.

Нека да разгледаме друга хипотетична ситуация: не сте въвели нищо в ден, в който се изисква информация. Например, вчера сте въвели температура и стойност на



елексира, но днес – нищо (защото нямате достъп до sympto.org). Как ще се справите с липсващи данни? Два дни без въвеждания няма да объркат *sympto*. То ще приеме, че нищо съществено не се е случило. Ако няма промяна, вие просто оставате в синята, възможно фертилна зона и при нормални обстоятелства не трябва да добавяте нищо освен в случаите, когато си спомняте точните данни.

Ако не можете да въведете информация, а сте наблюдавали промяна в елексира, което означава, че е имало ДП на предишния ден, най-важното събитие в цикъла, трябва непременно да добавите тези данни ретроспективно.

**В заключение:** *sympto* е по-прецизно от всеки СТ специалист, когато става дума за приемане или отхвърляне на проблематични температурни покачвания, *sympto* е по-ефективно по отношение на двойната проверка на знаците и е по-бързо и по-надеждно в определянето на деня на Дьоринг/Рьотцер.

Имайте предвид обаче, че *sympto* не е магическа кутия и не е медицински инструмент! То е образователно средство. Ваша отговорност е да идентифицирате и да променят компромисните температури, така че картината на вашата фертилност да може да се интерпретира прецизно. *Sympto* ви насърчава накрая да добиете умения в интерпретирането на собствената ви графика направена на хартия.

## Как да коригираме ДП 📈 заради вътрешно усещане

Тук и в следващата глава ще разгледаме коригирането на ДП, като откриваме последните тънкости в езика на *sympto*. Вътрешният ви поглед към други СТ системи ще се обогати от това изясняване и ще научите за техните предимства и недостатъци. Да започнем като си припомним, че много често има физиологична връзка между описаните по-горе (външно наблюдавани) ДП ситуации и нивото на вътрешните усещания.

Тази връзка не е задължителна, когато става дума за определяне на ДП, но е физиологически разумно и красиво да я има. Много често, определянето на ДП, предизвикано от 📊 и последвано от —, е паралелно на по-ниското ниво на вътрешните усещания, представено от 🌊, следвано от 🔥.

Ето как изглежда от гледна точка на *sympto*:



Въпросът е: типичната ДП промяна, която се отразява в нивото на вътрешните усещания, може да изясни съмнителни външни наблюдения, когато например  е последвано от няколко . Дали всички тези  са наистина  или някои от тях са .

Ако е така, кое от тези  е било първото .

Отговор: това, което не е било потвърдено от символ на високо фертилно вътрешно усещане като това в следващия пример:

| 14                                                                                | 15                                                                                | 16                                                                                | 17                                                                                | 18                                                                                | 19 | 20 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|  |  |  |  |  | —  |    |
|  |  |  |                                                                                   |                                                                                   |    |    |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  |    |    |

Тук ДП настъпва в ден 18-и. Ще анализираме въвежданията на жена в режима за напреднали. Можем да видим, че понеже двете иконки, въведени на ден 16-и,  и , не си съответстват, тази комбинация не съществува в списъка от варианти. Както обяснихме, иконката  не означава нови фертилни знаци, затова на този ден *sympto* не генерира ДП за предишния ден, ден 15-и. Все още има елексир  на външното ниво. Може би тя е имало впечатление за промяна във вътрешните усещания, което я е накарало да избере синята капка.

Синята капка няма логичен смисъл на това място, тъй като тя се среща като вътрешно усещане само с ясно наблюдаван видим външен еликсир. Когато ви се струва, че трябва да изразите усещане, за което няма речник в *sympto*, оставете бележка в полето *Забележки*.

Да стигнем до същността: за съжаление този *sympto* потребител не е оставил забележка. Но тя забелязва, че температурата ѝ започва да се покачва стабилно от ден 16-и. Картината, която тя има на ден 20-ти, до който графиката ѝ е стигнала в примера, показва празните ѝ звезди от дни 16, 17 и 18. Правилният въпрос е: като имаме предвид трите празни звезди, приемаме ли предварително температурно покачване или този потребител е идентифицирал ДП твърде късно? Освен това, на ден 20 тя е трябвало да въведе чертичката —, но тя не го е направила, защото режимът за напреднали приема на втория или на третия ден след ДП, че *липса на чертичка* е равно на *чертичка*(нищо не се наблюдава).

Сега, на ден 20-ти тя вижда втората оцветена звезда на покачването: тя е събрала достатъчно информация – това е петото температурно покачване – ако иска да премести ДП на по-ранен ден. Това показва, че може да продължи с модифицирането на наблюденията си. Всички промени се регистрират в *sympto* и са проследими, за да могат да се намерят решения за неясните ситуации.

Как тя решава проблема? Поради вътрешното усещане (не чувствам нищо или лека влажност) тя може да замени  с жълтия облак  в дни 18, 17 и 16. С тази промяна тя мести ДП от ден 18-ти на ден 15-ти, както е показано в илюстрацията по-долу.

С тази корекция тя признава, че не е имало предварително покачване, а грешка от нейна страна: тя е идентифицирала ДП твърде късно. С тази промяна празните звезди стават оцветени и фертилният прозорец вече може да се затвори на ден 18-ти! Този пример показва, че корекцията не трябва да е прецизна за един ден. Дори щеше да е възможно да оставим нещата така и тази жена щеше да остави фертилния си прозорец до ден 21-ви, три дни повече.

★      ★      ★      Край на фертилността: вечерта на ден 18

| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | —  |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

Дори и да не е експерт, потребителят трябва да е компетентен в коригирането на съмнителен ДП. Много жени имат трудности в навременното разпознаване на ясна промяна в елексира от до , т.е. на самия ден на наблюдението. Заради ефективността те изчакват температурното покачване, докато ситуацията се изясни.

В този и в много други примери предварително определяне на ДП няма да навреди на ефективността, тъй като *sympto* е достатъчно надеждно заради сложната схема на температурната промяна (виж по-горе „Истинският шифър на Леонардо“). Когато определите вашия ДП няколко дни по-късно, ще имате по-малко жълти нефертилни дни. Това ще се отрази и на партньора ви, който ще трябва или да се въздържа по-дълго, или да използва нежелания презерватив. Накрая *sympto* се грижи и за мъжете, тъй като се стреми да даде максималния възможен брой нефертилни дни.

## Корекции в *sympto*, направени от експерта или от специалиста в прегледите на шийката

Сега стигаме до последните тайни на *sympto*: иконката  „наполовина отворена шийка“ (това е доста подобно на начина, по който NFP/INER/CCL третират този въпрос) и вълната , Л, влажност, лубрикантност (тази последна точка съществува само във *Вземете в ръцете си своята фертилност* на Тони Вешлер и в Северозападен Семеен Център, Орегон и в *sympto*) могат да предизвикат корекция на ДП при определени условия. ДП автоматично ще се премести на по-безопасен ден. Но за да се случи това, *sympto* винаги се нуждае от въведени данни в нивото за външни наблюдения, за да може да интерпретира правилно вътрешните усещания. Поради тази причина, за разлика от NFP-Sensiplan и CCL, за *sympto* не е възможно да генерира ДП при пълна липса на външни наблюдения. В тези други системи е възможно следното:

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ★                                                                                 | ★                                                                                 | ★                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |  | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                 |                                                                                     |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13                                                                                | 14                                                                                | 15                                                                                | 16                                                                                | 17                                                                                | 18                                                                                | 19                                                                                | 20                                                                                | 21                                                                                | 22                                                                                  |

В NFP-Sensiplan температурното покачване завършва с три звезди, без значение дали покачването завършва преди, по време на, или след ДП. Затова ние сме ги показали като оцветени звезди. В тези други системи няма празни звезди.

В името на ефективността, в NFP-Sensiplan и т.н., промяната в елексира, която генерира ДП, се случва между „наполовина отворена“ и „напълно затворена“ и тази затворена ситуация трябва да продължи поне три дни. Тази предпазна мярка е лесно-разбираема и във философията на *sympto*: тя влияе на редките случаи, когато шийката се затваря бавно, в продължение на повече от един ден, тук в примера за повече от два дни (ден 17-ти и 18-ти). „Наполовина отворена“ винаги значи, че има остатъчна фертилност. Според принципа на NFP това е винаги последният знак за фертилност, който затваря прозореца. В този пример ДП+3 идва след третата звезда, тук на ден 21-ви от цикъла. Това означава, че шийката отлага края на фертилния прозорец и затова подобрява ефективността, като въвежда жълтата фаза по-късно.

Засега добре. Не знаем обаче как NFP-Sensiplan би интерпретирал нивото за външни наблюдения в такъв случай. Не намираме никакво разумно обяснение по този въпрос в NFP-Sensiplan. Докато в *sympto* външното ниво, което е приоритет във всички системи, е от първостепенно значение! Как да гледаме на такова заблуждение, причинено от невежество? За да разберем напълно случая, ще разгледаме три отделни ситуации:

Случай 1: Има фертилни знаци, които са достатъчни за определяне на ДП. Прегледът на шийката е допълнителна информация, която изяснява наблюденията на елексира и това нещата да са възможно най-лесни, е приоритет на *sympto*. Прегледът не се намесва в определянето на ДП. Няма проблем и така трябва да бъде.

Случай 2: Има само няколко иконки — на външното ниво: жената не е видяла и пипнала нищо. Може да е имало малко елексир, но не знаем дали е така или други

секрети са я объркали. Това може да се случва по-често отколкото мислим. Потребителят трябва да маркира такива неясни дни с — на ред 3, което означава, че за нея не е ясно коя иконка за елексир да избере. Примерът от NFP-Sensiplan, разгледан по-горе, показва следната структура:

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ★                                                                                 | ★                                                                                 | ★                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | ▲                                                                                 | 1                                                                                 | 2                                                                                 | 3                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
| —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                 | —                                                                                  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13                                                                                | 14                                                                                | 15                                                                                | 16                                                                                | 17                                                                                | 18                                                                                | 19                                                                                | 20                                                                                | 21                                                                                | 22                                                                                 |

*sympto* маркира ДП, ако две условия са изпълнени:

1) На ден 16-и от цикъла виждате — горе и долу е иконката, която означава „силно фертилна“.

2) На следващия ден, 17-ти, трябва да маркирате нефертилен символ, тук —, но би могло да бъде и жълтият облак.

Комбинацията на тези две иконки задейства промяната в елексира и ДП се появява в ден 16-и. *Sympto* следователно не чака пълното затваряне „шийката в долна позиция“ да се задържи три пъти, за да генерира ДП, както в INER и NFP-Sensiplan. Достатъчно е да минете от високо фертилна към средно фертилна. Но при поглед отблизо, не тази промяна от „висока позиция на шийката“ към „полуотворена шийка“, ниска фертилност, предизвиква ДП, а иконката за нефертилност, чертичката, от външното ниво. Това е много тънък нюанс! В такъв случай *sympto* ще покаже жълтите нефертилни дни два дни по-рано от NFP-Sensiplan. *Sympto* не поема риск като интерпретира иконките по този начин, защото потребителят не е въвел нищо на нивото на външните наблюдения, нито елексир, нито нещо друго. Каквато и да било остатъчна фертилност ще е без последствия. Това изискване за външни данни липсва в NFP-Sensiplan. В резюме: през дните на повтаряща се нефертилност няма почти никакъв шанс за забременяване така или иначе.

Ето още един аргумент: както и NFP-Sensiplan, *sympto* определя ДП като комбинира три иконки от списъка с възможни комбинации: т.е. с — на горния ред и синята капка на долния , която също изразява лека фертилност. В *sympto* тази синя капка има същата стойност като шийка „полуотворена“ . В NFP-Sensiplan промяната в елексира не се потвърждава от „шийка във висока позиция“ или „в средна“. NFP-Sensiplan също изисква температурното покачване за двойна проверка. В *sympto* обаче имаме схема на температурното покачване, която в действителност се интерпретира според по-стриктните правила на Рьотцер (вижте схемата със звезди на *пълният модел на Шифърът на Леонардо 58*), за да се осъществи двойната проверка.

За да направим по-добро сравнение, сме сложили температурното покачване точно на същите дни, както в примера на NFP. Всъщност, в *sympto* фертилният прозорец се затваря два дни по-рано. Това е, защото *sympto* е конструирано по такъв начин, че да покаже нефертилната ви фаза по-рано от схемата на NFP-Sensiplan. Това е, въпреки факта, че *sympto* стриктно използва звездите на Рьотцер за интерпретация, които обикновено носят повече ефективност, защото те са повече от три по-високи температури (ако броим празни и оцветени звезди) в много неясни

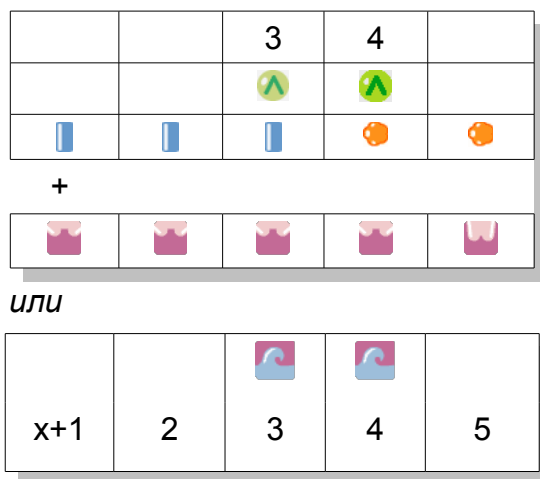


ситуации. Би било извън обсега на този учебник да изброяваме всички ситуации от цикъла, в които *sympto* изчислява по-бързо от експерт на NFP-Sensiplan и понякога също по-бързо и от специалистите на INER/Рьотцер. Може да посочим примери и за обратното. Тази интересна и необходима дискусия трябва да се проведе в медицинско списание или на СТ семинар. Най-общо, по-лесното използване (=повече розови и жълти нефертилни дни) ни връща към основния температурен закон на *sympto*.

Може да попитате: този пример доказва ли, че *sympto* интерпретира по безотговорен, рискован начин? В никакъв случай! Той само показва, че преглед на шийката без никакви външни наблюдения, както е в NFP-Sensiplan, *не е надежден*. Този пример може да се забележи при жена, която само си мери температурата и извършва прегледи на шийката, но която никога не вижда (или не иска да види) елексир на пръстите си, извлечен от влагалището. Никога не сме се сблъскали с този вариант. Прегледът на шийката може да даде достоверни резултати, само когато тя е още там и производството на елексир е налично. Когато няма никакъв елексир с фертилността е свършено. Каквото и да стане, *sympto* ще продължи да интерпретира и в този случай, то е готово за всякакви некоректни въвеждания и все още ще се опитва да създаде вярна картина с фертилните характеристики на потребителя. Това е основна черта на удобството и ефективността му.

Сега да анализираме **случай 3**: В *sympto* сме го срещали доста често.

В тази ситуация наистина прегледът на шийката може да хвърли допълнителна светлина:



Да затворим тази тема: в примера по-горе *sympto* коригира заблуждаващо наблюдение от преглед на шийката като използва нов символ, жълтият облак, защото той е избран отново на следващия ден, на ден X+5. В тази и само в тази ситуация, нивото на вътрешни усещания или прегледът на шийката имат предимство пред съществуващата информация на външното ниво: те изместват ДП от ден X+3 на ден X+4 от цикъла. Относно ДП на ден x+3, жената е в ден 4-и, когато въвежда иконката за шийката „висока позиция“ (или Л = лубрикантност). И двете иконки показват високо фертилно състояние. Няма съмнение за това. Над тази иконка има жълт облак, който първоначално е задействал ДП на деня X+3. Това е началната ситуация. Но как *sympto* се справя с тази шийка „високо“ или с лубрикантност на ден X+4 след ДП?

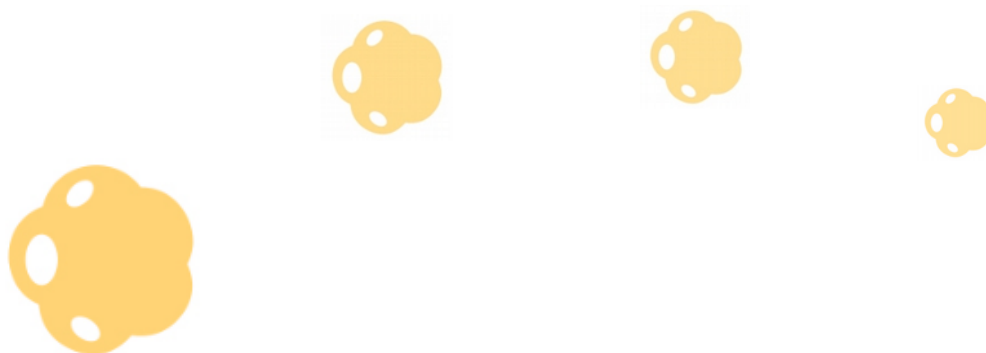
ДП (3) от ден X+3 на цикъла се премества на ден X+4 заради един от двата символа, които изразяват висока фертилност, защото има промяна в позицията на

шийката на ден X+5, тя става „полуотворена“, потвърдено на външното ниво от жълтия облак. Това са условията, при които шийката или нивото на вътрешните усещания могат да предизвикат ДП.

Какво се е случило? Този експерт е сложил „шийката във висока позиция“ под жълтия облак. Това не е много логично. Може би е имало леко намаляване на количеството или дори на качеството и жената можеше да въведе . Много често жените интерпретират намаляването на количеството като промяна в елексира и грешат: истинската промяна в качеството на елексира трябва да отговаря на следните критерии: трошлив и/или жълтеникав и/или лепкав, за да се определи като . Това се изразява в *sympto* с жълтия облак , който не трябва да се бърка с елексир, който е кремообразен, белезникав, млечен. Тези характеристики се проявяват преди овулацията и трябва да се изразят с иконката .

Знакът на жълтия облак  е създаден от Кристин Буржоа, президента на Фондацията, като нова иконка в символния речник на *sympto*. Той означава лепкав, жълтеникав, трошлив и т.н., и маркира ясна промяна в характера на елексира, която понякога се вижда и може да се потвърди в ретроспекция. Тази икона все още не съществува в други ръководства или електронни устройства, в които преходът от  към  често предизвиква съмнителен или явно погрешен ДП. В тези програми понякога може да намерите много абсурдни и смехотворни иконки за елексира, от които потребителят трябва с мъка да избира, без никаква помощ по отношение на определянето на ДП.

По време на периода на *sympto1* (от 2006 до 2008) осъзнахме, че това объркване „качество срещу количество“ е създавало много ненужни ДП, които са предизвикали недоумение. В *sympto2* жълтият облак внесе яснота, тъй като той управлява конкретен вариант: грешка във въвеждането се вижда незабавно, напр. когато потребител избере жълтия облак в началото на цикъла си.



## Ред 5: Полов акт (ПА)

*Да дефинираме ПА „с предпазни мерки“ срещу „без предпазни мерки“*

Ако не изберете символ със сърце, това означава, че не сте участвали в ПА. Когато това се случи, маркирайте го в графиката, като изберете между ❤️ и 🧡.



### ПА без предпазни мерки

Правили сте секс без никакъв бариерен метод за предпазване. Така наречените Кареца или Тантра техники без оргазмен рефлекс също се смятат за ПА без предпазни мерки. Когато имате такива контакти в синята фертилна зона, трябва да се пазите, защото иначе рискувате нежелана бременност. Като символ от автоматичния режим виждаме бебешкото личице 🍼 на синия фон. Това ясно показва, че вие не желаете да се пазите в тази синя зона. Такъв е случаят, ако целта ви е зачатие. Иначе, ако искате да се предпазвате естествено, това ще е време на въздържание. Има жени, които нямат достатъчно доверие в екологичния контрол на раждаемостта, и които се пазят и по време на нефертилните розова и жълта фаза. Това обезсмисля целта на *sympto*.



### ПА с предпазни мерки

Вие сте в синята зона и не подкрепяте безусловно теориите за въздържание. Поради тази причина сте избрали иконката 🚫. Тя ви напомня, че трябва да се пазите по време на ПА. *Coitus interruptus*, оттеглянето („методът на отдръпването“) не се брои за предпазване; той трябва да се означава като ПА без предпазване. Тази техника трябва да се избягва на всяка цена, защото тя е по-малко ефективна от презерватива. Вашите възможности за предпазване са: презерватив, диафрагма, шапчица на шийката, фемидом, спермицид: изборът трябва да се спомене в *Забележки*.

Често срещаме начинаещи, които искат да избегнат бременност, но въпреки това не се предпазват дори по време на високо фертилната фаза. Понякога, когато нашите консултанти им кажат, че такова поведение е несъстоятелно, те реагират негативно, като се чувстват „контролирани“ от нас. Какво да кажем за тази несъстоятелност, за такова контролиране?

Записването на всички случаи на ПА (със и без предпазни мерки) по време на фертилните и нефертилните дни има много важна функция, която има смисъл: когато имате ПА с предпазване, вие се осланяте на ефективността на бариерния метод, който ползвате, така че ако този метод се провали, не може да обвините СТМ в неефективност. Има широко разпространен лош навик да се играят опасни игри с презерватива, като: за да може мъжът да усети вагината на жената с пениса си, той е склонен да започне без предпазване и докато е силно възбуден. Чак тогава той слага презерватив. По-късно ще каже на жената, когато е налице нежелана бременност, че презервативът се е изхлузил! Семенна течност може да има много преди оргазмения рефлекс, много преди да е сложен презервативът. Тази широко непозната истина е обяснена в нашия образователен роман *Den Geheimcode des Körpers kennen* (също и на френски: *Sandra et Timmy*).

Много често е твърде късно да се тревожим за презерватива, тъй като еякулацията вече е настъпила. Този вид (безполезна) практика би била непредвидено отдръпване (акт без предпазни мерки), а не инцидент заради „провал с презерватива“ (маркиран със символ за така наречения акт с предпазване). От страна на системната администрация в *sympto* ние често чуваме фалшивото извинение за „скъсан“ презерватив, но в действителност това е просто начин да се прикрие такава практика. Това е чисто мъжка грешка, която винаги може да се случи, когато има такъв навик. Такъв ПА трябва да се маркира като „незащитен“ и подробностите да се отразят в *Забележки*, например с въпросителна „?“ или с „отдръпване“. Тази практика да се чака твърде дълго е, между другото, причината за повечето „фалове с презерватива“; те доказват, че мъжете наистина не го харесват. Симптомтермалното невежество е една от причините за сексуалната потиснатост при мъжете, която ги кара да търсят порнография и вазектомия.

Честотата на вашите ПА по време на фазите на цикъла изобщо не ни интересува. Ние не сме сексуални супервизори: може да намерите такава статистика на други места, повече или по-малко сериозно направена от други организации. Нейните резултати се публикуват с готовност в медиите. Симптомтермалната сексуалност всъщност е ориентирана към качеството и преодолява мъжката мания за количество и състезателното мислене. В случай на нежелана бременност ние трябва да сме в състояние да разберем дали потребителят е застрашил ефективността на метода, която е 100%, ако се използва правилно, чрез безотговорното си поведение (което се нарича ефективността на потребителя).

Заради честността, контактът между партньори в началото и в края на фертилния прозорец също трябва да се спомене. Наистина, някои двойки поемат този минимален риск от време на време. Има клинични изследвания за това, които дори доказват, че ефективността не е драстично снижена от тази практика. Може да свалите тези изследвания директно от [sympto.org](http://sympto.org).

В това ръководство не се притесняваме толкова за относителната, индивидуална ефективност, колкото се интересуваме как да постигнем оптимална ефективност. Като въведете всички случаи на ПА без изключение, ще сте по-малко изкушена да развиете (греховен) „контрацептивен манталитет“. Това отношение се отнася за жена, която гледа на СТМ като на противозачатъчно: тя е „против новия живот“ и „вече не е отворена към живота“. Ние се питаме как тя би могла по-трудно да се поддаде на това отношение и каква е нашата позиция по този въпрос?

Симптомтермален манталитет за ефективност (да избегнем отрицателния израз *контрацептивен манталитет*) със сигурност би бил по-добър по време на кърмене, което е част от цялостната концепция за зачатие, отколкото никакъв *контрацептивен манталитет* или както там го наречете. Това разумно отношение успокоява жената по време на кърмене и ѝ помага през обучителната фаза да интегрира дисциплината, която се изисква, за да се спазват правилата на *sympto*.

На последно място, но не по важност, този манталитет произлиза от дълбокия, но напълно оправдан страх на жените от нежелана бременност. Страх, който може да проникне по всяко време във всяка жена. Този страх и успоредно с него този манталитет ще изчезнат напълно от само себе си, след като жената стане добра в СТМ. Има изключения при педантичните жени. Би помогнало в тези случаи да разберем дали те нарушават симптомтермалните си познания във връзката, която имат, което е много по-лошо. Това изкушение съществува и трябва да се преодолее. Този начин на поведение е със сигурност по-разрушителен за двойката, отколкото какъвто и да е вид (стигматизиран) „контрацептивен манталитет“.

Всеки има своите изкушения, те ни заобикалят отвсякъде. Те се надигат с всяко ново познание, дори с най-благородните, духовни занимания. Отново сме напълно наясно с факта, че симптотермалният начин на живот издига връзката ни на ново ниво и ни носи различна осъзнатост: затова е много зареждащо и за него, и за нея да прекарат два часа месечно в интимен разговор.

Накрая, една двойка може открито да се съгласи да поеме някои рискове, което внася нова сексуална възбуда във връзката. Когато тези рискове са поети съзнателно и с взаимно съгласие, една непредвидена бременност няма да е катастрофа, а подарък от Господ. Ако стигне до големи крайности, симптотермалният манталитет за предпазване се самоунищожава с времето. Затова е безполезно да се стигматизира и в следствие на това най-добрият екологичен начин за семейно планиране да се ограничи до няколко редки католически двойки. Тази унищожителна информационна политика, която пренебрегва важността на пасторалното отношение за подобряване живота на хората, създава нежелана тенденция сред феминистките-католички да странят от СТМ. Вместо да разпространяват това „евангелие на тялото“, те защитават противозачатъчните и начина на живот, свързан с тях.

В *sympto* ще откриете от самото начало на всеки нов цикъл специално съобщение за миналия: бил ли е последният цикъл свършен или не е бил от симптотермална гледна точка? Прави се разлика между перфектното симптотермално поведение с въздържание и с бариерен метод. И двете са еднакво благородни. За *sympto* е много лесно да определи дали предишният цикъл съдържа ПА в синята фаза и дали е използван бариерен метод. Няма смисъл, заради каквото и да е притеснение да избягвате да въвеждате сърцата: в *sympto* цялата информация е абсолютно конфиденциална.

Да предположим, че сте имали няколко ПА във фертилната синя зона, но не сте оставили информация за това. Тогава в началото на следващия цикъл вие получавате комплимента „бяхте перфектният симптотермален потребител с въздържание“! Това ще е лъжа, която ще трябва да пренесете и в следващия си цикъл. СТМ може да се изучава и да се гради само на пълна откровеност.

Драмата настъпва, когато сте имали ПА без предпазване в синята фертилна зона, и сте забременели без да искате. Тогава може да се изкушите да ни съдите за отмъщение. Това няма да проработи във ваша полза. Ако сте въвели ПА, преди да ги изтриете, ние все пак може да ги видим като администратори, чрез нашата система за проследяване. Тя ни показва достоверно точния час, в който сте променили данните си.

Ако сте променили ПА с предпазни мерки в такъв, който не е защитен, за да фалшифицирате пред нас чиста съвест и да хвърлите вината върху фал с презерватива, ние ще хванем и това. Нас изобщо не ни интересуват фаловите и бариерните методи. Това е ваша отговорност. Ако наистина искате да ни подразните, трябва да въведете ПА без предпазване в розовата или жълтата фаза, но не и в синята, и да ни кажете, че сте забременели. Но това ще проработи само ако иконките за контактите са въведени в правилното време. Ние ще анализираме цялата ситуация, за да разберем дали вашата симптотермална компетентност е достатъчна. Ако не е, обвинението ще се обърне срещу вас.

Затова е от изключителна важност за вас да документирате всички ПА – в синята, розовата или жълтата фаза – в реалното време, съвестно и без намерение за измама. В *sympto* никога не сме получавали такова обвинение, но трябва да сме подготвени за всякакви видове искове, които може да се появят. Ако компетентността за наблюдение ви е достатъчно добра, може да изключим „погрешни отрицателни“



дни, т.е. дни, за които *sympto* показва „нефертилни“ (розови или жълти), въпреки че в действителност вие още сте във фертилната зона. Това е гаранцията, която може да ви дадем след шест месеца в *sympto* с проследяване.

Когато споменете (надяваме се незащитен) ПА, докато искате да забременеете, ще е възможно да определите приблизителната дата на раждане. В *sympto* денят на зачеване (= средния ден на овулация) се предполага, че е денят преди първото температурно покачване. Вероятният ден на раждане взема предвид този предполагаем ден на овулация и така показва вероятния ден на раждане (вижте подолу Цикъл на бременност).

Честната СТ жена ще документира точно нейните (човешки) рискове, което е отбелязано при много на брой жени, участвали в клинични изследвания. Ако обаче тези рискове станат много чести, тогава жената трябва в началото на цикъла да избере опцията „Каквото и да стане“, вместо „контрацепция“. Това действие също ще удовлетвори Ватикана, но и нас: има такива щастливи периоди в живота, когато партньорите в една двойка могат да си кажат: „ако се роди още едно дете, ще го приемем с радост, ако не, пак ще сме благодарни!“ Такова отношение е силен комплимент за двойката. В този случай цялата симптотермална дейност, независимо дали се прави на ръка или в *sympto*, се отваря към тук и сега, към богатството на живота. Искате да знаете какво се случва в тялото ви сега вместо да правите статистики за себе си, така че ако имате цикъл от 31 дена, да очаквате менструацията си след 16 дни. Това са все фалшиви прогнози.

**Предупреждение:** Някои програми, които дори се наричат „симптотермални“, ще ви предложат такива абсурдни предсказания и ще се опитат да ви впечатлят, докато създават погрешни очаквания у вас. В симптотермалния модел зависи от вас да изградите живота си от тук и сега, без да се затваряте в безсмислени и строги календарни изчисления.

Като следвате симптотермалния пионер Ана Флин (Великобритания), вие като експерт може да поемете известен риск в началото на синята фаза. Условието е, че на този (син) ден, когато се прави любов, трябва да има два символа на нефертилност, като — и 🌟 или — и 🍷: това е друг начин за двойна проверка на ситуацията, за определяне на нефертилност в началото на синята фертилна фаза. Но не можем да препоръчаме това поведение на всеки потребител. То е запазено само за напредналите симптотермални двойки и за жени, които са експерти в познаването на цикъла си: те обаче няма вече да се смятат за перфектни симптотермални потребители според NFP-Sensiplan/INER, които са наши източници. Затова тези потребители няма да получат комплименти от *sympto*, когато започнат нов цикъл. Но няма да им изнасяме моралистична лекция за това, *sympto* запазва дискретно мълчание за тези „прегрешения“.

Ако практикувате „тантрични съюзи“, което означава ПА без мъжки оргазмен рефлекс, те се смятат за контакт без предпазване с такъв рефлекс, защото мъжката еякулация много често започва преди него и така спонтанно отделя сперматозоиди. Процесът на мъжката еякулация не може да се контролира. Показал съм това в романа *Den Geheimcode des Körpers kennen* (Френски: *Sandra et Timmy*, виж *sympto.org*). Мъжът ще намери в тази книга пълна програма за подобряване на мъжката си сексуалност. Това познание трябва да се включи във всеки секс наръчник, но засега няма да го намерите, въпреки че секс литературата е широко разпространена.

Поради всички тези доводи трябва да е станало ясно, че всеки *sympto* потребител има интерес да въвежда всички случаи на ПА на реалните дни, в които са се

случили. Ако нашите експерти трябва от време на време да повтарят основни неща, това не е причина възрастни хора да се ядосват. С тази отворена и документирана информация жената може по-лесно да навлезе в подробностите, когато обсъжда с партньора си сексуалния им живот по време на месечната им дискусия. Една иконка на сърце е достатъчно за един ден. Ако имате повече от един контакт за деня, може да го споменете в *Забележки*, като посочите честотата и часа, ако искате.

## Презерватив или диафрагма?

За съжаление, в Швейцария вече диафрагмата не може да се постави от гинеколога ви. Трябва да намерите лекар натуропат, който може да избере правилния размер за вагината ви. Има и феминистки групи по интереси, които препоръчват диафрагмата, но не познават фертилния прозорец. Тя може да бъде разумна алтернатива на презерватива, ако познавате цикъла си добре. Ще я използвате само по време на синята фертилна фаза. Да препоръчаме нещо друго би било откровено глупаво, каква измама! Обратно на цервикалната шапчица, която на практика вече не се използва и която обхваща и затваря шийката за дни, диафрагмата покрива шийката като воал, нежно и е закотвена във влагалището около нея.

Диафрагмата трябва да се постави два часа преди ПА заедно със спермицид и трябва да се остави във вагината поне шест часа след контакта. Само по този начин може да сте сигурна, че в нея няма оцелели сперматозоиди. Но ако я оставите за 12 часа или по-дълго, рискувате инфекция. Ефективността зависи от съчетанието на идеален размер и спермицид. Много често чуваме за жени, които намират всичко това за много сложно, и които изпадат в паника, като си въобразяват, че диафрагмата се е изместила или, че са забравили за спермицида. В такъв случай по-добре да измиете предварително диафрагмата с лимонов сок, отколкото да не използвате никакъв спермицид.

Сега можем да формулираме аргумента си наново: ако СТМ е наистина начин за съвместен живот, тогава изглежда нормално, че мъжът, който не приема теориите за въздържание, споделя предизвикателството да се запознае по-отблизо с презерватива. Това е най-малкото, което той трябва да очаква от себе си, независимо дали се страхува от въздържанието или просто е против него.

Когато слага презерватив, той трябва да спазва определени неща, които са изброени във всяка листовка на презерватив, и които няма нужда да повтаряме тук. Аргументът „презервативът се скъса“ е в повечето случаи безполезно извинение, което цели да прикрие проблем във връзката. Или изобщо не е имало презерватив под ръка или мъжът го е сложил твърде късно. Къса се само в изключителни случаи. Може да се случи, ако търкате пениса си твърде много, практика, която не насърчаваме така или иначе в сексуалния си подход. Този тип секс не се вписва в качествения секс, който сме показали в *Den Geheimcode des Körpers kennen (Sandra et Timmy)*. В тази книга развиваме алтернативи за нежно проникване, за липса на бързане и т.н., при които презервативът не се къса. Може и да сте го повредили с нокти и т.н., вижте инструкцията в опаковката.

Много мъже имат проблеми със слагането на презерватив; те изчакват в началото на секса, докато пенисът им стане по-чувствителен. Само мъже, които имат много добър контрол върху телесните си реакции и добро усещане за вътрешните си чувства, могат да си позволят понякога да изчакат, тъй като непредвидена еякулация може да се случи във всеки момент, без да се забележи преди оргазмения рефлекс. Не можем да спрем да обръщаме внимание на това все още неизвестно явление.

## Ред 6 и 7: Забележки & Външни влияния

Други типични характеристики на цикъла, като чувствителност на гърдите, ПМС (предменструален синдром) и *Mittelschmerz* също могат да се избират. Обаче, колкото и да са важни тези гинекологични явления, те нямат пряко въздействие върху симптомите на фертилността; затова те се появяват в сини букви. От друга страна, коментари като „скарах се с Тони“ или „супер ден“ и т.н., които правят графиката ви по-лична и помагат тя да се чете по-лесно, могат да се записват в *Забележки*.

Delete the abnormal high temperatures (**Interferences**, see here after). Otherwise your temperature rise cannot be identified. In the lower temperature phase, which lasts at least 6 days, you can miss up to 2 temperature takings.

---

|                                                           |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Late temperature                 | <input type="checkbox"/> Cold                                                      |
| <input type="checkbox"/> Not enough sleep                 | <input type="checkbox"/> Eaten extensively late                                    |
| <input type="checkbox"/> Insomnia                         | <input type="checkbox"/> Partied                                                   |
| <input type="checkbox"/> Too much alcohol last night      | <input type="checkbox"/> Stress, both positive (ex. joy) or negative (ex. quarrel) |
| <input type="checkbox"/> Travelling                       | <input type="checkbox"/> Jet lag                                                   |
| <input type="checkbox"/> Medications                      | <input checked="" type="checkbox"/> Temperature modified                           |
| <input type="checkbox"/> Other                            | <input type="checkbox"/> <i>Intermenstrual pain left</i>                           |
| <input type="checkbox"/> <i>Intermenstrual pain right</i> | <input type="checkbox"/> <i>Breast tenderness</i>                                  |
| <input type="checkbox"/> <i>PMS premenstrual Syndrom</i>  |                                                                                    |

## Цикъл на бременността: дата на раждане

След зачеването и имплантирането на ембриона във вътрешната стена на матката, цикълът ви се превръща в цикъл на бременността с продължителност девет месеца: втората фаза след овулацията ще продължи толкова. След около три месеца плацентата ще поеме производството на прогестерон от corpus luteus (спукания фоликул) и то ще се увеличи с около 120%. Sympto ще ви подсети със следното съобщение:

*През първите три месеца на вашата бременност е полезно да си мерите температурата от време на време, за да се уверите, че остава висока или дори малко се покачва. Това доказва, че бебето ви расте нормално. След този период sympto ще е вашият дневник за здраве и добро състояние, където може да записвате всички нормални неща, като гадене, световъртеж и т.н., както и първите движения на бебето, пренатално обучение за родители, свързване с нероденото ви дете, силни емоции, ехографски прегледи, медицински консултации, болести, лекарства и т.н. Всички тези бележки ще бъдат прекрасен спомен и безценна помощ, ако имате усложнения по време на бременността.*

*Помислете малко за новото си дете. В sympto може да следите кърменето по ефективен и напълно безопасен начин, благодарение на тази уникална програма в интернет. За предпазване няма нужда – и не трябва – да взимате мини хапчето, което вреди на бебето; благодарение на sympto няма да го кърмите с изкуствени хормони в млякото си. Прочетете инструкциите за кърмене тук сега, тъй като ще имате други грижи, когато кърмите.*

*За да разпространите тази женска кауза, може да говорите за sympto, особено с гинеколога си. Моля, изпратете му по и-мейл линка с отовреното писмо до медиците, написано от Проф. Рьотцер:*

[http://www.sympto.ch/faq\\_en.html#FAQ\\_14](http://www.sympto.ch/faq_en.html#FAQ_14)

*както и страницата с клиничните изследвания:*

[http://www.sympto.ch/tests\\_en.html](http://www.sympto.ch/tests_en.html)

*Без вашия смел принос медицинската общност няма да промени отрицателното си отношение към СТМ/Осъзнаването на фертилността.*

*Моля, не забравяйте да му покажете последните си графики на цикъла, особено най-последната, цикъла на забременяването.*

*Благодарим ви за обратната връзка!*

*Желая ви щастлива бременност!*

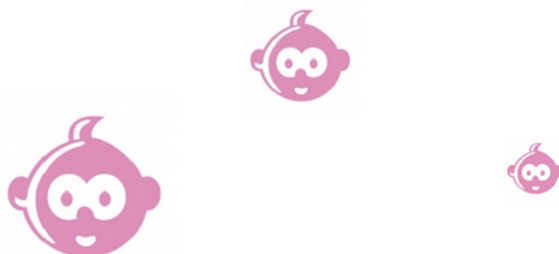
Според медицинските стандарти бременността се установява след 18 дни във високо-температурната фаза. Според нашите тестове със sympto, сме изчакали няколко дни повече, за да покажем, че сте бременна. От 20-ия жълт ден нататък sympto обявява вероятния ден на раждането.

Това съобщение идва малко по-късно от тестовете за бременност, които могат да ви дадат резултат на 4-ия или 5-ия жълт ден (това отговаря на 7-ия или 8-ия ден от високо-температурната фаза). Но индикацията на sympto, която автоматично се задейства от липсата на нова менструация, е по-сигурна и е безплатна! Може да се

случи обаче бременната жена да има спотинг или леко кървене; така че липсата на каквото и да е кървене не е неоспоримо доказателство за бременност!

Бременността обикновено продължава 266 дни; тя се изчислява и обявява в рамките на 10 дни. Това изчисляване се осланя на 19 жълти дни и прибавя още четири. Покачването на температурата следователно е започнало 24 по-рано, след овулацията. Ретроспективно, това е възможно най-точното определяне на датата на овулацията. Тогава прибавяте 243 дни, което прави 266 дни ( $243 + 4 + 19$ ) общо.

Това (автоматично) изчисляване в много ситуации е по-прецизно от това, направено от гинеколог, който ще вземе за начална точка 14-ия ден от цикъла, което е спорно. Той ще използва този ден като удобен стандарт, който е еднакъв за всички. Когато *sympto* обяви бременност на ден 50-ти например, вероятно овулацията е настъпила около ден 27-ми от цикъла, т.е. две седмици след 14-ия ден, „официалната“ медицинска стойност. В този пример „клиничната“ прогноза ще е неточна с повече от 10 дни; терминът ще бъде определен прекалено рано. Това е една от причините за многото ненужни индукции при раждане.



## Ред 7: Кърмене

Целта е ефективност без малко хапче заради кърменето!

Програмите за кърмене и за пременопауза са за вас, ако репродуктивният ви статус е такъв. И двете опции се появяват независимо една от друга на плота за управление и не може да ги пропуснете. Те илюстрират биологичната класификация на нашия човешки вид: ние сме част от семейството на бозайниците. За тези две опции сме получили малко коментари, защото *sympto* първо навлезе в тази нова територия. Това са две напълно отделни програми.

 Кърмене 1 и  Кърмене 2

При кърмене честотата и интензивността на сукането ще пречат на овулацията в продължение на месеци и затова ще поддържат нефертилното състояние на майката. При всяко засукване се отделят пролактин и окситоцин и се произвежда мляко.

Основната информация тук засяга тези две точки. Изключително важно за вас е да сте на разположение на бебето, подкрепена от консултант по лактация и щастлива в това прекрасно преживяване.

По време на кърмене ефективността е от голямо значение. След раждането се грижете за себе си, колкото можете по-добре, за да се възстановите максимално преди планирането на друга бременност. Принципите на кърменето са прости, но стриктни. Като ги спазвате, може да избегнете напълно хормоналната контрацепция и така няма чрез млякото да предавате тези изкуствени молекули на бебето.



## Как да започнем кърменето със *sympto*?

След раждането ще използвате Режима за кърмене. Преди да преминете към него, върнете се в календара на датата на раждане на бебето и въведете на нея трите червени капки 🩸. На този ден *sympto* стартира нов цикъл. Датата на раждане на вашето бебе е истинското начало на цикъла на кърмене. От биологична гледна точка този цикъл ще удължи вашата (розова) предовулаторна фаза. По време на кърменето овулацията ви е отложена от високите нива на хормоните пролактин и окситоцин, които се произвеждат по време на бременността, и се поддържат от сукането на бебето. Този много специален цикъл може лесно да продължи много по-дълго от жълтата (прогестеронна) фаза на цикъла на бременността (който трае девет месеца според биологичната схема на растеж на ембриона). Продължителността на цикъла на кърмене се определя основно от интензивността му!

На следващия ден след раждането или по-късно, преминете на Режима на *кърмене*. *Кърмене 1* означава: вие съвестно следвате ЛЛЛ (Ла Лече Лига) правилата, като кърмите при всяко поискване на бебето без никакви добавки; *кърмене 2* означава: а) или продължавате да кърмите интензивно, но сте минали 84-ия ден или б) детето е започнало да яде други храни. За да останете спокойна през това специално време, не се колебайте да се свържете с консултант по кърменето, какъвто може да намерите на <http://www.symptotherm.ch/en>. След като въведете трите капки 🩸, преминете на режим за кърмене и отбележете лохиите (дните с кървене след раждането), съответно с други три капки. Това завършва гинекологичната ви картина.

Всеки цикъл на кърмене в определен момент ще премине в овулация, последвана от обикновената пост-овулаторна фаза (жълта в *sympto*). Първо трябва да се изясни един изключително важен въпрос: дали овулацията ще настъпи преди първото – истинско – менструално кървене или след първите по-обилни кръвотечения (фалшива менструация или междуменструално кървене)?

Това изобщо не е академичен въпрос! Ако искате да разберете истинската природа на кръвотеченията, може наистина да записвате температурата си, след като се появи елексир и промени характеристиките си през фазата на *кърмене 2*. Това препоръчваме по-късно в тази глава. Температурното покачване ще ви даде сигурност, че действително сте имали овулация преди първото по-силно кървене. Ако това не е истинска менструация и няма температурно покачване, изводът е, че краят на цикъла на кърмене най-вероятно предстои.

Дали това колебание за истинско и междуменструално кървене оправдава усилията за несигурно мерене на температурата през цикъла на кърмене, както е препоръчано от всички други школи за естествено семейно планиране? За щастие не! *Както ще видим, меренето на температурата до края на кърменето изобщо не е необходимо за ефективността*. Последно, но не по важност, вземаме под внимание комфорта ви: в *sympto* режимът за кърмене работи без отчитане на температурата, за да ви е по-лесно!

**Принципът за кърмене на *sympto*** : Може да изберете между 🩸 *Кърмене 1* и 🩸 *Кърмене 2* направо от началото на кърменето. Това е така, защото през първите 84 дни на кърмене може да смените модела по всяко време. След като минете 84 дни обаче, *sympto* автоматично ще активира *кърмене 2* режим в името на сигурността **дори ако продължавате да кърмите интензивно при поискване от бебето.**

## Кърмене 1

Ако кърмите интензивно, тази фаза продължава поне 84 дни, т.е. дванадесет седмици (три месеца). „Интензивно“ означава, че спазвате следните правила:

- Храната на бебето идва само от достатъчно сукане, което то извършва от гърдата.
- Храненията са разпределени равномерно през 24-те часа на денонощието и са поне 5-6, не се дава допълнително друга храна или вода. Без биберон или нещо друго за смукане.
- Времето за кърмене трябва да е минимум час и половина общо за деня.
- Най-дългият интервал между две хранения не трябва да е повече от 6/7 часа през деня или нощта. Така че трябва да има едно хранене през нощта, ако бебето поиска или ако му предложите.

Например, **след като бебето ви остави да спите през нощта (повече от 6-7 часа)**, което със сигурност е добре за вас, трябва в името на ефективността да преминете на **Кърмене 2, дори ако храните бебето само с ваше мляко (когато то поиска) и даже ако сте преди 84-ия ден**. Интензивно кърмене, което не отговаря на четирите правила, не ви дава пълна контрацептивна ефективност дори преди ден 84.

Първо, продължете с интензивното кърмене, колкото можете и след 84-ия ден; това е добре за здравето на бебето и за вашето отлично състояние. След 84 дни *sympto* автоматично преминава в **Кърмене 2** дори и ако спазвате горните четири правила за кърмене. По-долу обясняваме защо.

Според метода за лактационна аменорея (МЛА), докато продължава аменореята (фаза без кървене) и докато бебето може да суче при поискване и не поема нищо друго, липсата на фертилност и оттам избягването на бременност е гарантирано още три месеца (общо: шест месеца). В сравнение с този стандарт на МЛА, нашите симптотермални принципи са много по-стриктни. След три месеца трябва да проявите известна бдителност, като наблюдавате предишните фертилни знаци (дори и те да отсъстват все още) като наличието на елексир и също кървене. Не трябва да се тревожите за мерене на температура на този етап.

Какво променят за вас тези ограничения? Нищо, освен че трябва да сте по-бдителни и че трябва да въвеждате всички, свързани с фертилността, знаци, обяснени по-долу.

### **Правилото 6 отгоре и отдолу: Графики на пълното кърмене**

Освен че ще проследявате личния си профил, ще използвате *sympto* като дневник за важна информация относно навиците ви на кърмене. През цялата фаза **Кърмене 1** и дори след това, ако продължите с интензивното кърмене, трябва да отбелязвате **честотата и интензивността на сукане**, последното като запишете най-дългия интервал. Това означава, че включвате две ключови цифри в *Забележки*:

**1)** Честота на сукане, напр. „6 X“ означава шест хранения. **6 X** е минимумът. Тази цифра може да е по-голяма.

2) Най-дългият интервал за 24 часа, напр. „6Ч“, което означава максимум от шест часа, не повече. Тази бройка часове може да е по-малка. Например: 7X/5Ч е добре, но 5X и 7Ч в интензивното кърмене може да се допусне само по изключение.

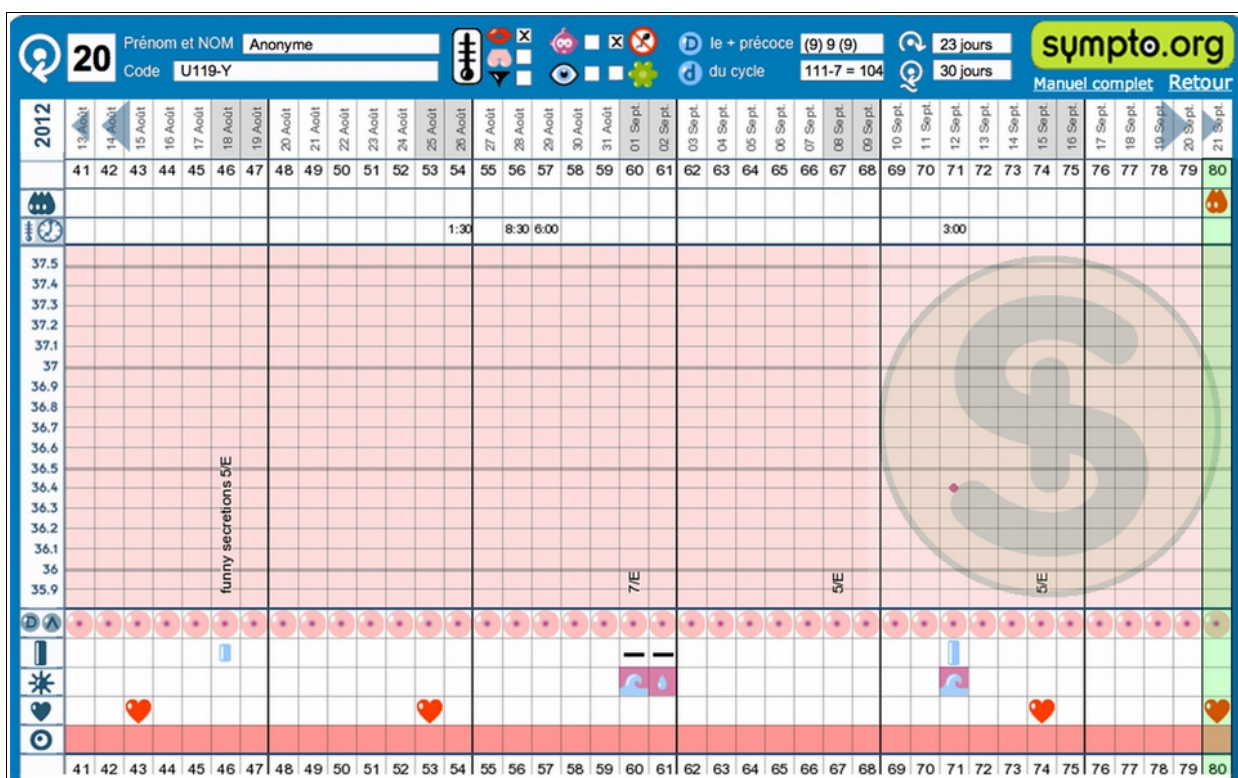
Като използвате цифрата 6 като горна и долна граница, няма нужда отделно да измервате общото време на храненията! Може да го направите за забавление за ден-два. С тези две цифри, които няма да повлияят индикацията за фертилност в *sympto*, ще имате ясен поглед върху контрацептивната ви ефективност и ще се чувствате в безопасност. Тези цифри са също и важен документ за вашия лекар или за консултанта ви по лактация/симптоматичния ви консултант.

**Може дори да опростите тези записки, като оставите само цифрата за времевия интервал, т.е. 5 и И (интензивно), което означава само (5/И).**

По изключение, може да имате продължително кървене след първите 8 седмици (все още имате останали 28 дни на „пълно“ кърмене). В този много специален случай здравият разум ще ви накара да преминете на *Кърмене 2* и да повишите вниманието при наблюденията си.

Дори ако периодът на *Кърмене 1* продължи три месеца, ви препоръчваме да въвеждате в *sympto* всички наблюдения, касаещи фертилността: вагинални течения или кървене и бележки за бебето. Тези коментари обаче няма да спрат (розовата) ви, тъй като двигателят на *sympto* не реагира на никакви фертилни символи, въведени през фазата *Кърмене 1*, и продължава постоянно да показва розово нефертилна.

## Графика на интензивното кърмене: следете храненията си!



**Легенда.** Графиката показва времевия отрязък от ден 41 до ден 80 след раждането. 7/И означава: 7 часа интервал и И, интензивно кърмене. Виждаме, че въвеждането на фертилна иконка на ден 60-ти и 71-и не отключва фертилна фаза.

## Кърмене 2

След 84 дни на интензивно кърмене *sympto* автоматично преминава в *Кърмене 2*. Това означава, че щом забележите наличие на елексир, въвеждате съответния фертилен символ  (кремообразен, лепкав, на нишки),  (прозрачен, много разтеглив, хлъзгав) или  (чувство за влажност без отделен елексир), и *sympto* ще стартира синя фертилна фаза от този ден нататък, дори ако продължавате с интензивното кърмене и с проследяването на цифрата 6 като горна и долна граница. Тези анотации са предпоставки в програмата ви за кърмене.

Има нов фертилен вид по време на непълното кърмене:  или , слабите кървения от време на време. Те също отварят фертилния ви прозорец, защото се смятат за възможен знак за фертилност, тъй като кървенето може да е междуменструално (фалшива менструация) и в този случай да крие овулация! Символът  е за предполагаемото силно кървене на истинската менструация. Може също да го използвате по ваша преценка: всички тези иконки стартират нова фертилна фаза, но никога нов цикъл. Вие оставате в синята възможно фертилна фаза.

Има майки, които кърмят детето си интензивно пет месеца и по-дълго. Бебето е щастливо и расте нормално, дори ако майката прави само пет или даже четири хранения, без да забелязва признаци на елексир. Пет ни напомня на петте хранения на децата при нормални обстоятелства: закуска, нещо малко, обяд, следобедна закуска и вечеря. Майката не бива да преминава този брой, когато кърми интензивно. Въпросът е, че бебето на получава нищо друго освен майчиното мляко, нищо друго за пиене и никаква твърда храна. Що се отнася до майката, вниманието ѝ към завръщането на нейната фертилност трябва да е сериозно.

### Правилото за ДП по време на кърмене

Тези иконки са обяснени и на плота за управление на *sympto*, трябва да минете с курсора върху тях.

Да повторим, след като сте въвели един от фертилните символи, обяснени по-горе, *sympto* отваря фертилния ви прозорец. Ключовият въпрос е: кога ще бъдете отново нефертилен? *Sympto* прилага модифицирано правило за ДП. След ДП, **от вечерта на четвъртия ден нататък**, ако няма елексирни симптоми или кървене, вашата нефертилност се установява отново. Обаче ще използвате само комбинациите 3) и 4) по-долу, защото 1) и 2) съдържат постовулаторна слуз. 1) и 2) могат все пак евентуално да са подходящи преди завръщането на силното кървене  (което тогава ще е истинска менструация).

- 1) от  до  жълтеникава слуз, рядко
- 2) от  до 
- 3) от  до — нищо не се вижда и не се усеща
- 4) от  до —

През дългата предовулаторна розова фаза на кърмене може да има някои дни с кървене. Тъй като те се смятат за знаци на фертилност, има нов вид ДП:

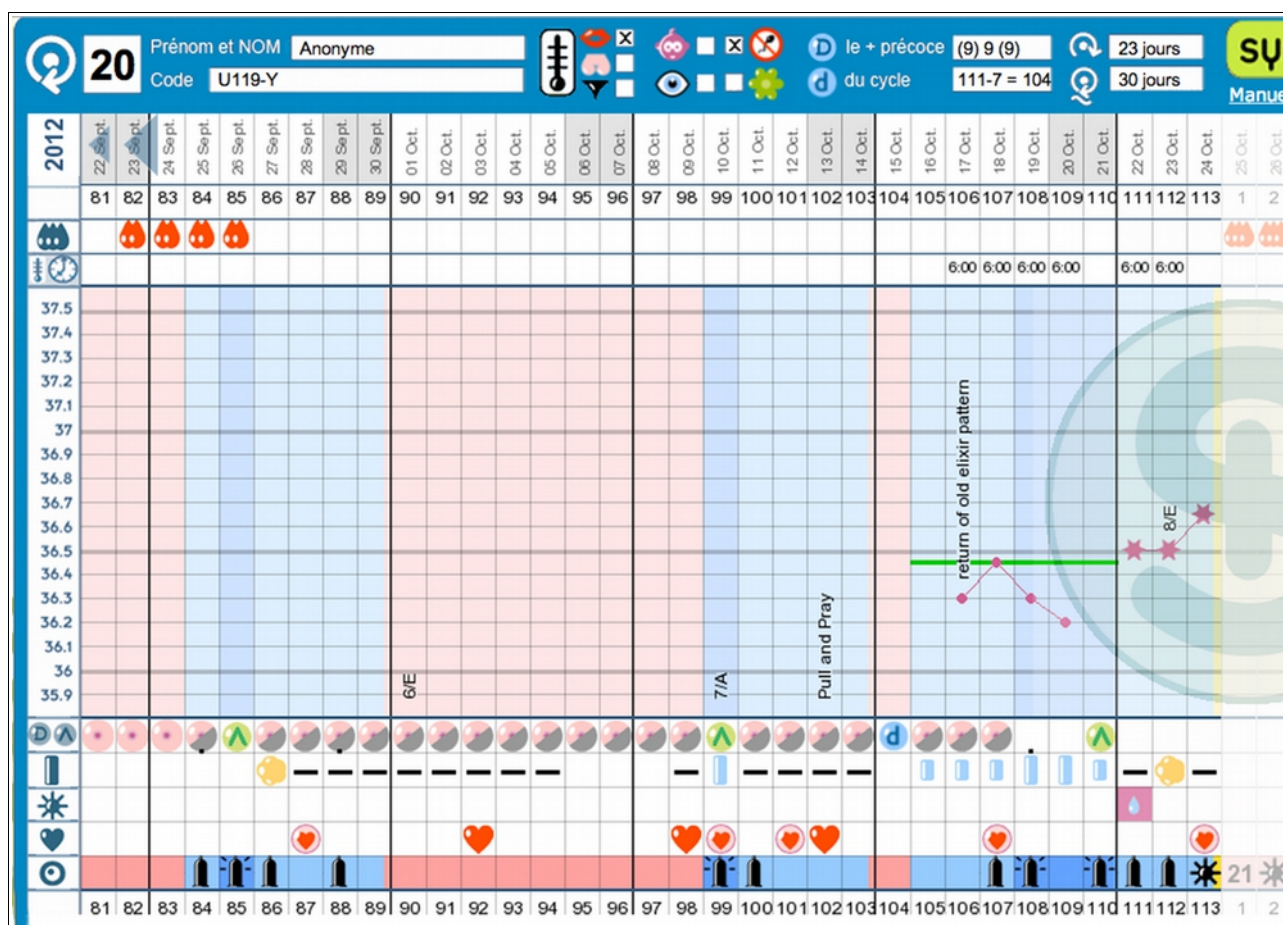
5) Вие наблюдавате някакво хаотично кървене и избирате между иконките  или  според количеството. Най-вероятно ще е една или две капки. След като това кървене приключи, трябва да потвърдите отсъствието му с —, иначе синята фертилна фаза, която сте активирали, ще продължи. С тази чертичка ДП е



генериран и ще се върнете към розовата предовулаторна фаза след четири дни, вечерта, ако няма въведена нова поява на елексир.

**Заклучение:** По време на *Кърмене 2* дните пик, освен евентуално най-последният, няма да покажат овулация; те само разкриват усилията на яйчниците да генерират овулация. Елексирът се произвежда в цервикалните вдлъбнатини, след като някои фоликули започнат да растат. През кърменето фоликулът няма да освободи яйцеклетката и ще се свие преди да е напълно узрял. Това обяснява защо има различни възможно фертилни дни по време на *Кърмене 2*, които трябва да се затворят с ДП.

## Кърмене 2 и частична фертилност



**Легенда.** На ден 85-и червените капки генерират ДП, но тази жена е отново в розовата нефертилна фаза на ден 89-и вечерта. Втори ДП се генерира на ден 99-и, защото се появява елексир, който отваря нова фертилна фаза. На ден 106-и тя възобновява температурните записи, защото е забелязала, че предишният модел на елексир се е завърнал. „Дръпни се и се моли“ тук означава, че е имала полов контакт, като е бил използван методът на отдръпване преди еякулацията.



## Какво да правим, ако има продължително вагинално течение?

Никога не използвайте символа на жълтия облак ☀ (жълтеникава слуз) през периода на кърмене! Този знак винаги се отнася за постовулаторен етап и е нормално да не е на мястото си там. В името на ефективността обаче, ако се избере този символ, *sympto* ще ви постави във фертилна фаза и ще трябва да обсъдите случая си със специалист. Иначе ще останете в синьо, възможно фертилна до края на кърменето, което не е точно целта на индикацията за фертилност на *sympto*!

**Важно:** По време на кърменето около 7% от майките усещат постоянна влажност 🔥 или наблюдават продължително вагинално течение за няколко седмици, дори месеци, даже с жълтеникав цвят, така че те може да се изкушат да изберат жълтия облак ☀. Тези явления не са знаци на фертилност, а разкриват типичен нефертилен следродилен модел. Те трябва ясно да се разграничат от елексира и трябва да се записват отделно в *Забележки*, тъй като няма – логично – фертилни иконки за тях.

За да сте сигурна, проведете теста с чашата за вода (стр. 48). Елексирът на живота остава компактен и има склонност да потъва към дъното на чашата, докато вагиналните секрети, малко или повече, ще се разтворят във водата.

Ако не искате повече да спазвате правилото на шестицата преди ден 84-ти, защото ще спирате да кърмите след няколко седмици или ще дохранвате с шише, преминете незабавно на *Кърмене 2* и *sympto* ще отговаря на всичките ви фертилни знаци както в симптотермалния Придружителен режим, преди ден 84-и.

## Как да се отнесем с 🔥?

Отбележете, че ще стартирате нова фертилна фаза, като въведете 🔥 (чувство на влажност, без видим елексир). Ако потвърдите обаче, няколко дни по-късно липсата на влажност с иконката — (нищо не се вижда), въобще няма да генерирате ДП! В такъв случай, ако можете на потвърдите — през следващите три дни, трябва да промените графиката, като отстраните това 🔥 от долния ред. —, което се намира на горната линия, остава. Тогава напишете коментар в *Забележки* на същия ден. Това ще върне розовата нефертилна фаза със задна дата и няма да има риск да забременеете. Повтарянето на 🔥 в продължение на повече от три дни, ако не е последвано от 🔵 или 🟡, определено не е знак за фертилност, а както вагиналните течения, разкрива типичен нефертилен следродилен модел.

## Когато ДП се определя трудно

Когато ДП се идентифицира трудно, прегледът на шийката може да е полезна техника да се достигне елексира близо до шийката. Това ще ви помогне да определите една от четирите възможности (по-горе).

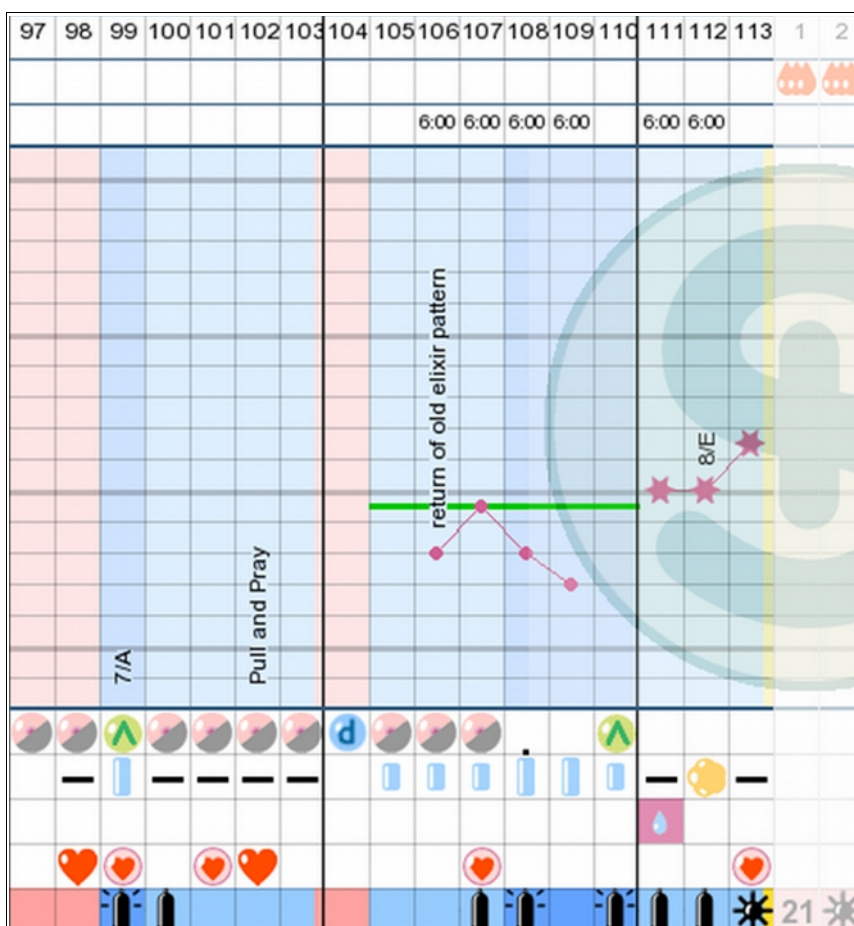
Самият преглед на шийката, когато не можете да извлечете никакъв елексир, няма да генерира ДП с — (нищо не се вижда) дори ако наблюдавате 🟡 (висока шийка) или 🔵 (чувство на лубрикантност) в предишния ден. Това е защото в този режим тези комбинации не са достатъчно ясни, за да идентифицират ДП. Целта на прегледа на шийката е да извлече елексир, нищо друго.

## Завръщането на силната менструация

Била ли е менструацията предхождана от овулация? Т.е. това истинска менструация ли е или междуменструално кървене? За щастие, по отношение на вашата контрацептивна сигурност тези въпроси са маловажни. Все пак, това са съществени въпроси, защото истинска менструация 🍷 означава, че цикълът ви се е завърнал. Ако имате стабилно кървене в продължение на няколко дни, което изглежда подобно на модела на предишната ви менструация и е предшествано от няколко дни с еликсир, трябва да възобновите меренето на температурата. Запомнете все пак, че трябва да останете в режима *Кърмене 2*. В същото време следете проявите на еликсира. Тогава вероятно след 12-20 дни, ако овулацията се е завърнала и веднага след като *sympto* регистрира типичното температурно покачване, то ще покаже следното предупредително съобщение в червено:

След като въведохте температурите си, бяха регистрирани зелената покривна линия и първата по-висока температура (оцветена или празна звезда). Затова трябва да прекратите Програмата за кърмене СЕГА. Това ще ви върне отново в симптотермалния Придружителен режим, който ще осъществява двойната проверка. В този конкретен цикъл липсата на фертилност не е гарантирана. Трябва да позволите на нашата Фондация да провери данните ви!

Просто следвайте тази инструкция, изключете режима за *Кърмене* и възобновете (или започнете – ако сте нова) редовни симптотермални наблюдения. Рано или късно, ще влезете в постовулаторната жълта нефертилна фаза, след като ДП и трите валидни по-високи температури ★★ ★ са идентифицирани. Този преходен период със сигурност е един от най-вълнуващите моменти в цикъла ви на кърмене. Нека да видим как графиката се справя с този преход:



*Sympto* показва много важно съобщение. Тези съобщения са важна част от образователната му мисия. Когато нейният модел на елексир се завърне, тази потребителка трябва да започне да си мери температурата. „Дръпни се и се моли“ показва, че е имала ПА, използвайки оттеглянето на мъжа като предпазно средство (!). В ден 111-и *sympto* изпраща червеното съобщение. Тя излиза от настройката за кърмене няколко дни по-рано, в ден 108-и, и продължава с наблюдението на фертилността в стандартната програма. Така стига до жълтата пост-овулаторна фаза.

Това, което научите през кърменето, ще ви помогне да разбирате нетипични модели на цикъла през пременопаузата. Подчертаваме факта, че програмите за кърмене и за пременопауза на *sympto*, които за сегашния момент са уникални, нямат нужда от мерене на температурата. Това е основно предимство.



Има организации по целия свят,  
които подкрепят жените да кърмят бебетата си.  
Виж <http://www.symptotherm.ch/en>

## Ред 7: Пременопауза

Рано или късно овулацията се завръща по време на кърменето, в зависимост от дейността на пролактина. През пременопаузата  (която започва между 40 и 50 години) обаче, фертилността ви намалява значително и ще изчезне напълно: нивата на естроген и прогестерон спадат постоянно. ФСХ, хормонът за стимулиране на фоликулите, ще се опита да поддържа цикъла ви, но не може да успее. Ако сте били без кървене една година, сте навлезли в менопаузата.

Ето някои фертилни симптоми, които подсказват, че сте в пременопауза:

- 1) Температурното ви покачване започва три, четири или пет дни след ДП или дори по-късно.
- 2) Предовулаторната фаза се скъсява (първото температурно покачване, големият Дьоринг-Рьотцер ден (ДДР), се измества към 4-ия или дори на по-ранен ден от цикъла).
- 3) Температурното покачване е по-слабо изразено и е нередовно.
- 4) Постовулаторната фаза се скъсява (по-малко жълти дни).
- 5) От време на време температурното покачване може да отсъства: изобщо няма овулация и затова кървенето е междуменструално, не е истинска менструация.

Ако един или повече от тези знаци се появяват редовно, пременопаузата е започнала. Тя може да продължи няколко години! Всички тези „ненужни“ температурни измервания може да станат досадни и изнурителни, особено като знаете, че фертилността намалява последователно. Опитайте се да се успокоите. Прочетете хубава книга по темата и се замислете за състоянието си като жена, която е станала по-ориентирана навътре към себе си. Това също е времето, в което сериозно да подобрите хранителните си навици, да увеличите физическите усилия и да гладувате за седмица от време на време, за да навлезете по-дълбоко в своята женственост.

В *sympto* пременопаузата  се смята за много дълъг, безкраен цикъл. Като в режима за кърмене 2 ще имате розова фаза, която може да продължи месеци, прекъсвана от сини фертилни зони, които показват възможен овулаторен процес. Тъй като вече не си мерите температурата в този режим, не може прецизно да идентифицирате овулаторните процеси. Няма нужда от данни за температурата на този етап, за да се гарантира ефективност! Причината е, че *sympto* няма да показва пълни цикли в този режим, следователно няма да виждате жълти фази (след овулация). За целите на контрола върху раждаемостта розовите нефертилни дни са достатъчно ефективни.

Като в Кърмене 2, петият начин да идентифицираме ДП се появява по-често. Комбинациите на ДП са: от  или  до —.

Освен горещите вълни и страховете, че дъщеря ви, която е тийнейджърка, ще ви открадне мястото на привлекателната жена въщи, е много важно да преживеете този много специален преход, като повод да оцените зрелостта си. Просто наблюдавайте симптомите на елексира, както са обяснени задълбочено в главата за режима за кърмене, и проверявайте шийката си от време на време, за да сте спокойна. Обаче както ясно показахме в режима кърмене 2, този режим никога няма да е способен да генерира ДП, ако върху пръстите ви не се вижда елексир. Прегледът на шийката без поява на елексир няма да произведе резултат. Трябва да видите признаците от програмата за кърмене.

*Sympto* ви предлага стабилна платформа за наблюдение, която ви помага да отразите цикъла си. Важно е да знаете, че *sympto* ще покаже нефертилен в розово още във вечерта на третия ден, не на 4-ия, обратно на режима Кърмене 2, защото фертилността ви е намаляла. Тук отново кървенето се смята за знак на фертилност, крайт му трябва да се потвърди с чертичката —, за да генерира *sympto* ДП и да определи възможното начало на фертилната ви фаза.

Това е относителна прогноза обаче, която ще се постави под съмнение, ако въведете отново елексири (и след това изтриете дадения ДП).

*Това тук е проблематична ситуация на жена, която има усещане за влажност и нищо друго, като последен останал знак за фертилност.*

*Дни на цикъла :*

| 8                                                                                 | 9                                                                                 | 10                                                                                | 11 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | —  |
|  |  |  | —  |

В такъв случай след три дни на продължително наблюдение, вие сте в постоянен модел, който винаги е нефертилен, и трябва да замените В=  от ден 10-и, по същия начин, „шийката в средна позиция“=  с  и *sympto* ще може още веднъж да генерира ДП на ден 10-и: ретроспективно това означава, че розовата нефертилен фаза може да се установи отново. Пак: когато сте извършили прегледи на шийката в продължение на поне три дни, без да успеете да извлечете елексири, може да сте сигурни, че тази отворена шийка не е знак за фертилност, а нефертилен модел на пременопауза и че може би сте била заблудена от наблюденията върху шийката, защото тя не се е затворила напълно след раждането. Може да е толкова просто!

| 8                                                                                   | 9                                                                                   | 10                                                                                  | 11 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  | —  |
|  |  |  | —  |
|                                                                                     |                                                                                     |  |    |

**Nota bene.** В режима за кърмене или за пременопауза никога не може да генерирате ДП само с вътрешни усещания, дори ако маркирате отсъствието на елексири на външното ниво с чертичка или с жълт облак. Това е разликата между симпто-термалния Придружителен режим и режима на Билингс (виж Как да коригираме ДП заради вътрешни усещания стр. 92): там идентификацията на ДП е възможна при някои стриктно определени обстоятелства. Тук имаме две причини за опростената програма - техническа и систематична. Нека да приемем, че жената въвежда черната чертичка в продължение на десет последователни дни под иконката за преглед на шийката „напълно отворена“. Технически погледнато, този хипотетичен и крайно невероятен сценарий ще генерира нов ДП и ще трие определения ДП от предишния ден. Такова поведение на програмата е съвършено логично, въпреки че е противно на интуицията и трябва да се елиминира.

Систематичната причина е, че истинският проблем не е въвеждането на прегледа на шийката „много фертилен“, а иконката за този преглед „полуотворена“: този символ отваря фертилния прозорец. След това той остава така, ако липсата на фертилност категорично не се завърне. За да се справите с тази фертилност,



модификацията, описана по-горе, трябва да се направи. В този момент, всеки може основателно да попита дали има смисъл фертилният прозорец решително да се затвори на третия ден от „затворена шийка“, както е препоръчано от NFP-Sensiplan и INER. Това е добро разрешение на проблема. Засега тази възможност още не е интегрирана в двигателя на *sympto*.

В *sympto* – повтаряме това тук – само в Придружителния режим, ДП се генерира от преминаването от висока шийка към шийка в средна позиция, ако чертичка или жълт облак придружава тези иконки. При тези обстоятелства *sympto* ще затвори фертилния прозорец още на третия ден след ДП в Придружителния режим при наличието на три оцветени звезди или на четвъртия ден в режима на Билингс.

## Ред 8: лични настройки (параметри)

Тези параметри не са задължителни, което означава, че могат да се активират на всеки ден от цикъла, за разлика от задължителния избор на параметри в стартирането на новия цикъл. Първо ще обясним *общите параметри*. Те обхващат всички минали и бъдещи цикли.

### >> Презерватив 🩺 или Бебешко личице 🍼

Тези две иконки може да се променят по всяко време. Автоматичната иконка е бебешкото личице 🍼 заради уважението ни към католиците, пионерите в СТ метод. Искаме също да покажем респект към всички жени и девойки, които нямат партньор, но наблюдават цикъла си за осъзнаване на своята фертилност. Когато „спиране на спермата“ е целта ви, може да преминете на презерватива 🩺. Не диктуваме морал в този контекст. Всяка двойка трябва да открие за себе си какво е най-подходящо за тяхната връзка и за качеството в секса им. Много жени не гледат сериозно на този параметър, което често разкрива, че не са наясно с репродуктивните си цели.

### >> Мерна единица за температура:

Автоматичен режим във всички страни °C, освен в САЩ °F. Това може да се промени от потребителя.

### >> Режим за напреднали:

Той не се активира автоматично, виж стр.88.

### >> Как да изпращаме графики като анонимни линкове: диалог с лекаря

Тази опция може да се активира, когато искате да постнете графиките си във форуми, блогове и т.н. или да ги изпратите на приятелки. Като избирате това, вие нарушавате абсолютната конфиденциалност, гарантирана от *sympto*. Вие се съгласявате на тази „недискретност“, защото ви е интересно да споделите познанията си за цикъла с други жени и да запалите любопитството им. Тази опция няма общо със *sympto* консултанта ви, който може да види всички ваши действия в *sympto* от страна на системата, без да има нужда от линк, и с който общувате чрез кутията за

съобщения. Тя е полезна обаче за консултант, който (все още) няма достъп до системата на *sympto*: с настройката за анонимна връзка може да й изпратите графиките на цикъла.

И двете ще се възползват от системата, като имате възможност да я запознаете с циклите си. Имайте предвид, че повечето консултанти за естествено семейно планиране са консервативни и не вярват, че новите технологии могат да направят СТМ по-популярен. Вашата активност може да е това, което ще ги убеди в обратното. Вашият лекар или гинеколог трябва да получи графиките преди назначения час за преглед, за да е наясно с вашите познания.

От вас ще зависи да поемете инициативата и да поставите това като тема за обсъждане! Факт е, че медиците не са обучени в СТМ, защото фармацевтичната индустрия спонсорира конгресите и научните им симпозиуми.

Като изпратите графиките си на лекаря може да оборите стандартния аргумент: „Този метод работи само с редовен цикъл, не е ефективен с нередовен цикъл.“ Може да докажете, че СТМ наистина е валиден за всички видове цикли на планетата. Медиците могат да прочетат отговора на този аргумент в писмото написано от Проф. Рьотцер, което се намира в ЧЗВ 14 на *sympto.org*, което трябва копирате в и-мейла си до вашия лекар.

**Малко напомняне...** Ако жените бяха последвали съвета на Рьотцер през последните 30 години, СТМ щеше да е широко известен. Но той не е. Вашите предшественици не са свършили тази работа както трябва. Не вървете по техните стъпки, като чакате пасивно часа си при лекаря и като казвате „да и амин“ на всичко, което той предлагат. Когато сте напълно обезкуражена и объркана, след като чуete стандартните медицински съвети за фертилността, Фондацията ще ви защити и подкрепи!

## >> Автоматични индикации за време

Може да въведете обичайното време за мерене на температурата, ако сте редовна в това отношение, което означава то да не варира с повече от 30 минути. Този параметър има смисъл, само ако сте готова да поправяте часовете, които не влизат в тази, предварително избрана схема. За съжаление, много жени забравят да го направят. Те избират предварително какво да е време поради мързел или за да избегнат съобщенията за грешка без да осъзнават, че това създава огромен източник на грешки и неправилни интерпретации!

## >> Незадължителни настройки в самия цикъл

Тези параметри могат да се изберат във всеки ден от цикъла. Те имат смисъл, ако се определят наново в следващия цикъл, специфично за него или като част точно от този цикъл.

- Ръчна модификация на големия ден на Дьоринг-Рьотцер (ДДР) и изчисляването на фертилната фаза според него 

Стойността на плота за въвеждане е 0; това е автоматичната настройка. Това означава, че вашият голям Д никога не е променян ръчно. Затова през първите дванадесет цикъла цифрата, която е показана в горната част на графиката ви е 6: шестият ден от цикъла е първият фертилен. От този ден нататък големият Д се

изчислява автоматично, като или се появява по-късно в дни 9 или 10, или по-рано в дни 3 или 2, в зависимост от първото температурно покачване от предишните цикли.

Този параметър позволява на опитните симптотермални потребители, когато влязат в *sympto* да променят техният голям Д от преди, ако е бил по-късно от ден 6-и. Това ще установи предишния им фертилен прозорец. Този параметър може да бъде много полезен за консултанта ви. Някои жени не си мерят правилно температурата и имат ненормално ранни температурни покачвания, които предизвикват появата на до четири празни звезди. Първите две често са резултат от несръчно измерване. С тези некоректни празни звезди потребителят може да се окаже с голям Д на ден 4-и, което означава, че тя е останала само с 3 или дори с по-малко нефертилни дни от розовата фаза.

Според практиките на NFP-Sensiplan най-първото температурно покачване определя малкия и като последствие и големия Д, защото тази система не разграничава празните и оцветените звезди. Този твърде стриктен модел е интегриран в *sympto*, защото ние избираме най-ефективното решение на всяка цена.

Според Рьотцер малкият д винаги се определя, когато се появи първата оцветена звезда: той е по-малко стриктен, но по-добре адаптиран към физиологията на цикъла. В такъв случай, когато консултантът ви премахне една или две празни звезди в един или два проблематични цикъла, тя извършва адаптация в стил Рьотцер, като премества малкия д и като възможно последствие, също и големия Д на ден 6-и, което е много консервативно разполагане така или иначе, добавяйки по този начин повече розови, нефертилни дни. Сега да предположим, че бъдещият модел на цикъла ви показва същия проблем в някой от следващите цикли, т.е. наличие на малко , което поставено отляво на големия Д ще го премести също наляво, на по-ранен ден от цикъла. В този случай големият Д не трябва да се променя отново.

Рано или късно ще получите следното съобщение:

*“Дори и без наблюдаван елексир, *sympto* определя този ден и следващите четири като силно фертилни. То извлича тази информация от температурните стойности на предишния цикъл. Но след като генерирате ДП със знака — или  ще намалите броя на дните според профила на цикъла. Това може да остави само един силно фертилен ден. Тази кулминация на силно фертилната фаза трябва да помогне на двойките, които имат за цел бременност.”*

Какво става тук? *Sympto* изчислява високо фертилните ви дни, като взима за отправна точка една много точна характеристика: температурната крива от предишния цикъл. В този цикъл *sympto* е регистрирал първите по-високи температури (независимо дали звездата е празна или оцветена) на следващия ден, както и през предишните три дни (под покривната линия). Това води до общо пет последователни дни. Базирани на температурното покачване, тези дни са – ретроспективно – най-фертилните от цикъла. Тези пет дни се взимат предвид в следващия – още неизвестен – цикъл, показани като тъмно сини дни, което означава „силно фертилни“. Това изчисление се извършва при всеки цикъл. Това не е статистическа стойност, а реална прогноза, калкулирана от цикъл на цикъл.

Ако температурната крива е повече или по-малко правилна в следващия цикъл, този вид приближение е сравнително разумно и достоверно, противопоставено на произволните „прогнози“, базирани на средни стойности от минали цикли! С нашето решение, ако следващият цикъл излезе от модела, тази проекция не помага. Предимството на това изчисляване за всеки цикъл е, че (освен, че дава на графиката ви повече тъмно син цвят) само два цикъла са свързани. Ако един нетипичен цикъл

наруши тази проекция, неправилният резултат ще засегне само следващите два или три цикъла, до завръщането на по-типичен модел на цикъла.

Моделът така или иначе няма нужда да е съвсем типичен, за да има смисъл. Той е приблизителен, но много по-точен от тези нереалистични статистики, които за да влошат положението, започват с (много по-безсмислената) дължина на цикъла. Има голям шанс най-фертилният ден да е в тези пет тъмно сини дни, ако, разбира се, следващият цикъл не е изцяло извън този модел.

Като напомняне: в допълнение към тези пет силно фертилни дни, изчислени от първото температурно покачване, специалните въвеждания на данните за елексира ще превърнат синия ден в тъмно син, като специални означава, че вие въвеждате иконката  (като яйчен белтък, много разтеглив и т.н.), иконката  (лубрикантност, влажност и т.н.) или  (шийка във висока позиция) във високо фертилен ден. Този ден незабавно ще се появи като такъв, в тъмно синьо. ДП винаги ще генерира тъмно син ден, без значение дали ще е задействан от малко синьо стълбче Е . Само тест за овулация може да е по-прецизен тук. Въпросът е дали имате нужда от него: в *sympto* може да го изчислите и сама!

- Режим на Билингс  (Много полезен за попълване на месеци без наблюдение в *sympto*)

Опитни симптотермални потребителки, които имат редовен цикъл (не варира с повече от шест дни) и които нямат проблеми с наблюдението на елексира си, могат да следят цикъла си без мерене на температурата. Просто превключват *sympto* на режима на Билингс (който е модифицирана версия на *Овулационен Метод на Билингс™*) и в резултат на това основно нефертилните дни също се появяват в жълто през вечерта на 4-ия ден след ДП. Този режим не се активира без лична инициатива.

Този режим е много удобен за вас и за вашия консултант, ако през предишните цикли липсва важна информация. Той може да се регулира за всеки цикъл. Да видим как точно става:

Влизате в цикъла с липсващата информация и когато е необходимо, генерирате ДП с два ключови знака и веднага ще видите „пълнен“ цикъл, ако сте превключили на режима на Билингс. Това е фиктивно, разбира се, но нищо не може да се обърка в миналото! Трябва да опитате да попълните графиките си, ако има пропуски. Бременността и кърменето представляват напълно нормални цикли, които ви дават малко почивка от наблюдението на цикъла. Тези два вида дълъг цикъл не са интегрирани в сравнението на продължителността на цикъла, което виждате горе в дясно на графиката. Там можете винаги да видите най-краткия цикъл и отдолу вариацията спрямо най-дългия. Ако ви домързи за известно време или ако нямате възможност да правите наблюдения, ви препоръчваме да принтирате съществуващите графики и да изтриете всички данни, за да започнете отново. Иначе може да се окаже, че възобновявате наблюденията си на ден 2443-и или на друга абсурдна дата от цикъла! Друга възможност е този прекалено дълъг цикъл да се премести в режима за пременопауза, за да се елиминира от изчисленията за вариация на продължителността.

Части от цикъла, които видимо са неовулаторни, не трябва да се превръщат в цикли с три цвята, дори ретроспективно. Ако постъпите така, ще деформирате гинекологичното си минало. Тези неовулаторни фази трябва да се изчислят ръчно, за да се открие най-вероятната вариация на цикъла. Опция, която да ви позволява автоматично да премахвате неовулаторни фази, никога няма да съществува в

*sympto*. Само специалист може да направи това, не машина! За вас обаче е интересно да знаете колко са неовулаторните ви фази на година.

- Преглед на шийката , автоматичният избор е *Не*

Този параметър може да се активира и дезактивира дори за по-кратки периоди от целия цикъл. Помнете капаните на прегледа на шийката и как да ползвате тази опция правилно (Глава Ред 4 и „Кърмене“).

## За истинския смисъл на настройките

Има програми, които засипват потребителя с твърде много параметри. Такова изобилие от възможности не трябва да намалява ефективността от една страна и от друга, всички опции трябва да правят използването ѝ по-лесно. В действителност обаче начинаещата ще се окаже в лабиринт от множество настройки, като например дали иска статистика за лутеалната ѝ фаза. Незадължителни настройки като тази не винаги са полезни и често даже нямат смисъл. Начинаещите дори не са овладели основите на метода все още и няма да могат да извлекат полза от статистики за цикъла!

Всяка статистика, дори да се основава на повече от сто цикъла (всичко под тази цифра е статистически пренебрежимо), ще бъде допълнителен рисков фактор, защото цикълът ви може да има твърде различна структура, бидейки сто и първият. *Никой не знае*. Може да видите начинаещи, търсеци във форумите за контрацепция времева индикация с точност до стотна от секундата. Там може да прочетете коментари като: „това би било добре, иначе системата просто не е атрактивна“! Потребителите на приложението заплашват „ще ви дам лоша оценка в App Store“, ако нереалистичните им очаквания не са изпълнени. *Sympto* се противопоставя на тези несъстоятелни претенции, които накрая биха навредили на програмата.

*Sympto* ви напомня с времевите интервали от половин час, че по-голяма прецизност не е нужна, за да се видят смислени температурни разлики. Имайте предвид, че температурите също зависят от физиологията и начина на живот.

Друга новодошла в *sympto* иска изчерпателен списък с лекарства, за да е улеснена като просто кликва на лекарствата, които взима. Само лекарства, които имат отношение към еволюцията на циклите в тялото ви, трябва да се споменат в *Забележки*. Всички медицински предписания трябва да са отбелязани в профила ви на всяка цена.

Друга нова потребителка иска *sympto* да ѝ изпраща текстово съобщение в деня, преди възобновяването на меренето на температурата. Това е излишна молба, защото *sympto* вече я е подсетило преди няколко дни, по време на менструацията, кога да започне да въвежда температурни стойности. Освен това, начинаещата така или иначе се подсеща ежедневно кога да записва тези температурни данни! Нашата мисия е да върнем жените към връзката с естествения им цикъл и да им дадем възможност да живеят в този процес, без да трябва да се подчиняват на изнервяща програма. Не може да делегираме всички предизвикателства на цикъла на програма: това изисква да се адаптирате, ако сте свикнала с противозачатъчното. На ден 5-и от цикъла ще бъдете подсетена със съобщение „да възобновите меренето на температурата утре“, така че да нагласите смартфонът си да ви напомни.

Често ни питат каква е връзката със „самопрегледа на гърдите“, съобщението за който се появява на ден 6-и от цикъла. Този ден е най-подходящото време, за да



проверите дали има някакви бучки или други ненормални признаци: това е рутинна процедура във всяка програма за предпазване от рак на гърдата.

Друг феномен, който забелязваме: в много магазини за приложения има уж успешни програми, които ви казват, че ще предвидят овулацията ви. Те имат разни свирки и звънци, които се харесват на жените. Дали купувачите на тези приложения наистина наблюдават цикъла си сериозно? Никой не знае, защото те са автономни; те не обменят данни с он-лайн профил и следователно не могат да окажат помощ на потребителите.

Ние приветстваме честна конкуренция, като [myntp.de](http://myntp.de) - програма, която е добра електронна версия на системата NFP-Sensiplan. Докато се развивахме през 2006, тя ни даде много полезни съвети, за да подобрим ефективността на автоматичната интерпретация на фертилността на *sympto*, като чертичката —, която означава „не се вижда нищо“. Същото се отнася за правилото пет дни след ДП, което ни казва, че температурни покачвания пет дни след ДП, вече не се управляват от него (виж главата за Истинският шифър на Леонардо, стр. 55). За съжаление [myntp.de](http://myntp.de) елиминира това правило, за да се хареса на невежи потребители. В следствие на това, интерпретацията им на фертилността има недостатъци, за които съжаляваме. Обективно сравнение на симптотермалните системи отдавна е необходимо. През 2013 нашата Фондация се захвана с това. Текущите резултати може да видите на [sympto.org](http://sympto.org).

Ние сме против някои твърде подмолни конкуренти на пазара за приложения. Има много програми за проследяване на фертилността, които използват остарели системи, базирани на неефективния ритмичен метод. Това са фалшиви програми, които ви пречат да откриете истинската природа на вашия цикъл.

Всяка система, дори най-добрата, която не съществува все още, е затворена в собствените си ограничения. Това е характерна необходимост на всички технологии. Като потребител вие ще свикнете много бързо с тях, след като сте минали през обучението. Проблемът се състои в това: днес повечето жени не приемат реалността, че трябва да научат най-основното за цикъла си. Те мислят, че вече го знаят, но не е така. Ограниченията в *sympto* са проектирани така, че да водят обучителния процес към компетентност и независимост от всяка програма.

**Синхронизация, Справки, специални Предложения, Цена,  
Загуба на смартфона, нов номер или и-мейл, управление на общността...**



*И много други неща могат да се намерят на основния сайт. В допълнение там може да намерите информация как да станете sympto консултант и да помагате на други жени като изкарвате пари. Тези подробности не са разгледани тук, защото още са в етап на развитие. Предпоставката да участвате в пълен СТ курс е да сте изготвяли графики в sympto под наблюдението на консултант поне шест месеца.*



**LOVE GAME**





# Имам една мечта: Биткоини Симптос

Клиентите на *sympto* получават Симптос всеки ден. Това е алтернативна валута. Със спечелените Симптос вие можете да купувате продукти (стоки и услуги) на сайта ни и да предлагате за продажба вашите собствени продукти и услуги. Може да комбинирате офертата в Симптос с обикновени пари: например, предлагате нощувка и закуска за 20 Симптос на нощ/на човек, но искате и допълнително заплащане в местната ви валута.

 никога няма да се срине като другите валути. Стойността на , стойността на женската ви идентичност принадлежи само на вас. С всеки нов овулаторен процес цикълът ви създава нов живот. Яйцеклетките ви могат да се сравнят със злато, скрито в скалите. Наблюдаването на цикъла на *sympto.org* за един ден е като намирането на мънишко парченце злато: благодарение на наблюденията ви, ще знаете кои са фертилните и нефертилните дни на вашия цикъл.

Това умение заслужава парична компенсация, 1  на ден. Фондацията СимптоТерм определя обменния курс.

В момента курсът е: 1 Евро (1  = 100 Симптолини = 1 Евро).

Не може да имате Симптос в брой. Те съществуват само в сметката ви от Симптос. Има ги в интернет по целия свят. Жените могат да си обменят услуги като използват Симптос навсякъде по света, защото те са същите като вашите, получени чрез наблюдението на цикъла.

Веднага щом си купите Marguerite, профил с неограничен достъп, може да започнете да събирате Симптос. Получавате 1 Симптос  на ден за попълване на графиката, 365 на година. Ако си купите Daisy, веднага ще получите 30 Симптос на сметката си, и повече, ако закупите още.

Каквито и сделки да решите да правите, вие ще определяте условията. Вие решавате за цената и сте отговорни за клиентите си, за получените плащания и за доставките. *Sympto.org* не носи никаква отговорност за това, което предприемате със собствената си Симптос валута. Нашата Фондация ще се намеси в процеса на преговори само в изключителни случаи (виж ЧЗВ 6 за Симптос).

Откъде Симптос добиват стойността си? Вашите яйчници са като две кутии за бижута: когато се родите, те съдържат до 200'000 – 300'000 перли: яйцеклетките. Тези семена на живота не се подновяват като растете, вместо това те намаляват с остаряването. Но имате повече от достатъчно за овулаторните процеси през целия ви живот. Вашият цикъл в най-добрия случай ще произведе 400 до 500 овулации, с помощта на тези „кутии на живота“, вашите яйчници. Сравнени с мъжете и милионите сперматозоиди, които се произвеждат всеки ден, овулацията остава изключително събитие, което трябва да се пази.

Нейната истинска стойност се разкрива от графиките на цикъла, които попълвате, докато го наблюдавате със *sympto.org*. Затова може да видите голям  в дясната част на графиката си. Той е там, за да ви напомня, че принтираната графика е като банкнота, пари в брой, с които може да пазарувате! Как може да превърнем Симптос в истински пари, още не знаем. Всякакви идеи са добре дошли.

## **1. *Защо има нужда от нов вид пари?***

Често чувате, че използването на СТМ (Симптотермален метод) или ЕСП е „твърде сложно“ или „недостатъчно ефективно“, това са много обезкуражаващи твърдения, тъй като простотата и ефективността са най-важните елементи на управлението на фертилността! Тези обвинения са глупави и безпочвени. Човек може да си помисли, че тези хора ще пледират и да се отнемат шофьорските книжки на жените! Да караш кола е много по-сложно и опасно. Също и много по-скъпо от използването на sympto.ch.

На абсурдността на този нелеп аргумент Фондация СимптоТерм отговаря със Симптос, алтернативна парична система. Като организация с нестопанска цел, Фондацията използва много начини, за да направи изучаването и употребата на СТМ по-привлекателни: развитие на sympto.org, издаване на книги за „нов подход към сексуалността“ (виж магазин), противопоставяне и поставяне под въпрос на съществуващите погрешни философии за хормоналното предпазване от забременяване на нашия блог и т.н. Симптос валутата може да е инициатива, която да осмисли наблюдението на цикъла ви. Това усилие ще подобри доброто ви състояние, репродуктивното ви здраве и на последно място, но не по значение, качеството на връзката ви.

## **2. *Кой всъщност определя стойността на разпространени валути като \$ или €?***

В продължение на векове местните валути са били основани на стабилна и призната ценност като златото (1 долар е бил равен на х унции злато с добро качество). Но през 1971, със споразумението от Бретънуудс, САЩ, златният стандарт е премахнат и стойността на всяка валута оттогава се определя от обменния курс. Например, 1 паунд няма стойност само по себе си, а само като индикация колко долари, евро и т.н. може да купите с него. Когато курсът на еврото се покачи спрямо британския паунд, последният ще намали стойността си и обратното.

Това означава, че валутата на една страна няма собствена стойност. Може да е толкова трудно за възприемане, колкото е лесно да се каже за тази смяна на стойността. Но е толкова просто. Стойността на дадена валута идва от увереността, че други страни имат желание за инвестиции. (По тази причина Швейцарската Федерална Банка продава златния си резерв, който е загубил първоначалната си цел и купува чужди валути). Всички валути на планетата са съдбовно свързани, като сиамски близнаци. Тази взаимна зависимост принуждава всички нации да изградят световна солидарност. Ако една валута се обезцени драстично от инфлация, това може да доведе до обезценяването на други валути.

Ако сриващата се валута не е глобален играч, кризата може да се контролира от централните банки: те ще понижат (или вдигнат) основния лихвен процент и/или намалят (или увеличат) обема на парите в брой. Но си представете американския долар в икономически срыв, който не може да се контролира (както през 2008), и като резултат загубата на стойността му като основна валута. Такава криза ще повлече със себе си всички други валути.

Разбира се, никой, нито дори ислямските фундаменталисти, няма да иска такова развитие, защото и те ще загубят всичките си долари: всички ще са губещи. Може да се случи. При такава катастрофа Симптос няма да са засегнати. Все още ще можете да си купите продукцията от приятелката си от Африка, която ще приеме вашите Симптос. Ще има мрежа на солидарност, която ще ви осигури необходимите стоки,

благодарение на икономика, основана на Симптос. Накрая, от вас, потребителите на sympto.org, ще зависи да определите подходящия стандарт за стойността на 1 Симптос.

Фондацията просто предлага познат обменен курс и ви дава пазарен инструмент на разположение, този сайт, който може да извършва цялата счетоводна работа. Ако за да станете по-богати, трябва курсът да се промени на 1 Симптос = 10 Евро, ние ще изпълним това условие, ако е обща нужда. Зависи само от това какво искате да продадете и купите и дали цената, която искате да платите, е подходяща. Няма смисъл да поискате 10 евро за 1 Симптос, ако го продавате на по-ниска цена. Тогава ще сте причина за огромна инфлация.

### **3. Защо Симптос са предимно само за жени?**

Симптос изразяват солидарността сред жените във всичките им начинания. Още повече в патриархалните общества, в които жените все още са финансово зависими от съпрузите си, Симптос ще им дадат възможност да правят собствени сделки без неодобрение от тяхна страна. Като една изцяло женска икономика те ще са сигурни, че няма да имат бизнес отношения с други мъже. В общества с равни възможности за двата пола ще бъде честно да не изключваме мъжете от тази игра. Тяхното участие ще им помогне да разберат женския цикъл по-добре и ще ги включи в наблюдението му.

Накрая, такава валута ще поддържа интимността сред жените и ще ги насърчава като сестри да обменят информация за опита си в изготвянето на графиките на цикъла.

### **4. Защо Симптос нямат лихвен процент?**

Симптос не са валута за печелене. Те не се състезават с другите валути на световния пазар, а са строго нефинансова валута: единствената ѝ цел е да промотира сред хората неконкурентна солидарност и да улесни обмена на стоки и услуги в духа на Бъдещето на парите: Създаване на ново богатство, работа и помъдър свят, от Бернар Лиетаер, издателство Century, Лондон 2001. По тази причина вашите Симптос няма да имат лихва. Напротив, Фондацията може да сложи отрицателна лихва на натрупани Симптос, за да насърчи техния обмен.

### **5. Каква е разликата между Симптос и всички други нефинансови валути?**

За разлика от SEL (Système d'échange local, Франция), WIR (Швейцария) or Time Money (САЩ), Симптос не са географски ограничени и не изискват банкова книжка като JEU (Jardin des échanges universels, Франция), тази работа се върши автоматично от Симптос банк.

### **6. Защо Sympto.org може да се намесва в сделките ви?**

Ако сумите по транзакцията надхвърлят фиксирания от Фондация СимптоТерм обем, тя ще поиска такса. Тя се плаща като абонамент, който ще удължи периода на достъпа и ще ви донесе съответното количество Симптос в сметката.





## Празна графика на цикъла за ръчна употреба

[illegible]

## Литература

**Р. Хари ВЕТЩАЙН**, Д-р, MBA, MA

Философ, секретар на

Фондация СимптоТерм, 1123 Lully, Швейцария,

[www.symptotherm.ch](http://www.symptotherm.ch) и [www.sympto.ch](http://www.sympto.ch) и [harri-wettstein.de](mailto:harri-wettstein.de)

Тел.: +41 21 802 44 18

**Кристин БУРЖОА**, симптотермален специалист (Проф. Рьотцер), Президент на

Фондация СимптоТерм, [c.bourgeois@swissonline.ch](mailto:c.bourgeois@swissonline.ch),

Тел./Факс: +41 21 802 37 35

### Някои СТМ книги на английски:

- *A Couple's Guide to Fertility, The Complete Symptothermal Method*, Rose Fuller and Rev. J. Huneger, Northwest Family Services, Portland, Oregon, USA: Тяхното приложение symptoPro.org все още няма програма за интерпретиране.
- *Taking Charge of Your Fertility: The Definite Guide to Natural Birth Control, Pregnancy Achievement, and Reproductive Health*, Toni Weschler, Harper and Collins
- *Natural Conception Regulation – The Way of Partnership. The Sympto-Thermal Method*, Rötzer, J., sympto.org

### За сексуалността:

- *Sex Lies: the other way of sexuality, explained to young and the young at heart*, Harri Wettstein, очаквайте скоро
- *The Heart of Tantric Sex: A Unique Guide to Love and Sexual Fulfillment*, Diana Richardson, O-Books



## Права за разпространение и авторски права на този наръчник

Тъй като целта на Фондацията е да разпространява симптотермалното познание колкото се може по-широко, това заглавие е лицензирано от Creative Commons

[CC-BY-NC-ND](#), авторско право на Fondation SymptoTherm, CH-11232 Lully 2014.

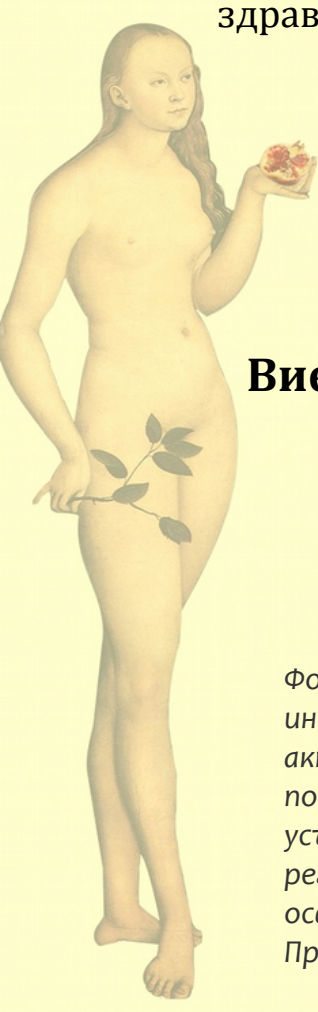
Така че може да копирате и разпространявате този текст със същия лиценз, като цитирате авторството със следното потвърждение: авторско право [CC-BY-NC-ND "Fondation SymptoTherm"](#) със следните ограничения:

- Не може да се използва за комерсиални цели
- Текстът не може да се променя



В прочутия си трилър и бестселър *Шифърът на Леонардо* Дан Браун твърди, че е разкрил съществуването на революционна тайна, която най-накрая ще отреди на жените в нашето все още твърде сексистко общество мястото, което заслужават. Но вие напразно ще търсите този шифър в романа...А скрито познание съществува и то ще ни позволи да придобием ново съзнание за човешката природа: **това е кодът на женския цикъл!** Усъвършенствано и разпространявано от sympto, това основно знание, скрито досега, е мощно средство за подхранване на женската еманципация и на връзката в двойката.

Утрешната революция, мирът между половете, истинското женско освобождение, демографският баланс ще се постигнат от тези жени, които вместо да бъдат съблазнени от синтетичните хормони, ще получат истинска независимост благодарение на Симптотермалния Метод (СТМ), който е здрава основа за връзката в двойката.



Ева дава на Адам нар, символ на плодовитостта

**Вие държите в ръцете си истинския таен код  
за жената и за двойката!**



Фондация СТ се стреми да развива дейност, която подкрепя индивидуалното участие в личното укрепване на здравето. Основни активности са осъзнаване на фертилността, сексуално образование и подобряване на обучителните материали, които улесняват и усъвършенстват използването на Симптотермалния метод за регулация на зачеването. ФСТ е организация с нестопанска цел, освободена от данъци и е под властта на Швейцарското Федерално Правителство.