



Melyik módszert válasszam? Mi alapján döntsek? Miért van ilyen sokféle cikluskövetési módszer?

Magyarországon jelenleg **4 féle cikluskövetési módszer létezik**, amit szakképzett oktatótól, egyéni tanulás során sajátíthatsz el. (Világszerte léteznek még más módszerek is, de a kérdés megválaszolásában most csak ezzel a Magyarországon elérhető 4 módszerrel foglalkozunk.)

Ezeket a módszereket különböző tudóscsoportok vizsgálatainak eredményeként dolgozták ki a XX. században. Mindegyik **alapja a női szervezet hormonális működésének a nyomon követése**, amelyet különféle megfigyelhető testi jelek vizsgálatával (méhnyaknyák, hőmérséklet, LH teszt, stb) ér el, meghatározott szempontok alapján.

Ahhoz, hogy könnyebben el tudd dönteni, hogy melyik módszert válaszd, összeállítottunk néhány kérdést.

A felsorolt szempontok alatt válaszd ki azt az állítást, amelyik a leginkább igaz Rád. A legtöbb, rád igaz állítás betűjele alapján megtudhatod, hogy a természeted, élethelyzeted alapján melyik módszer a legmegfelelőbb számodra.

1. Miért szeretnéd megtanulni a cikluskövetést?

- Szeretném megismerni testem hormonális működésének azt a részét, amit én is megfigyelhetek. Tudni szeretném, mikor, mi és miért történik a ciklusomban. **C**
- Szeretném a ciklustáblázatomat orvosnak is megmutatni, mert érzem, hogy a ciklusommal kapcsolatban valami nincs rendben. Már egy éve szeretnék kisbabát és nem jön össze. Szeretném, ha szülés után hatékony családtervezési módszer lenne a kezemben. **B**
- Szeretném egyszerű módon megérteni a ciklusomat, vizsgálatok és eszközök használata nélkül. Mindennap szeretném tudni, hogy aznap termékeny vagyok-e, és azt is, hogy melyik napom a legtermékenyebb. Fontos, hogy fel tudjam ismerni a rendellenességeket is. **A**
- Fontosnak tartom a biztonságot és a bizonyosságot, hogy tudjam, mi történik épp a testemben, és több tényező alapján lássam, hogy mikor vagyok termékeny és terméketlen. Barátságban vagyok a testemmel, kész vagyok akár mindhárom fő testi tünetet rendszeresen figyelni. **D**

2. Mennyi időt tudsz rászánni most a tanulásra?

- Átlagosan havi 1-2 órát szívesen rászánok a következő 6 hónapban a tanulásra, fontos, hogy az alapoktól kezdve értem, átlássam. **B**
- Most nem fér bele az életembe személyes (online) oktatáson részt venni, de megnyugtató tudni, hogy ha egyedül belevágok, és mégsem megy a cikluskövetés, megkereshetek egy oktatót. **C**
- Tisztában vagyok vele, hogy ezt alaposan érdemes megtanulni ahhoz, hogy biztonságban érezzem magam, és hatékonyan működjön a módszer. Szívesen szánok erre kb. 4 hónapnyi időt, legalább 3 ciklusomat az oktatómmal együtt kísérik végig. **D**
- Naponta néhány percet rászánok a megfigyelésekre, és így 3-4 ciklust végig tudok követni egy tapasztalt oktató segítségével. **A**

3. Hányféle testi jelet szeretnél követni, mennyire vagy alapos, ha valamibe belevágysz?

- Alapos vagyok - főleg ha a testemről, az egészségemről van szó -, de nem szeretem a túlzottan és fölöslegesen bonyolult dolgokat. Ha egyetlen, de biztos és hatékony jelre támaszkodhatok, az nekem elég. **A**
- Nekem elsődleges az, hogy értsem, amit csinálok és hogy mi miért történik. Ezért minél több jelet figyelhetek, annál jobban érzem magam. Szeretek rendszerekben gondolkodni, és több oldalról megközelíteni az eredményt. Inkább szánok több időt és odafigyelést erre az „életbevágóan” fontos területre a hatékonyság érdekében. **D**
- Annak örülnék, ha egy testi jel alapján 100% biztonsággal meg tudnám állapítani, hogy mi történik a ciklusomban. Ha valamit elhatározok, akkor azt be is tartom, alapos vagyok. **B**
- Lelkes vagyok, ha valamibe belevágok, de nem mindig vagyok 100%-osan alapos. Nagyobb biztonságot adna nekem, ha több testi jelet is megfigyelnék. **C**

4. Fontos, hogy applikációban is tudd vezetni a megfigyeléseidet az általad választott módszerrel?

- Teljesen nem bíznám rá magam egy applikációra, maximum pár adatot jegyeznék fel ezzel a módszerrel, ha nincs lehetőségem papírra vetni a megfigyeléseimet. A kiértékelést magam végezném. **D**
- Örülök, ha van magyar nyelvű applikáció, de az egyszerű papír alapú táblázatvezetés is megfelel. **A**
- Fontos, hogy legyen applikáció, ha magyar nyelvű lenne, az egy bónusz. Örülnék neki, ha akár naponta emlékeztetne, hogy ne felejtsem beírni az aznapi megfigyeléseimet. **C**
- Úgy érzem, hogy a táblázatom olyan információkat fog tartalmazni, amiket nem szeretnék egy applikációban/felhőben tárolni. Nem fontos számomra, hogy legyen jó applikációja az általam kiválasztott módszernek. **B**

Ha a válaszaid nagy része **A** betűjelű, akkor számodra a legjobb választás a **Billings módszer**.

Ha a válaszaid nagy része **B** betűjelű, akkor számodra a legjobb választás a **Creighton módszer**.

Ha a válaszaid nagy része **C** betűjelű, akkor számodra a legjobb választás a **Femm módszer**.

Ha a válaszaid nagy része **D** betűjelű, akkor számodra a legjobb választás a **Sensiplan módszer**.

