

ISSN 0023-3692

kontakto.tejo.org

# KONTAKTO

numero 269/270 (2015:5/6)



## LOĜADO

La Movado de  
Etaj Domoj

## Vivo Ekstertera

Astrobiologio, Marso kaj foraj  
planedoj

### PARAPSIKOLOGIO

Radiestezo

### KINO

Casablanca, filmo  
pri rifuĝintoj

### INTERVJUO

Martin Wiese, Tomas Frejarö  
kaj Roberto Pigro, la premiitoj  
en la 2-a Muzika Konkurso





# Simptotermio

## Ĉu virinoj povas nature kontroli gravediĝon?

PRÉSENCE BOUVIER — GERMANUJO

*Danke al la simptotermio, virino povas scii kun certeco, kiam ŝi estas fekunda kaj nefekunda dum sia ciklo. Tiu metodo ebligas al virino, kiu sekskuniĝas kun viro, mastrumi sian fekundecon sen aldono de artefaritaj hormonoj, aŭ enstrudiĝo de metalaĵo inflamiganta la uteron. Viroj: Vi bonvenas tralegi tiun artikolon ĉar fekundeco estas ja afero de ambaŭ seksoj — sen spermatozooj ja ne eblas nova vivo! Aŭ legu simple pro scivolemo.*

**S**erioze lernita kaj uzata, la simptotermio estas same efika kiel bone uzata pilolo.

Respektindaj studoj legeblas anglalingve, franclingve kaj parte germanlingve<sup>[1]</sup>. Atentu! La simptotermio ne bone efikas se virino uzas ĝin sen klara kompreno de ĉiuj reguloj kaj se ŝi ne povas aŭ ne volas esti sufiĉe atentema por fari ĝustajn sinobservojn.

Laŭ mi, legenda libro por la franc-kaj germanlingvoparolantoj *Que se passe-t-il dans mon corps? / Was ist los in meinem Körper?* (Eo: Kio okazas en mia korpo) de Elisabeth Raith-Paula, klarigas al junulinoj kun multe da bildoj, klareco kaj pozitiveco, kiel funkcias la korpo kaj la korpaj hormonoj. Do tiu libro povas esti bona enkonduko al la simptotermio.

### Kiel ĝi funkcias?

Ĝia efiko rezultas de la fakto, ke ĝi uzas duoblan kontrolon por identigi kaj la komencon kaj la finon de la fekunda cikloparto, laŭ tre precizaj reguloj. Duobla kontrolo signifas, ke la metodo prezentas du partojn:

**simpto** = la fekundecaj signoj: kola muko, interna sento kaj la observo de la utera kolo.

**termio** = la kurbo de la korpa temperaturo indikas, ĉu la ovolsalto jam okazis aŭ ne.

Atentu! Sistemoj sen duobla kontrolo (do uzante nur la metodon de la temperaturo, aŭ nur la observon de la kola muko) ne povas certigi tutan sekurecon al virino, kiu deziras eviti gravedecon. Kaj metodoj uzantaj nur statistikojn (ekzemple la metodo de la kalendaro) sen sinobservo, estas tute ne sekuraj.





Tra uzado de pilolo kaj similaj produktoj, multaj artefaritaj hormonoj troviĝas poste en trinkakvo kaj en la maro.

La ina ciklo entenas 3 partojn:

**Parto 1 — relative nefekunda**

La supera parto de la utera mukozo eliras tra la vagino, estas la menstruo. Post la fino de la eliro de la sango, kelkaj virinoj ĝuas ankoraŭ kelkajn relative nefekundajn tagojn.

- La utera kolo estas malalta en la vagino, malmola kiel nazopinto kaj ties buŝo estas fermita.
- Muko troveblas nek ĉe la vulvo, nek en la vagino, nek ĉe la buŝo de la utera kolo.
- Post la menstruoj, estas neniu speciala interna sentumaĵo, nur kelkfoje seka (piketa) sentumaĵo en la vagino.

**Parto 2 — fekunda ĝis tre fekunda**

- La utera kolo altiĝas en la vagino kaj fariĝas malpli facile atingebla de manfingroj. Ĝi estas pli kaj pli mola kiel buŝlipoj kaj ĝia buŝo malfermiĝas.
- Okazas ofte malseketa ĝis malseka sentumaĵo en la vagino.
- Tra la buŝo de la utera kolo eliras muko: komence ĝi ofte aspektas blanka kaj krema. Kiam la matura

foliklo preskaŭ pretas ellasi la ovolon, la muko aspektas kiel nekuirita kokinovoblanco (fadena, elasta, travida, akva). La kolaj glandoj sekreciantaj tiun fekundan mukon estas kvazaŭ komforta hotelo por la spermatozooj. Tiuj povas resti tie ĝis ses tagoj danke al tiu riĉega nutraĵo, kiu fortigas ilin antaŭ iliaj longaj vojaĝoj al la ovolkonduktubo en kiu, espereble por ili, ĉeestos ovolo.

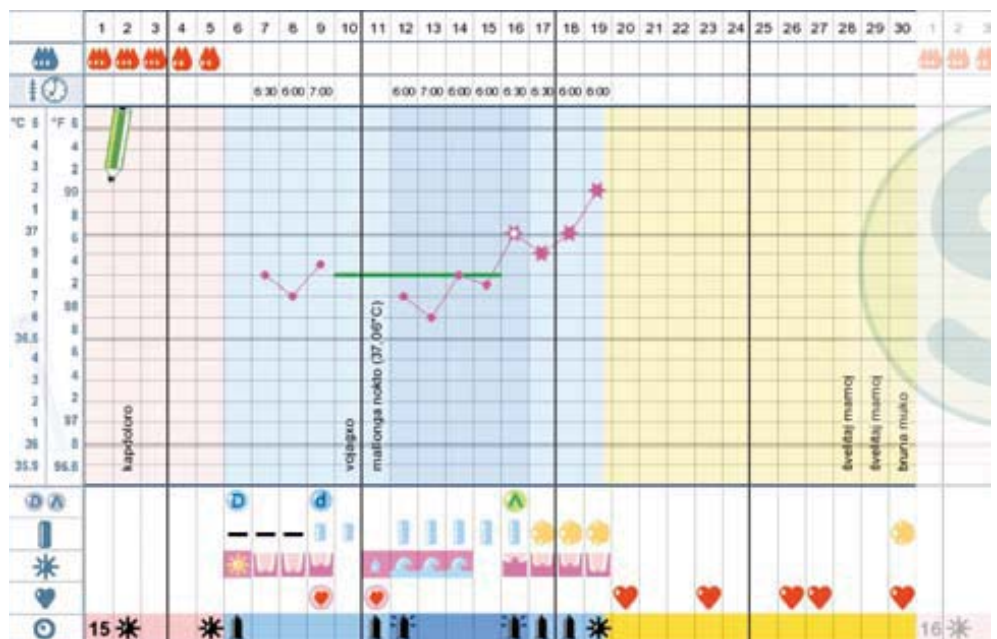
“Lerninta tion, la virino havas grandvaloran scion uzebla dum sia tuta fekunda vivo. Ŝi gajnas plian konscion pri sia ineco, kaj pri la sano de sia korpo kaj de la naturmedio.”

Se fekundigo okazas, la ovolo diseriĝas en la ovolkonduktubo, proksimume 18 horojn post sia salto el la ovario.

**Parto 3 — tute ne fekunda**

La ovolsalto jam okazis, kaj ovolo aŭ jam estas fekundigita aŭ jam ne plu estas.

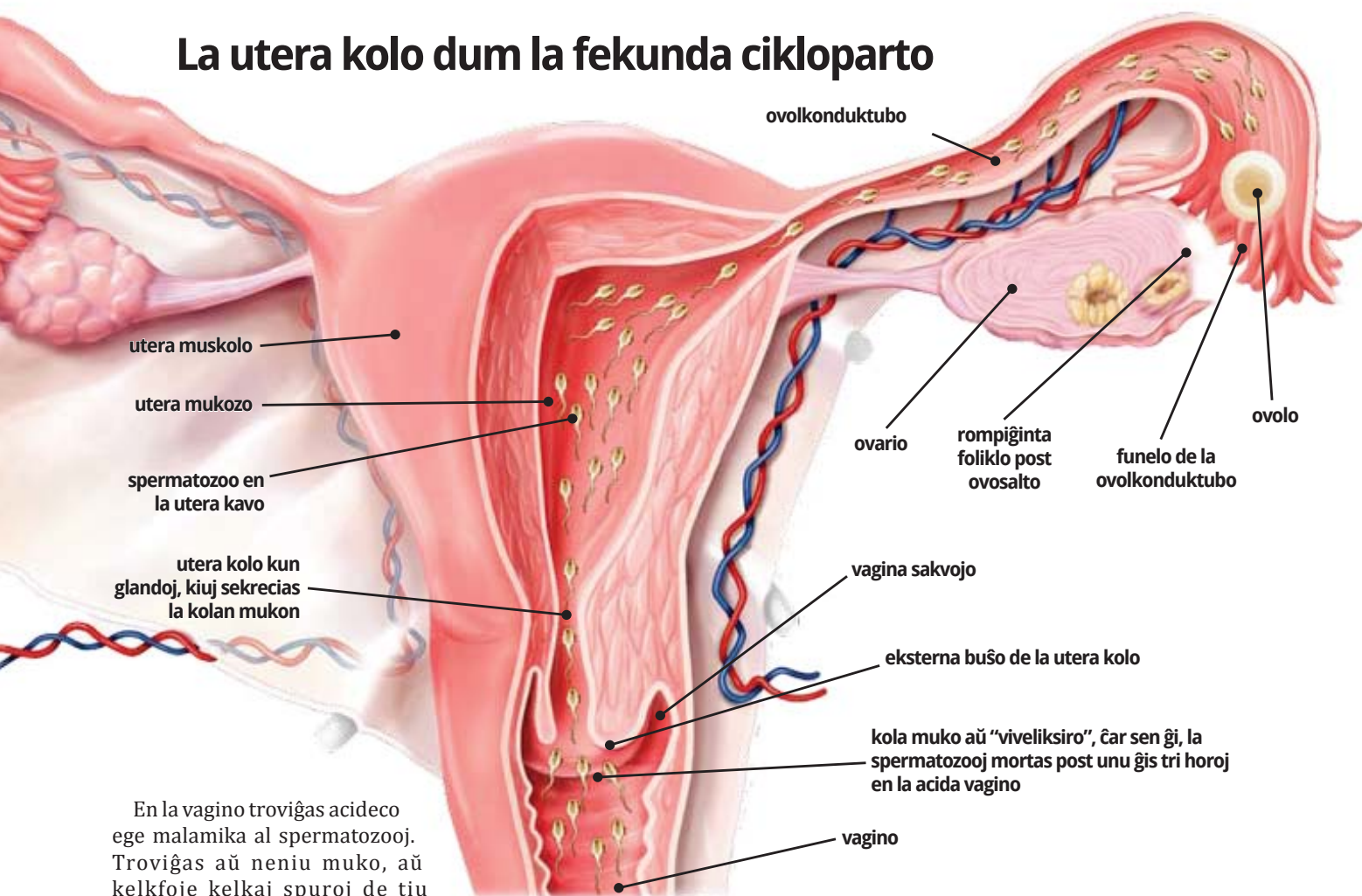
- La utera kolo malaltiĝis en la vagino, ĝi estas denove malmola kiel nazopinto kaj ties buŝo fermiĝis.
- La utera kolo estas plenumata per tre densa muko, kiu funkcias kiel efika ŝtopilo
- Denove estas neniu speciala interna sentumaĵo en la vagino.



Ekzemplo de ciklo ĉe [sympto.org](http://sympto.org)



## La utera kolo dum la fekunda cikloparto



En la vagino troviĝas acideco ege malamika al spermatozooj. Troviĝas aŭ neniu muko, aŭ kelkfoje kelkaj spuroj de tiu nefekunda muko.

Spermatozooj, kiuj malgraŭ la acideco, tamen sukcesas atingi la buŝon de la utera kolo, tuj blokiĝus pro ilia tro granda kapo en la densa ŝtopilo.

Tiu ŝtopilo ĉefe celas protekti la uteron de la eniro de intrudaĵoj, kaj eviti la eliron de nestiĝonta "gasteto", se la fekundigo okazis.

Apud la ŝanĝoj de la kola muko kaj de la utera kolo okazas ŝanĝoj de korpa temperaturo. Tiu estas pli alta dum la tria cikloparto por "oferti komfortan kaj varman hotelĉambron" al la eventuala gasteto. Precizaj lerneblaj reguloj pri la ŝanĝoj de temperaturo kaj de la kola muko ebligas precize ekscii en kiu de la tri ciklopartoj oni troviĝas.

Se oni nepre volas eviti gravecon, seksumi nur dum la tria cikloparto (tute ne fekunda) estas la plej sekura solvo. Ĉar la pilolo, la kondomo kaj similaj iloj foje fuŝas kaj ne plenumas siajn rolojn, aŭ ili estas malĝuste uzataj. Tiam povas okazi fekundigo, precipe se oni seksumas dum la

kelkaj tre fekundaj tagoj de la ciklo.

La simptomio funkcias por ĉiaj cikloj! Ankaŭ por la neregulaj, kiuj estas kutimaj:

- Kiam virino komencas kaj finas sian fekundecan vivoparton (ĉirkaŭ dekkvarjaraĝa kaj kvindekkelkjaraj);
- Kiam virino estas sub influo de nekutimaj vivkondiĉoj kaj emocioj, kiuj mallongigas aŭ, pli ofte, plilongigas la maturiĝon de la foliklo (ovolujo);
- Kiam virino m a m n u t r a s bebon.

Ju pli la ciklo neregulas, des pli da observoj estos bezonataj kaj des pli longa estos la eble fekunda cikloparto dum kiu virino nedezirante

gravediĝi, aŭ devos ne seksumi kun viro, aŭ devos seksumi uzante protektilon kiel ekz. Kondomon. Alie, dum sufiĉe regulaj cikloj, virino bezonas observojn ofte dum malpli ol 15 tagojn. La tria cikloparton "tute ne fekunda" povas ĝui virino sen ajna observo kaj zorgo.

Trejnado necesas por kapabli identigi la diversajn kvalitojn de kola muko, kaj por kapabli korekti aŭ forigi — kiam necesas — nenormale altajn temperaturojn. Dum la komenco de la sinobservo, indas lasi s partulinon kontroli la ciklojn kaj paroli kun ŝi pri nekutimaj situacioj por scii kiel reagi sen perdi sekurecon se oni deziras eviti gravecon.





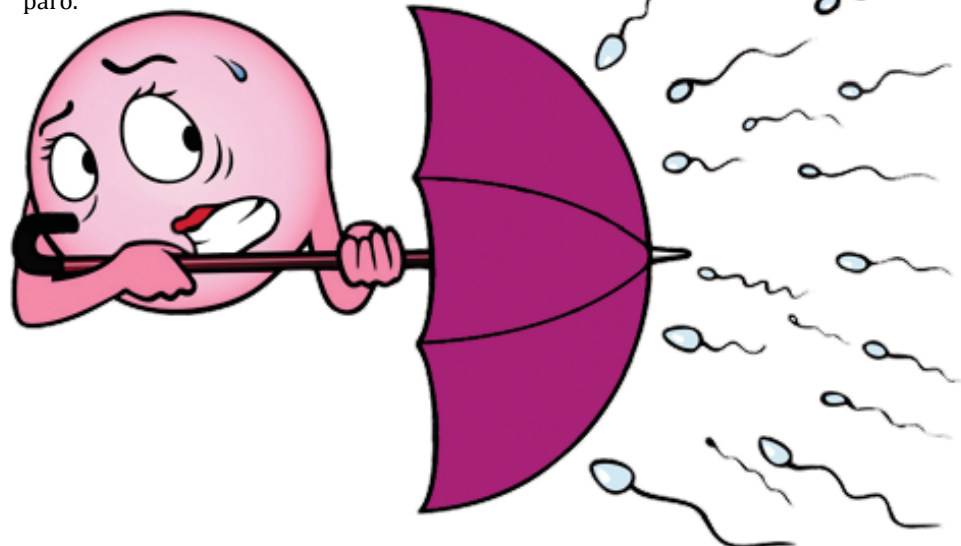
Lerninta tion, la virino havas grandvaloran scion uzebla dum sia tuta fekunda vivo. Ŝi gajnas plian konscion pri sia ineco, kaj pri la sano de sia korpo kaj de la naturmedio. Fakte, la simptotermio estas ekologia metodo ĉar virino tiam ne ellasas pliajn artefaritajn hormonojn, kiam ŝi urinas. Tra uzado de pilolo kaj similaj produktoj, multaj artefaritaj hormonoj troviĝas poste en trinkakvo kaj en la maro, damaĝante homojn, fiŝojn kaj aliajn vivantajn specojn.

La simptotermio estas konatinda, ĉar ĝi ebligas al virino:

- Pli bone kompreni, kiel funkcias ŝiaj generaj organoj kaj do kiel protekti ilin kaj la tutan korpon.
- Fidi siajn kapablecojn identigi kaj analizi siajn fekundajn signojn.
- Liberiĝi de malveraj diraĵoj kiel “virino estas kvazaŭ kiel kuniklino ĉiutage fekunda” kaj tiel plu.
- Ĝui la sekskuniĝon sen ĉiama zorgo pri nedezirata gravedeco.
- Zorgi siajn bezonojn laŭ la cikloparto en kiu ŝi troviĝas. Ŝi ne plu estas nepre senĉese

## “ La simptotermio ankaŭ helpas la parojn esti kune aktoroj de sia seksa vivo ”

seksumpreta, ŝi scias kiam ŝi estas tre fekunda kaj do kiam indas ami unu la alian eble alimaniere, por eviti nedeziratan gravedecon. Povas esti invito al pli da kreemo kaj malpli da premo ene de la paro.



• Koni la situaciojn, kiuj malordigas la ciklon. Tio invitas plibonigi la vivostilon kaj sanon. Fakte, la ciklo estas vera indikilo pri la sanstato de virino.

• Scii kiam ŝi estas ege fekunda por faciligi gravedecon. La observo de la ciklo ofte helpas ekvidi, kio dum la ciklo eble ne funkcias en ordo. Ofta kialo de nesukcesa gravediĝo estas tro mallonga tria cikloparto, ĉar tio malhelpas fekundigitan ovon nestiĝi en la utero.





La simptotermio ankaŭ helpas la parojn esti kune aktoroj de sia seksa vivo. Ĝi helpas la geseksumantojn interparoli malferme pri ilia seksa vivo. Ne plu estas la virino, kiu sole zorgas pri la fekundeco englutante siajn pilolojn kaj ofte suferante je diversaj korpaj kaj psikaj perturboj. Danke al simptotermio, nek virino nek viro devas engluti hormonan medikamenton aŭ forigi organon por eviti nedeziratan gravedecon.

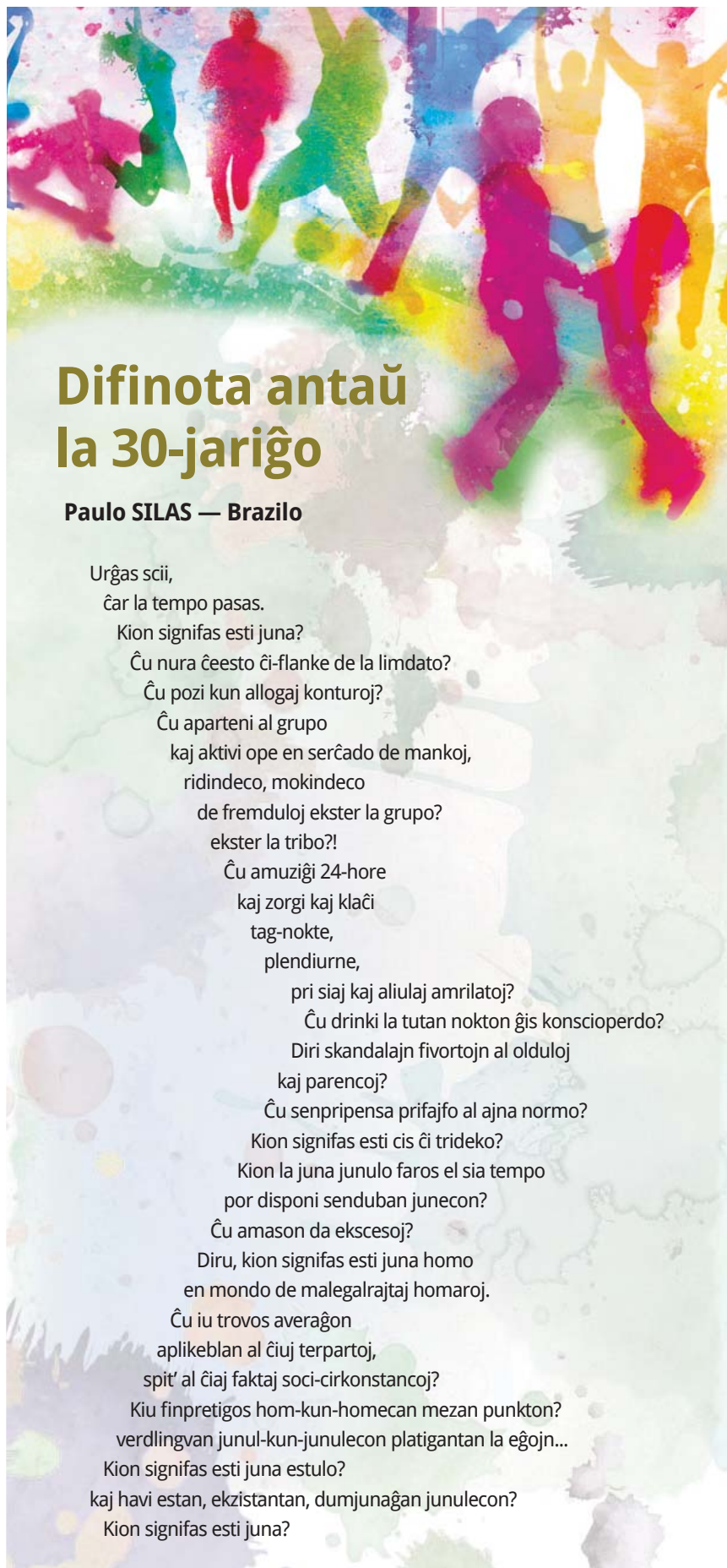
Mi mem estas konsilantino formata ĉe la svislanda fondaĵo *SymptoTherm* (ST) kiu havas aron da konsilantinoj. ST garantias la efikon de sia reta programo se oni lernas ĝin dum ses monatoj kun helpo de konsilantino. ST uzis por sia plurlingva programo [sympto.org](http://sympto.org) ĉefe la regulojn de S-ro Rötzer ([iner.org](http://iner.org)) sed faciligis ties uzon.

La ĉefa celo de la fondaĵo *SymptoTherm* estas, ke preskaŭ ĉiu juna virino eksci pri simptotermio kaj havu la eblon eklerni ĝin kiam ŝi ankoraŭ ne sekskuniĝas kun viro, do sen ajna premo kaj risko, kaj do sen nepra mezuro de temperaturoj. Ŝi povas simple observi siajn diversajn kolajn mukojn, ĉar tiuj iomete malsimilas inter ĉiuj virinoj, ĉiu korpo estas unika! Tiel, ŝi ekhavas gravan konon de sia propra korpa funkciado. Jam havante sperton en tiu fako, ŝi verŝajne ne riskumadus sen protektiloj, kiam ŝi estas fekunda kaj ŝi ne devus antaŭtimi ne deziratan gravedecon dum siaj futuraj seksumadoj.

Mi esperas, ke mi vekis intereson, eble ĉe junulinoj, kaj ĉe virinoj, kiuj serĉis solvon al tiuj problemoj. La simptotermio estas bela solvo por havi pli kvietan, kleran kaj amikecan rilaton kun sia fekundeco. Vi, virino ne estas sola sur tiu vojo, spertulinoj plezure helpos vin. Agrablan spertumadon! ■

 [www.sympto.org](http://www.sympto.org)  
kompleta kaj senkosta PDF-lernolibro elŝuteblas en la angla, franca, germana, hispana, itala, pola kaj baldaŭ bulgara lingvoj.

 [http://sympto.org/tests\\_en.html](http://sympto.org/tests_en.html)  
Ekzistas diversaj organizaĵoj, kiuj klerigas homojn pri la ina ciklo kaj la simptotermio, jen kelkaj el ili: [sympto.org](http://sympto.org) el Svislando, [serena.ca](http://serena.ca) de Kanado, [iner.org](http://iner.org) de Aŭstrujo, [nfp-online.com](http://nfp-online.com) de Germanujo



## Difinota antaŭ la 30-jariĝo

**Paulo SILAS — Brazilo**

Urgas scii,  
ĉar la tempo pasas.  
Kion signifas esti juna?  
Ĉu nura ĉeesto ĉi-flanke de la limdato?  
Ĉu pozis kun allogaj konturoj?  
Ĉu aparteni al grupo  
kaj aktivi ope en serĉado de mankoj,  
ridindeco, mokindeco  
de fremduloj ekster la grupo?  
ekster la tribo?!  
Ĉu amuziĝi 24-hore  
kaj zorgi kaj klaĉi  
tag-nokte,  
plendiurne,  
pri siaj kaj aliulaj amrilatoj?  
Ĉu drinki la tutan nokton ĝis konscioperdo?  
Diri skandalajn fivortojn al olduloj  
kaj parencoj?  
Ĉu senpripensa prifajfo al ajna normo?  
Kion signifas esti cis ĉi trideko?  
Kion la juna junulo faros el sia tempo  
por disponi senduban junecon?  
Ĉu amason da eksceso?  
Diru, kion signifas esti juna homo  
en mondo de malegalrajtaj homaroj.  
Ĉu iu trovos averaĝon  
aplikeblan al ĉiuj terpartoj,  
spit' al ĉiaj faktaj soci-cirkonstancoj?  
Kiu finpretigos hom-kun-homecan mezan punkton?  
verdlingvan junul-kun-junulecon platigantan la eĝojn...  
Kion signifas esti juna estulo?  
kaj havi estan, ekzistantan, dumjunaĝan junulecon?  
Kion signifas esti juna?