



„Bárcsak megtanították volna nekünk ezt az egészséget már gimnáziumban!”

(Zita, 32)

„A cikluskövetés megtanulásával sokkal öntudatosabbá váltam. Most már ismerem és becsülöm, ami a testemben történik.”

(Gabriella, 24)

„Nem is tudtam, hogy Kata csak 5-6 napig termékeny egy ciklusban. Olyan kár, hogy ezt nem tudtuk hamarabb, nem szedett volna éveken keresztül fogamzásgátlót!”

(Zsolti, 35)

„Sosem lettem véletlenül várandós, viszont amikor szerettük volna, mind a négy gyermekünk hamar megfogant.”

(Csilla, 39)



Egészség, önismeret, pozitív testkép,  
termékenységtudatos családtervezés  
és fogamzásszabályozás:

MINDEZT LEHETŐVÉ TESZI  
SZÁMODRA A **CIKLUSKÖVETÉS!**

Ismerd meg te is az orvosok által,  
tudományos alapokon kidolgozott  
cikluskövetési módszereket,  
és válaszd azt, amelyik számodra  
a legszimpatikusabb!



**TUDJ MEG TÖBBET:**  
**CIKLUSKOVETES.HU**



BELÜGYMINISZTERIUM



Katolikus  
Szeretetszolgálat  
[www.szeretetszolgalat.hu](http://www.szeretetszolgalat.hu)

A szórólap a Katolikus Szeretetszolgálat „Természetes gyermekáldás” c. projektjének részeként, az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával jött létre.



TUDOD, HOGY  
MIBEN SEGÍT NEKED A

**TERMÉKENYSÉG-  
TUDATOSSÁG?**



**ÉRTSD MEG TE IS  
A TESTED MŰKÖDÉSÉT!**

# MIT JELENT A TERMÉKENYSÉGTUDATOSSÁG?

A termékenységtudatosság lényege, hogy

- 1 tisztában vagy azzal, hogyan működik pontosan a ciklusod,
- 2 ismered az ezzel járó hormonális változásokat, és azok hatásait,
- 3 észreveszed a saját tested jelzéseit, és értelmezni is tudod azokat.

A legfontosabb lépés, amit megtehetsz a termékenységtudatosság felé vezető úton, hogy egy megbízható módszer segítségével megtanulod követni a saját ciklusodat.

# HOGYAN MŰKÖDIK A CIKLUSKÖVETÉS?

A cikluskövetés egy orvosok által kidolgozott, komoly tudományos háttérrel rendelkező megközelítés. Több évtizedes múltra tekint vissza, bizonyított eredményességgel.

Alapja a női hormonális működés egyedi testi jeleinek megfigyelése az aktuális ciklus során. A segítségével pontosan tudhatod, hogy mi történik éppen a testedben.

Magyarországon jelenleg négy olyan cikluskövetési módszer érhető el, amelyet személyes, egyéni oktatással sajátíthatsz el, képzett szakemberek segítségével.

Az egyes módszerekről  
(Billings, Creighton,  
FEMM Health, Sensiplan)  
a **CIKLUSKOVETES.HU**  
oldalon olvashatsz bővebben.

# MIÉRT OLYAN FONTOS?

## Segít megőrizni az egészségedet:

Ha megtanulod megfigyelni a ciklusod egyedi jeleit, pontos képet kaphatsz a saját hormonális egészségedre és az esetleges problémákra vonatkozóan.

## Nagyobb önismeretet ad:

A cikluskövetés során megismerheted a hormonális működésedet és a belső folyamataid érzelmeidre gyakorolt hatását.

## Hozzájárul a pozitív testképhez:

Azzal, hogy megtanulod értelmezni és értékelni a tested működését, jobb viszonyba kerülhetsz önmagaddal és a testeddel is.

## Termékenységtudatos családtervezés:

Ha tudod, mikor vagy termékeny, sokkal könnyebben megfogantat majd a kisbabátok.

## Használható hormonmentes fogamzásszabályozásra is:

Ha követed a ciklusodat, pontosan tudhatod, hogy az aktuális ciklus során mikor kerülheted el nagy biztonsággal a fogamzást.

