



СТ-МЕТОД

надежная естественная альтернатива
контрацепции

самостоятельная диагностика
женского здоровья

и... путь к себе

за 5 минут в день

otebe.eu

Наталья Петрухина



Здравствуйте!

Меня зовут Наталья Петрухина. Вот уже более 9 лет я обучаю женщин **самостоятельной диагностике женского здоровья**.

Да-да - самостоятельной! Без анализов, УЗИ, тест-полосок каждая женщина может узнать о своём цикле больше, чем в кабинете у гинеколога.

И это нормально, так и должно быть)



Для женщин с развитым чувствованием своего тела интуитивно понятны все её циклические процессы. Когда у неё овуляция, когда она предрасположена к зачатию, а когда нет...

Но для большинства современных женщин - это проблема. Мы настолько далеки от своих же собственных яичников, что такой естественный процесс, как менструация, может восприниматься, как ежемесячная катастрофа.

А более тонкие процессы и вовсе полностью нами игнорируются. Чего мы не знаем, то не существует для нас... даже если это происходит прямо сейчас в нашем теле.

Я сама была таким “головастиком” - абсолютно не чувствовала тело, жила только через знания. Как же, я ведь ученый - мне нужно, чтобы всё было измерено, доказано и одобрено научным сообществом.

Так вот именно встреча с СТ-Методом стала для меня тем самым **мостиком от головы к телу**. Через научные знания о языке тела я вернулась к себе и открыла то, что и так всегда было во мне. Но не могло достучаться до меня и не было услышано. А теперь стало очевидным - **тело говорит со мной ежеминутно, каждый день!**

И эти “телесные истории” помогают мне жить по стратегии “вин-вин”: и телу хорошо, и голове))

Пойдём уже к основному тексту, и я объясню, что за СТ-Метод такой))

Что будет дальше

Что такое СТ-Метод. Его возможности даже когда нет менструаций	2
Нестандартные циклы. Метод, как альтернатива контрацепции	3
Про Метод и сложности с зачатием	5
Где узнать больше	6
Дополнение о противоречивых данных по надёжности СТ-Метода в медицинском сообществе	6



Что такое СТ-Метод. Его возможности даже когда нет менструаций

СТ-Метод - это **современный инструмент самостоятельной диагностики женского цикла.**

Он разработан так, чтобы **каждая женщина**, просто наблюдая за собой, могла точно знать, **в какой фазе менструального цикла она находится.**

Полное название Метода: **Симптомтермальный метод распознавания плодности** - звучит сложно и даже пугающе.

Но если приглядеться к словам, то можно уловить, что этот метод помогает распознать, **когда мы можем принести плоды, т.е. забеременеть, а когда - нет.** И что он опирается на **телесные признаки - симптомы.**

Женское тело как трансформер перестраивается под действием половых гормонов. В зависимости от количества и соотношения эстрогенов и прогестерона меняется всё - от состава крови до психики женщины.

И эти большие внутренние перемены, конечно же, проявляются и снаружи. Тело говорит с нами, очень конкретно и открыто рассказывает в какой фазе цикла мы находимся.

И ученые разработали методику, по которой любая женщина могла бы понимать эти проявления, эти сигналы тела и знать практически всё о своем цикле и даже о здоровье в целом.

Для этого женщине предлагается вести **карты самонаблюдений** - это занимает около **пяти минут в день**. И по этим картам женщина считывает **состояние своего женского и общего здоровья**: как у нее яичники работают, в балансе ли половые гормоны, может ли она забеременеть, когда была овуляция, как тело переносит новый вид тренировок или то, что она перешла на вегетарианство - на пользу ей это идет или не очень...

Звучит как фантастика. Ведь никакие анализы и УЗИ не дадут столько информации о репродуктивной системе **именно этой конкретной женщины да еще и в динамике** - как меняется здоровье с ходом времени.

Я сама пользуюсь Методом больше девяти лет, приобщила к нему сотни женщин. И не перестаю восхищаться, насколько он продуман, как ученые смогли учесть **всё разнообразие, какое только вообще возможно в женском цикле**.

Так, с Методом возможно отследить **восстановление циклов после родов, даже когда еще нет менструации**. Представляете? По картам мы можем увидеть, как постепенно пробуждаются яичники, приближается первая овуляция.

Зачем? Чтобы мама успела восстановиться после беременности и родов до того, как снова забеременеет. Ведь **СТ-Метод - естественная альтернатива контрацепции**. Он надежный и при этом не вредит ни маме, кормящей грудью, ни малышу.



Нестандартные циклы. Метод, как альтернатива контрацепции

Есть мнение, что СТ-Метод подходит только женщинам с регулярными циклами. Так может сказать только тот, кто не имеет понятия о сути Метода.

На самом деле все с точностью до наоборот: **СТ-Метод показан женщинам с нестандартными циклами**.

Он помогает разобраться, почему циклы нерегулярные, есть ли жизнь в яичниках, есть ли овуляции? Это все мы увидим на карте.

Для того, чтобы сделать выводы по Методу, **циклы не должны соответствовать никаким рамкам, никаким шаблонам.**

Это можно сравнить с тем, как буд то на вас датчик прикрепили, и вы теперь каждый день считываете его показатели и делаете выводы.

Единственное, что нужно сделать – это научиться понимать сигналы этого датчика. То есть, **изучить язык своего тела.**

Насколько надежно и достоверно такое общение с телом? **В качестве альтернативы контрацепции эффективность Метода составляет 99,6%¹.** Это уровень самых современных гормональных контрацептивов. Для сравнения, эффективность презервативов при идеальном использовании - 98%².

А теперь, важное условие: чтобы достигнуть такой надежности, Метод **необходимо осваивать с консультантом.**

Это как с вождением: недостаточно прочитать книгу, посмотреть множество видеокурсов, обязательно требуется сопровождение опытного наставника.

Тоже самое и с СТ-Методом. Есть и книги, и бесплатные видео-курсы. Но добросовестный консультант-создатель курса обязательно предупредит: для того, чтобы вы надежно научились применять Метод, первые три цикла необходимо пройти за руку вместе с консультантом.

Важно, чтобы консультант научил вас **считывать именно ваш организм** в вашей ситуации и сделать самонаблюдения **незаметной, простой женской привычкой.**

¹ Исследование: <https://academic.oup.com/humrep/article/22/5/1310/2914315>

² https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/181468/9789241549158_eng.pdf?sequence=9



Про Метод и сложности с зачатием

СТ-Метод - мастхэв для пар, которые не могут забеременеть.

Сейчас таких много: они обошли всех врачей, врачи разводят руками, говоря, что причин не видят.

Либо, наоборот, находят много всего неожиданного и, считавшие себя здоровыми люди, вдруг погружаются в бесконечные анализы - аптеки - препараты... Но беременность так и не наступает.

Вы знаете, когда такие пары начинают вести карты по Методу, мы **обнаруживаем интересные особенности**. То, что без наблюдений незаметно.

Например, что **пара встречается слишком часто** и мужчина просто не успевает восстановиться.

Или встречи происходят **слишком редко**, и именно **в то время цикла, когда зачатие невозможно...**

И тогда дальше становится **понятнее, в какую сторону “копать”**.

Использование СТ-Метода по исследованиям **почти в два раза повышает шансы на зачатие у пар с пониженной плодностью**³.

И я считаю, что это происходит не столько благодаря знанию плодных и неплодных дней. Сколько за счет того, что во время изучения Метода **люди, наконец, обращают внимание на свое тело** - изучают, как оно работает, восхищаются и проникаются уважением к нему. Женщины, принимают себя, учатся замечать себя и свои потребности, словно знакомятся с телом заново.

Таким образом, Метод дает нам возможность **осознанно управлять репродуктивной стороной жизни**.

И знания эти, как **две стороны одной медали**: одна сторона для тех, кто пока не готов к ребенку, другая - для тех, кто готов. **Чтобы каждый ребенок был зачат желанным!**

³ Исследование: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28185073>

Где узнать больше

Уверена, что сейчас у вас появилось вопросов о Методе больше, чем было до прочтения этой мини-книжки))

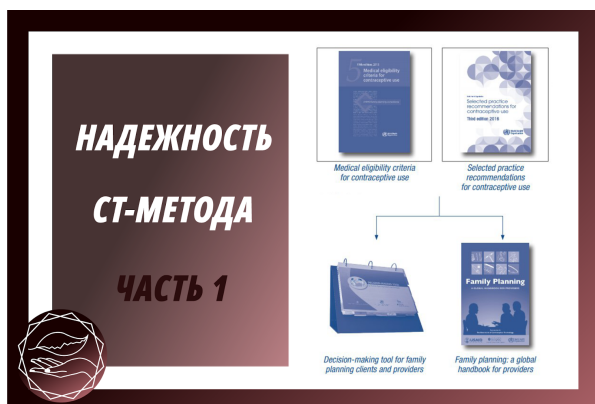
Поэтому я приготовила для вас страничку:

<https://otebe.eu/st-m>

Проходите по ссылке и посмотрите запись эфира об СТ-Метод, где

- ✓ вы увидите примеры карт самонаблюдений
- ✓ какие, собственно, признаки мы наблюдаем
- ✓ примеры ведения карт в приложениях
- ✓ как увидеть беременность по карте и посчитать точный возраст малыша
- ✓ как использовать Метод на пути к здоровью и понять, какие методики помогают, а какие нет

Да, не забудьте еще дочитать ниже - там интересно)



Дополнение о противоречивых данных по надёжности СТ-Метода в медицинском сообществе

“Почему же тогда на медицинских сайтах пишут, что ваш метод ненадежный?!” - это частое возражение. Поэтому уделяю ему особое внимание..

Как раз недавно мы обсуждали с коллегами ситуацию: если вбить в поиск “надежность методов контрацепции” или “Индекс Перля”, то выпадает море вот таких статей:

20.4. Естественные методы контрацепции

Использование этих методов контрацепции основано на возможности наступления беременности в дни, близкие к овуляции. Для предохранения от беременности воздерживаются от половой жизни или применяют другие методы контрацепции в дни менструального цикла с наибольшей вероятностью зачатия. Естественные методы предохранения от беременности малоэффективны: индекс Перля составляет от 6 до 40. Это значительно ограничивает их применение.

В профессиональной литературе методы сравниваются с помощью **индекса Перля** - это **“индекс неудач”**. Индекс Перля метода контрацепции показывает количество незапланированных беременностей в течение года на 100 женщин, правильно использующих данный метод.

Чем индекс меньше, тем выше надежность метода. Надежными считаются методы с индексом Перля меньше 1.

Ну что тут сказать... Идем к первоисточнику! Для мед.учреждений мира, **источник номер один - это ВОЗ**. ВОЗ разрабатывает рекомендации для врачей на разных уровнях. Есть что-то типа **мануалов**, которые врачи пользуют на местах.

Мануалы эти сделаны на основе **объёмных руководств** с расписанными научными источниками - это и есть самый что ни на есть первоисточник.

Для контрацептивов такое объемное руководство называется **“Медицинские критерии приемлемости для использования методов контрацепции”**

И вот если посмотреть в этом научно обоснованном труде, то мы увидим, что **Естественных методов несколько, и у них очень (!) разная эффективность**. Привожу скриншоты из руководства, смотрите:

102 | Medical eligibility criteria for contraceptive use - Part II

Table 2.1 Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year, United States

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the first year of use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	–
Spermicides ⁵	28	18	42
Fertility awareness-based methods	24	–	47
Standard Days Method ^{6a}	–	5	–
TwoDay Method ^{6b}	–	4	–
Ovulation Method ^{6c}	–	3	–
Sympto-thermal method	–	0.4	–

otebe.eu



Так вот эффективность именно СТ-Метода, выше, чем у стерилизации! Да пусть и немного совсем, но это зафиксированный в документации ВОЗ факт⁴:

Condom ⁷			
Female	21	5	41
Male	18	2	43
Diaphragm ⁸	12	6	57
Combined pill and progestin-only pill	9	0.3	67
Evra patch	9	0.3	67
NuvaRing ⁹	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Intrauterine devices			
Paragard ¹⁰ (copper T)	0.8	0.6	78
Mirena ¹¹ (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon ¹²	0.05	0.05	84
Female sterilization	0.5	0.5	100
Male sterilization	0.15	0.10	100

Другими словами, если уж и обобщать естественные методы, то правильно говорить о диапазоне эффективности 0,4-24.

Откуда взялись эти запредельные индексы 6-40 на сайтах клиник? И почему врачи не используют ВОЗовские цифры в своей работе? Как так вышло, что большинство врачей при упоминании СТ-Метода брезгливо отмахнется и скажет “не страдайте ерундой”.

Потому что до врачей спускаются другие документы. Не то научное подробное руководство. А упрощенный “хендбук” или вовсе что-то на подобие методички, где все в схематичной форме: быстро врач пролистал, р-р-раз и назначил контрацепцию.

И все отлично: и врачу удобно, и назначение вроде как персонализированное и рекомендованное ВОЗ.

При этом обычному **врачу некогда вчитаться** в описания даже в этих хендбуках. Он идет в заботливо собранную для него табличку в конце хендбука и смотрит эффективность методов.

⁴ См. стр.102

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/181468/9789241549158_eng.pdf?sequence=1

И что же там? Смотрим скриншот из хэндбука⁵:

APPENDIX A

Contraceptive Effectiveness

Rates of Unintended Pregnancies per 100 Women

Family planning method	First-Year Pregnancy Rate ^a (Trussell & Aiken ^b)		12-Month Pregnancy Rate ^c (Polis et al. ^d)	Key
	Consistent and correct use	As commonly used	As commonly used	
Implants	0.1	0.1	0.6	0-0.9
Vasectomy	0.1	0.15		Very effective
Female sterilization	0.5	0.5		
Levonorgestrel IUD	0.5	0.7		1-9
Copper-bearing IUD	0.6	0.8	1.4	Effective
LAM (for 6 months)	0.9 ^a	2 ^a		
Monthly injectable	0.05 ^a	3 ^a		10-19
Progestin-only injectable	0.2	4	1.7	Moderately effective
Combined oral contraceptives	0.3	7	5.5	
Progestin-only pills	0.3	7		
Combined patch	0.3	7		20+
Combined vaginal ring	0.3	7		Less effective
Male condoms	2	13	5.4	
Standard Days Method	5	12		
TwoDay Method	4	14		
Ovulation method	3	23		
Other fertility awareness methods		15		
Diaphragms with spermicide	16	17		
Withdrawal	4	20	13.4	
Female condoms	5	21		
Spermicide	16	21		
Cervical cap ^f	26 ^a , 9 ^h	32 ^a , 16 ^h		
No method	85	85		

Вот же они, естественные методы, перечислены. И все в категории средненьких по надежности.

Постойте, а где же СТ-метод? А он выпал как-то из этой таблички. Нет его тут. Учитывая то, что внутри документа СТ-метод описан с его супер надежностью меньше единицы и т.д, занимательная пропажа, правда?)

⁵ См. стр.383

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260156/9780999203705-eng.pdf>

Поэтому, когда вам в следующий раз врач будет говорить, что “ваш метод” ненадежный. Просто понимайте, что это человек, который не особо углублялся в тему естественных альтернатив, и даже в прописанные для него инструкции ВОЗ. А повторяет лишь то, что лежит на поверхности.

А то, что лежит на поверхности часто упрощено, как бы это назвать... в определенном направлении. Т.е. вы прочтете только то, что вам нужно прочитать.

И эта история и про врачей тоже: они руководствуются руководствами, где написано то, что им нужно прочитать. И искренне верят в то, что делают.

А наша задача копать глубже и шире) И искать тех врачей и специалистов, которые читают не только выводы, но и сами исследования.



"Главное самой поверить, что такой способ более надёжен, чем презервативы. Очень сомневаюсь, что мне удастся сохранять спокойствие во время встреч в безопасные дни. На 100 ли процентов они безопасные. Неужели не бывает погрешностей... страшно"

Этот комментарий напомнил мне себя 10 лет назад. Тогда я отучилась на консультанта по Естественным Методам.

Вернулась домой и поймала себя на том, что головой-то я понимаю, что Метод на 100% научный. Да, я знаю его вдоль и поперек, могу обучать других людей. НО! Самой мне довериться Методу очень сложно.

Это очень странно, когда ты ничего не одел, не выпил, не вставил... и как при этом расслабиться и поверить, что незапланированной беременности не будет?

Но я тогда убедила себя, что **этот страх иррационален**. Он просто от того, что я на пороге чего-то совсем нового. И начать его использовать мне помогли **доверие моим учителям и научным исследованиям**.

Успокаивает, например, та таблица из руководства ВОЗ, которую мы смотрели выше. Напомню, индекс Перля (“погрешность”) самых известных способов контрацепции:

ППА - 4

Презервативы - 2

Спираль - 0,2-0,6 (зависит от вида)

Гормоны - 0,05-0,3 (зависит от вида)

И их альтернатива, в которой сомневается девушка, предпочитая презервативы:
СТ-метод - 0,4

Причем, по результатам 20-летнего немецкого исследования Метод подошел 9 женщинам из 10. То есть подавляющее число женщин способны его освоить и успешно применять.

Два главных вывода

- 1) у ВСЕХ методов есть погрешности даже при идеальном применении;
- 2) Естественный Метод почти в 10 (!) раз более надежен, чем презервативы, которым мы привыкли доверять.

И еще. Мне кажется тут еще такой момент присутствует: при переходе на СТ-Метод происходит **смещение ответственности**.

Когда мы используем презерватив, то от нас как бы мало что зависит. Порвется он или соскользнет - это уже обстоятельства, на которые сложно сильно повлиять.

А в Методе ты полностью берешь ответственность в свои руки. С одной стороны это страшно - мы не привыкли на себя полагаться в таком деле. С другой стороны, когда ты принимаешь ответственность, то ты становишься и хозяином положения. Теперь уже результат зависит не от случайности, а от тебя. И если что не так - свалить не на кого. И если все так - понятно, кто молодец)

В общем, тут либо решаешься и идешь по этому пути. Либо так и остаешься со своими страхами и догадками.

PS: страничка с подробностями о Методе ждет вас здесь:

<https://otebe.eu/st-m>

Проходите по ссылке и посмотрите запись эфира (это бесплатно)

С пожеланиями открытий и осознаний,
Наталья Петрухина