





**Teorija**  
**o dnevih plodnosti**  
**in neplodnosti**

Priredila in izdala

**Rezi Korpar**

Cena 2.— Din.

Letos junija bomo izdali »Ženski koledarček«, ki bo odličen pripomoček pri računanju dni plodnosti in neplodnosti in bo prinesel mnogo zanimivosti za naše žene. Poslali ga bomo pa samo tistim, ki bodo do 1. maja nakazali na ček. rač. 15.703, tiskarna »Slovenija«, d. z o. z., Ljubljana, 5 Din. Na položnici mora biti označeno: »Za koledarček«.

Za razpečavanje naših knjižic iščemo iz vseh krajev Slovenije vestne poverjenike, ki imajo pravico na 25% izkupička od prodanih knjižic.

To knjižico smo poslali mnogim v več izvodih. Prosimo jih, da jih med svojimi znanci razpečajo in da nam javijo, ali jim lahko tudi v bodoče pošljemo po več izvodov.

Vse, katerim smo knjižice poslali, prosimo, da nam jih najkasneje mesec dni po prejemu plačajo ali pa najkasneje v enem tednu po prejemu vrnejo, če jim ne ugaja.

Vsa naročila sprejema izdajateljica: **Rezi Korpar**, Celovška c. 56, Ljubljana.

Denar naj se pošilja na ček. rač. 15.703, tiskarna »Slovenija«, d. z o. z., Ljubljana, z opombo »Za teorijo«.



K. n. n. 1938. 97703

## ***Mesto uvoda.***

»Kot odrešenje je prišla v tem hudem času Knaus-Oginova metoda, za starše pa sproščenje in mirna vest... V praksi se je Knaus-Oginova metoda izkazala, zametujejo jo le oni, ki je niso študirali... Žal, da je Knaus-Ogino še tako malo poznan.«

Dr. Justin S. Matej, »Slovenec« 23. X. 1935.

Knaus-Oginova teorija »pomeni rešitev in varen izhod iz resničnih stisk novodobnega zakonskega življenja« in je »epohalno odkritje neprecenljive vrednosti«.

Dr. A. Breclj v »Zdravn. vestniku« l. 1933.

»Knaus-Oginovo odkritje je znanstvena zadeva, ima trdne temelje in je moralno za vsakega pametnega človeka sprejemljiva... Družine brez otrok in ki si jih ne želijo, so tega odkritja vesele in so mu hvaležne... Skrb nas zdravnikov je, da Knaus-Oginovo odkritje preštudiramo, povzamemo in načrtno razširjamo.«

Dr. Justin S. Matej, »Slovenec« 15. X. 1935.

## ***Česa nas uči Knaus-Oginova teorija (K.-O. t.)?***

K.-O. t. daje »človeku možnost, da dobi potomstvo takrat, kadar si ga želi, ko sta oba partnerja (soudeleženca) na višku zdravja in življenjskih sil«, pravi dr. L. Šavnik v »Zdravniškem vestniku«, l. 1936.

»K.-O. t. je velik korak naprej v razumevanju in reguliranju spolnih odnošajev in porodov...« pravi resolucija zdravniškega odseka slov. kat. akad. starešinstva (Čas, 1935/36).

Iz vsega doslej navedenega je razvidno, da je K.-O. t. znanstveno utemeljeno odkritje, ki omogoča vsem ljudem, da imajo potomstvo »po natančnem predarku, v popolni duševni in telesni moči ter v popolni zavesti odgovornosti«. K.-O. t. nam omogoča ugotoviti, kdaj je žena plodna in kdaj je neplodna.

### **Slovenska dela o K.-O. t.**

O K.-O. t. je izšlo doslej pri nas že več del, toda vsa so premnogim nedostopna predvsem radi cene. Majhen »Intimni ženski koledar« stane 20 Din (!), »Regulacija rojstev« od dr. Karla Petriča stane 30 Din (40 strani), brošura dr. Kolje Hafnerja »O nerodovitnih dneh žene« 20 Din, knjižica Milice Stupanove »Knaus-Oginova metoda« stane 10 Din (16 strani), revija »Čas« in »Zdravniški vestnik«, kjer je izšlo več člankov o K.-O. t., pa stane prva 60 Din letno, druga pa 90 Din (za nezdravnike).

### **Napačno razumevanje K.-O. t.**

Ravno radi te nedostopnosti resnih del so mnogi K.-O. t. zelo napačno razumeli in so jo hoteli splošiti na ta način, da so govorili, da je žena 10 dni pred periodo in po njej neplodna, ostali čas pa plodna itd. Te govorice so, kot bomo pozneje dokazali, zelo zgrešene.

### **K.-O. t.**

Radi večje preglednosti in lažjega razumevanja stvari, bomo podali najprej K.-O. t. v najbolj splošnih obrisih, pozneje pa bomo obravnavali vsak del te celote posebej.

Kakor smo že prej rekli, nam K.-O. t. omogoča ugotoviti, kdaj je žena plodna in kdaj neplodna.

### **Kdo je Knaus?**

Dr. Herman Knaus, profesor in voditelj ženske klinike na vseučilišču v Pragi, je prišel do svojih odkritij o dnevih rodovitnosti in nerodovitnosti žene šele po temeljitem proučevanju vseh del, ki so bila o tej stvari napisana že pred njim, in po dolgoletnih poizkusih.

Ves ta študij in poizkusi so privedli prof. Knausa do teh zaključkov: vsaka zdrava žena z redno periodo je plodna v dobi med dvema periodama samo štirinajsti, 15., 16., 17. in 18. dan pred pričakovano periodo. Vse ostale dni med dvema periodama pa je neplodna.

To njegovo dognanje so vse dosedanje izkušnje sijajno potrdile.

Prof. Knaus razpolaga z 10.000 opazovanimi primeri, kjer se je njegova teorija obnesla, če so se ljudje po njej natančno ravnali. Tudi drugi zdravniki navajajo več tisoč primerov, kjer je bilo Knausovo načelo uspešno uveljavljeno.

### **Čehi in K.-O. t.**

Kako velik pomen pripisujejo drugje K.-O. t., lahko vidimo iz tega, da je vlada Češkoslovaške republike dovolila otvoritev »prve zakonske posvetovalnice«, kjer zdravniki brezplačno svetujejo ljudem glede K.-O. t.

Značilno je tudi to, da je do istih odkritij kot prof. Knaus prišel skoraj istočasno tudi dr. Ogino, čeprav sta oba delala popolnoma neodvisno drug od drugega in vsak na drugačen način.

### **K.-O. t. in žene z redno in neredno periodo.**

V enem prejšnjih odstavkov smo poudarjali, da je zdrava žena z redno periodo plodna 14., 15., 16., 17.

in 18. dan pred pričakovano periodo. Da ne bo kdo mislil, da se K.-O. t. pri ženah z neredno periodo ne da uporabljati, poudarjamo že sedaj: K.-O. t. se da uporabljati tudi pri ženah z neredno periodo, toda način uporabljanja, ki ga bomo opisali malo pozneje, ni tako enostaven, kot je pri ženah z redno periodo. Drugo, kar bo dalo najbrž marsikom misliti, pa je, da poudarjamo, da se morajo dnevi računati od pričakovane periode, torej nazaj, ne pa, kot bi bilo mnogo bolj enostavno od periode, ki je že minila. Toda tudi to vprašanje bomo pojasnili šele pozneje. Za sedaj nas pa mora zanimati predvsem vprašanje periode in dni plodnosti in neplodnosti.

### *Perioda.*

#### **Redna in neredna perioda.**

Vsako normalno razvito dekle dobi pri nas prej ali slej, navadno med 15. in 17. letom mesečno krvavenje-periodo, perilo ali menstruacijo. Ta perioda se pri nekaterih ženah ponavlja redno vsakih 28 dni, pri drugih pa v redno krajših ali daljših presledkih. Toda v mnogih slučajih tudi pri eni in isti ženi perioda ne nastopa v enakih presledkih. Prvič nastopi n. pr. po 28 dnevih, drugič po 26 ali 24 dnevih, nato po 29 ali več ali manj dnevih itd. Vidimo torej, da se pri nekaterih ženah perioda ponavlja redno v določenem razdobju, pri drugih se pa to razdobje neprestano spreminja. Zato pravimo da imajo prve redno perilo, druge pa n e r e d n o.

#### **Vplivi na periodo.**

Ugotovljeno je, da ima komaj dve tretjini žensk redno periodo, ena tretjina pa neredno. Toda tudi pri ženah z redno periodo je mnogo slučajev, da postane perioda začasno ali pa trajno neredna, ali pa da se



redno razdobje n. pr. 28 dni spremeni v redno razdobje več ali manj dni. Vzrok vsem tem nerednostim in izpremembam so lahko porodi in splavi, bolezni z vročino in oslabeledostjo telesa, hude poškodbe in operacije, telesni napor, duševni pretresljaji (velika žalost, jeza, strah, veselje, vznemirjenje, poroka, izpiti, duševni napor, potovanje itd.), sprememba zraka ali hrane itd.

### ***Zapisovanje periode.***

Zakaj smo se ustavili toliko časa pri rednosti in nerednosti periode? Zato, ker zahteva prof. Knaus, da mora vsaka žena, ki hoče uporabljati njegovo odkritje, točno vedeti, kako dobiva periodo, da, ona mora vnaprej vedeti, kdaj bo imela prvo prihodnjo periodo. Da bo pa vsaka žena vse to res točno in ne samo približno vedela, zato prof. Knaus zahteva, da zapisuje vsaka žena najmanj eno leto natančno vse dneve, v katerih je perioda nastopila in koliko dni je trajala. Šele iz teh zapiskov bi se potem dali z veliko gotovostjo določiti dnevi, v katerih je plodna ali neplodna.

Sicer pravi dr. L. Šavnik v Zdravniškem vestniku l. 1936., da je »zahteva, da bi žena nadzorovala svoje perilo vsaj eno leto, težko izvedljiva, ker se naše žene ne dajo tako hitro prepričati, da se motijo, če trdijo, da imajo na dan ali celo na uro točno perilo«,

toda naše žene morajo razumeti, da je uspeh K.-O. t. brez tega enoletnega nadzorovanja in zapisovanja dvomljiv. Mesto zadovoljstva nam lahko K.-O. t. pri najmanjši površnosti prinese bridko razočaranje.

#### **Važnost zapisovanja.**

Zakaj pa mora žena vedeti vnaprej, kdaj bo imela prvo prihodnje perilo? Zato, ker 14., 15., 16., 17. in 18. dan pred pričakovano periodo lahko

zanosi, zato ker so v medsebojni zvezi dnevi plodnosti in pričakovana perioda, v nobeni zvezi pa niso dnevi plodnosti s periodo, ki je že bila.

Toda če hočemo to trditev razumeti, se moramo za kratek čas ustaviti na dogodkih, ki se odigravajo med eno in drugo periodo v ženskem telesu.

### ***Dnevi plodnosti in neplodnosti.***

#### **Ovulacija. — Dnevi plodnosti.**

Znanost o sestavi človeškega telesa je dognala, da ima vsaka žena dva jajčnika. V vsakem je okrog 50.000 nedozorelih jajčec. Ko dozori prvo jajčece, takrat dekle spolno dozori. Med zorenjem jajčeca se napravi okrog njega nekak mehurček, ki takoj počí, čim jajčece dozori, jajčece samo pa se izloči iz jajčnika in se pomika skozi jajcevod ali iztrebilo proti maternici. Ves ta razvoj: počenje mehurčka in izločitev jajčeca v jajcevod se imenuje ovulacija. Če jajčece po ovulaciji naleti na moško semensko vlakno, ki po normalnem spolnem občevanju potuje proti jajcevodu, tedaj se z njim združi in žena takrat zanosi. Toda moško semensko vlakno mora priti v žensko spolovilo vsaj 72 ur (3 dni) pred ovulacijo, to je: 18., 17. in 16. dan pred pričakovano periodo, tisti dan, ko je ovulacija nastala, to je: 15. dan pred pričakovano periodo ali pa vsaj en dan po ovulaciji, to je: 14. dan pred pričakovano periodo.

Zakaj mora tako biti? Najmanj 3 dni pred ovulacijo mora priti moško semensko vlakno v žensko spolovilo zato, ker je sodobna znanost dokazala, da izgubi moško seme v ženskem spolovilu svojo plodnost že po 48 urah (prof. Knaus je vzel pri svojih računah 24 ur več) in bi torej ne mogla oploditi, če bi prišla že prej v žensko spolovilo. Na dan same ovulacije ali pa en dan

pozneje pa mora priti moško seme do jajčeca, ker se jajčece po ovulaciji naglo obda z ovojem, ki ne pusti semenskih vlaken v jajčece.

Če v omenjenih petih dneh žena ne zanosi, tedaj se jajčece z raznimi drugimi snovmi iztrebi in temu treb-ljenju pravimo perioda.

### **Srednja bolečina.**

Ovulacijo, ki se vrši 15. dan pred pričakovano pe-riodo, nekatere žene tudi čutijo. Ko se namreč izloči dozorelo jajčece iz jajčnika, začutijo v trebuhu bole-čino, ki se ji pravi srednja bolečina. Ta bolečina nam je najboljši porok za to, da bo nastopilo perilo točno 15. dan po njej, razen če se ne zgodi kaj izrednega, kar bi lahko periodo za par dni pospešilo.

### **Ovulacija in nerednost perila.**

Vzroki, ki motijo reden potek periode in ki smo jih našteali že prej, lahko namreč vplivajo na dva načina: če delujejo pred ovulacijo, tedaj se perioda navadno zakasni, če pa delujejo po ovulaciji, pa pride pre-zgodaj.

## ***Uporaba K.-O. t. pri redni periodi.***

Ko si je žena popolnoma na jasnem, kakšna so raz-dobja pri njeni periodi, ali so redna ali neredna, in ko razume poglavje o dnevih plodnosti in neplodnosti, potem si žena z redno periodo lahko z majhnim tru-dom izračuna dneve svoje plodnosti in neplodnosti.

### **Računanje.**

Najtežje, kar je pri tem računanju je to, da mo-ramo računati dneve od prihodnje periode proti pe-riodi, ki je že bila, torej nazaj. Pri tem se zelo lahko zmotimo, zato je najbolje da računamo s koledarjem v roki. Obenem moramo še posebej poudariti sledeče:

če nastopi perioda ponoči pred polnočjo, se šteje čas pred polnočjo za ves tisti dan, čas po polnoči pa za naslednji dan. Prav tako se spolno občevanje v noči pred polnočjo šteje v ves tisti dan, občevanje po polnoči pa v dan, ki se je s polnočjo začel. Pod besedo »dan« torej razumemo čas 24 ur, ki se začne o polnoči in konča o drugi polnoči.

Da bo pa vse to računanje čim bolj razumljivo, ga bomo pokazali na par primerih najprej za žene z redno periodo, nato pa za one z neredno.

### **Računanje pri redni periodi na 28 dni.**

Primer: gospa Ana je po dolgotrajnem opazovanju spoznala, da ima redno periodo na vsakih 28 dni. Zadnja se je začela n. pr. 31. decembra 1937, prihodnjo bo imela 28. januarja 1938. Ovulacija bo pri njej 13. januarja 1938. Toda radi življenja moškega semena in jajčeca bodo pri njej plodni dnevi še: 12., 11. in 10. januar in 14. januar. Gospa Ana bo torej plodna 10., 11., 12., 13. in 14. januarja, vse ostale dni: od 31. decembra 1937 do vštetelega 9. januarja 1938 in od vštetelega 15. januarja do 28. januarja bo pa neplodna. Prihodnjo periodo je računala na isti način. Ko je 28. januarja dobila periodo je vedela, da bo prihodnjo periodo dobila 25. februarja (čez 28 dni). 14., 15., 16., 17. in 18. dan pred periodo, to je 7., 8., 9., 10. in 11. februarja bo plodna, vse ostale dni pa bo neplodna.

Tako naj računajo vse žene, ki imajo periodo redno vsakih 28 dni.

### **Računanje pri red. per. na več ali manj kot 28 dni.**

One, ki imajo periodo na redno manjše razdobje, n. pr. na 22, 24, 25. itd. ali pa na redno večje razdobje, n. pr. na 29, 30 itd. dni, računajo prav na isti način. Razlika med temi ženami in onimi, ki imajo periodo redno na 28 dni je samo ta, da so njih dnevi neplod-

nosti od začetka minule periode do prihodnjih dni plodnosti za toliko dni krajši ali daljši, kolikor dni znaša razlika med razdobjem periode na 28 dni in krajšimi ali daljšimi razdobji. Pri ženah s periodo na 28 dni so ti dnevi tako razdeljeni: prvih 10 od začetka minule periode je neplodnih (od teh odpadejo navadno 4 dnevi na krvavenje), nato pride 5 plodnih in nato 13 neplodnih do začetka prihodnjega perila. Pri ženah s periodo na n. pr. 22 dni pa so po začetku periode neplodni samo 4 dnevi in še v teh je perilo, nato pride 5 plodnih in nato 13 neplodnih dni. Pri ženah s periodo na n. pr. 34 dni je pa prvih 16 dni neplodnih, 5 plodnih in 13 neplodnih.

### ***Uporaba K.-O. t. pri neredni periodi.***

Že pri redni periodi smo poudarjali odločilno važnost opazovanja in zapisovanja periodnih razdobj. Vse kar smo rekli o zapisovanju takrat, velja še mnogo bolj zdaj ko obravnavamo neredno periodo.

Kako računamo dneve plodnosti in neplodnosti pri neredni periodi?

#### **Knaus o računanju pri neredni periodi.**

Prof. Knaus pravi; da se mora pri nerednem perilu ugotoviti najkrajše in najdaljše razdobje, izračunati dneve plodnosti obeh teh razdobj — dnevi plodnosti ostalih razdobj so itak zajeti med dneve plodnosti najkrajšega in najdaljšega razdobja — združiti vse dneve plodnosti, kolikor dni pa ostane, so dnevi neplodnosti.

#### **Primer.**

Recimo, da je Marica ugotovila po enoletnem opazovanju, da je imela prvo zapisano periodo na 30 dni, drugo na 27, tretjo na 29, četrto na 32, peto na 33, šesto na 28, sedmo na 25, vsa ostala pa na 27, 28, 29 dni.

Najkrajše razdobje je bilo na 25 dni, najdaljše pa na 33 dni. Ker je dobila zadnjo periodo 1. januarja, je izračunala, da so dnevi plodnosti najkrajšega razdobja 8., 9., 10., 11. in 12. januar, dnevi plodnosti najdaljšega razdobja pa 16., 17., 18., 19. in 20. januar. Ker pa ima Marica lahko periodo tudi v vseh ostalih dneh med najkrajšim in najdaljšim razdobjem, so tudi vsi dnevi med dnevi plodnosti najkrajšega in najdaljšega razdobja plodni.

Marica je torej 1. januarja do vštetega 7. januarja neplodna, 8. januarja in vse dni do vštetega 20. januarja plodna in 21. januarja in vse dni do vštetega 2. februarja bo spet neplodna.

Na isti način mora Marica računati po vsaki periodi. In na isti način morajo računati tudi vse druge žene, ki imajo neredno periodo.

#### **Računanje po porodu, splavu itd.**

Že pri opisovanju periode smo rekli, da se ta zelo lahko zakasni ali pa pride predčasno. Navedli smo tudi vzroke, ki vplivajo na to. Zdaj pa moramo poudariti še sledeče: po porodu ali po nosečnosti se mora počakati najmanj štiri periode, da se iz razdobj med njimi vidi ali so ostala ista ali ne. Če so ostala ista, potem so dnevi plodnosti in neplodnosti tudi isti. Če pa so se razdobja med periodami spremenila in so postala daljša ali krajša, potem se morajo počakati še tri periode, da je mogoče izračunati nove dneve plodnosti in neplodnosti. Priporočljivo je, da se postopa na isti način tudi v vseh drugih slučajih, kadar se razdobje periode izpremeni. Vse te izpremembe povzročijo, da postane redna perioda neredna, neredna perioda z določenim najkrajšim in najdaljšim razdobjem pa neredna z drugačnim najkrajšim in najdaljšim razdobjem.

Poleg vsega tega zahteva prof. Knaus od žensk, ki

nočejo zanositi, naj spolno občujejo samo v dneh neplodnosti, v dneh plodnosti pa se naj tega popolnoma vzdrže.

### **Dr. Justin in K.-O. t.**

Za konec ne bo odveč, če dodamo še par navodil od tistih, ki jih je napisal dr. M. Justin v Zdravniškem vestniku l. 1936. Nekatera smo mi že napisali, toda radi njih važnosti ne bo nikomur škodovalo, če jih bo prečital večkrat. Dr. M. Justin pravi:

#### **Vážnost zapisovanja periode.**

»1. Nobeno dekle in žena, tudi zdrava in rodovitna, ne more reči, da je njeno medperiodno razdobje vedno enako dolgo... Glavno je računanje po Knaus-Oginu:

a) da ve, koliko dni dolgo je najkrajše in koliko najdaljše razdobje. Opazovanje celega leta ali več je zato potrebno;

b) da ve natančno, za koliko dni se to razdobje podaljša, če nastopi kak izreden dogodek v njenem življenju... pred domnevano ovulacijo, ali za koliko se skrajša, če nastopi isti po ovulaciji;

c) da ve, če ta izprememba nato ostane kot njen trajni naslednji tip (način, vrsta) medperiodnega razdobja ali se vrne zopet za prihodnjič njen prejšnji tip z določenim številom dni. Žene z opazovano osrednjo bolečino so tu vedno na jasnem. Vsaka izmed teh lahko reče: če se ne zgodi kaj izrednega, nastopi 15. dan po njej periodno krvavenje, če se pa kaj zgodi, toliko in toliko dni odštejem in vem, kdaj bo prihodnja perioda.

Najbolje bi bilo, če bi imele žene svoj tip medperiodnega razdobja natančno po dnevih prestudiran in to z ozirom na točke a, b in c, odstavka 1.«

#### **Dr. Justin in računanje pri neredni periodi.**

Pri nerednem perilu svetuje dr. Justin, da se naj smatrajo pred ovulacijo najkrajšega razdobja 4 dnevi

plodni, po ovulaciji najdaljšega razdobja pa 3. Če uporabimo ta nasvet na primeru Marice, potem je ona neplodna 1. januarja do vštetega 6. januarja, 7. januarja in vse dni do vštetega 22. januarja je plodna in 23. januarja in vse dni do vštetega 2. februarja bo spet neplodna.

Dr. Justin nam torej svetuje, naj smatramo nekaj dni več za dneve plodnosti, kot jih smatra prof. Knaus. Ta nasvet nam seveda v nobenem slučaju ne more škodovati, pač pa lahko zelo koristi vsem tistim, katerim se gre zlasti za zanesljivo določanje dni neplodnosti.

Takoj po tem navodilu pravi dr. Justin: »Doslej ne morem še pri nobeni ženi, ki se je redno in odkrito dala voditi in ki je bila zdrava, normalna (naravna, običajna) in rodovitna in kjer je bilo natančno opazovanje v vseh ozirih izvedeno, reči, da je Knaus-Oginovo praktično navodilo po teh smernicah odreklo...«

### **Dr. Petrič in K.-O. t.**

In ko se dr. K. Petrič v svojem delu o regulaciji porodov vpraša: »Ali moremo priporočati ženskam izvajanje praktičnih navodil po Knausu za preprečitev spočetja« pravi:

»Na to vprašanje lahko z mirno vestjo pritrdilno odgovorimo.«

### **Nujnost posvetovalnic za K.-O. t.**

Da bi pa spoznanje o pravilnem uporabljanju K.-O. t. prišlo čim bolj med ljudi, želimo z dr. Petričem in mnogimi drugimi vred tudi mi, da bi se tudi pri nas kaj kmalu odprla posvetovalnica za ženske, kakršno že ima bratski češkoslovaški narod, kjer bodo lahko dobile ženske brezplačno vse nasvete.



## Razlaga tujk iz spisa, ki doslej v spisu niso bile razložene.

metoda način.

moralno kar je v skladu z vestjo, dobro.

operacija rezanje bolnega dela telesa.

periodičen reden, v rednih presledkih.

praktično v življenju uporabljamo, kar se je pri uporabi  
dobro obneslo.

regulacija uravnavanje.

studij proučevanje, učenje.

studirati proučevati, učiti se.

teorija dognanje, načelo, učenje.

---

Vsakdo, kdor hoče še kakršnihkoli pojasnil glede  
K.-O. t., naj piše na izdajateljico in naj priloži znamko  
za 2 Din za odgovor.

»Znanje je moč!«





5-07703

UNIVERZITETNA KNJIŽNICA MARIBOR

5206

COBISS



000507703

<sup>v</sup>  
**ZA ČITALNICO**