

Symptotermální metoda (STM) je jednou z metod přirozeného plánování rodičovství (PPR). Je založena na určení plodných a neplodných dní na základě měření bazální tělesné teploty a sledování cervikálního hlenu. Plodné a neplodné dny se stanovují podle pravidel, které vypracovala německá pracovní skupina PPR dle nejnovějších vědeckých poznatků, a které vychází ze znalostí společné plodnosti páru. Spermie nemají dlouhou životnost v nepříznivém prostředí, avšak v prostředí krypt děložního hrdla přežívají a oplodňovací schopnost mohou mít až týden. Životnost vajíčka od okamžiku ovulace je maximálně 16 hodin. Proběhlá ovulace se dá prokázat podle vzestupu bazální tělesné teploty. Spolehlivost STM je srovnatelná se spolehlivostí hormonální antikoncepce, a tedy mnohem vyšší než u metod ostatních. Navíc nabízí výhody v podobě zdravotní a etické nezávadnosti i šetrnosti k životnímu prostředí. Sexuální abstinence v plodných dnech v ideálním případě zajistí intenzivnější těšení se na intimitu, i když to někdy může být těžší. Přesto respektování společné plodnosti vede k prohloubení vztahu mezi mužem a ženou.