



SYMPTO BASIC

¡Rompa el código de su fertilidad
con el tutorial sympto
web y móvil!



Cuaderno de
SINTOTERMIA MODERNA

¿Usted está cambiando su método contraceptivo?

Si usted tiene un dispositivo intrauterino (DIU) puede empezar a observarse, ya que no impide por regla general ni la observación del elixir ni las temperaturas. Sin embargo, para algunas mujeres puede resultarles más difícil observar el moco cervical teniendo un DIU.

Si usted interrumpe una anticoncepción hormonal, es preferible esperar que vuelvan los sangrados para empezar la sintotermia. Para entonces, ya puede equiparse de un buen termómetro con una precisión de dos decimales, leer esta guía, asistir a presentaciones del método y empezar a leer *La sintotermia al completo*. Use preservativos durante este periodo de transición. ¡También se puede unir al grupo de Facebook [Sintotermia](#) compuesto por las usuarias *sympto*!

Empiece sus primeras observaciones cuando usted lo desee. 

Incluso puede que vea el regreso de su ovulación en vivo 

 ¡UN GRAN MOMENTO DE EMOCIÓN!



Para empezar en condiciones de seguridad
¡Opte por un seguimiento!
sympto.org

¡Manténgase conectada con su ciclo!

¡Manténgase conectada con su ciclo!

Parte 1 ENTENDER EL MÉTODO

La sintotermia en pocas palabras	7
Regla de oro n°1: apertura de la ventana de fertilidad.....	8
La fertilidad de la mujer: recordatorios.....	9
¿Periodo menstrual o sangrados intermenstruales?.....	10
El escritorio de observación <i>sympto</i>	11
Símbolos y colores del ciclograma <i>sympto</i>	12
Regla de oro n°2: el doble control <i>sympto</i>	13
Para empezar un primer ciclo	13
¡Defina su objetivo!	14
El ciclo más corto y amplitud	14
El DDR: ¡su día de seguridad!	15
Los iconos del elixir y de las sensaciones internas	16
El día pico: absolutamente necesario	18
Regla de oro n°3: las cuatro maneras de generar un día pico	18

Parte 2 FIABILIZAR SUS OBSERVACIONES

El elixir (moco cervical)	19
La temperatura	24
Regla de oro n°4: cierre de la ventana de fertilidad	27
El cuello del útero, nivel 2 en <i>sympto</i>	28
La práctica en papel	30
¿Y los hombres?.....	32

¡sympto, motor de lo femenino!

sympto es una aplicación móvil didáctica que permite aprender la sintotermia con la ayuda de una consejera. La seguridad de esta herramienta es total si los datos aportados por la usuaria son correctos. La aplicación se ha reconocido en 2016 como la mejor aplicación de sintotermia por un estudio independiente (ver el [estudio Facts](http://blog.sympto.org) en blog.sympto.org). Este buen resultado confirma dos estudios realizados anteriormente por la Fundación SymptoTherm, organización sin ánimo de lucro, responsable del desarrollo de la aplicación *sympto*. Esta mini guía se destina a facilitar la apropiación y utilización del tutorial, tanto en la interfaz web sympto.org como en las aplicaciones móviles: ¡sympto Plus y sympto Free! Resume la obra de referencia [La sintotermia al completo](#) que se puede descargar gratuitamente en sympto.org.



Sincronizar su aplicación con Sympto.org

Si usted ya descargó la aplicación *sympto Free* o *sympto Plus*, se le recomienda conectar rápidamente su aplicación con su cuenta personal en sympto.org con los mismos identificadores de usuario: email y contraseña. Los datos se sincronizarán y guardarán. En caso de problemas con la aplicación (desinstalación/reinstalación), ¡los datos siempre se podrán recuperar!

sympto Free o *sympto Plus* ?

Si usted tiene un Smartphone Android podrá encontrar en Google Play la aplicación *sympto Plus* que se puede consultar sin conexión Wi-Fi. La aplicación *sympto Plus* se puede comprar después de un periodo de 15 días de prueba (un solo pago, la aplicación siempre será disponible incluso si usted cambia de celular Android). Si no desea comprar la aplicación *sympto Plus* al terminar el periodo de prueba, tendrá que cambiarse a la *sympto Free* a través de la página "Productos" de su aplicación. Para los otros dispositivos móviles se tiene que buscar en el store la aplicación *sympto Free* que, como indica el nombre, es gratuita.

Su cuenta web en *sympto.org*

Se puede acceder a *sympto* incluso sin celular. Basta con tener una cuenta en *sympto.org*. En la interfaz web usted puede acceder a su ciclograma en tamaño completo, descargarlo, imprimirlo y exportarlo en formato PDF. Puede acceder fácilmente a su perfil y a su mensajería *sympto*, así como a sus parámetros personales.

Este acceso es gratuito durante 15 días pero puede obtener, en cuanto lo desee, 30 días adicionales jugando al Love Game desde su cuenta personal en *sympto.org*. Luego tiene la posibilidad de comprar una Margarita ([Pâquerette](#)) (30 francos suizos, aproximadamente 31 dólares) para prolongar su acceso de seis meses. Si elige un seguimiento con una consejera *sympto* ([oferta Aprendizaje - Apprentissage](#)) podrá consultar sus datos durante su periodo de aprendizaje.

Para información adicional sobre las ofertas, puede consultar el shop de *sympto.org* o contactar el equipo *sympto* sobre la mensajería.

Mensajería *sympto* & consejos gratuitos

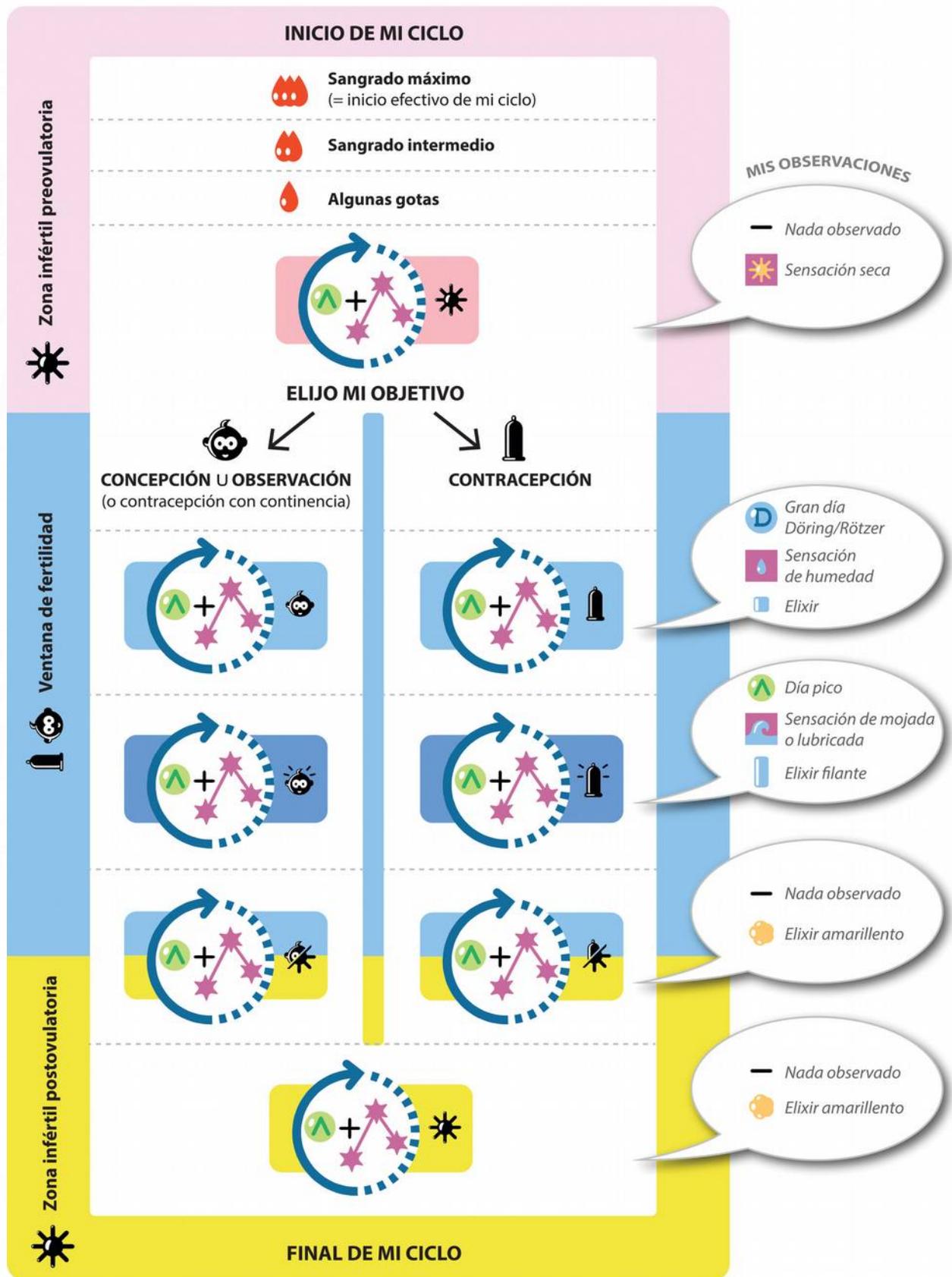
El correo electrónico *sympto* le permite intercambiar con su consejera y contactar al servicio técnico. Incluso sin el paquete de servicios, esta mensajería sigue siendo accesible mediante su cuenta web en *sympto.org*. Esta funcionalidad también existe en la aplicación *sympto Plus* (Android).

Para ayudarla a empezar, la Fundación SymptoTherm le ofrece 15 días de consejos. Este periodo de prueba empieza con sus cinco primeras observaciones en *sympto*. Esto no debe confundirse con el periodo de prueba de la aplicación *sympto Plus* (independiente de los consejos gratuitos).

Le animamos a que solicite posteriormente el consejamiento de una consejera *sympto* para garantizar la calidad de sus observaciones así como su formación de sintotermiana. Un seguimiento de 6 meses por correo electrónico *sympto* permite a la usuaria recibir un certificado de competencias. Usted también puede convertirse en una embajadora *sympto* para hacer presentaciones del método en su casa o en casa de sus amigos.

Con el método SymptoTherm, ¡se encuentra en una posición de vanguardia respecto a los métodos naturales! Aprovecha "la sintotermia moderna" con un tutorial muy eficiente que realiza una síntesis de las distintas escuelas de los métodos sintotérmicos tradicionales.

MI CICLO EN IMÁGENES*



¡Manténgase conectada con su ciclo!

Parte 1

ENTENDER EL MÉTODO

La sintotermia en pocas palabras

De la pubertad a la menopausia, la fertilidad de la mujer se desarrolla de manera cíclica. La mujer es fértil durante un tercio del ciclo menstrual, entre 8 y 11 días por lo general, teniendo en cuenta un margen de seguridad que aumentará por consiguiente si los ciclos son irregulares.

El objetivo de la sintotermia consiste en determinar el principio y el final de este periodo de fertilidad (ventana de fertilidad) con fines de anticoncepción, concepción u observación del cuerpo.

El método se basa en la observación de varios parámetros

- ♥ **El elixir** 📏 📏 🍷 — o moco cervical: fabricado en el cuello del útero durante el periodo de fertilidad, hace posible la fecundación de un óvulo permitiendo que los espermatozoides sobrevivan hasta 6 días a la espera de la ovulación.
- ♥ **La sensación interna** 🌟 💧 🌊 : complementa las observaciones del elixir.
- ♥ **La temperatura al despertar** 🌡️ 🕒 : aumenta después de la ovulación.
- ♥ **La posición y la textura del cuello del útero** 🍷 🍷 🍷 : necesario cuando a la mujer le resulta difícil percibir y observar la presencia de elixir. Este método se reserva principalmente a las expertas.
- ♥ + un criterio adicional: **el día de seguridad Döring-Rötzer (DDR)** 🕒 aumenta la eficacia del método. Abre la ventana de fertilidad, muchas veces antes de la aparición del elixir 📏.

REGLA DE ORO n° 1: apertura de la ventana de fertilidad

En *sympto*, la ventana de fertilidad se abre:

⚡ desde el DDR , día de seguridad (incluso sin observación de fertilidad)

o

⚡ si existe la sensación   y/o observación de elixir  

En estas condiciones, ¡*sympto* entra en azul fértil!

Cuidado: no introducir la nube amarilla  al comienzo del ciclo (elixir postovulatorio).

Otros signos de fertilidad pueden ayudarla a entender los ciclos. Aportan información adicional pero nunca son suficientes para llegar a una interpretación sólida: dolor abdominal durante la ovulación, congestión mamaria después de la ovulación, síndrome premenstrual, etc.

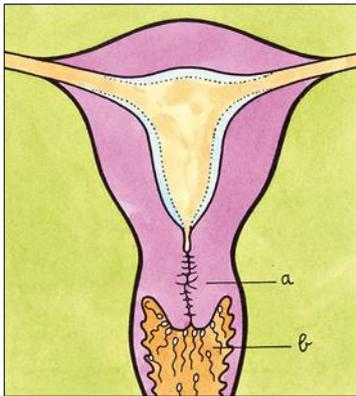
Con fines de anticoncepción, el método establece márgenes de seguridad suficientes que le permite tener relaciones sexuales sin protección con toda serenidad. Para que la aplicación *sympto* interprete los datos de manera correcta es necesario formular observaciones y anotaciones sólidas.

Duración del periodo de aprendizaje

Si aprende sola, se le recomienda usar protección con su pareja hasta que pueda estar segura de sus observaciones. Durante el periodo de fertilidad, el uso sistemático de un preservativo (utilizado correctamente) – o la abstinencia durante la fase de alta fertilidad – son necesarios a fin de evitar un embarazo no deseado.

Incluso con una consejera, un periodo de aprendizaje de seis meses es necesario para que la Fundación pueda garantizar las competencias y la autonomía de la mujer o de la pareja tras el final del seguimiento. Sin embargo, durante el periodo de seguimiento, las parejas en modo anticoncepción podrán sin duda aprovechar rápidamente las fases infértiles porque las observaciones habrán de ser controladas y aprobadas por su consejera.

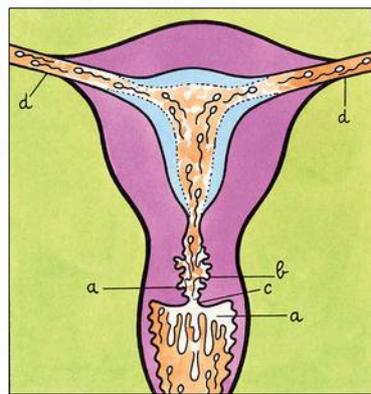
La fertilidad de la mujer: recordatorios



Al principio del ciclo (que empieza el primer día del periodo, día 1), la mujer es infértil: el cuello del útero (a) está cerrado, duro y ha descendido un poco dentro de la vagina.

El cuello del útero no produce ningún moco cervical. Es por esta razón y debido a la acidez vaginal que los espermatozoides, los gametos masculinos, fallecen al cabo de una a tres horas (b). Durante este periodo la temperatura corporal se mantiene en un nivel bajo.

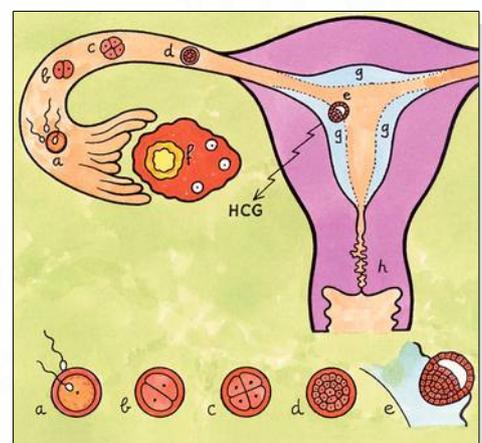
¡Apertura de la ventana de fertilidad! Los estrógenos, hormonas secretadas por los ovarios, se manifiestan y preparan el proceso ovulatorio.



Se abre el cuello del útero, blando y situado más arriba en la vagina (c). El moco del cuello pasa por la vagina (a); permite que los espermatozoides sobrevivan y se instalen en las criptas del cuello del útero, pequeños alveolos en el interior del cuello (b) en los que algunos espermatozoides se quedan hasta 5/6 días esperando la ovulación.

La ventana de fertilidad dura al menos 8 días. Este moco, elixir de vida para los espermatozoides, también cumple la función de seleccionar los buenos y eliminar los enfermos. Gracias a este elixir que impulsa a los espermatozoides, éstos suben rumbo a las trompas de Falopio (d). En el último tercio de la trompa tiene lugar el encuentro.

En el momento de la ovulación, un folículo del ovario estalla y libera un óvulo para la fecundación (a). El óvulo liberado por el folículo en el momento de la ovulación puede ser fecundado durante 24 horas como máximo. Si ocurre la fecundación, las células del embrión creado se multiplican por división celular (b), (c) y (d). Hay que esperar unos 6 a 8 días para la implantación del embrión.



¡Manténgase conectada con su ciclo!

Una hormona, la progesterona, de color amarillo, invade inmediatamente el folículo destripado (f). El folículo se transforma en cuerpo lúteo. Esta "asistencia para el embarazo" preparará la mucosa uterina (endometrio - g) para acoger la nueva vida. Una vez que se implanta el embrión se produce la hormona HCG que permite mantener la mucosa uterina. El periodo menstrual parará. El cuello del útero (h) se mantendrá cerrado hasta el parto.

Ocurra o no la fecundación, la temperatura corporal aumenta ligeramente gracias a la progesterona. Este aumento se manifiesta claramente en el gráfico de las temperaturas. La fase postovulatoria se caracteriza por la ausencia de elixir y una temperatura basal del cuerpo que describe una plataforma alta. El cuello uterino se vuelve duro, se cierra y vuelve a bajar en la vagina. Este periodo dura en principio 12 a 16 días de una mujer a otra.

No puede ocurrir ninguna otra ovulación o fecundación después de una fase ovulatoria terminada. La sintotermia consiste en identificar los días fértiles y, en caso de anticoncepción, a respetarlos (protección o abstinencia) para luego aprovechar los días infértiles postovulatorios por una parte, y los días infértiles preovulatorios por otra parte.

¿Periodo menstrual o sangrados intermenstruales?

El periodo menstrual se debe al despegado de la mucosa superficial del útero (endometrio) después de una ovulación en caso de no fecundación de un óvulo. La disminución de la tasa de progesterona, cuando no ocurrió ninguna fecundación, provoca la caída de la temperatura y la llegada del periodo menstrual.

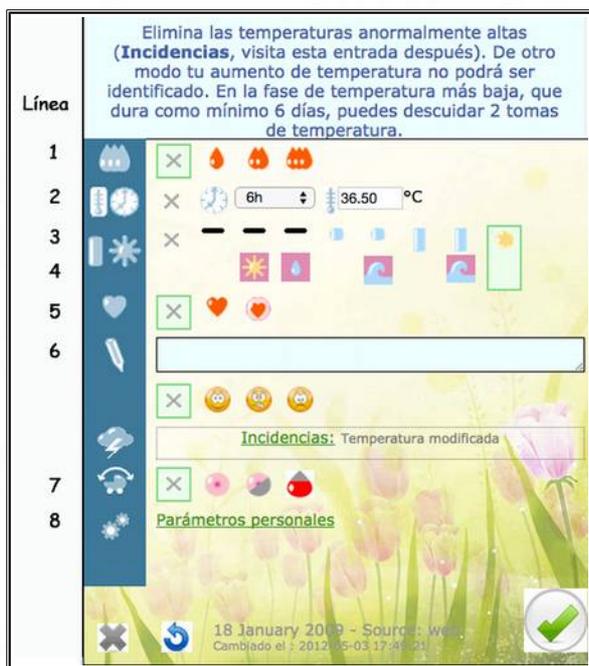
Un flujo de sangre que no fue precedido por una ovulación es posible: no se trata de un periodo menstrual sino de un sangrado intermenstrual. Esto significa que la ovulación no se llevó a cabo, por diversas razones (estrés, deporte intenso, trastorno hormonal, etc.). Sólo el aumento de la temperatura del cuerpo después de la fase fértil permite afirmar que la ovulación ocurrió. Por lo tanto, sangrados regulares no constituyen una prueba suficiente de que la mujer sí ovuló, aunque muchas veces sea el caso.

¡A continuación les contamos cómo el tutorial [sympto](#) consigue poner en música la partitura hormonal de su ciclo femenino!

El escritorio de observación *sympto*

Se introduce en la aplicación los datos de observación mediante el tablero de monitoreo. La usuaria puede encontrar los diferentes iconos que corresponden a las observaciones requeridas para un funcionamiento eficaz de *sympto* y una práctica correcta de la sintotermia.

A continuación una imagen de este panel de control en *sympto Free* y *sympto.org*. Se ve un poco diferente en la aplicación *sympto Plus*, que también propone un calendario lunar.



Línea 1: periodo menstrual y sangrados

Línea 2: hora y temperatura

Línea 3: el moco cervical (elixir)

Línea 4: la sensación y la auto palpación (si se activan los iconos)

Línea 5: las relaciones sexuales

Línea 6: comentarios e incidentes

Línea 7: modos especiales: lactancia 1-2, premenopausia

Línea 8: los parámetros personales (método Billings, experta...)

Para información adicional sobre los modos especiales, lactancia 1-2 y premenopausia, véase el manual *La Sintotermia al completo*. Se recomienda a una consejera especialmente en estos casos.

La aplicación muestra mensajes didácticos a lo largo del ciclo a fin de guiar a la usuaria dependiendo de su fase de fertilidad. Dándole clic a cada una de los iconos aparecen algunas explicaciones proporcionadas por *sympto*.

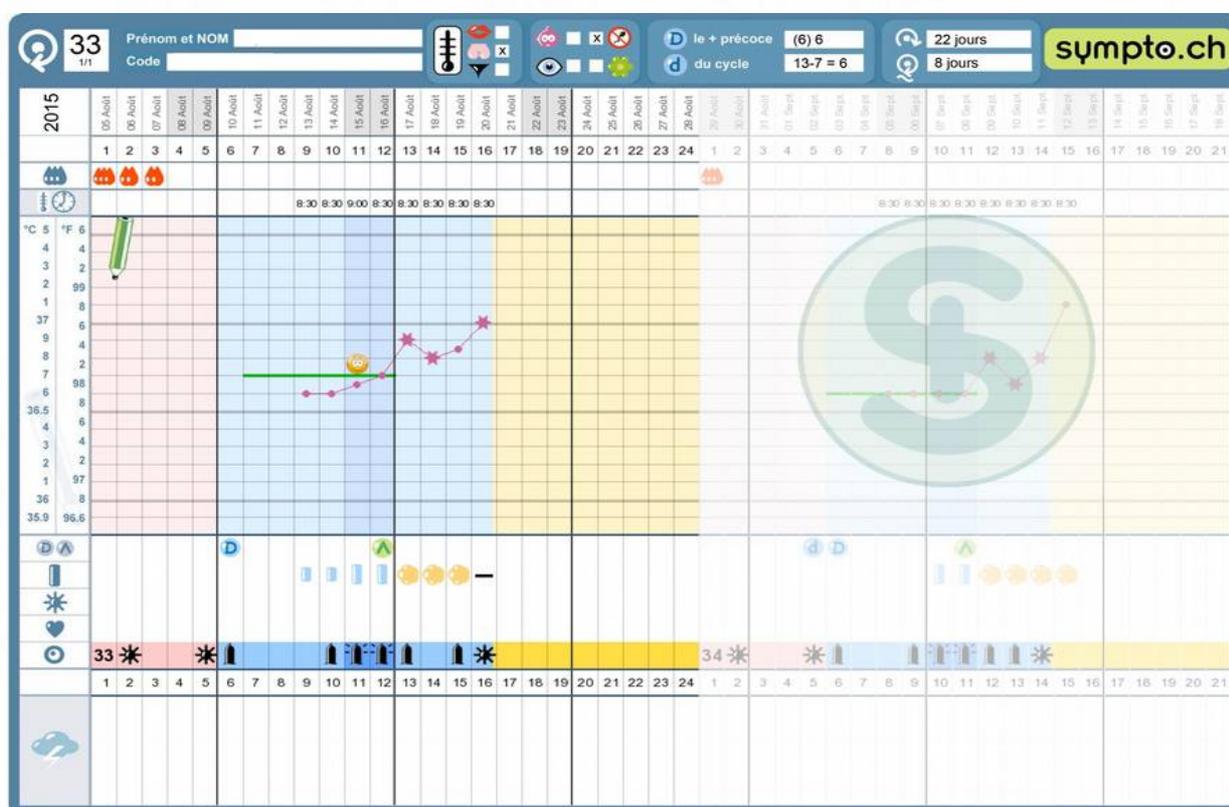
Si *sympto* le manda un **mensaje de advertencia**, léalo y ciérralo dándole clic dos veces al icono .

Símbolos y colores del ciclograma *sympto*

ROSA: INFERTILIDAD PREEVULATORIA. En la línea inferior, el icono ✨ abre la ventana rosa y la cierra.

AZUL: FERTILIDAD OU ALTA FERTILIDAD PREEVULATORIA. En la línea inferior, los iconos 👶 ou 🚫 abren y cierran la ventana azul clara y azul oscura. La cabeza de bebé conviene para la concepción, mientras que el icono del preservativo corresponde más a la anticoncepción. Cada usuaria puede elegir los iconos apropiados en sus parámetros personales.

AMARILLO: INFERTILIDAD POSTOVULATORIA. El icono ✨ abre la ventana amarilla.



Observaciones externas. Aquí, la usuaria solo usa los iconos del elixir: el palito 🍷 y el palo 🍷 para el elixir fértil por una parte; y la nube amarilla ☁️ (elixir postovulatorio) o el guión — (sin elixir) por otra parte. *sympto* necesita pocos datos de observación para generar un Día Pico (DP 📈), ¡lo que le hace falta sobre todo son observaciones coherentes!

Curva de temperatura. Después de un plato bajo de al menos cuatro tomas (lo ideal son seis), el aumento se valida mediante tres estrellas llenas ★. Cabe recordar que este aumento es muy sutil en la diferencia de temperaturas, de ahí el interés en tener al menos seis tomas para caracterizarla con fiabilidad.

REGLA DE ORO n°2: el doble control *sympto*

sympto anuncia la entrada a la fase amarilla infértil con tres estrellas llenas ✨ cuando el aumento de temperaturas se valida a través de varias señales de infertilidad consecutivas con 🟡 o —.

Si la mujer sigue comprobando la presencia de elixir fértil 🟦 o 🟩, el aumento térmico solo obtiene estrellas huecas ✨. Eso significa que falta el doble control del elixir 🟡 o —.

Para información adicional sobre las estrellas huecas, consultar la página 40 del manual. Véase también el "tablero de las estrellas" página 54 (Da Vinci Code *sympto*).

🔴 Para empezar un primer ciclo

Siempre hay que introducir el icono de las tres gotas 🔴 lo más pronto posible, aunque el flujo no sea muy abundante. ¡Durante su primer ciclo, la fase rosa no aparece! *sympto* la sitúa automáticamente en la fase azul fértil para su propia seguridad. Para el siguiente ciclo, si *sympto* ha detectado una ovulación basado en sus observaciones de temperatura y de elixir (doble control de la sintotermia), entonces tendrá una fase rosa infértil que empezará con las tres gotas.

🔴 Sangrados, cantidad media

Se introducen después de las tres gotas. Ese icono también puede indicar sangrados intermedios, ovulatorios o patológicos en el ciclo. *sympto* nunca empieza un nuevo ciclo con este símbolo, ni con 🔴.

Consejo: si desea efectuar un primer ciclo de prueba, ya sea porque todavía no tiene un buen termómetro o porque desea conocer el funcionamiento antes de empezar seriamente, introducir dos gotas en vez de tres permite permanecer en el ciclo cero.

🔴 Manchas, cantidad débil, algunas gotas

Puede ocurrir el día anterior al periodo menstrual o ocasionalmente durante el ciclo. Puede indicar un sangrado ovulatorio. Si no se trata del final del periodo, especificar la naturaleza del sangrado, por ejemplo "manchas con elixir". Se puede indicar el símbolo de un elixir con la gota pero hay que darle clic dos veces a la flecha verde de validación para pasar por alto el mensaje de advertencia ✅.



¡Defina su objetivo!

La banda superior de su ciclograma contiene cierto número de indicaciones. Con cada nuevo ciclo, *sympto* le pedirá elegir:

Su objetivo para este ciclo



Observación : no hay otro desafío que el conocimiento de una misma



Concepción :  luego  aparecen durante la fase fértil (predefinido)



Anticoncepción:  luego  aparecen durante la fase fértil (parámetros personales)



Aceptación de lo que viene: no hay anticoncepción estricta, se practica el método del retiro (coito interrumpido), etc.

Su modo de toma de temperatura

Tres orificios son fiables:



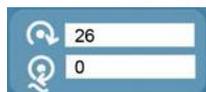
toma oral,



toma rectal,



toma vaginal. No cambiar en la medida de lo posible el modo de toma de la temperatura ni el termómetro durante el ciclo, o indicarlo claramente en el ciclograma.



El ciclo más corto y amplitud

En la parte superior del ciclograma en *sympto.org*, dos símbolos permiten obtener más información sobre la regularidad de sus ciclos. Un ciclo es regular si varía de 6 días o menos por año. Un ciclo que varía entre 26 y 32 días se considera regular.



El ciclo más corto observado (por ejemplo 25 días)



Amplitud según el ciclo más largo: por ejemplo la indicación "11 días" significa que, hasta ahora, si el ciclo más corto duró 25 días, el ciclo más largo duró 36 días (25 + 11 días)

D le + précoce	6
d du cycle	15-7 = 8

El DDR: ¡su día de seguridad!

La banda superior también lleva información sobre su día de seguridad. El **Día de Döring Rötzer (o DDR)** permite paliar los errores de observación comunes, cuando la usuaria detecta la presencia de elixir demasiado tarde durante el ciclo. Supervisa la irrupción de aumentos de temperaturas precoces en un ciclo y lo toma en cuenta en los ciclos siguientes, colocando el DDR antes del día 6. Explicaciones:

D **Gran DDR** (o DDR absoluto): abre la ventana de fertilidad desde el día 6, los 12 primeros ciclos, y a veces antes si es necesario. A partir del día **D**, *sympto* la invita a retomar su temperatura. También es el momento en el que *sympto* pasa del rosa infértil al azul fértil.

d **Pequeño DDR** (día de seguridad del ciclo en curso): ¡solo se puede conocer a posteriori! Una vez que se confirma la ovulación, *sympto* le indica el día a partir del cual podría haber estado embarazada en caso de haber tenido relaciones sexuales sin protección. El **d** se calcula de la siguiente manera: Tra estrella ★ o ☆ menos 7 días. Permite ajustar la posición del **D** a partir del 13ro ciclo observado. Por ejemplo, si su **d** nunca apareció antes del día 8, su **D** se posicionará en el día 8 durante el 13ro ciclo. Así tendrá más días infértiles rosas.

Cuando llegue al 13ro ciclo, verifique que *sympto* introduzca correctamente su nuevo **D** :

Tiene que posicionarse en el día del pequeño **d** más precoz de sus ciclos pasados.

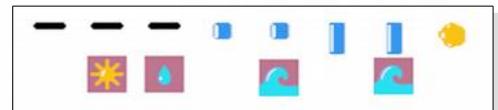
Si un aumento de temperatura ocurre excepcionalmente temprano durante estos 12 primeros ciclos, ¡el **d** se posicionará antes del **D**, por ejemplo Día 4 en vez de Día 6! A partir del ciclo siguiente, ¡su **D** aparecerá inmediatamente Día 4! La fase infértil rosa se reducirá entonces a tres días durante los 12 ciclos siguientes.

Si ocurre un aumento temprano a partir de su ciclo 13, no podrá tener más días infértiles rosas. El cálculo es definitivo porque *sympto* considera que en ese momento de la sintotermia un aumento temprano no puede estar relacionado con un error de principiante o un trastorno de tipo post pastilla anticonceptiva.

Los iconos del elixir y de la sensación interna

Aspecto del elixir	Notas del manual	Iconos <i>sympto</i>
Ausencia de elixir	—	—
Presencia de elixir fértil	E (elixir)	
Presencia de elixir muy fértil	Ef (elixir filante)	
Presencia de elixir postovulatorio (no siempre amarillento) poco fértil	EJ (elixir amarillo)	
La sensación interna		
Sensación neutra en la vagina (ni seco, ni húmedo, no se siente nada)	No hay nota	No hay icono
Sensación seca (puede picar un poco)	S	
Sensación húmeda (puede fluir un poco, sensación sutil)	H	
Sensación mojada (realmente fluye adentro, "lubricado") »)	M	

Ocho combinaciones "coherentes"



Para todas las principiantes, *sympto* muestra correlaciones entre el elixir y la sensación interna. Solo se pueden escoger ocho opciones, que previenen que la usuaria pueda cometer muchos errores. En otras palabras, si no encuentra lo que está buscando en estas ocho combinaciones, ¡es que algo no anda bien con sus observaciones! Por ejemplo, escoger el sol (pica, sensación seca) junto con el palito puede ser un síntoma de una micosis.

Une objection couriente

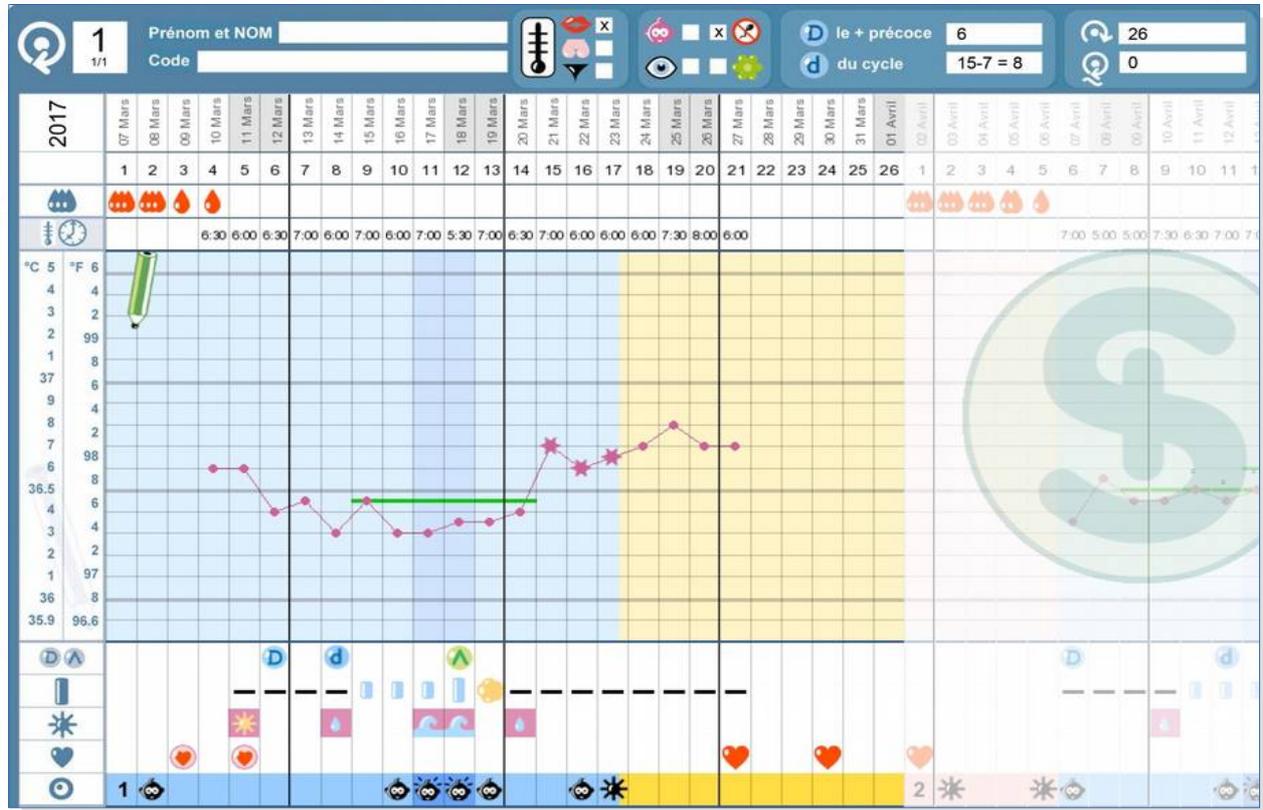
¿Por qué la gota  (humedad) no figura debajo del palito , el palo  o la nube amarilla ? Simplemente porque esta sensación siempre coincide con el elixir. La ola  es la única que aporta una información adicional. En cambio, la gota debajo del guión es pertinente porque abre la ventana de fertilidad incluso en ausencia de elixir. Con la gota  al principio del ciclo (en fase rosa), *sympto* pasará inmediatamente en azul fértil.

¡Es bueno saberlo!

¡El límite establecido por las ocho combinaciones desaparece en cuanto la usuaria activa el modo autopalpación del cuello del útero (ver p. 46, 75 y 88 del manual), el modo experta (ver p. 83, 88 del manual) o el modo del método Billings (ver p. 29, 113 del manual)! Estos tres modos se tienen que manejar con cuidado, preferiblemente con su consejera o después de 6 ciclos.

Un ciclograma con los iconos del elixir y de la sensación interna

Un primer ciclo, ¡sin la fase infértil ROSA porque *sympto* no detectó una ovulación antes!



¡Manténgase conectada con su ciclo!



El Día Pico (DP): absolutamente necesario

sympto valida un aumento de temperatura mediante estrellas llenas ★ únicamente si a éste le acompañan señales de infertilidad: ☹️ o —. Ahora vayamos más allá: los iconos de infertilidad deben estar precedidos de un signo de fertilidad externo ■ o ▭. En otras palabras, *sympto* tiene que constatar un antes (fértil) y un después (infértil). Es el concepto clave del día pico ▲, que representa el último día de elixir fértil o muy fértil antes de una señal de infertilidad.

A continuación encontrará las cuatro maneras de generar un día pico (DP), ¡indispensable para validar el aumento mediante estrellas llenas! Es evidente que si se olvida de indicar el — o la ☹️, ¡*sympto* no detectará el DP y no le dará ninguna estrella llena!

REGLA DE ORO n° 3 : las 4 maneras de generar un Día Pico

- 1) De E ■ a —
- 2) De E ■ a Ea ☹️
- 3) De Ef ▭ a Ea ☹️
- 4) De Ef ▭ a —

¡Ahora usted tiene la información necesaria para empezar con *sympto*!

Ahora vamos a ayudarla a analizar las señales de su fertilidad...

¡Después de la teoría, veamos la práctica!

Parte 2

FIABILIZAR SUS OBSERVACIONES

■ El elixir (moco cervical) — ●

El elixir se produce en el cuello del útero durante la fase fértil del ciclo. Su color y su textura evolucionan a medida que la ovulación se acerca: su consistencia, al principio cremosa, densa y blanquizca; después transparente, como la clara del huevo, ¡con una extensión que puede alcanzar los 10 centímetros! El último día en el ciclo que indique la calidad más fértil de elixir observado (■ o ■) se señala como el Día Pico ▲ (DP) en el ciclograma.

Después de la ovulación, se vuelve pegajoso, frágil, grumoso ●, a veces amarillento (no en todas las mujeres) y/o desaparece rápidamente —.

Cada mujer tiene una cierta textura de elixir. Éste puede permanecer bastante pastoso y no obstante permitir un embarazo: ¡no existe elixir infértil! Solo existe un elixir de buena calidad (■ o ■) o de menor calidad ●.

La prueba del vaso de agua

Permite diferenciar las descamaciones vaginales y el semen del elixir. Basta con hundir sus dedos en un vaso de agua. El elixir se aglutina y se hunde hasta el fondo del vaso sobre todo si es muy fértil, sin disolverse en el agua. Si flota, también puede tratarse de elixir. El semen y las descamaciones vaginales se diseminan en el agua, que se vuelve turbia. Puede escribir "DV" para "descamaciones vaginales" en la sección Comentarios.

El elixir también se tiene que distinguir de la excitación sexual, que induce una secreción de las glándulas de Bartolini que lubrican la vagina y la vulva. [Véase también la página 29 de este documento, o página 47 del manual.](#)

Sensación (interna) y aspecto del elixir

Dos criterios se tienen que tener en cuenta en la observación del elixir:

♥ **La sensación de la presencia de elixir** (independientemente de lo que se ve) 🌟 💧 🌊

Se manifiesta en los órganos genitales: interior y exterior de la vagina y en la vulva. ¡Se observa cerrando los ojos!

Consejo: estar atenta a las sensaciones, por ejemplo cuando va al baño. Las percepciones se perfeccionarán poniendo más atención.

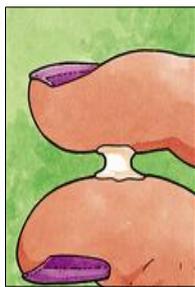
♥ **El aspecto del elixir** (lo que se ve, o no) 📏 📏 🍌 📏

El elixir se observa en la vulva, en el papel higiénico o "en la fuente" (ver la autopalpación más abajo):

Consejo: antes de orinar (y en fase de aprendizaje también después de haber orinado), limpiarse desde adelante hacia atrás con papel higiénico incoloro y poco absorbente. Sentir como el papel se desliza o no: en presencia de semen o elixir, el papel se desliza, "derrapa"; si no hay elixir: la sensación del papel es lisa. Observar el papel: doblarlo y desdoblarlo, observar si se puede estirar el elixir.

Empezar la observación después del periodo menstrual y anotar en la noche en el ciclograma la sensación y/o aspecto del elixir más fértil observado en un día, incluso si solo ocurrió una vez en el día. La calidad del elixir es la que importa respecto a la fertilidad, no la cantidad observada.

🌀 Comienzo de la fertilidad o alta fertilidad: actividad estrogénica pronunciada E 📏



Observación: blancuzco, cremoso, espeso

O también: blanco, lechoso, opalescente, opaco

Sensación correspondiente: H 💧 me siento húmeda, a veces M 🌊 me siento mojada

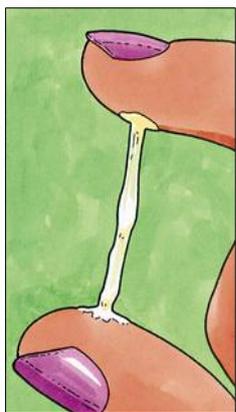


Observación: blancuzco, cremoso y ligeramente extensible

O: bastante viscoso, ligeramente elástico, turbio, vítreo

Sensación correspondiente: H 💧 ou M 🌊

🕒 **Muy alta fertilidad: aumento de la actividad estrogénica** Ef 📊



Observación: muy extensible, lubricado, opaco o colorado

O: transparente (como gelatina), +/- translúcido, claro (como agua cristalina) o turbio (hilos enmarañados opacos y transparentes), teñido de sangre (rosado, rojo, parduzco) o ligeramente amarillo

Sensación correspondiente: generalmente vinculado a M 🌊, sensación mojada, aterciopelada, lubricación intensa en la vulva, suave, liso

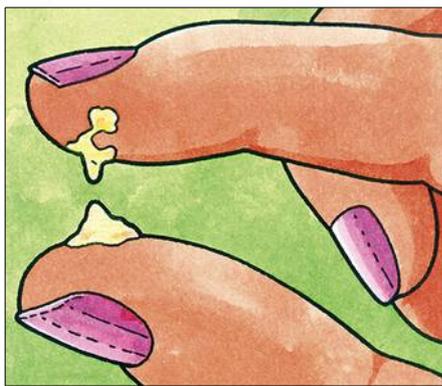


Observación: filante (muy elástico), transparente y muy extensible

O: parecido a la clara del huevo crudo, fluido, líquido, fluye como el agua, efecto "cascada"

Sensación correspondiente: generalmente asociado con M 🌊

🕒 **Poco o nada fértil** Ea 🌕



Observación: pegajoso, quebradizo, grumoso. A veces amarillento (marca de la progesterona)

O: turbio, vítreo, a veces mezclado con partes elásticas (porque sigue de cerca la fase de alta fertilidad)

Sensación correspondiente: nada especial, o humedad (no hace falta introducir la gota porque es implícita), a veces se siente la llegada de S 🌞 (me siento seca): no introducir nada en *sympto* porque S solamente está asociado con — (ningún

elixir)

🕒 **No veo nada** —

Observación: a veces hay algunas descamaciones naturales, entonces solo se introduce el guión

Sensación correspondiente: S 🌞 o nada especial

Es bueno saberlo

- ☀️ La sensación es tan importante como las observaciones externas (lo que se puede ver). En ausencia de elixir, las sensaciones podrían indicar un periodo fértil: una impresión “mojada” , que algo “fluye” o “se derrama” de la vagina es una señal de alta fertilidad incluso si solo se acompaña del icono .
- ☀️ Varias fases de elixir son posibles durante un mismo ciclo, entrecortadas de periodos sin elixir. Durante la última fase de elixir fértil ( o ) ocurre la ovulación (DP confirmado).
- ☀️ Pueden ocurrir cambios radicales en la sensación y la observación de elixir en poco tiempo: una sensación “húmeda” H  puede transformarse en una sensación “mojada” M  en un día, un elixir filante Ef  puede convertirse en un elixir pegajoso . La experiencia permite sentir que están llegando los días fértiles, esta consciencia aumenta a medida que se hacen observaciones.
- ☀️ Siempre anotar lo que corresponde a la fertilidad más alta, incluso si esta señal solo apareció una vez en el día.
- ☀️ Al principio, evitar introducir un dedo en la vagina para comprobar la exactitud de las sensaciones mediante la observación: la vagina casi siempre está húmeda, lo que puede inducir a error.
- ☀️ A veces, la ovulación llega acompañada por un sangrado relativamente fuerte: el sangrado periovulatorio. No se trata del periodo, la temperatura al despertar aumenta después de la ovulación. Tal sangrado se puede indicar con la gota .
- ☀️ En *sympto*, Ea  solo designa un elixir postovulatorio transformado por la progesterona. No usar este símbolo para calificar un moco preovulatorio fértil que se anotará como E . En los dos o tres días que siguen el Día Pico (DP), este elixir pegajoso se considera ligeramente fértil porque puede dejar pasar algunos espermatozoides (razón por la cual aun se trata de elixir y no de descamaciones vaginales). En cualquier caso, al cabo de tres días, ¡la fecundación del óvulo ya no es posible!
- 🌀 Si es necesario, para detectar el elixir, hacer la prueba del vaso de agua (ver páginas 19 y 29 de este documento).

¿Víctima del síndrome del moco loco?

Dificultades en la observación se pueden vincular a una anticoncepción hormonal anterior. Basta con tener paciencia durante la transición...

A continuación algunos consejos para intentar aclarar sus observaciones.

- ⚡ Eliminar los alteradores endocrinos de su entorno en la medida de lo posible (derivados del petróleo, pesticidas, ftalatos, bisfenol A, parabenos, etc.).
- ⚡ Preferir interiores de algodón, cambiarlos si es necesario.
- ⚡ Evitar los protectores diarios, los pantalones muy apretados.
- ⚡ Privilegiar los vestidos y las faldas, o camisones y batas en la noche: observar las sensaciones mientras lleva a cabo sus actividades habituales.
- ⚡ Limitar el uso de tampones en los días de escaso sangrado: secan la pared vaginal y pueden perturbar la flor. ¡Mejor elegir tampones orgánicos! También existe la opción de la copa menstrual (sin ftalatos, sin bisfenol A) o las esponjas marinas no tratadas.
- ⚡ Hacer la higiene íntima con un producto que sea lo más natural posible, por ejemplo un jabón suave no alcalino.
- ⚡ Evitar las duchas vaginales y los baños de burbujas.
- 🌀 Consultar a una consejera o una profesional de la salud natural que también podrá comprobar su alimentación o guiarla hacia una terapia de desintoxicación post hormonas.

Fuentes: *El arte de vivir su fertilidad*, Rötzer, p. 110-111.

Sandra y Timmy, H. Wettstein, p. 151-154.





La temperatura

La progesterona provoca el aumento de la temperatura después de la ovulación de unos 2 a 3 décimas por lo general. A fin de detectar este aumento de temperatura que sigue la ovulación, es necesario tomarse la temperatura al despertar, antes de levantarse en la medida de lo posible.

La toma rectal es la más precisa, la temperatura vaginal casi lo es también. La toma oral es inferior de algunas décimas de grados a la temperatura rectal, sin embargo la toma es lo suficientemente precisa en la mayoría de los casos, incluso para fines de anticoncepción.

La temperatura siempre se toma por el mismo orificio en un mismo ciclo.

Se necesitan unas quince tomas de temperatura por ciclo en fase de aprendizaje. El conocimiento de su ciclo permite por lo general disminuirlas (7 a 11 días).

¿Qué termómetro usar?

Escoger un termómetro galio o el Cyclotest Lady, en todo caso un termómetro basal (de dos decimales).

Termómetro galio: agitarlo antes de la toma y comprobar que la columna de galio se encuentra debajo de los 36 grados. Tomar la temperatura 5 minutos.

Cyclotest Lady: bastan 30 segundos hasta escuchar el bip.

Para fines de concepción: un termómetro digital ordinario basta en un primer tiempo.

Toma de la temperatura

Se realizan las tomas a partir de la aparición del **D** (DDR), *sympto* lo pide cuando se empieza un ciclograma. Para un primer ciclo, se toma la temperatura desde las .

Temperatura oral: colocar el termómetro debajo de la lengua, en las molares, al fondo, cerca del centro en dirección de la lengua, respirar por la nariz.

Temperatura vaginal: mantener el termómetro en la vagina para que no se salga (cruzando las piernas).

¿Cómo redondear?

La temperatura se toma a la media décima de grado (0,05°) y *sympto* redondea si es necesario.

> una temperatura de 36°33 se redondea a 36°35.

> una temperatura de 36°32 se redondea a 36°30.

Anotar la hora de toma al despertar actualizada a la media hora: no hace falta más precisión.

> redondear 07:45 a 07:30

> redondear 07:46 a 08:00

Es bueno saberlo

☀ La temperatura corporal basal aumenta durante la mañana. Entre las 6 y las 9, una temperatura se considera fiable pero es preferible respetar horarios "regulares" al principio para tener un ciclograma más fiable. Se recomienda consultar una consejera cuando los horarios están diferidos (trabajo nocturno por ejemplo).

☀ Si ocurre un rebasamiento de más de media hora en la toma habitual, la temperatura puede aumentar ligeramente. Las sensibilidades individuales difieren mucho con relación a las horas de toma, esté atenta a las suyas, ¡sobre todo cuando está por empezar el aumento térmico!

☀ Es preferible tomar la temperatura después de 6 horas de sueño como mínimo.

☀ En caso de olvido (si va al baño por ejemplo), tomar la temperatura lo antes posible. Anotar este incidente en los comentarios.

☀ En caso de que se despierte demasiado temprano (si sus hijos la despiertan por ejemplo), puede volverse a dormir y esperar una hora preferentemente, 20 minutos como mínimo. Es mejor si se ha vuelto a dormir. Si le preocupa no poder volver a dormirse, puede tomar su temperatura más temprano (a las 5 de la mañana por ejemplo). No se olvide anotar la hora de toma. Si realiza otra toma luego (a las 7), escoja la que presenta la menor diferencia con su hora habitual, y anote la otra en los comentarios.

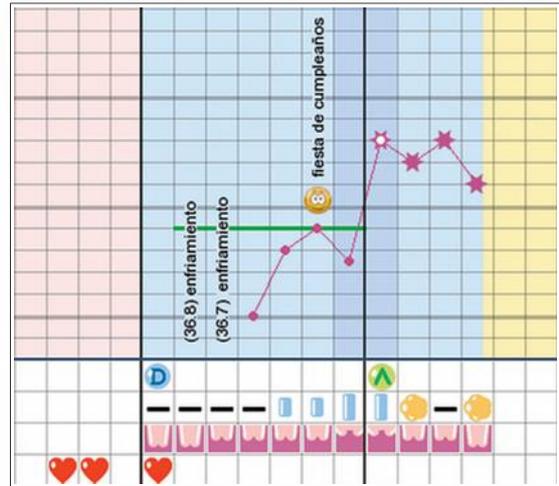
☀ No hace falta tomarse varias veces consecutivas la temperatura, ¡la primera toma es la mejor!

☀ *sympto* acepta las temperaturas entre los 35.8° y los 37.5°. Si están demasiado bajas, verifique la calidad de su termómetro o cambie el modo de toma (cambiar a toma rectal o vaginal).



Comentarios e incidentes

Varios factores, que cambian según las personas, pueden influir en la temperatura. Temperaturas perturbadas podrán “indicarse entre paréntesis” por la consejera para evitar interpretaciones erróneas de la curva de temperaturas, pero solo 2 a 5 días después en el ciclo. La operación solo consiste en borrar la temperatura problemática y anotarla en los Comentarios.



Anotar en los Comentarios:

⚡ todas las particularidades en la toma (si se levantó antes de la toma de temperatura, temperaturas tardías demasiado altas que puedan hacer creer que la ovulación tuvo lugar).

⚡ las razones probables que explican una temperatura demasiado alta: resfriado, dolores de garganta, fiebre, alcohol, comida abundante (cumpleaños, etc.), si se acostó muy tarde (acostarse después de las doce de la noche puede aumentar la temperatura). También: la toma de medicinas (los antiinflamatorios y los antibióticos bajan la temperatura), cambios de entorno, de latitud, de clima (vacaciones, viajes), un cambio horario (no tomar en cuenta la temperatura de la mañana después de haber llegado únicamente), el cambio a la hora de verano y a la hora de invierno, las curas termales, las intervenciones quirúrgicas, las extracciones dentales, un cambio de termómetro en un mismo ciclo (evitarlo en la medida de lo posible), una situación de estrés (negativo o positivo), una falta de sueño o un sueño de mala calidad.

Fiebre: que se puede hacer?

⚡ En fase preovulatoria: no tomarse la temperatura. Usar protección en caso relación sexual.

⚡ En fase postovulatoria: no hay ningún problema excepto si la fiebre persiste después del periodo siguiente.

⚡ Si la ovulación tiene lugar durante los días críticos de aumento de temperatura: las temperaturas no se pueden interpretar. Hay que quitarlas del ciclograma y anotar un comentario para evitar las confusiones de interpretación.

🌀 Cambiar al método Billings ([ver pagina 29 del manual](#)) para que *sympto* se base únicamente en el elixir (usar protección de todos modos) y quitar ese modo cuando empieza el ciclo siguiente.

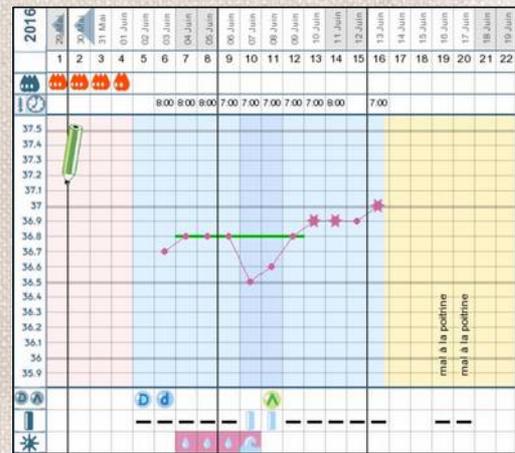
Línea de base verde

Durante la primera fase del ciclo, la temperatura forma una plataforma baja, durante la cual la temperatura se mantiene en un nivel más o menos constante. Tomando en cuenta los 6 días anteriores al aumento de las temperaturas, *sympto* establece una línea verde basada sobre la temperatura más alta de las temperaturas "bajas". Dos de las seis temperaturas decisivas pueden faltar sin comprometer la seguridad anticonceptiva. Véase página 21 y 66 del manual.

REGLA DE ORO N° 4: cierre de la ventana de fertilidad

En *sympto*, la ventana de fertilidad se cierra automáticamente cuando al Día Pico 📈 le siguen tres temperaturas por encima de la línea verde (+0,05°), que se simbolizan por 3 estrellas llenas ★.

La tercera estrella, si es consecutiva, tiene que superar la línea verde de al menos un 0.2°. Estas estrellas llenas pueden concretizarse en 4 días. Se tolera un solo día problemático (fiebre, descuido) sin que eso afecte la interpretación.



Estrellas huecas ☆ indicarían que la temperatura que está aumentando todavía no se puede tomar en cuenta, ¡muchas veces por la presencia de un elixir fértil abajo de la temperatura (ver Regla n°2)!

Durante sus primeros ciclos, y sobre todo en una transición post hormonas, le recomendamos que siga tomando su temperatura dos veces después de la tercera estrella llena, sobre todo si sus horarios de toma están muy espaciados.

Objetivo concepción: más tomas

Se recomienda realizar muchas tomas de temperatura a fin de observar si la fase lútea (postovulatoria) dura el tiempo suficiente (9 días como mínimo a partir de la primera estrella) después de la ovulación para permitir la nidación del embrión. *sympto* anuncia el embarazo después de 21 días amarillos. ¡Incluso le dará la fecha tentativa del parto con precisión!

El cuello del útero, ¡nivel 2 en *sympto*!

La autopalpación del cuello del útero permite tomar muestras del elixir en el lugar en el que se produce cuando es difícil determinar el DP 🟢 o percibir el elixir. También permite determinar la altura, la apertura y la firmeza del cuello del útero, que se transforma claramente durante el ciclo menstrual.



Después del periodo: el cuello está cerrado, duro. Baja un poco en la vagina (posición baja). Tiene una consistencia parecida a la punta de la nariz.



Cuando se acerca la ovulación: se vuelve más blando, se abre progresivamente y vuelve a subir (posición media). En *sympto*, este símbolo tiene la misma función que H 💧 (me siento húmeda).



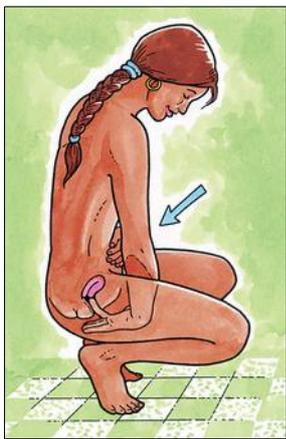
A medida que se acerca la cúspide ovulatoria, el cuello sube en la vagina (posición alta). En *sympto*, este símbolo tiene la misma función que M 🌊 (me siento mojada).



Después de la ovulación: el cuello se cierra, se vuelve duro otra vez y vuelve a bajar.

Si usted logra sentir que el cuello se abre pero nunca consigue tomar muestras del elixir, avísele a su ginecólogo para que investigue el origen del problema.

Modo principiante



La autopalpación del cuello solo se usa para tomar muestras del elixir, a fin de no confundirse en las observaciones. Usted podrá determinar la posición, la apertura y la firmeza del cuello cuando domine el análisis del elixir. De pie, puede apoyar el pie en una silla. Puede agacharse si le conviene más. Encuentre la posición que mantendrá cada vez. Con las uñas bien cortadas, introduzca dos dedos húmedos y limpios en su vagina para llegar al cuello. Para que el útero baje y que el cuello se vuelva más accesible, puede empujar su bajo vientre con la otra mano. Una vez que alcance el cuello, aparte



los dos dedos y pellizque la apertura del cuello hacia abajo. Si encuentra elixir, se pegará en la yema de sus dedos cuando los examinará. Apartando los dedos, podrá analizar este elixir, comprobar su calidad y juzgar su color.

Los iconos de la autopalpación

En *sympto* los iconos de la autopalpación solo se encuentran disponibles si se activan desde el tablero de monitoreo que queda debajo de Ajustes personales > Autopalpación. Se recomienda activar estos iconos a cabo de 6 ciclos, a menos que su consejera se le recomiende antes. Es mejor anotar sus comentarios en el campo Comentarios. Para obtener información adicional sobre este modo, [¡referirse a la página 75 del manual!](#)

Comentarios acerca de la prueba del vaso de agua

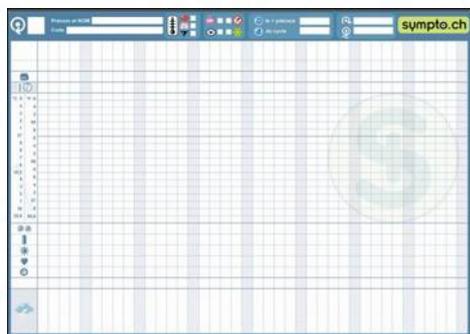
La autopalpación del cuello también puede resultar útil para la prueba del vaso de agua en caso de descamaciones vaginales permanentes, que pueden estar vinculadas con un estrés persistente, una mala alimentación, un tratamiento antibiótico o una infección vaginal. Toda infección se tiene que curar antes de empezar con la autopalpación.

El elixir se tiene que diferenciar de las descamaciones vaginales, de una infección o de semen residual:

- Las descamaciones vaginales se deben a la regeneración natural de las células de la vagina y se parecen a una mezcla de harina y agua que se desmoronan entre los dedos mientras que la elasticidad del elixir permite hacer una bola pequeña. Por lo general no son elásticas y se caracterizan por su aspecto que no cambia en varios días.
- El semen y las infecciones vaginales tienen una textura poco o nada elástica y se licuan rápidamente en el agua. También tienen un olor a diferencia del elixir (inodoro). Las micosis típicamente huelen a levadura (y tienen una apariencia blanca como el requesón), otras infecciones pueden oler a pescado (y tener una apariencia diferente: verde, gris, etc.).



La práctica en papel: la sintotermia ¡sin... *sympto*!



A fin de llegar a una autonomía total, lo ideal es saber llenar un ciclograma a mano y poder interpretarlo correctamente. ¡No se olvide de las 4 reglas de oro!

Para verificar su trabajo manual, siempre podrá introducir sus datos en *sympto*. Se sorprenderá ver hasta qué punto este tutorial puede evitarle cometer errores de interpretación. Constituye en este sentido una verdadera ayuda para

asegurarse de sus observaciones. Estas observaciones tienen que seguir siendo su prioridad. Por esta razón le recomendamos cambiar a un modo manual después de algunos ciclos en *sympto*.

Podrá encontrar ciclogramas en blanco en sympto.org. ¡Le recomendamos encontrarse al menos una vez con una consejera *sympto* en su región (o por Skype) para examinar su situación!

Apertura de la ventana de fertilidad (fase preovulatoria)

La ventana de fertilidad se abre con el primero de estos elementos: el DDR o el primer día en el que se siente humedad en la vagina o una observación del elixir (regla n°1).

☀ Trazar una línea larga vertical a lo largo del ciclograma desde el **D** que indica el principio de la fertilidad si no se ha comprobado la presencia de elixir o humedad.

☀ En presencia de elixir o de una sensación de humedad que surja antes del **D**: trazar esta línea larga vertical desde el día de la observación. *sympto* la indica automáticamente.

Interpretación del elixir

♥ Anotar cada día en el ciclograma la calidad del elixir más fértil sentido y/o observado.

♥ Determinar el Día Pico **▲** (DP): se trata del último día que indica la calidad más fértil de elixir observado. Se identifica retrospectivamente gracias a las observaciones del día siguiente (regla n°3).

♥ Anotar el día pico: DP o **▲**, arriba del último día de elixir fértil observado.

Interpretación de la temperatura para cerrar la ventana de fertilidad

1. Vigilar 7 días consecutivos: indicar con una estrella hueca ☆ un aumento de temperatura de un 0.05° al menos comparado con las 4 o 6 tomas anteriores.
2. Mover la línea de base sobre la más alta de las 4 a 6 tomas anteriores al primer aumento. Esta línea siempre tiene que cubrir 6 días (ni más, ni menos). Se toleran dos tomas omitidas.
3. Rodear con una estrella hueca ☆ los dos aumentos siguientes.
4. Fijarse si 3 temperaturas altas siguen el DP: si es el caso, transformarlas en estrellas llenas ★, si no dejarlas huecas y seguir con las tomas (regla n° 2).
5. Si la tercera estrella llena consecutiva se encuentra como mínimo en un $0,2^\circ$ arriba de la línea de base: la ventana de fertilidad esta cerrada. Se puede tener relaciones sexuales sin ningún riesgo de embarazo a partir de la noche de la tercera estrella llena (12 horas después de la toma de temperatura; a partir de las 8 de la noche si se tomó la temperatura a las 8 de la mañana). Si no: se necesita una cuarta temperatura alta y basta con tener solo un 0.05° arriba de la línea de base (regla n° 4).
6. Por último, coloque el pequeño d, que indica el principio del periodo fértil de este ciclo: cuente siete días antes de la primera estrella, hueca ☆ o llena ★. Si el pequeño d se posiciona antes del día 6, ¡tendrá que considerar que este pequeño d se convierte en un gran D, su nuevo día de seguridad, ¡aplíquelo en su próximo ciclograma! Si su pequeño d se sitúa después del día 6, tendrá que mantener el gran D en el día 6 durante los 12 primeros ciclos (como todas las principiantes).

Comentarios

Repetimos que durante el aumento, se tolera un solo día problemático: una temperatura omitida o una temperatura que se sitúa en la línea básica, o debajo. Las tres estrellas llenas tienen que presentarse en 4 días. Puede tener varias estrellas huecas ☆ antes de obtener sus estrellas llenas : en este caso, la tercera estrella llena consecutiva puede superar la línea verde con solamente $0,05^\circ$.

Si obtiene 5 estrellas huecas, es que omitió el día pico. En esta situación, *sympto* cambiará al viejo método de las temperaturas y usted pasará en fase amarilla pero sin el doble control con el elixir => ¡menor fiabilidad en el modo anticoncepción! La opinión de una consejera podría resultar provechosa.

¿Y los hombres?

¡Tienen un papel fun-da-men-tal! Muchas veces, la mujer toma la iniciativa del proceso. Pero a veces, es el hombre el que introduce la sintotermia en la pareja para cuidar la salud de su compañera. ¡En todo caso, esta práctica es rica en intercambios! El hombre puede ocupar su lugar de muchas maneras diferentes (lista no exhaustiva):

- Asegurándose, por ejemplo, de usar un preservativo antes de una penetración: puede buscar el modelo que le conviene (tamaño, forma, material) y practicar previamente si no se siente cómodo con este modo de protección. Se recomienda evitar el método del retiro, ya que muchas veces puede provocar estrés en su pareja cuando su periodo tarda en llegar. También reforzará la confianza mutua y su seguridad anticonceptiva si es su objetivo.
- Llenando el ciclograma, a mano o en la aplicación. Puede anotar la temperatura, los íconos del elixir, las relaciones sexuales, etc.
- Ofreciendo su ayuda en la interpretación de las observaciones.
- Eligiendo una fecha para una cita mensual de pareja a fin de hablar de la práctica de la sintotermia y compartir sobre su intimidad.
- Adaptando su comunicación en función de las fases del ciclo de su pareja ;-)

¡Felicidades!

Gracias a estos conocimientos fundamentales, está lista para conquistar su autonomía para gestionar usted misma su fertilidad. ¡Le deseamos mucha felicidad en este viaje emocionante!

La sintotermia es una herramienta formidable para detectar/prevenir enfermedades. Antes de consultar su médico, piense en imprimir sus ciclogramas.

¡La Fundación queda a su disposición así como el equipo de las consejeras *sympto* cuya dedicación a esta causa importante siempre será una de las mayores motivaciones a su lado!



Sympto.org & Symptotherm.ch

Symptothermie.com

Fuentes

La sintotermia al completo, la anticoncepción –o concepción- ecológica para todos,
Harri Wettstein y Christine Bourgeois, ed. Fundación SymptoTherm, 2014.

El arte de vivir su fertilidad. El método sintotérmico de regulación de nacimientos,
Josef y Élisabeth Rötzer, ed. Christine Bourgeois et Nouvelle Cité, 1999.

Sandra y Timmy, otra sexualidad contada a los jóvenes y mayores, hombres y mujeres,
Harri Wettstein, ed. Fundación SymptoTherm, 2006.

Sympto Basic: menciones legales

Copyright A. Walder-Lamas, P. Ducoeurjoly, Fundación SymptoTherm

Todos los derechos reservados. Versión 1.0 – 22 de mayo 2017.

