

#### Stai cambiando contraccettivo?

Se hai un dispositivo intrauterino al rame (IUD), puoi cominciare ad osservarti, in teoria non ostacola né le temperature, né l'osservazione dell'elisir. Tuttavia, alcune donne possono avere qualche difficoltà per l'osservazione del muco cervicale con un IUD.

Se stai interrompendo una contraccezione ormonale, è preferibile aspettare il ritorno dei sanguinamenti per iniziare la sintotermia. Nel frattempo, puoi munirti di un buon termometro con due cifre dopo la virgola, leggere questa guida, assistere a delle presentazioni del metodo e cominciare la lettura del manuale La Sintotermia completa. Proteggiti con il profilattico durante questa transizione. Raggiungici sul gruppo Contraccezione Naturale - Metodo Sintotermico - Sintotermia, dove le utilizzatrici sympto si ritrovano per scambiare le loro esperienze!

Comincia le tue prime osservazione quando vuoi.

Magari assisterai al ritorno della tua ovulazione in diretta 😊







# Resta connessa con il tuo ciclo!

#### Parte 1 CAPIRE IL METODO

La sintotermia in poche parole	7
Regola d'oro n°1: apertura della finestra di fertilità	8
La fertilità della donna: promemoria	9
Mestruazioni o sanguinamenti intermestruali?	10
Il pannello di controllo sympto	11
Simboli e colori del ciclogramma sympto	12
Regola d'oro n°2: il doppio controllo sympto	13
Per cominciare un primo ciclo	13
Scegli il tuo obiettivo!	14
Il ciclo più corto e ampiezza	14
Il GDR: il tuo giorno di sicurezza!	15
Le icone dell'elisir e della sensazione interna	16
Il giorno picco: una necessità assoluta	18
Regola d'oro n°3: i quattro modi per creare un giorno picco	18
Parte 2 RENDERE AFFIDABILI LE TUE OSSERVAZIONI	
L'elisir (muco cervicale)	19
La temperatura	24
Regola d'oro n°4: chiusura della finestra di fertilità	27
Il collo dell'utero, livello 2 su sympto	28
La pratica su carta	30
E ali nomini in tutto ciò?	32

# sympto, motore del femminino!

sympto è un'applicazione mobile didattica che permette di imparare il metodo sintotermico con l'aiuto di una consulente. La sicurezza di questo strumento è totale se i dati inseriti dall'utilizzatrice sono corretti. L'app è stata riconosciuta nel 2016 come n°1 delle applicazioni di sintotermia da uno studio indipendente (cf. <u>lo studio Facts</u> su sympto.org). Questo ottimo risultato conferma i precedenti due studi realizzati dalla Fondazione SymptoTherm, organizzazione no profit, all'origine dello sviluppo

dell'applicazione *sympto*. Questa mini-guida ha per scopo la facilitazione dell'uso del software, che sia sull'interfaccia web sympto.org o sulle app: sympto Plus e sympto Free! Riassume il manuale di riferimento *La sintotermia completa*, che si può scaricare gratuitamente su sympto.org.

#### Sincronizza la tua app con sympto.org

Se hai scaricato per prima cosa l'app sympto Free o sympto Plus, ti consigliamo vivamente di collegarla rapidamente con il tuo account personale su Sympto.org con gli stessi identificativi: email e password. I dati sono sincronizzati e allo stesso tempo salvati sul tuo account sympto.org. Così, in caso di problema con l'app (disinstallazione/reinstallazione), potrai sempre recuperarli!

#### sympto Free o sympto Plus?

Se possiedi uno smartphone Android, troverai nel tuo store l'app sympto Plus che permette di inserire dati senza connessione internet. La sympto Plus può essere acquistata dopo i 15 giorni di prova (con un solo pagamento di 16 euro, la tua app sarà sempre disponibile, anche se cambi smartphone). Se non desideri comprare la sympto Plus dopo il periodo di prova, dovrai passare alla sympto Free, via la pagina "Prodotti" della tua app. Per tutti gli altri smartphone, bisogna cercare nello store la sympto Free che, come lo indica il suo nome, è gratis.

#### Il tuo account su sympto.org

Puoi usare *sympto* anche senza smartphone. Basta avere un account su sympto.org. Nell'interfaccia web, puoi accedere al tuo ciclogramma in grande, stamparlo ed esportarlo in PDF. Accederai facilmente al tuo profilo, alla tua posta *sympto e* alle tue impostazioni personali.

Questo accesso ti viene regalato durante i 15 giorni di prova ma puoi ottenere, quando vuoi, 30 giorni di accesso gratuito supplementari giocando al Love Game dal tuo account personale. Dopo, hai la possibilità di acquistare una Pratolina (30 CHF, cioè circa 27 EUR), per prolungare il tuo accesso per sei mesi. Se scegli l'aiuto di una consulente *sympto*, puoi consultare i tuoi dati per tutta la durata dell'apprendimento. Per maggiori informazioni, puoi consultare lo shop di sympto.org. Per saperne di più sull'accesso web (Premium), guarda in particolare l'offerta Pratolina.

#### Posta sympto & consigli gratuiti

La posta *sympto* ti consente di dialogare con la tua consulente e di contattare l'assistenza tecnica. Anche senza offerta in corso, la posta rimane sempre accessibile dal tuo account web su sympto.org. Questa funzionalità esiste anche sull'app sympto Plus (Android).

Per aiutarti all'inizio, la fondazione Sympto-Therm ti regala 15 giorni di consigli. Questo periodo di prova inizia con le prime cinque osservazioni su *sympto*. Attenzione, è diverso dal periodo di prova dell'app sympto Plus (che non comprende i consigli gratuiti).

In seguito, ti incoraggiamo a farti seguire da una consulente sympto per garantire la qualità delle tue osservazioni, nonché la tua formazione di sintotermista. Essere seguita per 6 mesi sulla posta permette all'utilizzatrice di padroneggiare gli elementi fondamentali del metodo e di ricevere un attestato di competenza. Potrai anche diventare ambasciatrice sympto con la possibilità di effettuare delle presentazioni del metodo a casa tua o dai tuoi amici.

Con il metodo SymptoTherm, sei all'avanguardia dei metodi naturali! Benefici della "sintotermia moderna", con un software molto performante che realizza una sintesi delle diverse scuole di sintotermia tradizionale.

Resta connessa con il tuo ciclo!

#### **IL MIO CICLO IN IMMAGINI\* INIZIO DEL MIO CICLO** Flusso mestruale massimo Zona infertile preovulatoria (= inizio effettivo del mio ciclo) Flusso mediamente abbondante LE MIE OSSERVAZION, Qualche goccia non ho visto nulla sensazione di secchezza **SCELGO IL MIO OBIETTIVO CONCEPIMENTO O** CONTRACCEZIONE **OSSERVAZIONE** grande giorno Döring/Rötzer (o contraccezione con continenza) sensazione di Finestra fertile umidità elisir giorno picco sensazione di bagnato elisir filante non ho visto nulla elisir giallastro Zona infertile postovulatoria non ho visto nulla elisir giallastro **FINE DEL MIO CICLO**



#### Parte 1



#### **CAPIRE IL METODO**

### La sintotermia in poche parole

Dalla pubertà alla menopausa, la fertilità della donna si svolge in modo ciclico. La donna è fertile circa un terzo del ciclo mestruale, tra 8 e 11 giorni di solito, tenendo conto di un margine di sicurezza che si allungherà di conseguenza se i cicli sono irregolari.

L'obiettivo della sintotermia è l'individuazione dell'inizio e della fine del periodo fertile (finestra di fertilità) a fini contraccettivi, per il concepimento o semplicemente l'osservazione del corpo.

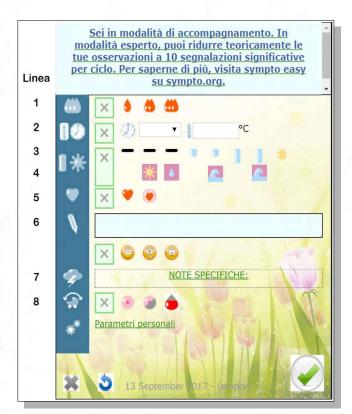
#### Il metodo si basa sull'osservazione di vari parametri

- L'elisir • o muco cervicale: prodotto nel collo dell'utero durante il periodo fertile, rende possibile la fecondazione di un ovulo permettendo agli spermatozoi di sopravvivere fino a 6 giorni, in attesa dell'ovulazione.
- 💚 La sensazione interna 💥 🔼 🔼: integra le osservazioni dell'elisir.
- La temperatura al risveglio 👯 : aumenta dopo l'ovulazione.
- La posizione e la consistenza del collo dell'utero WW : necessarie quando la donna fa fatica a percepire e ad osservare la presenza di elisir (modalità per le esperte).
- + un criterio aggiuntivo: il **giorno di sicurezza Döring-Rötzer** (GDR) **D** aumenta ancora l'efficienza del metodo. Apre la finestra di fertilità, spesso prima dell'apparizione dell'elisir .

## Il pannello di controllo sympto

Puoi inserire i dati di osservazione nell'app tramite il pannello di controllo. Ci trovi le diverse icone che corrispondono alle osservazioni richieste per il funzionamento corretto di *sympto* e per una pratica esatta della sintotermia.

Ecco un'anteprima di questo pannello di controllo su sympto Free e sympto.org. E' un po' diverso sull'app sympto Plus, che propone per di più anche un calendario lunare.



Linea 1: le mestruazioni e i sanguinamenti

Linea 2: l'ora e la temperatura

Linea 3: il muco cervicale (elisir)

Linea 4: la sensazione e l'autopalpazione (se le icone sono attivate)

Linea 5: i rapporti sessuali

Linea 6: i commenti e gli incidenti

Linea 7: le modalità speciali (allattamento 1-2, pre-menopausa)

Linea 8: le impostazioni personali (modalità Billings, esperta...)

L'app fa comparire dei messaggi didattici durante tutto il ciclo per orientare l'utilizzatrice in funzione della fase della sua fertilità. Se clicchi su ognuna delle icone, *sympto* ti darà qualche spiegazione.

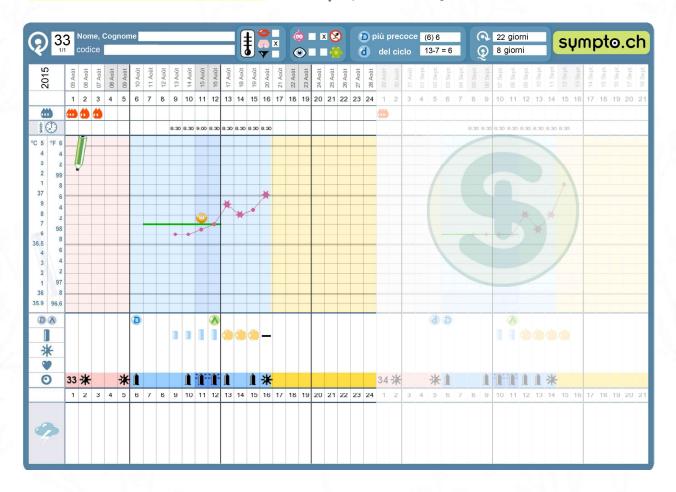
Se *sympto* ti manda un messaggio di avvertimento, leggilo e poi potrai comunque forzare il passaggio cliccando due volte su .

## Simboli e colori del ciclogramma sympto

ROSA: INFERTILITA' PRE-OVULATORIA. In basso, l'icona 💥 apre e chiude la finestra rosa.

BLU: FERTILITA' O ALTA FERTILITA' PRE-OVULATORIA. Le icone 🍪 o 🗎 aprono e chiudono la finestra azzurra e blu scuro. La testa del bambino conviene per il concepimento, mentre l'icona del profilattico è più adatta alla contraccezione (cf. impostazioni personali).

GIALLO: INFERTILITA' POST-OVULATORIA. L'icona 💥 apre la finestra gialla.



Osservazioni esterne. Qui, l'utilizzatrice usa soltanto le icone dell'elisir: piccolo bastoncino e grande bastoncino per l'elisir fertile; la nuvola gialla (elisir post-ovulatorio) o il trattino — (nessun elisir). Sympto ha bisogno di pochi dati di osservazione per creare un giorno picco (GP (N)), basta che siano coerenti!

Curva termica. Dopo un plateau basso di almeno 4 misurazioni, il **rialzo è convalidato da tre stelle ★**. E' molto delicato da notare, effettuare 6 misurazioni permette di identificarlo con affidabilità.

Resta connessa con il tuo ciclo!



#### Parte 2

# RENDERE AFFIDABILI LE TUE OSSERVAZIONI

## L'elisir (muco cervicale) — 🧆

L'elisir è prodotto nel collo dell'utero, durante la fase fertile del ciclo. Il suo colore e la sua consistenza cambiano man mano che l'ovulazione si avvicina: passa da una consistenza cremosa, spessa e biancastra ad una consistenza di albume crudo, trasparente e filante, con un'estensione che può raggiungere anche 10 cm! L'ultimo giorno nel ciclo che indica la qualità più fertile di elisir osservato (

o ) è indicato come giorno picco (GP) sul ciclogramma.

Dopo l'ovulazione, diventa appiccicoso, grumoso, si spezza 🧶, a volte giallastro (non per tutte le donne) e/o sparisce velocemente 🕳.

Ogni donna tende ad avere una consistenza propria di elisir. Quest'ultimo può rimanere piuttosto pastoso ma comunque consentire una gravidanza: non esiste un elisir infertile! Ci sono solo elisir di buona qualità ( o l) o di qualità minore .

#### Il test del bicchiere d'acqua

Consente di differenziare le desquamazioni vaginali e lo sperma dall'elisir. Basta mettere le dita dentro un bicchiere d'acqua. Lo sperma e le desquamazioni vaginali si disperdono nell'acqua, che diventa torbida; l'elisir si concentra e affonda nel bicchiere, soprattutto se è molto fertile, senza dissolversi nell'acqua. Può essere elisir anche se galleggia. Puoi scrivere "DV" per "desquamazioni vaginali" nel campo Appunti.

#### E gli uomini in tutto ciò?

Hanno un ruolo fon-da-men-ta-le! Molto spesso, è la donna che prende l'iniziativa ma a volte è l'uomo che introduce la sintotermia nella coppia, per la salute della sua partner. Ad ogni modo, questa pratica è ricca di condivisione! L'uomo può trovare il suo ruolo in tanti modi (lista non esaustiva):

- Stai attento per esempio a usare il profilattico prima di ogni penetrazione: esistono tanti
  modelli (taglia, forma, materiale), scegli quello che preferisci ed esercitati se non sei a tuo agio
  con questo mezzo di protezione. E' sconsigliato praticare il coito interrotto, è spesso fonte di
  stress per la tua partner quando le sue mestruazioni tardano ad arrivare. Rafforzerà anche la
  fiducia reciproca e la vostra sicurezza contraccettiva se è il vostro obiettivo.
- Compila il ciclogramma, su carta o nell'app. Puoi inserire la temperatura, le icone dell'elisir, i rapporti sessuali, ecc.
- Dà una mano per l'interpretazione delle osservazioni.
- Prevedi una data per un appuntamento mensile di coppia per evocare la pratica della sintotermia e condividere sulla vostra intimità.
- Adatta la tua comunicazione in funzione delle fasi del ciclo della tua partner ;-)



Grazie a queste conoscenze fondamentali, sei ormai pronta a conquistare la tua autonomia per gestire da sola la tua fertilità. Ti auguriamo molta felicità durante questo viaggio appassionante!

Non dimenticare che la sintotermia è uno strumento formidabile di prevenzione e di salute. Prima di consultare il tuo medico, pensa a stampare i tuoi ciclogrammi.

La Fondazione rimane a tua disposizione con la squadra di consulenti *sympto* la cui dedizione a questa causa importante sarà sempre una delle più grandi motivazioni al tuo fianco!

