

La Sintotermia completa

*La contraccizione o il concepimento
ecologici per tutti!*



R. Harri Wettstein

Christine Bourgeois

Nuova versione del manuale *SymptoTherm Basic*

(Prima edizione francese: 2006)

«Il presente manuale, disponibile gratuitamente sul sito sympto.org, è una guida per le donne e per gli uomini alla scoperta della sintotermia. Comprandolo su Amazon potrete contribuire a sostenere questo progetto.

Per un apprendimento efficace, la Fondazione SymptoTherm raccomanda di farsi seguire da una consulente altamente qualificata per l'insegnamento del metodo sintotermico. Possiamo per esperienza affermare che, viste le specificità di ogni singolo caso, un sostegno specializzato è indispensabile almeno per i primi sei mesi. Se durante la lettura di questo manuale deciderete di passare alla pratica, non esitate a contattarci, vi indicheremo la consulente a voi più vicina. In questo modo potrete conquistare rapidamente la vostra propria autonomia nella gestione della vostra fertilità! È proprio questo il nostro principale obiettivo».



Copertina: STL Design, Lausanne

Traduzione: Valentina Salonna

Correzione: Samantha Vecchio

© *Edizione SymptoTherm, p.121*

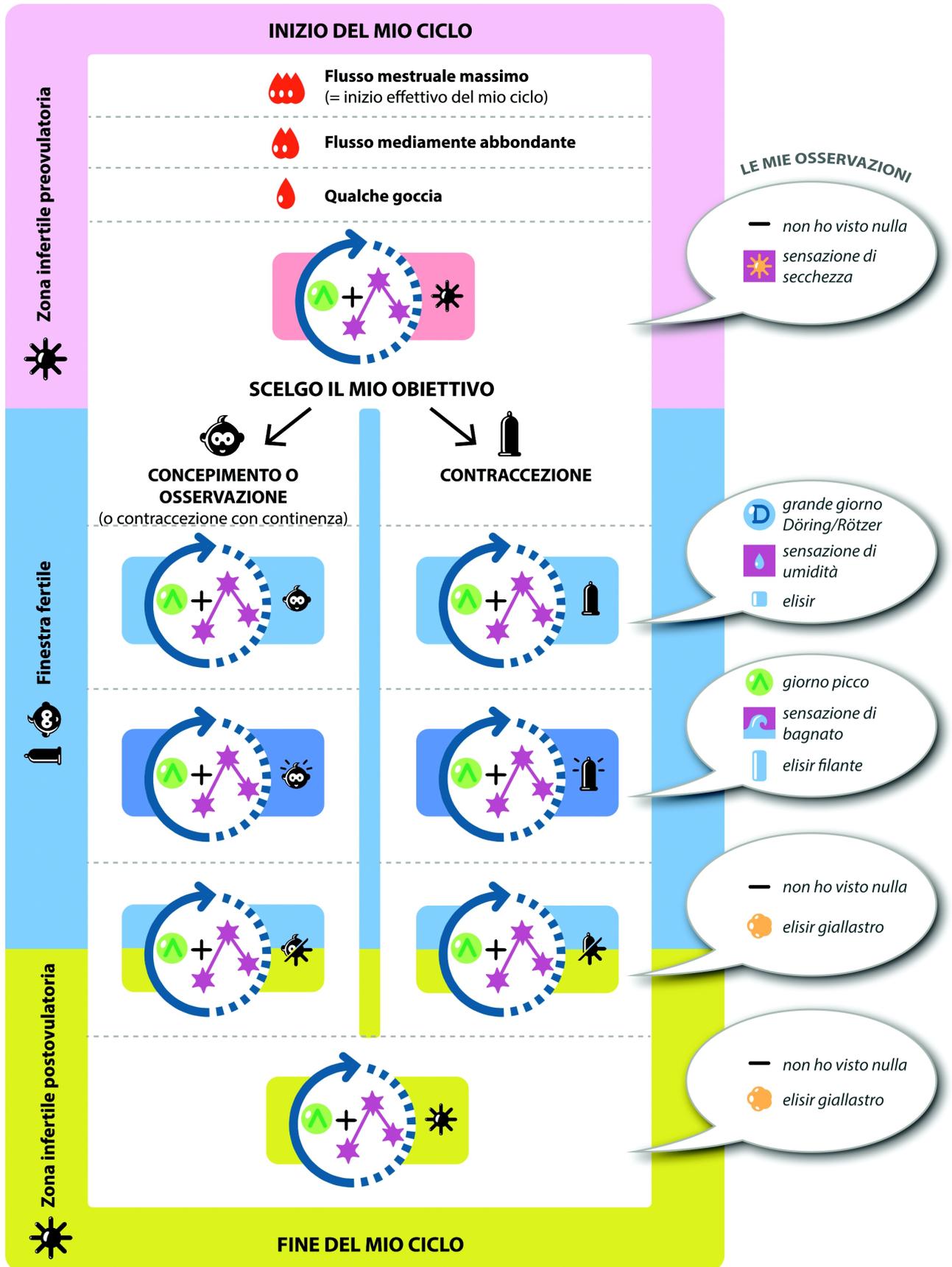
Edizione Fondation SymptoTherm

CH-1132 Lully, Svizzera. Tel. +41 21 802 44 18

email : info@symptotherm.ch

www.symptotherm.ch sympto.org

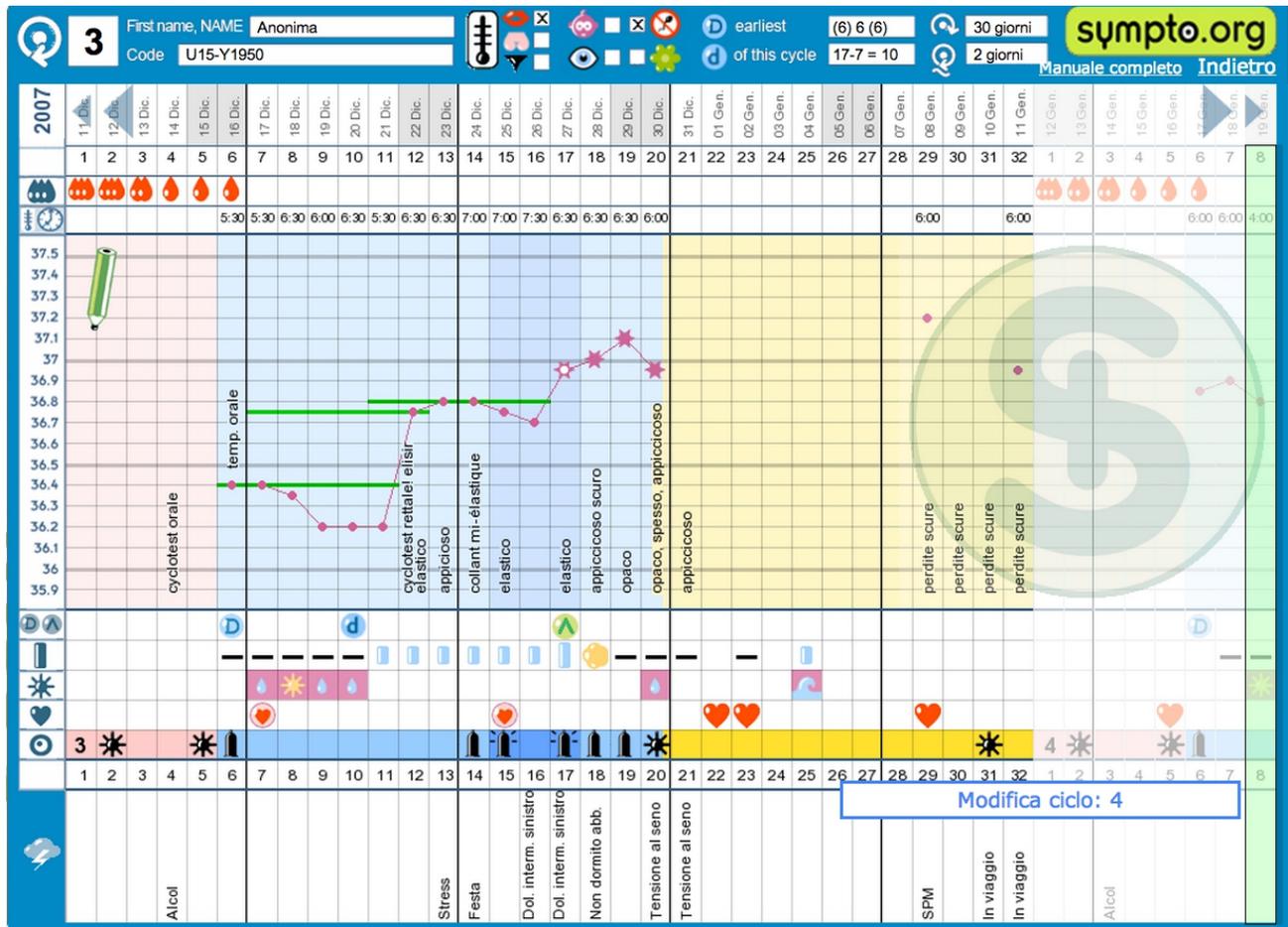
IL MIO CICLO IN IMMAGINI*



* Trovate le spiegazioni dettagliate delle icone in questo manuale oppure cliccando su ciascuna di esse nell'app SYMPTO.

Un esempio tipico di ciclogramma

Ciclogramma: nome del grafico completo dell'evoluzione del ciclo. Può essere riempito anche a mano. Vedi la fine di questo manuale per averne uno vergine. Vedi anche il video su sympto.org/sympto easy.



NB: In questo esempio, il primo «falso rialzo» è dovuto ad un cambiamento della misurazione di temperatura (bocca → retto), come è annotato sul ciclogramma. Le donne cominciano spesso con un termometro qualsiasi. In questo ciclogramma ciò che è interessante è la stella vuota, che è una situazione ricorrente nel caso di un «rialzo precoce», lievemente incoerente rispetto all'osservazione esterna. Analizzeremo in maniera approfondita questa situazione.



Legenda del ciclogramma:

Banda azzurra in alto (da sinistra a destra): la cifra in grande indica il numero di cicli osservati con *sympto* (nell'esempio il terzo) seguita dal nome o email e dal codice interno. In seguito è visibile la scelta della vostra misurazione di temperatura, qui orale 🗑️, così come l'obiettivo dell'osservazione del ciclo, qui la contraccezione 🚫. Gli altri obiettivi: il concepimento 🍷, la conoscenza del proprio ciclo 👁️ e «accettare ciò che viene» 🌱.

A destra di questa scelta, da rivedere o rifare per ogni ciclo, appaiono la piccola 🕒 e la grande 🕒, essendo quest'ultima l'indicatore della fase fertile del ciclo in corso.

Infine, a destra, un'indicazione sul ciclo più corto 🔄 e sulla sua ampiezza 📏, che permette di calcolare il ciclo più lungo osservato. Queste due ultime cifre non hanno alcuna incidenza sul calcolo di *sympto*. Qui: su 3 cicli, il più corto è di 30 giorni, il più lungo di 32.

Centro: l'evoluzione delle misurazioni di temperatura sul fondo di colore rosa, azzurro, azzurro scuro e giallo. L'azzurro copre la finestra di fertilità.

Sotto: indicazione dell'elisir, osservabile all'esterno tramite la vista o il tatto, (per esempio 🗑️), separato dalla sensazione interna non visibile (per esempio 🗑️).

In basso: in questa zona, la donna può cliccare su uno o più fattori che rischiano di alterare il ciclo, per esempio «festeggiamento» e potrà completare le sue impressioni con una nota nello spazio riservato agli appunti.



INDICE

Il mio ciclo in immagini.....	3
Un esempio tipico di ciclogramma	4
INTRODUZIONE <i>sympto</i> : un nuovissimo strumento	9
PRIMA PARTE Una panoramica per le donne e per gli uomini	13
«La Sintotermia», mai sentita	14
Nozioni sulla fertilità femminile	14
Obiettivo: semplificarvi la vita!.....	16
Non siete sole lungo il cammino di apprendimento della Sintotermia.....	17
E gli uomini?.....	18
Perché la sintotermia è un segreto ben custodito?.....	18
Il ciclogramma dell'aumento della temperatura al risveglio	19
Un aiuto in caso di ipofertilità.....	20
Il giorno picco (GP) : inizio e fine della fertilità secondo l'elisir.....	22
Determinazione manuale del giorno picco (GP) secondo la modalità Billings.....	27
Il doppio controllo: il cuore della sintotermia	28
Inizio della fase fertile: una nozione chiave, il giorno Döring-Rötzer.....	28
Chiusura della finestra della fertilità: tre situazioni illustrate per comprendere	33
Il doppio controllo più rapido	36
Situazione A: rialzo precoce che genera una stella bucata	38
Situazione B: occorrono più di 3 giorni per chiudere la finestra di fertilità	41
Menstruazioni e sanguinamenti intermestruali: una differenza sostanziale.....	43
Il doppio controllo si rende ogni volta necessario?	43
Il codice autopalpazione	44
Il test del bicchiere d'acqua	45
Sessualità e fertilità.....	45
Vista sul back-office.....	48
SECONDA PARTE Il linguaggio di <i>sympto</i>.....	49
Un nuovo fondamento per la sessualità e la relazione.....	50
La legge fondamentale di <i>sympto</i> : il vero Codice da Vinci.....	50
Tabella completa con tutte le possibilità della stelle.....	53
Programma dettagliato, passo dopo passo, per una sintotermia «artigianale»	56

Riga 1. Mestruazioni	59
Le opzioni di osservazione: liberatevi delle vostre ambivalenze!.....	62
Riga 2: Imparare la tecnica giusta per prendere le vostre temperature	64
Da quale orifizio prendere la temperatura?.....	64
Quante volte al giorno? Per quanti giorni? – Linea di base.....	65
Quando misurare? La «temperatura al risveglio».....	67
Con quale precisione?.....	67
Rialzo anomalo e note specifiche.....	67
Mettere tra parentesi una misurazione di temperatura.....	69
Problemi ricorrenti causati da temperature alterate	70
Febbre: che fare?.....	70
Desiderio di avere un figlio: ancora più misurazioni.....	71
Riga 3. L'elisir di vita per gli spermatozoi	72
Che fare quando la qualità dell'elisir cambia nel bel mezzo della giornata?.....	74
Riga 4. Autopalpazione del collo dell'utero (cervice uterina)	75
Riga 4 (seguito e fine). La sensazione interna – il vostro sesto senso	78
Le otto correlazioni indispensabili tra i livelli di osservazione esterna ed interna	81
La modalità “esperta”: un' impostazione speciale.....	83
Correggere un GP grazie alla sensazione interna	85
Le correzioni su sympto fatte da un'esperta	87
Riga 5. Rapporti sessuali (RS): i cuori che la dicono lunga	92
Preservativo o diaframma?.....	95
Riga 6 e 7. Appunti & Note specifiche	96
Ciclo di gravidanza: calcolarne la fine senza stress	97
Riga 7. Allattare con gioia	99
Inizio dell'allattamento.....	99
Il principio di sympto.....	100
Allattamento 1, completo	100
Allattamento 2, esclusivo o parziale	102
Perdite continue.....	104
Come gestire il segno U  ?.....	104
Il ritorno delle mestruazioni.....	105
Riga 7. Premenopausa	107
Riga 8. Parametri personali	109
Impostazioni per il ciclo in corso.....	110
Il senso della preselezione e la preimpostazione.....	112
CONCLUSIONE I have a dream: Symptos	116
Per saperne di più	120
Diritti d'autore e condizioni di riproduzione del presente manuale.....	121



Introduzione

SYMPTO: un nuovissimo strumento

 **Conoscere il proprio ciclo con precisione: *i giorni fertili, molto fertili e i giorni non fertili...***

 **Favorire il concepimento grazie all'osservazione dei segni di fertilità...**

 **Gestire e praticare una contraccezione ecologica senza rischi, con la stessa efficacia della pillola...**

Malgrado il fatto che gli effetti secondari della contraccezione chimica siano ormai ben conosciuti, è ancora difficile per le coppie trovare un'alternativa senza rischi che assicuri lo stesso livello di affidabilità. Oggi esistono dei metodi efficaci per conoscere con precisione il periodo fertile e quello infertile della donna.

In questo manuale presenteremo l'approccio sintotermico (AST) completo e lo chiameremo «Sintotermia». Presenteremo questo metodo alla luce degli sviluppi tecnologici innovativi che ci offre *sympto*. Questo software nasce con l'avvento di internet e dei telefoni cellulari, gli Smartphones. L'era delle applicazioni mobili, cominciata da poco, ha appena dato alla sintotermia un'occasione unica per essere conosciuta. *sympto* – il programma sul telefono cellulare collegato all'account personale sul sito internet – rappresenta una novità mondiale: la prima contraccezione ecologica efficace e soprattutto facile da gestire.

Questo software diventa un vero supporto anche per coloro che intendono proseguire con le osservazioni manuali, in quanto rende la donna in grado di compilare il proprio diagramma e di interpretarlo autonomamente. Uno degli scopi della prima parte è di proporre una panoramica sul ciclo della donna anche per l'uomo, affinché entrambi possano acquisirne le competenze di gestione. *sympto* semplifica la gestione grazie al pannello di controllo, che è il tema affrontato nella seconda parte.

L'epoca degli indicatori elettrici di fertilità, basati sul semplice calcolo delle temperature, non è ancora finita. Questi *gadget* degli anni '80 nuocciono alla sintotermia impedendole di avere il successo planetario che meriterebbe. I loro costruttori ingannano la donna facendole credere che magicamente, grazie a delle statistiche, possono gestire la loro fertilità. Impossibile. Per esempio, la curva termica può essere alterata a causa della mancanza di sonno o altri fattori, come lo stress. Nessuna macchina potrà mai acquisire le

competenze per osservare giorno dopo giorno, con amore e consapevolezza come la vita fluttua e si adatta all'interno del corpo umano. Il ciclo femminile, anche quello più regolare, si iscrive in una componente psicosomatica, restando dunque imprevedibile. È per questo che la sintotermia non è un metodo di calcolo, bensì un metodo di osservazione giornaliero.

Il paradigma della sintotermia abolisce conseguentemente e definitivamente tutte le teorie basate sul calendario che fanno dei falsi pronostici. La sintotermia si pone come unica risposta al fallimento di queste teorie.

Quanto all'efficacia contraccettiva, basta che una donna possa dire «oggi sono fertile» o «oggi non lo sono». A cosa le serve un falso pronostico che le annuncia la data fantasiosa della prossima ovulazione?

Ciò che conta è che la donna sappia con precisione quando è fertile e quando non lo è.

Su [sympto.org](https://www.sympto.org), la donna continua a lavorare da sola, e senza alcuno strumento elettronico per saper:

a) introdurre delle buone osservazioni

b) utilizzare correttamente il linguaggio delle icone

c) individuare i fattori che hanno un'incidenza sul proprio stile di vita

d) sapere se, guardando al passato recente, deve aggiustare o correggere le informazioni alterate, magari mettendole tra parentesi oppure modificandole.

Se necessario, il giorno preciso dell'ovulazione può essere determinato con un'ecografia, mai da un sintomo osservabile dalla donna e ancor meno da un pronostico o da una statistica. La ragione è evidente: si sa che la prima fase del ciclo, dominata dagli estrogeni, si prolunga a causa dello stress mentale o emotivo. Questo genere di alterazioni è intrinsecamente imprevedibile. Malgrado questa evidenza, il mercato Google Play Store, AppStore ecc., pullula di strumenti per falsi pronostici, magari anche coperti dal nome sintotermia, lasciandola nel sospetto e nel pregiudizio. Per compiere il giusto percorso nella sintotermia, *sympto* vi fornisce la chiave della gestione, ma la vostra motivazione e determinazione ad imparare ad osservarvi tutti i giorni cambiando, se necessario, o semplicemente migliorando il vostro stile di vita, sarà decisiva.

Il sapere sintotermico è semplice e complesso allo stesso tempo e non cade dal cielo. Esso rappresenta una costruzione sociale. **La contraccezione che ne risulta è impropriamente chiamata «contraccezione naturale», invece si tratta di una contraccezione culturale che ha pienamente integrato l'ecologia.**

Durante la fase di apprendimento sarà nell'interesse della donna introdurre il maggior numero di osservazioni per imparare il più possibile su sé stessa e sul metodo sintotermico. Occorrono un paio di cicli per cominciare ad ingranare con l'apprendimento ed ovviamente tutto dipende dal suo profilo e dalla sua salute. Non appena la donna avrà acquisito una solida base di competenze sull'osservazione di sé stessa, allora potrà limitare il numero di osservazioni. Il merito di *sympto* è quello di aver reso la sintotermia il più semplice ed abordabile possibile senza mettere in pericolo la sicurezza contraccettiva. *Il compito* principale di *sympto* è quello di delineare il più possibile la *finestra di fertilità* permettendo l'identificazione ottimale dei giorni più fertili attorno all'ovulazione. *sympto* ha la missione di sostenere la donna nel processo di apprendimento o di approfondimento della conoscenza del proprio corpo e del proprio ciclo attraverso la sintotermia e questo con le consulenti specializzate, con le indicazioni didattiche e i messaggi di motivazione o di errore. Utilizzandolo quotidianamente la donna può scoprire in prima persona tutte le funzionalità di *sympto*.

Questo manuale vuole essere una guida e un libro di riferimento completo.

Le scuole sintotermiche cattoliche, alle quali dobbiamo il nostro sapere di base e che approfittiamo per ringraziare (vedi *sympto.org*, casi clinici pubblicati sulle migliori riviste mediche), continuano a pretendere che solo l'interpretazione manuale sarebbe sufficiente ed affidabile. Questo rimprovero era giustificato nel contesto degli indicatori elettrici di fertilità, ma questa riserva crolla di fronte alla potenza e alla precisione didattica e pedagogica di *sympto*. Nello specifico:

a) l'interpretazione delle curve termiche difficili, con o senza il muco cervicale, per poter chiudere la finestra di fertilità.

b) il calcolo del giorno Döring-Rötzer, momento importante da individuare per aprire in generale la finestra di fertilità poco dopo le mestruazioni.

c) l'indicazione del ciclo più corto e di quello più lungo, che non incide sulla finestra di fertilità, ma che permette alla donna di capire il proprio stato di salute ed il proprio ritmo di vita.

Per le donne incinte *sympto* diventa un vero e proprio diario di gravidanza, comunicando tra l'altro il giorno presunto del parto. Alle donne che allattano, *sympto* comunica quando è il momento di ritornare al programma sintotermico normale. A questo proposito abbiamo rinunciato alle indicazioni su quando avere rapporti sessuali affinché la prole nasca lo stesso giorno del compleanno del bisnonno e a tutto ciò che renderebbe stupida, insensata ed illusoria la sintotermia come succede spesso su internet.

In ultima istanza, vi ricordiamo che un'osservazione mirata, costante e responsabile è il fondamento della riuscita della sintotermia. È chiaro che, ovviamente, anche la migliore osservazione può essere compromessa da problemi di salute o da conflitti relazionali. *sympto* è stato concepito in modo tale da poter integrare le osservazioni «difettose», sempre che queste non mettano in pericolo la sicurezza contraccettiva. Un'osservazione mancante o falsata o introdotta da una persona in malafede può far apparire una falsa finestra di fertilità. Per questo motivo non cessiamo di insistere sul fatto che la sicurezza contraccettiva può essere garantita solo e soltanto se *sympto* è usato con competenza ed onestà. Purtroppo questa competenza è ancora sporadica nelle donne, ma, grazie al servizio di consulenza personalizzata proposta attraverso la messaggistica dell'account della cliente, ci sforziamo di rimediare a questa lacuna.

Grazie a *sympto* la donna è messa di fronte a sé stessa e con le osservazioni metodiche può rendersi conto del proprio stato di salute. Se per esempio un'ovulazione tarda ad avvenire, potrà fare il confronto con i cicli precedenti cercando di individuarne la causa, magari un fattore di stress. Una conseguenza diretta di questo percorso è che la coppia sarà presto o tardi confrontata al dialogo intimo, profondo e preciso, magari fatto regolarmente una volta al mese. Se l'uomo non condivide spontaneamente gli sforzi della donna, allora sarà urgente risolvere i problemi di coppia.

Il pioniere Joseph Rötzer ci ricordava periodicamente che la sintotermia è un cammino a due. Essa si presenta come una nuova occasione per la coppia a condizione che si sia pronti a lavorare costantemente sulla relazione. Salute e relazione di coppia: ecco i due punti forti dell'osservazione sintotermica.

Durante la fase di apprendimento, la consulente rappresenta una guida essenziale. Questo punto in particolare non è da sottovalutare, soprattutto se si pensa ai metodi tradizionali manuali secondo i quali bisognava fotocopiare e inviare il ciclogramma alla propria consulente di riferimento. Su *sympto*, la consulente dispone di un accesso diretto al ciclogramma della sua cliente con il rispettivo profilo, al fine di avere il quadro generale della persona che sta accompagnando, incluse le incertezze e le inquietudini. La

consulente personale può apportare, se necessario, delle modifiche direttamente sul ciclogramma per accelerare l'apprendimento della sua cliente, rendendola autonoma prima possibile. In più la consulente può comunicare con le sue clienti in tutte le lingue e da tutto il mondo grazie al fatto che con internet non esistono più limiti geografici. Questo è uno degli aspetti più formidabili della tecnologia, di cui non possiamo più fare a meno.

sympto propone alle utilizzatrici un contesto didattico destinato a motivarle ed a mantenere una certa disciplina senza la quale questo processo di apprendimento o approfondimento sarebbe compromesso. Grazie alla nostra lunga esperienza, sappiamo che riempiendo manualmente il ciclogramma con gomma e matita, la donna ha la tendenza a lasciarsi andare ed interrompere dopo qualche mese, rischiando per giunta di commettere errori fatali.

Il fine che ci prefiggiamo è di far raggiungere alle nostre utilizzatrici una gestione totale della fertilità grazie all'uso di *sympto*. Osservandosi correttamente durante qualche anno, la donna impara a sentire l'arrivo e la fine della sua fertilità. All'inizio farà economia delle misurazioni di temperatura: *sympto* dispone di un programma specialmente concepito per questa situazione, che si ispira al Metodo Billings (Billings Ovulation Method ®). E per finire la donna non riempirà più i ciclogrammi. Questo risultato non è possibile per tutte le utilizzatrici o forse è possibile solo in alcune fasi della vita della donna: quando è più calma o per alcuni rari cicli. Comunque, per evitare di rischiare inutilmente, non vi resta che *sympto*.

L'era, recentemente iniziata, delle applicazioni e degli Smartphones ha dato una nuova opportunità alla sintotermia, tuttavia la vittoria è ancora all'orizzonte.

Che questo manuale possa risvegliare le coscienze ed il loro spirito critico per offrire una base solida alle nuove generazioni.



Prima Parte

Una panoramica per le donne e per gli uomini



«La Sintotermia», mai sentita

«La contraccezione naturale non è affidabile!» Questa convinzione risale al passato. La Sintotermia o Approccio Sintotermico (AST) è ancora poco conosciuta, non solo come metodo contraccettivo, ma anche come metodo che favorisce il concepimento nei casi in cui un bambino tardasse ad arrivare.

La ragione principale di questa ignoranza è di natura finanziaria: l'industria di farmaci ormonali e il mondo della medicina hanno poco interesse nel contribuire a far conoscere il ciclo naturale della donna. Il pensiero occidentale purtroppo tende a rispondere ai problemi di salute e di fertilità con un uso eccessivo di farmaci. Anche in caso di sana fertilità, l'intervento è invasivo come se si trattasse di una malattia.

Nonostante i continui appelli per una migliore prevenzione, l'affidabilità e la semplicità della Sintotermia non sono ancora promosse dalle autorità sanitarie pubbliche. Eppure la sintotermia, riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è parte di un approccio preventivo e permette di realizzare risparmi significativi alle assicurazioni sanitarie.

"Sintotermia" significa saper interpretare i due segni della fertilità, ovvero il muco prodotto nella cervice (sintomo) e la temperatura (termico), grazie all'osservazione quotidiana. La temperatura si innalza in seguito all'ovulazione e testimonia l'attività ovarica. Misurando la temperatura ed osservando il muco durante la fase fertile, si è in grado di distinguere precisamente i giorni fertili da quelli infertili del ciclo. Quando sulla vulva o sulle mutandine non c'è traccia di muco, o elisir di vita, per accertarsi della sua qualità, la sintotermia prevede l'autoesame della cervice, ovvero l'autopalpazione del collo dell'utero, per andare a cercare l'elisir direttamente con le dita. Saper riconoscere gli altri segni di fertilità, come i dolori addominali durante i giorni di ovulazione o il turgore del seno prima dell'arrivo delle mestruazioni (PMS), può aiutare ad armonizzare il ciclo mestruale.

Nozioni sulla fertilità femminile

Una donna è sterile per circa due terzi del suo ciclo, dai 5 ai 9 giorni prima e dai 7 ai 12 giorni dopo l'ovulazione. Questi sono valori approssimativi. L'uomo però, è fertile dalla pubertà fino alla morte.

Fig. 1 Giorni infertili - All'inizio del ciclo e dopo l'ovulazione la donna non è fertile: il collo dell'utero o cervice (a) è chiuso, duro e scende leggermente nella vagina. Durante questa fase il collo dell'utero non produce muco e la cavità vaginale aumenta la sua acidità. In queste condizioni gli spermatozoi, i gameti maschili, muoiono circa tre ore dopo l'eiaculazione (b).

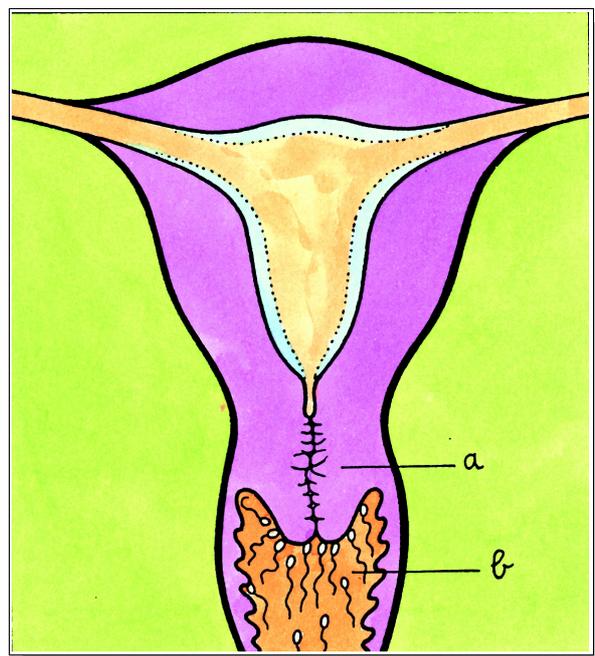
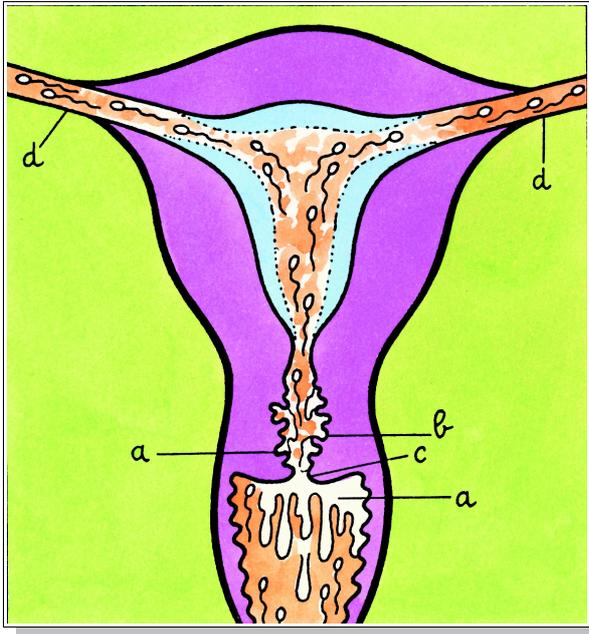


Fig. 2 Giorni fertili - Il muco cervicale cola lungo la vagina (a); è grazie ad esso che gli spermatozoi possono sopravvivere ed installarsi nelle cripte del collo dell'utero (b). Queste ultime sono piccoli alveoli all'interno del collo nei quali gli spermatozoi possono restare e nutrirsi fino a 5 giorni ed aspettare l'ovulazione. Per questa ragione il muco è un vero e proprio **elisir di vita per gli spermatozoi** ed ha anche la funzione di selezionarli, eliminando quelli anomali.



In queste pagine scoprirete che, sotto l'influenza di altri fattori, **la finestra di fertilità dura circa 8 giorni**, durante i quali il collo dell'utero è molle, aperto e posizionato in alto nella cavità vaginale (c). È anche grazie a questo elisir che gli spermatozoi possono risalire fino alle Trombe di Falloppio (d). Nell'ampolla della tromba ha luogo il grande incontro della cellula uovo con lo spermatozoo: la fecondazione (fig. 3 e 4).

In queste pagine scoprirete che, sotto l'influenza di altri fattori, **la finestra di fertilità dura circa 8 giorni**, durante i quali il collo dell'utero è molle, aperto e posizionato in alto nella cavità vaginale (c). È anche grazie a questo elisir che gli spermatozoi possono risalire fino alle Trombe di Falloppio (d). Nell'ampolla della tromba ha luogo il grande incontro della cellula uovo con lo spermatozoo: la fecondazione (fig. 3 e 4).

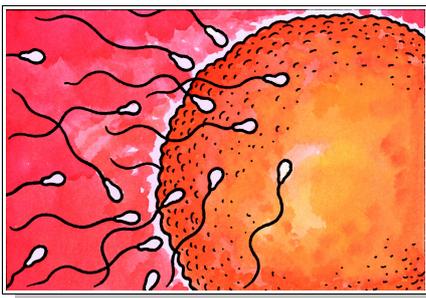
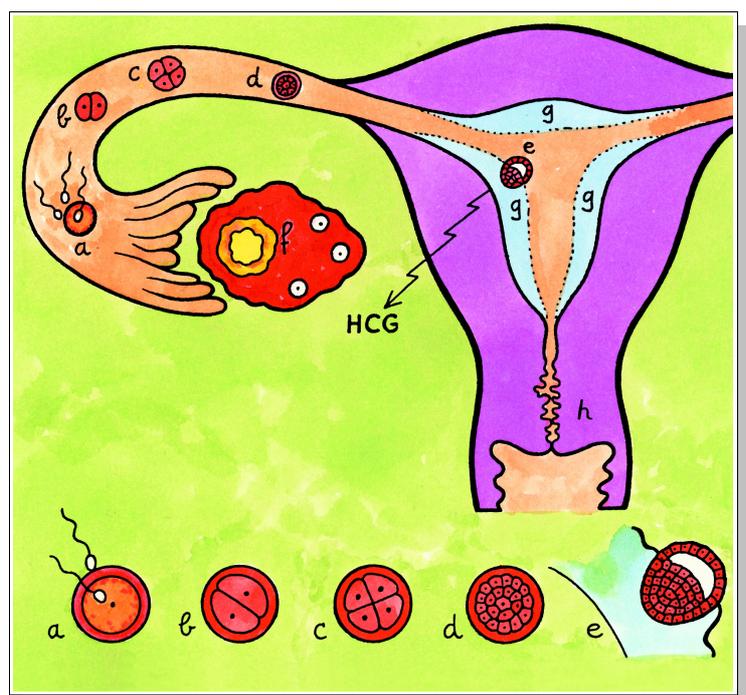


Fig. 3 - In una delle trombe, truppe di spermatozoi tentano di introdursi nell'ovulo per fecondarlo; grazie al sostegno del gruppo, solo uno sarà il vincitore, ma non sempre!

Fig. 4 - Fecondazione dell'ovulo

Dopo l'esplosione del follicolo ovarico, le ciglia delle trombe risucchiano l'ovulo nella tromba, dove aspetterà di essere fecondato (a). Le cellule dell'embrione appena creato si moltiplicano ad una velocità vertiginosa grazie al fenomeno di divisione cellulare: (b), (c) e (d). Bisogna contare dai 6 agli 8 giorni prima che l'embrione si impianti nell'utero (e). Il follicolo (f) è immediatamente invaso da un'ormone dall'aspetto giallo, il progesterone. **Grazie al progesterone, la temperatura corporea aumenta leggermente.** Questo aumento si manifesta



chiaramente nella curva delle temperature. Il follicolo si trasforma come un camaleonte in «corpo giallo» e svolge un ruolo importantissimo per la gravidanza, in quanto aumenta la consistenza della mucosa uterina, l'endometrio (g). L'endometrio è il nido che, durante ogni ciclo, si prepara per accogliere una nuova vita. Una volta che l'embrione si è impiantato, si serve dell'ormone HCG per manifestare la propria presenza: è come se inviasse un SMS d'amore a sua madre. Sa benissimo che l'utero si trasformerà presto in un hotel a cinque stelle per i nove mesi a venire. Le mestruazioni cesseranno ed il collo dell'utero (h) resterà ben chiuso fino alla sua dilatazione, dovuta al parto.

Se il grande incontro tra cellula uovo e lo spermatozoo non dovesse avere luogo, il collo dell'utero resterebbe ugualmente chiuso e duro fino alle mestruazioni successive. Nessuna fecondazione è possibile in queste condizioni. Questo processo spiega l'arrivo dei giorni totalmente infertili dopo l'ovulazione.

Obiettivo: semplificarvi la vita!

Come semplificare la gestione quotidiana della sintotermia o Sintotermia?

La Fondazione Symptotherm della Svizzera Romanda vi raccomanda l'uso del sistema *sympto*, che potete avere sul PC di casa vostra o scaricare su tutti i telefoni cellulari Iphone o Android. Questa applicazione semplifica la gestione del MST, che state imparando leggendo questo manuale.

sympto repertoria tutte le vostre osservazioni combinandole nelle quattro tappe del ciclo:

- ROSA: infertile prima dell'ovulazione (infertilità preovulatoria) 
- AZZURRO-CELESTE: potenzialmente fertile  (è possibile un concepimento)
- AZZURRO: molto fertile  (il concepimento è altamente probabile)
- GIALLO: infertilità totale dopo l'ovulazione (infertilità postovulatoria) 

Il simbolo del sole nero sul fondo giallo simboleggia la siccità e ci ricorda che niente può nascere in un clima arido. Allo stesso modo, il simbolo del sole è stato riutilizzato nella fase infertile rosa. Il suo colore nero è dettato dalla necessità di un contrasto su fondo chiaro per renderlo visibile ai daltonici.

Le donne che imparano a gestire la contraccezione con la sintotermia misurano la temperatura al risveglio solo tra il 7° e l'11° giorno (fase celeste e azzurra). Questo lasso di tempo corrisponde approssimativamente alla loro finestra di fertilità. Con l'esperienza e la costanza dell'osservazione, la sintotermia sarà sempre più facile da applicare, fino a divenire, in certi casi, automatica. Per i cicli irregolari, all'inizio, ci vorrà un maggior numero di misurazioni di temperatura.

La sintotermia favorisce anche la riduzione progressiva dei dolori mestruali e la regolarizzazione del ciclo (considerato regolare se dura tra 26 e 32 giorni). L'ampiezza dei cicli regolari non varia più di 6 giorni all'anno. Per la donna che ha variazioni più ampie di 32 giorni, la sintotermia propone ugualmente di iniziare ad osservarsi per cercare di

comprendere le fluttuazioni di temperatura, la qualità dell'elisir e i movimenti dell'utero ed individuare l'eventuale causa dell'irregolarità.

sympto, l'applicazione su telefonino, assieme all'omonimo sito (www.sympto.org) ed a questo manuale, rappresenta una novità mondiale. La prima contraccezione ecologica, efficace e facilissima da utilizzare. Inoltre, *sympto* vi aiuterà enormemente per individuare il giorno più fertile per concepire un bambino.

Non siete sole lungo il cammino di apprendimento della Sintotermia

Quando la donna ha cicli irregolari vuol dire che non è in ottima forma. Durante l'adolescenza (ed anche durante la premenopausa) i cicli irregolari sono abbastanza normali e comuni: la sinfonia ormonale si stabilizza dolcemente (o scompare gradualmente). Entrambi i processi possono richiedere diversi anni. Per esperienza, sappiamo che l'auto-osservazione sistematica dei cicli tende a renderli più coerenti e regolari: grazie a questa attenzione, le donne scoprono le insidie dei giorni di stress, delle cattive abitudini alimentari, delle relazioni complicate, ecc. Risultato: cambiano stile di vita.

La sintotermia viene insegnata in tutto il mondo, ma con nomi diversi. Grazie alla nostra pagina web, alla voce « *conseillères* » (istruttrici o consulenti) del sito symptotherm.ch, una donna può trovare l'organizzazione sintotermica più vicina a casa sua. Ogni istituzione sintotermica si avvale di una rete di consulenti competenti e possiede materiale didattico proprio. Alcune donne, guidate da un manuale adeguato ed acquistando un termometro ordinario al gallio, sono in grado di entrare senza difficoltà nel mondo della sintotermia. Altre cercano il contatto personale con una consulente e sono felici di trovare un approccio sintotermico facilitato, proposto dal programma *sympto*. Attraverso la casella di posta del proprio account personale, una donna può comunicare dovunque si trovi con la sua consulente, avanzando così in maniera molto rapida nell'apprendimento. Noi vi consigliamo di fare almeno una volta il bilancio del vostro grafico, il cosiddetto ciclogramma, con una consulente esperta della vostra regione. In Europa, i medici molto spesso non hanno il tempo e a volte le competenze per aiutarvi in questo tipo di approccio. Siamo molto grati ai pochi medici che collaborano attivamente con noi.

Per aumentare la sicurezza contraccettiva ed essere più consapevole della vostra salute, vi invitiamo a condividere, su forum virtuali appropriati, le vostre esperienze con altre donne sensibili a questo tema, che pratichino la sintotermia o meno, prima di parlarne con un ginecologo.

Aumentando la fiducia in voi stesse, la sintotermia vi apporterà grandi benefici, anche senza un partner e quando un uomo entrerà nella vostra vita, non ci sarà più da preoccuparsi della contraccezione. Voi sarete ormai esperte della contraccezione ecologica.



E gli uomini?

Nella coppia la sintotermia crea inevitabilmente un nuovo stile di vita a due. La donna ha tutto l'interesse a coinvolgere pienamente il suo partner. Inoltre le possibilità tecniche del sistema sympto non lasciano insensibili gli uomini, che scopriranno così la logica raffinata del ciclo.

Attualmente, la maggior parte degli uomini non si interessa minimamente al ciclo della donna. Influenzati dalla cultura della nostra società, che promuove incondizionatamente la pillola, hanno l'impressione che la contraccezione o il concepimento, siano un affare da donne. È poco probabile che un uomo accetti di assumere delle sostanze chimiche per bloccare la propria fertilità (che dura dagli 11 ai 111 anni). Un altro aspetto che potrebbe far riflettere, potrebbe essere legato al fatto che gli uomini, a causa di campagne pubblicitarie mondiali e costosissime in favore del preservativo, continuano a manifestare delle profonde reticenze quando si sentono «condannati» a portarlo.

Per contribuire alla piena riuscita della sintotermia e per una migliore intesa di coppia, durante la fase fertile della donna, l'uomo può moderare i propri ardori (cosa che molte donne apprezzerebbero): ci si può amare diversamente o utilizzare temporaneamente il preservativo. Se questa costrizione lo blocca, allora la donna potrebbe utilizzare un diaframma. Per questo motivo il coinvolgimento dell'uomo è importante per la riuscita della sintotermia.

Perché la sintotermia è un segreto ben custodito?

È per merito di alcuni ricercatori cattolici, che, negli anni '50 del secolo scorso, hanno introdotto questo sapere. La ricerca scientifica sul ciclo della donna è ancora in corso. Il sistema sintotermico scientifico conta già una buona trentina d'anni attraverso i quali ha consolidato l'esperienza clinica, sia per quanto riguarda la contraccezione che il concepimento.

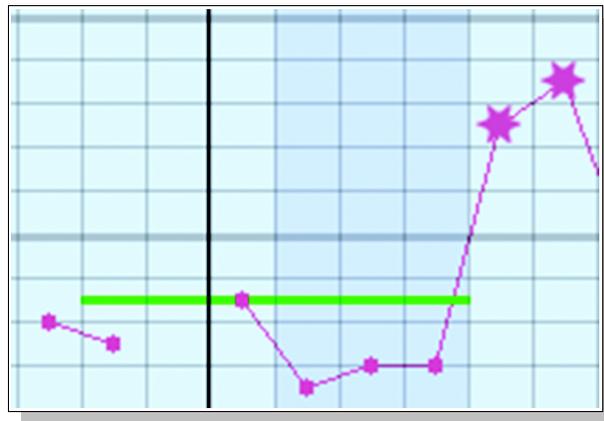
L'obiettivo iniziale della ricerca cattolica era di sviluppare un'alternativa "naturale" alla contraccezione "artificiale", proibita dal Vaticano. Le coppie cattoliche avevano così la possibilità di vivere pienamente la loro vita sessuale durante i giorni infertili senza il rischio di una gravidanza indesiderata, ma erano tenute ad astenersi durante i giorni fertili. Paradossalmente, oggi siamo riconoscenti a coloro i quali rifiutano il preservativo! Per esempio, i metodi sintotermici italiani (Camen.org, INER Italia, o La regolazione naturale della fertilità del Prof. Rötzer – RNF) di origine cattolica, impongono la castità coniugale, dunque l'astinenza totale durante il periodo fertile. Per ironia della sorte, la maggior parte dei cattolici, anche praticanti, tranne la Camen o RNF, oggi optano per la contraccezione ormonale artificiale.

Questo rifiuto fatale spiega perché la sintotermia è così poco conosciuta e denigrata dalla nostra società, anche nelle cerchie cattoliche o cristiane. A causa di questo rifiuto, d'ora in poi parleremo di contraccezione sintotermica o ecologica e non di contraccezione «naturale», termine che può creare una certa confusione. La sintotermia, come viene presentata qui, diviene una filosofia destinata a promuovere la salute, il benessere femminile e la relazione di coppia. Essa non si oppone affatto all'uso preservativo, utilizzato a buon fine nelle coppie stabili. Bisogna tuttavia essere consapevoli del fatto che, rispetto alla continenza o all'astinenza, i metodi di barriera come il preservativo, il diaframma, il *femidom*, ecc., diminuiscono la sicurezza contraccettiva. Occorre essere chiari: un preservativo difettoso o una «dimenticanza» non possono essere ricondotti alla sintotermia, che invece è straordinariamente e sorprendentemente efficace.

La sintotermia è un privilegio per le coppie stabili e serie, pronte a prendere in mano la propria fertilità utilizzando un metodo di barriera qualsiasi o rispettando i giorni di continenza durante i giorni fertili. Ricordiamo ancora una volta che, durante due o tre giorni altamente fertili, ogni metodo di barriera aumenta fortemente il rischio di una gravidanza non desiderata.

La sintotermia crea un nuovo fondamento per la relazione e favorisce la comunicazione intima della coppia. L'etica cattolica della continenza durante i giorni fertili resta comunque appropriata e degna di rispetto dal punto di vista spirituale.

Il ciclogramma dell'aumento della temperatura al risveglio



Cover line o linea di base verde: in questo esempio manca solo una temperatura.

La fase di temperature basse, durante la quale la temperatura resta su un livello più o meno stabile per almeno sei giorni, segue l'aumento delle temperature, fenomeno appassionante che analizzeremo dettagliatamente nella seconda parte. Dopo questo aumento, di qualche decimo di grado, si determina la fase di temperatura alta che annuncia il periodo di infertilità postovulatoria assoluta. *sympto* copre i sei giorni della fase di temperature basse con una linea verde, chiamata *linea di base*. Su *sympto*, per ragioni di semplicità di utilizzo, due delle sei temperature decisive possono mancare senza compromettere la sicurezza contraccettiva.

Il rialzo della temperatura, indicato dalla prima stella piena ★, è dovuto al progesterone, che domina la seconda fase del ciclo. Ciò significa che, quando la temperatura comincia a salire, generalmente l'ovulazione è già avvenuta.

Nella seconda parte, troverete le indicazioni indispensabili per misurare correttamente la temperatura.

La sintotermia evita il termine medico «temperatura basale» ed utilizza semplicemente l'espressione coniata dal Prof. Rötzer «temperatura al risveglio». La temperatura al risveglio indica principalmente la temperatura prima di alzarsi, indipendentemente dall'ora della misurazione, senza fissare una precisa mattinata («basale»). Secondo la vostra sensibilità, potete addirittura andare al bagno o avere un momento per le coccole prima di misurare la temperatura. Cercate tuttavia di verificare che siete state a riposo almeno dieci minuti prima di misurare. Le misurazioni corrette, che devono comunque rispettare una

certa regolarità, sono decisive per la riuscita della sintotermia e permettono al dispositivo *sympto* di effettuare i calcoli. Se il fine è la contraccezione, non c'è più bisogno di misurare le temperature durante i giorni infertili, indicati nel ciclogramma di *sympto* con i colori rosa e giallo.

Volete utilizzare un termometro al gallo o elettronico senza l'assistenza di *sympto*? Bene, cercate però di integrare correttamente la seconda parte di questo manuale, imparerete così le formule dell'aumento delle temperature; come trascrivere sul grafico fatto a mano le vostre osservazioni e come interpretarle correttamente. L'approccio elettronico si rivela nettamente più semplice: sulla base delle osservazioni che introdurrete nel vostro smartphone, *sympto* genera automaticamente i vostri ciclogrammi completi sul vostro account e ve ne propone un'interpretazione esaustiva. Indipendentemente dal luogo dove vi trovate nel mondo, dal fatto che abbiate o meno accesso ad internet, che siate *on line* o su smartphone, potete accedere al vostro account con gli stessi parametri d'identificazione. Vi consigliamo di stampare i ciclogrammi e di conservarli come documenti di valore da trasmettere ad altre donne.

Un aiuto in caso di ipofertilità

Voi ed il vostro partner vorreste aver un bambino, ma avete problemi di ipofertilità? Non siete soli: ne soffre una coppia su cinque! La sintotermia è il primo ed efficace passo da intraprendere per riappropriarvi della vostra fertilità. Se il vostro desiderio di diventare genitori non è stato esaudito dopo un anno di tentativi, potrete cominciare a porvi il dubbio dell'ipofertilità (non prima).

Al fine di assicurare una concentrazione di spermatozoi più alta, per gli uomini è altamente consigliabile avere dei rapporti solo ogni due giorni e di scegliere la fase molto fertile del ciclo della donna (nel ciclogramma indicata da un azzurro più forte).

Inoltre cercate di analizzare attentamente le vostre abitudini alimentari, le vostre attitudini rispetto alla salute e all'attività fisica. Avete abbastanza lipidi (grassi) immagazzinati nel vostro corpo o, al contrario, troppi? State ovulando con difficoltà? La sintotermia vi aiuterà a preparare un buon terreno perché favorirà decisamente la buona relazione con il vostro corpo. Per evitare per quanto possibile terapie costose o invasive, dovrete impegnarvi a prendere regolarmente le temperature, anche durante i giorni infertili, per almeno due cicli consecutivi. Le vostre osservazioni serviranno al vostro medico ed alla vostra consulente personale per analizzare le vostre tabelle complete e dettagliate.

Questo lavoro è ampiamente facilitato da *sympto*: esso analizza le vostre misurazioni in maniera molto precisa per poi indicare i giorni molto fertili. Attenzione però: può succedere che la temperatura presa tramite la bocca non sia la più soddisfacente e precisa. Cambiate dunque sfintere e optate per la vagina o il retto, molto più affidabili.

La curva termica ci rivela due cause d'infertilità: mancanza di ovulazione (la temperatura rimane quasi invariata) o carenza progesteronica: la fase luteale postovulatoria, dominata dal progesterone, cessa prima di nove o dieci giorni. In quest'ultimo caso, l'embrione non avrà abbastanza tempo per impiantarsi nell'utero e per inviare il messaggio dell'ormone HCG, che blocca un nuovo ciclo in vista di una gravidanza. I sanguinamenti successivi saranno meno forti salvo in casi rarissimi (dove avete perdite di sangue nonostante l'embrione si sia annidato). Un sanguinamento ulteriore significherebbe un aborto spontaneo.

Facciamo un passo avanti! Durante tutto il ciclo, osserverete meticolosamente il vostro elisir proveniente dal collo dell'utero, una vera pozione magica per gli spermatozoi.

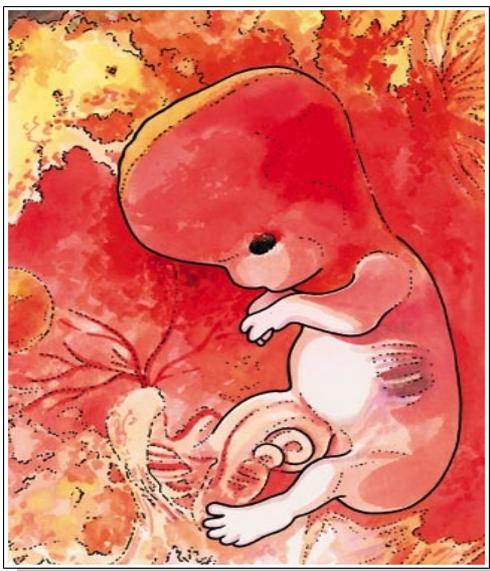
L'ultimo giorno caratterizzato dalla migliore qualità dell'elisir si chiama giorno picco (GP 📍). La sua identificazione è importantissima. L'articolo successivo gli è interamente dedicato.

Nel 40% dei casi, l'ovulazione coincide precisamente con il GP. Nei casi rimanenti l'ovulazione avviene uno o due giorni prima. In generale, i rapporti sessuali durante questi giorni aumenteranno le probabilità di concepire.

La sintotermia ha anche la sua utilità quando la coppia vuole determinare il sesso della propria discendenza. Ovviamente, il raggiungimento di un risultato preciso e sicuro è illusorio. Se il rapporto sessuale (RS) avviene intorno al GP presunto però, le possibilità di avere un maschietto sono maggiori. Se i RS hanno avuto luogo il terzo, il quarto o il quinto giorno presunto, le possibilità di concepire una femminuccia saranno maggiori. La ragione sembra essere la seguente: gli spermatozoi X delle femmine si coccolano più a lungo nelle cripte della cervice e nuotano più lentamente dei loro «fratelli». Altri fattori ancora sconosciuti giocano un ruolo determinante e sono legati anche all'alimentazione...

Le coppie che non hanno ancora realizzato il loro desiderio di procreazione, hanno interesse a conoscere tutte le sottigliezze della sintotermia. Impareranno i dettagli riguardanti i giorni preovulatori (intorno all'ovulazione) e sapranno fare buon uso del ciclogramma.

Questo feto ha circa 10 settimane e misura 4 cm.



Il giorno picco (GP) : inizio e fine della fertilità secondo l'elisir

Di quale picco stiamo parlando? Tracciando l'evoluzione dell'ormone OL (ormone luteinizzante), gli studiosi, al momento dell'ovulazione, osservano una sommità appuntita parallelamente all'ormone OF-S. L' OL si comporta come una squadra di soccorso degli amici estrogeni, per rompere la membrana del follicolo e liberare l'ovulo. In basso, un'illustrazione di Wikipedia; vi si possono ammirare le sinfonie delle differenti intensità ormonali:

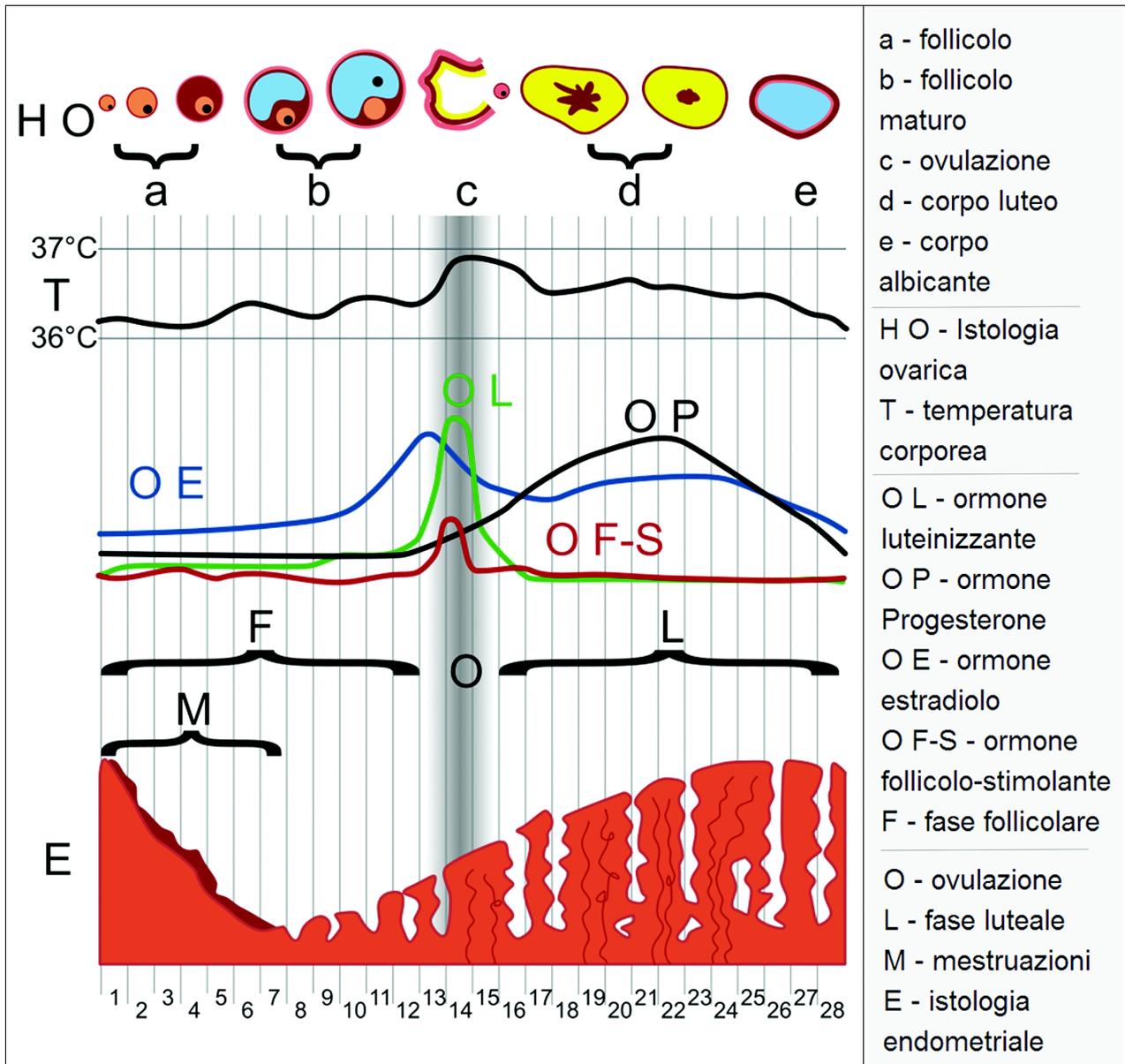


DIAGRAMMA TEMPORALE DEL CICLO MESTRUALE

Il sintomo del giorno picco corrisponde in generale alla sommità OL, da cui deriva il termine «picco». L'aumento della temperatura segue l'aumento del progesterone nella fase luteale, dominata dal corpo giallo.

Con un po' d'esperienza, grazie alla qualità del vostro elisir di vita, non avrete più bisogno di comprare i bastoncini LH in farmacia. Esistono due modi per osservare l'elisir: il primo, attraverso i vostri occhi e le vostre dita, chiamata «sensazione esterna». Questa osservazione è visiva e tattile e comincia sulla carta igienica o sulle vostre dita. Il secondo metodo si basa su ciò che si sente all'interno della vagina, senza che vediate o tocchiate qualcosa. Entrambe queste osservazioni corporee, interna e esterna, sono strettamente legate allo sviluppo dell'ascolto e della comprensione delle percezioni corporee. All'inizio predominerà l'osservazione esterna, oggettiva e più facile da seguire.

Prima di percepire la secrezione del vostro elisir, o non sentite nulla o potete percepire una sensazione di secchezza o di prurito sulla vulva. Queste due sensazioni sono indicate con una S (secchezza 🌟). In seguito, prima che l'elisir cominci ad essere secreto, potrete percepire una sensazione di umidità sulle pareti vaginali. Indicherete questa sensazione con una U (umido 💧). Molto spesso la sensazione vaginale di umidità non è necessariamente legata all'elisir sulla vulva. Ecco la prova che si tratta di una sensazione interna. Sul vostro grafico, il cosiddetto ciclogramma, vi trovate nella fase rosa preovulatoria, non appena annoterete la U sul vostro ciclogramma, la vostra finestra di fertilità si aprirà immediatamente; nella fase azzurra (fertile preovulatoria), questa sensazione conferma la vostra fertilità. Questa umidità, U, dura uno o più giorni. Essa sarà collegata in generale ad un'altra sensazione interna, quella della lubrificazione, del bagnato, come qualcosa di scivoloso: B (bagnato 🌊). La sensazione B coincide con l'alta fertilità. Non appena B si manifesta, spesso anche prima, potrete notare che l'elisir cola sulla vulva. La sensazione interna sarà così confermata dalla vista e dal tatto. Ricapitolando, le tre sensazioni interne legate all'elisir sono le seguenti: S = secchezza 🌟, U = umidità 💧, B = bagnato 🌊.

Per quanto riguarda le osservazioni esterne, queste sono più facili da verificare: ogni volta che si va in bagno, prima di svuotare la vescica. Inoltre, sono decisive per la determinazione del GP. Se durante tutta la giornata non si manifesta nulla, dovrete restare vigilanti prima di andare a letto o al risveglio, finché questo processo diventi un'abitudine. Nel vostro ciclogramma annotate sempre l'elisir di migliore qualità di tutta la giornata. Per esempio, se al mattino la qualità dell'elisir è inferiore rispetto alla sera, prima della mezzanotte, allora la giornata intera sarà annotata come giornata di alta qualità dell'elisir.

Per poter individuare correttamente il vostro elisir, asciugatevi con la carta igienica partendo da davanti verso dietro (si eviteranno così le infezioni causate dai batteri dell'intestino), fermatevi sul perineo, questo luogo sacro della vostra femminilità, che vi procura una percezione precisa del vostro elisir. Capirete subito se la carta scivola o meno e l'utilizzerete anche per rendervi conto del colore e della testura delle secrezioni. Se riuscite a raccoglierne una buona quantità sulla carta, prendete l'elisir sulle dita, tra pollice ed indice. È filante, cremoso, appiccicoso o pastoso? È bene notare che così come la sensazione di umidità, anche quella legata all'elisir può aprire la finestra di fertilità.

Le osservazioni delle sensazioni tattili o visive esterne si riassumono con le abbreviazioni seguenti: una E 🟩 per *elisir* pastoso, biancastro, cremoso; Ef 🟩 per *elisir filante*, estensibile, trasparente, come l'albume dell'uovo; Eg 🟡 per *elisir giallastro*, appiccicoso, vischioso. Spetta a voi differenziare le particolarità del vostro profilo e riportare le qualità sul ciclogramma. Il vostro ciclo consta generalmente di diversi giorni di E e di Ef, tradotte nelle icone di *sympto* con 🟩 e 🟩. La fertilità comincia quindi con la prima sensazione di umidità 💧. In alcune donne la U 💧 non si manifesta e comincia direttamente con una E 🟩.

Le diverse qualità dell'elisir e come descriverle. Cercate di ricordare almeno due aggettivi per identificarle al meglio:

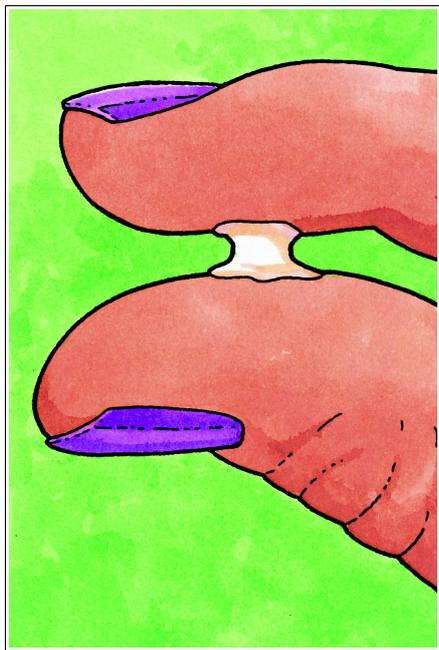


Fig. 7a - E: biancastro, spesso, cremoso
Inizio della fase fertile o altamente fertile
Attività estrogenica pronunciata.



Oppure

Fig. 7b - E: biancastro, cremoso e leggermente estensibile
Inizio della fase fertile o altamente fertile
Attività estrogenica pronunciata.

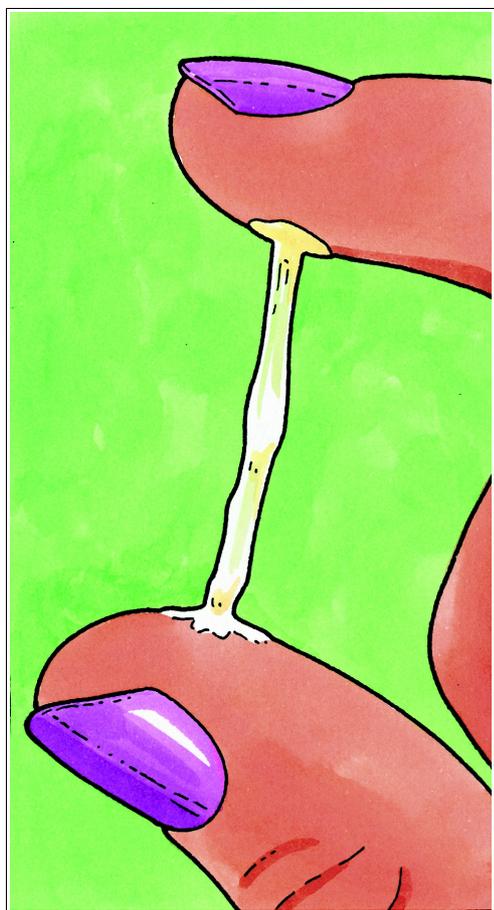


Fig. 8 - Ef: molto estensibile, lubrificato, colorato.
Altissima fertilità
Attività estrogenica pronunciatissima.

Fig. 9 - Ef: filante, trasparente, molto estensibile.
Attività estrogenica alta.

Altissima fertilità

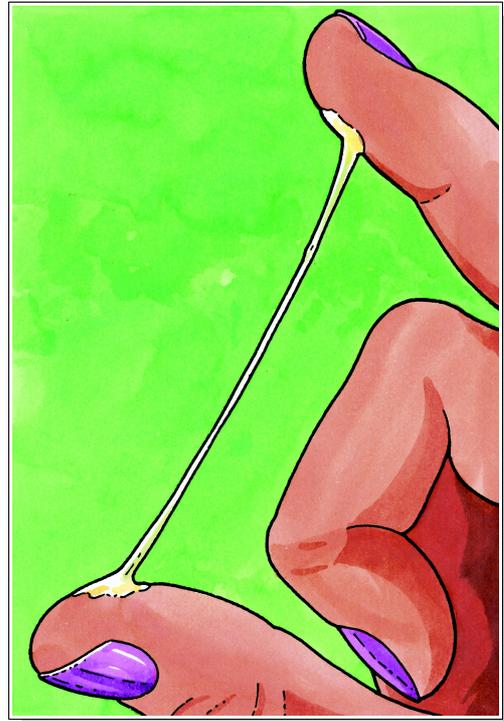
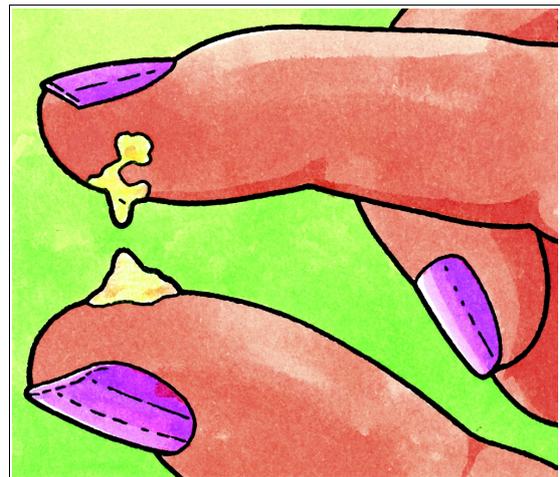


Fig. 10 - Eg: coloso, granuloso, vischioso, giallastro, ricco di progesterone.

Poco o per niente fertile



Infine possiamo spiegare il Giorno Picco GP 📈 !

Il GP è l'ultimo giorno della manifestazione esterna Ef 📈 o E 📉, la vigilia del Eg 📉 o di un trattino nero («visto niente»). Per queste identificazioni, la sensazione interna non è adeguata, ma è decisiva per aprire la finestra di fertilità ed è molto utile per caratterizzare i giorni più fertili, ma non per determinare il GP (o per chiudere la finestra di fertilità).

I giorni Ef 📈 o semplicemente E subiscono un cambiamento drastico. Da un giorno all'altro l'elisir seccandosi assume un aspetto coloso, granuloso o solidificato. Il suo colore è spesso giallastro (icona nuvoletta gialla 📉) oppure non ci sarà più niente (—). Nei primi due o tre giorni che seguono al GP, questo elisir giallastro e appiccicoso è considerato leggermente fertile, cioè che potenzialmente potrebbe far passare qualche spermatozoo. Dopo questi tre giorni ciò non è più possibile. Questo stesso elisir si trasforma in una barriera efficace che impedisce agli spermatozoi di entrare nel collo. Inoltre, in questo stadio, l'uovo non fecondato sarebbe stato assorbito dalle trombe, dunque in ogni caso

non sarebbe più fecondabile. Molte donne riescono a gestire bene il simbolo 🟡 solo dopo un lungo periodo di apprendimento. Questa comprensione dipende soprattutto dalla nettezza del cambiamento e dalla capacità delle utilizzatrici di distinguere le differenze di qualità: coloso, vischioso, granuloso ecc. (cioè 🟡); pastoso, cremoso, leggermente estensibile, ecc. (cioè 🟦). Per le donne che hanno appena iniziato le loro osservazioni, l'esatta identificazione del GP fa parte degli aspetti più misteriosi della sintotermia, per altre è evidente. Tutto si impara però! Non appena passerete alla pratica, nonostante le spiegazioni che avete appena letto, un accompagnamento ed una lettura approfondita della seconda parte saranno indispensabili.

Non appena identificherete il giorno di cambiamento radicale dell'elisir, durante il quale la sua qualità è fortemente compromessa, saprete che il GP è appena passato. Questo giorno chiave si determina dunque solo a posteriori, *the day after*, mai prima. Per il giorno di transizione, dovrete scrivere 1 sul vostro ciclogramma. Il GP era la vigilia, dunque annotatelo pure. Se vi state osservando utilizzando il software invece, tutto ciò che occorre è introdurre la giusta osservazione con la buona qualità dell'elisir affinché *sympto* stesso generi il GP 🟢 e inserisca l'icona sul vostro grafico.

Per determinare la fine della finestra di fertilità, se volete restare sull'approccio «artigianale» del grafico compilato a mano, vi proponiamo lo schema seguente : GP, 1, 2, 3, questi 3 giorni si considerano sempre fertili, anche in presenza della nuvoletta gialla 🟡 o del trattino —. Voi applicherete così la legge del **GP + 3**. Conclusione: senza le indicazioni della temperatura, la vostra infertilità (relativa) comincia la sera del quarto giorno dopo il GP. Potete notare che, con la sintotermia, combinando la temperatura e l'osservazione dell'elisir, potrete determinare l'infertilità un giorno prima, più esattamente la sera del terzo giorno dopo il GP, ovvero la sera del GP+3. A partire da questo momento la non-fertilità è totale. Questa regola è il cuore della sintotermia presentata qui e vedremo come *sympto* gestisce autonomamente questi parametri.

Per le coppie che desiderano avere un figlio, i giorni Ef 🟦 o caratterizzati dalla sensazione B 🟡 sono i più fertili. Una donna che desidera avere un figlio controllerà i suoi GP durante diversi cicli successivi, così lei ed il suo compagno potranno individuare meglio i giorni che sono più predisposti ad un concepimento. Nella seconda parte impareremo come individuare meglio i giorni più fertili grazie alla curva termica.

Ecco un esempio di un ciclogramma riempito a mano (vedi pagina seguente). Ogni volta che la donna non osserva nulla mette, come abbiamo visto, un trattino, —. Il GP si segna l'ultimo giorno Ef , che è il giorno 16. Quando non vede più nulla, rimette un trattino. Su *sympto* questo trattino indica che avete fatto un'osservazione negativa molto utile ed importante, che significa «non ho visto nulla».



Riassumendo, ecco le diverse combinazioni che generano il giorno picco (GP) 📈:

- 1) da E 📊 a —
- 2) da E 📊 a Eg 📈
- 3) da Ef 📊 a Eg 📈
- 4) da Ef 📊 a —

Il linguaggio delle icone è semplice, l'utilizzo appropriato per esprimere la vostra situazione lo è molto meno. In questi casi specifici e rari, la sensazione interna di bagnato 📊 può avere un'influenza sul GP 📈. Svilupperemo questo aspetto nella seconda parte.

Il doppio controllo: il cuore della sintotermia

Più avanti seguiremo una donna che sul suo ciclogramma mette in correlazione i due segni, ovvero temperatura ed elisir, per tirare le sue conclusioni. Come procede nel passaggio delicato all'inizio ed alla fine della sua fertilità? Come determina i limiti della sua finestra di fertilità? E soprattutto: come identificare questa finestra con precisione?

Rispondendo a queste domande capirete che tipo di informazioni sono necessarie affinché *sympto* possa fare dei calcoli. Vi ricordiamo qualche fenomeno chiave: il nuovo ciclo comincia il primo giorno dei veri sanguinamenti mestruali (da non confondere con i sanguinamenti intermestruali, vedi pag. 43). Esso dura mediamente 25 - 35 giorni. Dimenticate il mito dei 28 giorni creato per la pillola! Nella prima fase, più soggetta all'influenza di stress, malattie e medicine, il ciclo si impegna a produrre l'ovulazione grazie ad una sapiente sinfonia orchestrata dai diversi estrogeni, precisamente l'ormone che stimola il follicolo, OF-S e l'ormone che stimola il corpo luteo, OL.

Dimenticate una volta per tutte anche il mito dell'ovulazione al giorno 14! Il ciclo femminile non è una partita di calcio con due tempi perfettamente uguali, benché l'ovulazione divida il ciclo in due «atti» ben distinti, preovulatorio e postovulatorio. Il secondo atto, completamente infertile ed in genere più stabile, a seconda della donna, dura circa 12 - 16 giorni, durante i quali la curva termica si innalza. Questa fase tende ad accorciarsi con l'età, mentre la prima fase, più delicata, spesso sorprende per la sua instabilità a tutte le età.

Inizio della fase fertile: una nozione chiave, il giorno Döring-Rötzer

Abbiamo spiegato prima che grazie all'osservazione dell'elisir potrete determinare la fertilità. Questo criterio però, in diversi casi non è sufficiente: molte donne si accorgono del loro elisir troppo tardi! Per questa ragione la modalità Billings (*Billings Ovulation Method*™) si riferisce esclusivamente al criterio dell'osservazione dell'elisir ed esiste, leggermente semplificato, su *sympto* alla voce «*Billings*» nei parametri personali. Occorre dunque il secondo criterio, ovvero quello della misurazione di temperatura ed a questo proposito, dobbiamo introdurre una nozione fondamentale: il giorno Döring-Rötzer, il GDR.

G. K. Döring, medico e ricercatore del secolo scorso, confrontando migliaia di curve termiche, scoprì che **il rialzo della temperatura è preceduto da un minimo di sei giorni**

fertili, necessari per far maturare il follicolo contenente l'ovulo. Questi sei giorni corrispondono approssimativamente alla durata dell'apertura del collo dell'utero ed alla produzione di elisir fertile. Su *sympto*, questo tempo di latenza, durante il quale l'elisir dovrebbe essere visibile (anche se non sempre purtroppo), è rappresentato dalla linea verde, la cosiddetta linea di base. Questa scoperta rappresentò un grande progresso per il «metodo delle temperature», il quale sconsigliava i rapporti non protetti prima dell'ovulazione.

J. Rötzer, medico e ricercatore austriaco, sapendo che l'ovulazione poteva avvenire due giorni prima del primo rialzo di temperatura, ha aggiunto come margine di sicurezza un settimo giorno nel suo sistema sintotermico, il primo al mondo tra l'altro.

Da allora, la formula «**il primo innalzamento della temperatura meno 7 giorni**», **indicato su *sympto* con una d minuscola d**, **determina il primo giorno fertile del ciclo**. Questo concetto è parte integrante dello standard sintotermico. Qualsiasi sistema di osservazione del ciclo della donna che non tiene conto di questo punto fondamentale può essere considerato come una sintotermia «leggera» e dunque poco efficace.

Le spiegazioni sottili e profonde sono appena iniziate! Secondo le regole della sintotermia «molto rigorosa», durante i primi dodici cicli osservati, solo i primi cinque giorni sono considerati non fertili, indipendentemente dal GDR, che continua comunque ad essere calcolato. Durante circa un anno, il GDR presunto, indicato da una grande **D**, resterà bloccato al giorno 6 del vostro ciclo.

Ecco la situazione tipica durante i primi 12 cicli: la piccola d si colloca a destra della grande D:

Giorno 6 Giorno 7 - 11
 D **d**

Se, malgrado questa restrizione drastica, il vostro rialzo di temperatura comincia eccezionalmente presto, già dal primo ciclo osservato, avrete meno giorni infertili rosa e ciò in maniera definitiva, perché il rialzo così tempestivo può ripetersi più tardi nei cicli successivi.

Prendiamo l'esempio di una prima temperatura alta che si manifesta già nel giorno 11 del ciclo.

Per trovare il GDR, la formula 11 (primo rialzo) $- 7$ (i sette giorni di sicurezza) $= 4$, porrà l'icona azzurra d sul giorno 4, il primo giorno fertile, a sinistra della grande D. A questo punto, resteranno solo 3 giorni preovulatori.

Ecco come si presenta la situazione in questo ciclo «fatidico»:

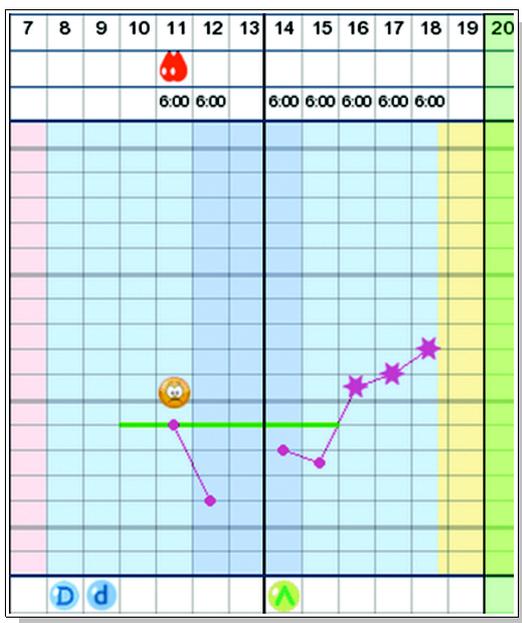
Giorno del ciclo 3 4 5 6 7
 d **D**

In tutti i cicli successivi, la grande D prenderà il posto della piccola d e tutto ritorna a posto! Questa formula determina dunque la comparsa del rialzo molto precoce della temperatura e questo valore basso resterà invariato per tutti i cicli successivi. Alla fine dei dodici giorni prova registrati, questa formula permette di allungare la fase rosa preovulatoria, quella che corrisponde al periodo delle mestruazioni.

Ricapitolando: la differenza tra il GDR assoluto, o Grande Döring (D) e il GDR del ciclo in corso, o piccolo Döring (d), consiste nel fatto che D è il GDR più precoce di tutti i cicli

passati. Se per esempio, il vostro primo rialzo di temperatura durante i primi dodici cicli è avvenuto nel giorno 17, allora D (il primo giorno più fertile) sarà il giorno 10 ($17 - 7 = 10$). Vi restano così 9 giorni infertili preovulatori. Ciò rappresenta più di una settimana. La piccola d può ridurre questa durata se, nel corso dei cicli futuri, il rialzo della prima temperatura arrivasse prima.

Un innalzamento tardivo non significa tuttavia che il vostro ciclo sarà più lungo. Anche se spesso è proprio questo il caso, non ci sono formule matematiche che determinano la durata del vostro ciclo e il numero di giorni preovulatori fino al primo rialzo. Occorre assolutamente accettare l'idea che il ciclo non è predeterminato e calcolabile e che solo un'osservazione corretta e costante può farci comprendere giorno per giorno le sue fluttuazioni.



*Fig. 12 - La pastiglietta con la grande **D** segna il GDR più precoce (assoluto) fra tutti i cicli osservati; la pastiglietta azzurra con la piccola **d** indica questo valore relativamente ai cicli in corso. Questa piccola d appare nel ciclo non appena arrivate nella fase gialla, dunque retroattivamente, quando il rialzo è chiaro ed esplicito, la sera del giorno 18. Questa informazione può facilmente sfuggirvi se guardate solo verso il futuro e non gettate uno sguardo sulle osservazioni passate. Se d ha corretto D, il risultato sarà evidente nel ciclo successivo. D si è messo al posto di d. Questo non è il caso dell'esempio a sinistra e la donna ha 7 giorni rosa infertili: la sua D è nel giorno 8 e la sua d occupa il giorno 9 di questo ciclo.*

Se utilizzate il ciclogramma cartaceo, dovete tenere un diario per poter determinare il GDR assoluto, cioè la D. *sympto* invece fa questo calcolo da solo e colloca rapidamente la **D** al posto giusto. Questa indicazione rende molto più semplice la gestione della sintotermia.

Se la temperatura fosse l'unico parametro che conta, allora l'inizio della fase fertile sarebbe determinata da D, ma ciò non basta, dato che ogni nuovo ciclo potrebbe avere questo valore assoluto compromesso e rimpiazzato da **d**, più restrittivo. È qui che il secondo criterio, l'osservazione dell'elisir, entra in scena a completare l'analisi.

Vi ricordiamo che prima dell'ovulazione siete infertili ogni giorno di secchezza vaginale e per indicarlo sul vostro ciclogramma, potete utilizzare il trattino, — e il sole giallo ☀. Ribadiamo che ciò significa che durante tutta la giornata non avete avuto alcuna sensazione di umidità 💧 o repertoriato alcun elisir 🟩. Semmai aveste avuto un rapporto sessuale durante la notte, al mattino potreste avere qualche riflesso di sperma che assomiglia all'elisir biancastro e cremoso. Imparerete a distinguere sperma ed elisir biancastro grazie al «test del bicchiere d'acqua» (cf. vedi sotto, pag. 45). Ammettiamo dunque che il grande GDR si trovi al più tardi nel giorno 8. L'arrivo anteriore dell'elisir ci aiuterà a correggere questo valore. Nell'esempio qui sotto, l'elisir o l'umidità si faranno

sentire nel giorno 7 ; in questo ciclo è precisamente questo giorno che apre la finestra di fertilità, ma solo in questo ciclo. Un arrivo precoce dell'elisir non modificherà i cicli futuri!

Perché? Non si può mai sapere in anticipo se la grande D del ciclo successivo non verrà anticipata dalla piccola d del ciclo attuale, che non conoscete ancora. Potete sapere tuttavia che tale giorno rosa preovulatorio, normalmente infertile, contrassegnato da un trattino o un sole, diviene fertile con l'osservazione del giorno, non appena la goccia azzurra o l'elisir si manifestano. Quando l'osservazione dell'elisir non è soddisfacente, la D determina l'inizio della finestra di fertilità, così come, a loro volta, l'osservazione dell'elisir e la sensazione interna mettono fuori gioco la D senza necessariamente farla retrocedere in questo ciclo. Ciò significherebbe perdere per sempre questi giorni infertili preovulatori preziosi.

Studiando un'altra situazione, più frequente, ritorniamo all'esempio della pagina 85. Basandosi unicamente sulle sue annotazioni sull'elisir, dunque senza alcuna restrizione della D (grande GDR), la donna si considera infertile quasi una settimana e mezzo, fino al giorno 9 del suo ciclo. La sua finestra di fertilità si apre dunque il giorno 10 con la sensazione di umidità U , dunque prima dell'arrivo dell'elisir. Il grande problema è sapere cosa conta di più: la grande D del GDR o l'osservazione dell'elisir?

Ricordiamo: durante i primi dodici cicli la grande D si piazza sempre nel giorno 6, che resta il primo giorno presunto di fertilità. Se  si pone davanti all'osservazione U  o E , allora predomina e apre la finestra di fertilità, dunque prima del giorno 10 e senza tener conto dell'assenza di elisir. Inversamente, quando D è preceduta dall'elisir o dall'umidità, la finestra si apre, ma solo nel caso di questo ciclo preciso. Non c'è dunque il meccanismo di riporto per i cicli ulteriori come per D.

Il principio si riassume così:

Ciò che si presenta per primo – la grande D del GDR o l'elisir o l'umidità – apre la vostra finestra di fertilità. Dopo dodici cicli osservati, la D può in maniera generale sbloccare più di un giorno rosa infertile.

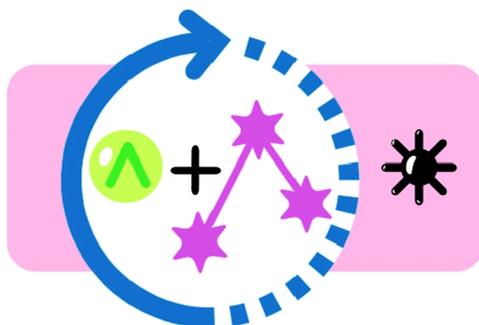
La D conta per tutti i cicli futuri, ma non è così per l'arrivo dell'elisir, che conta solo per il ciclo in corso.

Siamo consapevoli del fatto che questa regola del GDR può essere assimilata solo con l'esperienza grazie alla quale le donne esperte «guadagnano» giorni infertili preovulatori e precisione. Su *sympto* questo controllo si effettua automaticamente; non si ha più ragione di privarsi delle due D/d come fanno ancora alcune correnti della sintotermia col pretesto che la loro gestione sarebbe un rompicapo per le donne. Il vantaggio è pertanto decisivo: la donna dispone di un controllo ottimale dei suoi giorni infertili (senza preservativo) all'inizio del ciclo.

Per coloro che iniziano manualmente, la situazione resta chiara: il doppio controllo dell'elisir e della temperatura resta intatto, ma durante i primi dodici cicli la sua gestione manuale è ampiamente facilitata dal fatto che la D si fissa al giorno 6 ed il rischio che questo limite sia abolito dall'arrivo dell'elisir è minimo. Questo rischio aumenta bruscamente quando la donna dispone di un numero maggiore di giorni infertili preovulatori. Per le principianti la risposta è chiara: «Sono infertile fino al giorno 5, giorno 5

incluso, ma sto attenta all'arrivo del mio elisir o dell'umidità non appena le mestruazioni sono terminate (ossia nel giorno 4 e 5).

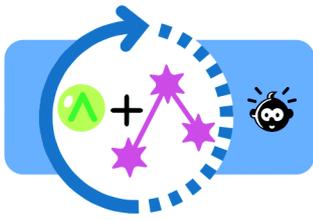
Quando bisogna ricominciare a misurare la temperatura al risveglio? Risposta: non appena inizia la sensazione , o quando vedete E  o aspettate il grande GDR , ciò che arriva per primo. Durante i primi 12 cicli osservati, questa ripresa è fissata al giorno 6 del ciclo. *sympto* vi prende per mano giorno per giorno, inviandovi il messaggio d'aiuto appropriato. Per un approccio contraccettivo potete evitare di prendere la temperatura durante i giorni infertili (segnati in rosa) all'inizio del ciclo. Grazie a questo dispositivo semplice, ma allo stesso tempo sofisticato, il tasso di affidabilità contraccettiva è alto tanto quanto la pillola, il che è già un gran successo, ma scoprirete che è anche meglio!



Il simbolo della Homepage contiene sempre il colore che indica la vostra fertilità, qui rosa infertile prima dell'ovulazione.



Chiusura della finestra della fertilità: tre situazioni illustrate per comprendere



Come fa *sympto* a combinare i due segni della fertilità: il rialzo della temperatura  e l'elisir ? La risposta si evince già dal logo di *sympto*: per chiudere la finestra di fertilità, occorre il giorno picco (GP) seguito da tre rialzi di temperatura. Vedremo i dettagli nella seconda parte, ma prima fissiamo delle buone basi, formulate dal Prof. Rötzer dell'Istituto INER in Austria.

Secondo il suo metodo, la donna deve cerchiare la prima temperatura alta. Su *sympto* invece del cerchietto viene visualizzata automaticamente una stella piena; a mano, per comodità potrete disegnare un triangolo attorno al valore e colorarlo (pratica ispirata dal metodo NFP-Sensiplan).

Come per l'inizio della fertilità, i due criteri di temperatura ed elisir restano dominanti. Per quanto riguarda l'elisir ritorniamo alla formula GP+3 già illustrata: occorrono un minimo di 3 giorni dopo il giorno picco (GP) per iniziare la fase infertile. Più precisamente, occorrono «3 buone temperature» per chiudere la finestra di fertilità (per approfondimenti si veda la seconda parte). A mano, evidentemente, dovrete applicare correttamente la legge del rialzo termico, su *sympto* è sufficiente comprendere quale regola abbia determinato il calcolo.

Entriamo ora nella finestra di fertilità per comprendere dall'interno come occorre lasciarla! La durata di questa «finestra» dipende da diversi fattori: a) dopo il rapporto sessuale, gli spermatozoi possono sopravvivere negli alveoli del collo dell'utero fino a 6 giorni, se è aperto; questi corrispondono idealmente ai 6 giorni preovulatori in cui viene secreto l'elisir; b) durante un intervallo di 3-12 ore, che seguono l'ovulazione, può avvenire una seconda o terza ovulazione, dando così dei gemelli diversi o tripli; l'ultimo ovulo sopravvive, come gli altri, circa 18 ore nell'ampolla della tromba. Conseguentemente, tenendo conto di un margine di sicurezza, la durata della vostra fertilità è 8 - 11 giorni. Di conseguenza, è leggermente più lunga se i vostri cicli sono irregolari.

Specificatamente, malgrado ciò che dicono i medici, la sintotermia non è messa in difficoltà se la donna crede di avere o effettivamente ha dei cicli irregolari, ma semplicemente occorre più costanza aiutando la donna a trovare la regolarità. Passato il periodo fertile, il progesterone blocca qualsiasi tentativo di una seconda ovulazione. Non esistono le seconde «ovulazioni spontanee». Entrate nella fase postovulatoria, assolutamente infertile, del vostro ciclo, più sicura dunque di tutte le contraccezioni ormonali. Ciò è meraviglioso perché siete libere dal dover prendere la temperatura fino al primo giorno della fase fertile del ciclo successivo. Tenendo conto del grande GDR, D, *sympto* sa perfettamente quando dovete riprendere le vostre temperature. Riceverete un messaggio quando, durante la fase gialla, avrete introdotto le tre gocce , simbolo che dà inizio al nuovo ciclo.

Apriamo una parentesi importante per le coppie che desiderano un bambino: solo il rialzo corretto e completo della temperatura garantirà il risultato completo dell'ovulazione. Alcuni processi ovulatori però, benché assomiglino ad un'ovulazione, non liberano necessariamente un ovulo. Analizziamo diverse situazioni: il follicolo esplose, ma è vuoto, senza ovulo oppure il follicolo non esplose e l'ovulo resta prigioniero (LUF = Luteinized Unruptured Follicle). Potrebbe anche succedere che l'ovulo resti incollato alla parete del follicolo scoppiato. Tutti questi fenomeni rivelano le cause dell'ipofertilità e spiegano anche perché una donna, che corre dei rischi non proteggendosi, non resta necessariamente

incinta subito. Non parliamo qui dei problemi di ipofertilità maschili che potrebbero aggiungersi.

Focalizziamoci ora sull'ovulazione presunta. Questo evento chiave non può essere previsto con esattezza. Potete però identificare il famoso giorno picco (GP) 📍, giorno presunto dell'ovulazione: **solo un'ecografia permetterebbe di verificare se l'ovulazione è avvenuta proprio durante il GP, come nel 40% dei casi, il resto delle percentuali si ripartiscono tra i due giorni precedenti e i due successivi.**

Affianco a questa scoperta chiave certe donne pretendono di essere sicure della loro ovulazione: circa il 17% avverte regolarmente un dolore acuto al basso ventre. Questo dolore specifico indica al massimo quale delle due ovaie libera l'ovulo. Altri dolori possono aggiungersi uno o due giorni prima dell'ovulazione; benché questi segni siano molto utili per il concepimento, non lo sono per la contraccezione. È un altro falso mito da dimenticare! Una donna non può neanche sentire il passaggio dell'ovulo non fecondato attraverso la tromba. Ciò è impossibile, in quanto l'ovulo non fecondato viene riassorbito nell'ampolla della tromba. Siamo convinti che il riconoscimento di questa sensazione può essere favorito dalla pratica dello yoga e della meditazione.

In definitiva, ogni donna deve basarsi sul rialzo completo della temperatura (minimo 3 temperature alte), unico segno sicuro che attesta il compimento dell'ovulazione. Ormai, quando parliamo di ovulazione, intendiamo l'insieme del processo ovulatorio osservabile, che ogni volta non termina necessariamente con l'espulsione dell'ovulo. A livello dell'elisir, il testimone del dolore addominale è completato dalla legge GP + 3.

Ma come combinare le due cose?

Non appena avete individuato il vostro GP 📍, annotatelo sul vostro ciclogramma. Su *sympto*, comparirà sul vostro grafico grazie alla correttezza delle vostre osservazioni. Esempio: martedì notate che il GP è stato il giorno prima, cioè lunedì. Contate martedì come primo giorno dopo il GP, mercoledì come il secondo e giovedì come il terzo. L'infertilità presunta, senza tener conto delle temperature comincia il venerdì mattina.

Come verificare la vostra ipotesi?

Possano presentarsi tre tipi di situazioni, non di più.

Sapendo differenziarle, avrete acquisito una capacità profonda di gestire la sintotermia. Analizzeremo insieme le varie situazioni e questi esempi, che sono importanti per il vostro apprendimento.

Ecco il più breve ed il più semplice: dopo il GP si susseguono tre temperature alte, rappresentate dalle stelle piene ★★ ★; giovedì mattina, 3 giorni dopo il GP, dopo aver inserito le temperature, *sympto* vi annuncia «infertile a partire dalle 18.00». *sympto* (così come la sintotermia manuale) ha individuato il terzo rialzo significativo ★ che conferma la fine dell'ovulazione. In questo caso, la fase totalmente infertile comincia 12 ore dopo la misurazione della temperatura, ossia la sera stessa: non c'è bisogno di pazientare fino al venerdì sera, quarto giorno dopo il GP. Grazie alla congiunzione dei due criteri, GP + 3 giorni di conferma di temperature alte e dell'osservazione dell'elisir con il trattino o con la nuvoletta, l'infertilità assoluta postovulatoria comincia una notte o 24 ore prima rispetto al metodo Billings (dove occorre aspettare il quarto giorno) e continua fino alla fine delle prossime mestruazioni e poco più, secondo la vostra fase infertile preovulatoria. *sympto* vi ricorderà quando ricominciare a misurare la temperatura.

sympto si occupa del doppio controllo in maniera autonoma: è sufficiente prendere le temperature quando il programma ve lo chiede e aggiungere correttamente le manifestazioni dell'elisir.

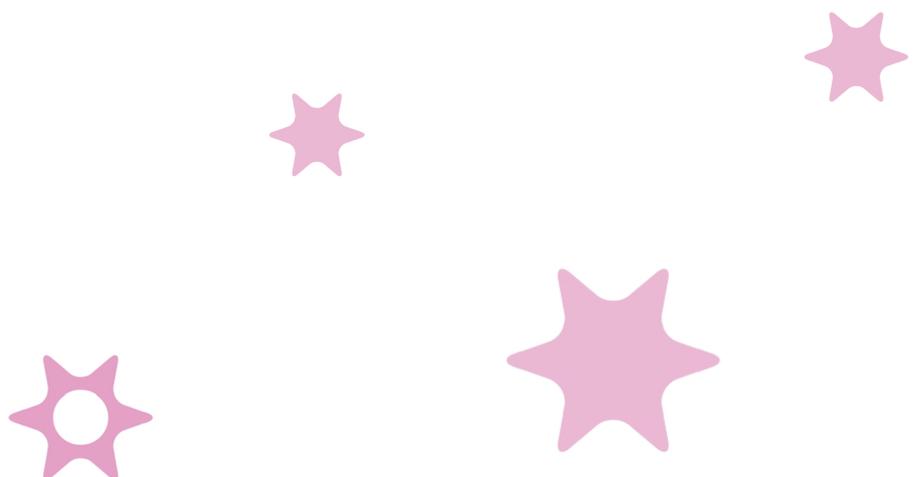
Il principio del doppio controllo, che determina l'ultimo giorno fertile, non riprende la regola, pertanto intuitiva, dell'inizio della fertilità, regola praticata da NFP-Sensiplan e che dice: "Ciò che viene alla fine chiude la finestra di fertilità". Individuate il GP e contate i tre giorni di conferma del vostro elisir e parallelamente indicherete la vostra 3a temperatura alta. Secondo Rötzer, colui a cui ci ispiriamo, occorre dire quanto affermato qui di seguito:

Il giorno picco GP deve essere sempre seguito da tre temperature alte:



Il processo del doppio controllo alla Rötzer è fondamentalmente differente. È leggermente più complicato da gestire manualmente rispetto a NFP-Sensiplan, ma su *sympto* non avrete più ragione di rinunciare a Rötzer, che è più sicuro e affidabile. Di seguito troverete un primo esempio che illustra questo principio.

Se utilizzate la sintotermia classica, quella manuale, basta scaricare i grafici (ciclogrammi) vergini su sympto.org oppure fotocopiarlo da questo manuale alla fine.

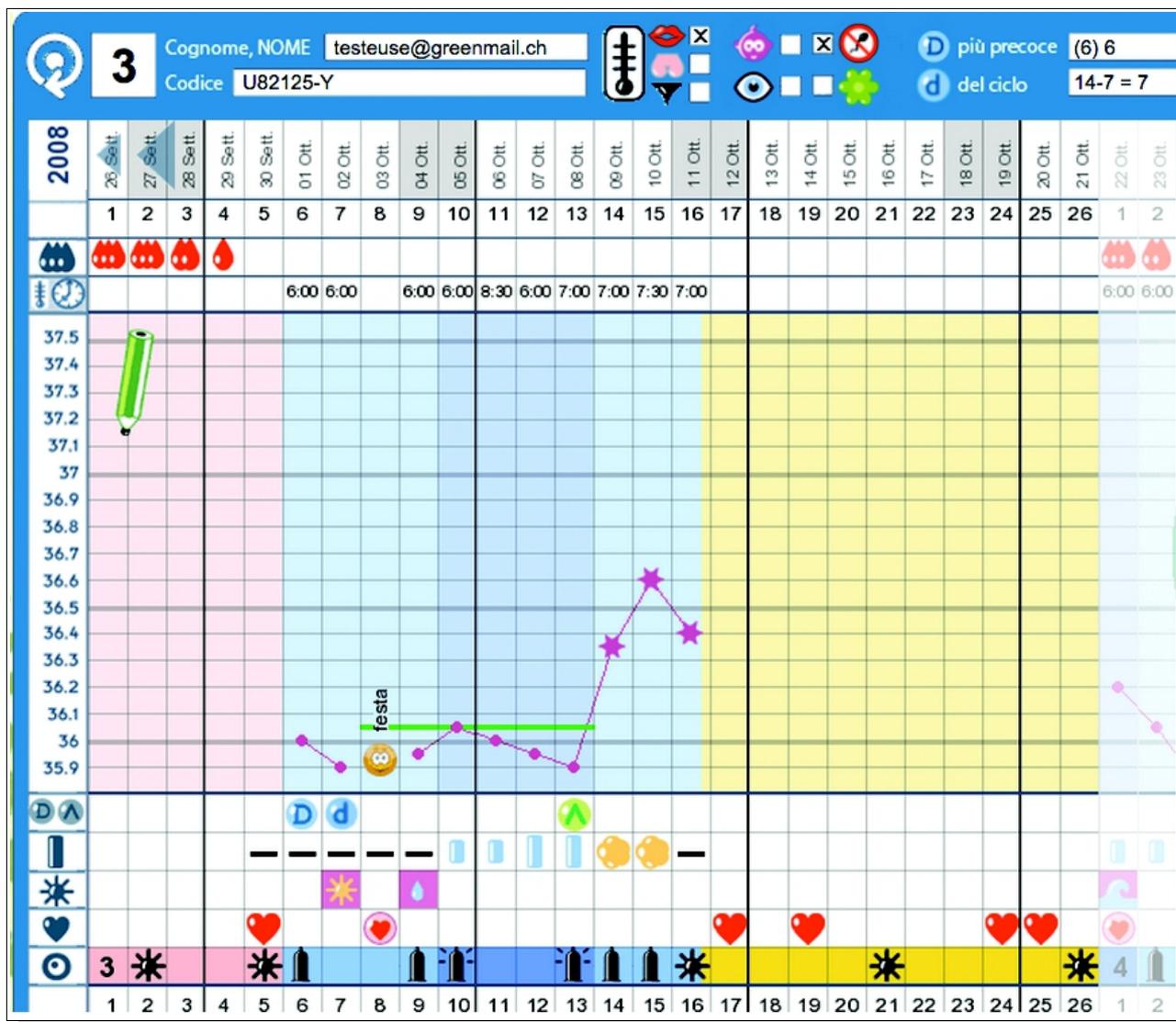


Un esempio del “rialzo termico più corto”

Il doppio controllo più rapido: 📈 + ★★☆☆

Ciclogramma di una neofita:

3° ciclo osservato. Obiettivo: contraccezione



Questa donna ha cominciato le misurazioni di temperatura al risveglio del giorno 6, come suggerito da *sympto*. Per il primo sanguinamento forte 🩸, ha aggiunto il suo obiettivo di fertilità, la contraccezione sintotermica (X con cerchio rosso), ha inoltre precisato il suo metodo di misurazione di temperatura, nel suo caso, orale 📈👄. Questi due parametri sono indispensabili all'inizio del ciclo e sono ben visibili sulla fascia alta del ciclogramma. A partire dal giorno 5 del ciclo, *sympto* le chiede di individuare le prime tracce di elisir o di umidità 💧, ma non nota nulla e nel 5° giorno mette un trattino, —. Così facendo, conferma questa osservazione negativa e attesta di aver avuto la sensazione interna di secchezza ☀️ o umidità 💧.

Il suo elisir si manifesta molto tardi in questo ciclo, solo nel giorno 10. Forse gli alveoli del collo dell'utero (le cripte cervicali) sono state atrofizzate dall'assunzione continuata della pillola per anni e questo deterioramento rende l'osservazione più difficile oppure

questo è il suo ciclo abituale, normale. L'essenziale qui è che nel giorno 14 questa donna ha potuto notare un cambiamento repentino verso uno stato meno fertile. Per confermare questo cambiamento, ha introdotto la nuvoletta gialla 🟡, che indica una diminuzione drastica della qualità del suo elisir rispetto al giorno in cui ha annotato delle forti perdite filanti e di buona qualità, 🟢. Il secondo giorno successivo al giorno picco (GP), ha potuto confermare la sua osservazione annotando la presenza del progesterone (per questo l'icona presenta una nuvoletta gialla, gialla come il progesterone). *sympto* le chiede inoltre di confermare la regola «GP + 3». Senza questa conferma, la donna riceve un messaggio di errore dopo la misurazione di temperatura. Mette così il trattino (—), che significa «non ho visto né sentito alcunché». Solo le utilizzatrici navigate, che hanno scelto la modalità «esperta», possono permettersi di non aggiungere nulla senza ricevere il messaggio di avvertimento da *sympto*.

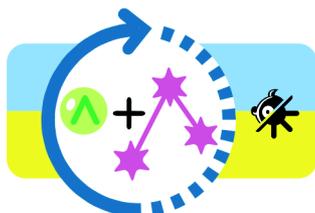
È importante ricordare che tutte le annotazioni possono essere inserite in qualsiasi momento della giornata o anche diversi giorni dopo le osservazioni; conseguentemente, tutte le correzioni sono possibili a posteriori. Al contrario, per il futuro non può essere introdotto niente, in quanto nulla, riguardo alle fluttuazioni del ciclo mestruale, può essere previsto o anticipato. *sympto* non è una scatola magica o un dispositivo medico, ma uno strumento didattico. Esso trova il giorno picco (GP) 🟢 inserendolo al posto giusto. Nell'esempio, tre giorni più tardi, *sympto* compie il doppio controllo tra l'elisir e la temperatura. Ecco qui la più semplice e più breve situazione del doppio controllo: il giorno caratterizzato da «GP + 3» coincide precisamente con la terza stella. Nel giorno 16 l'utilizzatrice riceve il messaggio che le conferma l'entrata nella fase infertile del suo ciclo e che può smettere immediatamente di prendere la temperatura.

Secondo il piccolo GDR 🟡, che è stato introdotto nel ciclogramma dopo che il rialzo delle temperature è stato confermato, la fertilità comincia nel giorno 7 del ciclo, il sesto giorno sarà dunque infertile. Dato che questa donna si trova solo al terzo ciclo osservato (come indicato in alto a sinistra sul grafico), la fertilità presunta comincia, per precauzione, dal sesto giorno, come indica la grande GDR 🟡.

Sono visibili due tipi di rischi: secondo d di questo ciclo (che compare dopo la 3a stella piena), la donna avrebbe potuto avere rapporti sessuali non protetti il 6° giorno, secondo la sua osservazione dell'elisir, sarebbe potuta arrivare tranquillamente al giorno 9. Durante la fase di apprendimento, questo genere di rischi sono da evitare. Nell'esempio seguente vedremo come un'esperta della sintotermia può evitare questi rischi.

Quanto ai rapporti sessuali RS, questa coppia decide di praticare la sintotermia per la contraccezione 🚫, utilizzando così un metodo di barriera al giorno 8 🟡. Nella parte inferiore del ciclogramma vediamo che l'icona scelta, la testolina del bambino 🧒, è stata cambiata con quella del preservativo, 🛡️. Si evitano così gli equivoci per quanto riguarda le responsabilità condivise.

Il nostro logo si ispira a questo esempio classico: segna il giorno di transizione verso la non-fertilità:



Una variante interessante della “Stella Bucata”, A

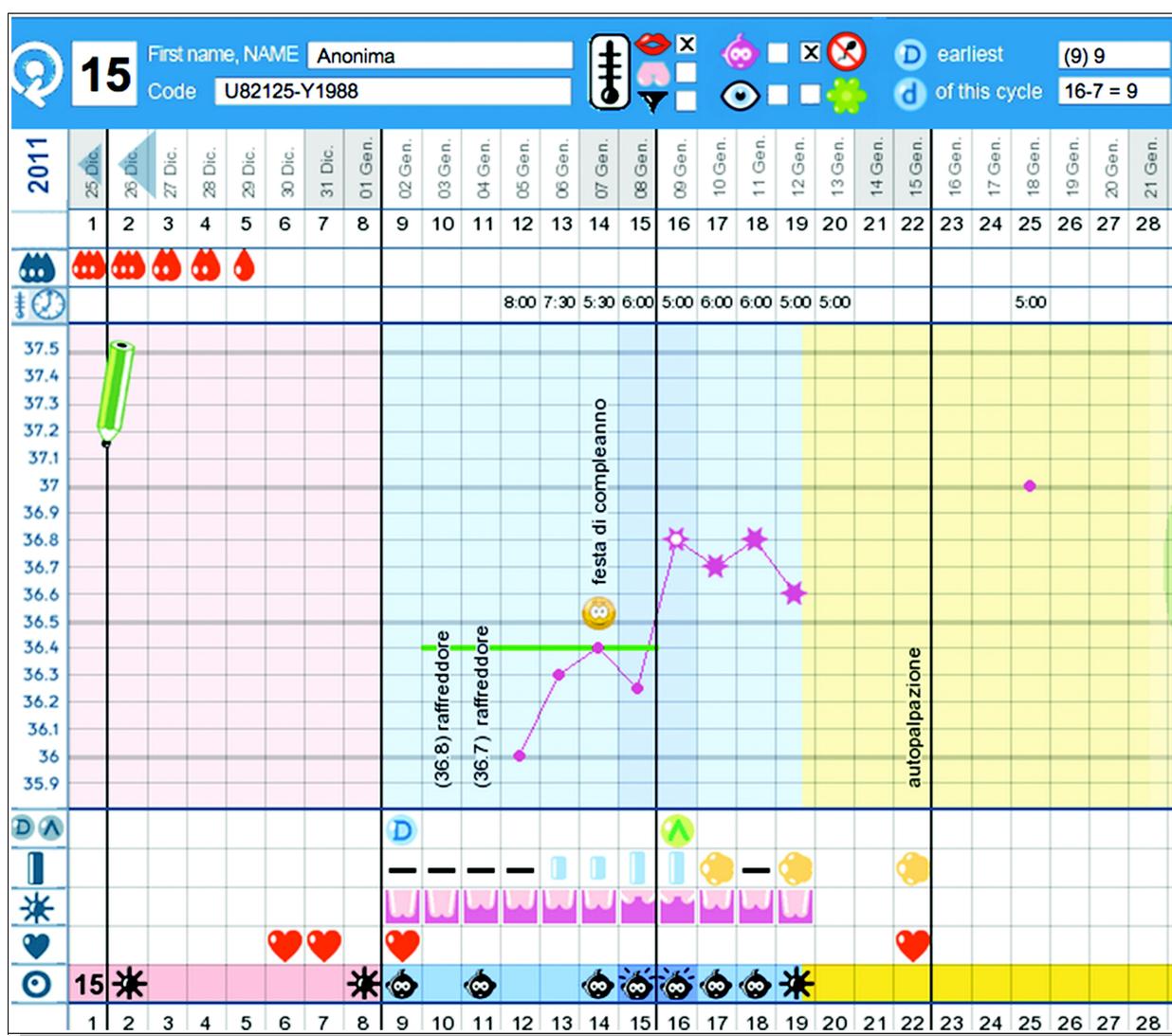
Qualche volta difficile da determinare per la donna che utilizza la sintotermia classica, la variante dell'esempio seguente balza all'occhio, a causa della «stella bucata» ✨, non appena la donna decide di osservarsi utilizzando il software sympto. Questo segno caratterizza un rialzo termico che comincia in corrispondenza del giorno picco o addirittura prima. Ciò comporterà inoltre che non è apparso ancora alcun segno di cambiamento dell'elisir. Il rialzo – così come la finestra di fertilità – ha fine solo al termine delle tre stelle piene ✨ ✨ ✨. Assistiamo qui a 4 rialzi necessari per chiudere la finestra di fertilità e, in relazione al giorno picco, la temperatura si innalza troppo presto. Analizzeremo più approfonditamente quante stelle bucate sono tollerate in un rialzo precoce della temperatura. Il principio sintotermico «GP+3» tuttavia, resta invariato. Il doppio controllo si effettua sempre con l'arrivo della terza stella piena ✨. Ecco l'esempio:

✨ + ✨ ✨ ✨

Situazione A: rialzo precoce che genera una stella bucata 📈

Ciclogramma di una donna esperta di sintotermia

15° ciclo osservato - contraccezione



Questa donna ha 15 cicli al suo attivo e, da quando ha interrotto la contraccezione ormonale, ha sempre avuto dei problemi per l'osservazione del proprio elisir e non avverte l'umidità vaginale, U. In questo caso Rötzer prescrive l'autopalpazione per confermare la non-fertilità. Per accedere direttamente alla fonte del suo elisir, nel 15° ciclo (numero in alto a sinistra), la donna aggiunge il triplo controllo: l'autopalpazione del collo dell'utero (vedi pag. 38).

In sei giorni, la donna recupera la sua fertilità con l'icona «collo medio, aperto»  e due giorni indicano una grande fertilità grazie al «collo alto, completamente aperto», . Arriva ad estrarre dell'elisir filante  che conferma l'alta fertilità, informazione che introduce nella sua applicazione. Il giorno picco (GP)  può successivamente apparire al giorno 16 a causa dell'icona del giorno 17, la nuvoletta gialla .

La curva termica rappresenta il tipo di rialzo termico precoce A e questa precocità viene indicata con la stella bucata . Ne consegue che la terza temperatura alta (  ) non può ancora indicare la non-fertilità postovulatoria perché la regola del doppio controllo esige che il principio  +    sia rispettato. È solo al giorno 19, con la terza stella piena , che il ciclo entra nella fase infertile gialla. Per esempio, per la scuola tedesca di NFP-Sensiplan sono sufficienti 3 rialzi ed alla donna viene richiesto di continuare a misurare le temperature anche durante la fase infertile. Per le ragioni che abbiamo appena detto, questo lavoro è inutile per *sympto*. Su NFP-Sensiplan non c'è una vera gestione delle temperature che definisce un minimo di misurazioni indispensabili come su *sympto*.

Dal giorno 11 al giorno 12 del ciclo, la donna ha avuto il raffreddore e lo ha annotato. Le due temperature che ha misurato sono falsate a causa del suo stato di salute. Togliendo queste due temperature e lasciandole tra parentesi (36.8) e (36.7), *sympto*, che accetta due valori mancanti, può disegnare la linea verde di base che si posiziona sul valore 36.4, ovvero la temperatura più alta della prima fase a temperature basse. Grazie a questa linea, che copre sempre 6 giorni, la donna sa immediatamente quando e dove ha luogo il primo rialzo. La sicurezza contraccettiva di *sympto* è sorprendente ed il suo valore aggiunto è la sua semplicità di utilizzo.

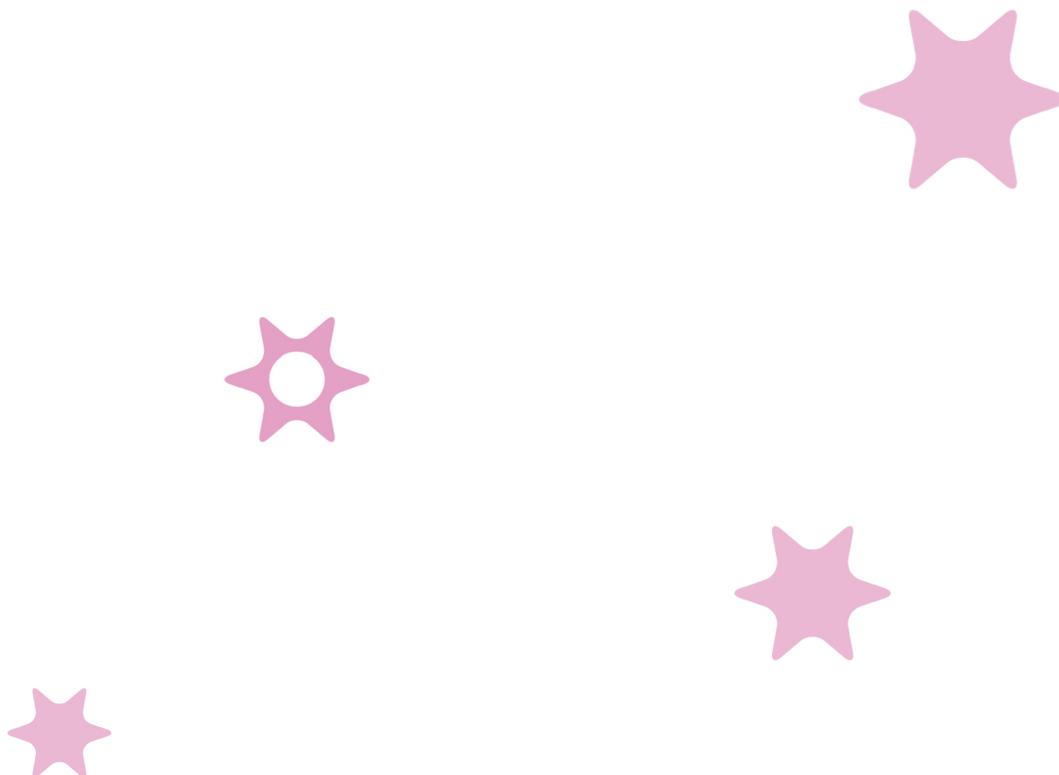
Nei sistemi NFP/INER, quando mancano una o due temperature, la donna deve cercare dei valori bassi mancanti che precedono la linea verde, per raccogliere i sei valori necessari per costituirli; perciò già nella fase rosa occorre misurare la temperatura e ciò rende il metodo manuale ancora più difficile.

Le correzioni si fanno sempre a posteriori. La principiante ha veramente interesse ad avere la propria consulente per imparare ad osservarsi correttamente, soprattutto perché *sympto* ha bisogno delle vostre competenze per poter interpretare correttamente i dati che inserite. Nessun dispositivo, nessun programma immaginabile potrà mai sostituirsi alle vostre competenze riguardanti il vostro ciclo. Conclusione: la donna ricava la sua fase infertile di sei giorni.

Tra l'altro, la donna ha cominciato le misurazioni di temperatura molto tardi, al giorno 10, addirittura dopo il grande GDR, che si trova al giorno 8. Per quale motivo? Si è messa in modalità esperta e non ha tenuto conto delle indicazioni proposte da *sympto*, rischiando così di non avere temperature a sufficienza per costituire la linea verde. Da un punto di vista contraccettivo, dal 13° ciclo la sua D (grande GDR) si trova nell' 8° giorno e le permette di guadagnare due giorni infertili preovulatori. Il giorno 9, visto che il collo dell'utero è chiuso, il rischio di gravidanza è scampato. Questa donna contravviene alle leggi sintotermiche con cognizione di causa. In queste circostanze, avrebbe potuto avere relazioni sessuali non protette fino al 10° giorno, in quanto la sua finestra di fertilità si apre nel giorno 11, durante il quale il collo si è aperto.

Nel ciclogramma, in basso, sulla linea di fertilità, la donna ha lasciato l'icona convenzionale del bebè 🍼, che compare automaticamente. Significa che questa donna ed il suo partner osservano l'astinenza durante i giorni fertili – astinenza poi non così stretta! Forse il partner detesta il preservativo 🛑 oppure la coppia rispetta l'astinenza per ragioni spirituali. Ricordiamo che la modalità automatica 🍼 concerne anche e coppie che vogliono concepire un figlio oppure quelle che praticano la continenza (vedi pag. 3, «Il mio ciclo in immagini»).

In caso di ambivalenza prolungata nell'uso di queste due icone, che non è solo frequente nelle coppie già con figli, la donna potrebbe modificare il suo obiettivo di osservazione «accettando ciò che porta la vita», 🌸. Se la donna desidera una contraccezione sintotermica, ma il suo partner è bloccato dal preservativo (forse associato alla prostituzione o al libertinaggio) allora potrebbe mettersi un diaframma, che può riutilizzare una volta che ha trovato la taglia giusta ed indicare un eventuale rapporto sessuale con il cuoricino cerchiato 🍷. Molte coppie hanno un atteggiamento ambivalente riguardo alla loro sessualità, ma tratteremo questo aspetto più avanti.



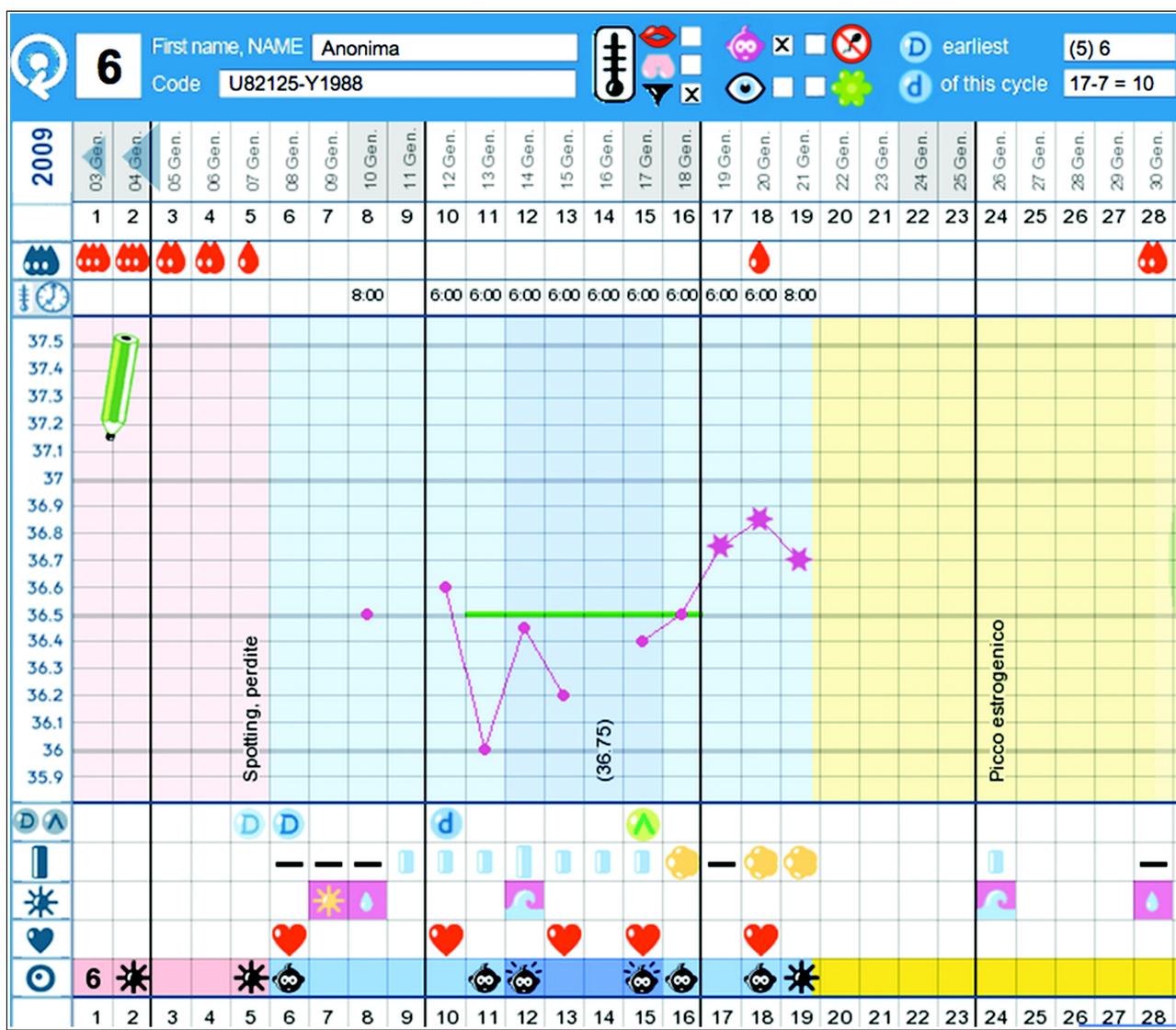
Una variante molto comune che comprende tutte le altre possibilità

Situazione B: occorrono più di 3 giorni per chiudere la finestra di fertilità

Ciclogramma che rappresenta un concepimento.

6° ciclo osservato. Data presunta del parto.

▲ + 1 + ★★ (GP + 1 o più giorni senza rialzo termico!)



Ecco finalmente la terza variante, B, l'ultima della nostra casistica. In questo caso specifico, l'inizio della fase infertile è posticipato. Perché? La terza stella piena ★ non compare il terzo giorno dopo il giorno picco (GP) e occorrerà aspettare fino al quarto o quinto giorno o ancora più a lungo, per avere il valore decisivo: la terza stella piena. Da notare che la situazione B è molto frequente.

Questa donna ha dei cicli irregolari dato che l'ampiezza tra il ciclo più corto e quello più lungo supera i sei giorni. Il ciclo più corto è di 25 giorni (↻) ed il ciclo più lungo di 36 (=25 + 11) (📍), visibile in alto a destra del grafico. Non c'è bisogno di allarmarsi: ci sono donne che hanno cicli di 60 giorni o anche più. Queste donne possono interpretare

perfettamente i loro ciclogrammi senza la minima diminuzione della sicurezza sintotermica.

L'obiettivo dell'osservazione in questo caso è una gravidanza. Il primo rialzo termico si annuncia per il giorno 17. I giorni molto fertili sono generati *ad hoc*, ovvero con l'introduzione dei simboli indicanti una grande fertilità, oppure automaticamente secondo una procedura sofisticata, spiegata e approfondita nella seconda parte, nella sezione «Come regolare il grande giorno GDR» (vedi pag. 110).

In questo ciclo la fase azzurra è prolungata; nel giorno 15 assistiamo ad una ottima complementarità tra elisir e sensazione interna, due segni che indicano un' altissima fertilità. Il primo giorno picco si colloca nel giorno 13 per poi scomparire dal ciclogramma a causa dell'annullamento dell'elisir nel giorno 15. Il nuovo giorno picco (GP) è stato confermato da un segno di infertilità nel giorno 3. L'ovulazione avviene approssimativamente intorno al giorno 15, grazie alla conferma del rialzo termico. Sarebbe potuta slittare al giorno 16, ma qui c'è il ritardo di un giorno.

Se la donna si trovasse in una situazione contraccettiva, allora dovrebbe aspettare fino al giorno 19, dunque un giorno in più, per avere dei rapporti non protetti: 4 giorni dopo GP. Questa variante B si presenta spessissimo nella contraccezione ecologica. NFP-Sensiplan tratta questa variante esattamente allo stesso modo di Rötzer e *sympto*.

Nel giorno 14 del ciclo, la donna aggiunge una nota specifica dicendo che ha «dormito male» (purtroppo non visibile sul grafico); qualche giorno dopo, mette tra parentesi la temperatura eccezionalmente alta nel giorno 17 o 18, quando vede un netto rialzo, lasciando (36.75) nello spazio per i suoi commenti. Una volta messa la temperatura tra parentesi, *sympto* può tracciare una linea verde e le stelle piene.

Con quale rapporto sessuale (♥) può rimanere incinta la donna? Quello avvenuto nel giorno 10, 13 o 15? Probabilmente il giorno 15. Anche il rapporto del giorno 18 è potenzialmente favorevole in quanto l'ovulo avrebbe potuto essere fecondato. Assieme alla conferma del rialzo termico, il giorno picco (GP) è la prova evidente che l'ovulazione ha realmente avuto luogo. La donna può addirittura evitare di fare un test di gravidanza: il giorno 40, *sympto* glielo dice chiaramente (vedi seconda parte).

Il doppio controllo sintotermico dei due casi, A (rialzo precoce) e B (rialzo ritardato), possono riassumersi così:

Bisogna sempre arrivare a creare le tre stelle piene ★ ★ ★ all'indomani del giorno picco (GP). *sympto* svolge da solo questa incombenza.

La finestra di fertilità si chiude il giorno della 3^a stella piena, su *sympto* ci vogliono esattamente 12 ore dopo l'ultima misurazione di temperatura decisiva.

Se l'interpretazione di *sympto* non vi è chiara o non siete d'accordo, potete essere certe che o vi è sfuggita un'informazione o le vostre osservazioni erano lacunose o insufficienti. Chiarite dunque questa situazione con la vostra consulente.

Mestruazioni e sanguinamenti intermestruali: una differenza sostanziale

Nelle pagine precedenti avete letto che ogni nuovo ciclo inizia con dei sanguinamenti, ma non vale il contrario: si possono avere delle perdite di sangue che non costituiscono l'inizio di un nuovo ciclo, queste vengono chiamate sanguinamenti intermestruali. A cosa è dovuto questo fenomeno? Come ci si accorge della loro differenza dalle mestruazioni? Che fare se al quinto o sesto giorno dopo il GP il rialzo termico non è ancora avvenuto? Perché *sympto* continua ad utilizzare il colore azzurro, potenzialmente fertile?

Molto probabilmente non c'è stata ovulazione: i vostri ormoni fanno un secondo tentativo e conseguentemente si determina un secondo GP preceduto da diversi giorni in cui si manifesta l'elisir. Una donna stressata o malata, che si trova nella fase della pubertà o della premenopausa, può avere due o più GP, lei penserà a torto di aver ovulato due volte nello stesso ciclo. Questa idea è sbagliata e dannosa ed è ancora molto diffusa anche in campo specialistico. Dal punto di vista biologico, una seconda ovulazione è impossibile, anche se, durante la fase ovulatoria, possono verificarsi due o più tentativi ovulatori, tuttavia questi tentativi sono vani a causa della predominanza estrogenica.

Dopo quale GP comincia la fase postovulatoria? Ovviamente sempre dopo l'ultimo GP, a condizione che il rialzo termico sia confermato. Senza il rialzo non può verificarsi alcuna ovulazione, il ciclo si interrompe nella fase preovulatoria ed i sanguinamenti seguenti saranno dei sanguinamenti intermestruali che non chiudono il ciclo precedente e che quindi non ne aprono uno nuovo. Le ovaie continuano a lavorare ed in questo caso non è più possibile alcuna previsione. Proprio per questo motivo i giorni durante ed immediatamente dopo i sanguinamenti sono potenzialmente fertili (in azzurro su *sympto*). In questo caso specifico effettivamente può avere luogo «un'ovulazione a sorpresa» e qui vi spieghiamo come evitare per l'appunto la sorpresa. Le osservazioni costanti della temperatura diminuiranno il rischio di rimanere incinta, mentre la verifica del suo innalzamento ci permetterà di capire se i successivi sanguinamenti sono vere e proprie mestruazioni. Dunque solo la misurazione di temperatura durante un sanguinamento intermestruale (che nasconderebbe l'elisir) può attestare l'ovulazione. Ad oggi solo pochi medici conoscono questo fenomeno che, però, è molto frequente.

Ecco una domanda ricorrente su *sympto*: «Ho introdotto l'icona con le 3 gocce per far partire il nuovo ciclo, ma *sympto* mantiene il colore azzurro (fertile) e mantiene aperto il vecchio ciclo. Perché? Che succede? Se avete compreso le spiegazioni di questo capitolo la risposta vi è chiara. Ritorneremo su questo argomento cruciale nella seconda parte.

Il doppio controllo si rende ogni volta necessario?

Si! Il doppio controllo durante l'apertura della finestra di fertilità aumenta la sicurezza nella zona di transizione verso la fase infertile. Chiudere la finestra di fertilità è indispensabile per comprendere la situazione A e gestire la situazione B, permettendo così a *sympto* di individuare 📈 + 🌸🌸🌸. Tuttavia, secondo i vostri bisogni ed il vostro ciclogramma, potete limitarvi a dare fiducia all'osservazione del vostro testimone preferito, l'elisir (approccio Billings), combinato, se è possibile, con l'autopalpazione del collo dell'utero o con la sola temperatura (metodo rinforzato da *sympto*), ma ad una sola condizione: la struttura dei vostri cicli resta regolare ed invariata. Come dimostrato, non avrete mai l'affidabilità totale che il doppio controllo sintotermico vi offre, soprattutto considerando che le varianti, temperatura o Billings, allungano la finestra di fertilità. Numerose donne che praticano la sintotermia, dopo qualche anno di osservazione

continua, arrivano a sentire l'inizio e la fine della fertilità in ogni ciclo senza aver bisogno di annotare alcun sintomo.

Il codice autopalpazione 🍷

L'autopalpazione è una tecnica di auto-osservazione che consiste nel palpare con due dita il collo dell'utero, che si trova all'interno della cavità vaginale. Lo scopo di questa tecnica è di prelevare l'elisir nel luogo dove viene prodotto e differenziarlo dalle desquamazioni vaginali («le perdite bianche» probabilmente dovute ad una cattiva alimentazione o all'assunzione di antibiotici o ad un'infezione vaginale). Sarà interessante verificare la consistenza del collo: morbida durante la fertilità e dura durante la fase infertile. L'autopalpazione è una tecnica molto utile se avete difficoltà nel determinare il giorno picco (GP) o i segni di umidità U 🔴 ed E 🔵, inoltre fa parte integrante delle vostre competenze sintotermiche di base.

Fig. 13a-13b- In piedi, mettetene uno su una sedia. Molte donne preferiscono accovacciarsi, come illustrato nella figura 14. Introducete due dita umide, con le unghie ben corte, nella vostra cavità vaginale fino ad arrivare a toccare il collo dell'utero.

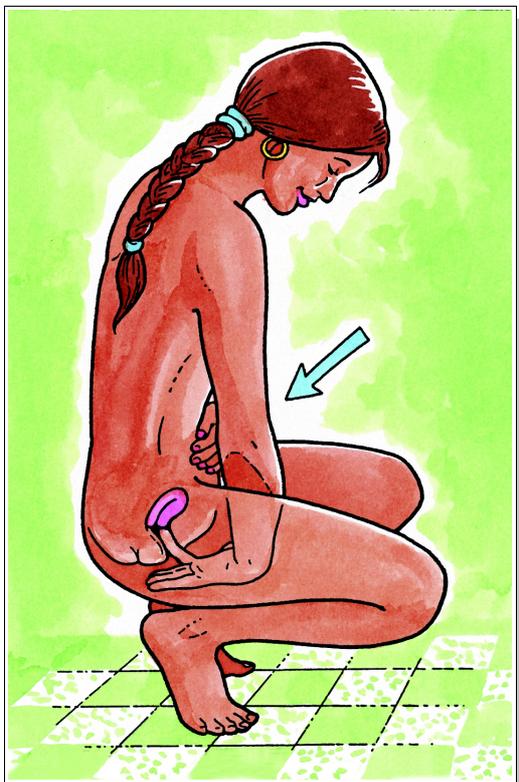
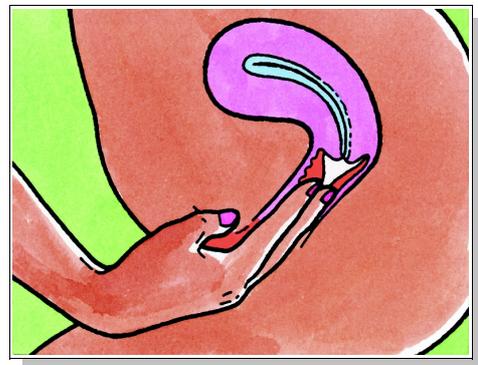


Fig 14 - L'autopalpazione è la via d'accesso diretto all'elisir, che si trova negli alveoli del collo.

Una volta raggiunto il collo – come indicato nella figura 13 - cercate di allargarlo con le due dita e di tirarne l'apertura verso il basso. Per far scendere l'utero e raggiungere meglio il suo collo utilizzate l'altra mano per spingere sul basso ventre (Fig. 14). L'elisir, se ce n'è, resterà incollato sulla punta delle dita e, separandole, potrete analizzare il vostro elisir determinandone la qualità ed il colore.

Per attivare le icone dell'autopalpazione su sympto, occorre selezionarne l'opzione su «parametri personali». Vi consigliamo di inserire questa opzione quando avrete fatto vostro il linguaggio di sympto. Esercitarsi sporadicamente con questa tecnica non è molto efficace, consigliamo di praticarla per due cicli consecutivi, mentre si continua ad osservare quotidianamente gli altri due testimoni della fertilità.

È importante pulire minuziosamente le mani e le unghie prima dell'autopalpazione. Una volta arrivate nella fase rosa o gialla potrete sospendere temporaneamente questa pratica.

Nel caso in cui aveste dei dubbi sul risultato della vostra palpazione, lasciate una nota sul vostro ciclogramma e discutetene con la vostra consulente.

Il test del bicchiere d'acqua

Dopo l'autopalpazione, per poter distinguere chiaramente se ciò che avete trovato è elisir o fluido dovuto a desquamazione vaginale o ad un'infezione (es. candida: infezione microscopica accompagnata da cattivi odori) o sperma residuo dopo un rapporto sessuale, potete fare il test del bicchiere d'acqua: versate il liquido trovato in un bicchiere d'acqua, l'elisir, soprattutto quello fertile, si agglutina nell'acqua e cade sul fondo del bicchiere.

L'elisir va analizzato una volta estratto dal collo e fuori dalla vagina; successivamente potrete annotare sul ciclogramma: – (niente), E, Ef oppure Eg. sympto vi aiuterà ad interpretare questi segni correttamente.

L'essenziale nell'autopalpazione è estrarre l'elisir quando è difficilmente identificabile sulla vulva. Ricordatevi bene di questo metodo. Nella seconda parte studieremo come certe annotazioni sull'autopalpazione possono aiutare a determinare il giorno picco (GP) ed avere quindi un forte impatto sull'andamento della vostra fertilità.

Sessualità e fertilità

L'angoscia profonda di una gravidanza indesiderata costituisce un grande ostacolo alla piena soddisfazione della vita sessuale di una coppia. Lo scopo della sintotermia è che voi possiate rilassarvi completamente durante l'atto amoroso e che possiate considerarlo come qualcosa di naturale, di sano e di magnifico. Grazie a *sympto* ritroverete o semplicemente scoprirete per la prima volta un cammino verso la consapevolezza della fertilità e della sessualità in maniera piacevole e sicura, evitando così gli effetti deleteri degli ormoni artificiali.

La letteratura sessuale è disponibile ovunque, nelle librerie e nelle edicole, ma poco è stato scritto sul ciclo della donna. La preoccupazione principale della Fondazione SymptoTherm è quella di costruire un nuovo ponte tra la fertilità e la sessualità. Il romanzo «*Sandra et Timmy: une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes*: di Harri Wettstein, segretario della fondazione (vedi sympto.org, versione tedesca: *Den Geheimcode des Körpers kennen: Grundlagen der Sexualökologie, für junge Frauen und Männer*) dimostra come la sessualità e la fertilità passano arrivare ad

unirsi in un'armonia costruttiva e duratura. In alcuni casi ciò rappresenta una vera e propria sfida per la relazione ed il dialogo della coppia.

Oggi gli adolescenti cominciano prematuramente la loro sessualità, ancor prima di averne discusso tra loro. Purtroppo anche gran parte degli adulti, comprese le coppie più mature, sono incapaci di comunicare sulla sessualità. La quotidianità e la routine hanno il sopravvento e la coppia deve correre ai ripari ricorrendo alla letteratura specializzata così come a tutta una gamma di strumenti per lo sviluppo personale e destinati a riaccendere la fiamma erotico-sessuale. Spesso però questi tentativi non si risolvono che in un fuoco di paglia e talvolta si finisce per «consolarsi» altrove.

Comunicare regolarmente e con sincerità

L'osservazione del ciclo facilita molto il dialogo sulla sessualità. Ogni mese, consigliamo di destinare del tempo per fare il punto della situazione, magari fissando in anticipo una data: a lume di candela, la coppia dedica un paio d'ore alla discussione di ciò che va e ciò che non va nella vita sessuale del mese appena trascorso. Ognuno si esprimerà liberamente senza essere interrotto e senza aver paura di essere giudicato male. A sua volta, il partner annoterà i punti su cui discutere ed esporrà il proprio pensiero quando arriva il suo turno. Il ciclogramma diviene qui un supporto prezioso per descrivere in maniera più oggettiva l'andamento della vita sessuale della coppia: cosa si è vissuto in un determinato giorno, preservativo o astinenza, i messaggi del corpo, il tempo a disposizione e quello realmente impiegato ecc.

Il dialogo praticato costantemente prepara molto meglio l'individuo ad affrontare temi caldi anche dal punto di vista emotivo (ciò – soprattutto per l'uomo – rappresenta una vera sfida). Un approccio di questo tipo potrebbe evitare esplosioni di collera quotidiane e distruttive; inoltre, prendere l'abitudine di annotare le incomprensioni e discuterne a distanza di tempo aiuta a parlarne con calma e distacco senza dover dimenticare o negare l'eventuale incidente. In questo modo si può costruire una sessualità sana, che protegge ed ha cura della fertilità con amore e consapevolezza.

Una volta che ognuno dei partner avrà espresso serenamente e liberamente ciò che ha vissuto riguardo alla famiglia, al lavoro, ai figli, ecc. la coppia può decidere di cambiare l'obiettivo delle osservazioni della fertilità (concepimento o contraccezione). Prima di concludere l'appuntamento amoroso dedicato al dialogo e alla discussione sull'andamento della relazione, vi consigliamo di fissare il prossimo incontro intimo affinché sia considerato con sempre maggiore importanza.



**Ecco, ora grazie a questo manuale,
conoscete le basi per legare la vostra sessualità e la vostra fertilità con un laccio
di amore e di amicizia!**

Vi rimandiamo alla seconda parte, destinata a coloro che si impegnano concretamente nella pratica della sintotermia. Quest'ultima è indicata e consigliata per tutte le più svariate situazioni ginecologiche, anche quelle con cicli molto irregolari. Su *sympto* troverete anche il programma per l'osservazione della fertilità durante l'allattamento e la premenopausa; queste sue specificità saranno presentate dettagliatamente a pagina 99. Buona continuazione!



Vista sul back-office

Ecco come le vostre consulenti prendono visione delle vostre domande:

<p>testeuse@greenmail.ch</p> <p>Adresse: Bergamo Italia Email: testeuse@greenmail.ch</p> <p>(it) [Attribution] Bonjour Madame, Comme nous appliquons le crit... Remplacer</p> <p>Buongiorno e benvenuta su sympto ! Sono la vostra consulente specializzata e li accompagno passo per passo lungo il suo viaggio verso la scoperta e l'apprendimento del suo ciclo. Non vedo l'ora di vedere le sue prime osservazioni sul ciclogramma al quale posso accedere tramite il vostro profilo. La questione alimentare é fondamentale per la sintotermia, ma ci occuperemo di questo dettagliatamente piú in lá. Buon week-end anche a lei, Anna, Consulente specializzata sympto</p> <p><input checked="" type="radio"/> Non <input type="radio"/> Oui, texte <input type="radio"/> Oui + manuel FR <input type="radio"/> Oui + manuel DE <input type="radio"/> Oui + manuel EN</p> <p>Choisissez un fichier Aucun fichier choisi</p> <p>Valider</p> <p>Annuler</p>	<p>Profil complet</p> <p>Thermomètre Cyclotest Lady Precision 2 chiffres après la virgule (0.01 °C) Naissance 1979 (~ 35 ans) Taille 161 cm (5 pieds 3) Poids 50 kg (110 pounds) Ménarche 11 ans</p> <p>Remarques perso Ho preso la pillola da quando avevo 17 anni in periodi diversi cercando di alleggerire il dosaggio ormonale perché non la sopportavo bene. Nel 2088-2009 ho messo lo sterilet in cuoio ma mi faceva male. Non sono mai rimasta incinta.</p> <p>Icone fertilité  Non Experte Oui Cycles publics Degrés Celsius</p>
	<p>x 100):</p> <p>Cara consulente buongiorno, Eccomi qui su questa messaggeria per farvi le mie domande sulla mia salute e sul mio ciclo ! Geniale ! Sto cercando di mangiare correttamente, ma con il mio lavoro non é facile. Siccome faccio orario continuato dalle 10.00 alle 15.00 senza pausa pranzo, sono costretta a mangiare molto a colazione e al mio rientro faccio uno spuntino. Cerco di mangiare molta frutta e verdure, legume e cereal dato che sono quasi vegetarian. In genere non cucino la carne ma ne mancio se il mio compagno ne prepara Buon week-end Harrie</p>

Seconda Parte

Il linguaggio di *sympto*



Un nuovo fondamento per la sessualità e la relazione

In tutto il mondo le associazioni che promuovono la sintotermia difendono un percorso di vita libero dagli ormoni di sintesi. Noi siamo d'accordo con questo principio, tuttavia è difficile suscitare entusiasmo nelle giovani donne che, fin dall'inizio della loro pubertà, si intossicano con la pillola contraccettiva per poter avere seni più voluminosi, una pelle più liscia, mestruazioni meno dolorose e spesso non si rendono conto che questa pillola serve per la contraccezione.

Le case farmaceutiche hanno sviluppato una strategia di marketing diabolica e spendono diversi miliardi per rendere le giovani donne «dipendenti» dai loro prodotti. I pregiudizi – falsi, spesso perfidi – secondo i quali il metodo sintotermico sarebbe «complicato» e «poco sicuro» è profondamente radicato nei circuiti cerebrali delle donne a causa di una scorretta ed incompleta educazione sessuale pubblica, abilmente manovrata dalle case farmaceutiche. *sympto* vuole mettere fine a queste idee: ogni giovane donna sul pianeta Terra ha il diritto di osservarsi in maniera ludica e semplice, ancora prima di cominciare la propria vita sessuale; ogni coppia ha il diritto di possedere questa conoscenza elementare del corpo della donna. Per quanto riguarda l'uomo, tale ignoranza permette dei disastri legati al numero elevatissimo di vasectomie senza che l'urologo abbia presentato la sintotermia come alternativa possibile e senza aver tentato d'ottenere l'«assenso informato» del paziente.

sympto non è una lingua morta, impararlo significa esercitarsi e praticarlo applicandolo pedissequamente: la prima cosa da fare è aprire un account su *sympto*, dove sarete guidati da messaggi didattici adeguati affinché possiate interiorizzare perfettamente le buone abitudini. In fondo alla pagina, alla voce «messaggi del giorno», potrete accedere a tutte le informazioni che vi occorrono, ai messaggi di motivazione ed a quelli d'errore così come a tutti i messaggi quotidiani concernenti gli elementi chiave della sintotermia. La spiegazione dei simboli apparirà nella finestrella non appena cliccate su un'icona. Non possiamo sviluppare questa logica qui: essa si svela poco a poco lungo il percorso sintotermico. Nell'applicazione, i messaggi sono essenziali e dettagliati e sono finalizzati alla spiegazione del metodo, non sono dunque di tipo giuridico o pubblicitario (come spesso accade su internet).

sympto applica il principio del *learning by doing* (imparare facendo). In questa seconda parte, presenteremo questo linguaggio come uno strumento che facilita la registrazione delle osservazioni necessarie e, così facendo, ne approfitteremo per approfondire e rendere più coerente la conoscenza di base illustrata nella prima parte e capace di dare alle coppie ed alle donne una relazione più piena e più soddisfacente.

La legge fondamentale di *sympto*: il vero Codice da Vinci¹

La sintotermia di *sympto.org* ha integrato gli elementi clinicamente testati provenienti dalle diverse scuole, essa ne fa una sintesi e ne chiarisce i punti controversi. Degli apporti sostanziali provengono dal tedesco NFP-Sensiplan (il grande giorno Döring-Rötzer), dall'Istituto austriaco INER-Rötzer (il rialzo della temperatura presentato con le stelline piene e vuote) e dal francese CLER che, come la maggior parte delle scuole americane, fa una differenza grafica netta tra la sensazione interna e la percezione esterna.

¹ Vedi il retro della copertina

Nei libri di biologia che utilizzano i giovani a scuola queste nozioni sono completamente assenti, falsate ed occultate. Sembra che tutto sia programmato per rendere la gioventù schiava dell'industria farmaceutica.

Principalmente un rialzo termico ha luogo non appena la temperatura supera di 0.05 °C la linea di base verde che unisce 6 temperature consecutive. Ciò significa che *sympto* o la sintotermia tradizionale monitora continuamente sette giorni consecutivi e traccia la linea verde non appena, nella sequenza data, il settimo valore raggiunge un distacco minimo di 0.05 °C rispetto alle 4 o 6 temperature dei sei giorni precedenti. Alla fine di questo paragrafo presenteremo una procedura per tappe che facilita il lavoro manuale e, allo stesso tempo, è in grado di raggiungere il rigore di *sympto*.

Ecco la legge fondamentale di *sympto*, che si basa sui tre o quattro valori termici più alti: secondo il principio rötzeriano, occorrono almeno tre valori più alti, che su *sympto* vengono rappresentati dalle stelle piene e appaiono sempre dopo il giorno picco (GP) 🟡. Su *sympto* questo principio si traduce come segue:

3 stelle piene ✨ ✨ ✨ in 4 giorni

Perché in 4 giorni? Risposta: uno dei 4 giorni può rivelarsi problematico.

Un giorno problematico si ha nei seguenti casi: una temperatura è scesa al livello della linea di base; una temperatura è scesa addirittura al di sotto (occorre prenderne 4 in questi due casi); ne manca semplicemente una e, in questo caso, basta prendere 3 temperature, la quarta non sarà più necessaria. Succede frequentemente che le donne misurino la loro temperatura più assiduamente durante il rialzo (questa è la raccomandazione di *sympto*), ma può succedere che un giorno o l'altro abbiano un impedimento qualsiasi. Questa lacuna, che occorre saper gestire, è considerata come un giorno problematico.

Ed infine un'altra situazione molto ricorrente: il primo rialzo può cominciare in corrispondenza del giorno picco e, per questa ragione, il simbolo che apparirà sarà la stella vuota ✨ (variante A, rialzo precoce, che abbiamo visto nella prima parte). Facendo seguire a questa stella le altre tre piene, si arriverà di nuovo a 4 giorni. In questo principio, ciò che più conta è che basta avere 3 o 4 valori al di sopra della linea di base verde durante quattro giorni.



Succede che *sympto* sblocchi la fase infertile già alla fine del terzo rialzo consecutivo al giorno picco. Era il caso del nostro primo esempio nella prima parte; in questo doppio controllo ideale, il più corto possibile, non c'è bisogno di un quarto giorno. E qui si aggiunge un'altra piccola regola:

la terza stella piena, decisiva, deve superare la linea di base di almeno di 0.2 °C.

Nei manuali questo esempio è considerato normale. Tenendo conto delle nostre esperienze su *sympto*, questo esempio non è più il paradigma, ma diventa un'eccezione in quanto, se il terzo valore termico non raggiunge i 0.2 °C (che è tra l'altro molto frequente), la donna non vedrà la terza stella piena e conseguentemente dovrà prendere una quarta temperatura. Ritorniamo così al principio di *sympto*: 3 stelle piene in 4 giorni.

Ecco un'illustrazione della situazione nella quale la terza temperatura non è abbastanza alta (qui subito dopo il giorno

picco, GP; questo schema potrebbe anche proporsi 2 – 4 giorni dopo il GP). Occorre un quarto rialzo non problematico al di sopra della linea verde:

Grazie a questa nuova sintesi, non ci sono più eccezioni delicate da gestire come avveniva con i metodo NFP-Sensiplan o INER. Queste eccezioni sono state semplicemente inglobate dal principio di *sympto*. Questo principio vale sia per le esperte della sintotermia che per le principianti. Terminata l'assunzione della pillola contraccettiva, è caldamente consigliato aspettare un rialzo supplementare. Per ragioni di praticità, non riteniamo utile creare una modalità speciale dell'uso di *sympto* per le donne che hanno appena smesso di prendere la pillola.

Rivisitando la variante A, precoce, abbiamo constatato che il rialzo termico si presenta un giorno troppo presto rispetto al giorno picco e coincide proprio con questo giorno presunto di ovulazione. Rifacendoci a Rötzer (secondo il quale, le donne devono annotare una piccola freccia sotto tale rialzo), abbiamo caratterizzato questo caso con una stella bucata ✨ che indica il rialzo termico precoce rispetto al momento dell'ovulazione. Un valore alto prima del giorno picco (GP) viene ugualmente indicato con il simbolo della stella bucata.

A questo punto, quante stelle bucate sono ammesse in tutto per esprimere correttamente un rialzo termico?

Risposta: al massimo 4 stelle bucate. Per avere il doppio controllo queste quattro stelle devono essere seguite da 3 stelle piene.

Come spiegare un rialzo così lungo? *sympto*, integrando questi valori discordanti, tiene conto di un margine d'errore appositamente studiato. Questi errori provengono da due fattori: dal riconoscimento tardivo del giorno picco da parte della donna – si tratta di errori umani frequenti – oppure dalle fluttuazioni ormonali reali che danno al ciclo della donna un ritmo alquanto jazz ☺. Il ciclo infatti non si presenta sempre come una fuga di Bach, come vorrebbe l'esempio classico.

Ricapitolando, sono ammesse:

- **da 1 a 4 stelle vuote** ✨ (prima e/o durante il giorno picco GP);

- **3 stelle piene** ★ (dopo il giorno picco GP).

- **A questo si aggiunge, se dovesse aver luogo, un giorno problematico** che può cadere su qualunque giorno. Il rialzo più lungo possibile raggiunge così gli 8 giorni. Questo è un caso estremo. Le 4 stelle vuote trovano la loro giustificazione scientifica nei dati sperimentali di Rötzer (INER), NFP-Sensiplan e *sympto*.

Termina così la spiegazione del principio del doppio controllo. Che ne pensate? Prendetevi del tempo per consultare la tabella qui sotto. Il giorno 0 è il giorno di riferimento, il giorno picco (GP): si tratta del vero Codice da Vinci!

Tabella completa con tutte le possibilità della stelle

(senza giorni alterati)

Ecco qui presentata una panoramica generale sul primo sistema sintotermico elettronico completo, che ha pienamente integrato tutte le varianti possibili legate al rialzo termico. In questa tabella, il giorno picco (GP) é indicato nella colonna 0. Questa colonna corrisponde all'ultimo giorno con la stella piena, se ce n'è una (linee 7 e 10). Per ricordarci delle 4 possibilità del GP, abbiamo utilizzato lo spazio libero della colonna 0 corrispondente alle linee 1 e 4 indicandole l'una sotto l'altra di maniera arbitraria.

Varianti 1-10 ↓	G -3	G -2	G -1	G = 0 ▲	G +1	G +2	G +3	G +4	G +5	G +6	G +7	G +8	G +9	G +10
1 T				▮	●	2	3	4	5	☆	☆	☆	☆	☆
2 B				▮	●	2	3	4	☆	☆	☆			
3 B				▮	—	2	3	☆	☆	☆				
4 B				▮	—	2	☆	☆	☆					
5 B				▲	1	☆	☆	☆						
6 EC				▲	☆	☆	☆							
7 A	-3	-2	-1	☆	☆	☆	☆							
8 A	-3	-2	☆	☆	☆	☆	☆							
9 A	-3	☆	☆	☆	☆	☆	☆							
10A	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆							

Legenda - Affinché poteste rivedere con più facilità i tre casi che abbiamo analizzato nella prima parte, li abbiamo contrassegnati col colore verde. Con lo sfondo azzurro abbiamo indicato le quattro combinazioni possibili per generare un giorno picco $GP = 0$. Le 4 combinazioni sono presentate senza un ordine particolare nella colonna 0, GP +1 e nelle prime quattro linee della tabella.

Variante T: il metodo delle temperature entra in funzione non appena il GP «prende la sua forza» dopo 5 giorni o quando il GP non compare per niente;

Variante B: rialzo ritardato. Spesso occorre una 4° temperatura alta (vedi sopra);

Variante A: rialzo precoce. La 4° temperatura alta c'è già.

Variante EC (esempio classico): il rialzo immediatamente dopo il GP, detto «Fuga di Bach»

Nota pratica: se tutti i rialzi fossero netti, univoci e regolari, come credono ancora i seguaci del metodo delle temperature, non sarebbe necessario creare un programma informatico sofisticato. La realtà ci presenta un nuovo quadro: esiste un numero infinito di buoni rialzi, ma essi sono molto deboli o altalenanti. La sfida di *sympto* è quella di individuare il minimo rialzo e capire se è utile per poter chiudere la fase ovulatoria. Un calcolo troppo generale renderebbe impossibile l'individuazione di numerose fasi ovulatorie veritiere. È proprio questo il caso della scuola francese CLER; al contrario, accettare un rialzo non abbastanza netto farebbe presupporre un'ovulazione e il programma presenterebbe erroneamente una fase gialla infertile, caso conosciuto come «falso negativo», trabocchetto catastrofico per qualsiasi strumento di questo genere. I fan del metodo sintotermico manuale sostengono che sia impossibile creare un programma che non si lasci scappare di tanto in tanto dei falsi negativi. La soluzione è la legge fondamentale di *sympto*, che prova il contrario, tuttavia, su *sympto*, eventuali falsi negativi possono essere prodotti esclusivamente da un'osservazione erronea, lacunosa o fatta in cattiva fede.

Al di fuori di questa tabella, occorre tener conto del cosiddetto giorno «grande Döring-Rötzer» (GDR ) , che abbiamo già visto nella prima parte. Questo si aggiunge e completa il tutto per determinare l'entrata nella finestra di fertilità. Il GDR è generato dal rialzo termico e dipende strettamente da esso (vedi prima parte).

Per semplificare la lettura di questa tabella, non abbiamo volutamente inserito il famoso giorno problematico di cui abbiamo discusso fin ad ora. Ricordiamo che quest'ultimo può presentarsi in qualunque momento durante il rialzo termico, prolungandolo di un giorno. Senza alcuna indicazione del giorno picco (GP)  e/o senza l'osservazione dell'elisir, entra in gioco il secondo principio di *sympto*: la donna deve aspettare ben 5 rialzi termici, rappresentati da 5 stelle vuote  , prima che la fase luteale venga riconosciuta. Anche in questo caso, è tollerato solo un giorno problematico, ovvero, il metodo delle temperature è riabilitato come rimedio di salvataggio benché richieda un maggior numero di osservazioni, senza la stessa scala di sicurezza.

Parallelamente, sulla linea 1 T, ci si accorge che il GP non è annullato, ma perde forza in seguito al primo rialzo, a partire dal giorno 6 o più tardi. Con l'espressione «perdere la sua forza» intendiamo che tale rialzo può essere rappresentato solo ed esclusivamente con delle stelle vuote in quanto queste non si situano più nel campo di influenza del GP precedente. Questi sono dati sperimentali provenienti da NFP-Sensiplan, da Rötzer e anche da *sympto*, affinché il primo rialzo formi un insieme completo con il giorno picco (GP), deve situarsi nei 5 giorni che lo seguono.

Altri elementi che non sono visibili in questa tabella, ma che sono essenziali, sono le restrizioni importanti concernenti A) il rialzo e B) il giorno picco (GP). Queste restrizioni sono indispensabili per il funzionamento di *sympto*:

A1) su *sympto* il rialzo viene annullato se ci dovesse essere un secondo giorno problematico (per esempio: si è dormito troppo a lungo due mattine consecutive e ci si è dimenticato di prendere le temperature); oppure i valori riportati sono troppo bassi. In ogni caso, consigliamo vivamente di farsi guidare da una consulente sintotermica per correggere – sempre a posteriori – ed in maniera più discreta i punti più critici.

A2) si inserisce il simbolo dell'elisir  l'ultimo giorno del rialzo, che coincide con la terza stella piena (o la quinta stella vuota). Per ovvi motivi di sicurezza il rialzo si annullerà automaticamente e dunque sarà ricalcolato. Potreste ribattere su questo punto dicendo

che una tale incoerenza non dovrebbe esserci, ma noi ci rifacciamo alla nostra esperienza quotidiana sul back-office, dove constatiamo regolarmente questo genere di situazioni, anche tra le donne esperte nelle osservazioni. In realtà, queste anomalie possono riflettere una situazione ormonale caotica, la quale starebbe a significare che il giorno presunto di ovulazione o giorno picco (GP) non ha avuto luogo e la situazione indica piuttosto un secondo tentativo di ovulazione in corso. Conseguentemente, la linea di base deve essere ricalcolata.

B) Menzioniamo un'ultima cautela concernente il giorno picco (GP). Il GP si annulla sistematicamente quando, nel quadro di osservazione, si annota la presenza dell'elisir il secondo o terzo giorno dopo il GP. Ecco un esempio:

 1 2 3
 =>  +  +  + 

Il giorno picco (GP)  sarà immediatamente cancellato e scomparirà completamente dal ciclogramma. C'è una ragione fisiologica per ciò: questo primo GP era un falso allarme in quanto occorrono almeno 3 giorni senza elisir fertile per confermare il GP.

Sugli incastri sofisticati che impone il doppio controllo, includendo anche queste tre restrizioni (A1, A2 et B), bisogna meditare tranquillamente dinnanzi ai tre casi tipo illustrati nella prima parte (vedi pag. 32) per scoprirne la bellezza e lasciare che *sympto si* occupi degli algoritmi. *sympto* esegue i calcoli più velocemente dei vostri occhi; spetta poi alla donna introdurre delle osservazioni valide. È l'unico impegno che le viene richiesto. Il motto per le esperte di *sympto* è il seguente: poche osservazioni, ma di grande qualità, informazioni precise, serie e soprattutto consapevoli. Per le principianti, la parola d'ordine è introdurre il maggior numero di osservazioni, tenendo conto delle imprecisioni e delle informazioni mancanti. Si tratta di immergersi completamente nel processo di apprendimento del proprio ciclo e di gestirlo consapevolmente in vista l'obiettivo fissato!

Grazie al doppio controllo (inizio  e fine della fertilità ), la sintotermia merita tutti gli onori. Da un lato il Codice da Vinci delinea tutte le possibili varianti dei rialzi termici, dall'altro, per mezzo del primo rialzo termico, determina il grande ed il piccolo giorno Döring-Rötzer (GDR) , l'inizio della fase fertile presentata nella prima parte. Solo un rialzo assolutamente veritiero può generare un  altrettanto veritiero! Questo tipo di regolazione della fertilità sfida così le migliori pillole anticoncezionali (a condizione che queste siano prese quotidianamente, cosa che tra l'altro sembra essere un problema per il 60% delle donne). Dopo l'ovulazione, l'affidabilità teorica e pratica della sintotermia è del 100%. In altre parole: le osservazioni sono assolutamente corrette e devono corrispondere alla realtà.

L'utilizzo congiunto dei due codici, elisir e temperature, vi fornisce la certezza di un processo ovulatorio andato a buon fine. Potrete dunque rilassarvi e rallegrarvi dell'arrivo più o meno lontano delle vostre prossime mestruazioni, tra 7-17 giorni. I pronostici sulla data esatta sono quasi sempre erronei, in quanto la fase luteale può cominciare da un momento all'altro, a seconda dell'umore o dello stress. Nel ciclogramma in alto a destra sono indicati il ciclo più corto e l'ampiezza del ciclo più lungo per permettervi di avere un'idea approssimativa dell'arrivo delle mestruazioni. La mancanza di progesterone è stata confermata durante gli ultimi dieci anni grazie alle osservazioni che abbiamo raccolto con *sympto*. A tale mancanza si può porre rimedio con delle terapie a base di piante che stimola la produzione di progesterone. Questa insufficienza è tra l'altro una delle cause principali dell'infertilità femminile.

Programma dettagliato, passo dopo passo, per una sintotermia «artigianale»

1 – Mi osservo sempre per 7 giorni consecutivi e indico con una stella vuota ✨ un rialzo termico non appena l'ultimo valore raggiunge un'altezza minima di 0.05 °C rispetto alle 4-6 temperature precedenti. Per maggiore semplicità, come vuole la scuola NFP-Sensiplan, disegno un triangolo ▽ intorno al valore della stella vuota.

2 – Traccio la linea di base (verde su *sympto*) sulla più alta delle 4 o 6 temperature precedenti al primo rialzo. Questa linea copre sempre sei giorni, non uno in più o in meno.

3 – Cerchio con una stella vuota o con un triangolo i due rialzi successivi per vederci più chiaro.

4 – Controllo che le 3 temperature siano immediatamente successive al giorno picco (GP) 🟢: se è così, con la penna le trasformo in stelle piene ✨ (o riempio il triangolo ▽), altrimenti lascio le stelle vuote e continuo con le misurazioni di temperatura.

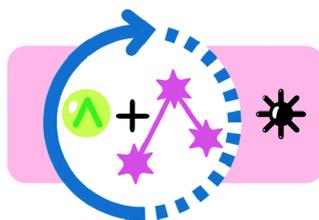
5 – Durante il rialzo termico, è tollerato un solo giorno problematico: o manca la temperatura o coincide con la linea di base o è al di sotto di essa.

6 – Il principio di *sympto*: occorrono 3 stelle piene ✨ ✨ ✨ per chiudere la finestra di fertilità.

7 – Se la terza stella piena ha un minimo di 0.20 °C al di sopra della linea di base, si tratta di ciò che chiamiamo simpaticamente una «Fuga di Bach» e la finestra si chiude già dopo 3 giorni. È proprio ciò che rappresenta il nostro logo, che troverete ogni giorno sulla home page del nostro sito.

Inizio della fase fertile (ripasso della prima parte):

la finestra di fertilità si apre con l'arrivo del grande GDR o a partire dal primo giorno di elisir o di sensazione di umidità.



Il simbolo della Homepage è sempre circondato dall'indicatore di fertilità, qui rosa infertile prima dell'ovulazione. Il sole nero esprime la secchezza dell'infertilità.

Parentesi satirica

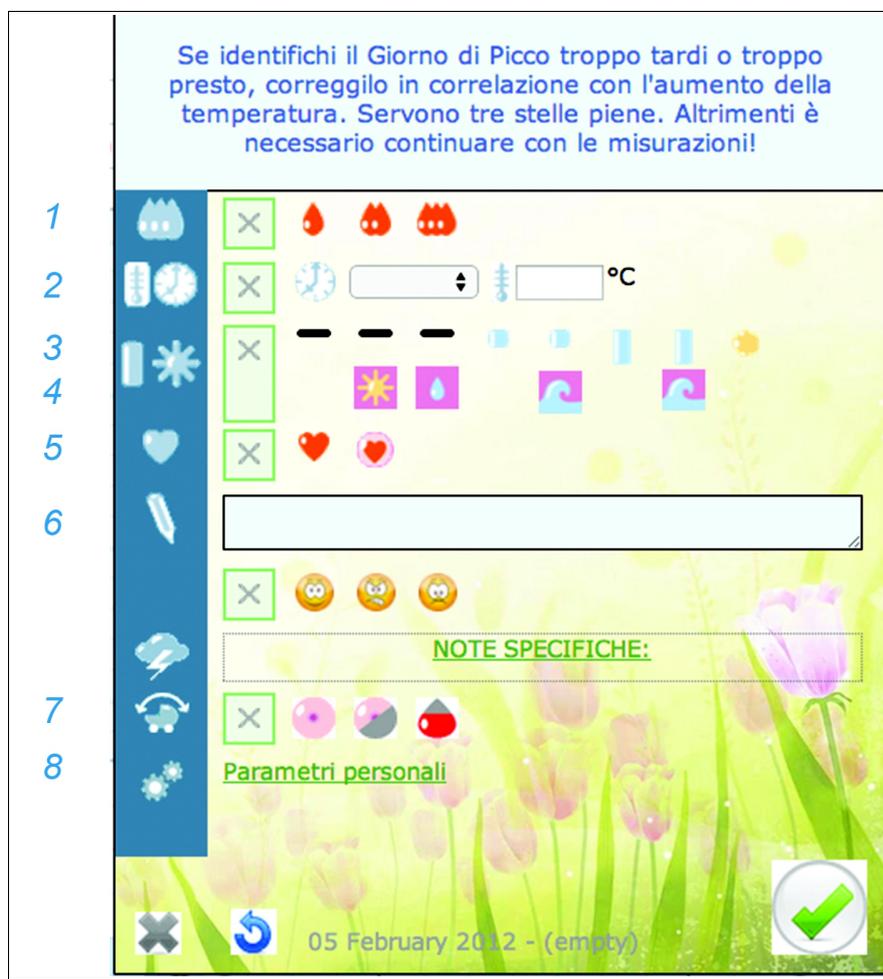
Negli anni '50, non molto tempo fa, incredibile ma vero, si diceva che le donne erano «troppo stupide» per guidare una macchina. Questo tipo di sessismo ha vissuto felicemente ed a lungo. Oggi quasi tutti i medici vi diranno che l'osservazione del ciclo è «troppo complicata», sottintendendo: «troppo complicato per lei, cara signora». Ma dove è arrivato il progresso sociale?

Riguardo a questo punto, il femminismo ha completamente fallito. Questo genere di pregiudizi debilitanti sono sintomo di un sessismo puro. Addirittura, i ginecologi, spesso per ignoranza, favoriscono il propagarsi di tali inezie, non sapendo che si rendono colpevoli di far passare sotto silenzio la sintotermia come un'alternativa terapeutica.

Perché nessuna donna al mondo ha lanciato il segnale d'allarme? Perché centinaia di migliaia di donne intelligenti hanno scaricato sul proprio Smartphone dei programmi «calendario» vecchio stampo senza rendersi conto di questo dilemma? Da più di dieci anni, la nostra Fondazione si sforza di far chiarezza sui diversi metodi contraccettivi, il cosiddetto «previo assenso informato (PIC - Prior Informed Consent)», che in questo campo è costantemente violato. In questa seconda parte, voi in un certo senso superate l'esame della patente di guida del vostro ciclo affinché anche il vostro medico possa seguirvi meglio.

Partendo dal vostro ciclogramma, che svolge anche una funzione di calendario, avete un accesso diretto al vostro quadro di osservazione, dove si possono scegliere tutte le impostazioni, ad eccezione di certe indicazioni personalizzate. Qui si fa passo dopo passo la scoperta del ciclo per la sua gestione. Gli errori grossolani possono avere delle conseguenze disastrose come al volante della macchina. I buoni riflessi devono essere interiorizzati come quando si apprende un nuovo mestiere. Nessuna donna vuole rimanere incinta involontariamente. A questo proposito il nostro sistema sanitario ha decisamente fallito anche perché suscita nel cittadino delle attese infantilizzanti idolatrando la medicina, attitudine della quale, in ultima analisi, approfitta l'industria farmaceutica...

Panello di controllo



In questo capitolo analizzeremo passo passo, riga dopo riga questa tabella. In questa sezione aggiungiamo anche qualche riferimento alla sessualità e alla società.

Invece di riempire il vostro ciclogramma con la matita e con la gomma, benché questo sia un esercizio eccellente per l'apprendimento e che vi servirà in caso di mancanza di elettricità 😊, dovete semplicemente cliccare sul giorno desiderato nel vostro ciclogramma elettronico laddove volete inserire osservazioni e commenti. Si apre così il quadro di osservazione che vi permette di mettere insieme le vostre osservazioni, completare le precedenti o semplicemente controllarle.

La visione d'insieme del ciclogramma si presenta di nuovo non appena si chiude il quadro di osservazione. Giorno dopo giorno, nella finestra in alto, scoprirete degli elementi chiave della sintotermia, un modo per farvi familiarizzare con questi principi e per motivarvi a divenire vere e proprie esperte del vostro ciclo.

Riga 1. Mestruazioni

Sulla prima riga del quadro di osservazione, troverete le icone 🩸, 🩹, 🩺. Al momento del sanguinamento potrete scegliere l'icona più appropriata alla vostra situazione.

Cominciate su *sympto* il vostro primissimo ciclo oppure continuate a osservare i cicli precedenti? Questi due casi devono essere ben distinti. Quando cominciate il vostro primissimo ciclo osservato, *sympto* «ubbidisce» al segno 🩺 senza iniziare la fase rosa infertile in quanto non conosce i vostri cicli precedenti. Per evidenti ragioni di sicurezza, in questo primo ciclo, *sympto* vi mette immediatamente nella fase azzurra, «potenzialmente fertile». Tutta una serie di messaggi didattici vi accompagna in questa situazione eccezionale. *sympto* può solo liberare i vostri giorni rosa infertili preovulatori a partire dal secondo ciclo osservato. Una volta cominciate le osservazioni del primo ciclo e di tutti i cicli successivi, il simbolo delle tre gocce 🩹 funzionerà come detonatore del nuovo ciclo solo successivamente alla fase gialla infertile, mai più durante quella azzurra. Perché?



Sanguinamento abbondante. Inizio di un nuovo ciclo con le 3 gocce

Le tre gocce rosse rappresentano i sanguinamenti mestruali più importanti, secondo il vostro profilo individuale. Queste dipendono dunque dalla vostra esperienza personale. Il nuovo ciclo è attivato solo grazie a questo simbolo durante la fase gialla infertile con in aggiunta l'icona del sole nero. La vostra fase ovulatoria è dietro di voi, ciò dimostra che siete in un ciclo bifasico, che si è compiuto mettendovi in attesa delle mestruazioni.

Domanda ricorrente: *«Ho introdotto le tre gocce perché ho le mestruazioni, ma sympto mi dà ancora la fase azzurra fertile. Non avrebbe dovuto invece mettermi nella fase rosa infertile?»*

La versione attuale di *sympto* non si sbaglia mai, al contrario è efficiente anche interpretando le osservazioni più improbabili. Su *sympto* non si può «aprire» un nuovo ciclo come ci pare e piace, cosa possibile per le altre applicazioni presenti sul mercato, ad eccezione del primo. Sul back-office le donne spesso ci chiedono “perché non possono aprire il loro ciclo a loro piacimento”. Per ragioni di sicurezza è necessario che certe condizioni siano adempiute. Occorre trovarsi alla fine del vostro ciclo, nella fase infertile gialla, altrimenti il nuovo ciclo non può essere riconosciuto. *sympto* è un indicatore di fertilità, per il momento l'unico al mondo, che può garantirvi una contraccezione ecologica assolutamente sicura, a condizione che le vostre osservazioni siano esatte. Infatti, grazie alla qualità delle vostre osservazioni, potrà individuare anche i giorni più fertili, ovvero i giorni più fertili del ciclo. In altre parole, tutti gli indicatori di fertilità che esistono sul mercato hanno solo un effetto placebo, certo apprezzabile, ma non completo né esaustivo. La cosa più importante da imparare resta l'osservazione corretta e costante durante tutto il ciclo, senza privilegiarne esclusivamente una sola parte.

In seguito, la fase azzurra infertile persiste malgrado le 3 gocce in quanto *sympto* non ha potuto identificare la fase ovulatoria precedente ai sanguinamenti intermestruali ed il ciclo continua. Ciò implicherebbe una gravidanza involontaria oppure che *sympto* non abbia ricevuto abbastanza informazioni chiave da parte dell'osservatrice. Per prudenza, *sympto*, che non può inventarsi magicamente gli elementi mancanti, aspetta che la nebbia delle osservazioni si sia dissolta. Questo programma stimola il vostro talento.

Come completare allora i cicli che non sono mai stati osservati oppure osservati male in passato, per esempio dopo una pausa di qualche mese? (vedi pag. 111, modalità Billings).

Ovviamente l'ideale sarebbe seguire tutti i cicli su *sympto* trasformandoli in pdf e stamparli per creare una casistica.

C'è da notare che le giovani donne vivono correntemente delle fasi senza ovulazione, spesso anche molto lunghe, perché il loro ciclo si sta stabilizzando: perché dunque escluderle da questa armonizzazione con una futile pillola *life style*? La stessa situazione si verifica per le donne che si avvicinano alla menopausa, la cosiddetta premenopausa, fase durante la quale il ciclo va verso il meritato riposo.

Queste fasi anovulatorie possono anche prodursi nelle donne che, malgrado un buono stato di salute, si trovano esposte ad una situazione di stress (positivo o negativo). Fino a quando non c'è un rialzo significativo, l'ovulazione non è avvenuta. *sympto* sorveglia questa situazione da vicino prodigando consigli appropriati giorno per giorno fino al compimento di un vero ciclo (sempre preceduto da una fase ovulatoria). Al limite i sanguinamenti potrebbero annunciare e nascondere un nuovo slancio ovulatorio accompagnato da un vero rialzo termico.

L'espressione «ciclo monofasico, senza ovulazione» indica spesso un errore di categoria: in un ciclo possono esistere solo dei «passaggi monofasici», dunque delle fasi più o meno lunghe senza ovulazione. Dal punto di vista biologico, la definizione del ciclo implica la nozione di ovulazione. Anche il grandioso ciclo della gravidanza ha prodotto un'ovulazione nella prima fase, altrimenti la donna non sarebbe rimasta incinta. Parallelamente, il ciclo d'allattamento termina con un'ovulazione quando la mamma comincia a svezzare il suo bebè. Se l'ovulazione non avvenisse alla fine di questo ciclo, si concluderebbe che la donna è entrata in menopausa. Ciò è possibile quando la donna partorisce in tarda età grazie ad una fecondazione in vitro... Dunque, il ciclo femminile dà prova di una versatilità straordinaria che si coniuga in tre modi:

- a) l'attesa di una gravidanza (ciclo corto, «normale»)
- b) la gestazione della gravidanza (ciclo lungo della gravidanza)
- c) l'allattamento del neonato (ciclo molto lungo)
- d) Il ciclo si trasforma come una crisalide

Intensità media, 2 gocce

Questa icona significa che il sanguinamento sta aumentando (all'inizio delle mestruazioni) o diminuendo (verso la fine). In questi due casi, *sympto* non inizierà un nuovo ciclo. Never ever: Giammai! Può anche darsi che si tratti di sanguinamenti patologici o di sanguinamenti intermedi o ovulatori (completamente normali) all'interno del ciclo. La cifra 2 indica una quantità media rispetto alla quantità dei sanguinamenti più abbondanti.

Una principiante: «Vedo che il mio ciclo comincia con una quantità media, quindi metto le due gocce . Il secondo e il terzo giorno, ho un flusso di sangue più abbondante, quindi metto l'icona , anche se le sensazioni sgradevoli delle mestruazioni cominciano già ad attenuarsi. Perché non posso cominciare il mio ciclo su *sympto* con solo due gocce?»

Su *sympto*, per chiarezza didattica, le 3 gocce sono necessarie per dare inizio al nuovo ciclo. Se dunque si inseriscono le tre gocce al secondo o terzo giorno di mestruazione, il ciclo si ridurrà di uno o due giorni perché comincerà più tardi. Questo spostamento non avrà alcuna incidenza sulla sicurezza contraccettiva di *sympto*. Prolungate semplicemente la vostra fase rosa di uno o eventualmente due giorni e, parallelamente, la fase gialla del

ciclo precedente si allungherà fino alle 3 gocce 🌸. Certo, guadagnerete da 2 a 4 giorni infertili durante il ciclo che si è appena concluso.

Quando però le mestruazioni arrivano dopo le ore 20.00, mettete le 🌸 solo il giorno dopo (secondo la raccomandazione di Rötzer) e guadagnerete un giorno rosa infertile in più. Per convincervi vi consigliamo di fare il test seguente: prendete le temperature per qualche giorno verso la fine della vostra fase gialla, quando sentirete arrivare le mestruazioni. Se le temperature si abbassano verso la vostra linea di base abituale e il mestruo comincia con le due gocce 🌸, avrete apportato la prova scientifica secondo la quale, per voi, il nuovo ciclo comincia effettivamente con questa icona! Potrete rimpiazzare le due gocce con le tre ricordando di lasciare una nota che attesta questo impiego. Questa procedura non rappresenta un miglioramento rispetto alla finestra di fertilità, è addirittura una precisione che non porta alcun vantaggio.

Può succedere che la temperatura si innalzi ancora un po' durante l'inizio delle mestruazioni. In questo caso, potrete aspettare l'abbassamento termico e, solo a questo punto, cominciare il nuovo ciclo. Si guadagneranno così 1 – 2 giorni infertili! Queste variazioni individuali dipendono dalla resistenza del progesterone a cedere il posto agli estrogeni. È sempre la riduzione dell'attività del progesterone che lancia il nuovo ciclo, concludendo ovviamente il precedente.

🌸 Spotting, qualche goccia. Riflessione sul linguaggio delle icone.

Qualche goccia può indicare un debole sanguinamento che sopraggiunge all'inizio delle mestruazioni: sentite che le mestruazioni si avvicinano, ma non si sono ancora manifestate chiaramente. Qualche volta le mestruazioni terminano con un giorno di spotting, che in genere indica una carenza di magnesio. Occasionalmente, questo genere di debole sanguinamento si può manifestare durante il ciclo o a metà, anche dopo rapporti sessuali; in questi casi ovviamente *sympto* non avvierà mai un nuovo ciclo.

«Non sarebbe forse più appropriato dare delle indicazioni più precise per descrivere il flusso mestruale e dunque avere a disposizione più icone anziché solo tre?»

Questa domanda solleva un problema di fondo: quante lettere occorrono per esprimere una lingua? 25 segni di una lingua alfabetica o 25 000 segni di una lingua iconografica? *sympto* segue perfettamente la logica della lingua alfabetica servendosi del linguaggio iconografico. La lingua alfabetica funziona secondo il principio seguente: un minimo di segni per esprimere un massimo di unità linguistiche pertinenti. Servirsi di un linguaggio iconografico su *sympto* ha come risultato una sorta di esperanto, un modo per dire che il linguaggio del ciclo della donna che *sympto* modella è, era e sarà lo stesso per tutte le donne di questa Terra finché l'umanità esiste. Allo stesso modo, i tre colori che esprimono gli stadi di fertilità, hanno un significato iconografico preciso che va al di là dell'aspetto estetico; in ogni caso avrete sempre la possibilità di aggiungere una nota specifica per precisare se, per esempio, lo spotting è mischiato all'elisir, dunque un po' appiccicoso e pastoso, consistenza che potrebbe tradire un sanguinamento ovulatorio. Inutile creare delle icone per questo stato individuale, comunque raro o occasionale.

A questo proposito, succede spesso che utilizzatrici che non conoscono la sintotermia e senza alcuna vera osservazione o sforzo di comprensione, propongano una lista di cambiamenti da apportare al software. Nel mercato degli Smartphones, ci è capitato lo stesso con gli uomini rimasti ancora allo stadio dei metodi «calendario», che preferiscono incoraggiare la disinformazione con applicazioni e che sulla piattaforma pubblicitaria AdMob voglio ricavare solo grandi profitti.

Le opzioni di osservazione: liberatevi delle vostre ambivalenze!

Nella fase gialla infertile, cliccate sulle tre gocce 🍷, il nuovo ciclo comincia ed ecco che *sympto* vi mette di fronte alla scelta cruciale: scegliere il motivo dell'osservazione. Dovete pronunciarvi sull'obiettivo delle vostre osservazioni così come sul metodo delle misurazioni di temperatura, ovvero sull'orifizio che utilizzerete durante tutto il ciclo; potete confermare la scelta fatta per il ciclo precedente oppure cambiare l'obiettivo. È molto semplice dopo tutto! Una ulteriore modifica è sempre possibile durante il ciclo, ma dovrebbe essere effettuata solo per ovviare ad un problema manifesto. Le donne che cominciano la sintotermia, scombusolate dal pianeta *sympto*, che rimane pertanto il vero pianeta del loro ciclo mestruale, hanno qualche volta difficoltà a compiere questa scelta quando cominciano ad introdurre i dati delle osservazioni. Spesso restano bloccate sull'opzione standard «osservazione del ciclo», quando noi invece dal back-office possiamo presumere la vera ragione del loro lavoro, sia esso voluto per una contraccezione o per un concepimento.

Quali solo i quattro obiettivi d'osservazione del ciclo che è appena cominciato e a cosa servono?



Rafforzare l'identità femminile (osservando il ciclo e le ovulazioni): impostazione automatica

Questo obiettivo significa: «In questo ciclo vorrei semplicemente osservarmi da vicino e sapere se e (più o meno) quando ovulo». Perché su *sympto* questa impostazione viene scelta automaticamente? La nostra grande speranza era ed è vedere, da qui a pochi anni a venire, un'evoluzione favorevole alla nostra causa, quando tutte le donne, fin dall'adolescenza, impareranno ad interpretare il proprio ciclo grazie alle proprie osservazioni; dunque questo obiettivo si indirizza in primo luogo a loro, benché siamo coscienti del fatto che l'auto-osservazione non è ancora abbastanza conosciuta. Al contrario, è molto di moda prendere la pillola contro i brufoli, le mestruazioni dolorose, senza che né le madri né i medici stessi esaminino i trattamenti alternativi e senza che neanche le adolescenti sappiano che quella pillola è fondamentalmente un contraccettivo, conformandosi così allo stile di vita creato dall'industria farmaceutica ed alla moda. Conseguentemente a quanto detto sopra, questo obiettivo è stato pensato per tutte le donne senza un partner che vogliono finalmente comprendere il funzionamento del proprio ciclo, entrando nella propria femminilità profonda. Senza un partner, la donna può semplificare le sue osservazioni mettendosi in modalità Billings (vedi pag. 27): questa opzione la esime dal dover prendere le temperature sapendo ugualmente riconoscere l'ovulazione.



Desiderio di avere un figlio

«Durante questo ciclo desidero rimanere incinta ed avere un bambino». Con questa opzione estate esprimendo chiaramente il vostro desiderio di maternità, i rapporti sessuali protetti non hanno più motivo di esistere sul ciclogramma. Per dirla tutta (abbiamo visto di tutto sul back-office di *sympto*), questa strana indicazione potrebbe suggerire che avete avuto dei rapporti con un altro partner dato che si presume che vogliate un figlio con il partner ufficiale. Mi direte però che è meglio agire per fare in modo di rimanere incinta di un uomo di passaggio, benché non affidabile. Per evitare l'uovo di cuculo nel vostro nido, certo! Tuttavia, l'etica della condotta della fertilità implica dei rapporti con un solo ed unico uomo; una donna che pratica la sintotermia non tradisce il proprio partner. Questo genere di «avventure» malsane, molto alla moda e considerate «normali», è forse molto eccitante

per il momento, ma alla lunga apporta un'enorme quantità di sofferenza e di scocciature incalcolabili.

Evitare una gravidanza (contraccezione ecologica)

«Durante questo ciclo voglio evitare di rimanere incinta». Durante i giorni fertili di questo ciclo non ci dovrebbero essere rapporti, se non quelli protetti. Il [Love Game](#) su [sympto.org](#) vi ricorda la fedeltà nei vostri comportamenti sessuali. In questo gioco educativo, vedrete che l'eroina ha un secondo amante. Sul ciclogramma compaiono le teste di due uomini differenti, illustrazione che ha lo scopo di scioccare: una donna non condivide il ciclogramma con due uomini... Sappiate che per parlare meglio della vostra sessualità, sarebbe opportuno mettere per iscritto i vostri desideri e commenti annotandoli sul ciclogramma, che diviene dunque uno strumento per un forte legame tra voi ed il vostro partner. Al contrario, tra le donne che prendono la pillola, questi cambiamenti di partner sono frequenti e la causa di ciò è che tutta l'industria pornografica si appoggia sull'industria della pillola! In questo genere di film non imparerete nulla sul ciclo della donna... *Abbiamo altre prove per suffragare questa affermazione, ma per discrezione non possiamo sviluppare qui questo tema ...*

Accettare ciò che capita

La parola d'ordine della sintotermia è «vivate il presente, ora e qui»: «oggi sono fertile o infertile». Tutto il resto è secondario, ogni pronostico è inutile, ingannevole ... Avete un partner e forse già anche un figlio, ma il desiderio di averne un altro non è prioritario; non avete più alcun problema contraccettivo. State giocando sulla sorpresa. Questa situazione è positiva in quanto l'attitudine di apertura completa al vostro futuro è la cosa più bella della vita.

Tre ragioni valide per poter ben definire il vostro obiettivo di fertilità:

1) Con questo passaggio obbligatorio, fissando il vostro obiettivo, sarete meno influenzate dall'ambivalenza che riguarda ciascuno di noi, chiarirete così una situazione elementare. Un'attitudine risoluta è imposta dal fatto che un cambiamento d'obiettivo durante il ciclo potrebbe destabilizzarvi. Restate fedeli a voi stesse. Il fatto di mostrare i vostri ciclogrammi al vostro partner rafforza la fiducia reciproca e aumenta la complicità. Coinvolgere il vostro partner nel vostro ciclo lo colpirà molto, rendendolo incline a sostenervi moralmente durante le fasi difficili della vostra vita.

2) Queste informazioni permettono di fare delle statistiche attendibili (ovviamente anonime) per la ricerca.

3) Queste informazioni vi aiutano a farvi seguire dalla consulente o dal ginecologo.

Questa opzione, da modificare o da confermare per ogni ciclo, una volta effettuata, vi fa stare tranquille anche se, al limite, potete modificarla durante il ciclo. Essa, così come la vostra opzione per il metodo delle misurazioni di temperatura (vedi sotto), compare sulla barra in alto del ciclogramma e sulla pagina d'ingresso del vostro account clienti.

Riga 2: Imparare la tecnica giusta per prendere le vostre temperature

Da quale orifizio prendere la temperatura?

Non appena comincia il nuovo ciclo, *sympto* vi chiede una seconda impostazione, si tratta di determinare il metodo di misurazione della temperatura, scelta che, in linea di principio, non sarà più modificata durante tutto il ciclo. Questa seconda scelta è dovuta ad una dimensione etica, ma in minor misura rispetto a quella dell'obiettivo d'osservazione, è piuttosto dovuta ad una precisione scientifica. Il protocollo clinico vi chiede di non ritornare sulla vostra decisione. Per questo, tale scelta appare in alto nel ciclogramma. Senza una scelta esplicita, *sympto* imposta automaticamente la misurazione di temperature orale, forse la meno impegnativa per le principianti:

 *Misurazione di temperatura orale (automatica)*

 *Misurazione di temperatura rettale*

 *Misurazione di temperatura vaginale*

La misurazione più affidabile è quella rettale o vaginale: qui il termometro trova le condizioni termiche più stabili. Se dunque le temperature orali fanno zig-zag o restano troppo basse, non appena comincia il nuovo ciclo, vi conviene provare con una delle due varianti appena indicate. All'inizio di ogni nuovo ciclo, *sympto* vi presenta la possibilità di confermare la vostra scelta o di modificarla; in caso di necessità, durante il ciclo può effettuarsi un cambio di orifizio e quindi di impostazione, per esempio il vostro termometro diventa difettoso e dovete continuare con un altro. Ricordatevi di scrivere questo cambiamento nelle annotazioni personali del vostro ciclogramma.

Durante i primi 12 cicli, in linea di principio, ricomincerete la vostra misurazione di temperatura il sesto giorno del ciclo; «in linea di principio» in quanto il primo giorno fertile presunto. Vi ricordiamo che, terminati questi 12 cicli, *sympto* vi aumenta i giorni rosa infertili in funzione del vostro giorno Doring-Rötzer (GDR) , in generale tra il giorno 7 e il 10, a meno che eccezionalmente la prima fase del vostro ciclo sia molto corta. In questo caso, l'icona  vi chiederà di riprendere le misurazioni di temperatura prima del giorno 6 e ciò già dal secondo ciclo osservato. Vi ricordiamo qui il principio del GDR (vedi prima parte).

Non avete ancora introdotto le vostre temperature né precisato l'ora della misurazione. Per farlo, selezionate la riga qui sotto.

 _____ °C.

Introducete la vostra temperatura presa al risveglio fino a due linee dopo il punto, per esempio 36.33°C. Questo valore viene automaticamente arrotondato da *sympto* a 36.35 (qui per eccesso) secondo la convenzione NFP-Sensiplan/Rötzer. Vi raccomandiamo un termometro come il Cyclotest Lady, preciso e rapido, appositamente concepito per questo utilizzo, nell'esempio:  36.35°C.



Introducete l'ora delle misurazioni che normalmente è diversa da quella durante la quale immetterete le informazioni su *sympto*. Idealmente, il vostro smartphone vi sveglia con il messaggio del giorno ricordandovi di prendere la temperatura e di osservare l'elisir; idealmente voi prenderete immediatamente la temperatura annotandola su *sympto*. Nella maggior parte dei casi, dopo la misurazione di temperatura, si ha altro da fare e il momento di registrare le informazioni viene posticipato ad un momento tranquillo della giornata. Ad ognuna il compito di trovare il miglior modo per gestire questo lavoretto quotidiano. Ad ogni modo, dovrete introdurre le altre osservazioni sul ciclo che si effettuano durante un altro momento della giornata, tuttavia l'indicazione dell'ora di misurazione della temperatura è molto importante affinché la consulente che vi segue possa eventualmente aiutarvi ad identificare le temperature insolite, che si lasceranno nella nota tra parentesi nel caso dovessero essere eliminate dalla curva.

Per esempio:  7:00

Nelle impostazioni di *sympto* potrete preselezionare la vostra ora abituale, per esempio le 6, ed economizzare questo lavoro tutti i giorni, ma sarete le sole responsabili della gestione dell'orario di misurazione, abituale o meno. Attenzione, su *sympto*, questa negligenza è una delle più frequenti fonti di errore.

Ricordiamo che: su *sympto* le tre temperature decisive del rialzo sono rappresentate sotto forma di stelle piene . Questo sarà l'obiettivo fondamentale che determinerà l'avvenuta ovulazione. Non smetterete dunque di prendere le temperature o di fare le vostre osservazioni prima di vedere queste tre stelle. I rialzi termici che si hanno prima o durante il giorno picco (GP)  appaiono sotto forma di stelle bucate . Non appena l'osservazione dell'elisir mancherà o sarà incoerente, *sympto* ritarderà la fase gialla infertile sapendo che questa potrà giungere solo con 5 stelle bucate . Se un giorno si dichiara problematico, questo rialzo prenderà un giorno in più.

Quante volte al giorno? Per quanti giorni? – Linea di base

Si avrà bisogno ovviamente di una sola temperatura al giorno. Questa misurazione dura appena 30 secondi se il termometro è funzionante. In più *sympto* vi aiuta a restringere il numero di misurazioni per ciclo. Se, per curiosità, prendete una seconda volta la temperatura, subito dopo la prima misurazione troverete un risultato leggermente differente. Non preoccupatevi: a causa della complessità del processo tecnico di misurazione, è normale che ogni misurazione successiva differisca di qualche °C. In questo tipo di misurazioni, la precisione ai centesimi di °C non esiste; per questa ragione, arrotondare al mezzo-decimo di °C. Da un punto di vista assoluto, nessuna misurazione è veramente quella buona. Ogni misurazione digitale, anche la migliore, è approssimativa. Questo spiega il perché non troveremo mai una linea perfettamente piatta sul ciclogramma e perché vedrete disegnarsi una «curva termica» composta (per l'osservatrice esperta) da un minimo di misurazioni per permettere un'interpretazione. L'obiettivo è quello di ridurre il numero di misurazioni quando avrete ben capito come funziona il vostro ciclo, cioè più o meno dopo sei cicli osservati.

Nella modalità sintotermica di base, il primo giorno della misurazione coincide con il primo giorno fertile (con l'icona del preservativo o del bebè), l'ultima misurazione cade nell'ultimo giorno fertile, che è, in verità, un giorno di transizione e *sympto* vi metterà su giallo infertile 12 ore dopo la misurazione di temperatura al risveglio annunciandovi «infertile da ... ora, stop con le misurazioni di temperatura per questo ciclo». Quando,

durante la fase di temperature basse, non vi siete osservate per due giorni, consecutivi o separati, *sympto* interviene ad interpretare la curva.

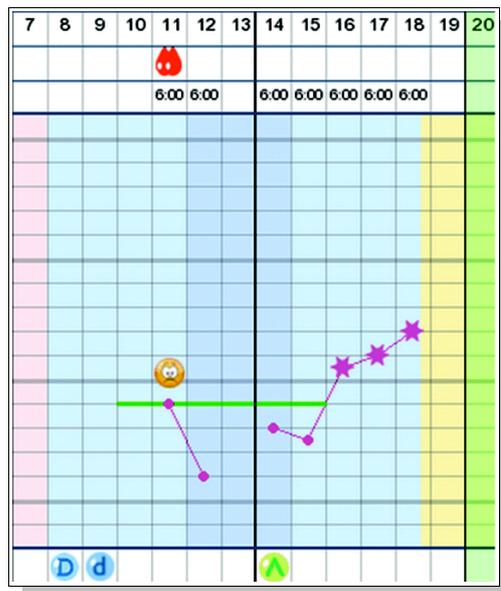
Nell'esempio qui a fianco, manca solo una misurazione di temperatura, tuttavia occorre sempre rispettare una «depressione», ovvero una durata minima di sei giorni per completare il plateau basso sotto la linea verde, durante il quale non ci devono essere temperature alte. Le quattro temperature in questo periodo devono dunque occupare un intervallo di sei giorni. Per esempio: 1) niente + 2) niente + 3) 36.2 + 4) 36.1 + 5) 36 + 6) 36.2. Se mettessimo 36.5 al posto di uno dei due «niente», la linea di base salirebbe immediatamente a 36.5. Una depressione al giorno 4 o 5, dove il 36.5 non sarebbe più preso in considerazione, è dunque rifiutata, in quanto non abbastanza affidabile.

In altre parole: con una temperatura elevata durante questi sei giorni, la vostra linea di base sarà cancellata o aumentata e il rialzo termico non sarà più riconosciuto: è meglio dunque che una simile temperatura manchi completamente!

Questi casi sono da discutere con la vostra consulente. Nell'illustrazione, prima della linea verde, vediamo una temperatura relativamente alta. Siccome questa precede la linea verde, allora non perturba la zona di depressione termica, ma se questa temperatura si sposta verso il primo giorno della linea verde, questa linea di base sparirà. Nell'esempio, per limitare questo fenomeno, è stata tolta una temperatura troppo alta.

Per ciò che concerne la fase delle temperature basse, su *sympto* abbiamo implementato lo stesso sistema di misurazione di temperatura della matematica Sigrun Peters, che nel suo programma Symphem prende perfettamente come modello il sistema INER di Rötzer. Questa semplificazione si basa quindi su una referenza scientifica solida e su una lunga esperienza. Durante il rialzo termico tuttavia, *sympto* vi richiede una disciplina ferrea. Può mancare un solo valore, il cosiddetto giorno problematico, altrimenti *sympto* non potrà più fare il suo lavoro di interpretazione. Si potrebbe aggiungere al software la stessa facilità per il plateau basso, ma il risultato non sarebbe più altrettanto affidabile. Nondimeno, dovessero esserci due giorni mancanti durante il rialzo termico, continuate semplicemente a prendere le vostre temperature per vedere se il rialzo persiste. Se ciò è confermato, potreste prendere un valore alto ulteriore e sovrapporlo ad uno dei giorni mancanti per permettere l'interpretazione. Anche lì noi seguiamo pedissequamente l'approccio manuale.

In tutto occorre contare una buona quindicina di misurazioni di temperatura per ciclo di apprendimento, in seguito 7 o al massimo 11 saranno più che sufficienti.



Quando misurare? La «temperatura al risveglio»

L'ora delle misurazioni è un elemento importante per poterle confrontare. Come prendere in maniera corretta il rialzo a partire dalla linea di base che la precede? «Al risveglio» significa che gran parte del vostro sonno è passato, in generale al mattino presto. Le coccole non alterano questo processo di circa 30 secondi. Durante la fase di apprendimento, cercate di evitare di andare al bagno prima della misurazione. Quando volete passare l'intera mattinata a letto, allora l'ideale sarebbe di mettere la sveglia per prendere la temperatura e poi riaddormentarsi tranquillamente. L'ora selezionata su *sympto* si indica con uno scarto di una mezz'ora; una maggiore precisione è inutile. Solo voi potrete conoscere la sensibilità del vostro corpo rispetto ai cambiamenti dell'ora di misurazione. Sarebbe dunque sbagliato, come propongono certi programmi, aggiungere automaticamente 0.10 °C per ora di ritardo: le sensibilità sono individuali e non possono essere generalizzate!

Con quale precisione?

Il vostro termometro deve fornirvi risultati affidabili a 0.05°C, dunque al mezzo decimo di grado. Questa precisione esiste sui termometri analogici al gallio (prima al mercurio, vietati in UE). I termometri più rapidi spesso non sono provvisti della seconda posizione dopo la virgola e la loro esattezza è dunque limitata a 0.10°C. Secondo le norme sintotermiche, il vostro termometro elettronico deve esprimere la precisione del mezzo decimo di grado, 0.05°C. Oltre ad essere illusori (vedi sopra), i centesimi 0.01°C sono inutili al calcolo del rialzo termico in quanto si arrotonderebbe automaticamente al mezzo decimo di °C, verso l'alto o verso il basso (per esempio 36.03 a 0.05; 36.07 a 0.05, ecc.). Una possibile fonte di errore in meno per voi!

Sulle istruzioni per l'uso, il vostro termometro deve esplicitamente menzionare la capacità di misurare la temperatura basale; senza una tale menzione, questo termometro non è abbastanza affidabile. Il termine medico «temperatura basale» fa ancora, benché erroneamente, parte del gergo medico e risale all'epoca del metodo delle temperature, quando le donne dovevano mettere la sveglia per rispettare sempre la stessa ora di misurazione, tutti i giorni, durante tutto il ciclo; il termine sintotermico corretto che noi utilizziamo ovunque è «temperatura al risveglio», che permette una grande flessibilità. Vi raccomandiamo il termometro tedesco Cyclotest Lady di Uebe, rapido e preciso, concepito per la sintotermia.

Rialzo anomalo e note specifiche

I fattori che possono falsare i risultati delle vostre misurazioni spostandoli in maniera anomala verso l'alto sono molteplici, per esempio, “non ho dormito abbastanza”; “ho mangiato troppo tardi la sera”; notte in bianco dopo la festa; ubriachezza, ma anche se siete stressate (litigio col partner o euforia totale) oppure in vacanza (viaggio, cambio climatico, fuso orario, ecc.), se assumete farmaci o avete il raffreddore.

Risultato: queste temperature sono troppo alte rispetto a come dovrebbero essere. *sympto* ad ogni modo non calcola le temperature che superano i 37.50°C (a causa della febbre) o troppo basse, al di sotto di 35.80°C (che rivelano un problema alla tiroide). Se voi avete le temperature sistematicamente troppo basse, allora cambiate orifizio e aggiungete un valore fisso alla vostra misurazione. Esempio: trasformerete 35.45°C in 36.05°C con l'aggiunta sistematica di 0.50°C.

L'alterazione più frequente proviene da una misurazione troppo tardiva, per esempio due ore dopo rispetto alla misurazione abituale. Si conta un aumento di 0.10°C per ora di

differenza, ma questo aumento non si produce automaticamente in tutte le donne. È per questo che incoraggiamo ogni donna a scoprire la propria sensibilità. Per tutti questi motivi, è indispensabile indicare l'ora precisa della vostra misurazione per cancellare, o eventualmente abbassare, la temperatura che mostra un valore anomalo.

Per tutti questi motivi, occorre annotare l'ora di misurazione con le eventuali note specifiche. Sappiate che una tale lista di eventuali fattori di alterazione sarà sempre limitata o incompleta per ragioni di spazio e di semplicità di utilizzo: non possono essere citati tutti i fattori possibili, tutte le gioie e le pene. Se per esempio avete spesso male alla schiena, mettete allora «altro» e scrivete nello spazio libero per gli appunti «mal di schiena». Ciò vi aiuterà a capire l'insieme del vostro ciclogramma potendo così individuare meglio le ragioni di un rialzo anomalo.

Se non sei sicura dell'esattezza del **Giorno di Picco**,
come precauzione, ritorna al metodo sintotermico e/o
pratica l'autopalpazione per alcuni cicli in maniera
sistematica.

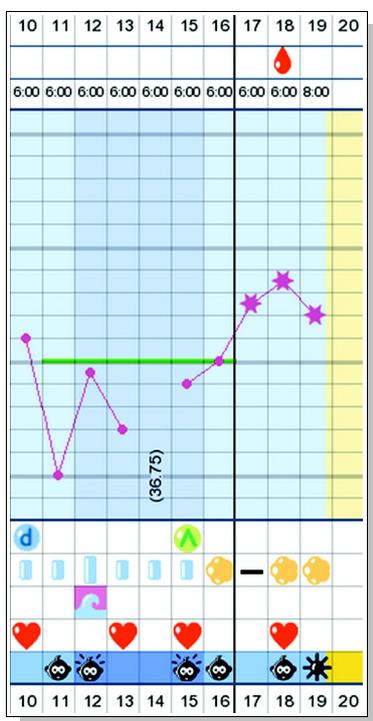
<input type="checkbox"/> Temperatura tardiva <input type="checkbox"/> Non dormito abbastanza <input type="checkbox"/> Insonnia <input type="checkbox"/> Troppo alcol ieri sera <input type="checkbox"/> In viaggio <input type="checkbox"/> Medicine <input type="checkbox"/> Altro <input type="checkbox"/> <i>Dolore intermestruale nel basso ventre a destra</i> <input type="checkbox"/> <i>SPM sindrome premestruale</i>	<input type="checkbox"/> Raffreddore <input type="checkbox"/> Mangiato molto la sera tardi <input type="checkbox"/> Festa <input type="checkbox"/> Stress positivo (es. gioia) o negativo (es. litigio) <input type="checkbox"/> Fuso orario <input checked="" type="checkbox"/> Temperatura modificata <input type="checkbox"/> <i>Dolore intermestruale sinistro</i> <input type="checkbox"/> <i>Sintomo mammario</i>
---	--

Nero: note specifiche – azzurro: segni secondari di fertilità

È sorprendente vedere che certi programmi vi permettono di riempire il vostro ciclogramma con una pioggia di icone, esprimendo gli stati più inverosimili come «poco appetito» o «voglia di sesso», fattori che a priori non hanno alcuna influenza sulla vostra fertilità, ma che possono essere menzionati nello spazietto previsto per gli appunti personali. Su *sympto* abbiamo aggiunto in azzurro dei sintomi secondari importanti, come «sintomo mammario», ecc. che completano il vostro quadro della fertilità, ma che non hanno alcuna influenza sulla temperatura.

Mettere tra parentesi una misurazione di temperatura

Vi ricordiamo che il rialzo tipico non può essere individuato prima dei 6 giorni consecutivi di temperature basse (con almeno 4 valori nel periodo di depressione termica). Durante la fase di depressione della temperatura, quando compaiono delle temperature alterate, né *sympto* né la donna più esperta possono riconoscere il rialzo termico. Occorrerà prima omogeneizzare la depressione, ma a posteriori. Un indice d'orientamento è il giorno picco (GP) 🟢 se quest'ultimo è vicino o sta per arrivare. Guardando le temperature appena passate, ci si può rendere subito conto che il plateau basso di temperature è alterato da possibili influenze esterne (vedi **Note specifiche** sulla riga 5 del pannello di controllo 📄). Recuperati i valori troppo alti nei giorni passati, questi possono essere eliminati cliccando semplicemente sul giorno in questione e introducendo un valore inferiore corrispondente al plateau basso (quando non siete arrivate ai 4 valori) o togliendo direttamente il valore più alto.



Vi ricordiamo che occorre annotare questo tipo di intervento nelle note specifiche aggiungendo nello spazio per gli appunti 📝 la temperatura annullata «(37.75°)». Potrete ovviamente creare le vostre proprie abbreviazioni. Dopo aver messo tra parentesi, *sympto* (come nella sintotermia classica manuale) potrà disegnare la linea verde di base. Sul back-office accederemo alla tracciabilità completa di tutti i cambiamenti. Tutte le modifiche ulteriori necessitano un documento che ne giustifichi la ragione e del quale occorre ricordarsi, altrimenti mentite a voi stesse. Ed è proprio per questa ragione che *sympto* non è un dispositivo medico, ma uno strumento didattico. Durante la vostra fase di apprendimento, vi consigliamo di non procedere da sole con la messa tra parentesi, ma di chiedere consigli alla vostra consulente sintotermica.

Non modificate mai una temperatura verso l'alto! Ciò vorrebbe dire che voi stesse «fabbricate un'ovulazione» che non avete avuto!

L'operazione del mettere tra parentesi si impone non appena avete l'impressione che gli indizi provano chiaramente che la vostra ovulazione è avvenuta, ma che *sympto* non ha potuto recuperarla. Questo lavoro specifico non può essere compiuto da un computer, qualsiasi sia la sua «intelligenza». Per questa ragione, i dubbi delle scuole che promuovono la gestione manuale del ciclogramma, escludendo tutti gli altri approcci al metodo sintotermico, sono totalmente infondati. Le annotazioni sono sempre conseguenti alla vostra buona maniera di prendere la temperatura, competenza che non potrete delegare ad alcuno strumento, sia esso sofisticatissimo.

Questo capitolo sulla temperatura, l'avrete notato, è uno dei più utili di questo manuale in quanto ci permette di conoscere non solo la buona maniera di prendere la temperatura, ma anche la tecnica per togliere o abbassare un valore alterato. Noterete che i fattori esterni, elencati nelle note specifiche, in genere hanno un'influenza sulla vostra temperatura. Indicarli dunque è istruttivo per conoscersi meglio e comunicare col proprio partner condividendo le proprie conoscenze e competenze (vedi riga 5). Lasciando una traccia, imparerete così a filtrare ciò che altera il vostro ciclo. La messa tra parentesi si deve fare solo quando è strettamente necessaria. Quando una temperatura che voi stimate troppo alta non altera il rialzo termico, allora lasciatela!

Se state cominciando le vostre osservazioni su un cellulare, vi consigliamo di sincronizzare regolarmente i vostri dati con il vostro account di base sul computer. Potrete controllare così il buon funzionamento della vostra sincronizzazione ed il nostro servizio potrà fornirvi un aiuto confidenziale. Vi consigliamo di stampare ogni ciclo ogni volta che è compiuto e di conservarne la stampa in un luogo sicuro. Sappiate che il ciclo tende a regolarizzarsi grazie alle vostre osservazioni!

Problemi ricorrenti causati da temperature alterate

Nel plateau basso potete saltare una o due temperature consecutive senza per questo alterare il calcolo di *sympto*. Se però ne dovessero mancare tre, *sympto* deve aspettare un giorno in più e molto probabilmente in questo ciclo avrete meno giorni dichiarati ufficialmente infertili. È chiaro che potrete aggiungere un valore fittizio se siete veramente sicure del vostro ciclo, ma menzionerete questa aggiunta nelle note specifiche e nello spazio per gli appunti. Se durante un fine settimana festivo non siete ancora nella fase di rialzo e siete nell'impossibilità di prendere le temperature, questa mancanza non modificherà la vostra linea di base. Sappiate che l'applicazione «*standalone*» (che funziona offline) vi permette d'introdurre le vostre temperature anche quando non avete una connessione ad internet (per esempio in montagna o all'estero). Se però al terzo giorno consecutivo non mettete di nuovo niente, *sympto* «si impalla».

A voi spetta imparare a gestire la frequenza delle misurazioni; a voi spetta sapere come comportarvi nelle situazioni occasionali che potrebbero generare un rialzo anormale della temperatura (ricordiamo che per maggiore sicurezza converrebbe prendere le temperature per via rettale o vaginale). In ogni caso sappiate che la messaggistica è a vostra disposizione per parlare con la vostra consulente direttamente dal vostro conto *sympto*.

Riassunto: quando vi trovate nella fase del plateau basso, ovvero della depressione termica, la disciplina legata alle misurazione di temperatura resta molto flessibile. Non appena siete vicine al rialzo termico però, *sympto* ha bisogno delle tre temperature alte (✳ ✳ ✳) subito dopo il giorno picco. Sarà tollerata solo una temperatura mancante o troppo bassa durante il rialzo, altrimenti a *sympto* occorrono più giorni per individuare il rialzo corretto. Una donna esperta nella pratica della sintotermia può aggiungere un valore mancante riferendosi ai cicli passati e lasciando una nota  il giorno in cui ha compiuto la modifica.

Febbre: che fare?

sympto accetta le temperature che si situano tra 35.80°C e 37.50°C partendo dal fatto che le temperature più alte rappresentano uno stato chiaramente febbrile. Le temperature troppo basse, misurate per via rettale, sono sintomo di un problema di salute generale o di un difetto della tiroide (in quanto le temperature più basse sono quelle misurate per via orale).

Nella fase preovulatoria del vostro ciclo, in presenza di una febbre alta che si prolunga per diversi giorni consecutivi, vi potrete concedere delle vacanze sintotermiche. Inoltre, il corpo ammalato che lotta contro la febbre persistente tende a mettere da parte l'ovulazione e a spostarla in tempi migliori, ovvero quando sarà guarito. Questo problema non si pone neanche nella fase postovulatoria, a meno che la febbre non continui oltre le mestruazioni successive. Riprenderete le vostre osservazioni non appena sarete di nuovo in forma. In ogni caso, *sympto* rifiuta i valori come 38.54. Se l'ovulazione avvenisse comunque e i giorni di febbre dovessero coincidere con i giorni critici delle temperature alte, *sympto*, non potendo interpretarle, considererà questa fase del ciclo come potenzialmente anovulatoria. Per precauzione, resterete «potenzialmente» fertili fino alla prossima ovulazione anche se nell'intermezzo ci sono dei sanguinamenti (potenziali mestruazioni).

sympto vi serve da blocknotes durante lo stato febbrile in quanto potrete documentarlo lasciando degli appunti nello spazio apposito. Attenzione, un raffreddore leggero, un mal di gola, ecc. possono produrre un leggero e costante innalzamento delle temperature fingendo così un rialzo ovulatorio. Questo fenomeno è un errore derivante dalla vostra mancanza di sorveglianza, indispensabile per tenere sotto controllo il vostro strumento didattico *sympto*.

Desiderio di avere un figlio: ancora più misurazioni

Come detto più in alto, per identificare la vostra finestra di fertilità, sono sufficienti da 7 a 11 misurazioni per ciclo. Quando però desiderate concepire un bambino, è nel vostro interesse misurare la temperatura il maggior numero volte possibili per poter analizzare meglio il plateau alto del vostro ciclo. Occorre infatti sapere se il progesterone, che fa aumentare le temperature, permane abbastanza a lungo, almeno nove giorni. Non c'è più bisogno dunque di fare un test di gravidanza, in quanto, se siete incinte la temperatura non scenderà, contrariamente a quanto succede alla vigilia del primo giorno di mestruazioni. I test di gravidanza non sono più necessari.



Riassunto: per individuare il rialzo termico, *sympto* ha bisogno di 4 - 6 temperature ripartite in una «depressione» di sei giorni, il cosiddetto plateau basso, indicato dalla linea verde. È dunque tollerato un massimo di due giorni mancanti, consecutivi o no. Durante il rialzo, *sympto* ha bisogno di un minimo di tre temperature alte ripartite su 3 - 4 giorni. Se *sympto* non riesce a trovare il rialzo di temperatura, considererà questo tempo del ciclo come potenzialmente non ovulatorio. Per sicurezza, resterete in uno stato fertile preovulatorio fino alla prossima ovulazione. In questo caso quindi, le tre gocce 🩸 non inizieranno un nuovo ciclo in quanto il ciclo sembra bloccato nella fase fertile. Una donna stressata può avere un ciclo di 100 giorni con più fasi di sanguinamento.

Riga 3. L'elisir di vita per gli spermatozoi

Cos'è questo elisir di vita? Si tratta del muco uterino «cervicale» prodotto all'interno del collo dell'utero. Questo luogo è chiamato «cervice uterina»; si tratta, più precisamente, delle cripte della cervice, da qui l'aggettivo «cervicale», dove sono prodotte le secrezioni. Queste sono ancora sconosciute dalla maggior parte delle persone e vengono chiamate «perdite» o «perdite bianche» quando invece si tratta di una delle manifestazioni più straordinarie del corpo umano. Affinché possano sopravvivere nella vagina e salire lungo il collo dell'utero, gli spermatozoi hanno bisogno di questa pozione magica che li rinvigorisce, rendendoli forti abbastanza per perseguire la folle corsa verso le trombe di Falloppio: per questo motivo, noi chiamiamo queste secrezioni «elisir di vita»!

Ancor prima che l'elisir appaia, *sympto* vi chiede sistematicamente d'introdurre un'osservazione e di selezionare l'icona col trattino – se non avete ancora notato nulla. Lasciando questa traccia –, state dando un'informazione cruciale riguardo alla vostra osservazione: «non ho visto né toccato nulla». Non appena l'elisir si manifesta, allora sceglierete tra , , . All'inizio si tratta di fare bene la differenza tra le due icone  e . Facile!

Siete fertili. E = elisir

Avete un flusso di elisir **biancastro o spesso e cremoso** o entrambi, poco elastico, di colore variabile, secondo il vostro profilo individuale. Sentite allo stesso tempo umidità all'interno della vagina. Cliccando sotto, confermerete la vostra fertilità. *Questo fenomeno può verificarsi eccezionalmente già durante un giorno preovulatorio, segnato in rosa!* Dovrete allora introdurre queste osservazioni e *sympto* trasformerà immediatamente questo giorno, così come i successivi in giorni fertili azzurro, ma *solo in questo ciclo*. Una volta che la finestra di fertilità si è aperta, resterà così anche se non segnalate o introducete nient'altro. *sympto* ha bisogno di una disciplina ferrea per poter individuare la fase ovulatoria.

Siete molto fertili. Ef = elisir filante

L'elisir è **trasparente o liquido o filante o elastico** o tutto allo stesso tempo, anche di colore variabile, secondo il vostro profilo. La libido tende ad aumentare progressivamente, i seni si gonfiano, lo stato emotivo è euforico e dei dolori addominali possono accompagnare questa manifestazione. Spesso, verso l'ovulazione presunta, la quantità di flusso aumenta, tuttavia è la qualità che conta più della quantità. I commenti che qualificano questo tipo di elisir devono essere annotati nello spazio per gli appunti. Non appena introducete questa icona, questo giorno, e solo questo giorno, diventa «molto fertile». Vedrete apparire il colore azzurro più scuro come nell'esempio B della prima parte.

Non siete più fertili. Eg = elisir giallastro

Questa secrezione è **biancastra, a volte giallastra, appiccicosa, vischiosa o grumosa e fragile**. Si manifesta dopo l'ovulazione, da non confondere con un elisir spesso  e fertile che apre la vostra finestra di fertilità, quindi prima dell'ovulazione, e che

può anche presentare un aspetto leggermente giallastro. Questa nuvoletta gialla denota principalmente l'infertilità. Alcune donne osservano questo tipo di secrezioni durante tutta la fase luteale postovulatoria, per altre si limita a qualche giorno consecutivo al giorno picco.

Questo elisir è la prova della forte attività del progesterone. Chiamiamo questa secrezione anche «elisir» in quanto, nei giorni successivi all'elisir fertile o molto fertile, questa osservazione permetterà di generare il giorno picco (vedi sotto). La nuvola gialla denota una fertilità leggera, benché in diminuzione, che permetterebbe agli spermatozoi di penetrare l'utero e *sympto* continua a utilizzare l'azzurro «fertile» per delle ragioni evidenti di sicurezza contraccettiva, fedeli alle leggi sintotermiche. Il sintomo mammario, ovvero i seni turgidi e gonfi, potrebbe aumentare considerevolmente durante questa fase postovulatoria.

Durante la fase infertile gialla, è possibile che si osservi una produzione considerevole di elisir molto fertile, soprattutto prima delle mestruazioni, ma questo elisir, testimone di un'attività estrogenica temporanea, non compromette per niente l'infertilità della fase a temperature alte, il plateau alto. In altre parole, l'elisir indicato col piccolo bastoncino azzurro non apre mai la finestra di fertilità durante la fase luteale gialla. Non c'è alcun pericolo di seconda ovulazione durante lo stesso ciclo (contrariamente a ciò che sostengono alcuni medici)!

Se dovesse capitare che selezionate l'icona della nuvoletta gialla durante la fase rosa infertile preovulatoria (perché lo confondete con l'elisir  poco fertile), allora, sempre per delle ragioni di sicurezza, *sympto* vi metterà immediatamente su azzurro fertile. Contattate immediatamente la vostra consulente personale e, se questo flusso dovesse perdurare nella fase preovulatoria, è possibile che sia segno di un'infezione o altre anomalie. Secondo il profilo del vostro ciclo, questo segno è difficile da integrare. Alcune donne confondono questo tipo di elisir appiccicoso, grumoso, contenente principalmente progesterone con l'elisir spesso e cremoso dell'inizio del ciclo. Per questo è molto importante che la donna verifichi la qualità delle secrezioni direttamente dalla vulva, evitando così di interpretare le tracce di elisir sullo slip quando esso, spesso e fertile, si è trasformato in una sostanza grumosa a causa dell'essiccamento!

Il giorno picco (GP) quindi è annullato 2 o 3 giorni dopo , la ragione può risiedere nel fatto che questa icona segue una o due nuvolette gialle. Dunque, la manifestazione di uno o due giorni con  non è un'indicazione sufficiente per provare che siete arrivate nella seconda fase del ciclo, successiva all'ovulazione! In questo caso il giorno picco si annulla, la nuvoletta gialla si è brevemente (ed eccezionalmente) manifestata nella fase preovulatoria. Attenzione: quando il giorno picco (GP) è confermato nel giorno 3, la prova di un'ovulazione passata non è ancora data per certa, per la conferma occorre la verifica del secondo criterio: il rialzo della temperatura.

— **Non ho visto più nulla**

Questo segno rappresenta lo stadio in cui non arrivate ancora ad osservare o a toccare il flusso di elisir prima dell'ovulazione o non avete potuto osservare l'elisir giallo infertile dopo l'ovulazione. Questa situazione si verifica spesso. Durante la fase di apprendimento, alla fine delle mestruazioni, a partire dal giorno 6, introducete questo segno per ricordarvi bene che avete fatto un'osservazione negativa. Questa stessa icona si utilizza dopo il giorno picco (GP). Occorrono necessariamente tre giorni di validazione. Semmai l'elisir dovesse tornare a manifestarsi 2 o 3 giorni dopo il GP, questo giorno picco verrebbe immediatamente annullato per cercare il GP seguente.

Che fare quando la qualità dell'elisir cambia nel bel mezzo della giornata?

È sempre la qualità migliore che conta. Se per esempio al mattino avete inserito l'icona , poco fertile, e la sera constatate dell'elisir molto fertile , quest'ultimo simbolo ha validità per la giornata intera. Dovete sempre ritornare sul pannello di controllo per correggere e mantenere il tutto sotto controllo. Lasciate anche i vostri commenti in queste situazioni. Così stabilirete una tracciabilità dell'andamento del vostro ciclo. Il nostro consiglio: durante i giorni fertili, andate sul vostro account *sympto* un paio di volte al giorno, a meno che non abbiate memorizzato la temperatura al risveglio o prelevandola la sera dalla memoria del vostro termometro elettronico.

L'elisir non ha un odore sgradevole. Un elisir che ha un odore anormale testimonia un'infezione o una malattia venerea.

È anche possibile che vi troviate nella situazione in cui il vostro elisir sia difficile da riconoscere ed osservare presentandosi sempre nella stessa qualità e confondendovi le idee. Si tratterà di elisir piuttosto elastico, pastoso e cremoso , oppure giallastro grumoso e appiccicoso . Che fare? Risposta: autopalpazione del collo dell'utero!



Riga 4. Autopalpazione del collo dell'utero (cervice uterina), un'opzione specifica



Questa riga è un'opzione specifica per rimediare a difficoltà di osservazione dell'elisir. Secondo Rötzer (*L'Arte di vivere la fertilità*, p.89), la tecnica dell'autopalpazione era ed è sempre molto diffusa come metodo di contraccezione in alcune tribù dell'Africa o dell'Asia, considerate primitive.

Si è dovuto aspettare gli anni '50 del secolo scorso affinché i medici occidentali cominciassero ad interessarsi da vicino al ciclo della donna e a descriverlo. Siamo di fronte ad un paradosso: da un lato la letteratura sessuale diffonde senza vergogna tutti i «giochi» erotici immaginabili e, dall'altra, resta muta riguardo alla questione elementare della fertilità e dell'autopalpazione, che è uno dei grandi tabù della nostra società. La sintotermia è la risposta a questo cinismo.

Le icone dell'autopalpazione non appaiono automaticamente sul pannello di controllo del sistema, devono essere attivate espressamente come indica l'illustrazione a fianco. Nella funzione *Parametri personali*  bisogna cliccare su *Autopalpazione*.

Se dovesse capitare di far sparire le corrispondenze, saggiamente compilate (vedi sotto, le 8 correlazioni indispensabili, pag. 81), tra le osservazioni esterne e le sensazioni interne e di colpo rischiate di annotare delle informazioni incoerenti, questo tipo di simboli è stato automaticamente nascosto nel pannello di controllo. Incoraggiamo l'apprendimento progressivo. Inoltre, l'autopalpazione si indirizza alle donne che si sentono completamente a proprio agio col proprio corpo. Questa tecnica permette di estrarre l'elisir laddove viene prodotto, direttamente all'uscita della cervice uterina. Si tratta dunque di migliorare straordinariamente l'osservazione dell'elisir grazie all'accesso immediato. L'opzione dell'autopalpazione non ha dunque senso se siete pronte a seguire l'evoluzione del cambiamento del collo giorno dopo giorno durante tutta la fase fertile al fine di limitare i problemi d'osservazione esterna.

Su *sympto*, questa tecnica è destinata alle donne che, dopo il 2°- 3° ciclo, hanno ancora delle difficoltà ad identificare il giorno picco. L'autopalpazione non è un segno di fertilità autonomo, disconnesso dall'elisir, come per NFP-Sensiplan, essa non è neanche adatta alle donne che non conoscono correttamente *sympto*. Si tratta di una tappa didattica



importante. Benché possa sembrare banale, la complementarità tra le icone dell'autopalpazione e quelle dell'elisir è molto sottile. Potrete addirittura gestire il giorno picco (GP) con le icone dell'autopalpazione, a condizione che abbiate inserito un segno di fertilità, sia il trattino — che la nuvoletta gialla 🟡. Ciò vuol dire che il vostro elisir non è interpretabile dall'esterno, sulla vulva. Svilupperemo a parte e con degli esempi questo punto importante.

Ma perché far apparire queste icone 🍷🍷🍷 sulla riga 4, la stessa dove figurano i sintomi interni? Questa domanda è pienamente giustificata. Su *sympto*, la posizione media 🍷 e la posizione alta 🍷🍷 hanno esattamente lo stesso valore dell'icona della sensazione interna di umidità 💧 e sensazione di bagnato 🌊 (vedi capitolo seguente – la riga 4). In seguito presenteremo passo dopo passo questa affermazione.

	<p>Basso: il collo è «basso» nella cavità vaginale</p> <ul style="list-style-type: none"> a) infertile (segno manuale :.) b) il collo è chiuso e ben accessibile per le dita c) ha una consistenza come la punta del naso d) nessun flusso di elisir. Eventualmente è possibile estrarre dell'elisir postovulatorio.
	<p>Medio: il collo si è ritirato verso il fondo della vagina</p> <ul style="list-style-type: none"> a) fertile (segno manuale :.) b) leggermente aperto c) un po' più molle d) nessuna traccia di elisir o elisir cremoso biancastro. Questo simbolo che – se doveste essere nella zona rosa infertile – vi mette immediatamente in azzurro fertile, svolge su <i>sympto</i> la stessa funzione di umido 💧.
	<p>Alto: il collo si è ritirato nel fondo della vagina ed è difficilmente accessibile</p> <ul style="list-style-type: none"> a) molto fertile (segno manuale 🍷🍷) b) posizione aperta c) molle come le labbra, più difficile da palpare d) flusso di elisir filante trasparente. Questo simbolo, che fa passare da azzurro fertile a azzurro molto fertile, esercita la stessa funzione dell'ondina 🌊, simbolo della sensazione di bagnato.

Ecco i quattro criteri di fertilità nel contesto dell'autopalpazione:

- a) la posizione del collo nella cavità vaginale
- b) il suo grado di apertura
- c) la sua consistenza e la sua flessibilità
- d) la presenza o assenza di elisir

Quest'ultimo criterio è decisivo per aiutarvi a determinare il GP al livello della percezione esterna.

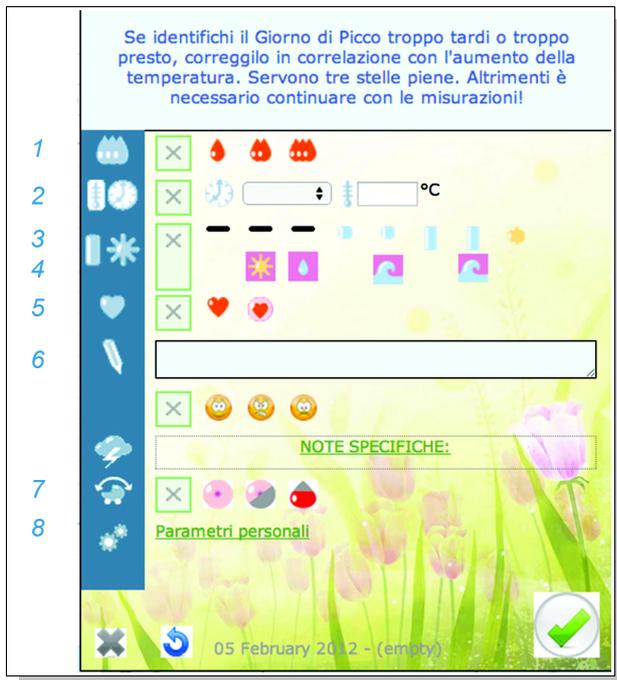
Fin quando la posizione medio-alta predomina, per prudenza, consideratevi fertili se non riuscite a estrarre l'elisir. Nella posizione alta, quel po' di elisir che il collo avrà secreto, ma che non avrete né visto né percepito sulla vulva, deve avere la consistenza che indica l'alta fertilità. Questa qualità non deve assolutamente essere assimilata a un . Attraverso l'autopalpazione, sarà possibile introdurre la qualità d'elisir così come si manifesta realmente, indicandovi chiaramente il passaggio ad un elisir appiccicoso e vischioso (quello del corpo giallo) e dell'ovulazione avvenuta alla vigilia.

d) Attenzione: evitate di indicare parallelamente l'evoluzione del vostro elisir rispetto a ciò che vedete esteriormente (se vedete effettivamente qualche cosa). Per evitare questa confusione sappiate che non esiste un aspetto esterno ed un aspetto interno dell'elisir, esiste un solo aspetto d'elisir e questo è svelato dall'autopalpazione e in seguito è visibile sulle vostre dita. Su *sympto* non esiste una maniera di generare il giorno picco (GP) unicamente in virtù dei segni dell'autopalpazione. Occorre sempre mettere il trattino o la nuvoletta gialla per dare un senso preciso all'autopalpazione. Sussidiariamente, quando esternamente siete visibilmente infertile, l'autopalpazione può eccezionalmente generare GP (vedi sotto). Ricapitolando, l'interno della vagina, su *sympto*, diviene la scena migliore per l'osservazione esterna.

La scuola di Billings Ovulation Method®, basata unicamente sull'osservazione del flusso di elisir, rifiuta categoricamente l'autopalpazione definendola un atto indecente o di masturbazione. «Falso», dicono le donne esperte nella pratica della sintotermia che hanno imparato a scrutare da vicino il proprio collo. Queste tecniche si imparano anche se per alcune possono non essere piacevoli. Una tale osservazione può, in certi casi, sbloccare la donna sul piano sessuale permettendole di accogliere la sessualità come qualcosa di naturale, di semplice e di pulito.

Per Rötzer, quando il termometro ha problemi, una donna può considerarsi infertile dopo il GP quando avrà potuto, come secondo controllo, rilevare un collo chiuso per tre giorni consecutivi. *sympto*, come vedremo, perviene ad una soluzione analoga.

Riga 4 (seguito e fine). La sensazione interna – il vostro sesto senso



Le icone della sensazione interna   , qui allineate sulla riga 4 di sympto, rappresentano un sistema didattico che ha già fatto tutte le sue prove. Questo sistema è stato scrupolosamente messo a punto partendo dal suo complemento esterno, riga 3. Lo scopo è quello di semplificare e soprattutto di chiarire la determinazione del GP. Le fonti di errore principali sono tutte messe da parte e i messaggi di allerta reagiscono alle manovre sbagliate. Innanzitutto, quando compilate il ciclogramma, è fondamentale comprendere l'importanza della sensazione interna rispetto a quella esterna.

È ovvio che la sensazione corporea non deve confondersi con le sensazioni emotive! Si tratta del sesto senso che abita il vostro

corpo, attivato dal corpo stesso e relazionata alla mucosa vaginale! Tutti gli organi del vostro corpo sono riflessi nel cervello: quando una parte del corpo si manifesta, per esempio col dolore, il cervello lo registra come messaggio d'allerta. Se a livello degli organi genitali non sentite niente all'inizio delle osservazioni, non preoccupatevi, è normale. Concentratevi sulla temperatura e sull'elisir che riuscite a vedere o a toccare ed affidatevi semplicemente alle indicazioni di fertilità proposte da *sympto* – per altro molto prudenti già dal primo ciclo. Una descrizione dettagliata di quanto detto finora è proposta nel libro *Sandra e Timmy* (vedi *sympto shop*). Questo romanzo è anche una guida completa alla sessualità, con tutte le sottigliezze relative alle percezioni delle sensazioni.

Un'analogia interessante: come l'autopalpazione, questa sensazione non è sufficiente per determinare il GP. Occorre sempre una delle 4 combinazioni esterne: da  a ; da  a ; da  a  e da  a . Questo dunque resta invariato. Così come l'autopalpazione però, la sensazione interna permette di aprire la finestra di fertilità. Non insisteremo mai abbastanza su questo punto, ovvero sul doppio controllo all'inizio della fertilità: «ciò che viene per primo, elisir o sensazione da un lato, o la grande D dall'altro, apre la finestra di fertilità». All'inizio del ciclo, è importantissimo avere consapevolezza che la sensazione interna permette una sicurezza supplementare.

Ecco le diverse icone per esprimere correttamente la sensazione interna:

Se sentite qualcosa sulla vulva o nella vagina, potete scegliere tra: , , . Attenzione: «Non sentire nulla» a livello interno corrisponde a «non aver osservato nulla» a livello esterno. Dunque l'icona del trattino – dell'osservazione esterna esprime anche questa sensazione interna, da non confondersi con  che significa:



Sensazione S

Mi sento secca

Questa icona, che simboleggia il sole, si riferisce alla sensazione interna e significa: sentite chiaramente qualcosa sulla vulva o nella vagina. Se non sentite nulla in particolare (situazione normale), il corpo si manifesta indicandovi qualcosa (come il dolore, il prurito, ecc.) e non bisogna cercare un simbolo particolare. Questa assenza di sensazione interna è implicita nel trattino —, che si piazza sempre sul piano dell'osservazione esterna. Quando sentite qualcosa in particolare, in questo caso la secchezza, non vuol dire necessariamente che l'interno della vagina sia oggettivamente secco.

L'interno della vagina è sempre leggermente umido. Ciò che conta è la vostra sensazione interna, che è soggettiva, fatta dal vostro corpo in generale e dalle vostre mucose in particolare.

Il vostro corpo è dunque il vostro sesto senso! Il teatro d'osservazione non è il mondo visuale e tattile, ma sono le mucose e i meandri del corpo che inviano dei messaggi senza che vi sia bisogno di vedere o di toccare.

Questa sensazione sovviene spesso dopo la fine delle mestruazioni.

Una esperta della sintotermia, che constata questa secchezza, cliccherà sull'icona  e potrà considerarsi come infertile fino al giorno in cui si sentirà umida  (sempre che senta chiaramente la sensazione), dunque al di là del quinto giorno del ciclo. Durante i primi 12 cicli, *sympto* segue le assai restrittive leggi sintotermiche così come sono state presentate qui sopra e, per sicurezza, vi mette autoritariamente su «fertile» dal giorno 6, anche in presenza dell'icona  in questo giorno preciso e anche dopo. Datevi tempo qualche mese per affinare le vostre sensazioni interne, per altro, elemento chiave per sentirsi meglio con se stesse e nel proprio corpo. Leggete e rileggete questo manuale e condividete con altre donne quello che vivete: l'osservazione della sensazione interna è una via per il proprio benessere interiore!

Come individuare meglio questo segno? Alla fine delle mestruazioni, il vostro ciclo fa una piccola pausa prima che gli estrogeni riprendano il sopravvento inondando il vostro corpo. Dunque non succede nulla di speciale a parte forse un lieve prurito che potrebbe infastidirvi. Il ciclo è come in *stand by*.

Ora, non appena inserite l'icona , *sympto* aggiunge automaticamente il trattino — per indicare il piano esterno e lo pone al di sopra dell'icona della secchezza. Perché? È quasi impossibile in queste condizioni individuare l'elisir all'esterno e, simultaneamente, di sentirsi secche all'interno. Questa informazione triviale «non ho visto nulla» a livello esterno deve figurare assolutamente in modo da evitare delle false combinazioni, dunque degli stati fisiologicamente contraddittori. Il simbolo del sole indica la secchezza: non cresce niente nel deserto! Dopo la fase ovulatoria, nella zona di indicazione della fertilità, questo stesso sole (nero) esprime due idee: le cripte cervicali si sono richiuse e il flusso di elisir manifesta un essiccamento progressivo (nuvoletta gialla) o addirittura sparisce completamente (— o, nella modalità per esperte, nessuna annotazione). L'essiccamento causato dall'aumento del progesterone impedisce il passaggio degli spermatozoi nell'utero formando un tappo spesso. In ogni caso non sarebbe il momento appropriato: se l'embrione esiste già, non c'è bisogno di fecondarne un secondo, soprattutto mentre il primo si sta sviluppando oppure l'ovulo è già stato assorbito dalla tromba, un tentativo di fecondazione non porterebbe alcun frutto. Il sole nero che si staglia sul fondo rosa infertile (preovulatorio) o giallo infertile (postovulatorio) simboleggia dunque questa

assenza di fertilità. Così come nel mondo biologico, può succedere che un quadro negativo si trasformi nel suo contrario. In questo caso l'embrione continua a svilupparsi: così come un campo di grano ha bisogno di sole per produrre un raccolto, occorre dell'energia a profusione per portare a termine una gravidanza. Ecco ciò che esprime il sole nero. Questa analogia non esiste sul fondo rosa.



Sensazione U

Mi sento umida. Sento come un movimento di liquidi nella vagina.

Arriviamo ora al simbolo più strabiliante della sintotermia: la marea montante della vostra fertilità, che si annuncia e finisce con questa umidità. Ci si sente umide nella vagina anche se sulla vulva non compare nulla. Questa sensazione corporea si manifesta spesso per delle ore o addirittura per dei giorni, soprattutto prima dell'arrivo dell'elisir che prepara il processo ovulatorio. Questo segno ha esattamente la stessa funzione dell'autopalpazione in posizione media  (collo medio). In altre parole, se selezionate questa goccia azzurra prima di aver percepito o individuato l'elisir e in più vi trovate nella fase rosa infertile allora, come abbiamo già ripetuto più volte, passerete immediatamente nella fase azzurro fertile caratterizzata dal simbolo  (o ). Ripetiamo, questa situazione è rarissima durante i primi 5 giorni di mestruazioni, ma si presenta nella donna esperta che ha più di 5 giorni rosa infertili grazie al gran GDR.

Molto spesso, questa goccia è anche l'ultimo segno dopo la fase ovulatoria. Esempio:

il giorno picco GP era ieri quando avete selezionato l'icona  o , ma oggi non vedete più niente e mettete il trattino: *sympto* mette subito il simbolo del giorno picco GP  giusto il giorno prima, ieri. Ora, malgrado questa assenza di elisir, vi sentite umide , ma questa sensazione di umidità, che indica ancora un residuo di fertilità, non impedisce al GP  di presentarsi e di restare. Anzi è un caso ricorrente! Nella modalità d'accompagnamento (modalità sintotermica automatica) questo segno si trova sempre al di sotto della barra —, ma è solo questa barra a generare il GP. Ricordatevi semplicemente delle 4 combinazioni che generano il GP. Un , seguito esclusivamente da una  (su *sympto* questa combinazione è possibile soltanto in modalità esperta) non può esprimere un GP, come nel caso di NFP-Sensiplan e INER. Perché? Perché in questi due ultimi sistemi, la distinzione tra il livello interno ed esterno non è rigorosamente applicata. Occorre dunque sempre un — sotto  per far comparire il GP. È esattamente questa combinazione che troverete su *sympto* direttamente come modalità standard. Ed è per questo che non potete sbagliarvi. Questo esempio mette in evidenza il fatto che l'associazione libera delle icone, resa possibile con il parametro dell'autopalpazione, può creare velocemente confusione. L'icona umidità  è il primo segno di fertilità della ragazzina durante la pubertà e l'ultimo per la donna in premenopausa, quando la menopausa prenderà definitivamente congedo dal suo corpo.



Sensazione B

Bagnata. Una sensazione di lubrificazione.

Questa icona significa che vi sentite bagnate, lubrificate. Normalmente, in questa situazione, che vi dà forse voglia di fare l'amore e che vi rende innamorate del mondo intero, avete dell'elisir sulla vulva. In questi casi tuttavia, a volte può essere talmente liquido che, mischiato alle urine, può scapparvi; tuttavia, se la sensazione B è costantemente esente da elisir, occorre ipotizzare che ci sia qualcosa che non va con le

osservazioni che fate. Avere questo tipo di sensazione senza alcuna traccia di  dunque non è fisiologico. Per questo non troverete il segno  da solo sulla lista delle corrispondenze possibili che esamineremo nel paragrafo seguente. Nel contesto di riconoscimento dei giorni più fertili, il segno  ha un significato analogo a quello dell'autopalpazione  , collo alto: la selezione dell'uno o dell'altro simbolo segna immediatamente un giorno altamente fertile, di colore azzurro scuro. Lo stesso vale per l'icona  . In fin dei conti, il segno  , così come  può aiutare a interpretare un GP dubbio (vedi sotto).

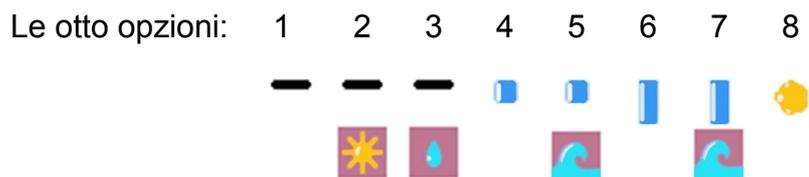
Le otto correlazioni indispensabili tra i livelli di osservazione esterna ed interna

Queste otto correlazioni, che illustriamo dettagliatamente in questo capitolo, fanno parte del nucleo didattico «duro» di *sympto*.

Ecco la prima domanda da porsi: perché nella lista delle scelte presentate qui sotto, contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, né  né  si combina con la sensazione di umidità ? Lo stesso vale per l'icona  , che molte donne associano a  . La ragione principale è che, giustamente, la sensazione di umidità non apporta alcuna informazione significativa per la determinazione della fertilità. Le tre opzioni appaiono sempre senza la goccia azzurra per un'altra ragione: semplificano la scelta della donna. Se questa vuole ad ogni costo segnalare questa informazione riguardo l'umidità, può sempre annotarlo nello spazietto degli appunti sul pannello di controllo. Un'ultima ragione, la più importante: molte donne non sentono questa umidità in questa situazione. Se dunque, nella modalità esperte, la donna inserisse questa combinazione, lo farebbe per segnalare una particolarità individuale che, nella modalità standard, non si può indicare.

Al fine di «rendere didattiche» le voci del programma e soprattutto per evitare errori, *sympto* vi prende per mano e vi accompagna verso la scelta migliore. Se nessuna delle otto possibilità vi riguarda, qualcosa di essenziale vi è sfuggito ed è nel vostro interesse contattare la vostra consulente personalizzata che vi segue nell'apprendimento della sintotermia. Forse troverete la risposta nella sezione relativa all'autopalpazione (vedi sopra). Queste otto possibilità sono esaustive. Ciò significa che abbiamo individuato tutte le situazioni pertinenti e necessarie ad un'osservazione affidabile. È impressionante constatare che non occorre alcuna variante in più!

Questa lista di combinazioni apparentemente banale è il frutto di una trasposizione didattica avanzata e molto esigente, che è stata sviluppata dall'autore di questo manuale grazie a molteplici anni di esperienza acquisita con *sympto*. Al contrario di una formula matematica, nessun diritto d'autore la protegge, essa fa parte del patrimonio scientifico. Noi possediamo esclusivamente il diritto d'autore/paternità del testo. Ogni sistema sintotermico che punta su una sicurezza ottimale non può fare a meno della tabella qui sotto (e di citare correttamente questo manuale – vedi le condizioni di riproduzione alla fine).



Opzione 1 - L'icona — messa da sola copre simultaneamente i due livelli, esterno ed interno. Se non sentite niente nella vostra vagina o sulla vulva, questa assenza non apporta alcuna nuova informazione se il corpo è normalmente sano. Inoltre, da un punto di vista fenomenologico, mettere un trattino non sarebbe giusto: c'è sempre una sensazione interna, più o meno presente, più o meno piacevole. Tutto dipende dalla sensibilità della persona, cosa che per altro si affina con la pratica della sintotermia. La sensazione interna, il vostro sesto senso, rappresenta la ricchezza infinita del mondo delle sensazioni sottili. Così come il trattino è essenziale per caratterizzare l'assenza della vista e del tatto, esso è ridondante e fuori luogo a livello interno per determinare il GP. Per l'identificazione del GP la sensazione esterna è quella a cui occorre fare riferimento. Vi ricordiamo che gli organi e la pelle trasmettono dei segnali forti al cervello solo quando c'è qualcosa di importante da comunicare per la sopravvivenza biologica. Ora, è possibile che questi segnali si manifestino e che, allo stesso tempo, la donna non se ne renda conto solo a causa della mancanza di consapevolezza. Un lavoro sul rilassamento corporeo, sugli aspetti del proprio benessere così come lo scambio e la condivisione con altre donne, potrebbe essere un rimedio. Noi tutti, donne e uomini, possiamo migliorare sensibilmente la percezione della nostra sensazione interna.

Nell'opzione 2, la situazione è completamente diversa: si tratta di qualcosa di preciso e di dettagliato a livello della vulva, cosa che giustifica l'aggiunta dell'icona ☀️. Questa opzione deve figurare separatamente, U 💧 con un — che spesso genera il giorno picco (GP). Le combinazioni 1 e 3 sono simmetriche, ovvero possono manifestarsi prima o dopo il GP. Non appena l'elisir si presenta, dunque nelle opzioni 4, 6 ed 8, la donna si sente umida. Come abbiamo visto sopra, i segni ■ o 🍊 possono essere accompagnati da U 💧. Dunque, anche se è presente nella coscienza della donna, questo segno non ha bisogno di essere aggiunto espressamente in quanto non aggiunge alcuna informazione.

Al contrario, i segni ■ e ▮ possono benissimo manifestarsi con la sensazione di bagnato o di lubrificato 🌊. Ciò è un'aggiunta significativa per esprimere una fertilità crescente e le opzioni 5 e 7 possono essere di grande aiuto se si desidera avere un figlio. Sul ciclogramma queste opzioni generano istantaneamente un giorno molto fertile (azzurro scuro). La coppia potrà così determinare meglio i giorni più fertili. Mentre l'opzione 8 è generalmente asimmetrica e sopravviene solo dopo il GP, le opzioni 4, 5, 6, 7 sono a volte simmetriche, ma non hanno lo stesso significato: durante la fase gialla infertile, un picco estrogenico può manifestarsi in ogni momento, soprattutto verso la fine del ciclo senza per questo farvi ritornare allo stato di fertilità! Quanto alla nuvoletta gialla, questa può presentarsi tra due giorni picco quando il primo GP è annullato. Al limite sarebbe preovulatorio, ovvero intorno al GP.

La modalità “esperta”: un’ impostazione speciale

Come semplificare al massimo la gestione del ciclogramma? Si può una volta che siete diventate esperte del vostro ciclo.

Su *sympto*, vi consigliamo di restare prima sulla modalità della sintotermia di base che si installa automaticamente, così potrete fare riferimento alle 8 possibilità viste sopra evitando osservazioni erronee (vedi sopra). Per esempio, può succedere che dimenticate di inserire l’ora della misurazione della temperatura, ma *sympto* ve lo ricorda immediatamente con il messaggio di errore. Svolgendo questo esercizio, state inserendo semplicemente le informazioni che seguono le norme scientifiche di NFP-Sensiplan/INER. Sappiate che non appena cominciate ad osservarvi, già dal primo ciclo, disporrete di una sicurezza ottimale e, se al massimo volete lasciare vuota la casella dell’ora di temperatura o omettere altre informazioni richieste, *sympto* non vi blocca, basta cliccare una seconda volta per «forzare» il passaggio!

Una donna attenta, che pratica la sintotermia, può facilmente inventare le sue combinazioni come vuole. Non riceverà più messaggi di errore. Una vera esperta non ha più bisogno di essere richiamata all’ordine. Basta aggiungere le tre icone dell’autopalpazione sulla linea della sensazione interna; di colpo le correlazioni care a *sympto* tra interno ed esterno evaporano. Può per esempio mettere  in alto e  sotto, dunque elisir filante e chiaro come il bianco dell’uovo crudo e collo completamente chiuso. Mi direte: «Che stupidità!», ma le principianti che, nella loro sovrastima, si mettono immediatamente in modalità esperte, non hanno ancora finito di sorprenderci. Malgrado le osservazioni erronee, *sympto* non si lascia mai scombussolare e vedremo come in certi casi specifici *sympto* ristabilisce la situazione anche quando delle esperte non sono totalmente sicure di ciò che fanno.

Nella modalità esperta la donna è dunque perfettamente libera di combinare le icone a suo piacimento. Con la sua esperienza, la donna farà solo delle osservazioni che hanno senso e si tratta sempre di combinare le 8 possibilità. L’obiettivo di questa modalità però, non è quello di incitare a moltiplicare inutilmente le sue combinazioni, ma di permetterle un’economia massima delle sue osservazioni senza essere disturbata dai messaggi di errore e soprattutto senza mettere in pericolo la sicurezza contraccettiva o la precisione del dispositivo. Di conseguenza si sentirà più a proprio agio. «Semplice e sicuro»: questa è la parola d’ordine di *sympto*. Fin dall’inizio è quindi essenziale comprendere gli elementi vitali affinché il motore possa funzionare correttamente senza compromettere l’efficacia della sintotermia. Su *sympto* la nostra équipe è riuscita a creare la primissima sintesi, molto esigente, tra la semplicità d’uso, la sicurezza e la precisione. Siamo aperti al miglioramento e ai suggerimenti che giungono dall’esterno e non vediamo l’ora di poter interagire con voi, per quanto possibile.

Le informazioni seguenti costituiscono la *conditio sine qua non* che permette a *sympto* di modellizzare la vostra finestra di fertilità:

>>  Le 3 gocce lanciano un nuovo ciclo alla fine della zona gialla infertile. L’inizio del ciclo può anche arrivare il giorno del parto dopo ben 250 giorni gialli che, biologicamente, liberano un nuovo ciclo, il ciclo di allattamento! (riga 1).

>> Occorre un minimo di 7 misurazioni di temperatura al fine di poter individuare un rialzo termico, minimo 4, per generare la linea verde di base, e tre stelle piene dopo il GP per individuare tale rialzo.

>> Occorrono 4 combinazioni d’elisir (con due segni) per generare il GP. La comparsa di  avviene da sola e non costituisce un inserimento di osservazioni a parte.

Non possiamo programmare un software didattico di questo tipo con meno di 10 elementi. Allo stesso tempo possono essere calcolati il grande GDR così come i quattro giorni molto fertili. Ovviamente, neanche la donna molto esperta potrà mai conoscere in anticipo le sue osservazioni. In altre parole, non è possibile alcuna previsione, occorre rimanere in contatto con sé stesse continuamente. Conseguentemente tutte le varianti biologiche e psicosomatiche non dipendono né dalla sua eccellenza né dalla sua bellezza. Grazie a queste 10 informazioni chiave, *sympto* può operare il doppio controllo per annunciare la fase infertile gialla dopo l'ovulazione, potete così interrompere le misurazioni di temperatura aprendo la finestra di fertilità al ciclo seguente. Tutta l'arte consiste nel non mancare nessuna delle dieci osservazioni possibili. Per la principiante che comincia ad osservarsi senza avere la minima idea del funzionamento del motore *sympto*, questi elementi si compilano da soli come per magia. Non si tratta di nessuna magia però!

Questo manuale è pensato per coloro che cercano una comprensione fondamentale di *sympto*, per uomini e donne. Svelarvi tutti questi segreti è una prova di lealtà intellettuale da parte della nostra fondazione, affinché voi possiate analizzare meglio i vostri ciclogrammi, demistificando il funzionamento di *sympto*, mettendo tra parentesi le osservazioni che hanno subito un'alterazione.

Va da sé che potrete utilizzare il vostro sapere per utilizzare con astuzia il sistema. Voi siete le sole a sapere se avete degli elementi perturbatori, che potrete mettere tra parentesi o meno cambiando eventualmente il giorno picco.

Su myfnfp.de, il giorno picco si genera senza la minima conferma dell'osservazione dell'elisir, ad esempio, se mettete un bastoncino azzurro e poi, il giorno seguente, non mettete più nulla. Questa assenza di informazioni potrebbe essere interpretata come la constatazione positiva di uno o più giorni senza sintomi di fertilità. Per un'esperta, questo genere di omissioni potrebbero al limite essere accettate. Su *sympto* tuttavia, anche l'esperta deve provare di aver riconosciuto il GP col cambiamento radicale di elisir, o per una riduzione della sua qualità, un essiccamento notevole o semplicemente per la sua assenza. In questo modo, *sympto* resta vicino all'arte dell'annotazione manuale e dell'interpretazione artigianale: un evento decisivo si produce durante il ciclo ed esso viene alterato. Questo cambiamento è talmente cruciale che anche l'esperta non avrà voglia di fare economia di segni supplementari. Per concludere, se myfnfp.de ha «guadagnato» in semplicità con un inserimento in meno sul ciclogramma, questo dispositivo tedesco necessita di una temperatura in più per interpretare il rialzo termico. Ciò che ci preme è arrivare ad un'efficacia ottimale potendo garantire la sicurezza del sistema e non correre dietro alla riduzione di osservazioni.

Il senso di sicurezza non dipende da un sapere minimalistico: l'esperta si rallegra anche di poter creare la casistica dell'evoluzione personale del proprio ciclo e di utilizzare *sympto* come diario repertoriale degli eventi salienti del suo ciclo e della sua vita. Meglio una donna arriva a trascrivere il suo ciclo sul suo ciclogramma, che è una vera e propria carta valori che le dà diritto ad una moneta alternativa (il «Symptos» - vedi le conclusioni), maggiore è la fiducia in sé stessa. Conseguentemente, più le sue annotazioni saranno affidabili e più la sua contraccezione ecologica sarà sicura. Durante la fase di apprendimento avete tutto l'interesse ad alimentare *sympto* con doppie o triple razioni di informazioni. Non è assolutamente tempo perso, ma un incontro con voi stesse con il solo pensiero di accettarvi e di amarvi come siete. In generale, alle osservazioni tecniche si aggiungono sempre dei commenti o delle note specifiche. Trasformate la vostra carta valori, che è il ciclogramma, in un vero diario di salute approfittando dello spazio vuoto per gli appunti.

E per l'ultima volta, qual è la differenza essenziale tra la modalità esperta e quella di principiante (preselezionata automaticamente)? Nella modalità esperta non ci sono più i

messaggi di errore, forse fastidiosi, anche se le vostre osservazioni dovessero essere erranee o false. Durante la fase azzurra preovulatoria, non confermate più l'assenza dell'elisir con il trattino in quanto la vostra vigilanza non ha più bisogno di essere attestata. Un altro esempio: il secondo giorno dopo il GP, non avrete più bisogno di confermarlo i due giorni successivi. In ogni caso, così come mynfp.de, *sympto* parte dal principio che «non annotare nulla» vuol dire «non è successo nulla di significativo», *sympto* se la sbriga da solo con questa informazione. Nella modalità di principiante, che prevede l'accompagnamento, certe osservazioni «inutili» sono obbligatorie per poter evitare che il programma vi invii messaggi imperativi di errore (per esempio, «se non avete osservato nulla, mettete il trattino»). Per questa ragione *sympto* deve sapere esattamente, secondo le circostanze, se tutte le osservazioni sono confermate. Così facendo, lascerete una traccia indelebile per le vostre consulenti o per il vostro medico, traccia di cui l'esperta non ha più bisogno.

Ecco un'altra situazione. Non avete annotato le vostre osservazioni in un giorno cruciale. Concretamente, la vigilia avete aggiunto una temperatura e un elisir, l'indomani, nient'altro. Come gestire le osservazioni mancanti? Abbiamo visto che due giorni occasionali senza alcuna informazione non danno fastidio al sistema. Ciò significa che non sta accadendo nulla di assolutamente nuovo sull'orbita del vostro ciclo, resterete così fermi sull'azzurro fertile e non dovete più aggiungere nulla. A posteriori potete sempre aggiungere informazioni mancanti di cui vi siete ricordate, ma se questi due giorni cadono proprio sul GP, è chiaro che avete alterato l'andamento delle osservazioni e la loro successiva interpretazione.

In breve: *sympto* è più preciso di qualsiasi altra donna che pratica la sintotermia o di un programma simile quando si tratta di accettare o rifiutare un rialzo problematico. *sympto* è più affidabile dello sguardo umano quando si tratta di doppio controllo. Inoltre è il più rapido a indicare il grande GDR. Tuttavia non potrà mai mettere tra parentesi una temperatura problematica passata o aggiustare un'annotazione erranea. Sta a voi apprendere e svolgere questo lavoro come una donna che pratica la sintotermia classica e che riempie i suoi ciclogrammi a mano.

Correggere un GP 📈 grazie alla sensazione interna

In questo capitolo, così come nel seguente, vi sveleremo le ultime sottigliezze sul linguaggio di *sympto*. Attraverso queste precisazioni, tentiamo di rendere più acuto il vostro sguardo rispetto ad altri sistemi rilevandone qualche punto affidabile. Innanzitutto diciamo che esiste spesso una logica fisiologica tra le differenti osservazioni che creano il GP e in parallelo, ciò che avviene a livello interno. La manifestazione interna non è necessaria per determinare il GP, ma è utile e rassicurante poter rilevarne una certa corrispondenza. Per esempio, una sequenza 📈, seguita da —, si riflette sul piano interno con la sensazione 🌊 seguita da 🔥.

Ecco un'illustrazione:

📈	GP+1
—	—
🌊	🔥

L'interesse di identificare da vicino la sequenza interna  e , consiste nel poter aggiustare, quando occorre, un'osservazione esterna problematica: per esempio avete un  seguito da diversi . Quale bastoncino azzurro  era realmente quello da posizionare prima della nuvoletta gialla ?

Risposta: la donna recupera il piccolo bastoncino, che non è «sottolineato» da una sensazione adeguata, come nell'esempio seguente:






 Fine della fase fertile: giorno 21

14	15	16	17	18	19	20
					—	
						
						

Di primo acchito, la donna genera il GP nel giorno 18. Noi constatiamo che questa utilizzatrice si è messa in modalità esperta in quanto la sua combinazione visibile al giorno 16 non figurava nella lista delle correlazioni standard. Il segno  non aggiunge niente di nuovo, quindi *sympto* (in accordo con NFP-Sensiplan/INER) non riconosce il giorno 16 come GP. La donna aveva forse l'impressione che qualche residuo del  era ancora visibile; in caso di dubbio dovrebbe lasciare un breve commento. Ammettiamo che per ragioni didattiche questo commento manchi. La donna vede la temperatura innalzarsi nel giorno 16 presentando così le tre stelle piene il giorno 16, 17 e 18. Punto cruciale: si tratta di un rialzo precoce o il GP è stato identificato troppo tardi? Il giorno 20, la donna dovrebbe aggiungere un trattino (—) che conferma il GP, ma non lo fa perché è esperta e perché l'interpretazione del trattino si fa da sola in questa modalità. Nel giorno 20 ha tuttavia riunito sufficienti informazioni per aggiustare il GP (vedi sotto). Tutte queste modifiche saranno meticolosamente repertorate nel back-office permettendo una tracciabilità ed un intervento più efficace della consulente se ci fossero dubbi.

Come procede dunque? Rimpiazza due  e un  con la nuvoletta gialla  nei giorni 18, 17 e 16; il GP è retrocesso al giorno 15 come illustrato successivamente. Una volta effettuata la correzione, la donna riconosce che non si trattava di un rialzo precoce, ma di un'identificazione tardiva del GP. Di colpo le stelle vuote si trasformano in piene e la finestra di fertilità si chiude già al giorno 18. Questo esempio mostra che una correzione o un aggiustamento non deve essere fatto a distanza di un giorno. Prima dell'aggiustamento, la fase infertile sarà stata indicata, ma più tardi, esattamente tre giorni più tardi, il giorno 21. Ormai la sua infertilità però, comincia la sera del giorno 18:

★ ★ ★ fine della fase fertile: giorno 18

14	15	16	17	18	19	20
					—	
						
						

Anche una non esperta deve essere capace di correggere un GP dubbio. Molte donne fanno in effetti fatica a determinare in tempo il passaggio tra  e . Queste osservazioni possono rivelarsi effettivamente difficili e non sono da considerarsi sistematicamente come cattive osservazioni fatte troppo tardi o troppo presto. Un GP segnalato prima non diminuisce la sicurezza contraccettiva, dato che *sympto* è un sistema sufficientemente sicuro (vedi pag. 53, griglia delle stelle piene e vuote). Un GP indicato troppo tardi toglie giorni di infertilità alla donna e ciò comporta una più lunga astinenza dell'uomo o un utilizzo di preservativo più prolungato. *sympto* è stato concepito in modo da considerare anche il piacere maschile, che vorrebbe evitare l'uso del preservativo il più a lungo possibile.

Le correzioni su *sympto* fatte da un'esperta o una “donna sintotermica” che lavora con l'autopalpazione

Ecco la ciliegia sulla torta! Grazie all'autopalpazione  «collo alto aperto» (che esiste anche su NFP-Sensiplan/INER) e grazie all'onda  B (bagnato) (che esiste solo su *sympto* e *North West Family Services* (NEFS), Oregon), un GP può essere corretto se si riuniscono certe condizioni particolari: il GP sarà annullato automaticamente e piazzato su un giorno ulteriore, generando così più sicurezza. *sympto*, tuttavia ha sempre bisogno d'informazioni provenienti da un piano di osservazione esterno per rendere esplicita un'osservazione interna. Per questo, su *sympto*, non è possibile generare, come nel caso di NFP-Sensiplan, un GP nel modo seguente:

				★	★	★			
						1	2	3	
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Su NFP-Sensiplan, il rialzo è compiuto con le tre stelle a triangolo ▽, indipendentemente dal fatto che siano piene o vuote, dunque prima o dopo il GP. Per questo nell'illustrazione, abbiamo disegnato le stelle piene: per chiarire che sono legate al rialzo termico decisivo. Su NFP-Sensiplan, dato che questa distinzione non esiste, ogni rialzo ha il valore di una stella piena. Su NFP-Sensiplan, un GP non riconosciuto sul piano esterno è identificato sul piano interno con l'autopalpazione media o chiusa (giorno 16). In seguito, il GP deve essere confermato per tre giorni con l'autopalpazione del collo chiuso. Questa è misura di prudenza anche per *sympto*. Siamo di fronte a dei casi piuttosto rari: il collo si ferma lentamente, su diversi giorni (qui giorno 15 e 16), rarissimo! "Collo medio" significa chiaramente "collo aperto" e "collo aperto" significa "potenzialmente fertile", sempre. Secondo NFP-Sensiplan, è sempre l'ultimo segno di fertilità che chiude la finestra, qui il calcolo GP + 3 ci fa slittare ad un giorno ulteriore, giorno 9, rispetto al terzo rialzo, giorno 7. Per prudenza, l'autopalpazione ritarda l'entrata nella fase infertile secondo il principio NFP-Sensiplan «ciò che viene alla fine chiude la finestra di fertilità».

Saremmo tentati di applaudire a questa soluzione. Che succede però, su NFP-Sensiplan sul piano esterno? Non lo sappiamo e non troviamo spiegazioni plausibili rispetto a questa assenza di informazioni. Come approcciare questa zona d'ignoranza su *sympto*? Per rispondere a questa domanda, differenziamo tre situazioni presentate di seguito:

Situazione 1: i segni fertili sono percettibili a livello esterno e determinano il GP; l'autopalpazione fornisce solo un elemento complementare per meglio chiarire la situazione. Principalmente dovrebbe permettere un'osservazione di elisir più precisa (la sua funzione di base) senza interferire con la determinazione del GP. Nessun problema: è il caso sperato!

Situazione 2: sul piano esterno, vediamo solo dei trattini (—) che indicano che la donna non ha visto nulla di coerente. Forse c'era solo un po' di elisir, ma non lo sappiamo, ovvero la donna ha fatto confusione tra elisir e desquamazione e ciò capita molto spesso. Il trattino allora ci rinvia ad un'incertezza. In tal caso, su *sympto*, la donna deve assolutamente confermare il trattino ogni giorno sulla linea 3 del pannello di controllo, dunque al di sotto delle annotazioni sulla palpazione, questo per permettere all'autopalpazione di determinare il GP. L'esempio NFP-Sensiplan di prima assumerà questo aspetto:

				★	★	★			
			▲	1	2	3			
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

sympto determina un GP grazie all'autopalpazione, ecco dunque il nuovo fenomeno non appena le due condizioni sono adempiute. **1)** Nel giorno 4, in alto vediamo un trattino «sottolineato» da un segno di alta fertilità, autopalpazione posizione alta. **2)** L'indomani, nel giorno 15, c'è ancora un segno di infertilità, una nuvoletta gialla o, qui, il trattino, ma è «sottolineato» dall'autopalpazione in posizione media. A causa del trattino o della nuvoletta gialla, questi due segni dell'autopalpazione alta e media denotano un

cambiamento drastico ed il GP può comparire alla vigilia, il giorno 14. *sympto* non aspetta la chiusura completa del collo per indicare il cambiamento: basta individuare il passaggio da molto fertile a «meno fertile». Da notare che non è il segno «meno fertile» che determina il GP; in più occorre che si combini con il segno di infertilità sul piano esterno, qui il trattino (o la nuvoletta gialla). In una tale situazione, *sympto* libera 2 giorni prima rispetto a NFP-Sensiplan.

Ecco la critica nei nostri confronti: *sympto* prenderebbe dei rischi non considerati? Non dovremmo aspettare un collo ben chiuso per tre giorni? Noi: No, assolutamente non necessario! Se la donna non ha osservato nulla di rilevante né sul piano esterno né su quello interno con l'autopalpazione è inutile aspettare che il collo si fermi; una fertilità possibile non sarebbe grande. Questa informazione cruciale fornita dal livello esterno manca nel metodo NFP-Sensiplan. Ancora una volta e per evitare dei malintesi: una fertilità pronunciata non può manifestarsi se il trattino si ripete per diversi giorni di fila.

In più i sistemi NFP-Sensiplan e *sympto* si dividono l'indicazione del GP abituale grazie alle stesse indicazioni, per esempio un — sulla linea superiore, «sottolineato» dalla goccia azzurra , che giustamente esprime un residuo di fertilità, genera frequentemente un GP, sia con *sympto* che con NFP-Sensiplan. Su *sympto*, questa goccia azzurra ha esattamente lo stesso valore dell'autopalpazione media. Non capiamo perché su NFP-Sensiplan, il GP non è generato dal passaggio dal collo alto al collo medio, così NFP-Sensiplan necessita sempre una sicurezza supplementare, quella di un rialzo termico assicurato che annuncia la fase infertile. Su *sympto* abbiamo un rialzo che è interpretato secondo le condizioni formulate da Rötzer (vedi la tabella delle stelle piene e vuote, pag. 53) prima di effettuare il doppio controllo.

Ecco ancora un argomento a favore della soluzione di *sympto*. È il GP + 3 tradizionale che lo segue e che chiude la finestra prima (certo solo a condizione che le 3 stelle piene siano state identificate)!

Per poter dare un'ultima spiegazione su questo punto delicato, abbiamo piazzato il rialzo esattamente lo stesso giorno dell'esempio di NFP-Sensiplan. In effetti, notiamo che *sympto* chiude la finestra di fertilità 2 giorni prima. Questa interpretazione può essere dovuta al fatto che *sympto* è stato costruito in modo tale da accorciare al massimo la finestra di fertilità, riferendosi ai principi più stretti di Rötzer. Effettivamente *sympto* chiude la finestra di fertilità prima di NFP-Sensiplan, ma in questa sede andremmo fuori dal contesto se volessimo discutere i dettagli del ciclo grazie ai quali *sympto* interpreta più rapidamente di NFP-Sensiplan o INER. Questo genere di discussioni troverebbero il giusto luogo nelle riviste specializzate o in un contesto di formazione continua. In generale, questa convivialità accresciuta (= più giorni gialli) è data dalla legge di base di *sympto*.

Ritorniamo alla critica che ci viene fatta, secondo la quale *sympto* interpreta i dati in maniera rischiosa. La risposta è no: l'esempio mostra che tuttalpiù un'interpretazione basata esclusivamente sull'autopalpazione, senza alcuna informazione fornita dal piano esterno (come per NFP-Sensiplan), non è probante. Questo caso potrebbe illustrare una donna che non prende le temperature ed a cui piace l'autopalpazione ma che, malgrado la sua pratica, è nella confusione più totale per quanto riguarda il suo elisir. Quest'ipotetica donna forma il paradigma per la legge dell'autopalpazione secondo NFP-Sensiplan. L'autopalpazione da sola non può dare dei risultati attendibili se le cripte del collo sono intatte e non sono state separate con un'operazione. Laddove non c'è più l'elisir, la fecondità naturale è sensibilmente abbassata. Comunque *sympto*, in una tale situazione, troverà un'interpretazione basata solo sulla temperatura (5 stelle vuote) non lasciandosi perturbare da osservazioni erronee. Questa qualità aumenta anche la sua semplicità di utilizzo.

Situazione 3: questo caso succede spesso su *sympto*. L'autopalpazione qui adempie esattamente alla sua funzione: ci permette di giungere ad una migliore percezione dell'elisir.

NB: il primo GP è rimpiazzato, ma appare ancora con un verde pallido per indicare lo spostamento avvenuto.

Giorno 12	13	14	15	16
				
				

+

				
---	---	---	---	--

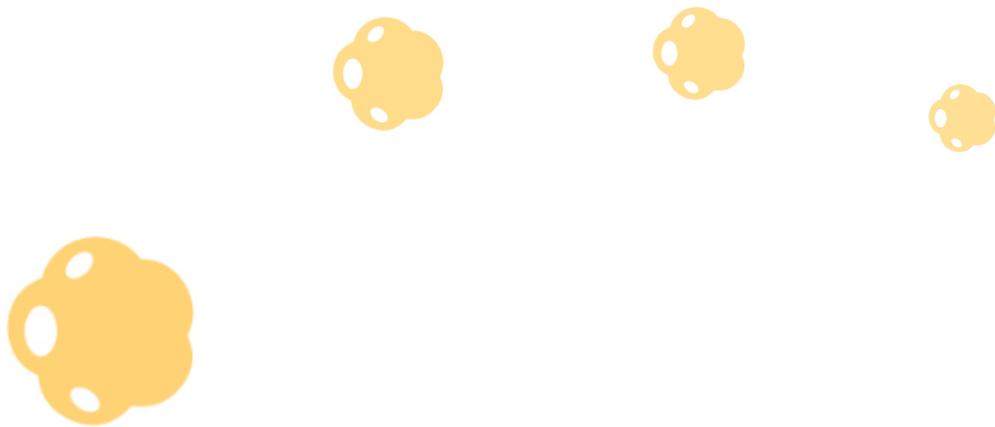
o

				
--	---	---	---	---

L'indomani del primo giorno GP (piazato al giorno 14), dunque al giorno 15, la donna ha introdotto il collo alto (oppure B per la sensazione interna  bagnata). I due segni indicano un'alta fertilità. Al di sotto di questi segni ad alta fertilità c'è una nuvoletta gialla, seguita il giorno dopo, giorno 16, da una seconda nuvoletta gialla, ma la donna ha mezzo collo alto al di sotto della nuvoletta, che psicologicamente non è molto coerente. Forse c'è una lieve diminuzione di elisir e la donna avrebbe aggiunto . Molto spesso, le donne interpretano la diminuzione della quantità come il cambiamento radicale ed ecco che si sbagliano. Il cambiamento deve essere qualitativo e deve corrispondere ai seguenti attributi: grumoso, giallastro, appiccicoso, vischioso e non cremoso, spesso. Su *sympto* facciamo la differenza netta tra cremoso, spesso o biancastro da una parte, simbolizzato da  (aggettivi qualificativi che mostrano che il ciclo è nella fase preovulatoria) e, dall'altra, tra vischioso, appiccicoso, giallastro postovulatorio, simbolizzato da .

Per vederci chiaro in questo contesto, la presidente della Fondazione, Christine Bourgeois, ha proposto un segno che ricoprisse un campo semantico a parte, la nuvoletta gialla  e che definisce gli attributi vischioso, appiccicoso, giallastro. Questo segno denota chiaramente una deteriorazione della qualità e ciò può prolungarsi, confermandosi ancora per qualche giorno. Questo simbolo non esiste (ancora) su gli altri dispositivi elettronici o manuali dove il passaggio da  a  genera immediatamente un GP, molto spesso inappropriato. Su diversi sistemi elettronici, la donna ha l'imbarazzo della scelta di fronte ad una moltitudine di simboli, che però, alla fine, non l'aiutano, come abbiamo potuto constatare su *sympto 1* (dal 2006 al 2008) in quanto generavano troppi GP inappropriati, completamente devianti. Su *sympto 2*, la versione attuale, questa problematica è stata superata dall'introduzione della nuvoletta gialla, che permette di individuare immediatamente un'osservazione erronea: se, per esempio, la donna inserisce la nuvola gialla all'inizio del ciclo, sappiamo per certezza che ha interpretato male il suo elisir.

Ritornando al nostro esempio, la donna ha corretto un GP del giorno 14 grazie ad un inserimento del collo alto (o grazie ad una sensazione di bagnato B) sul quale era messa la nuvoletta, giorno 15. Questa nuvoletta gialla tuttavia, si ripete il giorno dopo, giorno 16, confermando chiaramente la situazione infertile. In questo caso specifico, la sensazione interna o il collo alto apportano una precisione sostanziale rispetto all'osservazione esterna facendo scalare il GP dal giorno 14 al giorno 15.



Riga 5. Rapporti sessuali (RS): i cuori che la dicono lunga ...

Cosa significa «protetto» o «non protetto»?

Quando non introducete nulla, ciò significa che non avete avuto né l'uno né l'altro. Non appena avete un rapporto sessuale RS, sulla linea 5 scegliete una delle due icone seguenti:  e .



RS non protetti

Avete avuto un RS senza alcun metodo contraccettivo. La penetrazione vaginale senza riflesso orgasmico dell'uomo (coito interrotto o amore tantrico) è considerato come un RS non protetto. Praticando quest'arte, occorre proteggersi solo nella zona azzurra se volete evitare una gravidanza. Automaticamente, in questa zona, vedrete il viso del bebè . Questo segno vi ricorda che non volete proteggervi nella fase fertile a causa del desiderio di rimanere incinta oppure che onorate questa fase con l'astinenza sessuale prolungata. Altro fenomeno: incontriamo spesso delle donne che si osservano persuadendosi che la contraccezione ecologica «è troppo difficile per loro» e si proteggono sistematicamente nella fase rosa o gialla, entrambe infertili. Occasioni sprecate, peccato!



RS protetti

Vi trovate nella fase azzurra e non siete difensori ostinati dell'astinenza. Per questa ragione avete scelto piuttosto il segno del preservativo . Esso vi ricorda che dovete proteggervi. Il coito interrotto, da evitare in ogni caso, non conta come protezione, ma come RS non protetto, a volte molto rischioso. Tra le vere protezioni menzioniamo: il preservativo, il diaframma, lo spermicida, il femidom, le coppette cervicali, ovviamente in opzione al preservativo.

Sul back-office, incontriamo molto spesso delle principianti che provano la contraccezione ecologica, ma nonostante questa scelta e con cognizione di causa, annotano dei RS non protetti in piena zona altamente fertile. Quando le redarguiamo su questa incoerenza, alcune si nascondono dietro il pretesto di essere «giudicate». Ma che ne è della loro incoerenza e del «nostro giudizio»?

L'indicazione franca e aperta di tutti i rapporti, protetti e non, non solo durante la fase fertile, ma anche in quella non fertile, è, in fondo, una semplice questione di buon senso: quando vi siete protette vi siete riferite chiaramente alla sicurezza contraccettiva del vostro metodo barriera. Un fallimento di questo metodo non potrà essere imputato alla sintotermia.

Che ne è di questa pratica molto diffusa che consiste nel mettere il preservativo solo all'ultimo momento? Per meglio sentire l'interno della vagina sul glande del pene, l'uomo vuole prima «avviarsi» senza il preservativo che metterà solo una volta che la sensibilità del suo pene si sarà risvegliata. Molto spesso, sbaglia proprio all'ultimo momento ed il preservativo arriva troppo tardi. È l'inizio dell'eiaculazione, che può avvenire ben prima del riflesso orgasmico. Questo fenomeno cruciale e poco conosciuto è chiaramente spiegato e documentato nel libro *Sandra et Timmy* e non può essere sviluppato qui: si tratta della variante del coito interrotto e corrisponde alla categoria dei RS non protetti. Anche in questo caso non sarebbe un fallimento del metodo barriera anche se gli uomini hanno la tendenza a dare la colpa al preservativo difettoso. Si tratta semplicemente di un fallimento umano che può verificarsi durante la pratica di questa tecnica. Un tale RS deve essere

segnalato come «non protetto», forse completato con un «?» o da un commento tipo «*Pull and pray*». Questo genere di pratiche inoltre produce delle problematiche col preservativo, che, a causa dell'ignoranza sulla sintotermia, dà adito ad una vera miseria sessuale. La vasectomia è il triste risultato di questa relazione col preservativo.

Non siamo interessati a giudicare chicchessia o a conoscere la frequenza dei vostri rapporti giocando ai carabinieri nel vostro letto. Queste statistiche sono fatte da altri organismi, non da noi, e servono ad alimentare la stampa femminile, che ne va matta. Nella sintotermia conta solo la qualità sul piano sessuale. In caso di gravidanze indesiderate, situazione che per principio dovrebbe essere totalmente esclusa, dobbiamo conoscere il vostro comportamento a rischio e sapere se con esso avete indebolito la sicurezza della sintotermia. Ribadiamo che la sicurezza del metodo sintotermico è del 100% se le osservazioni sono corrette. Per onestà e chiarezza, annoterete tutti i RS non protetti dall'inizio alla fine del ciclo, anche durante le fasi infertili. A questo proposito, esistono degli studi scientifici che provano che la sicurezza contraccettiva resta straordinariamente elevata malgrado tutti i rischi più o meno ben calcolati (cfr. Studi clinici su sympto.org).

Il nostro obiettivo qui non è descrivere una sicurezza approssimativa – il mondo dei «metodi naturali» pullula di approssimazioni di ogni genere – ma di precisare ed entrare nei dettagli della sicurezza ottimale e perfetta. In questa ottica, dobbiamo segnalare alle donne i loro comportamenti incoerenti o a rischio.

La questione della sicurezza approssimativa in caso di assunzione di rischi dovrebbe piacere particolarmente al Vaticano: Dio riceverebbe una chance se ammettete dei deboli rischi di concepimento e, secondo il loro discorso, non sarete tentati dal peccato indotto da «un'attitudine contraccettiva». Ecco i vostri commenti a questo proposito: una tale attitudine, dichiarata come contraccettiva dal Vaticano, vale più dell'uso smodato della pillola che prendono anche le cattoliche praticanti e impegnate nella loro chiesa locale. Una sana attitudine contraccettiva si impone particolarmente durante l'allattamento. Nel corso di una pratica sintotermica ben strutturata, l'angoscia di restare incinta andrà via da sola, a meno che la donna non volesse usare la sintotermia con lo scopo di manipolare il suo partner, attitudine ben più grave di quella denunciata dal Vaticano.

Non si è mai al riparo dalle migliaia di tentazioni che ci circondano; queste prendono il sopravvento di fronte ad un nuovo sapere, anche quello più prezioso. Si tratta di passare ad un nuovo livello di consapevolezza e di relazione ed è particolarmente importante riflettere con amore e distanza critica sul proprio modo di gestire la relazione quando ci si incontra mensilmente per fare il punto della situazione. La coppia può essere d'accordo di correre certi rischi, anche solo per rimettere un po' di brio nella relazione. Se il rischio è assunto consapevolmente, una gravidanza non rappresenterebbe più una catastrofe e sarebbe presa come un segno di Dio. A dire il vero, l'attitudine contraccettiva sintotermica svanisce a lungo andare, una volta che la riflessione si è compiuta a 360°. Inutile dunque dichiarare guerra contro l'«attitudine contraccettiva» da una parte e dall'altra, impedire alle coppie cattoliche l'accesso al sapere sintotermico che spinge le femministe cattoliche a rivendicare la pillola e lo stile di vita che ne è associato.

Su *sympto*, all'inizio di ogni nuovo ciclo, appare sistematicamente un messaggio retrospettivo: il ciclo scorso era perfetto dal punto di vista sintotermico? Distinguiamo due tipi di perfezione sintotermica: con protezione o con continenza. L'una è nobile quanto l'altra. Per *sympto* è facile individuare i RS del ciclo passato e verificare che tutto sia sotto controllo. Non serve a niente se, per falso pudore, ritenete utile non annotare i vostri RS durante la fase azzurra, sapendo che comunque le vostre informazioni sono trattate con la massima discrezione e privacy. Ammettiamo per esempio che abbiate avuto dei RS nella zona a rischio, ma che non abbiate messo niente: per il lancio del ciclo seguente

riceverete i complimenti per essere state una donna sintotermica perfetta grazie all'astinenza. Come vi sentireste? La vostra cattiva fede sarebbe sfidata con questo messaggio di incoraggiamento!

Più inquietante sarebbe la reazione seguente: ammettiamo che abbiate dei RS non protetti nella fase azzurra fertile e rimanete incinta. Per rabbia o per vendetta cercate di incolpare la fondazione. Impossibile, perché se avete introdotto i cuori RS prima, togliendoli in seguito all'incidente, noi possiamo scoprire cosa avete fatto in quanto tutto è registrato sul back-office di *sympto*. Oppure avete cercato di trasformare i vostri cuori RS non protetti in cuori RS protetti per nascondere il fallimento. Per le stesse ragioni, non neppure servirebbe questo. Inoltre, ancora una volta, un eventuale problema generato dal preservativo non è una prova contro l'affidabilità della sintotermia. Per evitare ogni malinteso, vi raccomandiamo di indicare tutti i vostri rapporti il giorno stesso e durante tutte le fasi. Non è serio se si completano le annotazioni sui RS solo alla fine del ciclo quando vi accorgete che le mestruazioni tardano ad arrivare...

Quando ci si trova di fronte al desiderio di avere un figlio, le indicazioni dei RS permettono di determinare approssimativamente il giorno di concepimento. *sympto* parte dall'ipotesi che l'ovulazione (= giorno della concepimento) avviene in media il giorno precedente al primo rialzo termico. Così la data presunta del parto può essere calcolata e indicata secondo un calcolo preciso (vedi sotto, ciclo di gravidanza).

Ogni donna onesta che pratica la sintotermia, come dimostrano i nostri casi clinici, documenterà il suo comportamento a rischio (umano) senza mezzi termini, tuttavia non appena il suo comportamento a rischio degenera in cattive abitudini, in comportamento irresponsabile, ha interesse a cambiare l'obiettivo della sua osservazione contraccettiva rigorosa e mettersi su «accetto ciò che viene». Il Vaticano ne sarebbe felice e per una volta anche noi: effettivamente succede che nella vita di coppia esistono dei momenti splendidi durante i quali ci si dice che, se dovesse arrivare un figlio, lo si accetterebbe con gioia e, se non fosse il caso, si potrebbe accettare la situazione rimanendone grati. In ogni caso, ogni attività sintotermica, sia essa manuale o gestita da *sympto*, vi predispone alla pienezza della vita e alla coscienza di sé stessi, ora e qui, imparando ad osservare ciò che succede nel proprio corpo.

Su internet, certi programmi che si dicono sintotermici, cercano di depistarvi con pronostici e profezie fantasiose e disoneste. Questi suscitano in voi false aspettative e pressione inutile. Nel paradigma sintotermico, la donna compone la sua vita a partire dal presente e non si lascia manipolare da queste esigenze «da calendario» rigide e stupide.

Secondo la pioniera Anna Flynn (Gran Bretagna), un certo rischio nella fase azzurra è accettabile per la donna esperta a condizione che il giorno con RS non protetto sia stato verificato precedentemente con il controllo della fertilità tramite la sensazione interna, l'osservazione d'elisir e l'autopalpazione, ovvero con le due combinazioni — e 🌟 o — e 🍷 *collo basso*. Si tratta anche di un altro modo per effettuare un doppio controllo all'inizio del ciclo. Dunque questo modo di procedere è consigliato solo alle donne espertissime del proprio ciclo, anche se queste non saranno più considerate da *sympto* come «perfette praticanti della sintotermia» e non riceveranno più i complimenti all'inizio del nuovo ciclo. *sympto* non farà neppure la morale: quando una donna è una «praticante sintotermica» imperfetta, *sympto* tace per discrezione.

Se praticate l'unione sessuale tantrica, ovvero dei RS senza il riflesso orgasmico per l'uomo, questi sono considerati come dei RS non protetti in quanto è possibile che nell'uomo si liberino a sua insaputa delle quantità sufficienti di sperma ben prima del riflesso orgasmico. L'ejaculazione è per natura incontrollabile, ma il riflesso orgasmico finale può essere gestito grazie alla consapevolezza del proprio corpo. Tutta questa

tematica è approfonditamente sviluppata nel nostro romanzo *Sandra et Timmy* (vedi symptoshop su sympto.org). In questo libro, l'uomo troverà tutto il programma di apprendimento della sua sessualità basato sulla conoscenza del ciclo. Questo sapere è un *must* anche se è crudelmente sconosciuto.

Per tutte queste ragioni la donna dovrebbe essere più persuasa dell'importanza di «contabilizzare» tutti i suoi RS su un ciclogramma mettendo i cuoricini sui giorni esatti, senza infastidirsi se i nostri servizi glielo ricordano. Così, durante il colloquio intimo della coppia, fissato una volta al mese, essa potrà rivedere dettagliatamente tutte queste informazioni con il suo partner.

Un cuore al giorno è più che sufficiente come traccia. Se volete essere più esplicite potrete lasciare una nota nello spazio riservato agli appunti, magari menzionando le ore e/o la frequenza.

Preservativo o diaframma?

Attualmente il diaframma non può essere prescritto dal ginecologo, dovete prendere appuntamento con una specialista delle medicine naturali e della ginecologia naturale per trovare la taglia precisa del fondo della vostra vagina. Esistono dei circoli femministi che pubblicizzano il diaframma senza la minima conoscenza della finestra di fertilità. Malgrado tutta la loro buona volontà, «condannano» le donne ad inserire questo dispositivo, spesso molto voluminoso, prima di ogni RS. È chiaro che il diaframma può essere una buona alternativa al preservativo, sempre che la donna conosca bene il suo ciclo e possa avere i suoi giorni infertili di «libertà» senza doversi preoccupare del diaframma. Contrariamente alla cappa cervicale, ormai ritirata dal mercato a causa dei problemi igienici intimi, il diaframma copre tutta la cavità del collo e si colloca nelle pieghe attorno a questa cavità.

Il diaframma va messo da 10 minuti a 2 ore prima del RS, coadiuvato da spermicida. In ogni caso non deve essere tolto prima di 6 ore dopo il RS. La donna avrà la certezza che gli spermatozoi sono stati «grigliati». Se invece lo mantenete per più di 12 ore, aumenta il rischio di infezione. La sua efficacia è legata al corretto inserimento e alla qualità dello spermicida. Spesso ci giungono voci secondo cui le donne non sono molto entusiaste di questo dispositivo. In caso di mancanza di spermicida, sarebbe opportuno intingere generosamente il diaframma nel succo di limone.

L'ideale sarebbe di arrivare all'obiettivo seguente: dato che la sintotermia è un vero e proprio cammino a due, l'uomo può contribuire con l'uso corretto del preservativo. È il minimo che si possa chiedere ad un uomo che non ha voglia di astenersi. Come inserire correttamente un preservativo è spiegato bene sulle illustrazioni delle istruzioni, inutile spiegarlo qui. L'esclamazione "Si è rotto il preservativo" può a volte nascondere un problema relazionale; questo tipo di incidenti restano rari. Questa vana agitazione, che è in ogni caso contraria alla nostra visione del RS, è stata ampiamente e dettagliatamente trattata nel libro *Sandra et Timmy*. Si presentano qui i vari scambi sessuali, le dolci effusioni, l'importanza del tempo da consacrare all'unione sessuale (che tra l'altro riduce al minimo le rotture del preservativo, attenzione alle unghie tagliate male!) ecc. A causa del suo effetto negativo sulla sensibilità del pene, molti uomini sono restii al mettere il preservativo. Solo gli uomini con un'ottima consapevolezza del loro corpo e delle loro reazioni possono eccezionalmente permettersi di ritardare il gesto, in quanto, ribadiamo, un'eiaculazione (la cosiddetta «goccia della felicità») può verificarsi prima del riflesso orgasmico.

Concludendo, il RS non è un affare di quantità, ma di qualità, che ingloba tutta la persona e tutta la relazione. Quest'ultima frase è un affronto totale per tutti quegli uomini che pensano di non essere abbastanza prestanti o di non avere abbastanza RS e spesso

questo succede perché gli uomini non sono soddisfatti della qualità della relazione e della loro vita sessuale. Ottima occasione dunque per poter introdurre il dialogo di coppia e degli incontri mirati e mensili col partner per esporre sinceramente la propria situazione e la propria percezione rispetto all'andamento del tutto, sia sul piano sentimentale che su quello sessuale.

Riga 6 e 7. Appunti & Note specifiche

Uno spazio libero che si trova al di sotto delle indicazioni riguardanti l'elisir e i cuori, si apre con il doppio click. Potete metterci un commento quotidiano (max. 50 caratteri), come un sms. Questi commenti appaiono direttamente nella zona vuota non occupata dalle temperature. Lo scopo era di renderli visibili e leggibili al posto giusto e non allineati al di sotto del ciclogramma in una lista interminabile. Secondo le nostre convinzioni, il foglio del ciclogramma di *sympto* ha conservato l'aspetto visivo del foglio compilato a mano. Il ciclogramma vergine può essere scaricato gratuitamente e da chiunque dal menu *Manuale* della *Homepage* e fotocopiato direttamente alla fine di questo manuale. Se lo riempite a mano non c'è bisogno di aprire un conto personalizzato.

Le note specifiche devono essere selezionate per prudenza: raffreddore, stress, ubriachezza, misurazione tardiva, ecc. Questi fattori sono presentati su una lista che permette alla principiante di rendersi conto delle situazioni tipiche. Questa lista facilita la registrazione di fenomeni relativi a ciò che potrebbe perturbare il ciclo nella fase fertile azzurra o anche i sintomi premestruali (i seni doloranti, il dolore al basso ventre); invece, i commenti personali come «litigio con il fidanzato» o «giornata splendida» offrono un contenuto vivo al vostro ciclogramma e sono da riportare nello spazio per gli appunti.

Se non sei sicura dell'esattezza del Giorno di Picco, come precauzione, ritorna al metodo sintotermico e/o pratica l'autopalpazione per alcuni cicli in maniera sistematica.

<input type="checkbox"/> Temperatura tardiva	<input type="checkbox"/> Raffreddore
<input type="checkbox"/> Non dormito abbastanza	<input type="checkbox"/> Mangiato molto la sera tardi
<input type="checkbox"/> Insonnia	<input type="checkbox"/> Festa
<input type="checkbox"/> Troppo alcol ieri sera	<input type="checkbox"/> Stress positivo (es. gioia) o negativo (es. litigio)
<input type="checkbox"/> In viaggio	<input type="checkbox"/> Fuso orario
<input type="checkbox"/> Medicine	<input checked="" type="checkbox"/> Temperatura modificata
<input type="checkbox"/> Altro	<input type="checkbox"/> Dolore intermestruele sinistro
<input type="checkbox"/> Dolore intermestruele nel basso ventre a destra	<input type="checkbox"/> Sintomo mammario
<input type="checkbox"/> SPM sindrome premestruale	



Ciclo di gravidanza: calcolarne la fine senza stress

Dopo il concepimento il vostro ciclo si trasforma in un ciclo di gravidanza che conta generalmente nove mesi: la seconda fase del ciclo, dominata dal progesterone si prolunga in maniera impressionante. Dopo tre mesi, la placenta viene in soccorso alla squadra del progesterone aumentandone la produzione di circa il 120% del tasso normale.

Secondo le indicazioni mediche, la gravidanza si conferma generalmente il giorno 18 del plateau alto. Grazie ai nostri esperimenti scientifici, su *sympto* abbiamo aggiunto un margine di qualche giorno prima di far apparire il segno di gravidanza nella banda gialla in basso del ciclogramma.

È solo a partire dal giorno giallo 20 che *sympto* mostra l'icona con la testolina del bebè e la data approssimativa del termine della gravidanza. Questa attesa è un po' più lunga rispetto al test di gravidanza, che può essere fatto già al giorno 4 e 5 della fase gialla (se contiamo le stelle, circa il giorno 7 o 8 del plateau alto), ovvero già dal momento dell'impianto dell'embrione nell'utero, ma l'indicazione su *sympto*, che reagisce all'assenza delle mestruazioni successive, è più affidabile e non costa niente. Se le mestruazioni tardano ad arrivare, ogni donna può supporre di essere rimasta incinta. In questi rari casi, malgrado la gravidanza, si può produrre un sanguinamento; l'assenza delle mestruazioni non è dunque assoluta.

Una gravidanza dura in media 266 giorni. Tale calcolo si riferisce al giorno di ovulazione presunto; *sympto* si riferisce ai 19 giorni gialli e aggiunge ancora 4 giorni. È in questa zona che la temperatura ha cominciato il suo rialzo, fenomeno che si produce generalmente al termine dell'ovulazione. Questo procedimento permette il miglior calcolo possibile. In seguito *sympto* aggiunge 243 giorni che danno un totale di 266 (243 + 4 + 19). Questo calcolo è spesso più preciso di quello dei medici, che, in maniera arbitraria, partono dal giorno 14 come giorno dell'ovulazione. Se per esempio la gravidanza è indicata al giorno 50 del ciclo, il giorno di ovulazione preso per il calcolo si situa al giorno 27, dunque circa due settimane più tardi del fatidico giorno 14, mito della medicina ufficiale. In questo caso, il termine sarebbe indicato troppo presto e, nel peggiore dei casi, il parto sarebbe inutilmente provocato prematuramente. Uno stress aggiuntivo che *sympto* vi permette di evitare.



All'inizio del ciclo di gravidanza, il messaggio di benvenuto su *sympto* vi dice:

Durante i primi 3 mesi di gravidanza continuate a prendere occasionalmente la temperatura per assicurarvi che resti alta, fino a salire ancora un po'. Ciò proverà che la crescita del bebè segue il suo corso normale. Durante tutta la vostra gravidanza, sympto vi serve da diario per permettervi d'indicarci gli eventi più importanti: nausea, vertigini, visite dal ginecologo, ma anche i primi movimenti del bebè, educazione prenatale dei genitori, ecografie, malattie, medicinali, aptonomia (<http://www.aptonomia-perinatale.it>), ecc. Queste note preziose, ricordi memorabili, vi potrebbero essere utili anche in caso di complicazioni.

La gravidanza è ora la vostra preoccupazione principale, tuttavia pensate già all'allattamento del vostro bebè. Su sympto.org disponete di un programma di allattamento unico al mondo che vi permette di allattare senza la minipillola praticando una contraccezione rispettosa del vostro corpo ed in piena sicurezza. Per di più, vostro figlio non dovrà ingurgitare degli ormoni sintetici attraverso il latte materno. Studiate bene questo manuale in quanto dopo il parto e durante l'allattamento probabilmente non avrete il tempo per imparare i segreti del vostro ciclo!

Per poter far avanzare questo programma di emancipazione femminile, parlate di sympto alla gente intorno a voi e soprattutto al vostro ginecologo. Inviatelo loro il link della lettera del Prof. Rötzer qui sotto :

http://www.sympto.org/faq_it.html#FAQ_14

Senza il vostro fermo intervento, la mentalità non cambierà facilmente nell'ambiente medico. Contiamo su di voi!

E soprattutto non dimenticate di mostrare al vostro ginecologo la stampa dei vostri ciclogrammi precedenti alla gravidanza, così gli mostrerete come questa si evolve sul supporto sympto.org. Il software propone una data del parto basata sulla prima temperatura alta del ciclo di gravidanza, calcolo in genere più preciso di quello del medico, che conta a partire dalle ultime mestruazioni.

Grazie di darci il vostro feed-back!

Vi auguriamo un periodo di grande felicità!



Riga 7. Allattare con gioia

Un altro parametro importante è quello del ciclo d'allattamento e della premenopausa. Entrambi si trovano in basso nel pannello di controllo e vi mostrano un'evidenza ginecologica: siete un mammifero. Questi parametri necessitano di spiegazioni dettagliate e *sympto* ha esplorato dei nuovi schemi esplicativi. Si tratta di due programmi completi ed indipendenti.

 Allattamento 1 e  Allattamento 2

La parola d'ordine qui è: praticare una contraccezione sicura senza la mini-pillola. Durante l'allattamento, sono la frequenza e l'intensità delle poppate che inibiscono l'ovulazione e che mantengono l'infertilità per dei mesi.

Tutte le istruzioni gireranno dunque intorno alla gestione di questi due fattori. Sta a voi essere disponibili a lasciarvi assicurare da una consulente specializzata per approfittare al massimo di questo periodo d'intimità unico con il vostro piccolo. Un'«attitudine contraccettiva» (vedi pag.93) è in vigore e deve essere adottata rigorosamente. I principi dell'allattamento sono semplici ma perentori. Seguirli vi eviterà la contraccezione ormonale. Risultato: non trasmetterete al vostro piccolo gli ormoni sintetici attraverso il vostro latte.

Inizio dell'allattamento

Dopo il parto, basta porvi in modalità *Allattamento* introducendo prima le 3 gocce  il giorno della nascita del vostro bebè. Questo giorno è l'inizio di un nuovo ciclo: è il lungo, a volte molto lungo, ciclo d'allattamento che si situa essenzialmente nella fase infertile preovulatoria (rosa). Le poppate del bebè attivano l'ormone della prolattina, che ritarda l'ovulazione. Il vostro ciclo d'allattamento può dunque facilmente superare i nove mesi del ciclo di gravidanza, che invece è caratterizzato da una lunga fase infertile postovulatoria (gialla).

Dal giorno della nascita potete attivare la modalità *Allattamento 1* o *Allattamento 2*.

Allattamento 1 significa che state rispettando i principi sull'allattamento definiti da LLL (La Leche League). *Allattamento 2* significa che: a) continuate l'allattamento completo al di là di una certa data importante (vedi sotto) oppure b) il vostro bebè riceve altri alimenti oltre al latte materno (allattamento parziale).

Contattate una consulente specializzata per essere seguite durante questo periodo privilegiato. La troverete sul nostro sito www.sympto therm.ch. Per completare il vostro quadro, una volta che il vostro ciclo è posizionato in modalità *Allattamento 1*, annoterete anche quando vedrete dei sanguinamenti post-partum.

Ogni ciclo d'allattamento termina prima o poi con un'ovulazione ritornando così nella fase postovulatoria, fino alla ripresa delle mestruazioni. Occorre solo osservare e capire bene se l'ovulazione avviene prima del ritorno delle vere mestruazioni.

Se volete assolutamente sapere se queste mestruazioni sono vere e non si tratta di sanguinamenti intermestruali, dovrete ricominciare a prendere le temperature non appena riappare anche un minimo di elisir (muco cervicale, vedi sopra, parte prima). Se l'elisir cambia di qualità e le temperature risalgono mantenendo un plateau alto, allora potete essere certe che si tratta di vere e proprie mestruazioni. Altrimenti, senza un rialzo netto, questi sanguinamenti fanno ancora parte della fase preovulatoria del vostro ciclo di allattamento, che si sta definendo.

Inoltre, per la vostra sicurezza contraccettiva, le misurazioni di temperatura non sono necessarie durante la maggior parte del vostro allattamento. Infine, la vostra comodità è quella che conta maggiormente! Su *sympto*, il programma di allattamento funziona senza le misurazioni di temperatura!

Il principio di *sympto*

Potete scegliere tra *Allattamento 1*  e *Allattamento 2*  e ciò già dai primi giorni dopo il parto. Perché? Durante i primi 84 giorni d'allattamento potete scegliere in ogni momento tra l'*Allattamento completo 1* e *Allattamento parziale 2*. Subito dopo gli 84 giorni, *sympto*, per prudenza, vi farà passare automaticamente al 2, anche se state esclusivamente allattando al seno. Ciò implica che l'*allattamento 2* può essere usato anche come allattamento esclusivo. Il programma vi domanderà solo di aumentare la vostra vigilanza.

Allattamento 1, completo

Questa fase si estende al massimo a 84 giorni, ovvero a 12 settimane (3 mesi) e ciò solo se si rispettano i seguenti principi:

> **Il bebè è nutrito esclusivamente al seno: le poppate non sono completate né dal biberon né dal cucchiaino, salvo rare eccezioni per superare eventuali momenti difficili. Nessun impiego di ciucci!**

> **Il bebè poppa almeno 6 volte al giorno.**

> **Il tempo passato a bere in 24 ore totalizza almeno 1 ora e mezza.**

> **L'intervallo tra due poppate non supera le 6 ore, salvo eccezioni. Dunque diviene obbligatoria la poppata durante la notte su richiesta del piccolo o dargli il seno durante il sonno.**

In altre parole, non appena il bebè comincia a dormire per lunghe fasi notturne (ottimo per voi) o se uno dei criteri qui sopra non è più rispettato, dovete mettervi immediatamente nella modalità *Allattamento 2*, anche se il bebè continua a poppare su richiesta solo il vostro latte! Un allattamento **esclusivo** che non rispetta più tali intervalli, non può più dirsi allattamento «completo» in senso stretto. Sia chiaro dunque che, anche prima degli 84 giorni, se la **frequenza** delle 6 ore non è rispettata, l'allattamento esclusivo non vi garantisce l'infertilità.

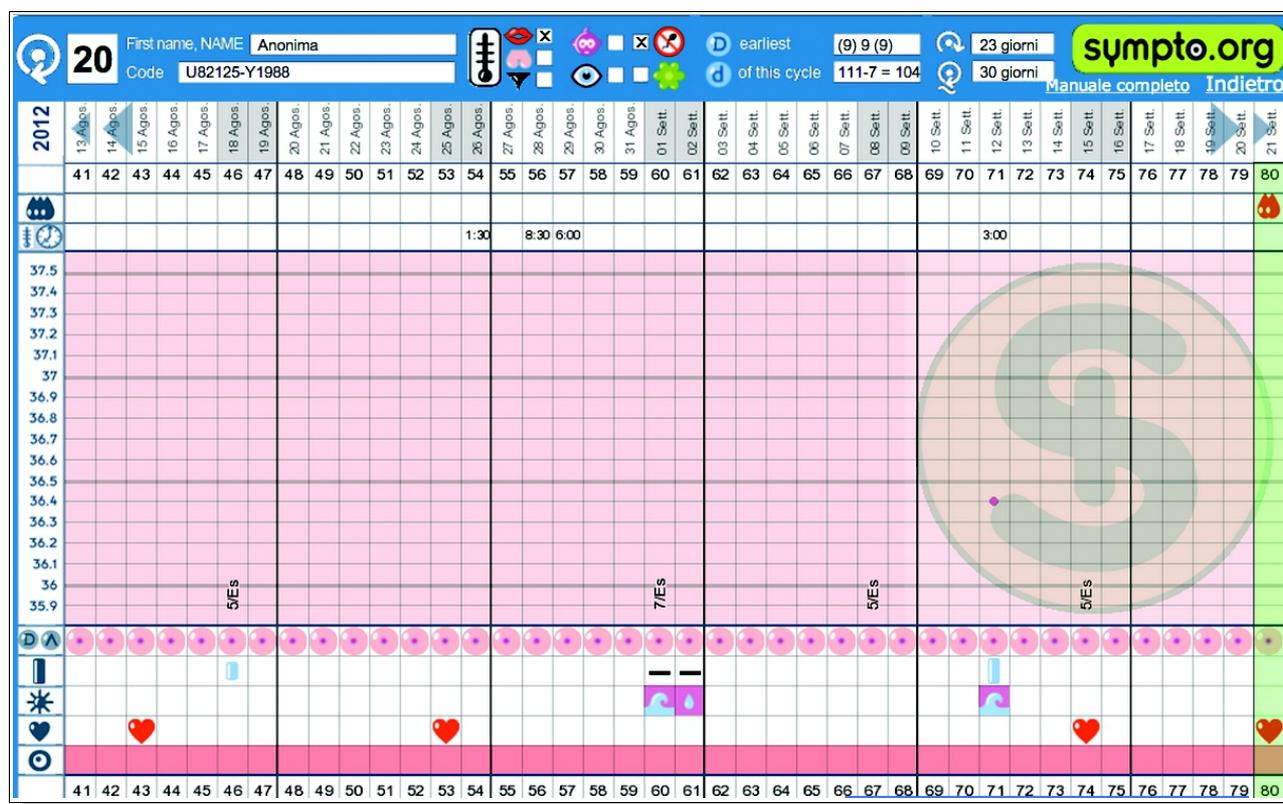
Continuate l'allattamento esclusivo il più a lungo possibile. Fa bene alla vostra salute e a quella del vostro bebè! Al termine di questi 84 giorni però, *sympto* vi mette automaticamente su *Allattamento 2*, anche se state continuando l'allattamento esclusivo. Perché e che cosa cambia?

Secondo le norme di MAMA (Metodo d'Allattamento Materno e dell'Amenorrea), finché la fase di interruzione dei sanguinamenti, detta amenorrea, persiste e il bebè poppa **su richiesta**, dunque esclusivamente, la vostra contraccezione è garantita fino al sesto mese d'allattamento. I principi sintotermici sono più restrittivi: alla fine degli 84 giorni, la vostra infertilità continua, ma ricominciano le vostre osservazioni assidue cercando di individuare i segni della fertilità, anche se non si presentano immediatamente.

A differenza di MAMA, su *sympto* in questo contesto non c'è bisogno di prendere le temperature, dovete solo essere molto vigili alla prima comparsa d'elisir.

Ciclogramma in fase di allattamento completo 1

Cosa bisogna fare: tenere il conto delle poppate!



Legenda - 7/Es significa: 7 ore di intervallo al massimo e poppate su richiesta, esclusiva (SR). Si noti che l'elisir del giorno 60 e 70 non innesca una fase fertile.

La regola dei due 6

Durante i primi 84 giorni introducete tutte le vostre osservazioni: perdite, commenti, ecc., ma nessuna osservazione modificherà il vostro stato di infertilità: *sympto* non reagisce durante l'allattamento 1 completo e continua a segnare il rosa infertile. Qual è allora l'utilità dell'indicatore di fertilità *sympto* durante questi 84 giorni? Oltre a disegnare il vostro profilo di allattamento, vi serve da blocknotes della vostra esperienza d'allattamento. In effetti, durante i primi 84 giorni e anche oltre, se continuate un allattamento esclusivo, siete voi a repertoriare le osservazioni chiave, assicurandovi l'affidabilità dalla contraccezione. Queste chiavi sono le seguenti:

1. Il numero di poppate al giorno (frequenza)
2. L'intervallo più lungo senza poppata (probabilmente durante la notte). Per misurare l'intensità, non avete bisogno di cronometrare sistematicamente la durata completa delle poppate (solo una volta ogni tanto per mantenere il controllo). È sufficiente sorvegliare gli intervalli, del resto è più facile da contabilizzare.

Si tratta di 2 cifre chiave da mettere nello spazietto per gli *Appunti*: **frequenza** della poppate: **6x** (6 poppate o più) e la pausa più lunga in 24h è sempre di **6 ore**. Per esempio, se si annota **7x/5h**, state attestando che in tale giorno avete dato 7 poppate con un intervallo di massimo 5 ore. Le eccezioni non modificheranno lo stato di infertilità totale quando il bebè continua a poppare su richiesta, dunque a nutrirsi esclusivamente dal

seno. Grazie a queste due informazioni chiave, lascerete una traccia scritta che vi rassicura e che informa il vostro ginecologo o pediatra così come la vostra consulente sintotermica. Questo vi permette anche di gestire questo periodo prezioso con maestria e precisione. L'allattamento esclusivo aiuta a trovare un ritmo che si sincronizza con la richiesta del bebè. **Per semplificare ancora il vostro lavoro, è sufficiente annotare gli intervalli più lunghi aggiungendo SR, ovvero «su richiesta».** Ecco tutto sui vostri semplici indizi di controllo!

Eccezionalmente, dopo l'ottava settimana si può presentare un sanguinamento leggero ma continuo. Vi resterebbero ancora 28 giorni nella modalità *Allattamento 1* (completo). In questo caso, per prudenza, mettetevi subito su *Allattamento 2*, l'infertilità continua, ma la vostra vigilanza diventerà più forte.

Allattamento 2, esclusivo o parziale 🌐

Su *sympto*, passate automaticamente su *Allattamento 2* alla fine degli 84 giorni anche se continuate ad allattare esclusivamente su richiesta del bebè, ma in questa modalità, non appena inserite l'icona di fertilità 🟩 (elisir biancastro, cremoso, ecc.) e 🟩 (elisir di grande qualità, elastico, filante, trasparente, ecc.) o 🟦 (sentirsi umida, senza aver visto nulla), *sympto* apre una fase fertile azzurra anche se state continuando il vostro allattamento esclusivo accompagnato dai due segni di controllo. Giunto un nuovo segno di fertilità, questo dichiarerà che i sanguinamenti relativamente deboli 🟡 e 🔴 potrebbero nascondere una fase fertile, come anche il segno 🟡, previsto in genere per le vere mestruazioni. Senza le temperature nella fase rosa infertile, non si ha alcuna certezza che si tratti di vere mestruazioni. Per prudenza partite dal principio che, durante tutto l'allattamento, i sanguinamenti sono intermestruali, dunque non preceduti da ovulazione.

Ci sono delle mamme che allattano completamente anche al di là dei 5 mesi; il bimbo sta meravigliosamente e cresce bene anche con solo 4 o 5 poppate al giorno senza che lei si accorga di alcun segno di fertilità (elisir). Il 5 ci ricorda i 5 pasti che un bambino assume normalmente: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena. Non si dovrebbe scendere al di sotto di questa cifra. Ciò che è essenziale, a parte la frequenza e l'intensità dell'allattamento, è che un bebè non riceva nient'altro che il latte materno, senza alcun altro apporto alimentare, liquido o solido. Ovviamente, la mamma deve continuare ad essere vigile nelle osservazioni della sua fertilità.

Giorno Picco (GP) e allattamento

Non appena avete introdotto un segno di fertilità, *sympto* vi metterà in azzurro fertile. Arriva la grande domanda: quando si chiude questa fase? Qui si applica il principio del **Giorno Picco (GP)**: siete infertili **4 giorni dopo il GP**, precisamente dalla sera del giorno 4, se nessun elisir o sanguinamento si presenta durante questi 4 giorni. Per generare un GP ecco le varianti abituali:

- 1) da 🟩 a 🟡 2) da 🟩 a 🟡 3) da 🟩 a — 4) da 🟩 a —

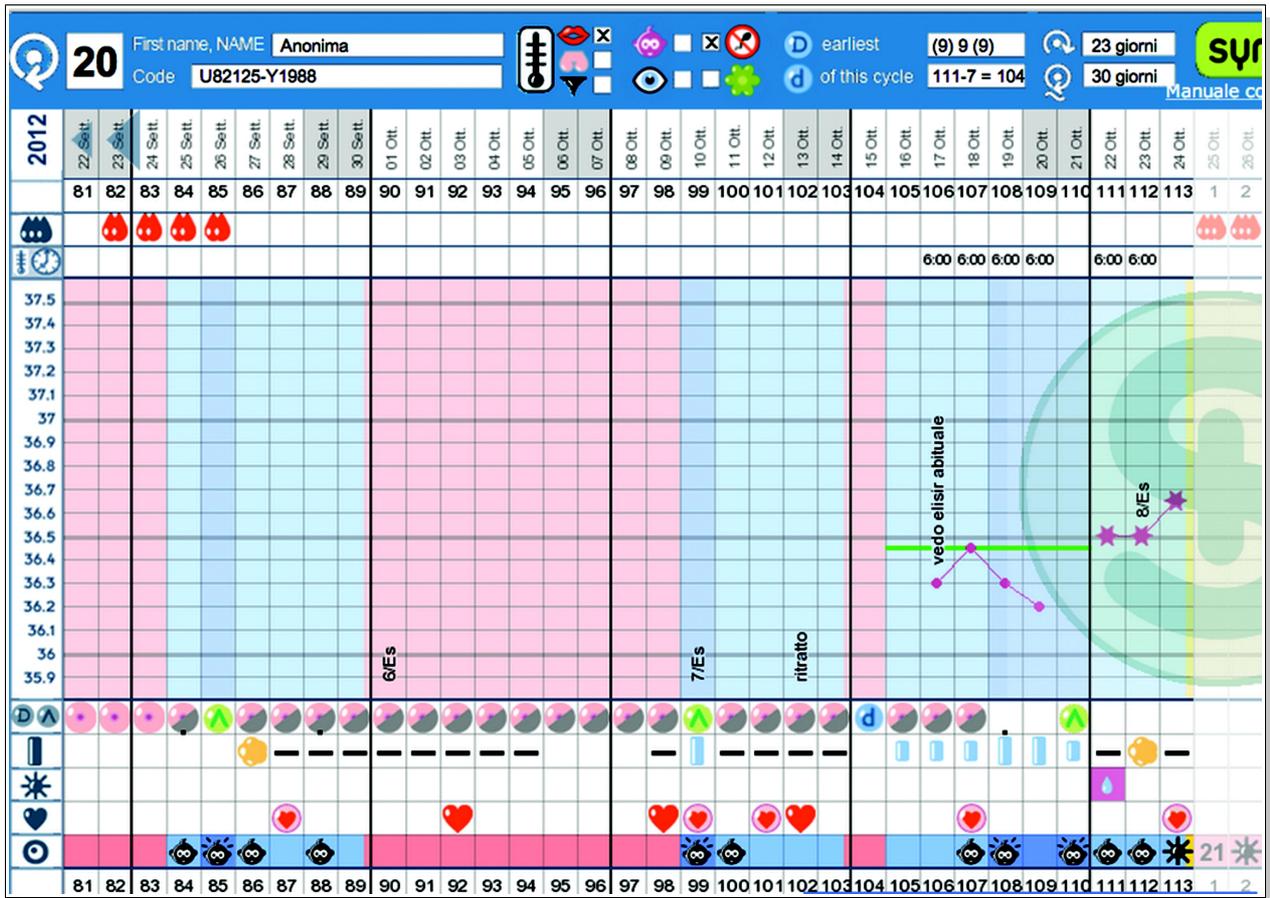
Utilizzerete principalmente la formula 3 o 4, tenuto conto del fatto che 1 e 2 contengono il muco postovulatorio. Questi ultimi saranno di nuovo appropriati dopo il ritorno delle mestruazioni 🟡.

Dato che durante l'allattamento potrete avere dei sanguinamenti e dovrete scegliere tra 🟡 o 🟡 o 🔴 secondo la quantità, non appena questi saranno finiti, dovrete confermarne l'assenza col trattino —, altrimenti la fase azzurra continuerà. Con questo trattino si genera un GP che rimette il programma su rosa infertile quattro giorni dopo, sempre che non ci sia stata più alcuna osservazione di elisir fertile.

Conclusione: nel corso dell'*Allattamento 2*, il GP non riflette il passaggio dell'ovulazione. Esso ci indica solo i **tentativi intrapresi dalle ovaie di produrre un'ovulazione**. Qualche follicolo è stato stimolato, è stato secreto dell'elisir, ma non vi è stata esplosione del follicolo stesso. Risultato: i follicoli che erano cresciuti si riassorbono. Questo fenomeno spiega perché durante l'*Allattamento 2* ci sono delle fasi potenzialmente fertili che devono essere concluse da un GP affinché si possa ritornare alla fase infertile rosa.

Ciclogramma durante l'allattamento parziale 2

Cosa occorre fare: individuare i segni di fertilità



Legenda - Il giorno picco GP è stato generato nel giorno 85 a causa del sanguinamento (qui non visibile a causa del messaggio del giorno) e la donna si ritrova infertile dalla sera del giorno 89. Il giorno 106, la donna riprende le misurazioni di temperatura in quanto ha ritrovato il suo schema d'elisir conosciuto.

Perdite continue

Durante l'allattamento e per diversi giorni o settimane, circa il 7% delle donne constata delle desquamazioni vaginali costanti o un'umidità vaginale . Non si tratta dei sintomi di fertilità, ma di una manifestazione caratteristica dell'infertilità, *Basic Infertile Pattern*, per la quale non abbiamo delle icone (come nel Metodo Billings ®). **Questi «sgocciolamenti» sono da distinguersi dal flusso di elisir e da annotare negli appunti.** Scrivete DV = desquamazioni vaginali.

Come distinguere l'elisir dalle desquamazioni? Fate il **test del bicchiere d'acqua**. Se la secrezione vaginale resta compatta e cade sul fondo del bicchiere, si tratta di elisir; se la secrezione si dissipa nell'insieme del liquido si tratta di desquamazioni (vedi prima parte, autopalpazione e test del bicchiere d'acqua, pag. 45).

Il segno  (elisir grumoso, appiccicoso e vischioso) non deve mai essere utilizzato, in quanto designa un elisir postovulatorio. Nell'illustrazione in alto, noterete un errore nel giorno 86: la nuvola gialla che si presenta nella fase azzurra fertile genera un GP a causa della fine dei sanguinamenti (non visibili nell'illustrazione). Biologicamente siete nella fase preovulatoria, salvo alla fine del ciclo di allattamento (se la temperatura forma un plateau alto). Nella fase rosa infertile, il simbolo  dà inizio alla fase fertile, ma solo per sicurezza contraccettiva. Dunque anche se avete perdite continue e invariate per diverse settimane, non mettete questo segno.

Ammettiamo che non vogliate o possiate rispettare i quattro principi dell'allattamento completo prima del giorno 84 o che non praticiate l'allattamento completo dall'inizio (date il biberon), mettetevi allora su *Allattamento 2* e *sympto* reagirà a tutti i segni di fertilità per individuare la nuova fase fertile.

Come gestire il segno U ?

Per prudenza, *sympto* apre una nuova fase fertile con il segno di umidità , ma se, dopo qualche giorno, confermate l'assenza di umidità col segno — («non ho visto nulla»), *sympto* non genera il giorno picco GP, mettendolo fuori gioco. Come rettificare questa situazione? Se il trattino — viene confermato per tre giorni consecutivi, aggiustate successivamente il vostro ciclogramma togliendo semplicemente l'icona  e lasciando solo —, attestando così l'infertilità. In questi casi ricordatevi di lasciare un commento dicendo che avete omesso l'icona dell'umidità (per esempio «goccia tolta»). La fase infertile rosa riapparirà. Potreste anche trasformare l'ultima goccia in , generando così un GP. Con questa tecnica di aggiustamento non correte alcun rischio di gravidanza indesiderata. La semplice ripetizione del segno , se non seguito da  o da , non denota una fertilità, ma mostra solo uno schema di infertilità post-partum, che ritroviamo circa nel 7% delle donne.

Giorno Picco (GP) difficile da individuare? Evitate le icone dell'autopalpazione!

Occasionalmente, l'individuazione del GP può presentare qualche difficoltà. L'autopalpazione diviene allora un prezioso mezzo per accedere alla fonte dell'elisir di vita che servirà a identificare una delle combinazioni del GP. Attenzione: in questo programma d'allattamento, la sola autopalpazione senza l'osservazione dell'elisir (forse non avete potuto estrarre alcun elisir dal collo), non permette di generare un GP nelle seguenti situazioni:

- Con l'icona 🍷 (collo alto, molle e aperto) o collo medio per diversi giorni 🍷 , senza poter estrarre l'elisir. Procedete allora come per la goccia d'umidità 🌊: eliminerete successivamente questo segno che ha creato un falso allarme e il rosa fertile riapparirà sul ciclogramma (oppure generate un GP con l'icona 🍷 perché il rosa ritorni).

- Con l'icona 🍷 (mi sento bagnata) se questa non è accompagnata, come dovrebbe, dall'elisir. I segni dell'autopalpazione da soli non hanno alcuna utilità nel programma d'allattamento e l'ideale sarebbe non utilizzarli per niente durante tutto l'allattamento, completo o parziale, tuttavia se praticate l'autopalpazione, per maggiore sicurezza potrete lasciare un commento a riguardo nella sezione Appunti.



Le organizzazioni che incoraggiano le mamme ad allattare esistono nel mondo intero.

Scoprite su www.symptotherm.ch

Il ritorno delle mestruazioni

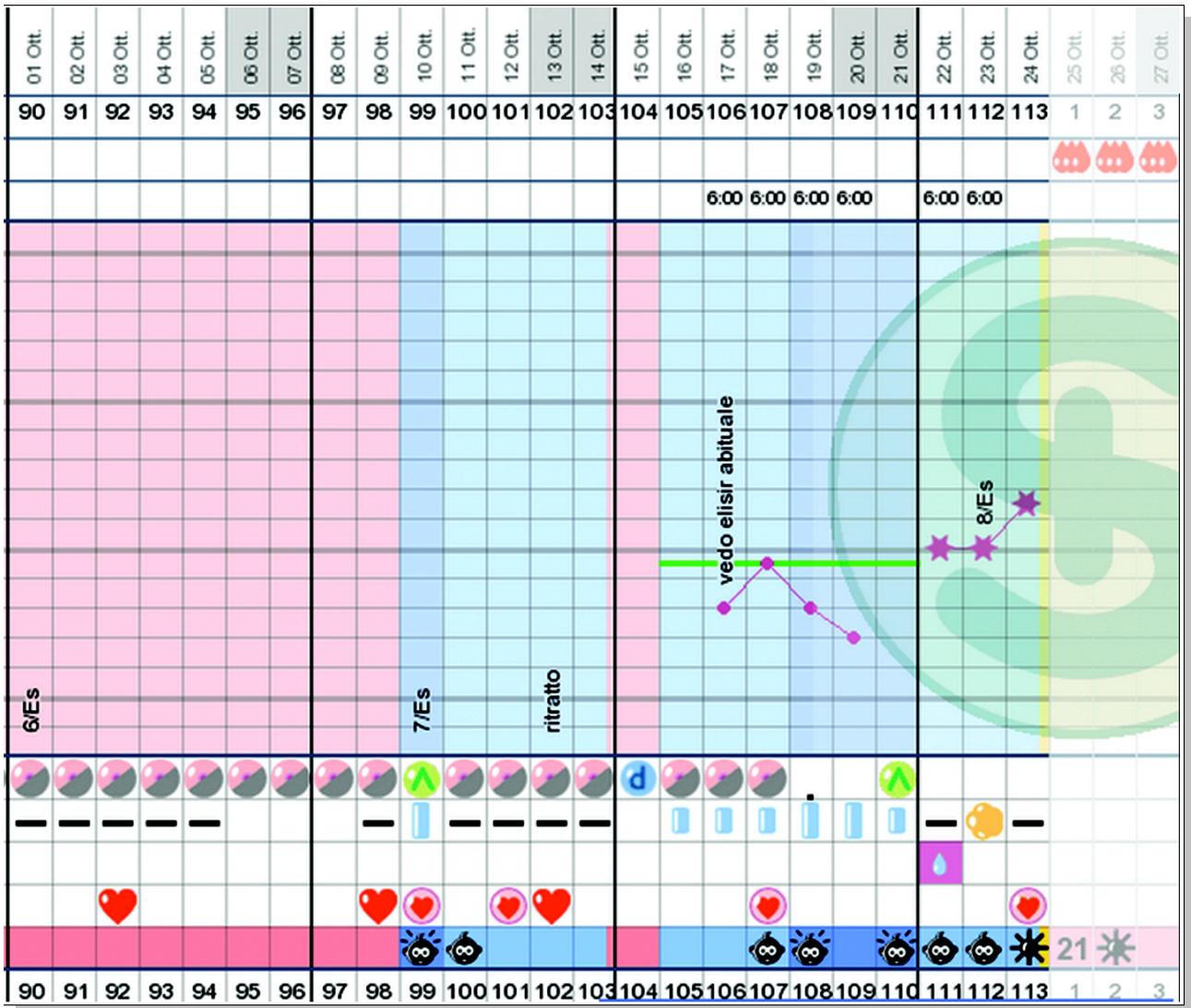
Dopo una lunga fase di assenza, le mestruazioni ritornano, ma sono precedute da un'ovulazione? Si tratta veramente del ritorno delle mestruazioni oppure si tratta di sanguinamenti intermestruali? Non lo si può sapere senza alcuna misurazione di temperatura. Vi consigliamo dunque di ricominciare a prendere le temperature quando avrete deciso di cominciare a svezzare il vostro piccolo o appunto quando notate un elisir persistente. Restate nella modalità *Allattamento 2* e riprendete il termometro; *sympto* finirà per individuare un rialzo termico mostrandovi il seguente messaggio:

Grazie alle vostre temperature durante l'allattamento, sono state individuate la linea di base verde ed un primo rialzo termico (stella). Dovete dunque mettere SUBITO fine alla modalità allattamento ritornando così al metodo sintotermico normale, che procederà con il doppio controllo. Chiedete immediatamente alla vostra consulente specializzata di controllare che avete fatto tutto a regola d'arte per garantirvi l'infertilità.

Conformandovi a questo messaggio, continuando fedelmente le vostre osservazioni, prima o poi passerete alla fase gialla infertile postovulatoria. *sympto* intanto individuerà il GP e le 3 temperature alte ★★★.

Questa transizione è un passaggio storico della vostra vita di donne.

Ecco come si presenta su un ciclogramma:



Legenda - Il programma sympto mostra il messaggio essenziale. Non appena l'elisir ritorna con una quantità normale e continua, occorre riprendere le temperature. "Pull and Pray": La coppia ha praticato il coito interrotto. Il giorno 111 sympto affigge il messaggio rosso e la donna smette il programma di allattamento qualche giorno prima (giorno 108) per permettere a sympto di passare alla fase postovulatoria.

Riga 7. Premenopausa

Il ciclo di allattamento si conclude con l'abbassamento della prolattina, la ripresa degli estrogeni ed il ritorno dell'ovulazione. La premenopausa, al contrario, è caratterizzata da una diminuzione drastica delle ovulazioni. Si avranno dei cicli sempre più mutevoli e cangianti tra i 40 e i 50 anni, in maniera progressiva o brusca. Parallelamente alla diminuzione delle ovulazioni, il tasso di estrogeni e di progesterone si abbassa considerevolmente. L'ormone follicolo-stimolante OF-S cerca «disperatamente» di far girare il ciclo, ma invano; tutto rallenta fino a scomparire definitivamente. Un anno senza mestruazioni è la prova tangibile che la fertilità si è azzerata completamente e che la donna è infine giunta alla sua menopausa.

Ecco i segni fisiologici che annunciano la premenopausa:

- il rialzo termico comincia a ritardare di 5 giorni o più dopo il giorno picco;
- la prima fase del ciclo si accorcia;
- il rialzo termico è pronunciato ed irregolare;
- la fase postovulatoria comincia a fluttuare accorciandosi o allungandosi sproporzionatamente;
- di tanto in tanto il rialzo termico non è più completo: in questo caso specifico l'ovulazione non avviene più.

Documentatevi sull'argomento in questione, leggete e riflettete sulla vostra femminilità, che ora conoscerà una nuova fase colorata da nuove esperienze. È importante che possiate vivere questa fase con distacco e serenità malgrado le possibili vampate o sintomi fisici sgradevoli.

Non appena questi segni si manifestano in maniera diversa e ricorrente, la premenopausa inizia ufficialmente e può durare anche qualche anno. Dal punto di vista biologico e su *sympto*, la premenopausa è considerata come un lungo ciclo preovulatorio, come per il programma d'allattamento. Questa situazione vi dispensa dalle misurazioni di temperatura «interminabili» e fastidiose, ma che ogni tanto potrebbero effettivamente rilevare con esattezza una possibile ovulazione. Per la sicurezza contraccettiva questa mancanza di precisione, data dall'assenza di misurazioni di temperatura, non ha alcuna importanza. È per questo che *sympto* non vi indica più dei cicli completi (anche se ogni tanto ne avete ancora) e non vedrete più delle fasi gialle infertili, ma solo delle fasi azzurro fertili e rosa infertili.

La variante del GP da ,  o  a — si verificherà molto spesso.

È importante che vi rilassiate, che rivediate la vostra alimentazione, che vi muoviate sufficientemente e che praticiate il digiuno (sotto sorveglianza): un buon digiuno vi aiuta a rinnovare la vostra femminilità profonda. Siate attente e vigili riguardo all'elisir, così come lo farebbe una mamma durante la fase di *Allattamento 2* e, se necessario, praticate l'autopalpazione. Come spiegato sopra, l'autopalpazione non potrà più generare un giorno picco, a meno che possiate estrarre dell'elisir. Le osservazioni riguardo al collo medio per esempio, andranno messe tra parentesi nello spazio per gli appunti. Tra l'altro, le icone relative all'autopalpazione non appaiono automaticamente in questa modalità. *sympto* vi offre un supporto ottimale sempre a condizione che vi osserviate correttamente. La buona notizia è che, dopo il giorno picco, non dovrete più aspettare 4 giorni come per l'allattamento o per il metodo Billings in quanto *sympto*, in virtù della fertilità diminuita vi

mette su infertile già la sera del 3° giorno successivo al GP. Anche per la premenopausa un sanguinamento è considerato come un segno fertile, la cui assenza sarà validata dal trattino affinché si generi un GP e si riliberi la fase rosa infertile ulteriore.

Ecco il caso problematico di una donna che durante la premenopausa individua un ultimo segno di fertilità, ovvero una sensazione di umidità o un collo medio.

Giorni del ciclo:

18	9	10	11
			—
			—

In un caso di questo tipo, tra l'altro molto frequente, occorre assolutamente che alla fine di tre giorni segnati con U  o  (autopalpazione, collo medio), finché non vi è traccia di elisir, trasformiate queste due icone in E=  e *sympto* indicherà immediatamente un GP il giorno 10.

Dunque, se durante tre giorni consecutivi non riuscite a vedere o sentire l'elisir malgrado la vostra precisione, attenzione e accuratezza, partite dal presupposto che questa osservazione ha provocato un falso allarme.

18	19	20	21
			—
			—
			

Nota bene: contrariamente al metodo sintotermico standard, in modalità Premenopausa o Allattamento 2 il GP non può essere generato con le osservazioni riguardo alla sensazione interna o l'autopalpazione per due ragioni, una tecnica ed una fattuale. La ragione tecnica: supponiamo che la donna metta il trattino infertile per 20 giorni consecutivi, ma osserva che il collo dell'utero è alto. Innanzitutto ciò è impossibile fisiologicamente, in più, in questo caso, il GP sarà generato ogni giorno cancellando quello del giorno precedente. *sympto* evita questo genere di strane incoerenze. La ragione fattuale: il collo medio apre la finestra di fertilità, che non si chiuderà malgrado una infertilità visibile. Per aver un tracciato dell'infertilità, vi proponiamo di mettere questo tipo di osservazioni negli appunti e tra parentesi. A questo proposito, potremmo porci il problema di sapere se sarebbe opportuno, in questa situazione, liberare la fase rosa infertile alla fine del terzo giorno con l'autopalpazione, come nel caso di NFP-Sensiplan e di Rötzer. Su *sympto* attualmente non esiste questa possibilità, ma la donna è libera di applicare questa regola.

Riga 8. Parametri personali

Tutte le impostazioni del sistema sympto sono facoltative in quanto possono essere fatte quando si vuole durante il ciclo, contrariamente alle manomissioni obbligatorie di inizio di ogni nuovo ciclo. Parliamo innanzitutto delle regolazioni generali che riguardano tutti i cicli passati e futuri.

Icona per la fase fertile

Gradi °C °F

Modalità esperto sì no

Invia i miei cicli come collegamenti anonimi. sì no

Ora di misurazione della temperatura automatica

Parametri del ciclo

Giorno Döring/Rötzer modificato

Modalità Billings sì no

Autopalpazione sì no

=> **Preservativo e faccina del bebè**

Questi segni caratterizzano la fase fertile e si lasciano modificare in ogni momento secondo il vostro umore e il vostro obiettivo d'osservazione. Per rispetto ai cattolici, inventori del metodo sintotermico, alle donne senza un partner e per le adolescenti, le impostazioni automatiche si regolano direttamente su durante tutta la fase azzurra potenzialmente fertile; quando invece preferite mettervi in una situazione contraccettiva, questo segno può, secondo la vostra scelta personale, essere rimpiazzato dal preservativo .

Non abbiamo una morale particolare da difendere a questo proposito. Ogni coppia deve sapere ciò che vuole. Molte utilizzatrici non si rendono conto di questa possibilità, che permette di chiarire la propria situazione interna e di coppia.

=> **Unità di temperatura:**

automaticamente su °C, negli USA su °F (Fahrenheit), ed entrambi possono essere modificati dalla donna in ogni momento.

=> **Modalità «esperta»:**

automaticamente disattivato (pag. 83).

=> **Inviare i link anonimi dei propri ciclogrammi: dialogo con i medici**

Questa opzione è attivata quando volete inviare i vostri cicli al vostro ginecologo, su dei forum, blog o a delle amiche. Scegliendo questa opzione rinunciate alla privacy garantita da *sympto*, ma l'essenziale per voi è comunicare le vostre conoscenze sul ciclo femminile ad altre donne e a renderle curiose. Questa opzione non è necessaria per comunicare con la vostra consulente *sympto* che, grazie al suo accesso al back-office, può seguire in diretta tutti i vostri movimenti e segnalazioni e con la quale potete comunicare via messaggistica. Il dispositivo della messaggistica è protetto dalle norme sulla privacy.

Al limite, una consulente che non collabora con *sympto* potrebbe interessarsi alla vostra iniziativa ricevendo i vostri ciclogrammi per aiutarvi. Questa consulente «clandestina» potrebbe approfittare indirettamente del sistema, ma non della messaggeria ovviamente. Non dimenticate che purtroppo la maggior parte delle consulenti sintotermiche nel mondo

è ancora molto conservatrice e non si lascia persuadere facilmente dalle nuove tecnologie. L'iniziativa di convincerle sta nelle vostre mani.

Il vostro ginecologo dovrebbe assolutamente ricevere i vostri ciclogrammi prima della visita, per rendersi conto della vostra situazione effettiva. Anche qui tutto dipende da voi. Non è certo nei convegni di ginecologia sponsorizzati dall'industria farmaceutica che i ginecologi sentiranno parlare della sintotermia. Potete già sensibilizzarli voi parlando della vostra esperienza e rinviandoli ai casi clinico-scientifici che attestano la validità del metodo, evitando che vi ripetano che la sintotermia funziona solo per i cicli regolari.

Questa sciocchezza viene spesso ripetuta dai medici, che, indirettamente, dissuadono le donne dall'utilizzare alternative alla pillola. Grazie a voi capiranno che la sintotermia moderna funziona proprio per tutti i tipi di cicli ed in tutti i casi ginecologici. Ricordatevi di inviare anche la lettera del Prof. Rötzer che troverete nella FAQ n.14 del nostro sito.

Un po' di morale... Se durante gli ultimi anni le donne avessero seguito i consigli di Rötzer, la sintotermia sarebbe ampiamente conosciuta, purtroppo però non lo è. Non imitate la passività delle vostre consorelle aspettando passivamente le visite ginecologiche, per dire di sì a tutto ciò che vi dirà o proporrà. Dite a voce alta ciò che pensate. In un mondo che vi disinforma dove è difficile fidarsi, la Fondazione ST sarà al vostro fianco per aiutarvi e per consigliarvi.

=> Preselezione dell'ora delle misurazioni di temperatura

Fin quando misurate la vostra temperatura con la differenza di una mezz'ora, potete facilitarvi le annotazioni sul programma mettendovi su un'ora fissa. Questa semplificazione ha senso se siete coscienti del fatto che quella mezz'ora necessita ogni volta una correzione manuale sul pannello di controllo. Purtroppo molte donne dimenticano questo dettaglio; per comodità preselezionano un'ora dimenticando di verificarla, cosa che potrebbe provocare l'erronea interpretazione di un rialzo incoerente, avvenuto per aver preso la temperatura tardi in mattinata!

Impostazioni per il ciclo in corso

Queste impostazioni possono farsi in ogni momento del ciclo e possono essere ridefiniti nel ciclo successivo.

=> Modifica e calcolo della fase fertile grazie al grande GDR

Questo giorno, grande GDR, si piazza automaticamente al giorno 0 e non si può mai modificare manualmente. Durante i primi 12 cicli, è fissato al giorno 6 per regolarsi ulteriormente, sempre in maniera automatica, sia prima che, normalmente, dopo questo giorno. Sul ciclogramma apparirà il vecchio grande GDR messo tra parentesi.

Questa regolazione è destinata alle donne esperte della sintotermia che vengono su *sympto* e che vogliono conservare il grande GDR acquisito con le loro osservazioni manuali precedenti. In più, questa impostazione può avere una funzione utile per le consulenti quando devono seguire le principianti, le quali, nei primi due cicli osservati, annotano temperature aleatorie e si ritrovano fino a 4 stelle vuote che precedono le tre stelle piene. In tal caso, è probabile che la prima stella vuota, dovuta forse ad una misurazione erronea, faccia retrocedere il grande GDR in maniera tanto drastica che è inutile. *sympto* ha ripreso alla lettera la pratica rigorosa di NFP-Sensiplan. Questa consiste

nel calcolare il gran GDR a partire dalla prima stella vuota e non dalla prima stella piena, più incerta secondo il metodo Rötzer, che tiene conto del GP. Non conoscendo la differenza tra stella piena e vuota, NFP-Sensiplan deve obbligatoriamente calcolare partendo dal primo rialzo termico (sia esso effettivo o incoerente con l'osservazione del muco cervicale). *sympto* in questo caso si è allineato a NFP-Sensiplan dato che, contrariamente a Rötzer, il sistema accetta dei rialzi senza GP anche se sono incoerenti o precoci, quindi rappresentati con le stelle vuote.

A dire il vero, il calcolo del gran GDR secondo Rötzer è meno restrittivo e più fisiologico, ma ha sempre bisogno GP. Se il gran GDR è posto prima del 6° giorno, la consulente potrà apportare una correzione cosiddetta rötzeriana aggiustando il GP. Se il ciclo successivo della donna presenta ancora un anticipo del grande GDR al 6° giorno, allora non sarà possibile alcuna correzione per rispetto alla natura del ciclo della donna.

Prima o poi riceverete il messaggio seguente: *«Anche senza alcuna osservazione dell'elisir, *sympto*, prendendo le temperature del ciclo precedente, ti propone questo giorno e i 4 successivi come i giorni più fertili. Ma dal momento in cui avrai identificato il Giorno Picco tramite il segno — o 🍌, secondo la fluttuazione del tuo ciclo, *sympto* ridurrà il numero di questi giorni fino a un solo giorno di alta fertilità. Questa concentrazione della fase ad alta fertilità è concepita per guidare ed aiutare le coppie che desiderano un figlio».*

sympto calcola i giorni molto fertili del ciclo in corso (in genere 5) a partire dalla curva termica (relativamente debole) del ciclo precedente. Ad ogni nuovo ciclo, *sympto* considera come giorno molto fertile il primo rialzo (a stella piena o vuota), i tre giorni precedenti del plateau basso e il secondo rialzo termico. Retrospectivamente sono i giorni più fertili del ciclo e sono indicati con l'azzurro-celeste più scuro. Questo ricalcolo si fa per ogni ciclo e non rappresenta una statistica, bensì un pronostico di riferimento. Il vantaggio di questo sistema è di correlare solo due cicli, così, se un ciclo non dovesse seguire lo schema, l'«errore» del pronostico non si ripercuote sui cicli successivi. Questa approssimazione è realistica in quanto non sarebbe il risultato di statistiche, ma di un accompagnamento del sistema ciclo dopo ciclo.

In più, oltre ai 5 giorni di cui abbiamo parlato, calcolati a partire dal primo rialzo, il giorno molto fertile si presenta immediatamente non appena introducete il simbolo 🍌 (elisir filante, trasparente, come il bianco dell'uovo crudo); 🍌 (mi sento bagnata, come lubrificata) o allora 🍌 (autopalpazione «collo alto»). Inoltre *sympto* mette sempre un giorno altamente fertile quando il GP è stato individuato, anche se quel giorno l'elisir è di qualità minore E 🍌 (spesso, cremoso, biancastro). Solo un test d'ovulazione fornirebbe maggiore precisione. È necessario sapere se ne avete veramente bisogno. Su *sympto* potete farne a meno!

Esistono diversi sistemi sintotermici *light* meno rigorosi di *sympto*, che indicano l'inizio della fertilità solo quando la donna inserisce un simbolo riguardo l'elisir o la sensazione interna. È chiaro che così facendo la donna corre il rischio di inserire le informazioni troppo tardi, per cui è fondamentale il doppio controllo monitorato dal grande GDR. Su *sympto*, la regola di aprire la finestra di fertilità con l'introduzione dell'osservazione dell'elisir si applica in casi ben precisi e molto rari, ovvero quando la fertilità si annuncia prima del GDR.

=> Modalità Billings B. Molto utile per recuperare i lunghi passaggi senza osservazioni

Le donne esperte della sintotermia che hanno dei cicli regolari (tra 24 e 32 giorni) e che hanno la percezione netta del loro elisir di tanto in tanto possono anche fare a meno delle misurazioni di temperatura. Per questo, mettono *sympto* sulla modalità Billings, grazie alla

quale – dal 4° giorno dopo il GP, quindi dopo la fase ovulatoria – i giorni appaiono in giallo. Senza l'intervento manuale, *sympto* rimane nella modalità sintotermica e Billings viene disattivato.

Per voi o la vostra consulente, questa impostazione, che può essere attivata o disattivata ogni ciclo a proprio piacimento, può rivelarsi molto pratica quando si ha bisogno di completare i cicli passati lacunosi.

Come procedere? Attivate questa modalità per i cicli lacunosi individuando un GP potenziale con le quattro possibilità viste e spiegate sopra. Il ciclo troverà la sua fase gialla e anche in situazioni totalmente fittizie, la massima sicurezza contraccettiva non è compromessa in quanto si correggono cicli passati. È importante ricordarsi che su *sympto* seguite voi stesse in tempo reale e, se dovesse essere necessario, potete recuperare e riempire le fasi in cui avevate deciso di prendere delle «vacanze sintotermiche». Per esempio il ciclo di gravidanza, come quello di allattamento, vi offrono anche pause prolungate. I cicli estremamente prolungati, come quello della premenopausa, non rientrano nei calcoli dell'ampiezza dei vostri cicli, altrimenti ci troveremmo di fronte ad un'ampiezza di 200 - 400 giorni!

Ammettiamo che per altre ragioni, cessiate le vostre osservazioni per qualche anno e ad un certo punto decidiate di ricominciare ad osservarvi e non volete riprendere le vostre osservazioni per esempio nel 2445° giorno dell'ultimo ciclo osservato. Stampate dunque i vostri vecchi cicli e azzerate tutto cancellando tutte le osservazioni fatte in passato per ricominciare da zero oppure, se non vi da fastidio, mettete i vecchi cicli secondo la modalità premenopausa! Le fasi non ovulatorie e i sanguinamenti intermestruali tuttavia, non devono essere trasformati in cicli veri e propri per non alterare la vostra realtà ginecologica. Successivamente potrete eliminare manualmente le eventuali fasi anovulatorie. La funzione di eliminare i cicli a fase anovulatoria non esiste ancora su *sympto*... in ogni caso, una correzione così drastica può essere fatta solo da una specialista. Ciò che conta realmente è sapere se e quante fasi anovulatorie avete avuto ogni anno.

=> Autopalpazione  *disattivata automaticamente*

Questa opzione può essere impostata anche per un breve periodo durante il ciclo. Abbiamo spiegato la problematica di questa impostazione prima, alla riga 4 e in concomitanza con l'allattamento.

Nota bene: quando lavorate con uno smartphone che deve sincronizzare i dati tra il vostro telefono ed il vostro account originale sul computer, vi preghiamo di verificare che le impostazioni siano le stesse in entrambi i casi in quanto le impostazioni specifiche di Billings, autopalpazione e modalità esperta, devono essere sempre riconfermate.

Il senso della preselezione e la preimpostazione

Sul mercato esistono dei programmi sui quali la donna può preselezionare un numero impressionante di impostazioni. Che dovremmo dedurne? Da un lato, la preimpostazione non dovrebbe diminuire la sicurezza, dall'altro, dovrebbe effettivamente migliorarne la facilità di utilizzo, ma come cavarsela nel bel mezzo di dozzine di preselezioni, per esempio sulle statistiche della fase luteale, sapendo che le statistiche sono polvere negli occhi in questo contesto? Questi programmi vi chiedono delle preselezioni quando ancora non conoscete il metodo o lo conoscete a malapena. Delle statistiche su 100 cicli (al di sotto, il valore statistico è nullo) produrrebbero un rischio supplementare in quanto il

ciclo 101 potrebbe avere un'eccezione. *Nobody knows*. Delle principianti vorrebbero un'indicazione dell'ora della misurazione di temperatura al secondo esatto, «sarebbe così bello...». Se non introducete questa possibilità, su AppStore, Google Play e Windows shop, il vostro sistema rischia di incorrere nella rappresaglia sotto forma di commenti negativi.

sympto ha saputo resistere a tutto questo circo, che non portava da nessuna parte. Sul perché della precisione sulla mezz'ora della misurazione di temperatura si è riflettuto profondamente. *sympto* vuole rendere attente le utilizzatrici sul fatto che solo le grandi differenze d'orario di misurazione influenzano l'interpretazione del ciclo, che, ancora una volta, dipende dalla sensibilità corporea della donna e dal suo stile di vita. Una principiante vorrebbe vedere tutta una lista di medicinali, affinché l'unica cosa che le resta da fare sia cliccare su ciò che deve ingurgitare. E non è uno scherzo! Francamente, su *sympto* contano solo le medicine che hanno un'influenza diretta sull'evoluzione della curva termica. I medicinali prescritti dal medico devono figurare nel profilo della cliente.

Un'altra idea pervenutaci dai forum è che *sympto* invii un SMS alla vigilia della ripresa delle temperature, ma sarebbe veramente utile? Per ogni nuovo ciclo, l'utilizzatrice riceve un messaggio che le dice fra quanti giorni dovrà riprendere le temperature, ovvero con l'arrivo del grande GDR. In più la principiante riceve un messaggio guida tutti i giorni. Tutti i nostri sforzi sono stati concepiti per avvicinare le donne al loro ciclo affinché possano riappropriarsi di esso e del proprio corpo.

Ci opponiamo ad ogni forma di messa sotto tutela di questi programmi mirabolanti che fanno credere alla donna di poter continuare a delegare i «problemi legati al proprio ciclo» ad un dispositivo magico, come ci si appropria alla pillola. Riaprendo il suo account il giorno 5 del suo ciclo, vedrà «riprese di temperature domani» e magari in questo modo, potrà la sveglia sul suo telefono per ricordarselo. Con l'App *sympto* PLUS, questi messaggi sono presenti anche sulla barra delle notifiche.

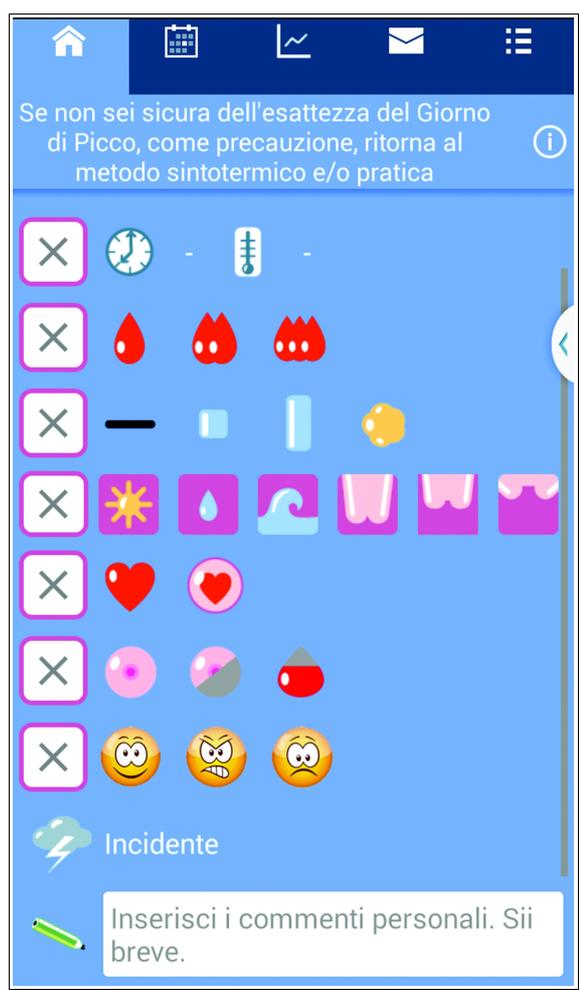
Il problema di base è la mancanza di fiducia delle donne rispetto al proprio corpo, paura alimentata da un'ignoranza atroce. Spesso le donne ci chiedono perché il messaggio «autopalpazione del seno» appaia al giorno 6. Questo giorno è il più propizio per controllare a mano le zone dure o altre anomalie nel seno. Questo controllo fa parte integrante della prevenzione contro il cancro al seno.

Malgrado certe evidenze, troverete un buon numero di programmi d'«ovulazione» assolutamente futili che sembrano piacere e avere un successo enorme. Resta la questione di sapere se le donne si osservano seriamente. Nessuno può saperlo in quanto questi programmi sono di tipo *stand alone*, dunque senza la sincronizzazione dei dati su degli account accessibili a specialisti, anche se protetti da privacy. Su questi programmi le donne non possono essere accompagnate come si deve da consulenti specializzate. È chiaro che uno scambio via email può sempre essere fatto, ma sfidiamo tutta la concorrenza leale, come quella di *myfnf.de*, che riprende fedelmente NFP-Sensiplan. Questo sito ci ha dato molte idee interessanti nella fase di sviluppo del nostro software durante il 2006. In particolare ci riferiamo al trattino, — (non ho visto nulla), che, per l'interpretazione automatica, apporta una sicurezza da non sottovalutare. Abbiamo anche adottato il principio dei «5 giorni consecutivi al GP» secondo il quale, non appena il rialzo termico comincia sei giorni dopo il GP, per l'appunto i cinque giorni consecutivi al GP saranno indicati con cinque stelle vuote. Tale principio è stato integrato nel Codice da Vinci (vedi il primo capitolo della seconda parte di questo manuale). È un peccato che *myfnf.de* abbia soppresso in seguito il trattino ed il principio che abbiamo appena enunciato, a causa di alcune utilizzatrici intempestive che sanno sempre qualcosa in più, al punto che questo programma ha perso di credibilità. Un vero peccato! Un confronto oggettivo di questi due sistemi tuttavia, si impone ormai in questo nostro contesto esplicativo.

Oggi, nel 2013, a causa della disinformazione dominante rispetto alla sintotermia moderna, subiamo purtroppo una concorrenza sleale orribile, accentuata dagli AppStore e Play Store (Android), a causa dei programmi sirena, basati sul metodo del calendario, che fanno un torto enorme a *sympto* così come a *myfnp.de*.

Ogni sistema, anche il «migliore», che sicuramente non esiste ancora, comporta delle restrizioni tecniche. Se per esempio, l'utilizzatrice non ha messo niente al livello delle osservazioni e vuole introdurre solo la temperatura, un messaggio di richiamo blocca questa entrata nel sistema. Solo cliccando una seconda volta, può oltrepassare questo blocco automatico del sistema. Esistono allora delle rare donne che non osano cliccare una seconda volta e ci chiedono aiuto! Nella maggior parte dei casi però, le donne si abituano senza difficoltà ad un contesto che facilita il loro apprendimento e la gestione, *sempre che queste accettino l'accompagnamento in questa fase delicata*. Qui sta il problema. La maggior parte delle donne nega che il proprio ciclo possa insegnar loro delle cose essenziali rispetto a sé stesse ed alla propria salute.

Conclusione: *sympto* è stato concepito in maniera da influire positivamente sul processo di apprendimento o di approfondimento della sintotermia moderna per tutte le donne curiose di scoprire i misteri del loro ciclo.



**Sincronizzazione, Offerte speciali, Costi,
Perdita dello Smart phone, Nuovo numero o Email, Community management...**



E molto altro ancora sul sito principale sympto.org. Potrai inoltre trovare tutte le informazioni utili per diventare una consulente specializzata seguendo altre donne e guadagnando delle commissioni. Queste precisazioni non sono sviluppate qui in quanto si stanno ancora evolvendo. Il prerequisito è quello di partecipare alla formazione di sei mesi su sympto, seguita da una consulente sympto specializzata.



LOVE GAME



Conclusione



I have a dream: Symptos

Le clienti di *sympto* ricevono ogni giorno un nuovo Symptos; è una moneta  alternativa che non avrà mai dei crack finanziari!

Per ogni ovulazione il vostro ciclo genera una nuova vita e questo grazie al vostro valore femminile. I vostri ovuli sono comparabili all'oro che si nasconde sotto le rocce o nella sabbia. È come se trovaste delle pepite d'oro nascoste il giorno che cominciate a osservarvi su *sympto.org*. Queste osservazioni vi permettono di conoscere i giorni fertili e molto fertili prima dell'ovulazione o quelli infertili ovviamente. Questo lavoro vi dà diritto ad una somma di denaro che equivale a 1 Symptos per ciclo, rappresentato dal simbolo .

Il cambio di questa moneta è fissato dalla Fondazione SymptoTherm ed attualmente è 1  = 100 Symptolino = 1 Euro.

Grazie ai vostri , su questo sito, potete comprare dei prodotti (beni e servizi) o proporre i vostri stessi prodotti in beni e servizi. Potete anche combinare un'offerta in  con la moneta locale, per esempio, offrite ospitalità per 15  a notte per persona e chiedete un complemento in euro per le spese di vitto e alloggio o per la formazione che fornite ecc.

I  non possono essere ritirati in *cash* in quanto si tratta di una moneta «scritturale» che esiste solo sul vostro account, ma è disponibile ovunque grazie ad internet. Potrete dunque fare degli scambi commerciali e culturali con le donne del mondo intero che come voi sono in possesso degli stessi , accumulati con le osservazioni su *sympto.org*.

Fin quando vi osservate gratuitamente su *sympto.org* non avete diritto ai , occorre divenire clienti per riceverne. E come si fa? Con l'acquisto di un'offerta *Pâquerette - margheritina* (30 giorni di consulenza personalizzata), riceverete immediatamente i vostri 30 ; con l'acquisto di due *Pâquerettes*, il doppio e così via. Con l'acquisto di una margherita che vi dà l'accesso illimitato, riceverete 1  al giorno per un totale di 365  all'anno e così via.

Sul mercato di  negozierete il prezzo definitivo, le modalità di pagamento e l'invio tra di voi, assumendovi l'intera responsabilità del buon decorso delle transazioni. Salvo per rare eccezioni (vedi FAQ 6 di Symptos), la nostra Fondazione non interviene nei vari scambi di acquisto o di vendita.

Incredibile ma vero: da dove viene il valore dei ? Le vostre ovaie costituiscono dei veri e propri bauletti colmi di tesoro. Ogni donna alla nascita possiede tra 200 000 e 300 000 perle rare, gli ovuli. Questi germi di vita non si rinnovano più in seguito anzi invecchiano con voi e diminuiscono con l'età (ve ne sono alcuni che muoiono prima di esplodere dal follicolo). Per coprire l'intera fase fertile della vostra vita tuttavia, ogni donna ne ha a sufficienza. Le ovaie producono tra 400 e 450 ovulazioni che, se confrontate con la produzione dei milioni di spermatozoi al giorno negli uomini, restano un evento rarissimo che merita la vostra protezione e quella dell'uomo. La sua ricchezza è portata alla luce grazie ai vostri ciclogrammi, che a destra vi ricordano di aver guadagnato un gran bel ! Quando stampate il ciclogramma, questo diventa come una banconota.

1. Perché creare una nuova moneta, Symptos?

Sentiamo spesso dire che la pratica della sintotermia è «troppo complicata» e «non abbastanza sicura per evitare le gravidanze indesiderate», dunque un metodo da dimenticare. Ogni persona – e sono ovunque coloro che la pensano in questo modo – che pretende che la sintotermia non sia affidabile, dovrebbe lottare immediatamente per il ritiro della patente a tutte le donne: guidare una macchina è ben più difficile e pericoloso. Inoltre è anche più caro dell'utilizzo di sympto.org. Di fronte all'assurdità di questi pregiudizi, la Fondazione SymptoTherm reagisce con la moneta Symptos. Quest'ultima cerca di rendere più attraente l'apprendimento e la pratica della sintotermia con lo sviluppo del sito internet, con il software sympto.ch, con le pubblicazioni di libri su «un'altra sessualità» (vedi [sympto shop](http://sympto.shop)), con la militanza ecc. La moneta Symptos dovrebbe rendere evidente il fatto che il ciclo merita di essere osservato seriamente in quanto tali osservazioni favoriscono il benessere femminile, la salute sessuale e riproduttiva, così come la relazione uomo-donna.

2. In fondo, chi determina il valore di una moneta come il dollaro, l'euro, ecc.?

Un tempo la moneta era legata ad un valore solido riconosciuto ovunque come l'oro (1 dollaro valeva x grammi di oro fino). La parola francese «argent» rinvia chiaramente ad un metallo prezioso! Dopo gli accordi di Bretton-Woods (Stati Uniti, 1971), il valore di ogni moneta non è più determinata dal suo tasso di cambio, dunque dalla moneta di un altro paese, alleato e non alleato! Per esempio, 1 Franco svizzero fino a stesso non vale niente (come ogni moneta di qualunque paese) e acquista valore solo rispetto al montante che gli permette di comprare in euro, dollari, ecc. Se l'euro fosse più caro del franco svizzero, quest'ultimo si deprezzerebbe e viceversa. Siamo tutti indipendenti materialmente, non lo siamo solo spiritualmente. Questo concetto è talmente semplice che all'inizio è difficile da capire! Tutti gli uomini e le donne della terra sono così solidalmente uniti per la moneta. Il più grande nemico politico diventa così il nostro «prossimo», che siamo obbligati a rispettare. Il valore monetario proviene della fiducia che gli viene concessa dagli altri paesi. Così, per rifocillare le casse, la Banca Nazionale Svizzera vende il suo «oro di riserva» per comprare le monete straniere. Tutte le monete del pianeta sono così fatalmente interdipendenti, cosa che forza tutti i paesi ad una grande solidarietà, che lo si voglia o no: una moneta che si svaluta a causa un'inflazione galoppante, trascina con sé anche le altre. L'ultima crisi che dimostra quanto appena detto è quella della Grecia ... altre crisi verranno in seguito!

Quando una moneta in difficoltà non incide pesantemente sul piano mondiale, la crisi può essere gestita dalle banche centrali, che possono diminuire o aumentare il tasso d'interesse di base restringendo o aumentando temporaneamente la massa monetaria. Supponiamo che il Dollaro americano, a causa di meccanismi incontrollabili come la grande crisi del 2008, perda il suo valore nel giro di pochissimo tempo. Una tale crisi porterebbe le altre monete alla catastrofe. Nessuno ne avrebbe l'interesse, neanche gli integralisti islamici che possiedono miliardi di dollari. Ciò non toglie che questo scenario si verifichi un giorno. Da una tale situazione, Symptos esce indenne: potrete sempre comprare del mango in Africa pagando con i vostri Symptos, esprimendo così la vostra solidarietà umana, procurandovi il vostro minimo vitale con la vostra rete di conoscenze che troverete sul sito sympto.ch. In fin dei conti, sono le utilizzatrici di [sympto](http://sympto.org) che determinano il valore dei Symptos. La Fondazione non fa che suggerirvi un valore familiare, mettendovi a disposizione questo straordinario strumento di scambio, per gestire questa moneta. Potrete anche chiedere a sympto.ch di aumentare il valore di Symptos,

per esempio 1 Symptos = 10 Euro. Se le vostre sollecitazioni e domande corrispondono ad una volontà generale, la Fondazione si conformerà. Questo dipende da ciò che vorreste veramente scambiare e dal prezzo che sarete disposte a pagare.

Non serve a niente fissare il prezzo di 1 Symptos a 10 euro se invece cercate oggetti di minor valore. In tal caso sarete voi la causa di un'inflazione galoppante!

3. Perché questa borsa si indirizza prima alle donne?

Symptos esprime la solidarietà tra le donne e tutto ciò che queste intraprendono. In più, in un contesto sociale patriarcale, nel quale la donna dipende ancora finanziariamente da suo marito, Symptos dà alle donne l'opportunità di avere degli scambi autonomi senza l'intervento del proprio marito, garantendo che non ci sarà contatto con altri uomini ... Al contrario, in una società che tende, almeno in apparenza, a sollecitare ed incoraggiare la parità dei sessi, sarebbe meglio coinvolgere gli uomini in tali transazioni. Questi scambi potrebbero obbligarli a conoscere il ciclo della donna e a lasciarsi coinvolgere. Per conservare l'intimità completa tra donne e per incoraggiarle nello scambio di informazioni sul loro modo di osservarsi, Symptos vuole parlare prima alle donne.

4. Perché i Symptos non generano degli interessi?

Symptos non è una moneta di capitalizzazione ordinaria, una moneta che entra in concorrenza con le altre del mercato mondiale, ma una moneta strettamente finalizzata a favorire la solidarietà non competitiva tra gli esseri umani, facilitando la circolazione dei beni e dei servizi nello spirito del libro *The Future of Money: Creating New Wealth, Work and a Wiser World*, di Bernard Lietaer, Ed. Century, Londra 2001. Per questa ragione, i Symptos non danno diritto a interessi. Al contrario, la fondazione può imporre un interesse negativo sui Symptos accumulati al fine di stimolare gli scambi.

5. Qual è la differenza tra i Symptos e le altre monete complementari?

Contrariamente al SEL (*Système d'échange local*) in Francia, al WIR in Svizzera o al Time Money negli USA, il mercato Symptos non è confinato ad una regione specifica del mondo e, contrariamente al JEU (*Jardin des échanges universels*, France), Symptos non ha bisogno della lista dei conti reciproci in quanto questo lavoro è effettuato dalla Banca Symptos.

6. Perché la Banca Symptos può intervenire nelle transazioni?

Non appena i montanti di transazione superano un certo livello, essendo questo determinato dalla Fondazione SymptoTherm, questa si riserva il diritto di chiedere le spese di transazione, che saranno pagate sotto forma di abbonamenti per le osservazioni sul sito. Il pagamento di queste spese aggiunge il montante corrispondente in Symptos sul conto dell'utilizzatrice.



Per saperne di più

Gli autori:

Dr R. Harri WETTSTEIN, MBA, MA, filosofo,

Segretario della Fondazione SymptoTherm

harri-wettstein.de

info@symptotherm.ch

Tel. +41 21 802 44 18

Christine BOURGEOIS, consulente sintotermica INER (Pr Rötzer),

Presidente della Fondazione SymptoTherm

christine@symptotherm.ch

Tel. +41 21 802 37 35

Le opere più importanti sulla sintotermia in italiano e in francese:

- *La Regolazione naturale della fertilità: l'arte di vivere la fertilità*
Josef Rötzer, Ed. Libreria Cortina Verona, 2008.
- *Que se passe-t-il dans mon corps: guide à l'usage des jeunes filles*,
Elisabeth Raith-Paula, Edizioni Favre, Lausanne.

Per le adolescenti, ecco il miglior modo di cominciare la sintotermia.

Sessualità:

- *Sandra et Timmy: une autre sexualité, racontée aux jeunes et moins jeunes, hommes et femmes*, **R. Harri Wettstein**, Ed. SymptoTherm, Lully, 2006. In tedesco: *Den Geheimkörper des Körpers kennen*. Si trovano anche sullo shop di sympto.org e su Amazon.



Diritti d'autore e condizioni di riproduzione del presente manuale

Fortemente interessato a divulgare l'informazione sulla sintotermia moderna tra il grande pubblico, conformemente agli obiettivi della Fondazione, questo manuale è protetto da diritti d'autore Creative Commons [CC-BY-NC-ND](#) *Paternità Fondation SymptoTherm*, CH-1132 Lully, 2013.

Potete copiare e ridistribuire questo testo sotto gli stessi diritti d'autore («riproduzione identica») citando la paternità dell'opera per mezzo della seguente menzione:

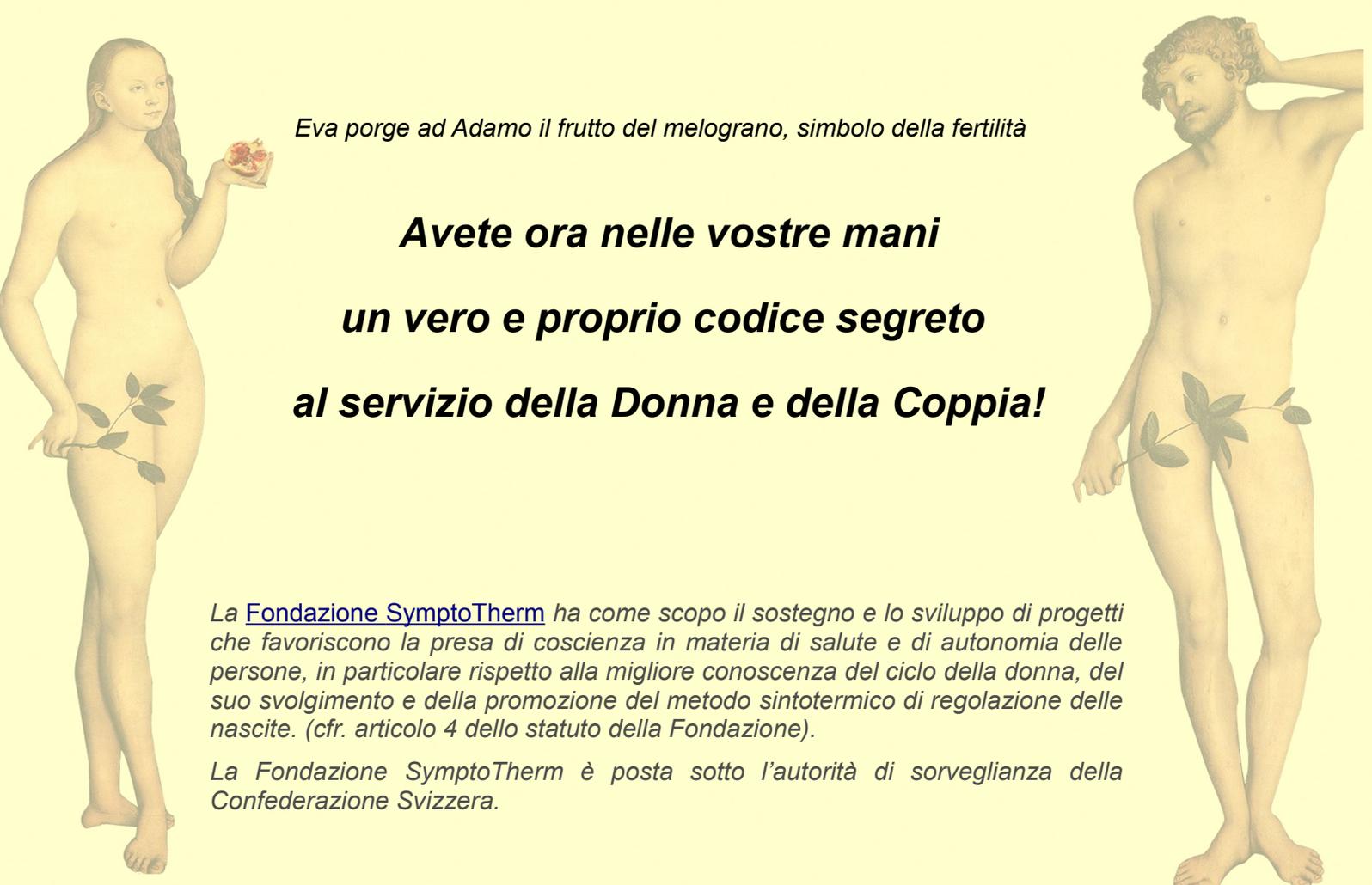
copyright [CC-BY-NC-ND](#) «*Fondation SymptoTherm*» con le seguenti restrizioni:

- Uso commerciale vietato
- Modifica del testo vietata



Nel suo celeberrimo romanzo, Il Codice da Vinci, Dan Brown pretende di rivelare l'esistenza di un segreto rivoluzionario che finalmente restituirebbe alle donne il giusto posto in una società ancora fin troppo sessista. Questo codice, lo si cerca invano nel romanzo... Esiste una conoscenza nascosta che permetterebbe di accedere ad una nuova coscienza della natura umana: si tratta del codice del ciclo femminile! Trasmesso e perfezionato da sympto, questo sapere fondamentale, ancora confidenziale e riservato, è un potentissimo mezzo di emancipazione femminile e di coppia.

La rivoluzione di domani, la pace dei sessi, la liberazione delle donne, l'equilibrio demografico, saranno dati da coloro che, invece di lasciarsi sedurre da ormoni sintetici, guadagneranno la loro vera autonomia grazie alla sintotermia, un metodo che propone ugualmente **una base inedita per la relazione di coppia.**



Eva porge ad Adamo il frutto del melograno, simbolo della fertilità

**Avete ora nelle vostre mani
un vero e proprio codice segreto
al servizio della Donna e della Coppia!**

La [Fondazione SymptoTherm](#) ha come scopo il sostegno e lo sviluppo di progetti che favoriscono la presa di coscienza in materia di salute e di autonomia delle persone, in particolare rispetto alla migliore conoscenza del ciclo della donna, del suo svolgimento e della promozione del metodo sintotermico di regolazione delle nascite. (cfr. articolo 4 dello statuto della Fondazione).

La Fondazione SymptoTherm è posta sotto l'autorità di sorveglianza della Confederazione Svizzera.