

La Symptothermie

contraception / conception / observation du cycle féminin

La Symptothermie, c'est quoi ?

C'est une méthode d'observation du cycle féminin naturel, basée sur 2 critères :

- la glaire cervicale (SYMPTO)
- la température au réveil (THERMIE)

Ce principe de double-contrôle garantit la fiabilité de la méthode.

On peut ajouter un troisième critère : l'autopalpation du col de l'utérus, mais c'est facultatif !

La Symptothermie, c'est pour qui ?

Pour toutes les femmes qui souhaitent observer leur cycle naturel et connaître leur corps tout simplement ! Adolescente, adulte, en couple, pas en couple, avec un homme, ou une femme, vierge ou non, avec ou sans enfant, allaitante, en pré-ménopause...

Seule restriction : elle ne peut pas s'utiliser avec un contraceptif hormonal.

Comment ça se passe, au quotidien ?



#1

LES OBSERVATIONS

Je prends ma température au réveil (en période fertile), et j'observe l'aspect de ma glaire, dans la journée.

ces deux critères sont suffisants !



#2

LE CYCLOGRAMME

Je note au jour le jour toutes mes observations dans un cyclogramme : c'est le tableau de bord de mon cycle.

sur papier, sur ordinateur ou sur une appli



#3

L'ANALYSE DU CYCLE

À partir de ces éléments, j'applique les règles symptothermiques, et j'identifie mes périodes fertiles et infertiles.

c'est l'interprétation sympto-thermique

C'est décidé, je me lance !



Si la symptothermie vous intéresse, sachez qu'il existe plusieurs écoles. Vous trouverez facilement des livres, expliquant les différentes méthodes.

Pour augmenter la fiabilité, il est recommandé de vous faire accompagner, et vous former avec une personne qualifiée (formatrice / conseillère / monitrice ... selon les écoles)



Rejoignez-nous sur le groupe "SYMPTOTHERMIE MODERNE LIBRE"