



# Aprendizaje y Seguimiento de la Fertilidad



LETYOURSELVES

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

## QUÉ ES LETYOURSELVES

**Letyourselves** es un proyecto nacido en el año 2015, cuya finalidad es la enseñanza de la sexualidad integral, el reconocimiento de la fertilidad como signo de salud, la ayuda en la consecución del embarazo y la planificación familiar natural.

Los Cursos y seguimientos de la fertilidad se caracterizan por ser individuales y personalizados para cada caso, ofreciendo siempre flexibilidad de horarios para concertar las citas.

Eva Corujo es farmacéutica, máster en bioética y experta en métodos de conocimiento de la fertilidad y planificación familiar natural. Imparte los cursos de aprendizaje de manera individual y personalizada.

## MÉTODOS DE CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad permiten a las mujeres reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo menstrual, con el fin de lograr o evitar un embarazo. Utilizan los Indicadores de Fertilidad (principalmente Temperatura, Secreción cervical y Cambios en el cuello del útero) que toda mujer es capaz de interpretar en su cuerpo todos los días del ciclo menstrual.

Pueden utilizarse dentro de ciclos normales o cuando exista cualquier irregularidad o situación más compleja: postparto, lactancia, premenopausia, ciclos irregulares, ovarios poliquísticos, hipotiroidismo, etc.

Los Métodos utilizados son el **MELA**, el **Método de la Temperatura**, el **Método Sintotérmico** y el **Método de la Ovulación Billings**. En general, todos ellos tienen una alta eficacia (hasta un 99,8%) **para posponer embarazo**.

Por otro lado, se utilizan **para facilitar y aumentar las probabilidades de embarazo**, ya que enseñan a reconocer los días más fértiles y a confirmar que hay ovulación. Permiten sospechar de alteraciones reproductivas y tratar de solucionarlas en caso de situaciones de infertilidad de la pareja. Es importante la coordinación con médicos ginecólogos y otros especialistas para acceder con facilidad a las pruebas diagnósticas pertinentes, en caso de ser necesario.

**El aprendizaje de un Método Natural debe de estar guiado en sus inicios por un experto** en métodos de conocimiento de la fertilidad. La elección del método dependerá de la situación reproductiva de la mujer y de sus preferencias. Cada Método utiliza uno o varios indicadores, que se registran diariamente, aplicando unas reglas concretas según para qué se quiera utilizar el Método.

## CURSO COMPLETO DE APRENDIZAJE

**Aconsejado para nuev@s usuari@s que desconocen el funcionamiento de los métodos naturales.**

**Consta de 5 sesiones de aprendizaje**, de una hora cada una aproximadamente, que se imparten cada 15 días o 1 mes, según necesidades. Pasado un año desde que se terminó el curso, existe la opción de hacer una sesión de repaso.

Todas las sesiones constan de:

- **Parte teórica:** se aprenderá todo lo relacionado al ciclo menstrual.
- **Parte práctica:** es la más importante, ya que se debe llevar un correcto registro de los indicadores de fertilidad, mediante el uso de **gráficas personales**. En todas las sesiones se realiza una **evaluación del aprendizaje**, con las explicaciones pertinentes. De esta manera se detectan los días fértiles e infértiles.

Durante todo el curso existe **seguimiento continuo con la profesora**, de manera que, en caso de dudas, se puedan responder éstas con la máxima inmediatez posible, a través de *whatsapp*, *email*, llamada, etc.

### LUGAR y HORARIO:

El horario es flexible en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares. Consultar para concertar cita.

- Presencial:
  - **Clínica Santa Elena** (Madrid zona Ciudad Universitaria)
  - **Hospital Nuevo Belén** (Madrid zona Arturo Soria)
  - **Consulta particular en Pozuelo, Madrid.**
- A distancia: **Skype o videoconferencia** cuando no es posible acudir por vivir fuera de la ciudad o tener dificultad de desplazamiento.

### COSTE:

El coste total\* del curso (incluidas todas las sesiones y el seguimiento continuo) es de 150€.

Formas de pago según el país:

- España: transferencia o Paypal a la siguiente cuenta:  
Datos bancarios:  
Eva Corujo Martín  
Banco Santander  
Nº cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621  
Correo: Info@letyourselves.com
- Fuera de España: a través de Paypal en esta página:  
[www.letyourselves.com/aprende-online/](http://www.letyourselves.com/aprende-online/)

**IMPORTANTE:** toda la información personal de la usuaria y de su pareja siempre se considerará confidencial.

\*Si no se termina el curso, bien por abandono o por embarazo, no se devuelve el dinero, en todo caso se pueden guardar las sesiones sobrantes para más adelante.

## **Desglose de las sesiones del CURSO COMPLETO:**

### *1ª Sesión*

- *Qué es la Planificación Familiar Natural. Elección del Método: Sintotérmico o Billings.*
- *Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.*
- *Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.*
- *Indicadores de Fertilidad.*
- *Cómo llevar la gráfica y recogida de datos de los indicadores de fertilidad (secreción/ temperatura)*

### *2ª Sesión (15 días después de la 1ª)*

- *Explicación completa del funcionamiento del método.*
- *Reglas a aplicar para conseguir o evitar embarazo.*
- *Ciclo menstrual y sus fases.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *3ª Sesión*

- *Correlación hormonal: las hormonas principales del ciclo menstrual y relación con la gráfica.*
- *Tipos de Moco Cervical y Funciones.*
- *Cómo diferenciar el Moco Cervical de otras secreciones.*
- *Cambios en el cérvix.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *4ª Sesión*

- *Tipos de Sangrado.*
- *Tipos de Ciclos.*
- *Situaciones Especiales en la vida de la mujer (estrés, posparto, lactancia, etc.)*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

### *5ª Sesión*

- *Otros métodos y tecnologías de apoyo.*
- *Anticoncepción hormonal.*
- *Sexualidad y comunicación de la pareja.*
- *Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.*

***\*Por situación especial de la mujer, el orden de estas sesiones puede alterarse.***

## SESIONES INDEPENDIENTES

Para cualquier mujer que desee una sola sesión de aprendizaje o de repaso, o bien el seguimiento de sus ciclos temporalmente.

Esta modalidad está pensada para usuari@s que en su día aprendieron a usar un Método natural, y que necesiten apoyo, bien porque quieren usar el método con otra intención (conseguir embarazo o evitarlo), o porque su situación reproductiva haya cambiado (postparto, lactancia, premenopausia, o cualquier otra situación que altere los ciclos).

- ♣ Se aconseja, en los casos de postparto y lactancia, hacer un mínimo de 2/3 sesiones, para reconocer el patrón de infertilidad y recuperar la fertilidad tras 3 ciclos consecutivos.

### LUGAR y HORARIO:

El horario es flexible en función de la disponibilidad y de las necesidades de la mujer. Consultar para concertar cita.

- Presencial:
  - **Clínica Santa Elena** (Madrid zona Ciudad Universitaria)
  - **Hospital Nuevo Belén** (antes Clínica Belén, Madrid zona Arturo Soria)
  - **Consulta particular en Pozuelo, Madrid.**
- A distancia: **Skype o videoconferencia** cuando no es posible acudir por vivir fuera de la ciudad o tener dificultad de desplazamiento.

### COSTE:

35€/sesión o 35€/mes para seguimientos continuados.

Formas de pago según el país:

- España: transferencia o Paypal a la siguiente cuenta:  
Datos bancarios:  
Eva Corujo Martín  
Banco Santander  
Nº cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621  
Correo: Info@letyourselves.com
- Fuera de España: a través de Paypal en esta página:  
[www.letyourselves.com/aprende-online/](http://www.letyourselves.com/aprende-online/)

**IMPORTANTE:** toda la información personal de la usuaria y de su pareja siempre se considerará confidencial.

---

### CONTACTO:

Eva Corujo

Teléfono: 0034 699634704

Email: info@letyourselves.com

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)