

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad



www.letyourselves.com

“Learn, Trust, Enjoy your fertility”

¿QUÉ ES LETYOURSELVES?

Letyourselves es un proyecto nacido en el 2015 con los siguientes objetivos:

1. La **enseñanza y el seguimiento de la fertilidad** para toda mujer en cualquiera de sus etapas reproductivas, como signo de salud.
2. Utilizar los **Métodos Naturales de Conocimiento de la Fertilidad** como medio de Planificación Familiar respetuoso con la naturaleza humana, tanto para conseguir como para evitar embarazo.
3. Mostrar, a través de la fertilidad, la dimensión profundamente humana de la **sexualidad**, para aprender a vivirla con verdadero sentido.

Autor:

Eva Corujo, casada y madre de familia numerosa. Licenciada en Farmacia, Máster en Bioética, y experta en Educación afectivo-sexual y Métodos de Conocimiento de la Fertilidad y Planificación Familiar Natural, certificada para la enseñanza del *Método de la Ovulación Billings, Sintotérmico y Temperatura*.

MÉTODOS NATURALES

Los MÉTODOS NATURALES “son aquellos basados en la observación de signos de fertilidad/infertilidad en el ciclo de la mujer y, en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en la fase fértil del ciclo si se desea evitar embarazo” (OMS)

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 para reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo.

Los Métodos más conocidos y utilizados son el **Método de la Temperatura** (eficacia para evitar embarazo: 99,6%), el **Método Sintotérmico** (eficacia para evitar embarazo: 98,6-99,6%), el **Método de la Ovulación Billings** (eficacia para evitar embarazo: 97,8-99,6%).

Por otro lado, **su aplicación sirve 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 básica 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 que asegure un buen uso del método elegido según las reglas concretas del mismo, y según el sentido que se le quiera dar (evitar o conseguir el embarazo).

DESEO DE EMBARAZO

Cuando no se ha concebido después de 6-12 meses de relaciones sexuales sin protección y en fase fértil, es cuando se empieza a sospechar que pueda existir alguna alteración o impedimento que dificulta la gestación. En estos casos, lo conveniente es realizar un estudio completo de la fertilidad de la pareja y tratar de solucionar lo que está provocando esa situación de infertilidad. Las causas de la infertilidad son variadas y en ocasiones múltiples. Se estima que un 40% son debidas al varón, un 40% debidas a la mujer, y en un 20% de los casos la causa es desconocida.

En *Letyourselves* tratamos de encontrar las causas que dificultan el embarazo a término, de una manera respetuosa con el cuerpo y la sexualidad de la pareja, para aumentar las probabilidades de lograr la concepción de forma natural.

Esto se consigue con dos pasos importantes:

1º SEGUIMIENTO DE CICLOS OVÁRICOS

2º ESTUDIO BÁSICO DE LA FERTILIDAD DE LA PAREJA

DESEO DE EMBARAZO

1º SEGUIMIENTO Y APRENDIZAJE DE LOS CICLOS OVÁRICOS CON UNA MONITORA EXPERTA EN RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

Por un lado, para comprobar si existe alguna alteración aparente. Y por otro, para que la pareja pueda favorecer la concepción natural identificando los días de máxima fertilidad en cada ciclo femenino.

El seguimiento de cada pareja se trata de forma **individual y personalizada**.

El importe de esta enseñanza y seguimiento de ciclos es de **225€/pareja** que incluye:

- **Valoración inicial** de la pareja y elección del Método Natural (Método de la Ovulación Billings o Método Sintotérmico)
- **Parte teórica. 5 sesiones de 60' cada una** aproximadamente, espaciadas cada 3 semanas o un mes, dependiendo de la disponibilidad, situación reproductiva de la mujer o duración de sus ciclos. En ellas se aprende, entre otras cosas, los indicadores de fertilidad, las bases científicas y las reglas para espaciar o conseguir embarazo, y las distintas situaciones reproductivas para saber cómo actuar frente a ellas.
- **Parte práctica.** Desde la primera sesión, se aprende a llevar el **registro de la gráfica**. Es la parte del curso más importante, ya que supone el trabajo personal de la usuaria, con un control y evaluación constante de sus ciclos ováricos. Para ello, la usuaria tiene acceso permanente con la profesora (vía email, teléfono, etc.) para consultar y resolver dudas en cualquier momento. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método.
- **Disponibilidad indefinida para el seguimiento de gráficas.** Un vez terminadas las sesiones teóricas, es importante que la mujer siga contando con el apoyo de la monitora para poder resolver dudas puntuales que surjan en el futuro o seguir revisando sus ciclos. Estas consultas se realizan a través de llamada telefónica, *email* o *whatsapp* y **no suponen un coste adicional**. (En caso de requerir una sesión de repaso independiente, ésta tendrá una duración de 45' y un coste de 45€).
- **Material:** manuales y gráficas.

DESEO DE EMBARAZO

2º ESTUDIO BÁSICO DE LA FERTILIDAD DE LA PAREJA

Al mismo tiempo que se realiza el seguimiento de los ciclos, y de manera coordinada, se realiza un estudio básico de la fertilidad de ambos con la ayuda de diversos especialistas sanitarios con los que colaboramos, según el lugar de residencia de la pareja (ginecólogos, endocrinos, urólogos, pruebas diagnósticas, nutricionistas, apoyo psicológico). Se evalúa individualmente a la pareja considerando múltiples factores (hormonales, dietéticos, anímicos, estilos de vida,...) y se valora tratamiento médico o incluso quirúrgico, según cada caso, respetando siempre que la concepción tenga lugar dentro de relaciones sexuales normales.

En el **Estudio Básico de la Fertilidad** de la pareja se valor lo siguiente:

- Factor masculino: Analíticas hormonales completas. Seminogramas. Otras pruebas diagnósticas.
- Factor femenino: Monitorización de los ciclos (eso permite saber cuándo realizar las pruebas diagnósticas en momentos concretos de cada ciclo). Analíticas hormonales completas. Ecografías. Histerosalpingografía. Otras pruebas diagnósticas.
- Valoración de los estilos de vida y hábitos de ambos: alimentación, deporte, estrés, etc.

*El importe del seguimiento de los ciclos con la monitora no cubre los gastos de las pruebas médicas pertinentes, sino que dependerá, por lo general, del seguro médico privado del paciente. Si bien muchas de las pruebas necesarias pueden realizarse a través de la Seguridad Social u otros médicos, según el lugar de residencia.

ALGUNAS BUENAS RAZONES...

ALGUNAS RAZONES QUE APOYAN LA CONCEPCIÓN NATURAL

1. El AUTOCONOCIMIENTO de los ciclos por parte de la mujer ayuda a saber a la pareja los días mejores para que haya embarazo. Más del 93% de las mujeres en su primer ciclo de aprendizaje ya saben reconocer su patrón mucoso.
2. El seguimiento de los ciclos, supervisado por monitora experta en el método natural que sea, ayuda a que el médico especialista (ginecólogo, ecografista, endocrino...) pueda realizar PRUEBAS DIAGNÓSTICAS en caso de ser necesario, sabiendo exactamente el momento del ciclo en el que deben hacerse.
3. Todo lo anterior nos ayuda a saber si hay PATOLOGÍA O ALTERACIÓN que dificulte el embarazo. Y, de paso, valorar si el problema es del varón (la mitad de la veces puede serlo). Sólo así se puede tratar de curar.
4. MUCHA ESPERANZA. A veces no existe ningún problema, y sólo se necesita mejorar los hábitos de vida, disminuir el estrés y aumentar mucho la pasión y el amor. Y, aunque realmente exista una patología detrás, el hecho de saber porqué, genera tranquilidad en la pareja. Lo cual es muy bueno para la concepción.
5. Ningún método puede asegurar un embarazo al 100%. Ahora bien, se ha demostrado gracias a estudios científicos que se puede conseguir un alto porcentaje de nacidos mediante el conocimiento de la fertilidad. En el 2019, se publicó el último estudio del Método de la Ovulación Billings, en [Human Fertility](#), en el cual se consiguió un 62,5% de nacidos (incluidas parejas infértiles) en el periodo de 2 años de seguimiento. En el primer año se lograron 92% embarazos.

Desglose de las sesiones teóricas del Curso completo

1ª SESIÓN

- Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.
- Indicadores de Fertilidad.
- Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.
- Introducción al Método de la Ovulación Billings.
- Cómo llevar la Gráfica.

2ª SESIÓN (15 días después de la 1ª)

- Reglas a aplicar para Conseguir o Evitar embarazo.
- Ciclo Menstrual y sus fases.
- Cómo diferenciar el Moco Cervical de otras secreciones.
- Apoyo a la Fertilidad.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica*.

3ª SESIÓN (aproximadamente un mes después)

- Correlación Hormonal: las hormonas principales del ciclo menstrual y relación con la gráfica.
- Tipos de Moco Cervical y funciones.
- Cambios en el Cuello del útero.
- Factores que alteran el Moco Cervical.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica*.

4ª SESIÓN (aproximadamente un mes después)

- Tipos de Sangrado.
- Tipos de Ciclos.
- Situaciones Especiales que alteran los ciclos:
 - Estrés.
 - Postpíldora. Tipos de contraceptivos y efectos secundarios.
 - Postparto y lactancia.
 - Premenopausia.
 - Patologías.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica*.

5ª SESIÓN (fecha a elegir en cualquier momento del aprendizaje)

- Sexualidad humana
- Comunicación de la pareja.
- Paternidad Responsable.

* La revisión de la gráfica se mantiene de forma continuada a través de email, whatsapp, llamada telefónica, ..., todo el tiempo que se requiera. El objetivo es que los usuarios aprendan y apliquen bien el método.

El orden puede verse alterado según cada caso particular.

Las fechas de las sesiones se irán cerrando según disponibilidad de los usuarios y la profesora.

Si quieres empezar,
contacta conmigo para cerrar día y hora.

DÓNDE:

- a) **Online:** *Skype/Zoom/Meet*
- b) **Presencial:** **IMPORTANTE: POR SITUACION ESPECIAL COVID ESTA OPCION NO ESTÁ DISPONIBLE HASTA NUEVO AVISO**
 - Clínica Santa Elena. Calle La Granja, 8, 28003, Madrid
 - Preguntar otras opciones

En cualquiera de los casos el horario es flexible, en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares.

El aprendizaje es el mismo, tanto presencial como online.

FORMA DE PAGO:

SEGÚN EL PAÍS:

España: Transferencia, *Paypal*, Bizum (699634704).

Datos bancarios:

Eva Corujo Martín

Banco Santander N° cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621

Correo: info@letyourselves.com

Fuera de España: *Paypal*.

Correo: info@letyourselves.com

El pago debe realizarse una vez esté concertada la primera cita, antes de empezar. Indicando en concepto el nombre y apellidos de la mujer y mandando el comprobante del abono a info@letyourselves.com

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

www.letyourselves.com



CONTACTO:

Eva Corujo

teléfono: 0034 699634704

email: info@letyourselves.com