

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.

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*.

Laura Indart, casada y madre de familia numerosa, es colaboradora de *Letyourselves* en las sesiones de sexualidad conyugal y paternidad responsable. Licenciada en Filosofía y máster en Estudios humanísticos y sociales. Experta en Educación afectivo-sexual.

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 con el Curso Completo

2º ESTUDIO BÁSICO DE LA FERTILIDAD DE LA PAREJA

CURSO COMPLETO - online

Aconsejado **para nuevos usuarios** que desconocen el funcionamiento de los Métodos Naturales o quieran aprender de nuevo un método. El aprendizaje de la secreción se realiza según el Método de la Ovulación Billings, por su sencillez y su aplicación en cualquier situación reproductiva. En caso de querer añadir nuevos indicadores de fertilidad como la temperatura, se valorará individualmente con cada usuaria.

Coste total: Curso grupal 140€/pareja - Curso individual 225€/pareja

¿Qué incluye el curso?

1. **Parte teórica. 5 sesiones de 60' cada una** aproximadamente **vía zoom** en directo (no quedan grabadas).
2. **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.
3. **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 y a petición de la usuaria, ésta tendrá un coste de 45€).
4. **Apuntes**

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: Análíticas 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). Análíticas 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.

Resumen de contenidos 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.
- Cómo llevar la Gráfica de la secreción cervical.

2ª SESIÓN

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

3ª SESIÓN

- Las hormonas principales del ciclo menstrual y relación con la gráfica.
- Tipos de Moco Cervical y funciones.
- Factores que alteran el Moco Cervical.
- Evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica*.

4ª SESIÓN

- Sexualidad conyugal.
- Paternidad Responsable.

5ª SESIÓN

- 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*.

* 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.

Las sesiones se realizan cada 2-4 semanas. En ningún caso quedarán grabadas por privacidad.

LETYOURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

www.letyourselves.com



OPCIONES DE PAGO:

- Bizum (699634704)
- Transferencia: Eva Corujo Martín, La Caixa ES38 2100 2278 48 0200330843
 - *Paypal* (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

CONTACTO:

Eva Corujo
teléfono: 0034 699634704
email: info@letyourselves.com