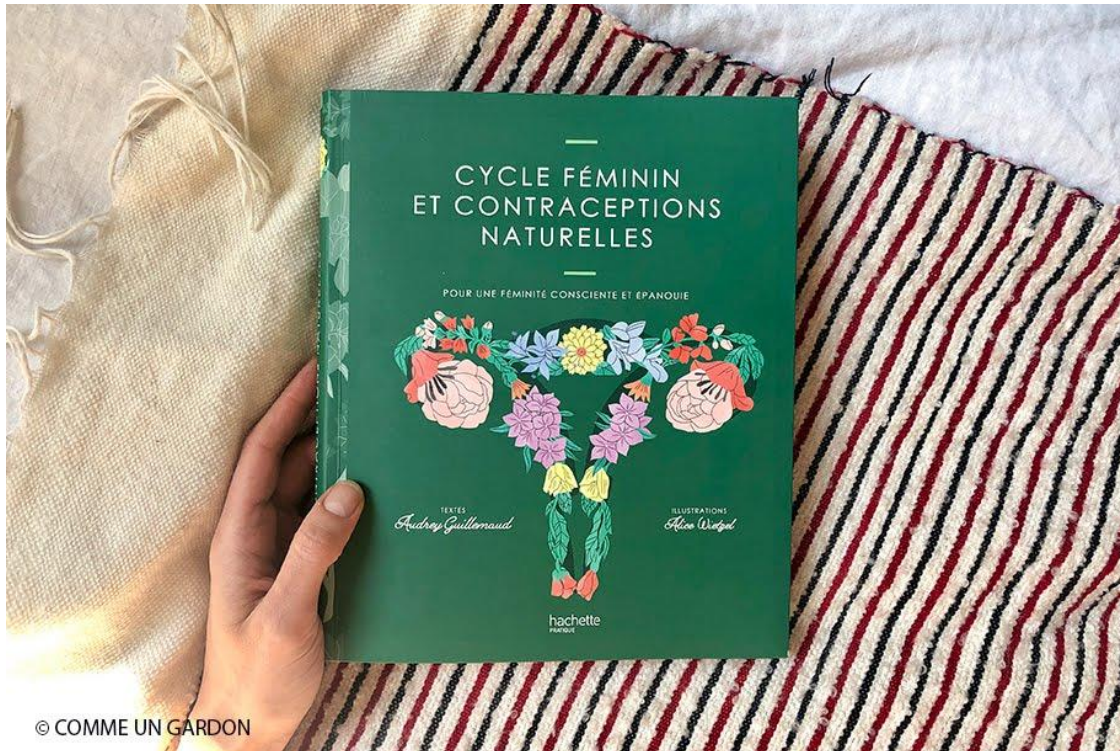


« **Comprendre son corps de femme et se libérer des conditionnements :
l'atout de la contraception naturelle !** »



[Peut être aviez vous lu mon article sur la contraception naturelle \(ICI\) ?](#) En effet, je pratique la contraception par l'observation des signes de fertilité depuis plusieurs années, et suis toujours curieuse de découvrir les nouveaux ouvrages sur le sujet - surtout qu'ils sont encore bien rares. Celui que j'ai en mains et souhaite vous présenter aujourd'hui me semble être de loin le plus clair et le plus instructif !

Le manuel est très complet et aborde le sujet au travers de ses aspects biologique, psychologique et énergétique. Audrey Guillemaud, auteure de ce livre et formatrice indépendante à la méthode symptothermique, nous emmène d'abord à la découverte de nos connections profondes au vivant, à la nature, à la lune ...

La suite du manuel est plus technique et nous sommes guidées pas à pas dans ce parcours d'écoute et d'observation de soi qui mène à la compréhension pleine de sa fertilité, à la possibilité de vivre pleinement sa féminité.

Dans le paysage des manuels sur le sujet celui ci dénote véritablement par son incroyable complétude.

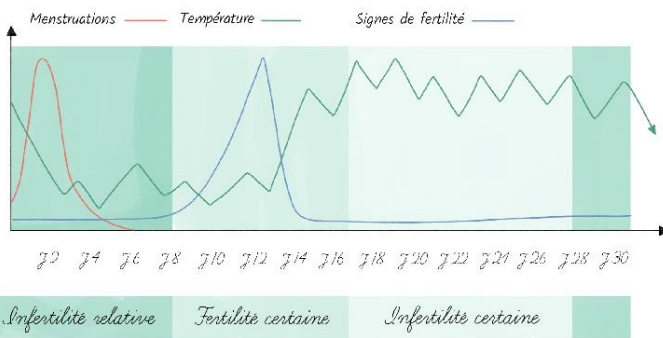
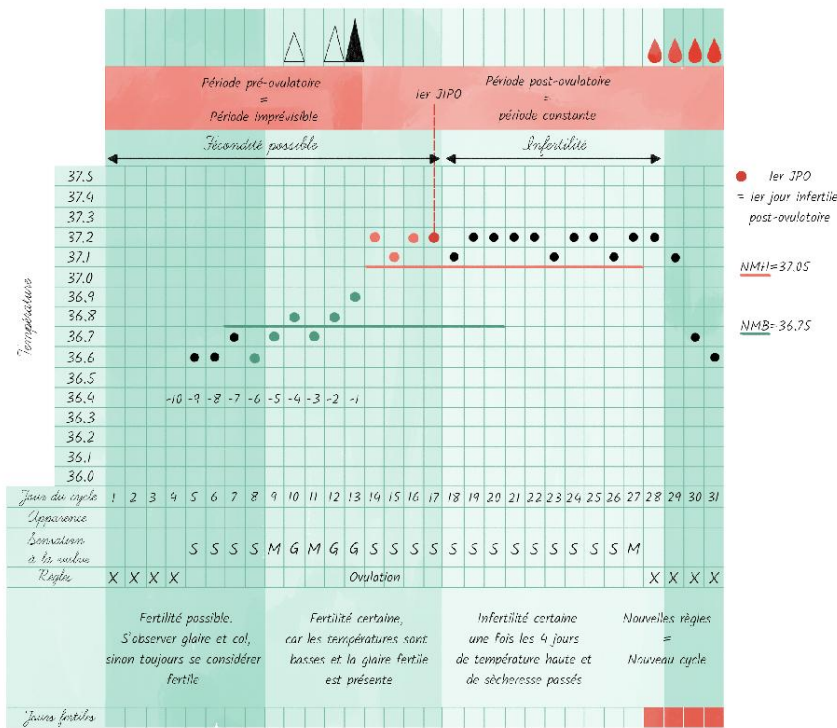
Vivre sa fertilité harmonieusement et avec naturel est une renaissance et je ne peux que souhaiter que toute femme connaisse ce sentiment de plénitude et de puissance ! Aussi, ayant eu l'occasion d'être en relation avec Audrey Guillemaud, j'ai trouvé intéressant de l'inviter à répondre ici aux questions que se posent le plus souvent les femmes au sujet de la contraception naturelle, j'ai nommé la fiabilité et les contraintes ;-)

N'hésitez pas à réagir en commentaire ici ou sur les réseaux !

Audrey, quel est ton parcours et qu'est-ce que la symptothermie ?

Ancienne chargée de prévention santé, je suis aujourd'hui enseignante des méthodes d'auto observation du cycle féminin, dont la méthode de contraception naturelle détaillée dans mon livre, la symptothermie.

La symptothermie est la lecture du cycle par 3 indicateurs physiologiques : température, glaire fertile et col, qui témoignent en temps réel de l'arrivée, de l'apogée, puis du retrait de la fertilité féminine entre 2 périodes de règles. On note ensuite ces indicateurs, sur un cyclogramme !



Qu'est-ce que la symptothermie apporte aux femmes ?

Il me semble que la pilule prescrite presque automatiquement aux jeunes filles, à des âges où le consentement contraceptif éclairé est à mon sens très difficilement présent initie très tôt un détachement quasi automatique des questions du corps.

Il s'agit pourtant de questions vitales pour une femme en construction et qui seront forcément appelées à revenir car elles font partie de nous.

Que sais-je réellement de mon désir, de mon intimité, de mes capacités de femmes ? Quelle la place est-ce que je leur accorde dans ma vie ?

La symptothermie est passionnante car elle pousse justement à investir ces questions et propose un réel empowerment féminin : celui d'une femme instruite et épanouie qui a choisi de vivre dans le respect de son corps, de choisir de concevoir ou pas, et cela sans altération ni destruction.

La liberté est en premier lieu la connaissance. Apprendre à lire ses cycles peut réellement constituer le premier pas permettant d'échapper à l'hyper médicalisation des femmes et d'œuvrer à « la reconstruction d'une médecine pour les femmes, par les femmes ... en dépit des loups ! » (Rina Nissim).

Aujourd'hui, nous avons ce choix !

Quels sont les autres bénéfices de la symptothermie ?

Le premier bénéfice est sans doute de guérir des blessures transgénérationnelles et d'avoir une transmission positive et constructive de son potentiel féminin.

Souvent les femmes ressentent de la peur dès que l'on évoque leur monde intime : peur de ne pas savoir gérer son cycle, de tomber enceinte sans le vouloir (même sous contraception), de ne pas savoir accoucher... et finalement, il s'agit toujours d'une

peur de la non maîtrise des ovaires et de l'utérus.

La symptothermie lève le voile sur cela et sécurise.

Elle est la part d'éducation identitaire positive qui manque aux femmes en devenir et que la révolution sexuelle ne leur a pas apporté : oser regarder sa fertilité et son sexe en face, sans les bloquer.

Conquérir sa liberté sexuelle n'est pas que prendre les armes, bloquer son corps, son cycle, c'est aussi chercher l'empowerment : savoir se passer du médecin hors la maladie, faire confiance à ses sensations, cumuler les connaissances, être experte de son corps.

La contraception physiologique porte les mêmes enjeux que l'accouchement physiologique, c'est une bulle gérée par le couple, en autonomie.

Pourquoi enseigner la symptothermie ?

Enseigner la symptothermie est fondamental car cette méthode de compréhension de son cycle permet de sortir des conditionnements, de comprendre son corps de femme et de l'incarner sans opacité ni peur.

C'est véritablement une libération pour toutes les femmes qui comme moi ressentaient en tant que dépositaires du féminin qu'il leur manquait quelque chose. Peut être une part de confiance en soi, en son corps, ou en la Vie, une confiance que personne ne vous avait transmise.

La symptothermie montre qu'il est possible de faire confiance à son corps de femme, de vivre sans bloquer son cycle, sans contraception chimique et de vivre cela sans aléa.

Enseigner la symptothermie permet que les femmes deviennent expertes de leur fertilité.

Quelle est la fiabilité de la symptothermie ?

La contraception naturelle par symptothermie est une contraception hautement humaine. C'est-à-dire qu'elle réussit si vous êtes formé et pratiquez sans oubli ni négligence dans vos auto observations.

Sa fiabilité est comparable à celle de la pilule correctement prise (99.6%) et reconnue par l'OMS et le Quotidien des Médecins. La symptothermie se base sur des protocoles à double ou triple validations des auto observations, cela garantit une sécurité totale.

A contrario, la symptothermie peut facilement échouer si le couple pratique sans être formé, et / ou avec des incompréhensions restantes ou des négligences dans les auto observations.

C'est un peu comme les différences de fiabilité entre une pilule prise avec constance et régularité, ou une pilule prise avec des oublis ou des négligences.

TAUX DE GROSSESSES NON PLANIFIEES				
Suivant l'usage fait de la Méthode (la question étant posée aux couples)				
PAYS	Nombre de couples suivis	Nombre de cycles	Méthode appliquée avec SOIN et CONSTANCE (ces grossesses sont liées à un biais de la Méthode)	Méthode appliquée avec des incompréhensions, négligences ou des oublis reconnus (ces grossesses ne sont donc pas liées à un défaut de la Méthode)
Canada	125	2651	0.5%	5%
Allemagne	900	17638	0.43%	1.79%
Belgique	58	940	0%	2%
France	626	6740	1%	6%

Source tableau : Etude de l'efficacité de la méthode sympto-thermique pour éviter une grossesse, Seréna Québec, 07/08/2008.

Si la symptothermie est fiable, c'est parce qu'elle repose sur l'analyse érudite de nos 3 bio-indicateurs de fertilité : la température, la perte fertile et le col, lus au présent, chaque jour.

Les femmes doivent se former à l'analyse sympto thermique sur 3 cycles minimum avant de se lancer en autonomie.

Quelles sont les différences entre la symptothermie et la méthode Ogino ?

La symptothermie n'a rien à voir avec la méthode Ogino, ni avec le retrait ou tout calcul de calendrier.

Pour rappel, Ogino proposait non une lecture au présent du cycle mais une schématisation de la durée moyenne de nos cycles.

Ensuite en partageant le cycle en deux et supposant que l'ovulation se situe pile au milieu du cycle, il dégagait une fenêtre fertile théorique. Ogino est donc une méthode de calcul statistique et non une méthode d'auto observation au présent.

Combien de temps faut-il consacrer à sa contraception chaque jour ?

Lorsqu'une femme est bien formée, cela prend 3 minutes et demie par jour, et uniquement certains jours du cycle.

Mais ces 3 minutes et demie apportent beaucoup à la construction de son féminin essentiel !

La symptothermie permet de revenir chaque jour à soi, à son intimité et à ses organes intimes. C'est une reconnaissance du fait que la sexualité n'existe pas « qu'à fleur de peau », que la féminité est autrement plus profonde.

Les révolutions sexuelles ont certes offert aux couples des solutions d'urgence, mais elles n'ont pas réglé le problème de fond de la construction identitaire féminine positive. Que chaque femme ose connaître son sexe, sa physiologie, se réapproprier les savoirs essentiels sur son corps ... ce sont des enjeux extrêmement profonds.

La pilule n'est-elle pas plus sûre et plus féministe ?

La pilule est plus simple d'usage, mais elle a finalement réduit notre épanouissement intime à la question de rendre « toutes les formes de rapports, possibles tout le temps, chaque jour du cycle » ce qui biologiquement, est anormal, pour une femme non ménopausée.

En contrepartie de cela, elle bloque notre hypophyse, nos ovaires et nos circulations hormonales naturelles, ce qui n'est pas sans conséquences car notre cycle, c'est notre santé !

Nos oestrogènes et progestérones naturels protègent nos os, notre collagène, nos fonctions sanguines. Sans eux, les problèmes de santé féminins s'accumulent : le corps est pollué par les hormones de synthèse des pilules, le système digestif - notamment le foie - ne pouvant éliminer convenablement ce traitement quotidien et souvent pris durant des années.

Les récepteurs hormonaux sont alors saturés - seins, col de l'utérus - et des tumeurs peuvent apparaître.

La pilule pose donc la question de savoir ce qu'est l'épanouissement. Est-ce que tout soit possible tout le temps quitte à bloquer le cycle naturel, ou plutôt de s'adapter, d'être plus créative dans ses relations intimes et garder son cycle naturel ?

En sus de cela, si la pilule permet d'être infertile en permanence, elle n'est pas du meilleur effet pour la libido ! Ses hormones de synthèse provoquent une baisse de la testostérone naturelle et des oestrogènes naturels féminins, dans des taux comparables à ceux des produits de « castration chimique », proposés aux hommes en cas de délinquance sexuelle (...)

Les contraceptions naturelles fiables comme la symptothermie - mais aussi le préservatif et le diaphragme - apparaissent donc de ce point de vue, hautement plus féministes que la pilule.

Quelle place la symptothermie laisse-t-elle au partenaire ?

Il me semble que nombre de couples souffrent de ne laisser une place, pourtant évidente, à l'homme dans la gestion de la fertilité et dans la responsabilité partagée de la contraception. Si la femme a été conduite par la médecine vers la passivité dans la gestion de sa fertilité, l'homme, lui, en est souvent même totalement évincé. Cela est assez regrettable car la conception, mais surtout une contraception réussie, se vit évidemment à deux : chacun avec ses capacités et ressources propres, en complémentarité.

Réinvestir le cycle du vivant, les questions du corps, et sortir des conditionnements n'est pas qu'une affaire de femmes. L'homme peut y être invité et prendre sa place aux côtés de celle qu'il aime, avec amour et bienveillance, pour une véritable harmonie.

Comment gérer la contraception durant la période fertile ?

[En période de fertilité, la méthode peut bien évidemment être couplée au préservatif masculin ou féminin, ou au diaphragme + gel \(la revue du diaphragme contraceptif est ICI\)](#)

La sexualité pendant la période fertile pousse à revoir notre approche générale de la sexualité et réaliser que l'on peut aussi faire l'amour sans pénétration.

La sexualité « heureuse » en symptothermie tend à ne pas séparer les organes, les sexes « faits » pour la rencontre amoureuse ... et le « reste ». Et à vivre le rapport intime sans but systématique de pénétration à chaque union. C'est l'occasion d'explorer une intimité plus variée et sensuelle.

Evidemment cela ne va pas sans l'homme, qui est autant acteur que la femme de cette création. Si tout n'est pas possible tout le temps, et c'est bien naturel si la femme n'est pas ménopausée, chercher à contourner cette contrainte peut être très stimulant pour un homme !

N'hésitez pas à partager vos réactions et interrogations en commentaire ou sur les réseaux, [sinon contactez directement Audrey si vous souhaitez vous former auprès d'elle ou assister à l'une de ses conférences : son site est ICI](#)

[Le livre "Cycle féminin et contraceptions naturelle" est disponible en librairies ou sur le site de Hachette en version papier ou numérique : ICI](#)