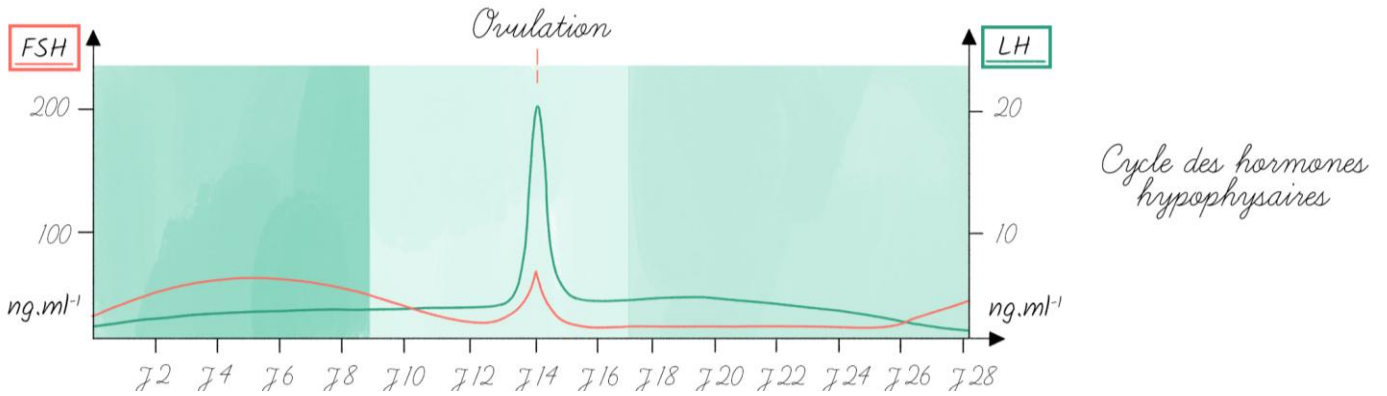


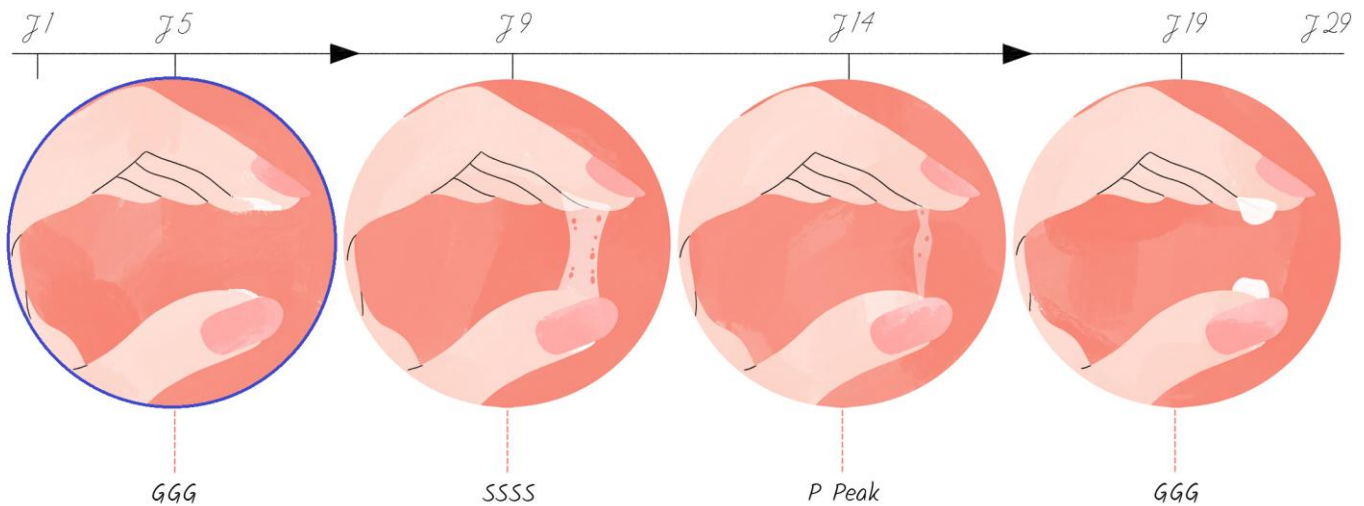
En attendant la réédition, merci d'imprimer ce court document correctif ! Vous y trouverez aussi encore plus de précisions en bonus, qui figureront à l'édition prochaine « revue et augmentée » !

**PAGE 67 :** Dans la légende du dessin, il y a eu une inversion à la colorisation! La courbe de FSH est la ROUGE, la LH, la verte. Correction ci-dessous :



**PAGE 77 :** Le premier icône de glaire (Glaire G -, en préovulatoire) a été dessiné de façon un peu trop généreuse ! En effet, d'aspect, la glaire G - de début de cycle, se présente bien moins hydratée que sur le dessin, elle est nettement plus acide. Correction ci-dessous :

séquence observable au cours d'un cycle de 28 jours :



**PAGE 78 :** AJOUT d'un tableau, pour encore plus de clarté :

G, L, S, P : Carte d'identité des 4 formes de glaires !			
Nom de la glaire	Fonction de cette glaire	Action de cette glaire sur les poches de Shaw (partie inférieure du vagin, très réactive aux sécrétions de glaire)	Pour le débutant ... noter que !
G -	Rendre impénétrable le col. Glaire liée et impénétrable par les spermatozoïdes. Présente en pré ovulatoire, elle provoque des jours à la sensation « sèche nette » !  En début de cycle, la glaire G - est « sticky / collante » et quasiment impossible à saisir, même en prélèvement au col.	La Glaire G-, est réabsorbée par les poches de Shaw, ce qui accentue en sa présence, une sensation « sèche nette » à la vulve.	Notre livre propose au débutant de considérer fertile tout le pré ovulatoire, car en pré ovulatoire, il est souvent trop complexe pour le débutant, de chercher à déjà différencier par la sensation, ou visuellement, la forme de glaire G - de la forme de glaire L ...  En outre, plusieurs méthodes proposent de ne se fier qu'à la sensation (MOUILLEE) typique du passage de la glaire G à la L, pour trouver le début de sa fertilité. Mais cela est souvent très compliqué pour débuter ...
L	Sa fonction est de délier la glaire G.	En période préovulatoire fertile puis ovulatoire, les poches de Shaw ne sont plus stimulées et ne	

	Lorsque la glaire L arrive, elle est « creamy / crémeuse », donne la sensation mouillée, et déjà un peu fertile.	réabsorbent plus les sécrétions : les jours « mouillés » arrivent !	Pour devenir un pro, le toucher du col et chercher la glaire directement au col, sera donc toujours proposé, mais seulement dans un second temps !
S	Sa fonction est de stocker et d'aider au transport des spermatozoïdes.  Les glaires S et P qui succèdent à la L donnent une sensation et un visuel clairement lubrifiés, saisissables, et étirables.	Jours mouillés ++ !	Le débutant peut voir la glaire S et P évoluer vers de + + de filance, mais aussi bien souvent, sentir en même temps que cette évolution, que le désir intime augmente, et que les petites et grandes lèvres gonflent !
P	Sa fonction est de faciliter encore plus, le passage des meilleurs spermatozoïdes.	Jours très glissants !	
G +	Sa fonction est de rendre impénétrable le col.	Réabsorption très importante des sécrétions de glaire G+ par les poches de Shaw qui fonctionnent à leur maxima en post ovulatoire	En post ovulatoire, la glaire G + est encore plus épaisse que la G-, et mieux réabsorbée par les poches de Shaw : c'est en fait lié, à une déshydratation des sécrétions de type G, par libération de manganèse, sous l'effet, de la progestérone du corps jaune !

Enfin, n'oubliez jamais que si sensation mouillée, tout fluide cervical en pré ovulatoire, sera à considérer, comme fertile ! Même si « rien vu » de fertile, la sensation, compte énormément. S'y fier !

**P147** : Attention coquille ! On parle bien d'un palier bas « FERTILE », et non « infertile » ! Correction ci-après :

### BILAN

Avec cette méthode simplifiée, vous savez que vous devenez infertile :

- si vous avez noté un palier bas ~~X~~ fertile variant ;
- si vous avez vu ensuite votre température se décaler vers le haut, sur 4 jours, de façon stable, sans redescendre ;
- **si les températures hautes** sont toutes hautes de + 0,30 °C (ou de + 0,20 °C) par rapport à la moyenne de température de votre palier bas ~~X~~ fertile.

Au 4<sup>e</sup> point sur le NMH atteint, le corps jaune est actif et l'ovule n'est quant à lui, plus en risque de présence.

**PAGE 156** : Ajouter un dessin :

« Mettre en lien LA SENSATION ET L'APPARENCE de glaire, EN IMAGES ! »



**Glaire G**  
infertile

sensation sèche

**Glaire L**  
un peu fertile

sensation collante  
et mouillée

**Glaire S ou P**  
très fertile

sensation mouillée et  
glissante

A noter : même si la forme fertile n'est pas vue, toute sensation MOUILLEE atteste toujours que la fertilité commence à être présente ! Bien noter ses sensations !