










1- Basi scientifiche

L'auto-osservazione proposta qui è legata alla secrezione di muco (detto anche "muco cervicale") prodotto dalla cervice uterina e che fuoriesce dalla vulva. Le sue proprietà nel corso del ciclo sono state scoperte nel 1953 dal Dott. John Billings (medico australiano, pioniere dei metodi di auto-osservazione (BOM)), e poi studiate sua richiesta in modo scientifico da un team composto dai Dott. Evelyn Billings e lui stesso, Dott. Erik Odeblad (Professore, specialista in biofisica medica presso l'Università di Umea, Svezia), e Dott. James B. Brown (Professore di endocrinologia, Nuova Zelanda).





È raccomandato di NON cercare questo muco all'interno della vagina, ciò potrebbe falsare, inoltre, la sensazione. Tuttavia, in qualsiasi momento del ciclo, per identificare in modo affidabile le diverse fasi o il giorno apice, la SENSAZIONE ALLA VULVA PREVALE SULL'OSSERVAZIONE.

2- Comprendere l'osservazione del muco

1	Nessun muco osservato		
2	Opaco bianco o giallo; spesso, pastoso o grumoso; appiccicoso (non estensibile)		Muco di tipo non estrogenico
3	Opaco con trasparente; un po' estensibile		Muco di tipo intermedio, né chiaramente opaco e appiccicoso né chiaramente di tipo estrogenico. Corrisponde nella maggior parte dei casi a un inizio di cambiamento durante un'impennata estrogenica, ma può anche apparire subito, senza osservazioni precedenti.
4	Nuvoloso (bianco) a trasparente; elastico		Muco di tipo estrogenico, che può essere parzialmente bianco (bianco misto a trasparente). Chiaramente elastico.
5	Trasparente; filante (≈ bianco d'uovo) o molto fluido (≈ acqua)		Muco molto elastico che forma un filo, completamente trasparente, che può anche scorrere come un nastro d'acqua sulla vulva.
6	Deposito essiccato, bianco o giallo		Deposito asciutto nell'indumento intimo, in grande o piccola quantità. Può corrispondere a semplici perdite vaginali, ma anche a muco essiccato, motivo per cui viene considerato a priori come un muco osservato, fino a eventuale prova contraria dopo discussione con l'accompagnatrice (N.B. la distinzione tra i due è difficile).
Il muco da 3 a 5 (o anche 6) suggeriscono un'impronta estrogenica predominante (incipiente o stabilita) : <ul style="list-style-type: none"> • Impennata estrogenica pre-ovulatoria con o senza l'inizio dell'ovulazione • Episodio di predominanza estrogenica post-ovulatoria (a volte osservato a metà o alla fine della fase luteale) 			
7	Altra osservazione		In caso di dubbi sull'osservazione, o per qualsiasi osservazione insolita, che potrebbe essere qualcosa di diverso dal muco, o addirittura indicare un'infezione (sessualmente trasmissibile o meno)






3- Scheda Cicli (tabella riassuntiva, riepilogo del ciclo)

I colori della terza colonna (dopo la data), automatici in base alla combinazione scelta di sensazione alla vulva + osservazione del muco, vengono applicati **per impostazione predefinita in attesa della tua interpretazione manuale del ciclo** (vedi § 4):

- ☞ di default in **BLU** (colore acqua)  = presenza di umidità (nella **SENSAZIONE** o nell'**OSSERVAZIONE**)
 - ☞ di default in **GIALLO** (colore sabbia)  = Asciutto + muco di tipo non estrogenico (opaco non estensibile)
 - ☞ di default in **MARRONE** (colore terra)  = Asciutto + nessun muco visibile
 - ☞ di default **INCOLORE** = altre situazioni
 - ☞ con un « ? » = « Altra » sensazione o osservazione
 - ☞ **ROSSO SCURO**  = perdita di sangue evidente (mestruazioni o altro)
 - ☞ **ROSSO** = perdita di sangue meno abbondante (inizio/fine mestruazioni; altro)
 - ☞ **ROSSO PALLIDO** = tracce di sangue, rosse o brune
- N.B. qualsiasi presenza di sangue dà automaticamente la priorità al colore ROSSO.

4- Funzione *Analisi del ciclo*

La colonna ANALISI, duplicato della colonna automatica COLORE, consente l'interpretazione manuale del ciclo cliccando su una o più caselle da modificare. **Facoltativo**, lasciato al discernimento dell'accompagnatrice o per utenti avanzati.

- **Fiore**  : "apice" del ciclo = massima fertilità = ultimo giorno dell'umidità scivolosa durante la fase fertile = ovulazione imminente. Riconosciuto il giorno successivo, cioè *a posteriori*.
- **1, 2, 3**: giorni dopo il picco (o dopo un episodio di cambiamento nel PIB).
- **tratteggiato**  : periodi infertili (PIB pre-ovulatorio; periodo infertile della fase luteale).
- **BLU**  sensazione e osservazione tipiche di un'impennata estrogenica, che culmina o meno in un picco.
- **GIALLO**  : *Asciutto + opaco non elastico* o **altra situazione che suggerisce un profilo infertile di tipo secreto** (vedi "casi particolari").
- **MARRONE**  : *Asciutto + assenza di muco* o **altra situazione che suggerisce un profilo infertile di tipo non secreto**.

CASI PARTICOLARI:




Numerose caselle incolori poiché l'utilizzatrice non riesce mai a riconoscere le sensazioni (sensazione "*Non percepita*"). Se riesce ad orientarsi facilmente grazie a profili di secrezione molto caratteristici e marcati, potrebbe colorare le caselle in base solo al muco, ignorando la sensazione (pur continuando a esercitarsi nel percepirla): BLU per le impennate di muco estrogenico (estensibile a filamentoso), GIALLO per il muco non estrogenico (opaco non estensibile) e MARRONE per l'assenza di muco.

Caselle con un « ? » poiché l'utilizzatrice ha registrato "*Altro*" (sensazione o osservazione). La discussione* con l'accompagnatrice permetterà di precisare la natura di questa situazione "altro" e colorare la casella di conseguenza. *N.B. lo stesso vale per "*Deposito essiccato*", per distinguere le secrezioni vaginali dalle secrezioni di muco di un certo tipo o di un altro.

PIB pre-ovulatorio e tratteggio: l'utilizzatrice con capacità avanzate di auto-osservazione potrebbe riuscire a riconoscere il suo PIB.

Ricordiamo: **PIB = Profilo Infertile di Base** = sequenza che non cambia giorno dopo giorno nel periodo pre-ovulatorio (sensazione e aspetto visivo che rimangono identici, testimoniando l'inattività cervicale).

Può essere di tipo:

- PIB non secretorio: **asciutto + nessun muco** (caselle marroni da tratteggiare ).
- PIB secretorio: **asciutto + muco opaco** (caselle gialle da tratteggiare) o sensazione di **umidità + muco opaco** (caselle blu per default a causa dell'umidità, che potrà colorare di giallo e tratteggiare ).
- N.B. Caso di un PIB **asciutto + deposito essiccato** (caselle incolori):
 - a) Il deposito essiccato è chiaramente identificato come:
 - muco essiccato: caselle incolori da colorare di giallo e da tratteggiare.
 - perdite vaginali essiccate (senza muco cervicale): caselle incolori da colorare di marrone e da tratteggiare.
 - b) Il deposito non è chiaramente identificato: lasciare incolore e tratteggiare. 

5- Scheda *Cronologia*

Riepiloga le colonne ANALISI di ogni ciclo. **Cliccare sul numero del ciclo** per accedere alla sua tabella *Riepilogo* e poterlo (ri)analizzare se necessario.

Il pulsante **Rimanda ciclo al ciclo precedente** consente di annullare la creazione errata di un nuovo ciclo, ad esempio quando una perdita di sangue è stata confusa con delle mestruazioni.
