



Roberte de Crève Coeur

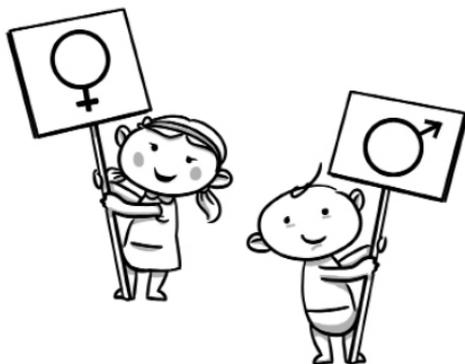
SCEGLI IL SESSO DEL TUO BEBÈ

col metodo Roberte

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Roberte de Crève Cœur

SCEGLI IL SESSO
DEL TUO BEBÈ
COL METODO
ROBERTE



In collaborazione con
Françoise Andin-Roulleau e Violette

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione.....	9
La mia vita	11
Le nonne la sapevano lunga.....	13
La mia storia a “Toute une Histoire”	17
L'altra faccia della medaglia	21
“Sua figlia non avrà mai bambini”	23
Fare un figlio è naturale.....	29
Maschio o femmina: il percorso da seguire	37
E quel 3% di errore?	41
I consigli della nonna.....	45
Volere è potere	53
Si può crederci o meno	57
Curare i disturbi senza rischi per il bebè	59
Testimonianze di donne che hanno riposto fiducia in Roberte	67
Calendario dei giorni di ovulazione 2013	85
Alcune curve di temperatura da ritagliare	
Album fotografico	119
Bibliografia.....	121
Nota sull'autrice	123

Fare un figlio è naturale

Quando si è giovani e in buona salute cosa c'è di più naturale del fare un figlio? Naturale, sì, ma un bebè non si concepisce a casaccio. Conoscete bene il vostro corpo? Sapete come funzionano le vostre ovaie e il vostro utero per permettervi un giorno di stringere al petto il frutto del vostro amore?

Se vi accontentate di dirvi: “Voglio un figlio, voglio un figlio” attraverso rapporti per così dire “funzionali” ma privi di vero amore, i vostri sforzi sono condannati al fallimento.

E quindi, innanzitutto amore.

Non siate poi troppo impazienti. Mettete in pratica il detto di Alain Touraine:

“Prenditi del tempo per ogni cosa”.

Soprattutto, non abbiate fretta. Il bebè arriverà quando vorrà, quando vi sentirà pronte ad accoglierlo.

Sono rare le donne che rimangono incinte dopo

un primo rapporto. Secondo le statistiche, sono necessari circa centodieci amplessi per riuscire a concepire un figlio!

Occorre saperlo e non abbattersi se il test di gravidanza si ostina a risultare negativo.

In seguito, per avere tutte le possibilità a favore, occorre ricordare un minimo di cose. Innanzitutto, ogni forma di vita ha un ritmo ed è diretta da cicli che inevitabilmente si ripetono: ciclo diurno con l'alternanza di giorno e notte, ciclo mensile, ciclo delle stagioni, ciclo annuale ecc. Questo ci conduce, in modo del tutto naturale, al ciclo mestruale della donna il quale, idealmente, dura ventotto giorni. In realtà, soltanto il trenta per cento delle donne presenta un ciclo perfetto di ventotto giorni. Nelle altre, può dimostrarsi più lungo o più corto.

Il ciclo ovarico si divide in due fasi:

- fase follicolare, che corrisponde al periodo in cui i follicoli si sviluppano sotto l'influsso di un ormone, l'FSH (ormone follicolo-stimolante). Dura quattordici giorni, dei quali cinque di mestruazioni (sempre idealmente);
- fase ovulatoria, ossia il follicolo è giunto a maturità. Al quattordicesimo giorno avviene l'ovulazione, sotto l'influsso di un altro ormone, l'LH

(ormone luteinizzante). Il giorno dell'ovulazione è individuabile attraverso la curva di temperatura (ne riparleremo in seguito) e per mezzo di test di ovulazione in forma di stick da immergere nell'urina (venduti in farmacia).

È necessario saper individuare il giorno dell'ovulazione, perché per l'ovulo rappresenta il giorno ideale per unirsi a uno spermatozoo;

- ha infine luogo la fase luteale, che segue l'ovulazione. Se non è stato fecondato, l'ovocita si trasforma in "corpo luteo" per poi consumarsi lasciando posto alle mestruazioni, che si ripresentano quattordici giorni dopo l'ovulazione. E così via.

Come creare la curva di temperatura?

È semplicissimo. Occorre un termometro, con cui misurerete la vostra temperatura ogni giorno allo stesso modo: auricolare, anale, orale ecc. Misurate la temperatura ogni mattina alla stessa ora, prima di alzarvi, fino alla fine delle mestruazioni. Riportate poi questa temperatura sul foglio che trovate a fine libro.

Esempio: se avete un ciclo di ventotto giorni, constaterete che la temperatura scende gradualmente dal primo giorno delle mestruazioni fino all'ovulazione. Dopo l'ovulazione, se la fecondazione ha luogo la temperatura risale e raggiunge un plateau. In caso contrario, torna a scendere per il ciclo successivo.

I mesi si susseguono, ma non per questo si assomigliano. Potreste constatare che la curva di temperatura rimane piatta. Ciò indica la mancata ovulazione.

Quando e come utilizzare i test di ovulazione?

Per controllare che la data dell'ovulazione sia proprio quella indicata sulla curva di temperatura, ricorrete ai test di ovulazione. Permettono di individuare nell'urina un ormone, l'LH (ormone luteinizzante), secreto nell'arco dell'intero ciclo, ma la cui produzione aumenta dalle ventiquattro alle quarantott'ore prima dell'ovulazione. Il suddetto ormone viene secreto dall'ipofisi per comunicare all'ovaio che sta per aver luogo l'ovulazione.

Se il test è positivo, cosa in genere rivelata dalla comparsa di due lineette sullo stick, vuol dire che avrà luogo il "picco" ovulatorio.

Ecco come procedere

Dal decimo giorno del ciclo, eseguite un primo test. Per farlo, al mattino appena sveglie, sempre alla stessa ora, raccogliete un po' d'urina al secondo getto in un recipiente pulito, per esempio un bicchiere di plastica. Immergete lo stick nell'urina per quaranta secondi.

Il medesimo giorno, verso le cinque del pomeriggio, svolgete un secondo test. Io consiglio di non bere né urinare dopo le tre del pomeriggio; in questo modo, il test risulta molto più affidabile.

Questi kit sono reperibili in farmacia. Ne esistono di varie marche, sicuri al 99,5%. Per la scelta, chiedete al vostro farmacista un test sensibile a 20 UI e seguitene le istruzioni.

Alcune donne, nella convinzione di agire correttamente, chiedono al loro compagno di avere rapporti sessuali il giorno dell'ovulazione, quello successivo e, convinte di ottenere una maggior sicurezza, quello successivo ancora. È un grave errore. Diceva mia nonna Jouarine: "Ricominciare l'indomani vuol dire guastare quanto è stato fatto il giorno prima".

Inutile quindi intestardirsi: per avere un figlio del sesso desiderato una sola volta basta, a patto che l'amplesso abbia luogo in un giorno "rosa" per avere una femminuccia e in un giorno "azzurro" per un maschietto (fare riferimento alla tabella di ovulazione di

pag. 86 e successive), cosa indicata con precisione dal test di ovulazione.

Negli altri giorni, non privatevi del piacere di amarvi, purché i rapporti siano protetti.

Alcune mie regole da seguire:

- evitate di alzarvi una volta concluso il rapporto;
- prima di urinare, aspettate un po';
- sdraiatevi in posizione prona;
- non lavatevi subito dopo il rapporto, bensì aspettate una o due ore.

Piccolo inconveniente: spesso, dopo questi rapporti particolari per ottimizzare la gravidanza insorgono infezioni urinarie. In questo caso, raccomando di bere succo di cranberry (nei supermercati o nelle erboristerie).

I test di gravidanza delle nostre nonne:

- un bicchiere d'urina raccolta al mattino e messa in frigo per trenta minuti. Se in superficie appariva una nube, il test era positivo;
- raccogliere un bicchiere d'urina, lasciarlo riposare cinque minuti e aggiungere una manciata di sale grosso. Attendere un'ora. Se il sale si scioglie, il test è positivo.