



ÉMANCIPÉES

# Glaire cervicale

## le kit de survie !

**Mémo** : les différents types de glaire



Sensation  
«**colle UHU**»

👁️ Rien  
👂 Sec, rien

Périodes infertiles



Glaire  
«**houmous**»

👁️ Épais, pâteux, collant,  
non élastique  
👂 Rien ou humide

Entrée dans la **phase fertile**



Glaire  
«**yaourt nature**»

👁️ Blanc crémeux  
👂 Humide, mouillée

Ovulation en approche !



Glaire  
«**blanc d'oeuf cru**»

👁️ Translucide, étirable  
👂 Lubrifiée, glissante

Ovulation imminente  
ou en cours !

## Les 5 commandements pour bien observer sa glaire



### Le bon moment, tu choisiras

Pas besoin de se créer une contrainte, on observe sa glaire à chaque passage aux toilettes.



### Au papier, tu te fieras

Pour évaluer la consistance de la glaire, mieux vaut apprécier celle qui est sur le papier toilettes que celle qui est dans les sous-vêtements, et qui a eu le temps de sécher / s'oxyder.



### Au besoin, tes doigts tu utiliseras

Pour juger de l'étirabilité de la glaire, on plie le papier toilette puis on l'écarte. On peut aussi la prendre entre 2 doigts et les espacer ! Et si on ne voit vraiment pas de glaire, on peut utiliser ses doigts pour aller la prélever directement au niveau du col de l'utérus.



### A ton ressenti, tu te connecteras

Voir la glaire c'est bien, mais la ressentir c'est encore mieux ! La glaire de grande qualité qui précède l'ovulation laisse une sensation mouillée, glissante. On peut la ressentir tout au long de la journée mais aussi au moment de l'essuyage aux toilettes.  
Effet patinoire = ovulation imminente !



### Ta glaire, tu chouchouteras

Quand la glaire n'est pas suffisante ou de pauvre qualité, on peut la booster, notamment en buvant plus d'1,5L d'eau par jour ou encore en prenant de l'huile d'onagre en première partie de cycle. Effet boost-glaire souvent garanti !

On note où,  
comment ?



Appli ou papier

On note quoi ?



Observation  
+ ressenti



**Je ne vois rien !**

C'est possible !  
Soit tu es en phase infertile, soit au contraire, tu es tellement fertile que ta glaire ressemble à l'eau. Il se peut aussi que ta glaire soit insuffisante, ça arrive !

Et on peut l'améliorer sa glaire ?

Absolument !



### Glaire, sperme ou sécrétion vaginale ? Le test du verre d'eau !

En cas de doute, on met la sécrétion dans un verre d'eau :  
si elle se dissout, c'est a priori du sperme ou une sécrétion vaginale.  
si elle reste compacte, flotte ou coule, c'est de la glaire !