

Español : <https://sexandfacts.ch/es/>

Die natürlichen Methoden der Geburtenregelung / Les méthodes naturelles de régulation des naissances

Métodos naturales para evitar o planificar el embarazo

¿Qué son?

Los métodos naturales se basan en la observación de los signos que indican los periodos fértiles y los periodos no fértiles del ciclo de la mujer.

Estos métodos exigen que la pareja se abstenga de relaciones sexuales durante el periodo fértil o que la pareja se proteja con otros métodos (preservativo o diafragma).

Pueden utilizarse también para favorecer **un embarazo** al permitir un conocimiento adecuado de los periodos fértiles.

Diferentes métodos

1. El método de las temperaturas se basa en la medida de la temperatura cada mañana al despertar. La curva térmica indica, a través de un ligero aumento de la temperatura, siempre que este aumento se mantenga constante, que la ovulación ha pasado y que el periodo sin fertilidad comienza.
2. El método de la observación de la secreción cervical o método Billings: la mujer debe observar la secreción y la calidad de la secreción cervical que fluye sobre la vulva y las sensaciones que provoca. Este método permite determinar el periodo de ovulación de la mujer.
3. Los métodos sintotérmicos o métodos de auto-observación (MAO) asocian:
 - La medida de la temperatura
 - La observación de la secreción cervical o método Billings
 - La autopalpación del cuello del útero, que se modifica durante el ciclo menstrual
 - Los signos en torno a los días de la ovulación (dolores abdominales, tensión en los senos, etc.).

Estos métodos asociados aumentan la eficacia anticonceptiva. Verschiedene Methoden

Tome en cuenta que:

...estos métodos son eficaces según la motivación de la pareja y el respeto de las reglas de utilización.

...es difícil utilizar estos métodos durante la adolescencia, durante el post-parto en la pre-menopausia y en casos de irregularidad del ciclo menstrual o de amenorrea.

...la mujer debe observar todos los días, minuciosamente, los diversos signos y anotarlos a medida en un tablero.

...se requieren de tres a seis ciclos (meses) para aprender. Se requiere la supervisión de personas competentes y experimentadas.

...estos métodos exigen que se observen ciertas consignas de abstinencia o de protección complementaria durante los periodos fértiles.

Es bueno saber

- Utilizar las reglas del «sexo sin riesgo» (Safer Sex) ofrece la mejor protección contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual:
 1. Use siempre preservativos para el hombre o la mujer durante las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal.
 2. Para más recomendaciones personalizadas consulte el Safer-Sex-Check en lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Español : <https://sexandfacts.ch/es/la-contracepcion/metodos-naturales>