

# I metodi naturali di controllo delle nascite

## Di cosa si tratta ?

I metodi naturali sono basati sull'osservazione, da parte della donna, dei segnali e dei sintomi relativi ai periodi fertili e non fertili del ciclo. La coppia dovrà astenersi dai rapporti sessuali durante il periodo fecondo oppure dovrà proteggersi con un altro metodo (preservativo o diaframma). Questi metodi permettono una buona conoscenza dei periodi fecondi e possono essere anche utilizzati per favorire una gravidanza.

## Metodi naturali

1. Il metodo della temperatura si base sulla misurazione della temperatura ogni mattina, al risveglio. La curva termica indicherà, dopo un leggero aumento e una stabilizzazione, quando l'ovulazione è passata e quando inizia il periodo non fertile.
2. Il metodo di osservazione del muco cervicale o metodo Billings si base sull'osservazione, da parte della donna, della secrezione e della qualità del muco cervicale presente nel canale vaginale e sulla vulva, e delle sensazioni che produce. Ciò permette di determinare il periodo dell'ovulazione.
3. Il metodo sinto-termico o metodo di auto-osservazione (MAO) che comprende:
  - Misurazione della temperatura.
  - L'osservazione del muco o metodo Billings.
  - L'autopalpazione del collo dell'utero che si modifica nel corso del ciclo.
  - I vari segnali che accompagnano i giorni dell'ovulazione (dolori addominali, tensione ai seni, ecc.).

L'associazione di queste osservazioni aumenta l'efficacia contraccettiva.

## Utile a sapere

...l'efficacia di questi metodi dipende dalla motivazione della coppia e dal rispetto delle regole di utilizzazione.

...sono metodi difficilmente praticabili durante l'adolescenza, nel dopo-parto, nel periodo della premenopausa e nel caso di cicli irregolari e di amenorrea.

**...questi metodi esigono un'osservazione minuziosa** e quotidiana di tutti i segnali/indicatori e loro precisa annotazione.

...sarà necessaria una fase di apprendimento di una durata da 3 a 6 cicli (mesi). Questa fase dovrà essere accompagnata e verificata da persone competenti ed esperte.

...questi metodi esigono l'osservazione stretta dell'astinenza o della protezione supplementare nei periodi fecondi.

## **Buono a sapersi**

- Il modo migliore per proteggersi dall'HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili è il rispetto delle regole del safer sex. Questo vuol dire:
  1. Usare sempre il preservativo (maschile o femminile) per i rapporti sessuali con penetrazione vaginale o anale.
  2. Per ottenere delle raccomandazioni adattate alla propria situazione personale, svolgere il *safer sex check* su [lovelife.ch](http://lovelife.ch).

*2018, SALUTE SESSUALE SVIZZERA, Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Italiano : <https://sexandfacts.ch/it/la-contraccezione/i-metodi-naturali-di-controllo-delle-nascite>