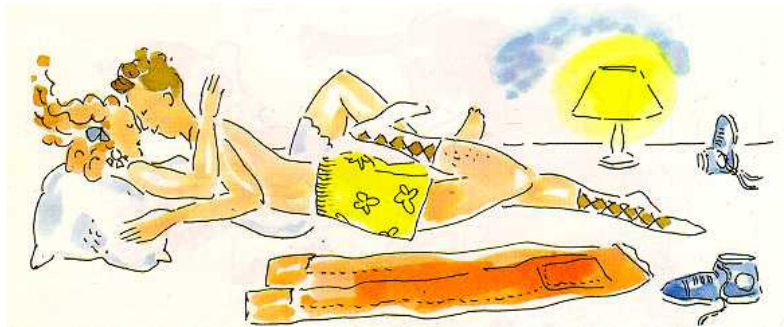


# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES

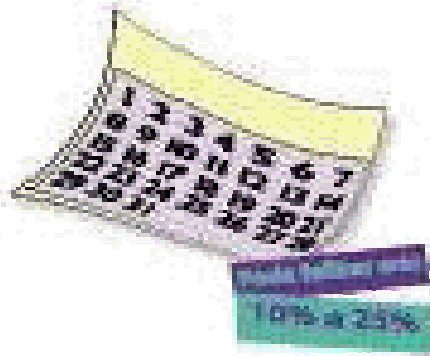


## Método de Ogino-Knaus o del ritmo o del calendario

En este método anticonceptivo, la mujer debe conocer exactamente su ciclo menstrual, y por lo tanto saber determinar sus días fértiles e infértiles.

Requiere de mucha comprensión y comunicación entre la pareja, existe un período de abstinencia de hasta un 50%.

Para aplicar este método, la mujer durante un año deberá anotar la duración de sus períodos menstruales y medir el período más corto y más largo para establecer un promedio.



Es importante en este método tomar en cuenta el tiempo de vida del espermatozoide, el cual varía entre 72 y 96 horas aproximadamente y el del óvulo, el cual se encuentra entre 24 y 48 horas aproximadamente.

La eficacia de la aplicación de este método se encuentra entre el 70 y 80%.

## Método basado en la temperatura basal

A las 24-48 horas de la ovulación se produce un aumento de la temperatura corporal, debido al aumento de la hormona progesterona. Este aumento no suele ser mayor de medio grado centígrado, y está sujeto a errores, pues la temperatura puede variar

además por otras causas como resfriado, temperatura ambiente, etc. Para poder utilizar este método, la mujer deberá tomarse la temperatura ( durante al menos tres ciclos, es decir, tres meses) a diario, por la mañana y a la misma hora aproximadamente, en la cama, tras un sueño de 6-8 horas.



Posteriormente, ya sabrá que desde 5 o 6 días antes hasta el día o dos días tras el aumento de temperatura existe riesgo de quedar embarazada si mantiene relaciones sexuales. Este método es más sencillo de utilizarlo cuando las reglas se tienen todos los meses.

## Coitus Interruptus

El coitus interruptus, también conocido como “terminar afuera”, es un método poco confiable, en el cual, durante el acto sexual, el hombre retira el pene de la vagina de la mujer justo antes de eyacular. De esa forma, la eyaculación de semen no se produce en la vagina.



Este método, por sí solo, es poco fiable porque el líquido preseminal (fluído de Cowper), que es secretado para lubricar la uretra tras la erección, puede contener espermatozoides que pueden inducir en una fecundación en este caso no

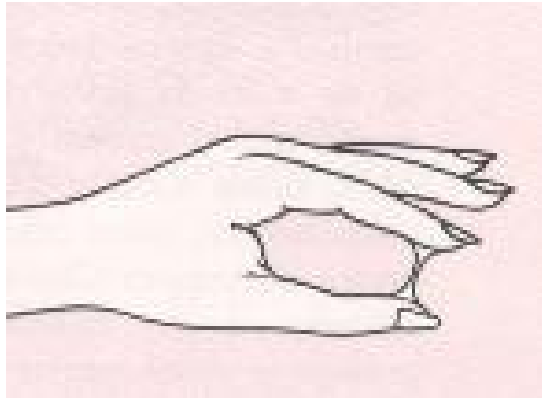
deseada.

El coitus interruptus es uno de los métodos anticonceptivos más antiguos que se conocen, y es incluso citado en el Antiguo Testamento en referencia a Onán, aunque en castellano el onanismo sea sinónimo de masturbación.

## Método de Billings (moco)

Con este método se debe observar la consistencia y color del moco según la fase del ciclo, durante la primera fase la cantidad aumenta y es transparente, y durante la segunda es espeso y escaso. El momento de la ovulación es, cuando el moco es elástico, transparente y abundante.

**La mujer debe estar en la capacidad de establecer la diferencia entre la sequedad y humedad producida en su vagina y en su vulva, tomando la muestra del moco con los dedos ,para verificar su aspecto y elasticidad.**



Su eficacia se encuentra entre el 70 y 80%.

Autora:  
PS. Cl. Viviana Recuenco  
SUPERVISORA DEL PROGRAMA ESCUCHAME  
COPPRENDE

Bibliografía:  
<http://www.sos-sexo.com.ar/sexoysalud/antinatural.htm>  
[http://www.babysitio.com/bebe/sexo\\_ritmo.php](http://www.babysitio.com/bebe/sexo_ritmo.php)