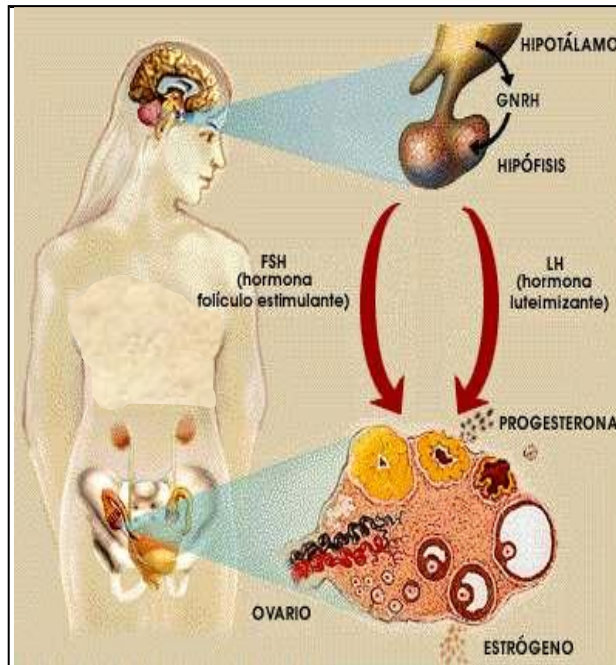


RECONOCIMIENTO NATURAL DE LA FERTILIDAD



El método sintotérmico es un sistema natural de regulación de la fertilidad basado en la determinación, por parte de la mujer, de las **fases fértiles e infértiles** de su ciclo menstrual, reconocidas por la observación diaria del flujo cervical, así como por otros factores indicadores de la fertilidad (temperatura, cálculo preovulatorio, cervix, indicadores menores...)

A diferencia de otros métodos anticonceptivos, la regulación natural de la fertilidad constituye un auténtico **estilo de vida...**

- ✓ Es una responsabilidad común de la pareja, no recae únicamente sobre uno de los miembros. Esto refuerza la unión de la misma.
- ✓ No depende de cirugía, fármacos ni cuerpos extraños, no violentando nuestra propia naturaleza ni la espontaneidad de la relación.
- ✓ Incrementa el autoconocimiento por parte de la mujer, que puede reconocer los cambios fisiológicos producidos en su ciclo menstrual, y posibles patologías.
- ✓ Sirve tanto para espaciar embarazos como para aprovechar el momento idóneo para uno, siendo un primer paso eficaz en el tratamiento de problemas de infertilidad.
- ✓ Fomenta el uso responsable de la sexualidad y se potencia el ejercicio del autocontrol, de forma que cada uno de los miembros de la pareja aprende a acoplar el ejercicio de su sexualidad al ritmo del otro
- ✓ Integra la vida sexual de la pareja dentro del orden natural, sin atentar contra la indisolubilidad que existe entre la unión conyugal y su dimensión procreativa

¿Y la eficacia?

Según las estadísticas proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (http://www.who.int/reproductive-health/publications/spr/spr_effectiveness_method.html) su eficacia supera el 98%

¿Es difícil de aprender?

En absoluto, pero requiere un periodo de aprendizaje con **monitoras específicamente tituladas** y habilitadas a tal efecto.

Se puede afirmar que la regulación natural de la fertilidad no es un sistema de anticoncepción, sino un medio encaminado a desarrollar una paternidad responsable y consecuente.

El COF diocesano ofrece tanto charlas divulgativas, como cursos de formación personalizada



Centro diocesano de
orientación familiar
Juan Pablo II

Corona de Aragón, 14, entreplanta
50009Zaragoza
. 976.35.99.65 /Móvil 682.48.87.01
cof@cofzaragoza.com
www.cofzaragoza.com