



---

Il metodo prevede la misurazione della temperatura basale, l'osservazione del muco cervicale, l'autopalpazione del collo dell'utero e l'attenzione rivolta ai segnali che accompagnano l'ovulazione.

## Contracezione non ormonale

### Metodo sintotermico (metodi naturali)

Il metodo sintotermico è un metodo contraccettivo basato sull'osservazione da parte della donna dei segnali relativi al periodo fertile del ciclo.

#### Come agisce

Questo metodo permette alla donna e alla coppia di riconoscere il periodo fecondo del ciclo e di proteggersi con un altro metodo (preservativo) o di astenersi dai rapporti sessuali durante i giorni fertili.

#### Come funziona

Il metodo prevede una minuziosa e quotidiana osservazione da parte della donna dei cambiamenti del corpo. Questo comprende: la misurazione della temperatura basale, l'osservazione del muco cervicale (metodo Billings), l'autopalpazione del collo dell'utero e l'attenzione rivolta a tutti i parametri che accompagnano l'ovulazione (dolori addominali, tensione ai seni).

È consigliata una fase di apprendimento sotto la supervisione di una persona adeguatamente formata. Esistono applicazioni che aiutano a raccogliere le diverse informazioni sul ciclo mestruale.

La motivazione della coppia è fondamentale nella scelta di questo metodo in quanto richiede molto impegno.

#### Informazioni importanti

- Il metodo sintotermico è difficilmente praticabile durante l'adolescenza, nel post-parto, nella pre-menopausa e in caso di cicli irregolari.
- Questo metodo può essere utilizzato anche per favorire il concepimento.
- Se praticato in modo rigoroso, dopo un adeguato periodo di apprendimento, è un metodo contraccettivo efficace.