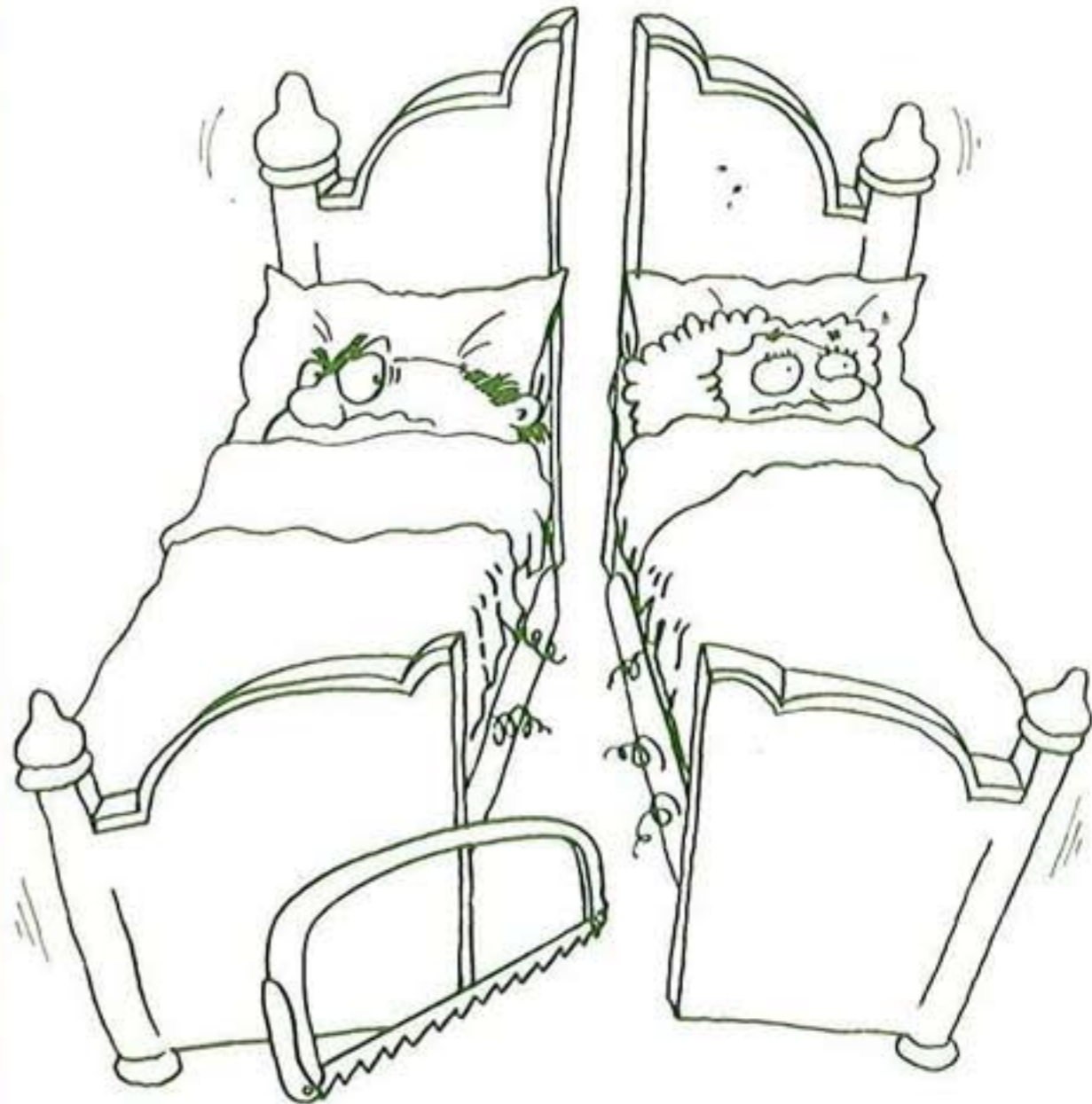




GENERALITAT DE CATALUNYA
Departament de Sanitat
i Assistència Social

Sol·licita la
GUIA INFORMATIVA
SOBRE MÈTODES
ANTICONCEPTIUS

**Aquest es un mètode
anticonceptiu**



**Però n'hi ha d'altres
que són millors,
perquè
no destrueixen
les relacions
de parella**

**ESTE ES UN METODO ANTICONCEPTIVO
PERO EXISTEN OTROS QUE SON MEJORES
PORQUE NO DESTRUYEN LAS RELACIONES
DE PAREJA**

Hay mujeres que por temor a un posible embarazo **han renunciado** a su vida sexual. Evidentemente han conseguido evitar el embarazo, pero estropeando su vida íntima como mujeres.

Resulta bastante absurdo olvidarse de una parte tan esencial de la persona y de su libertad. Mucho más si tenemos en cuenta que existen diferentes métodos anticonceptivos que, proporcionando una eficaz protección contra el embarazo, permiten una relación sexual normal, como son:

**El preservativo
El diafragma
El dispositivo intrauterino
La píldora**

**Informaos ampliamente para escoger
bien vuestro método.**

**NINGUN EMBARAZO
NO DESEADO**

**AQUEST ÉS UN MÈTODE ANTICONCEPTIU,
PERÒ N'HI HA D'ALTRES QUE SÓN MILLORS
PERQUÈ NO DESTRUEIXEN LES RELACIONS
DE PARELLA**

Hi ha dones que, per por a un possible embaràs, **han renunciat** a la seva relació sexual. Evidentment, han aconseguit evitar l'embaràs, però han acabat espatllant la seva vida íntima com a dones.

No hi ha res més absurd que deixar de banda una faceta tan important de la persona i de la seva llibertat. I encara més si tenim en compte l'existència de mètodes anticonceptius que permeten una relació sexual normal, tot protegint eficaçment contra l'embaràs:

**El preservatiu
El diafragma
El dispositiu intrauterí
La pastilla**

**Informe-vos bé, per a escollir bé quin
és el vostre mètode.**

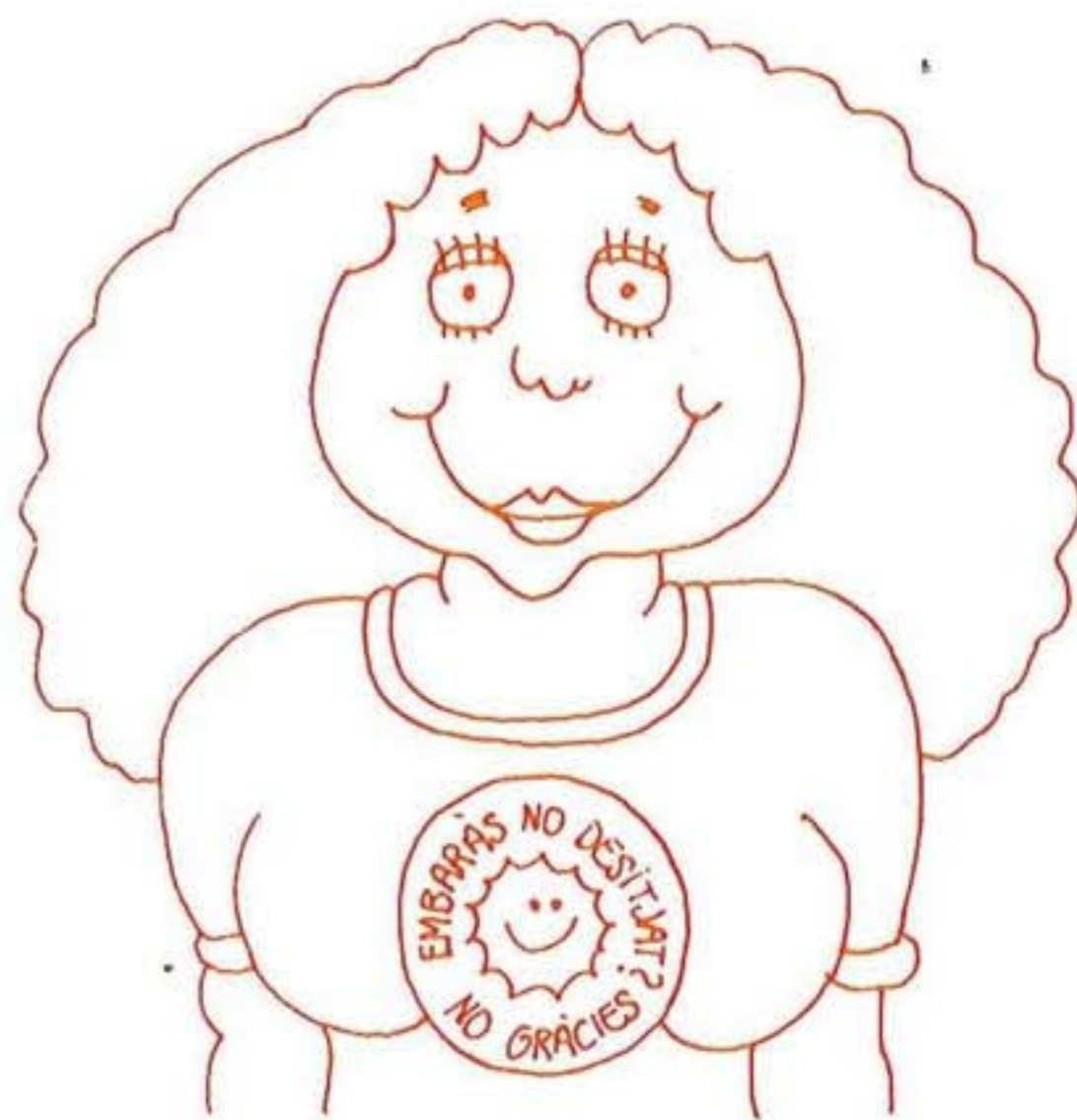
**CAP EMBARÀS
NO DESITJAT**



GENERALITAT DE CATALUNYA
Departament de Sanitat
i Assistència Social

Sol·licita la
GUIA INFORMATIVA
SOBRE MÈTODES
ANTICONCEPTIUS

**Si fas l'amor
no facis la guerra**



...als anticonceptius

SI HACES EL AMOR, NO HAGAS LA GUERRA ...A LOS ANTICONCEPTIVOS

La manera más segura de **no ser madre antes de tiempo** es renunciar a las relaciones amorosas.

Pero es evidente que no tienes por qué renunciar a una de las facetas esenciales de tu vida.

Si no quieres quedar embarazada, **pero no haces nada para evitarlo**, tienes dos posibilidades:

La primera es **confiar irreflexivamente** en la suerte, creyendo que si otras han sufrido las consecuencias de un embarazo no deseado, esto a tí no puede ocurrirte.

La segunda es aceptar que deberás amar siempre **bajo el miedo y la angustia** del posible embarazo no deseado. Es decir, renunciar a la plena satisfacción en tus relaciones, lo cual es tan grave como dejar de tenerlas.

Por más reticente que seas a los anticonceptivos, mucho peor es un embarazo no deseado.

Si pasas de todo, no pases de anticonceptivos. Nueve meses después pueden llegarte las consecuencias.

Infórmate bien para no encontrarte nunca involucrada en algo que no desees.

**NINGUN EMBARAZO
NO DESEADO**

SI FAS L'AMOR, NO FACIS LA GUERRA... ALS ANTICONCEPTIUS

La manera més segura de **no ser mare abans d'hora** és renunciar a les relacions amoroses.

Però, és evident que no tens perquè renunciar a una de les facetes essencials de la teva vida.

Aleshores, si no desitges quedar-te embarassada **però no fas res per a evitar-ho**, tens dues possibilitats:

La primera és **confiar en la sort de forma irreflexiva** pensant que, si bé d'altres han hagut de passar per l'experiència d'un embaràs no desitjat, això a tu no et pot passar.

La segona és veure't obligada a estimar sempre **sota la por i l'angoixa** del possible embaràs no desitjat. És a dir, renunciar a la satisfacció plena en les teves relacions, la qual cosa és tan greu com no tenir-les.

Si et fan poca gràcia els anticonceptius, molta menys te n'ha de fer la possibilitat d'un embaràs no desitjat.

Si passes de tot, no passis d'anticonceptius. Al cap de nou mesos pots rebre'n les conseqüències.

Informa't bé per tal de no trobar-te involucrada en allò que no t'interessa.

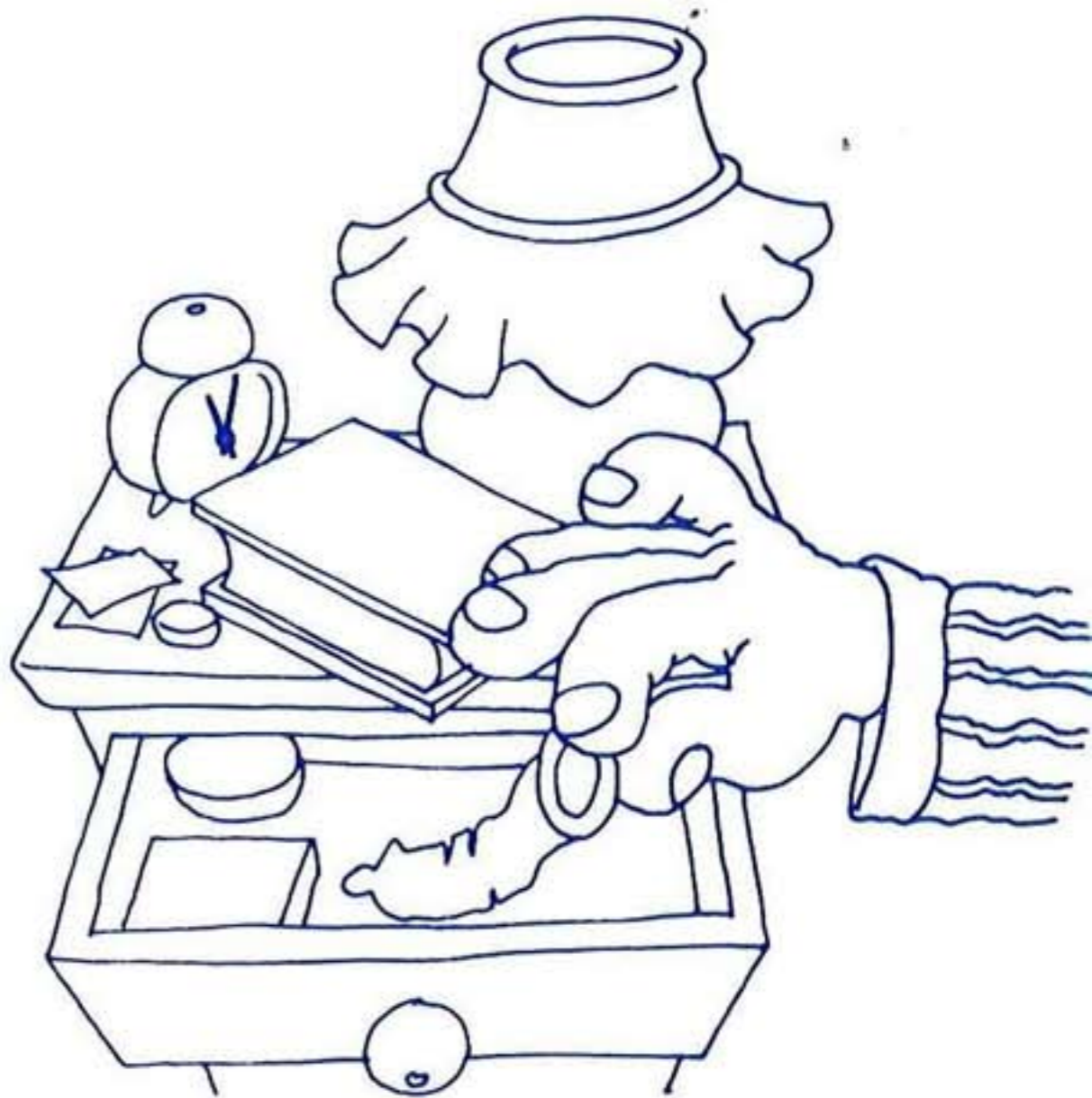
**CAP EMBARÀS
NO DESITJAT**



GENERALITAT DE CATALUNYA
Departament de Sanitat
i Assistència Social

Sol·licita la
GUIA INFORMATIVA
SOBRE MÈTODES
ANTICONCEPTIUS

**Home "preservat"
val per dos**



**...i sense "preservar"
pot valdre
per tres...**

HOMBRE "PRESERVADO" VALE POR DOS. SIN "PRESERVAR" PUEDE VALER POR TRES...

Por mucho que el embarazo tenga lugar en el cuerpo de la mujer, es producto de una relación de dos.

Eso significa que si no deseais un embarazo no es **únicamente** ella quien debe preocuparse de tomar las debidas precauciones para evitarlo. **También es asunto tuyo.**

Es más, el **preservativo**, el único método anticonceptivo de probada eficacia existente para el hombre, difícilmente presenta problemas de utilización. Todo lo contrario: no necesita prescripción médica. Tampoco es necesario un asesoramiento previo. No presenta contraindicaciones. Está fácilmente a tu alcance y solamente debe usarse en el momento de la relación.

En tu mano está, pues, conseguir unas relaciones de pareja mucho más satisfactorias haciendo desaparecer el fantasma de un posible embarazo no deseado.

Por si las moscas, no estaría de más que tuvieras siempre preservativos a punto. No son caros y no estorban.

**NINGUN EMBARAZO
NO DESEADO**

HOME "PRESERVAT" VAL PER DOS, SENSE "PRESERVAR" POT VALDRE PER TRES...

Tot i que l'embaràs té lloc dins el cos de la dona, és producte d'una relació de dos. **De tu i ella.**

Això vol dir que si no desitgeu un embaràs, no és **solament** ella qui s'ha de preocupar de prendre les mesures necessàries per a evitar-lo. **També és assumpte teu.**

Es més, el **preservatiu**, l'únic mètode anticonceptiu de provada eficàcia que hi ha per a l'home, difícilment presenta problemes d'utilització. Ans al contrari, no necessita la prescripció de cap metge, no cal assessorament previ, no presenta contraindicacions, està a l'abast de tothom, només es fa servir en el moment de la relació...

A la teua mà està, doncs, aconseguir unes relacions de parella molt més satisfactòries en fer desaparèixer el "fantasma" d'un possible embaràs no desitjat.

Per si de cas, tingues preservatius sempre a mà. No són cars i no fan nosa.

**CAP EMBARÀS
NO DESITJAT**



GENERALITAT DE CATALUNYA
Departament de Sanitat
i Assistència Social

Sol·licita la
GUIA INFORMATIVA
SOBRE MÈTODES
ANTICONCEPTIUS

Si heu explicat als vostres fills com es fan els nens



expliqueu-los també com NO es fan

**SI HABEIS CONTADO A VUESTROS HIJOS
COMO SE HACEN LOS NIÑOS
CONTADLES TAMBIEN COMO NO SE HACEN**

Hace años tuvisteis que aprender de cualquier manera todo lo referente al sexo y al origen de la vida.

Por eso, para evitar que a vuestros hijos les ocurra lo mismo os preocupásteis de irles proporcionando la **información adecuada a cada momento**. Encontrásteis respuesta a cada una de sus preguntas.

Ahora bien, es muy importante que **no os quedéis a medias** y que tengais una respuesta a punto para cuando os pregunten cómo NO se hacen los niños.

Es importante que vuestros hijos tengan la **libertad de decidir**, llegado el momento, lo que crean más conveniente. Y para decidir, es necesario estar informado. De lo contrario pueden verse involucrados en algo que nunca habrán deseado.

Si es necesario, informaos antes vosotros, a fin de evitar nietos no deseados.

**NINGUN EMBARAZO
NO DESEADO**

**SI HEU EXPLICAT ALS VOSTRES FILLS
COM ES FAN ELS NENS,
EXPLIQUEU-LOS TAMBÉ COM NO ES FAN**

De petits vareu haver d'aprendre tot allò que fa referència al sexe i a l'origen de la vida, aneu a saber de quina manera!

Per això, per a evitar que als vostres fills els passi el mateix, us heu preocupat d'anar-los proporcionant la **informació adequada a cada moment**. Els heu donat resposta a totes les preguntes.

Ara bé, cal que **no us quedeu a mitges** i que tingueu una resposta a punt, per quan us preguntin com NO es fan els nens.

Els vostres fills han de tenir la **llibertat de decidir** arribat el moment, el que creguin més convenient. I per a decidir cal estar informat. Si no és així, es poden trobar més d'una vegada involucrats en allò que no desitgen.

Si és necessari, informeu-vos primer vosaltres a fi i efecte d'evitar néts no desitjats.

**CAP EMBARÀS
NO DESITJAT**



GENERALITAT DE CATALUNYA

Departament de Sanitat
i Assistència Social

La manca d'informació és la mare de molts fills no desitjats

Guia informativa
sobre els mètodes
anticonceptius

2011-11-22 14:16:00

Cal conèixer per prendre decisions

La planificació familiar és el conjunt d'accions, la pràctica de les quals condueix a decidir lliurement el nombre de fills que hom desitja tenir, així com el moment més oportú per tenir-los.

Aquesta llibertat de decisió influeix d'una forma molt important en l'augment de la qualitat de la nostra vida, bé des del punt de vista de la dona, bé del nucli familiar, bé de la societat en general.

Tot això incideix d'una manera directa en:

— La salut física de la dona

La dona disposa dels mitjans adequats per no tenir fills en totes les situacions en les quals l'embaràs i el part constitueixen un risc per a la seva salut física, així com en aquells casos en que les condicions psicològiques i socials no són apropiades per al nen.

El nucli familiar millorarà les seves condicions de vida sòcio-econòmica en poder regular el nombre de naixements dins el seu si.

— La relació sexual

Pot ser realitzada amb més llibertat i, si més no, un dels problemes més greus, el "fantasma" de l'embaràs no desitjat, podria ser resolt mitjançant qualsevol dels eficaços mètodes anticonceptius dels quals disposem avui dia.

Tanmateix, és cert que no tots, ni tan sols la majoria dels problemes existents en les relacions sexuals, tenen la seva solució per aquesta via, pel fet que molts depenen d'altres causes; però almenys es pot eliminar una causa de tensió psíquica important.

— La dona

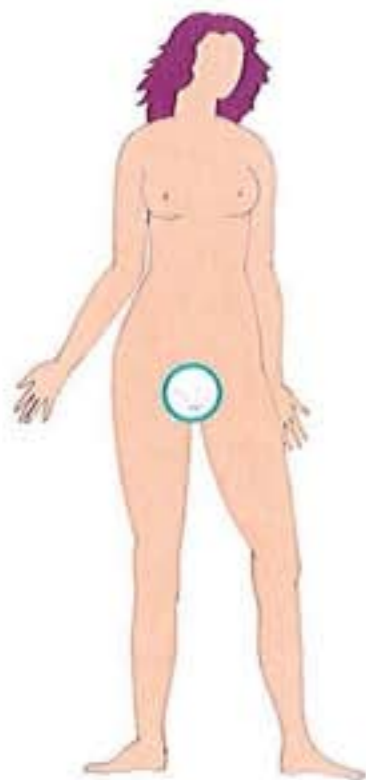
A mesura que reivindica noves responsabilitats fora de la llar veu que, en el moment de tenir fills queden seriosament compromeses les seves activitats professionals, i així doncs, cal que es plantegi cada cop més la necessitat de decidir si vol tenir fills, quants i en quin moment.

Cal conèixer el nostre cos

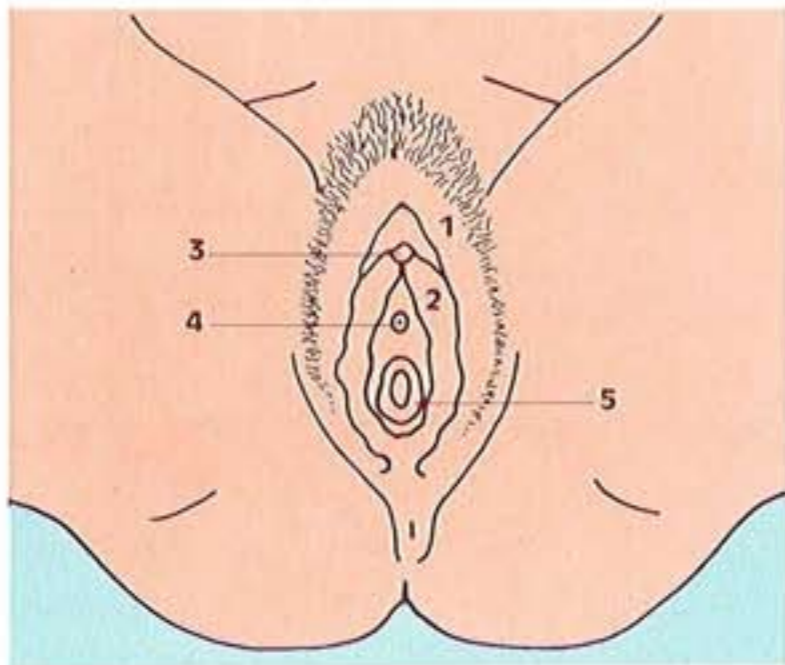
Farem una petita introducció de l'**aparell genital de la dona** per tal de comprendre posteriorment quins són els mètodes anticonceptius més fiables i alhora menys perjudicials per al cos.

L'aparell genital femení està compost de dues parts: l'externa, que s'anomena **vulva**, i la interna que està constituïda pels **ovaris, la matriu (úter)**, les **trompes** i la **vagina**.

La vulva té els **llavis majors** enfora i al seu interior hi ha els **llavis menors**, en la part superior dels quals es troba el **clitoris**, un dels òrgans de més gran plaer sexual de la dona. Dins els llavis menors hi ha l'**orifici de sortida de la bufeta de l'orina**, i al dessota l'**orifici vaginal**.



Detall de la vulva, part externa de l'aparell genital de la dona



Vulva

1. Llavis majors
2. Llavis menors
3. Clitoris
4. Orifici sortida orina
5. Orifici vaginal



Aparell genital intern

1. Ovaris
2. Matriu (úter)
3. Trompes
4. Vagina

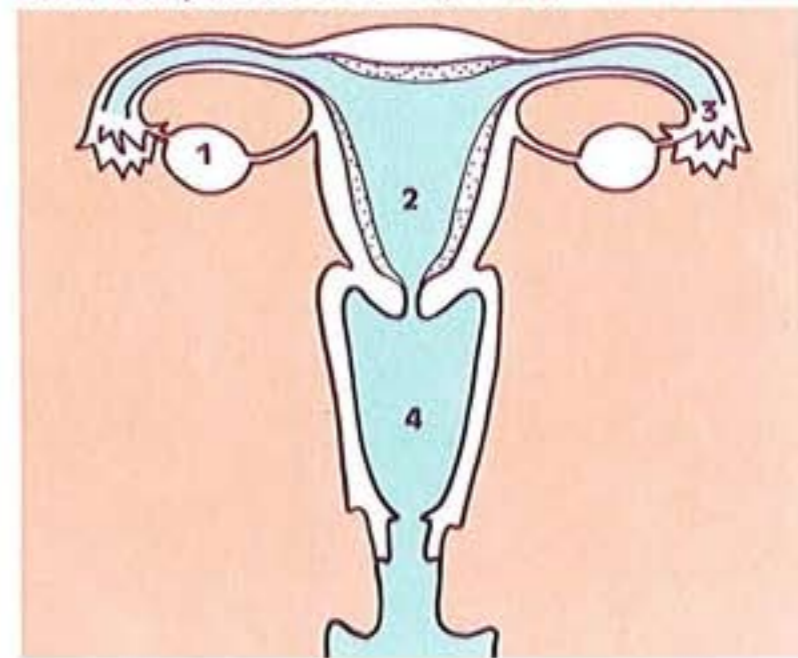
En els ovaris es produeixen els **òvuls** que són les cèl·lules germinals de la dona, les llavors que, un cop fecundades per les cèl·lules germinals de l'home (**espermatozoides**), produiran un **embrió**. Els òvuls són captats per les trompes, on es fecunden quan s'uneixen amb l'espermatozoide. Un cop fecundat, l'ou baixa fins a la cavitat de la matriu on s'implanta, creix i es desenvolupa.

Es pot dificultar el pas del **semen** (líquid que conté els espermatozoides, cèl·lules germinals masculines) cap a la matriu de la dona amb el **preservatiu** o el **diafragma**.

Es pot crear en la matriu un clima hostil envers les cèl·lules germinals de l'home, així com també envers un possible òvul fecundat: aquest és el cas del **dispositiu intrauterí** o espiral.

Les **pastilles** anticonceptives impedeixen que les cèl·lules germinals femenines es preparin per a la fecundació, alhora que creen un ambient hostil per al pas dels espermatozoides i impropri per al desenvolupament d'un embrió a l'interior de la matriu.

Detall de la part interna de l'aparell genital de la dona



Cal conèixer els mètodes anticonceptius

Hi ha molts mètodes que, d'una manera o d'una altra, dificulten la fecundació. En descriurem aquí detalladament, només alguns, els que considerem més fiables i menys perjudicials per a l'organisme.

1. Preservatiu



2. Diafragma



3. Dispositiu intrauterí



4. Pastilla



Preservatiu



El preservatiu, col·locat en el penis, impedeix el pas del semen a la vagina



1. Dipòsit punta
2. Col·locació correcta: el preservatiu ha de cobrir el penis des de la base.

És un mètode d'utilització molt fàcil. No presenta cap risc per a la salut, i la seva eficàcia és molt alta si es fa servir correctament.

Consisteix en una funda, generalment de goma sintètica, prima i elàstica, que es col·loca sobre el penis erecte, **cobrint-lo totalment**. Durant el coït impedeix que els espermatozoides que conté el semen penetrin a la vagina.

Característiques principals

- És inòcua per a la salut (llevat de casos estranyíssims d'al·lèrgia a la goma).
- És l'únic mètode anticonceptiu per a l'home que no altera la seva fertilitat.
- Pot ser utilitzat sense consell del metge.

Instruccions de col·locació i ús:

- S'ha de desenrotllar sobre el **penis erecte abans** no hi hagi hagut cap penetració a la vagina.
- És convenient **deixar un dipòsit a la punta** si el preservatiu no el du ja de fabricació.
- Si és aquest el mètode anticonceptiu adoptat, cal utilitzar-lo en **totes i cadascuna** de les relacions sexuals en les que hi hagi penetració.
- Després de l'ejaculació cal retirar el penis de la vagina **quan encara està erecte**, subjectant el preservatiu per la base a fi i efecte que el semen quedi al seu interior.
- La seva efectivitat augmenta notablement si s'utilitza associat a productes espermicides (cremes, "gels", supositoris vaginals, etc.).
- Convé recordar que una ejaculació a la vulva, sense preservatiu, pot ser fecundant.

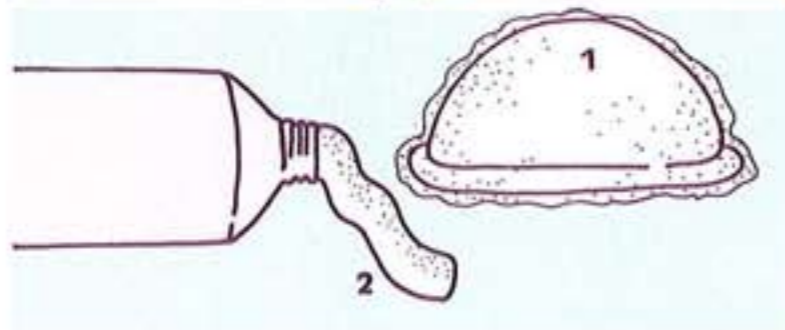
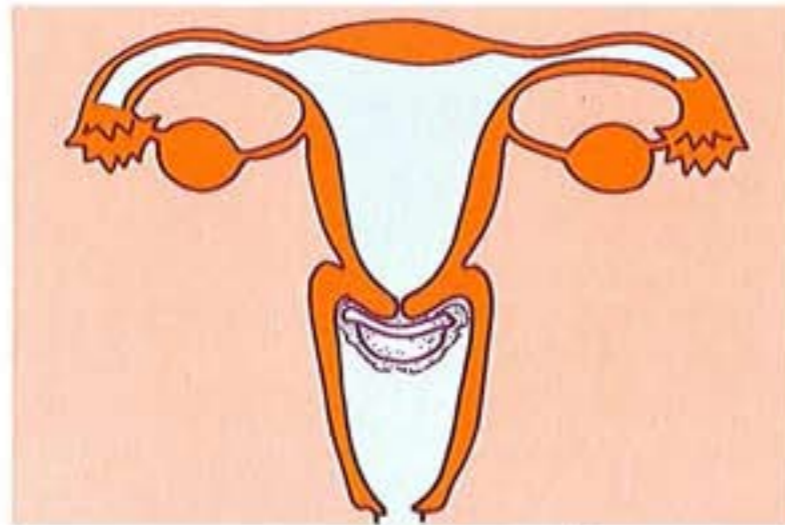
Diafragma

Es un casquet de goma **flexible** que, col·locat a l'interior de la vagina i cobrint l'orifici del coll de la matriu, impedeix que hi entri el semen.

Cal utilitzar-lo **sempre juntament amb una crema espermicida**, per tal que la seva efectivitat sigui equiparable a la del preservatiu masculí.

Característiques principals:

- Es un mètode anticonceptiu que necessita un assessorament tècnic, atès que cada dona pot tenir una **talla diferent de vagina**.
- Malgrat la facilitat de la seva col·locació, la dona ha d'aprendre a col·locar-se'l correctament. D'això depèn la seguretat del mètode.
- Es innocu per a la salut.



1. Diafragma
2. Crema espermicida



Instruccions de col·locació i ús:

- Cal que vagi a un centre sanitari on serà informada sobre quina **mida de diafragma** necessita i l'ensenyaran com procedir per a la seva col·locació, o bé comprovaran si ja sap fer-ho.
- Cal utilitzar-lo sempre amb crema espermicida, extraient del contingut del tub, com a mínim, una porció de pomada d'uns 10 cm si fa no fa, que cal repartir i estendre **sobre les dues cares i l'anella del diafragma**.
- S'introdueix en la vagina **flexionant els extrems**, col·locant-lo cap amunt i cap enrera.
- Per la part del davant es col·loca fent-lo descansar sobre la prominència òssia que hi ha a la part anterior de la vagina.
- Cal comprovar si el coll de la matriu queda totalment tapat.
- La col·locació es pot fer bé estant ajupida, bé amb el peu damunt un tamboret, etc.
- Es pot col·locar uns minuts abans del coït i s'ha de **mantenir col·locat fins vuit hores després**. Si es realitzen diversos coïts seguits, no s'ha d'extreure, tan sols cal aplicar-se cada cop crema espermicida directament a la vagina.
- La mida de diafragma necessària pot variar amb el temps per les causes següents:
 - Augment o disminució de 4 Kg de pes.
 - Un embaràs, un part o un avortamentDe tota manera, fóra convenient revisar la mida cada dos anys com a mínim.
- Cal rentar-lo amb aigua i sabó de tocador, esbandir-lo i eixugar-lo bé després de fer-lo servir. Convé mirar-lo periòdicament a contracolor per tal de veure si hi ha algun orifici. Cal tenir cura de no fer-lo malbé amb les ungles.

1. Posició que facilita la col·locació del diafragma
2. Forma d'agafar-lo
3. Manera d'introduir-lo
4. Col·locació correcta

Agents espermicides

Són productes químics que es presenten en el mercat farmacèutic en forma de cremes, "gels", supositoris vaginals i "sprays".

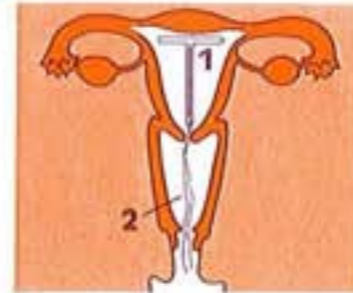
Característiques principals:

S'apliquen a l'interior de la vagina abans del coit. Són d'acció local i impedeixen l'ascens dels espermatozoides destruint-los.

Aquests agents tenen, si fa no fa, dues hores d'actuació i, per tant, si es repeteix el coit quan ja ha passat aquest temps, cal fer la mateixa operació un altre cop.

Fins ara cap d'aquests productes ha demostrat la seva eficàcia per ell mateix.

S'utilitzen únicament per reforçar l'efecte dels preservatius i dels diafragmes.



1. Dispositiu
2. Fil de control

Dispositiu intrauterí

És un petit dispositiu de material flexible que es col·loca a la matriu per evitar l'embaràs. Pot tenir formes diverses.

Actua dificultant l'ascens dels espermatozoides i, alhora crea un ambient hostil en l'interior de la matriu, la qual cosa impedeix la implantació de l'òvul fecundat.

Ha d'ésser col·locat per un expert i necessita control mèdic.

Característiques principals:

Avantatges:

- Es pot mantenir col·locat durant dos anys sense perdre el seu efecte anticonceptiu
- Es pot extreure quan hom ho desitgi
- No altera el metabolisme general de l'organisme; el seu efecte és local sobre la matriu.
- És el mètode més eficaç després de la pastilla.
- Després d'haver-lo retirat, es recupera la fertilitat.

Inconvenients:

- Essent un cos estrany dins la matriu, provoca regles més abundoses i més llargues. Així mateix, en un petit percentatge de casos s'expulsa espontàniament.
- L'expulsió espontània del dispositiu i les molèsties que es presenten al ventre de vegades, es donen amb més gran freqüència en dones que no han estat mai embarassades.
- En cas de produir-se un embaràs —molt improbable a causa del seu elevat índex de seguretat— no està demostrat que augmenti el risc de malformacions en el fetus, si bé el curs de l'embaràs millora extraient el dispositiu.

La pastilla

Està composta per hormones semblants a les que, normalment, circulen per la sang de la dona.

Actua **impedint la maduració de l'òvul** i crea en tot l'aparell genital femení unes condicions desfavorables envers el pas dels espermatozoides i el desenvolupament d'un embrió a l'interior de la matriu.

Hi ha diverses menes de pastilles que es diferencien per la seva composició. Les utilitzades actualment són les que contenen dosis petites d'hormones.

Característiques principals:

- Molta eficàcia. Es pot dir que, si es prenen correctament, és gairebé impossible que es produeixi l'embaràs.
- Han de ser **indicades mèdicament**, atès que poden provocar alteracions a dones propenses a tenir-ne.
- Durant els tres primers mesos de tractament es poden produir petites molèsties, com nàusees, vòmits, mals de cap, etc. Aquestes molèsties desapareixen, normalment, als mesos següents.
- Després del tractament —quan es deixen de prendre— tant els cicles mensuals com la fertilitat es recuperen de forma normal, llevat d'aquells casos en els quals es retarda la menstruació durant un temps.

Instruccions per a la seva utilització:

- Es pren **una pastilla diàrja** i aproximadament a la **mateixa hora**.
- Es comença el primer envàs el **cinquè dia** de la regla, tant si és acabada com no.
- En acabar l'envàs es fa una setmana de descans, durant la qual apareix la menstruació.
- L'envàs següent s'ha de començar **el mateix dia de la setmana** en que es va prendre la primera pastilla de l'envàs anterior.
- Hi ha diferents punts de vista sobre el moment en que comencen a ser efectives les pastilles d'ús correht, no podent, aleshores, garantir l'efectivitat del mètode durant la presa del primer envàs.
- Durant la setmana de descans entre caixa i caixa persisteix la protecció contra l'embaràs.
- La regla que es presenta durant la setmana de descans acostuma a tenir una intensitat i una durada menors. Disminueixen les molèsties mensuals i és per això que s'utilitzen també les pastilles en casos en que aquestes són importants. Es un excel·lent regulador del cicle menstrual.

Exemple d'utilització correcta de la pastilla:

- Primer dia de la regla
- Cinquè dia de la regla, en el qual s'ha de prendre la primera pastilla del primer envàs.
- En aquests dies cal prendre's una pastilla cada dia
- Dia en el qual es pren l'última pastilla del primer envàs
- Dies de descans, en els quals apareix la regla
- Dia que s'ha de prendre la primera pastilla del segon envàs

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
		■				■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

També hi ha d'altres mètodes

Consideracions que cal tenir en compte:

- Si un dia s'oblida de prendre la pastilla a l'hora acostumada, no s'ha de trigar més de 12 hores en prendre-la. La pastilla següent s'haurà de prendre a l'hora habitual. Si han passat més de 12 hores, l'elevada seguretat del mètode no està garantida.
- Si la dona ha de ser sotmesa a una intervenció quirúrgica, ha de comunicar al seu metge que està prenent pastilles anticonceptives, ja que en moltes intervencions cal suspendre'n la presa amb prou antelació.
- Les dones obesas, fumadores i amb més de 35 anys haurien de plantejar-se la utilització d'un altre mètode anticonceptiu.
- Alguns medicaments interfereixen l'acció de la pastilla anticonceptiva, disminuint la seva eficàcia. Aquests productes són:
 - Ampicilina
 - Rifampicina
 - Barbitúrics
 - Antiepil·lèptics
 - Alcohol en grans quantitats
- D'altres causes que poden disminuir l'efecte de la pastilla són:
 - Vòmits molt pròxims a la presa de la pastilla (quan s'hagi calmat el vòmit es recomana prendre una altra pastilla).
 - Diarrees molt intenses
- Consulti el seu metge davant l'aparició de:
 - Mals de cap intensos
 - Alteracions de la visió
 - Rampes repetides a les cames

Encara que no apareixi cap molèstia de les que s'han descrit, la dona ha de controlar-se periòdicament en un centre sanitari, ja que algunes enfermetats desaconsellen l'ús de la pastilla.

Hem descrit detalladament només els mètodes anticonceptius anteriors perquè el nostre propòsit no és fer un manual d'anticoncepció, sinó difondre públicament els que siguin més segurs i a l'abast de la majoria de gent. Hi ha, però, d'altres mètodes anticonceptius que relacionem de forma breu:

Marxa enrera (coitus interruptus)

Consisteix en enretirar el penis de la vagina abans que s'hagi produït l'ejaculació. És un mètode molt poc segur i dificulta les relacions sexuals.

Lactància prolongada

És un mètode molt poc segur ja que, si bé en molts casos no hi ha ovulació durant un llarg període, en molts d'altres sí que n'hi ha.

Dutxes vaginals

Consisteix en fer un rentat vaginal amb la finalitat d'eliminar el semen. És un mètode poc segur, ja que els espermatozoides arriben en pocs segons a la matriu, d'on ja no es poden eliminar.

Mètode del ritme.

Hi ha dues varietats:

1. Mètode d'Ogino. Consisteix en preveure quan tindrà lloc l'ovulació, mitjançant la durada dels cicles mensuals i, abstenir-se de les relacions sexuals amb coït durant aquests dies. És un mètode poc segur, ja que en moltes dones els cicles varien. En una mateixa dona, els cicles de la qual acostumen a ser regulars, per diferents factors, pot avançar-se o retardar-se una ovulació.

Aquest mètode és molt restrictiu ja que les relacions sexuals amb coït es limiten a molt pocs dies.

2. Mètode de la temperatura basal. Poc abans de l'ovulació la temperatura corporal basal augmenta entre 0,3 i 0,6 graus. Després de la presa de temperatura basal durant uns quants mesos es pot saber si existeix una corba de temperatura que ens permeti de confiar en aquest mètode.

Es un mètode bastant segur, però empipador per les causes següents:

- Cal prendre's la temperatura cada dia i en unes condicions molt precises.
- La temperatura basal pot alterar-se per diverses causes.
- És molt restrictiu ja que les relacions sexuals amb coït es limiten a molt pocs dies.

Quadre comparatiu

	Mètode	Seguretat	Inconvenients
1	Pastilla	☆☆☆☆☆	Cal consell sanitari
2	Dispositiu intrauterí	☆☆☆☆	Cal consell sanitari i col·locació
3	Diafragma	☆☆☆	Cal assessorament
4	Preservatiu	☆☆☆	
5	Ogino	☆	Restringeix les relacions sexuals
6	Marxa enrera (coïtus interruptus)	☆	Dificulta les relacions sexuals

Edició
Departament de Sanitat i Assistència Social
de la Generalitat de Catalunya

Assessorament tècnic
Anna Cárceles i Lluís Serrat

Creació i disseny gràfic
Jaume Bach i Pilar Villuendas

Il·lustracions i gràfics
Elisa Anechina

DOSSIER, S. A. D.L.B.-10864-1980

CAP EMBARÀS NO DESITJAT