

E' all'interno di un progetto di coppia adulta che acquista un particolare valore la possibilità di scegliere il momento più adatto per avere un bambino, utilizzando

I METODI NATURALI

Cosa sono?

Sono metodi che si basano sulla conoscenza del ciclo mestruale e permettono alla donna di capire quali sono i momenti fertili.

Se la coppia desidera avere un bambino, sceglierà proprio quei giorni per avere un rapporto sessuale.

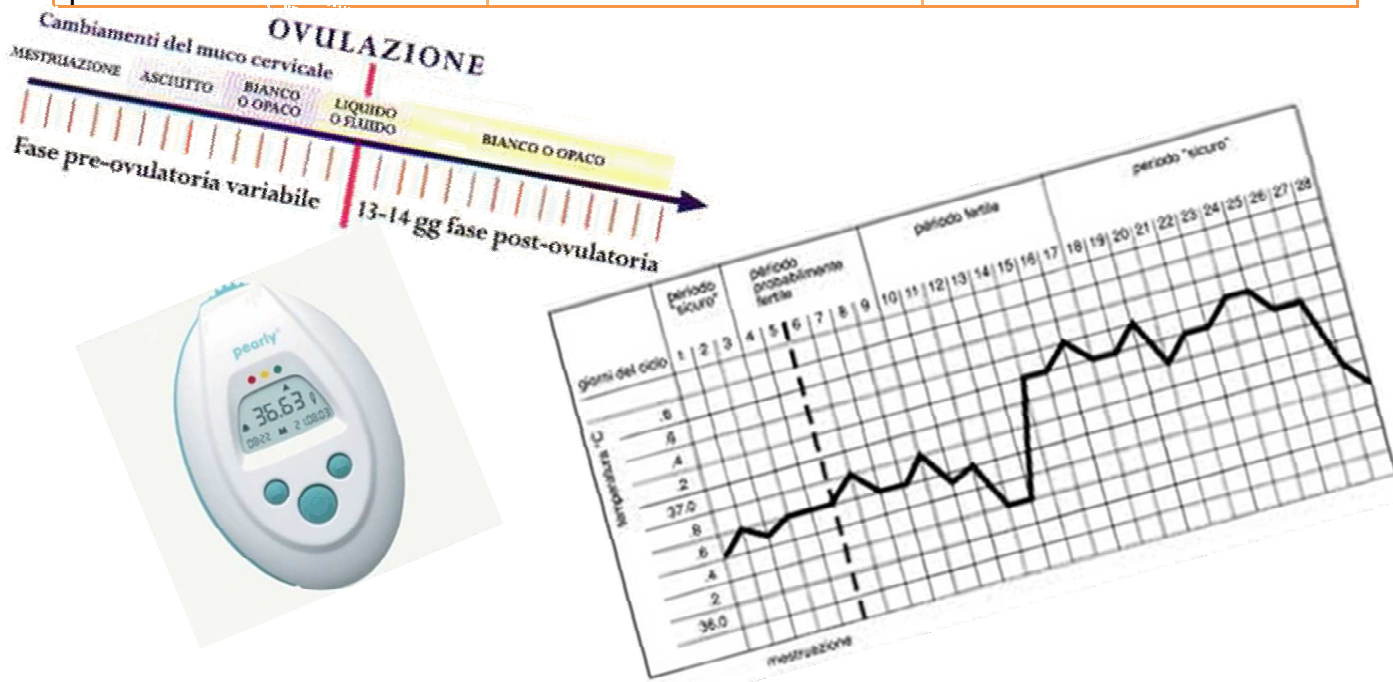
Se non si sente pronta, si asterrà dai rapporti.

ATTENZIONE!

Il metodo Ogino-Knaus, di cui forse hai sentito parlare, è ormai completamente superato.

I veri metodi naturali sono:

BILLINGS	SINTO-TERMICO	COMPUTERINI
La rilevazione quotidiana di alcuni sintomi fisiologici (muco cervicale e sensazione vulvare), permette di riconoscere e capire il funzionamento del corpo femminile, individuando così i periodi fertili e i periodi non fertili. ¹	Si basa sull'osservazione di muco cervicale, temperatura basale e cervice uterina. I dati, rilevati giornalmente, vanno raccolti e registrati su una scheda riassuntiva ² .	Anche le tecnologie possono aiutare a monitorare il ciclo mestruale femminile, attraverso computerini e stick per urina che possono indicare il periodo fertile



¹ Per approfondire: http://www.metodobillings.it/it/default.asp?page_id=1

² Per approfondire: <http://www.metodinaturali.it/sintotermico.html>

Questi metodi

- Sono sicuri, ma devono essere imparati bene e richiedono alla donna un tempo di attenta osservazione del proprio corpo.
- Educano alla capacità di attesa del momento giusto per vivere il gesto sessuale.
- Permettono di costruire un profondo rapporto di coppia e di realizzare in pieno il dono totale di sé rispettando le leggi naturali.
- Aiutano l'uomo e la donna a vivere l'accettazione, la stima e il rispetto reciproci e a restare sempre aperti al dono della vita, consapevoli di non esserne i padroni.
- Richiedono all'uomo e alla donna cooperazione e condivisione di responsabilità
- Sono un valido aiuto anche alle coppie che hanno difficoltà a concepire un bambino

Sono metodi adatti a tutti?

Ovviamente NO, sono indicati per una coppia stabile e adulta.

Allora perché parlarne adesso?

Perché tu ragazza, fin da ora, puoi cominciare a osservare il tuo ciclo mestruale e a dargli un significato, nella consapevolezza che il tuo corpo avrà la grande chance di accogliere una vita dentro di sé.

E tu ragazzo devi conoscere che esiste anche questa possibilità. Si tratta di una scelta di coppia che richiede anche la tua condivisione.