

“La conoscenza dei ritmi della fecondità della donna[...] favorisce il processo di identificazione nel proprio sesso, l'apprezzamento della fertilità come ricchezza personale, la stima, l'accettazione e il rispetto di sé.”

Servo di Dio Giancarlo Bertolotti
medico ginecologo insegnante dei metodi naturali



CONFEDERAZIONE ITALIANA
dei CENTRI
per la REGOLAZIONE NATURALE
della FERTILITÀ



CONFEDERAZIONE ITALIANA
dei CENTRI
per la REGOLAZIONE NATURALE
della FERTILITÀ

■ ■ ■ un amore così, *mi piace!*

Scopri la bellezza della tua sessualità!

I Metodi Naturali ti aiutano a:

- scoprire i ritmi fisiologici del corpo rendendoti consapevole della tua femminilità
- conoscere i tempi del ciclo mestruale, superando le difficoltà della sua eventuale irregolarità
- monitorare il tuo stato di benessere e di salute sotto il profilo della fertilità.

Quale stupore e meraviglia scoprire il prezioso dono della potenziale fertilità che un giorno potrà contribuire a realizzare il sogno della maternità!

**Desideri farti un regalo?
Chiama un insegnante**

info su:



www.confederazionemetodinaturali.it

Segreteria Nazionale
Via Seminario, 8 - 37129 Verona
Tel: 045 9276228 - Fax: 045 9276226
segreteria.cic1991@gmail.com



CONOSCI TE STESSA E LA TUA FERTILITÀ

**È tempo di conoscerti ...
Perché tu vali!**

Cosa sono i Metodi Naturali?

I metodi naturali consentono ad ogni donna di ascoltare il linguaggio del corpo e individuare il periodo potenzialmente fertile ed i tempi non fertili attraverso l'osservazione quotidiana di alcuni segni e sintomi di fertilità correlati all'andamento ormonale di ciascun ciclo mestruale.

I **Metodi Naturali** moderni, fondati su solide basi scientifiche, sono:

- **Metodo Billings**
- **Metodo Sintotermico CAMeN**
- **Metodo Sintotermico Roetzer**

Riconoscere i segni e i sintomi della fertilità è facile, tutte le donne possono diventarne capaci. ANCHE TU!

I METODI SINTOTERMICI CAMeN E ROETZER

- Quali sintomi osservare?
Principalmente due:
il muco cervicale e la temperatura basale.
- Cosa differenzia i due Metodi Sintotermici?
La diversa combinazione dei segni e sintomi di fertilità.

IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS

- Quale sintomo va osservato?
Il muco cervicale.
- Come riconoscerlo?
Facendo attenzione alla sensazione percepita a livello dei genitali e all'eventuale presenza del muco visibile al loro esterno.

