

*“Occorre ripresentare  
la preziosità dei valori umani  
posti in atto con i metodi naturali,  
valori che ne fanno  
una scuola qualificata di amore sponsale  
integro e senza riserve [...]”*

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!**

***Alla scoperta di una nuova  
stagione della vita!***

### **I Metodi Naturali**

***La scienza al servizio dell'amore***

- Consentono alla donna di conoscere le irregolarità del ciclo mestruale che caratterizzano la premenopausa.
- Le offrono la possibilità di vivere con consapevolezza e serenità i “cambiamenti” del suo corpo e di condividerli nella coppia.

***L'amore di coppia  
può crescere ancora!***

***Per apprendere correttamente  
un metodo naturale  
è necessario contattare un insegnante***

info su:



[www.confederazionemetodinali.it](http://www.confederazionemetodinali.it)

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



**ATTRAVERSARE LA PREMENOPAUSA  
IN ARMONIA CON TE STESSA**

**Vivi "sempre" l'arte dell'essere al femminile!**

### **Metodi Naturali**

Durante tutta la vita fertile ed anche in premenopausa, i metodi naturali consentono alla coppia di individuare il periodo potenzialmente fertile ed i tempi non fertili, attraverso l'osservazione quotidiana dei cambiamenti di alcuni segni e sintomi di fertilità femminile correlati all'andamento ormonale del 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!**

### **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.

### **I METODI SINTOTERMICI CAMeN E ROETZER**

- Cosa osservare?  
I cambiamenti di più segni e sintomi prodotti dagli ormoni ovarici nel corso del ciclo mestruale.
- Quali sintomi osservare?  
Muco Cervicale  
Temperatura Basale  
Collo dell'utero  
Alcune Regole statistiche sulla lunghezza del ciclo
- Cosa differenzia i due Metodi Sintotermici?  
La diversa combinazione dei segni e i sintomi di fertilità.

