

# Indice

## 6 PRESENTACIÓN.

*Conocer el propio cuerpo*

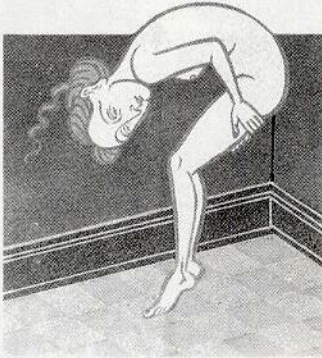
## 8 CONTROLAR LA CONCEPCIÓN POR MÉTODOS NATURALES.

*A modo de introducción. Métodos anticonceptivos menos agresivos. ¿Por qué divulgamos el método sintotérmico? ¿Por qué controlar la fecundidad de forma más natural?*

## 12 DE LA CONCEPCIÓN A LA ANTICONCEPCIÓN.

## 16 ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

*de la mujer y del hombre. Para conocer a fondo los procesos de la fertilidad.*



## 26 SELF-HELP. Autoconocimiento y aprendizaje del propio cuerpo.

## 29 CUALIDADES DEL MÉTODO ANTICONCEPTIVO.

## 32 MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL.

*Introducción. El test térmico. ¿Qué puede alterar la temperatura basal? Circunstancias particulares. Tópicos sobre los inconvenientes del método. Historia del método. Información que permite aplicar uno de los métodos de control de la concepción más seguros y que implica una menor dependencia de los profesionales. La temperatura basal indica cuál es el período estéril de los ciclos.*

## 47 MÉTODO DEL MOCO CERVICAL O MÉTODO BILLINGS. Fisiología de la fecundidad. Función del moco cervical en

*la fecundidad. Conocer la fecundidad por el método Billings. Situaciones particulares. ¿Qué factores pueden alterar el moco? Método muy eficaz que permite predecir la ovulación y por tanto conocer los períodos fértiles e infértiles a través de la observación del moco cervical.*

## 58 MÉTODO DE LA PALPACIÓN CERVICAL.

*Los cambios del cuello uterino a lo largo del ciclo son signos de fertilidad o infertilidad.*

## 59 MÉTODO SINTO-TÉRMICO.

*La combinación de varios métodos de autoobservación permite un mayor conocimiento de la fertilidad.*

## 62 MÉTODO DEL RITMO.

*El famoso método Ogino.*

## 64 RELACIÓN RESERVADA.

*Hacer el amor sin llegar a la eyaculación.*

## 67 TANTRA Y TRANSFORMACIÓN

## 69 LUNACEPCIÓN

*Influencias de la luminosidad de la luna sobre el ciclo femenino.*

## 78 CONTROL ASTROLÓGICO DE LA NATALIDAD.

*Método en período de investigación.*

## 80 COITUS INTERRUPTUS.

*También conocido como coito interrumpido o marcha atrás.*

## 82 MÉTODOS BARRERA.

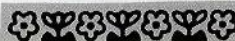
*Los preservativos masculinos o condones y los preservativos femeninos o diafragmas.*

## 85 ¿CONTROLAN NUESTRAS MENTES LA CONCEPCIÓN?

*Un método anticonceptivo para el futuro tal vez no muy lejano.*

## 87 COMBINANDO LOS DIFERENTES MÉTODOS.

*El uso de varios métodos simultáneamente aumenta la eficacia.*





**88 EMPEZAR YA.** *Indicaciones para el uso inmediato de los métodos naturales.*

**90 CONTRAINDICACIONES E INCONVENIENTES DE ESTOS MÉTODOS.** *Son inferiores, con gran diferencia, a los de los métodos habitualmente usados.*



**92 EFICACIA CONTRACEPTIVA DE LOS MÉTODOS NATURALES.** *En otros países se han efectuado numerosos estudios de eficacia que tienen gran interés.*

**98 EXPERIENCIA Y RESULTADOS DE UN GRUPO DE BARCELONA.** *Uno de los pocos grupos que trabajan en este campo en nuestro país.*

**101 DOS EXPERIENCIAS OPUESTAS: ISLA MAURICIO Y PUERTO RICO.** *Mientras en Puerto Rico se experimenta con la píldora, en la Isla Mauricio se pone a prueba el método de la temperatura basal.*

**104 LAS PAREJAS MONITORAS DE SERENA (Canadá).** *Sin estar prevista, una experiencia piloto: un grupo de parejas que investigan, trabajan para divulgar los métodos naturales y son subvencionadas por el gobierno de su país.*

**106 MÉTODO DEL MOCO CERVICAL EN RURAL VICTORIA (Australia).**

**108 EMBARAZO DESEADO.** *Embarazo voluntario. Transmitir la vida. ¿Embarazo deseado?*

**113 UNAS PALABRAS SOBRE LA ESTERILIDAD.**

**118 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONTROL DE LA FECUNDIDAD.**

**120 ABSTINENCIA, TABÚ DE HOY.** *Abstinencia periódica sólo significa abstenerse de realizar el coito algunos días del ciclo.*

**126 SEXUALIDAD SIN PENETRACIÓN.**

**127 ANTICONCEPCIÓN EN LA ADOLESCENCIA.** *¿Qué posibilidades tienen los más jóvenes?*

**131 EL DESARROLLO SOCIO-ECONOMICO BASE DE LA PLANIFICACION FAMILIAR.** *La elevación del nivel de vida conlleva un descenso de la natalidad antes de la aparición de los servicios de planificación familiar.*

**135 REGULACION DE LA CONCEPCION Y LIBERTAD HUMANA.** *El punto de vista de la Antroposofía.*

**136 DIRECCIONES Y BIBLIOGRAFÍA.**

**144 PREGUNTAS Y RESPUESTAS.** *A modo de pequeño examen: ¿tienes los conceptos claros?*

