



PROGRAMADO



SIN HORMONAS

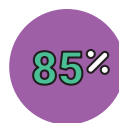


MONITOREO DE FERTILIDAD



¿CÓMO SE UTILIZA?

El Monitoreo de Fertilidad te ayuda a hacer un seguimiento del ciclo menstrual para determinar los días en los que puedes quedar embarazada y los días en los que es más seguro tener relaciones sexuales. Existen muchos métodos, entre ellos, del Moco Cervical, de la Temperatura Corporal Basal y del Calendario.



¿CUÁN EFECTIVA ES?

Aunque son diferentes para cada método, los Monitoreos de Fertilidad tienen, en promedio, un 85% de efectividad para prevenir el embarazo. Estos métodos son más efectivos cuando se combinan. No funcionan para las personas que tienen ciclos menstruales irregulares.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + No necesitas una receta ni un procedimiento para usar estos métodos
- + Puedes conocer más tu cuerpo y aprender sobre la fertilidad



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Debes llevar una programación y organización detallada
- Es posible que no te guste no poder tener relaciones sexuales o de que tengas que usar un método de respaldo, como el Condón, en ciertos días
- Estos métodos no son efectivos para personas que tienen enfermedades transmitidas sexualmente, sangrado o secreción irregulares
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente



[¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?](https://www.upstream.org/birthcontrol)



[upstream.org/birthcontrol](https://www.upstream.org/birthcontrol)