

# Méthodes fondées sur le cycle de fertilité

L'ovulation est une période du cycle menstruel de la femme pendant laquelle elle est plus susceptible de tomber enceinte. La conception peut se produire à l'issue d'une relation sexuelle qui a lieu pendant la période de fertilité, soit du cinquième jour avant l'ovulation jusqu'au premier jour après. Les méthodes fondées sur le cycle de fertilité s'appuient sur le fait d'éviter d'avoir des relations sexuelles non protégées pendant la période de fertilité.

## Comment fonctionnent-elles?

La première chose à faire en utilisant ces méthodes est de mieux connaître votre cycle menstruel. Plusieurs méthodes vous permettent de déterminer le moment où l'ovulation a lieu :

- Mesurer votre température corporelle basale tous les jours et l'inscrire sur un formulaire à cet effet.
- Tester votre urine au moyen d'une trousse d'ovulation pour en mesurer le taux d'hormones LH.
- Observer les changements dans votre glaire cervicale.
- Utiliser une appli pour suivre la méthode du calendrier en assurant le suivi de votre cycle menstruel et d'ovulation.
- Utiliser une combinaison de toutes ces méthodes.

Au moyen de ces méthodes, vous pouvez déterminer votre période de fertilité et éviter d'avoir des relations sexuelles pendant cette période.

## Quelle est son efficacité?

Chaque année et selon une utilisation réelle, 24 couples sur 100 qui se servent des méthodes fondées sur le cycle de fertilité auront une grossesse.

### Avantages

- + Sécuritaire
- + Faible coût
- + Sans hormones
- + Aucun effet secondaire
- + Ces méthodes sont perçues comme naturelles
- + Vous permet de mieux connaître votre corps

### Désavantages

- Cette méthode est la moins efficace pour éviter la grossesse
- Cette méthode peut être problématique, car les cycles menstruels ne sont pas tous réguliers
- Il faut que les deux partenaires s'engagent complètement à utiliser cette méthode
- Il faut beaucoup de pratique pour savoir comment utiliser cette méthode correctement
- Il peut être difficile d'éviter les relations sexuelles à certains moments
- Ne protège pas contre les ITS