

## **ANILLO ANTICONCEPTIVO**

Escrito por bela - 02/09/2010 15:59

---

Buenas tardes,

El año pasado estuve con el anillo anticonceptivo mensual. Y sufri varios cambios en mi cuerpo; me engorde, me dolian los pechos, estaba de mal humor. Era el primer anticonceptivo que tomaba pero no me encontraba bien.

Por favor, alguien me puede recomendar algún anticonceptivo que no sea el preservativo y que mi cuerpo no sufra tantos cambios. Tengo pareja estable y no tengo hijos.

Gracias por vuestra ayuda.

---

## **Re: ANILLO ANTICONCEPTIVO**

Escrito por tucapital.es - 12/09/2010 14:15

---

Según la wikipidia existen métodos naturales de anticonceptivos, pero no son totalmente fiables:

\* Método del calendario: también conocido como Método Ogino-Knaus consiste en abstenerse de mantener relaciones sexuales con penetración o usar métodos de barrera durante los días fértiles de la mujer según el calendario menstrual (de 12 a 16 días desde el día de la regla). Sólo puede ser utilizado por mujeres con menstruaciones regulares (ciclos de 28 a 30 días) sin que haya habido retrasos superiores a los 3 días en medio año ya que en caso contrario, sería poco fiable. Incluso con una menstruación normalmente regular es un método poco fiable ya que la menstruación puede variar con el clima, enfermedades y otros factores externos. Su efectividad es baja ya que los espermatozoides pueden vivir en el cuello uterino 3 días.

\* Método de Billings: consiste en la observación de los cambios del moco cervical. Durante los días fértiles aumenta la cantidad, elasticidad y viscosidad del moco, además de ser más transparente. Estas propiedades se pierden durante los días no fértiles, observándose un flujo más turbio o blanquecino menos abundante. Este método no tiene el problema de alterarse con factores externos ya que el moco cervical no se altera por cambios exteriores aunque sí se altera cuando existe algún tipo de infección o enfermedad sexual.

\* Método de la temperatura basal: La fertilidad viene determinada por cambios en la Temperatura Basal Corporal (temperatura del cuerpo en reposo y al despertar). La temperatura se ha de tomar todos los días, durante 5 minutos, vía sublingual, vaginal o rectal (para una mayor precisión debe utilizarse la misma manera durante todo el ciclo). Durante la ovulación se producirá un aumento de casi un grado. Es un método efectivo, aunque hay varios factores que pueden alterar su medición exacta. Lo más efectivo es combinar este método con el método de Billings.

Salu2.

---

## **Re: ANILLO ANTICONCEPTIVO**

Escrito por bela - 07/10/2010 12:25

---

Muchas gracias

Saludos

---

=====