

## EL METODO ONGINO - KNAUS

---

- 1) Introducción
- 2) ¿Es confiable este método?
- 3) ¿Es práctico y cómodo este método?
- 4) ¿Es tolerable el método?
- 5) ¿Cómo lo consigo?



## EL MÉTODO ONGINO - KNAUS

### 1) Introducción

Consiste en anotar todos los ciclos menstruales durante un año. Luego se le debe restar 18 al ciclo más corto y 11 al más largo. Por ejemplo, si los ciclos fueron de entre 26 y 32 días, se debe calcular:  $26-18=8$  y  $32-11=21$ . Así se obtiene el período en que se debe guardar abstinencia: no se deben tener relaciones sexuales entre los días 8 y 21 del ciclo. Ninguno de estos métodos protege del sida o de enfermedades de transmisión sexual.

### 2) ¿Es confiable este método?

Su efectividad es moderada, ya que los espermatozoides pueden vivir en el cuello uterino durante 7 días, lo que hace posible que aún durante su menstruación una mujer quede embarazada. Además puede haber un ciclo irregular que adelante o retrase la ovulación.

### 3) ¿Es práctico y cómodo este método?

Exige mucha disciplina. Sólo de este modo puede resultar efectivo. No es recomendable para mujeres jóvenes para quienes son más frecuentes los ciclos irregulares. Además debe tenerse en cuenta que el período de abstinencia es de aproximadamente trece días al mes.

### 4) ¿Es tolerable el método?

Este método no tiene efectos negativos sobre el cuerpo.

### 5) ¿Cómo lo consigo?

Para este método sólo se necesita una calculadora y una libreta para anotar tus ciclos. Antes de elegirlo, debés consultar a tu ginecólogo/ ginecóloga. Él / ella te dirá como practicarlo para maximizar su eficacia.

