

Méthodes contraceptives naturelles

Elles reposent sur le suivi du cycle menstruel et l'abstinence/ protection durant la période supposée fertile

	Utilisation / Administration	À savoir	Efficacité pratique (en %)
Méthode Ogino-Knaus <i>Abstinence périodique</i>	<ul style="list-style-type: none">• Tenir un calendrier précis de son cycle d'ovulation• Absence de rapport sexuel au cours de la phase supposée fertile du cycle	Méthode basée sur l'hypothèse que l'ovulation survient chaque mois à la même date (en moyenne 12 à 15 jours à compter du 1er jour des dernières règles pour un cycle de 28 jours). Comme les cycles peuvent être irréguliers, cette méthode nécessite une observation attentive de plusieurs cycles d'affilée.	75%
Retrait	Interruption de la pénétration vaginale avant l'éjaculation	Méthode largement remise en question	78%
Méthode de la courbe de température	Prise quotidienne (au réveil) de sa température	Taux d'échec élevé en cas de cycle irrégulier	98%
Méthode Billings	Observation de la glaire cervicale	L'OMS considère la méthode Billings comme une méthode efficace si elle est bien comprise. Des formations payantes existent afin de se familiariser avec le processus d'observation de la glaire cervicale.	77%
Sympto-thermie	Combinaison de la méthode Billings, du suivi de température et de la méthode Ogino-Knaus	Méthode de suivi de plusieurs paramètres au cours de son cycle afin de détecter la période fertile (autour de l'ovulation).	98% (Après formation. Diverses formations payantes existent)