REGLAS ANTICONCEPCIÓN

Ciclo del historial	pre-ovulatorio	Post-ovulatorio (después de Pico + 3)
1º	nunca	nunca

Evita todo tipo de contacto genital durante el primer ciclo de tu historial

- presta atención a tus observaciones para que tengas mayor confianza en saber lo que detectas, y establecer los patrones de tu ciclo
- el patrón fértil no se ha establecido aún; el flujo pre-eyaculatorio puede contener esperma

2º	noches de los días secos alternos (los días alternos empiezan el 2° día seco)	noches de los días secos alternos

pre y post ov: puedes mantener relaciones sexuales en los días secos alternos, por la noche

- **días secos:** cuando no hay moco y existe una sensación seca
- **alternos:** un día completo para la eliminación del flujo seminal y un segundo día completo para determinar sequedad
- **noche:** la gravedad y el movimiento del día harán que exteriorices cualquier moco

3º	noches de los días secos alternos	en cualquier momento

pre-ov: puedes mantener relaciones sexuales en los días secos alternos, por la noche;
post-ov: relaciones sexuales en cualquier momento

- **pre-ovulatorio:** 2° ciclo: ten ciudado en la fase pre-ovulatoria, anticipa el comienzo de la fase fértil
- **post-ovulatorio:** empieza el 4° día después del día Pico: ya se ha producido la ovulación, el óvulo ya no es viable, infértil

4º y más allá	añade los días de menstruación ligera al final de tu menstruación	en cualquier momento

pre-ovulatorio: se pueden mantener relaciones sexuales los días ligeros de la menstruación si no hay moco cervical, y si se han establecido los patrones de tu ciclo sin que haya una ovulación precoz o una fase preovulatoria corta

- No se recomienda mantener relaciones sexuales los días de sangrado ligero si hay un patrón pre-ovulatorio corto o una ovulación precoz