

## Métodos anticonceptivos naturales

Hablar de métodos anticonceptivos naturales se ha vuelto cada vez más común entre personas que buscan alternativas sin hormonas y más conectadas con el funcionamiento natural del cuerpo. Aunque estos métodos pueden ayudar a identificar los días fértiles y conocer mejor el ciclo menstrual, es importante entender que no son los más seguros para prevenir un embarazo. Su efectividad depende mucho de la disciplina, la regularidad del periodo y el seguimiento correcto de cada técnica. Aquí te explicamos cuáles son los métodos anticonceptivos naturales más utilizados, cómo funcionan realmente, sus ventajas, desventajas y qué tan efectivos son.

### ¿Qué son los métodos anticonceptivos naturales?

Los **métodos anticonceptivos naturales** son técnicas que ayudan a identificar cuáles son los días con mayor probabilidad de embarazo. Para hacerlo, se observan señales del cuerpo como la temperatura basal, el flujo vaginal, la duración del ciclo menstrual o la lactancia.

A diferencia de otros **métodos anticonceptivos**, aquí no existe una barrera física ni un medicamento que impida la fecundación. **Todo depende del cálculo correcto de los días fértiles** y de evitar **relaciones sexuales** sin protección en esas fechas.

Por eso, **su efectividad suele ser menor** comparada con **anticonceptivos hormonales**, el **DIU** o el **condón**.

### Tipos de métodos anticonceptivos naturales

Actualmente existen diferentes métodos naturales para prevenir el embarazo. Algunos son más conocidos que otros, pero todos requieren constancia y ciclos menstruales relativamente regulares.

- **Método del ritmo:** También conocido como método del calendario, consiste en calcular los días fértiles del ciclo menstrual para evitar relaciones sexuales durante ese periodo. Aunque parece sencillo, en realidad puede fallar fácilmente debido a factores como estrés, cambios hormonales, ansiedad, enfermedades o alteraciones del ciclo.
- **Método Billings:** Se basa en observar el moco cervical o flujo vaginal para identificar la ovulación y detectar los días más fértiles.
- **Temperatura basal:** Este método utiliza los cambios de temperatura corporal para identificar cuándo ocurre la ovulación.
- **Método MELA:** El método de amenorrea (ausencia de menstruación) por lactancia utiliza la lactancia materna exclusiva como método temporal para disminuir la posibilidad de embarazo después del parto.

- **Método del collar:** Consiste en usar un collar de cuentas de colores para identificar visualmente los días fértiles y no fértiles del ciclo menstrual.

## **Desventajas de los métodos anticonceptivos naturales**

Aunque son populares, especialmente entre personas que buscan evitar hormonas, los métodos naturales tienen varios riesgos y limitaciones.

- **Baja efectividad:** La mayoría tiene una efectividad mucho menor comparada con otros métodos anticonceptivos modernos.
- **No protegen contra ITS:** Ningún método anticonceptivo natural protege contra **infecciones de transmisión sexual** como **VIH, gonorrea, sífilis** o **clamidia**.
- **Requieren mucha disciplina:** Es necesario llevar registros diarios, observar cambios físicos y evitar errores en los cálculos.
- **Dependencia del ciclo menstrual:** Cuando los ciclos son irregulares, estos métodos se vuelven **todavía menos confiables**.

## **¿Qué es el método Billings?**

El método Billings es uno de los anticonceptivos naturales más conocidos. También se conoce como método de la ovulación y se basa en observar los cambios del flujo vaginal para detectar los días fértiles.

Durante el ciclo menstrual, el moco cervical cambia de textura, cantidad y apariencia debido a las hormonas. Estos cambios ayudan a identificar cuándo ocurre la ovulación. Cuando el flujo se vuelve más transparente, elástico y lubricante, normalmente significa que la mujer está en sus días más fértiles.

El objetivo del método Billings es evitar relaciones sexuales sin protección durante esos días para disminuir el riesgo de embarazo.

Este método **requiere mucha práctica** y puede resultar complicado al inicio. **Su efectividad depende mucho del uso correcto**. El porcentaje de fallo puede variar entre 3% y 20%.

## **¿Qué es el método MELA?**

El método MELA es uno de los anticonceptivos naturales más utilizados después del parto. MELA significa Método de Amenorrea por Lactancia. Funciona porque la lactancia materna exclusiva puede disminuir temporalmente la ovulación. Sin embargo, esto solo ocurre bajo ciertas condiciones específicas y durante un tiempo limitado.

Para que tenga mayor efectividad deben cumplirse estas condiciones:

- El bebé debe tener menos de 6 meses.
- La lactancia debe ser exclusiva.
- La menstruación no debe haber regresado.

### ¿Qué es el método del collar?

El método del collar utiliza un sistema visual de cuentas de colores para identificar los días fértiles. Cada color representa una etapa del ciclo menstrual:

- Rojo: inicio de la menstruación.
- Blanco: días fértiles.
- Marrón: días con menor probabilidad de embarazo.

Este método suele utilizarse en mujeres con ciclos regulares de entre 26 y 32 días.

Cada día se mueve el anillo una cuenta hacia adelante para seguir el ciclo menstrual.

Cuando el marcador está en cuentas blancas, se recomienda evitar relaciones sexuales sin protección.

Tiene una **efectividad limitada** y depende completamente de la regularidad menstrual.

### ¿Qué es el método del ritmo?

El método del ritmo busca calcular cuáles son los días fértiles según la duración del ciclo menstrual. Consiste en registrar durante varios meses la duración del ciclo para estimar cuándo ocurre la ovulación. Posteriormente, se evitan relaciones sexuales sin protección durante los días considerados fértiles.

Se deben registrar entre 6 y 12 meses de ciclos menstruales y realizar cálculos específicos para identificar el periodo fértil. El problema es que cualquier alteración hormonal puede modificar la ovulación y aumentar el riesgo de embarazo.

### ¿Qué es la temperatura basal?

La temperatura basal ayuda a identificar cambios hormonales relacionados con la ovulación. Es la temperatura corporal al despertar después de dormir varias horas seguidas.

Después de la ovulación, la temperatura suele aumentar ligeramente debido a cambios hormonales.

Para obtener resultados más precisos:

- Usa siempre el mismo termómetro.
- Toma la temperatura todos los días.
- Hazlo a la misma hora.
- Registra los resultados diariamente.

Normalmente, la temperatura sube entre 0.3 °C y 0.5 °C después de la ovulación.

Analizando varios meses de registros **es posible detectar patrones de fertilidad.**

### **¿Son seguros los métodos anticonceptivos naturales?**

Los métodos anticonceptivos naturales pueden funcionar en algunas personas, pero **no son la opción más segura para evitar embarazos no deseados.**

Su efectividad depende totalmente de la constancia, el conocimiento del cuerpo y la regularidad del ciclo menstrual. Además, no protegen contra infecciones de transmisión sexual.

Muchos especialistas recomiendan combinar los métodos anticonceptivos naturales, con métodos de barrera como el condón para aumentar la protección.

### **Preguntas frecuentes sobre métodos anticonceptivos naturales**

*¿Los métodos naturales protegen contra enfermedades sexuales?*

No. Ningún método anticonceptivo natural protege contra infecciones de transmisión sexual.

*¿Puedo quedar embarazada usando métodos naturales?*

Sí. Todos los métodos naturales tienen riesgo de fallo, especialmente si los ciclos son irregulares o existen errores en el seguimiento.

*¿El método MELA funciona siempre?*

No. Solo puede funcionar durante los primeros 6 meses después del parto y bajo condiciones específicas de lactancia exclusiva.

## Autor y colaboradores



**Eva Sánchez Castro**  
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Septiembre 2017 Actualización: 30 Junio 2026



**Delia Sánchez Castro**  
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Septiembre 2017 Actualización: 30 Junio 2026