

## avec les méthodes d'auto-observation

vous pourrez :

- connaître les périodes fertiles et infertiles de votre cycle
- respecter le rythme naturel de votre corps
- repérer le bon moment pour concevoir un enfant
- découvrir un mode de vie pouvant favoriser l'épanouissement du couple
- vous sentir en harmonie avec vos convictions philosophiques ou religieuses
- être responsables en couple de la régulation des naissances

### CLER Amour et Famille

- association reconnue d'utilité publique.
- établissement d'information, de consultation ou de conseil conjugal agréé par le ministère en charge des affaires sociales.
- organisme national de Jeunesse et d'éducation populaire.
- en lien avec le service national pour les questions familiales et sociales de la conférence des évêques de France.
- membre du CSIS (Conseil supérieur de l'information sexuelle).
- membre de l'IEEF (Institut européen d'éducation familiale).



**CLER**  
Amour et Famille

65, boulevard de Clichy - 75009 Paris  
Tél : 01 48 74 87 60 - Fax : 01 44 53 95 59  
E-mail : cler@cler.net - Site : www.cler.net

**Mme Françoise GUIVARCH**  
34, rue Tristan Corbière  
29490 GUIPAVAS  
TÉL. : 02 98 41 46 75

Conception : mb.com@wanadoo.fr - Illustration : Marguerite Cazalé  
Imprimerie Copainville - Mayenne (53) - 10/07  
Ne pas jeter sur la voie publique

## Planification des naissances

Méthodes d'Auto-Observation  
(M.A.O.)

Connaissance  
de la fertilité  
de son couple

Vérité  
des gestes et  
du corps



Amour  
et fécondité,  
toujours unis

Une autre approche



# Gérer sa fécondité naturellement : une responsabilité partagée

## Comment fonctionnent les méthodes d'auto-observation ?

Elles sont basées sur l'**observation** et l'**interprétation des signes de fertilité** :

- glaire cervicale
- température
- et éventuellement col de l'utérus

Ceux-ci renseignent précisément, au jour le jour, sur les périodes de fertilité et d'infertilité du cycle féminin.

Toute femme peut apprendre à reconnaître les signes de sa fertilité et les différentes périodes de son cycle.

C'est le **couple qui prend en charge** la régulation des naissances. La responsabilité partagée et le respect mutuel sont facteurs de croissance relationnelle.

*La sexualité est un domaine très riche et très vaste de la vie du couple. L'union sexuelle en est un des langages privilégiés.*

*Elle est dialogue d'amour et source de fécondité. La fertilité est cette capacité à donner la vie, que chacun a profondément inscrite en lui dans le fonctionnement de son corps.*

## À qui s'adressent-elles ?

À toute femme souhaitant découvrir le fonctionnement de son cycle, à **tout couple** désireux de vivre la fécondité à deux, souhaitant soit la conception d'un enfant, soit espacer les naissances, ou ne souhaitant plus d'enfant, et à **tous les âges de la vie** : avant la première naissance, après un accouchement, en préménopause, ou encore après l'arrêt de la pilule, quels que soient les cycles réguliers ou irréguliers.

## Quelle fiabilité ?

Les méthodes d'auto-observation sont classées parmi les méthodes de régulation des naissances les plus fiables.

Lorsque celles-ci sont bien appliquées, avec rigueur, elles ont une efficacité proche de 99%. La formation et la motivation du couple y contribuent.

\* R. Ecochard et coll. Analyse des échecs de la planification familiale naturelle. A propos de 7007 cycles d'utilisation. in Contraception Fertilité Sexualité, 1998

*Les méthodes naturelles de régulation des naissances permettent de **garder unies** les deux dimensions de la relation sexuelle : union amoureuse et transmission possible de la vie.*

*Elles respectent la fertilité de chacun, **sans la modifier ni l'altérer**.*

*Elles sont un véritable **mode de vie** : le couple peut*

## Comment faire ?

Ces méthodes reposent sur quelques consignes simples et précises.

Elles nécessitent un **apprentissage** auprès d'un couple moniteur ou d'une monitrice. Cela permet au couple de devenir **autonome** au bout de quelques cycles.

Le couple sera ainsi aidé à connaître et interpréter les signes de sa fertilité durant l'apprentissage de la méthode. Il sera accompagné ponctuellement sur le chemin de découverte de ce mode de vie.

Pour connaître les coordonnées d'un moniteur dans votre région, adressez-vous au Secrétariat du CLER ou consultez le site [www.cler.net](http://www.cler.net)

*ainsi choisir le moment de ses unions en fonction de son projet d'enfant.*

*En vivant ainsi, de nombreux couples ont découvert un renouvellement étonnant de leur amour. Faire le choix d'alterner continence et relations sexuelles peut aider à **enrichir l'intimité du couple**, en favorisant le dialogue et la tendresse.*