

**Iner ti invita a...**  
**Conoscere la Fertilità**  
**secondo il metodo naturale**  
**sintotermico Rötzer**

**IL NOSTRO INVITO SI RIVOLGE**

→ **ALLE DONNE**

Il corpo femminile: conoscerlo...  
capirne la ciclicità, avere gli strumenti  
per comprendere la dimensione  
della propria fertilità e fare scelte  
in armonia con essa.

→ **ALLE COPPIE**

Fertilità di coppia: l'alternanza fisiologica  
di giorni sterili e fertili, la fertilità femminile,  
la fertilità maschile...  
INSIEME per decidere ogni momento se ricercare,  
distanziare o evitare la gravidanza nel rispetto  
della diversità, rinforzare il legame  
e il desiderio sessuale.

→ **AGLI ADOLESCENTI E I GIOVANI**

Accompagnarli alla conoscenza  
della propria corporeità orientati  
ad una visione integrale della persona.



L'Istituto per l'Educazione alla Sessualità e  
alla Fertilità Iner-Brescia è affiliato alla CICRNF  
(Confederazione Italiana dei Centri per la  
Regolazione Naturale della Fertilità) dove è  
consultabile l'elenco degli insegnanti Iner attivi.

[www.confederazionemetodinaturali.it](http://www.confederazionemetodinaturali.it)  
[www.ineritalia.org](http://www.ineritalia.org)

→ **PRENOTA UNA CONSULENZA**

**INER BRESCIA**

per informazioni e consulenze  
contattate il Centro Iner:

[iner.brescia@gmail.com](mailto:iner.brescia@gmail.com)



*Figlio mio, il più ricco, in un nido minuscolo hai scelto di crescere...*



Istituto per l'Educazione alla Sessualità e alla Fertilità



Per conoscere  
la Regolazione Naturale  
della Fertilità propone:

**CHE COSA SONO  
I METODI NATURALI?**

Consulenze per apprendere  
il Metodo Sintotermico Rötzer



## COSA SONO I METODI NATURALI

“I metodi di Regolazione Naturale della Fertilità (RNF) si basano sull’osservazione dei segni e dei sintomi che si manifestano naturalmente nelle fasi di fertilità e sterilità del ciclo mestruale.

Utilizzando questi metodi una coppia può decidere quando conseguire o evitare una gravidanza”

(Organizzazione Mondiale della Sanità 1988)



### → IL METODO SINTOTERMICO RÖTZER

Si fonda sull’osservazione non di uno solo, ma di un insieme di effetti fisiologici prodotti dagli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone) durante il ciclo mestruale.

Essi sono principalmente tre:

- il muco cervicale
- la temperatura basale
- le modificazioni della cervice uterina.

Con la registrazione di tali segni e sintomi di fertilità, seguendo precise regole, la donna è in grado di riconoscere con precisione i periodi di fertilità e sterilità.

### → A CHI È DEDICATO

- **Dedicato alle donne**
- **Dedicato alle coppie**
- **Sostegno alle coppie che ricercano la gravidanza**

#### CORSI BASE

Organizzati presso la sede dell’INER con cadenza fissa; indirizzati a tutti coloro, singoli o coppie, che desiderano conoscere il metodo sia dal punto di vista applicativo che motivazionale.

#### INCONTRI

*Sensibilizzazione e motivazionali:*

- in sede o in luoghi dove è richiesto il nostro operato
- nelle scuole, negli oratori, per gli adolescenti e i giovani

*Per educatori e genitori:*

- affrontando il tema sull’educazione alla sessualità

### → INER IN ITALIA

L’obiettivo è quello di dare una risposta scientificamente seria, in termini educativi, a quelle coppie o donne che per motivi medici, etico-filosofici o personali, chiedono di vivere la loro dimensione sessuale e la loro fertilità con responsabilità, nel rispetto della natura della persona umana.

Gli operatori INER sono **insegnanti diplomati** dopo corsi di formazione e tirocinio presso INER Italia con sede a Verona. Fondata nel 1985.

In Regione Lombardia l’elenco degli **insegnanti diplomati** attivi è **disponibile** sul sito della Confederazione Italiana dei Centri per la Regolazione Naturale della Fertilità (CICRNF), a questo l’indirizzo: [www.confederazionemetodinaturali.it](http://www.confederazionemetodinaturali.it)

INER-Brescia è parte integrante di questo progetto.



“Amore non è guardarsi a vicenda,  
ma è guardare insieme nella stessa direzione”

(Antoine de Saint-Exupéry)



**INER-ITALIA**