Методы предохранения от беременности отличаются по надежности и удобству применения, чтобы подобрать подходящий способ необходимо учитывать не только пожелания партнеров, но и состояние здоровья женщины.

Существующие методы контрацепции можно разделить на несколько групп. Каждая из них имеет свои достоинства и недостатки, которые нужно учитывать, решая, как предохраниться от беременности.

## Естественные способы предохранения от беременности

Женщина может вычислить дни, в которые возможность зачатия минимальна. Определить безопасный промежуток можно используя тесты на овуляцию, по величине ректальной температуры или рассчитав дату овуляции, опираясь на менструальный цикл. Такой метод не отличается надежностью, при самом регулярном цикле овуляция может произойти в другое время из-за стрессов, гормонального сбоя и других факторов.

Некоторые пары, чтобы предохраниться от беременности используют прерванный половой акт. Этот метод в качестве основного применять нежелательно, постоянный контроль над семяизвержением отрицательно сказывается на половой функции мужчины и оба партнера могут иметь проблемы с достижением оргазма. Не редкость ситуации, когда небольшая часть спермы попадает во влагалище, этого бывает достаточно для того чтобы женщина забеременела.

## Барьерные методы контрацепции

В настоящее время применяют несколько видов барьерной контрацепции:

* Презервативы – самые распространенный метод. Это оптимальный вариант в случае сексуальных контактов между случайными партнерами – он надежно защитит от зачатия и половых инфекций. Сложившиеся пары часто отказываются от презервативов в пользу других методов контрацепции из-за снижения чувствительности во время полового акта.
* Диафрагма – женский метод барьерной контрацепции. Диафрагму можно использовать неоднократно, она защищает от половых инфекций, но не так надежно, как презерватив. Минус метода – вероятность воспаления мочевых путей и стенок влагалища.
* Шеечный колпачок помещается на шейку матки и препятствует попаданию в ее полость сперматозоидов. Как предохраниться от беременности с помощью шеечного колпачка женщине объясняет лечащий врач.

## Химические методы предохранения

К ним относят химические вещества, снижающие активность сперматозоидов и их способность к движению. Спермициды бывают в форме таблеток, свечей, пленок, мазей, кремов и т.д. Некоторые спермициды защищают от половых инфекций. Большим плюсом метода является сохранение чувствительности, минусом – некоторые активные сперматозоиды могут преодолеть химическую защиту, надежность использования химических методов предохранения от беременности невелика.

## Внутриматочные методы контрацепции

К ним относят спирали, которые устанавливаются врачом в полость матки. Противопоказанием к использованию ВМС являются воспалительные заболевания половых органов. Спирали не защищают от инфекций, передающихся половым путем, при их применении повышается риск внутриматочной беременности. Плюс метода – внутриматочная спираль устанавливается на несколько лет, и все это время надежно защищает от беременности.

## Гормональные средства контрацепции

К гормональным средствам контрацепции относят:

* Таблетки - различают препараты для постоянного приема и препараты экстренной контрацепции, которые принимают однократно после незащищенного полового акта.
* Пластыри – гормоны в этом случае поступают через кожу, удобнее таблеток, так как прикрепляется на поверхность тела раз в неделю. Однако при отклеивании пластыря возможно наступление беременности.
* Инъекции – защищают от зачатия на три месяца, но сильно влияют на функцию репродуктивных органов женщины.
* Влагалищное кольцо – помещается во влагалище, не выпадает и не заметно при половом акте, подходит женщинам, забывающим о приеме таблеток.

Все эти медикаменты подавляют овуляцию, а значит забеременеть при соблюдении правил приема невозможно.

Самым распространенным способом гормональной контрацепции являются таблетки. Как предохраниться от беременности с помощью таблеток женщине следует уточнить у своего гинеколога.