**Все о контрацепции**

Способы защиты от нежелательной беременности довольно распространены в наше время. Существуют методы контрацепции, как для женщин, так и для мужчин. Но большая ответственность для обеспечения безопасности лежит, к сожалению, на женщине. Сейчас довольно популярна контрацепция и для мужчин. Но она пока не очень популярна в использовании.

Рассмотрим самые широко используемые способы защиты во избежание нежелательной беременности:

1. Прерванный половой акт. Один из самых простых и популярных методов. Его предпочитают многие пары, но он далеко не надёжен. Плюс ко всему идёт большая психологическая нагрузка на мужчину. Он не может расслабиться и все время должен себя контролировать.
2. Контрацепция внутриматочная. Её суть заключается в установлении спирали сроком от 2 до 5 лет. Процесс установки такой контрацепции очень быстрый и безболезненный. Сама же спираль изготовлена из пластика и меди. Её особенностью является то, что она выделяет гормоны, которые препятствуют оплодотворению яйцеклетки.
3. Метод контрацепции с использованием календаря и термометра. Данный способ подходит только тем женщинам, у которых регулярный менструальный цикл. При использовании такого способа защиты женщина должна быть абсолютно здорова. Это более старый метод и не гарантирует 100% защиты. Этот способ подразумевает каждодневное измерение температуры в прямой кишке. Это нужно делать каждое утро. И если температура повысилась и достигла 0,5 градуса – наступил период овуляции. Это значит, что через 2-3 дня будут дни, которые неблагоприятны для зачатия ребёнка. Следующая возможность забеременеть появится за 3 дня до предстоящей овуляции.
4. Использование презерватива. Это, наверное, чуть ли не единственный метод, который предохраняет от беременности и от заражения болезнями, которые передаются половым путём.
5. Очень популярны оральные контрацептивы. Данные препараты назначают после проверки гормонального фона женщины. Они способствуют нормализации менструального цикла, а также эффективны в лечении акне.
6. Контрацептивы инъекционные. Они вводятся прямо под кожу. Их секрет в том, что они постоянно выделяют определённую дозу гормона, который препятствует зачатию. Применение такого метода защиты, как и предыдущего, имеет побочные эффекты.
7. Стерилизация. Этот способ действует наверняка и даёт 100% гарантию защиты от не желаемой беременности. К такому методу прибегают семейные пары, которые не собираются рожать детей.