

Sanatate Sexual

Ghid de Metode Contraceptive



Castilla-La Mancha

INDEX

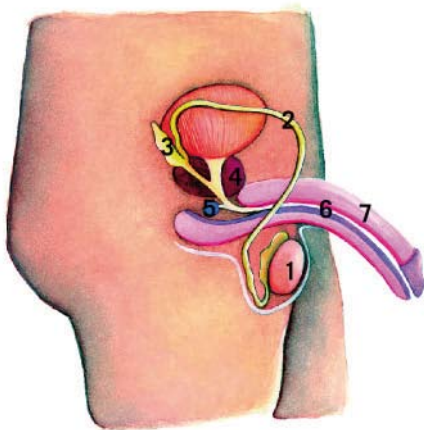
- 4 REPRODUCEREA
- 5 CICLUL MENSTRUAL
- 8 METODE CONTRACEPTIVE
 - 7 METODE BARIER
 - 15 METODE CHIMICE
 - 16 METODE HORMONALE
 - 22 METODE CHIRURGICE
 - 23 COTRACEPȚIE DE URGENȚĂ ÎN ÎMPREJURARI SPECIALE
 - 24 METODE NATURALE
 - 26 METODE CARE NU SUNT DE INCREDERE

REPRODUCEREA

Corpul uman are celule care se ocupă de reproducere. Ovulul este celula reproductivă a femeii și se formează în ovare. Spermatozoizii sunt celulele reproductive ale bărbatului și se formează în testicule.

În majoritatea bărbaților spermatozoizii se produc de formă continuă, în așa fel ca în fiecare ejaculare să se elibereze milioane din ei. Spermatozoidul poate trăi în interiorul femeii timp de 5 zile, fiind capabil de a fecunda ovulul în aceste zile și de a produce o sarcină.

În majoritatea femeilor unul din ovare eliberează un ovul o dată pe luna, pe la jumătatea ciclului menstrual (ovulație). Ovulul are 3 sau 4 zile de viață, timp în care coboară prin trompele uterine până în uter. Dacă în drumul lui este fecundat de un spermatozoid, se poate produce sarcina.



- 1 Testicul
- 2 Canal deferent
- 3 Veziculă seminală
- 4 Glanda prostatică
- 5 Glanda Cowperr
- 6 Uretra
- 7 Penis



- 1 Ovare
- 2 Trompe
- 3 Uter
- 4 Vagin
- Traseul ovulului



Fecundarea ovulului de spermatozoid

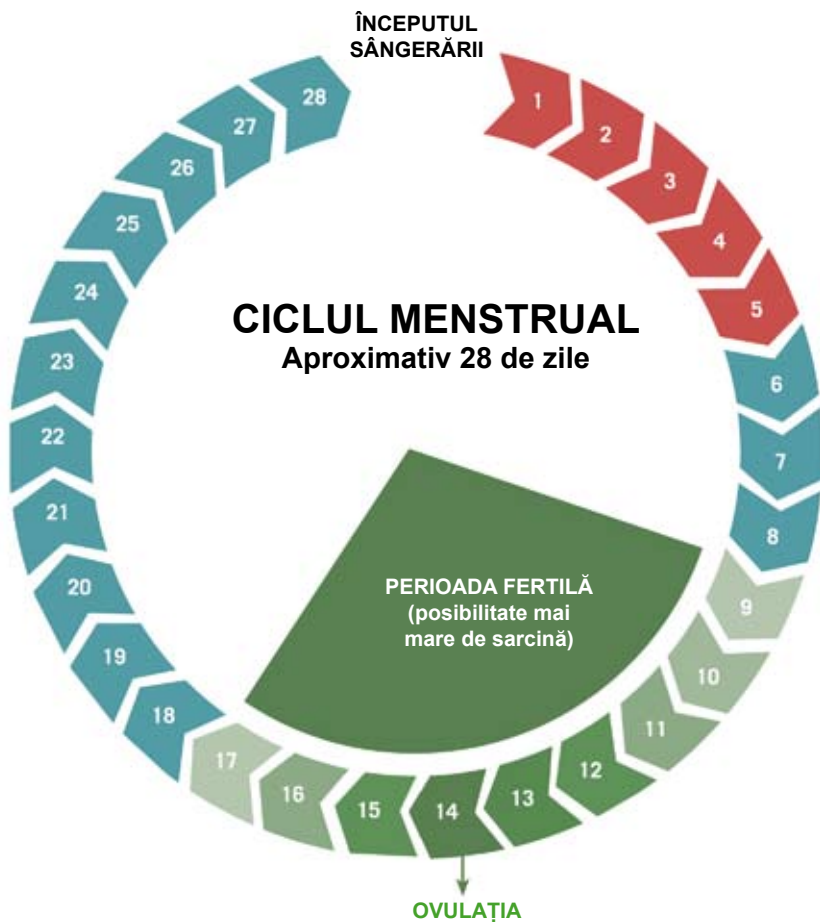
CICLUL MENSTRUAL

Ciclul menstrual este timpul ce trece din prima zii a menstruației până în prima zi a menstruației următoare.

Durata fiecărui ciclu menstrual este de aproximativ 28 de zile, dar ciclurile mai scurte sau mai largi sunt la fel de normale. De aceea zilele fertile ale fiecărei femei pot să varieze în funcție de durata ciclului menstrual.

Menstruația apare la sfârșitul ciclului, dacă nu s-a produs sarcina.

Dacă în zilele fertile ale femeii se mențin relații sexuale cu penetrare fără a utiliza nici o metodă contraceptivă, posibilitatea unei sarcini este crescută.



METODE CONTRACEPTIVE

Nu există o metodă contraceptivă ideală care să fie bună pentru toate femeile și bărbații, pentru orice vârstă și pentru toate situațiile. Fiecare bărbat și femeie trebuie să decidă în diferitele etape ale vieții sale fertile care este metoda contraceptivă mai adecvată a situației sale, a stării de sănătate, a condițiilor personale și a frecvenței de relații sexuale cu penetrare. Pentru a lua o decizie bună este convenabil să cauți sfatul unui profesional de sănătate.

Este important să fii sigură că vrei să folosești o metodă contraceptivă, să știi cum funcționează și să o folosești corect.



METODE DE BARIERĂ

Sunt toate acele metode care împiedică unirea ovulului cu spermatozoidului și, prin urmare posibilitatea unei sarcini.

PREZERVATIVUL MASCULIN

Ce este?

Prezervativul este un latex subtire care se pune pe penisul in erectie, acoperindu-l in totalitate, in asa fel incat sa impiedice ca spermatozoizii care sunt in sperma sa treaca in vagin. Este o metoda simpla, practica si destul de sigura daca se foloseste de forma corecta. Siguranta acestei metode se mareste daca pe deasupra se utilizeaza produse spermicide (creme, geluri, ovule vaginale, etc.).

Avantaje

Pe langa faptul ca ne protejeaza de sarcini nedorite, prezervativul este cea mai buna metoda de a preveni infectiile de transmitere sexuala (herpes genital, virusul papilomei umane, HIV). Nu are reactii adverse, nici contraindicatii. Sunt de unica folosinta. Pot fii utilizate fara sfatul medicului si se cumpara fara reteta.



METODE DE BARIERĂ

Dezavantaje

Alergie la latex, posibila iritatie locala (in aceste cazuri este recomandabila folosirea prezervativelor de poliuretan).

Nu functioneaza daca...

Nu se foloseste corect, se rupe, daca nu se retrage penisul inainte de a se termina erectia si prezervativul ramane in vagin. Se recomanda sa se pastreze in locuri racoroase si seci. Trebuie cumparat in locuri care sa ofere garantii. Trebuie aruncat daca este expirat.

Nu uita ca picaturile care se expulseaza inainte de ejaculare pot produce sarcina, de aceea prezervativul trebuie pus mereu inainte de penetrare.

RECUERDA

INAINTE

- Pastreaza-l in locuri racoroase si seci. Evita expunerea prelungita la caldura sau la soare (in buzunar, in masina).
- Verifica ca implineste toate cerintele sanitare conforme normelor UNE sau RQTS. Inainte de a-l folosi verifica data expirarii.

IN TIMPUL

- Cand il deschizi, un folosi nici un obiect taios. Ai grija sa un il strici cu ungiile, dintii, inelele sau alte obiecte.
- Pune-l cand penisul este erect (inainte de penetrare). Ia prezervativul de depozit si tine-l intre indice si degetul mare, ca sa un ramana aer in interior. Lasa un spatiu liber in capat c asa aiba unde sa se depoziteze sperma. Desfarasoara-l cu grija acoperind in intregime penisul.
- Daca vrei sa lubrifici, foloseste numai creme pe baza apoasa (glicenarias). Un se pot folosi substante uleioase cum ar fi vaselina, pentru ca strica prezervativul.
- Trebuie folosit atata timp cat dureaza penetrarea.

DUPA

- Dupa ejaculare, penisul trebuie retras incet, ianainte sa se termine erectia, tinand prezervativul de la baza pentru a te aseguara ca un ramane inautru si nici un iese sperma.
- Retrage prezervativul dupa penis, innoada-l si arunca-l la gunoi (niciodata la wc). Trebuie sa folosesti un prezervativ nou in fiecare relatie.

METODE DE BARIERĂ

MOD DE FOLOSIRE

1 y 2



Verifica data expirarii. Deschide prezervativul cu grija de a nu-l rupe cu unghiile, dintii sau inelele.

Verifica ca este pe fata, sufland prin inel. Daca gresesti, foloseste unul nou.

3 y 4



Pune prezervativul inainte de orice contact si cu penisul in erectie

Strange cu degetele depozitul c asa nu ramana aer in interior si sa se rupe in timpul relatiei.

Desfasoara-l pe penis cu inelul in afara.



La prezervativul cand penisul este inca erect si arunca-l la gunoi, nu pe jos, nici la wc.



METODE DE BARIERĂ

PREZERVATIVUL FEMININ

Ce este?

Este o pungă cilindrică de plastic (poliuretan) lubrificală și care acoperă în întregime vaginul după ce este pusă. Are un inel interior (în partea incisă a pungii) care ne ajută să-l introducem ca și cum ar fi un tampon și împiedică intrarea spermatozoidelor; și un alt inel exterior (în partea deschisă) care rămâne în afară, la intrarea în vagin. Pentru a-l scoate, se învârtă inelul exterior, se trage ușor de el și se aruncă la gunoi.

Avantaje

Acelasi ca ale prezervativului masculin, numai ca este mai scump. Este de unica folosinta. Poate fi utilizat fara sfatul medicului si se cumpara in farmacii.

Dezavantaje

Este un pic mai dificil de pus decat cel masculin si mai putin estetic, pentru ca iese inafara si scade sensibilitate vaginului.

Nu functioneaza daca...

Daca se pune gresit, se rupe sau daca se pune dupa ce a avut loc penetrarea, pentru ca picaturile care se expulzeaza inainte de ejaculare pot contine spermatozoizi.

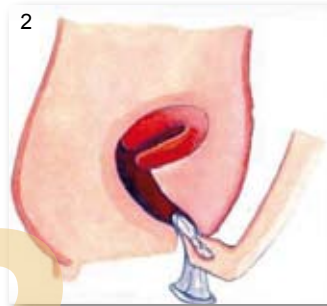


METODE DE BARIERĂ

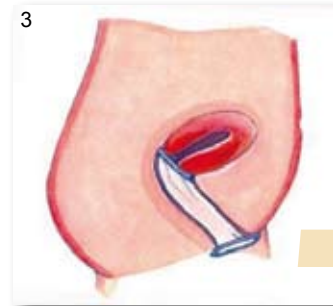
MOD DE FOLOSIRE



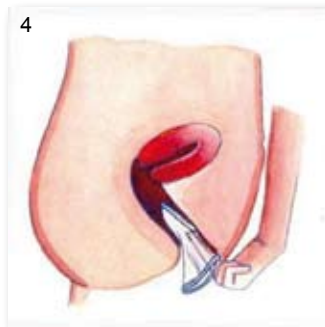
Verifica sa nu fie expirat. Deschide prezervativul cu grija de a nu-l rupe cu unghiile, dintii sau inelele.



Introdu-l in vagin ca si cum ar fi un tampon.



Prezervativul acopera interiorul vaginului, o data ce este colocat.



Scoate-l invartind de inelul exterior si tragandu-l incet.

METODE DE BARIERĂ

DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (STERILET)

Ce este?

Este un mic aparat de plastic care are un fir de plastic infasurat. Se introduce in uter si actioneaza ca un obiect strain care impiedica acomodarea ovulului fecundat. Cuprul are pe lanaga aceasta o actiune de oprire a spermatozoidilor.

Au diferite forme, dar modelul cel mai comun are forma de T. Formatul mai actual un contine cupru si incorporeaza un mic depozit de progesteron care se elibereaza in uter.

Trebuie pus si scos de un ginecolog si trebuie sa iti faci controale periodice.

Avantaje

poate ramane pus de la 3 la 10 ani, in functie de model, fara sa piarda efectul contraceptiv. Se scoate cand se doreste. Steriletul ce contine hormoni scurteaza menstruatia.



12



Dezavantaje

Nu previne de infectii de transmitere genitila, si nici de SIDA. Poate cauza menstruatie abundanta, durere in timpul ovulatiei si exista un mic risc de infectie. Nu trebuie folosit in caz de malformatii uterine, fibrome sau boala inflamatorie pelvica.

Nu functioneaza daca...

Nu se pune corect sau se misca.

EL DIAFRAGMA

Ce este?

Este un disc de plastic (latex) ce se introduce in interiorul vaginului cu cel puțin patru ore înainte de a începe relația sexuală și acoperă colul uterin împiedicând pasul spermatozoidilor.

Pentru folosirea diafragmei este necesar sfatul ginecologului, care îți va indica mărimea și măsurile necesare (există peste 18 mărimi diferite), instrucțiuni de colocare și contro-uri ce trebuie realizate.



O dată ce este colocată, trebuie să acopere colul uterin în întregime. Aminteste-ți că trebuie folosită mereu cu o cremă spermicidă. Dacă realizezi mai mult de o relație, trebuie decât să mai adaugi cremă spermicidă.

Nu trebuie să scoti nici să-ți faci dusuri vaginale până au trecut 6 ore de la ultima relație sexuală cu penetrare. Nu există nici un inconvenient să faci dus. Nu trebuie lăsată mai mult de 24 de ore, pentru că există risc de infecție.

Avantaje

Este diferită de prezervativul masculin, pentru că nu este de unică folosință. Se poate spăla cu apă și săpun și păstrată o dată ce s-a uscat (un se folosește talc) într-o cutie închisă până la următoarea utilizare..

Dezavantaje

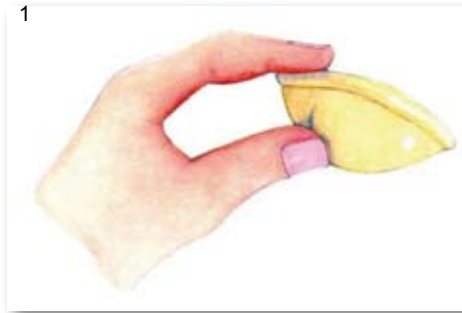
Poate favoriza apariția de infecții urinare.

Nu funcționează dacă...

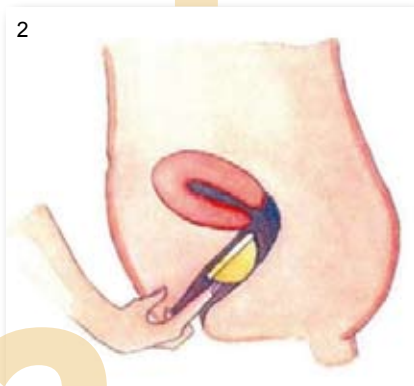
Nu se pune corect sau nu se urmează corect normele de utilizare.

METODE DE BARIERĂ

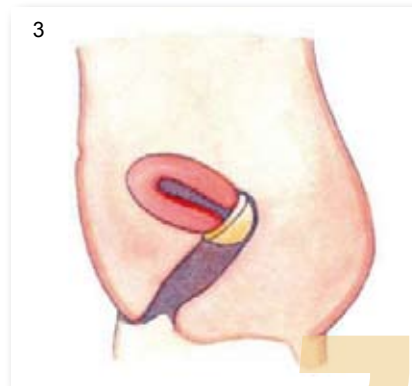
MOD DE FOLOSIRE



Foloseste marimea de diafragma recomandata de ginecolog.



Introduce diafragma in vagin ca si cum ar fi un tampon.



Nu trebuie scoasa pana nu au trecut 6 ore de la penetrare.

BURETELE

Ce este?

Buretele este facut din poliuretan si are forma de fung cu o mica tortita pentru a-l extrage. Se introduce in vagin pentru a evita pasul spermatozoizilor, si trebuie sa ramana inaintea sase ore dupa penetrare. Este recomandat sa se foloseasca cu spermicide.

Dezavantaje

Colocarea lui este mai complicata ca a diafragmei. Nu este o metoda foarte eficienta si nu previne de infectii de transmitere sexuala nici de SIDA.

SPERMICIDELE

Ce sunt?

Sunt creme, geluri, vule sau supozitoare vaginale ce contin produse chimice (no-noxinol-9, benzalcon) care actioneaza distrugand sermatozoizii. Trebuie introduse in vagin mereu inainte de penetrare (ovulul cu 10 minute inainte). Fiecare doza este efectiva timp de o ora, de aceea trebuie sa se repete aplicarea la fiecare coit.

Dezavantaje

Este recomandat folosirea combinata sau asociata cu alte metode naturale sau de bariera, entru ca singure nu sunt eficace. Nu se recomanda dusurile vaginale in 6 ore dupa coit. Nu exista risc in asi face dus.



METODE HORMONALE

PILULA

Ce este?

Pilula contraceptiva contine cantitati variabile de hormoni similari ai celor care ii sintetizeaza organismul (estrogeni si progesteroni), care opresc producerea si liberarea de ovule (ovulatia) de catre ovar. In acelasi timp actioneaza ingrosand mucul cervical, in asa forma incat impiedica pasul spermatozoizilor si slabind mucoasa uterina pentru a nu se produce implantarea.



Exista mai multe tipuri: pilula contraceptiva orala combinata si mini pilula, ce se pot prezenta in cutii de 21 sau 28 unitati. Toate sunt foarte sigure de cand incep sa fie luate (primul ciclu de pastile) atata timp cat se face de o forma corecta (la aceeasi ora, in fiecare zi). Este recomandabila folosirea prezervativului masculin in timpul primului ciclu de pastile.

16

Indicarea si controlul acestor pilule trebuie facute de profesionali sanitari.

Avantaje

In multe femei imbunatateste transtornurile ciclului menstrual si menstruatia devine mai scurta si nu asa dureroasa. Nu are nevoie de manipulare.

Dezavantaje

Acesta metoda nu trebuie folosita de femei cu hipertensiune arteriala, afectiuni cardiace severe, diabet sau boli hepatice. Nu este recomandabil folosirea de catre femei mai in varsta de 35 de ani, in special cele care fumeaza. Chiar daca este o metoda eficienta nu protejeaza de infectii de transmitere sexuala, nici de SIDA..

Nu functioneaza daca...

Uiti sa o iei sau variezi mult ora la care o iei. Daca vomiti sau ai diaree intensa in 4 ore dupa ce ai luat-o.

RECOMENDARI DE UTILIZARE

- Trebuie sa fixezi un moment in zi (de exemplu, micul dejun) pentru a lua pilula. In acest fel se eviteaza uitarea.
- Daca uiti intr-o zi sa iei pilula la ora exacta:
 - Si au trecut mai putin de 12 ore de la ora la care trebuia sa o iei, trebuie sa o iei. Urmatoarea pilula se va lua la ora la care o luai pana acum.
 - Daca au trecut mai mult de 12 ore de la ora la care trebuia sa o iei, treci peste pilula uitata si continui zilele urmatoare cu “tratamentul” normal pana termina pachetul de pastie. Foloseste pe langa pilule masuri contraceptive complementare (de exemplu, prezervativul) timp de 7 zile, pentru ca in aceste zile eficacitatea acestei metode nu este garantata.
- Daca trebuie sa iei alte medicamente trebuie sa il informezi pe medic ca utilizezi pilule. Sunt medicamente care scad eficacitatea pilulei
- Daca vomiti sau ai diaree intensa in timpul urmatoarelor 4 ore de cand ai luat pilula, trebuie sa iei alta.



METODE HORMONALE

INELUL VAGINAL

Ce este?

Este un inel de plastic flexibil care se introduce in vagin, tinandu-l inapoi trei saptamani. In aceasta perioada de timp, prin contactul cu mucoasa vaginala elibereaza o doza slaba de hormoni similari la cei folositi in pilulele contraceptive orale, care impiedica ovulatia si ingroaseaza mucusul cervical.

Inelul trebuie introdus in primele 5 zile urmatoare ale inceputului menstruatiei si se foloseste de forma continua trei saptamani, dupa care trebuie scos si trebuie sa te odihnesti o saptamana pentru a se produce menstruatia. Inelul contraceptiv este facut pentru a preveni sarcina nedorita timp de patru saptamani. De aceea este necesar sa folosim un inel nou in fiecare luna.



18

Se introduce de o forma asemanatoare a unui tampon, apasand marginile inelului ca sa ia o forma ovala si se iminge usor in vagin pana in pozitia in care te simti comoda. Pentru a-l scoate foloseste degetul pentru a-l trage afara. Pozitia inelului in vagin nu este esentiala pentru a asigura ca functioneaza corect. Pentru a asigura protectia inelul nupoate sta niciodata in afara vaginului tau mai mult de trei ore in timpul celor trei saptamani. Se pot folosi prezervative masculine sau spermicide cu inelul in special in prima saptamna de utilizare.

Avantaje

Cum folosirea inelului este pe cale vaginala si hormonii nu trebuie absorbiti la nivel gastro-intestinal, daca vomiti sau ai diaree inelul continua sa fie eficient.

Dezavantaje

Poate provoca sangerari in afara ciclului. Este mi scump ca pilula. Ai nevoie de reteta medicala. Nu previne de boli de transmisie genitla, nici de SIDA.

Nu functioneaza daca...

Uiti sa iti pui urmatorul inel in perioada de timp stabilita.

IMPLANTELE

Ce sunt?

Sunt capsule sau betisoare de plastic care se introduc chirurgic sub piele cu anestezie locala si elibereaza constant doze de hormoni contraceptivi care opresc ovulatia si actioneaza asupra mucusului cervical si al mucoasei uterine.

Avantaje

O data ce este pus, efectul dureaza intre 3 si 5 ani. Este unul din metodele contraceptive cele mai eficiente. Daca vrei sa ramai insarcinata, medicul il poate retrage in cateva minute. Trebuie sfatul si supervizarea medicului.

Dezavantaje

Se poate asocia cu efecte nedorite care dispar dupa trei luni de folosire (durere de cap, iregularitati in ciclul menstrual, schimbare de greutate, etc.). Es un método caro. No protege frente a las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Nu functioneaza daca...

Nu il schimbi dupa perioada de timp stabilita.

METODE HORMONALE

INJECTIILE

Ce sunt?

Sunt injectii de hormoni contraceptivi pentru a opri ovulatia. Injectia trebuie administrata de personal sanitar in brat sau muschi.

Pot fi injectii mensuale sau trimestrale. Prima contine estrogen si progesteron in timp ce a doua este de progesteron. Metoda este eficienta dupa 24 de ore dupa injectie.

Avantaje

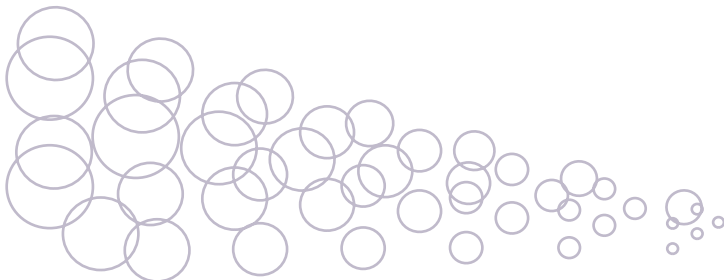
Fiind injectabil, evita trecerea rin ficat, si de aceea are mai putine reactii adverse ca pilula. Injectia de progesteron se poate administra dupa nastere si in timpul alaptatului.

Dezavantaje

Produce schimburi de frecventa, durata sau cantitatea menstruatiei. Este contraindicata in femeile cu cancer de san saugenital, cu hemoragi uterine sau cu migranii. Nu protejeaza de boli de transmitere sexuala, nici de SIDA.

Nu functioneaza daca...

Uitam sa repetam doza in momentul indicat, cu o limita de sapte zile.



PLASTURE TRANSDERMIC

Ce este?

Plasturele transdermic este foarte fin si se pune pe pielea curata si seaca, de preferinta pe fund, abdomen, partea superioara a bratului si partea superioara a corpului (mai putin pe sani). Elibereaza estrogen si progesteron care se absorb la nivelul pielii si ajung direct in sange. Se schimba la fiecare sapte zile timp de tres saptamana. In a patra saptamana se produce menstruatia.

Avantaje

Nu se deslipeste in timpul dusului, la piscina si nici cu transpiratia. Are mai putine reactii adverse ca pilula, pentru ca evita pasul hepatic.

Dezavantaje

Chiar daca nu se observa pe sub haine poate fi antiestetic. Este o metoda scumpa. Nu protejeaza de boli de transmitere genituala nici de SIDA.

Nu functioneaza daca...

Daca nu se pune corect, se deslipeste si nu se lipeste bine. Si nu sti cat timp a trecut. In orice caz exista o limita de securitate de 48 de ore.



METODE CHIRURGICE

(STERILIZAREA)

Sunt metode permanente dupa care este foarte dificil sa se produca o sarcina.

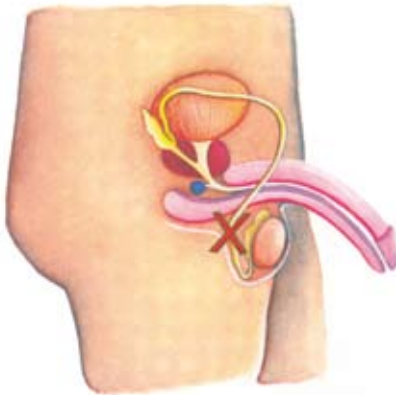
LEGATURA DE TROMPE (FEMEIE)

Ce este?

Este o operatie chirurgicala in care se blocheaza trompele, ce sunt conducte pe unde trec ovulule de la ovar pana in uter. Operatia cere anestezie si spitalizare. Nu produce schimbari in activitatea sexuala nici in menstruatie. In actualitate se desfasoara investigatii de noi tehnici ce ne permiti desblochearea trompelor, daca se decidem sa avem copii. Este posibila si fecundarea in vitro.



22



VASECTOMIA (BARBAT)

Ce este?

Este o operatie chirurgicala in care se blocheaza conductele prin care trec spermatozoidii de la testicule in exterior. Se face de obicei cu anestezie locala si nu este nevoie de spitalizare.

Nu produce schimbari in activitatea sexuala nici in capacitatea de erectie, mentinandu-se ejacularea. Sperma are acelasi aspect la o simpla vedere, dar nu contine spermatozoizi.

Trebuie facuta o revizie pentru a se asigura ca nu raman spermatozoizi in sperma, si pana in aceasta revizie trebuie folosita alta metoda contraceptiva.

CONTRACEPTIA DE URGENTA IN SITUATII SPECIALE

Pilula post-coitala sau cea de a doua zi trebuie folosita numai atunci cand, in situatii speciale s-a facut sex fara protectie sau metoda contraceptiva obisnuita.

Metoda cea mai folosita este cea in care se prezinta 2 mici pastile de progestageni. Pentru ca sa fie mai eficienta, prima pastila trebuie luata cat mai repede si niciodata dupa ce au trecut 72 de ore dupa relatia sexuala fara protectie, pentru ca eficacitatea scade pe timp ce timpul trece. A doua pastila se ia dupa ce au trecut 12 ore de cand ai luat-o pe prima.

Pilula post-coitala nu evita sarcina daca nu o iei corect, urmand limitele de timp stabilite. Daca menstruatiia intarzie cinci zile chiar daca ai luat pastila post-coitala este necesara o proba de sarcina. Pastila post-coitala nu intrerupe o sarcina stabila.

Contraceptia de urgenta este o metoda de folosire ocazionala. In nici un caz nu trebuie sa inlocuiasca o metoda contraceptiva conventionala. Daca ai luat aceasta pilula de multe ori mergi la medicul tau pentru a-ti stabili o metoda contraceptiva traditionala.



METODE NATURALE

Metodele naturale sunt bazate in schimbarile care se produc in femei in functie de momentul ciclului menstrual, care ne permit sa identificam zilele fertile ale ciclului si sa evitam mentinerea de relatii sexuale cu penetrare in aceste zile.

- Ajuta sa cunoastem functionarea corpului.
- Trebuie sa observam ciclul menstrual in ultimele luni inainte de ale folosi, pentru a cunoaste regularitatea si schimburile ce se produc in corp in functie de momentele ciclului menstrual.
- Folosite ca metoda unica nu sunt sigure, dar eficacitatea lor se mareste daca se combina cu alta metoda bariera.

METODA OGINO-KNAUS (METODA CALENDARULUI)

Ce este?

Consista in a nu realiza relatii sexuale in zilele fertile, avand in vedere ca aceste zile variaza in functie de ciclurile menstruale ale fiecarei femei.

Se considera zile fertile ziua ovulatiei, care corespunde la jumatatea ciclului, patru zile inainte si trei dupa.

Lun.	Mar.	Mier.	Joi	Vin.	Sâm.	Dum.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 ovulacion	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

METODA BILLINGS (METODA MUCULUI CERVICAL)

Ce este?

În vagin se produce o scurgere sau muc vaginal al cărui aspect și consistență variază în timpul ciclului menstrual. În timpul ovulației, coincidând cu zilele de mai multă probabilitate de sarcină, scurgerea devine mai abundanță, transparentă, lipicioasă și elastică, asemănând la fel ca albusul oului. În restul ciclului este mai galben și mai gros sau nu există. Nu trebuie să avem relații sexuale (sau dacă le avem să fie cu prezervativ) atunci când mucul este fluid și până nu au trecut trei zile după ce nu mai este fluid.



METODA TEMPERATURII BASALE

Ce este?

În zilele cele mai fertile se produce o marire a temperaturii corporale. Metoda constă în luarea temperaturii toate zilele când te trezești, înainte de a te ridica și de a începe orice activitate, mereu în același loc (vagin sau anus).

Se scrie într-un papil milimetric temperatura obținută în fiecare zi, în mod grafic, scriind mereu orice circumstanță ce ar fi putut varia temperatura (indispoziție, dormitul puțin, etc.). Temperatura urcă un pic în zilele posterioare ovulației și rămâne așa până la ciclu. Zilele cele mai fertile sunt 5 zile anterioare și 3 posterioare ale zilei în care se produce cea mai mare urcare de temperatură.



25

METODA COMBINATA SAU SINTOTÉRMICA

Ce este?

Combina observarea mucusului cervical cu cea a temperaturii corporale în repaus și alte semne care însoțesc ovulația (tensiunea mamară, durere abdominală, etc.).

METODE CARE NU SUNT DE INCREDERE

COITUS INTERRUPTUS

Consista in a retrage penisul din vagin inainte de a se produce ejacularea. Nu este o metoda de incredere pentru ca inainte de ejaculare se expulzeaza un lichid ce contin spermatozoizi si poate produce o sarcina. Controlul acestei metode tine numai de barbat.

ALAPTAREA

Timpul cat dureaza alaptarea nu avem de obicei ciclu si fertilitatea femeii poate scadea, dar nu dispare complet. Prima ovulatie dupa ce se da nastere are loc de cu frecventa in timpul alaptarii, de aceea exista posibilitate de sarcina.

DUSURI VAGINE DUPA PENETRARE

Cu presiunea apei se favorizeaza ca spermatozoizii sa ajunga mai repede in colul uterin dupa ejaculare, de aceea nu sunt foarte utile ca metode contraceptive, mai mult, pot favoriza sarcina.

26

RELATII SEXUALE IN TIMPUL MENSTRUATIEI

Relatiile sexuale cu penetrare facute in timpul menstruatiei pot provoca o sarcina, chiar daca este mai rar, poate sa fie alta ovulatie pe langa cea care se produce la jumatatea ciclului si poate exista un ovul care poate fi fecundat.





Castilla-La Mancha