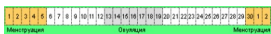




Сексуальное здоровье супругов и их половая жизнь во многом зависят от методов контрацепции, которые они применяют. А вот на удовлетворенности супружеской пары, особенно женщин, сказывается страх перед незапланированной беременностью.

Использование средств, которые направлены на регулирование рождаемости, должно освобождать супругов от страха нежелательной беременности. В наши дни существует огромное количество методов и средств для предотвращения беременности, но, несмотря на это, как, впрочем, и в остальных сферах сексуальной жизни, очень трудно и почти невозможно дать универсальный совет. Одним из самых простых методов предохранения является календарный метод. Его еще называют методом Огино.

Календарный метод предохранения относится к естественной контрацепции. Данный метод основан на фиксации продолжительности десяти предыдущих месячных. Среди них выделяем самый короткий, а потом самый продолжительный цикл. К примеру, самый короткий ваш цикл длится 26 дней, а самый продолжительный - 31 день. Проводим следующий расчет:  $26 - 18 = 8$ , а потом  $31 - 11 = 20$ . Из этого следует, что опасными для зачатия считаются дни с восьмого по двадцатый день цикла. [Зачатие](#) возможно именно в эти дни, а вот до и после этих дней можно не предохраняться. Если у вас постоянный цикл, то можно воспользоваться и готовым календарем.



### Календарный метод предохранения: преимущества и недостатки

Следует отметить преимущества календарного метода. Он не требует дополнительных затрат, является абсолютно безвредным. Не влияет на химический баланс организма и не имеет противопоказаний. Но, если вас подвел данный метод контрацепции – спокойно можете рожать, потому что он не нанес никакого вреда вашему организму и плоду.

А вот что касается недостатков, то вам необходимы определенные знания и навыки для того, чтобы освоить этот метод. Эффективность данного метода также является невысокой, поскольку для женского организма характерны колебания менструальных циклов. Это связано с внешними факторами: смена климата, потеря веса, стресс или усиленные физические нагрузки. Врачи не рекомендуют использовать календарный метод предохранения сразу после родов. Цикл в этот период еще нерегулярный, он не сразу восстанавливается, да и отличается от того, что был до родов. Недостаток еще заключается в том, что он не защищает от болезней, которые передаются половым путем.

С медицинской точки зрения данный метод можно объяснить следующим образом. Женская яйцеклетка имеет способность к оплодотворению только один день в каждом цикле. Сперматозоид может настичь ее и сохранить жизнеспособность в течении восьми дней. И цель календарного метода контрацепции состоит в определении овуляции и вычета безопасных дней. Обязательным условием для данного метода является регулярный цикл. Женщина должна пристально следить за своим здоровьем и организмом, а также вести записи, которые информативны для врача при определении симптомов заболевания.