

ĻOTI DROŠĀ
METODE

HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA (TABLETES/MAKSTS RIŅĪS/PLĀKSTERIS)

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Neļauj nobriest olšūnai, padara dzemdes iekšējo slāni plānu	98-99%	JĀ	NĒ	10 – 15 EUR mēnesī	Īpaši augsta drošība + dažādi citi bonusi (sīkāk lasi zemāk)

HORMONĀLĀ DZEMDES SPIRĀLE

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Padara dzemdes iekšējo slāni plānu, sabiezē dzemdes kakla kanāla gļotas, daļai sieviešu neļauj nobriest olšūnai	98-99%	JĀ	NĒ	130 – 150 EUR uz 3 – 5 gadiem	Padara mēnešreizes vājākas, nesāpīgākas. Drīkst lietot arī nedzemdējušas sievietes

VARA DZEMDES SPIRĀLE

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Rada nelabvēlīgu vidi spermatozoīdiem, neļauj ielizgdoties olšūnai arī, ja tā ir apaugļojusies	98%	JĀ	NĒ	20 – 70 EUR uz 3 – 5 gadiem	Mēnešreizes var kļūt stiprākas, sāpīgākas. Drīkst lietot arī nedzemdējušas sievietes

DROŠĀ
METODE

PREZERVATĪVI

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Tajā uzkrājas sperma un nenonāk līdz olšūnai	90%	NĒ	JĀ	1 EUR	Ir garšas, smaržas un krāsas. Lieto arī orālā un anālā seksa laikā!

NEDROŠĀ
METODE

SPERMICĪDI (GĒLI, KRĒMI, SŪKĻI)

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Tos ievada makstī pirms dzimumakta, kur tie iznīcina spermatozoīdus	70%	NĒ	NĒ	0.6 EUR vienai reizei	Var lietot kopā ar prezervatīviem papildus drošībai

ĻOTI NEDROŠĀ
METODE

PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
Puisis pirms beigšanas izņem dzimumlocekli no maksts	50-70%	NĒ	NĒ	-	Nedaudz spermatozoīdu var izdalīties vēl pirms puisis ir beidzis!

KALENDĀRĀ METODE

Metodes darbība	Efektivitāte*	Vai nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI	Aptuvenā cena	Piezīmes
"It kā" drošo dienu skaitīšana	50-70%	NĒ	NĒ	-	Grūtniecība var iestāties jebkurā cikla dienā!

*Cik % sieviešu NEIESTĀSIES grūtniecība gadu metodi lietojot regulāri