

Μέθοδος αντισύλληψης	Σύντομη περιγραφή	Αποτελεσματικότητα & Διάρκεια	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
<b>Αντισυλληπτικά χάπια</b>	Χάπια καθημερινή λήψη για 21 ημέρες, διακόπτεται η λήψη τις ημέρες της περιόδου. Περιέχουν οιστρογόνο και προγεσταγόνο και αναστέλλουν την ωορρηξία. Δεν παράγονται ωάρια, οπότε δεν είναι δυνατή η γονιμοποίηση και η σύλληψη.	99% εφόσον δεν διακόπτεται η λήψη για 21 ημέρες	Εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος, ρυθμίζει τον κύκλο, μειώνει τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου και τον κίνδυνο καρκίνου των ωοθηκών, δεν μειώνει τον αυθορμητισμό στο σεξ.	Προηγούνται ιατρικές εξετάσεις, δεν χρησιμοποιούνται από θηλάζουσες, δεν συνιστώνται σε γυναίκες που έχουν ισοδενώματα στο στήθος, καπνίζουν ή έχουν ιστορικό θρομβώσεων. Ακόμη και με τα νέας γενιάς χάπια υπάρχουν πιθανές παρενέργειες: ναυτία, αλλαγές στη διάθεση, πονοκέφαλος ή αύξηση βάρους.
<b>Σπιράλ</b>	Ράβδος από χαλκό ή πλαστικό σε σχήμα T, τοποθετείται από το γυναικολόγο μέσα στη μήτρα, καθιστά το ενδομήτριο μη φιλικό για τη σύλληψη και την εμφύτευση του εμβρύου στη μήτρα, καθώς προκαλεί ελαφρές μυϊκές συσπάσεις και μικρό ερεθισμό στην κοιλότητα της μήτρας.	97-99%, διάρκεια 3-4 χρόνια	Χρήση από γυναίκες που θηλάζουν, δεν επηρεάζει τον αυθορμητισμό στο σεξ, το σπιράλ με προγεσταγόνο μπορεί να ρυθμίσει την περίοδο.	Πιο ακριβή από άλλες μεθόδους, πρέπει να τοποθετηθεί σε γυναικολογικό ιατρείο, μικρός κίνδυνος εξωμήτριο κύησης, περισσότερο αίμα στη περίοδο (σε κάποιες περιπτώσεις), μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές που ενδέχεται να επηρεάσουν τη γονιμότητα στο μέλλον, απαιτείται τακτικός γυναικολογικός έλεγχος.
<b>Κολπικό διάφραγμα</b>	Ελαστικός δίσκος σε σχήμα κυπέλλου, τοποθετείται μπροστά από τον τράχηλο της μήτρας πριν την επαφή και στη συνέχεια αφαιρείται. Εμποδίζει την είσοδο σπερματοζωαρίων στη μήτρα.	73-80% (μψηλότερο αν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο)	Δεν χρειάζεται συνταγή γιατρού. Είναι πιο ανθεκτικό από το αντρικό προφυλακτικό. Είναι ιδανικό για μητέρες που θηλάζουν, όπως και για τις γυναίκες που σκοπεύουν στο μέλλον να αποκτήσουν κι άλλο παιδί και δεν έχουν καλή ανοχή στα αντισυλληπτικά χάπια ή στο σπιράλ.	Αρκετά δύσκολο στην τοποθέτηση, η αποτελεσματικότητά στην αντισύλληψη έχει σχέση με το μέγεθος που ταιριάζει στη γυναίκα (καθορισμός από τον γυναικολόγο), δεν είναι διαθέσιμο σε όλα τα φαρμακεία.
<b>Αντρικό προφυλακτικό</b>	Λεπτή μεμβράνη που τοποθετείται στο πέος εμποδίζοντας την είσοδο των σπερματοζωαρίων στη μήτρα.	80-98% (μψηλότερο αν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο)	Εύκολο στη χρήση και στην αγορά, δεν απαιτεί συνταγή γιατρού, δεν έχει επιπτώσεις στην υγεία, ιδανικό για μητέρες που θηλάζουν, θέλουν στο μέλλον να αποκτήσουν παιδιά ή δεν έχουν καλή ανοχή σε άλλες αντισυλληπτικές μεθόδους.	Μπορεί να σπάσει με αποτέλεσμα ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στον κόλπο της γυναίκας, ορισμένοι άντρες επιμένουν ότι στερούνται μέρος της απόλαυσης. Σημαντικό επίσης μειονέκτημα αναφέρεται στη διακοπή της σεξουαλικής απόλαυσης προκειμένου να τοποθετηθεί.
<b>Στείρωση της γυναίκας</b>	«Δένονται» οι σάλπιγγες.	Μόνιμο αποτέλεσμα στην αντισύλληψη.		Απαιτείται λαπαροσκοπική ή χειρουργική επέμβαση.
<b>Στείρωση του άνδρα ή βαζεκτομή</b>	Εφαρμόζεται κατά κόρον στην Αμερική, επιλέγεται από άνδρες που δεν επιθυμούν να αποκτήσουν παιδιά (ή άλλα παιδιά) και θέλουν να απολαμβάνουν άφοβα τον έρωτα με την σύτροφό τους.	Μόνιμο αποτέλεσμα στην αντισύλληψη.	Δεν επηρεάζει τον ανδρισμό.	Απαιτείται χειρουργική επέμβαση.
<b>ΦΥΣΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ</b>	<i>Δεν έχουν καμία παρενέργεια στην υγεία, όμως δεν είναι υψηλής αποτελεσματικότητας και δεν πρέπει να εφαρμόζονται, κυρίως από γυναίκες που δεν έχουν σταθερό κύκλο.</i>			
<b>Διακεκομμένη συνουσία</b>		15-30% ποσοστό αποτυχίας	Δεν υπάρχουν παρενέργειες.	Υψηλό ποσοστό αποτυχίας καθώς μπορεί να συμβεί πρόωρη εκπερμάτιση με αποτέλεσμα την εγκυμοσύνη, μειώνει τη σεξουαλική απόλαυση (κυρίως της γυναίκας).
<b>Προγραμματισμένη συνουσία</b>	Αποφυγή επαφής 5 ημέρες πριν και 5 ημέρες μετά την ημέρα της ωορρηξίας.	15-30% ποσοστό αποτυχίας	Δεν υπάρχουν παρενέργειες.	Υψηλό ποσοστό αποτυχίας, τακτική και ακριβής παρακολούθηση του κύκλου έχοντας υπόψη ότι ο κύκλος σπάνια λειτουργεί 'ρολόι' και όλα μπορούν να συμβούν, όπως ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.
<b>Θερμομετρική μέθοδος</b>	Λήψη θερμοκρασίας κάθε πρωί, τις ημέρες της ωορρηξίας η θερμοκρασία θα αυξηθεί κατά μισό βαθμό και αποφεύγεται η επαφή.	2-3% ποσοστό αποτυχίας	Σχετικά μικρό ποσοστό αποτυχίας, δεν υπάρχουν παρενέργειες κλπ.	Δημιουργεί εκνευρισμό και μόνιμη εξάρτηση από το θερμομέτρο, χωρίς πάντα το επιθυμητό αποτέλεσμα αντισύλληψης.
<b>ΟΙ ΝΕΟΤΕΡΕΣ</b>	<i>Καθιστούν το ενδομήτριο αφιλόξενο για σύλληψη.</i>			
<b>Ενδοκολπικός δακτύλιος</b>	Ελαστικός δακτύλιος με πολλές μικρές τρύπες, απ' όπου απελευθερώνεται ελεγχόμενη ποσότητα οιστρογόνων και προγεσταγόνων ημερησίως. Η πρώτη εφαρμογή γίνεται από το γυναικολόγο και στη συνέχεια η γυναίκα θα πρέπει κάθε 21 ημέρες να τοποθετεί καινούργιο δακτύλιο.	Λειτουργεί όπως ακριβώς τα αντισυλληπτικά χάπια.	Πιο ελαφριά μέθοδος, γιατί παρακάμπτεται η διόδος από το στομάχι. Ενδείκνυται για γυναίκες που έχουν ευαισθησία στο στομάχι.	Πιθανές παρενέργειες, σε μικρό ποσοστό γυναικών, μπορεί να είναι αύξηση βάρους, μητρορραγίες, πονοκέφαλος, κατάθλιψη, αλλαγές διάθεσης και η ακμή.
<b>Ενέσιμο διάλυμα</b>	Διάλυμα βραδείας απορρόφησης οιστρογόνων, εφαρμόζεται υποδοριώς με τοπική ένεση στον ώμο, στους γλουτούς ή στην κοιλιά και διαφοροποιεί το ενδομήτριο.	Αντισυλληπτική δράση 3 μηνών με τη γονιμότητα να επανέρχεται 6-24 μήνες μετά την τελευταία ένεση.	Ενδείκνυται για γυναίκες που έχουν τεκνοποιήσει και δεν θέλουν να αποκτήσουν στο μέλλον άλλα παιδιά, και όχι για όσες θέλουν να προγραμματίσουν άμεσα μια εγκυμοσύνη.	
<b>Εμφυτεύματα με προγεσταγόνο</b>	Ένα πολύ λεπτό πλαστικό καλαμάκι που εμπεριέχει και απελευθερώνει προγεσταγόνο τοποθετείται από το γυναικολόγο υποδοριώς συνήθως στο μπράτσο της γυναίκας, αφού προηγηθεί τοπική αναισθησία.	Αντισυλληπτική δράση που φτάνει το 1 έτος.		
<b>Χάπι της επόμενης μέρας</b>			Αποφυγή της έκτρωσης, αρκεί η γυναίκα να καταφύγει στην/στον ιατρό μέσα στα 3 πρώτα 24ωρα της επαφής όταν άλλα προφυλακτικά μέσα έχουν αποτύχει και υπάρχει σοβαρή υποψία ενδεχόμενης εγκυμοσύνης.	Στην Ελλάδα χορηγείται από την/τον ιατρό εγκαίρως. Μπορεί να χορηγηθούν αντισυλληπτικά δισκία ή το χάπι της επόμενης ημέρας.