







Métodos Anticoncepcionais Sem Receita Médica

Método	Eficácia	Como Usar	Prós	Contras
<p>Preservativo Masculino Látex ou Poliuretano</p> 	85-98%	<p>Use um preservativo novo cada vez que tiver relações sexuais. Desenrole o preservativo sobre o pênis ereto e deixe espaço na ponta para conter o sêmen Após a relação sexual, retire-o antes de terminar a ereção segurando na borda do preservativo. Use um preservativo de poliuretano se o homem ou a mulher forem alérgicos ao latex.</p>	<p>Pode ser comprado em muitos estabelecimentos. Pode ser colocado de forma que faça parte dos carinhos preliminares Pode ajudar a prevenir a ejaculação precoce Protege contra o HIV e muitas outras doenças transmitidas sexualmente (DTS) Pode ser usado durante a amamentação</p>	<p>Pode diminuir a sensação Pode provocar a perda de ereção Pode romper ou sair</p>
<p>Preservativo Feminino (Poliuretano)</p> 	79-95%	<p>Use um preservativo novo cada vez que tiver relações sexuais. Introduza o preservativo na vagina Use lubrificação extra conforme precisar</p>	<p>Pode ser comprado em muitos estabelecimentos. Pode ser colocado de forma que faça parte dos carinhos preliminares Bom para pessoas com alergia a latex Protege contra o HIV e outras DST Pode ser usado durante a amamentação</p>	<p>Pode ser barulhento Pode ser difícil de inserir Pode sair do lugar durante o sexo</p>
<p>Espermicida Creme, gel, esponja, espuma, inserções, películas e supositório vaginais</p> 	71-85%	<p>Coloque mais espermicida cada vez que você tiver relações sexuais Introduza o espermicida profundamente na vagina, pouco tempo antes da relação sexual Pode ser usado com os preservativos (para proteger contra HIV e DST)</p>	<p>Pode ser comprado em muitos estabelecimentos. Pode ser colocado de forma que faça parte dos carinhos preliminares Vem em muitas formas Pode ser usado durante a amamentação</p>	<p>Pode aumentar o risco de contrair HIV e DST Pode irritar a vagina ou o pênis O creme, gel e a espuma podem fazer uma sujeira Não protege contra o HIV ou DST</p>
<p>Ejacular fora Retirar</p>	73-96%	<p>Retire o pênis para fora da vagina antes da ejaculação (isto é, antes do homem gozar). Este funcionando melhor se o homem urinar antes da relação sexual.</p>	<p>Não custa nada Pode ser usado durante a amamentação</p>	<p>Menos prazeroso para algumas pessoas Não funciona se o homem não conseguir retirar o pênis em tempo Não protege contra o HIV ou DTS Tem que interromper a relação sexual</p>

Método	Eficácia	Como Usar	Prós	Contras
<p>Tabela Planejamento Familiar Natural Estar ciente do período Fértil</p> 	75-88%	<p>Prever o dia fértil por:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Medir a temperatura diariamente; 2. verificação do muco vaginal para ver se há mudanças; E / OU 3. manter um diário de suas menstruações. <p>Funciona melhor se você usar mais de um destes acima.</p> <p>Evitar sexo ou usar preservativos / espermicidas durante os dias férteis.</p> <p>Para obter instruções completas: http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html</p>	<p>Custa pouco Pode ser usado durante a amamentação</p>	<p>Tem que usar outro método durante os dias férteis Funciona melhor se você tem ciclos regulares Muitas coisas para se lembrar com este método Não protege contra o HIV ou DST</p>
<p>Amamentação (Sem menstruações) Método de Amenorreia Lactacional (M.A.L.)</p> 	95-98%	<p>Amamente pelo menos a cada 4 horas durante o dia. Amamente pelo menos a cada 6 horas durante a noite. Deve somente amamentar— não use mamadeiras, fórmula ou comida.</p> <p>Funciona somente até quando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. a mulher tenha a primeira menstruação OU 2. 6 meses após o parto (qual ocorrer primeiro). 	Não custa nada	<p>Deve apenas amamentar: não pode usar fórmula ou papinha de bebê. Deve amamentar frequentemente Não protege contra o HIV ou outras doenças sexualmente transmissíveis</p>
<p>Anticoncepção de Emergência (Levonorgestrel, pílula “Do dia Seguinte”)</p> 	59-94%	<p>Funciona melhor quanto mais cedo você tomar após o sexo desprotegido. Tomar pílula (s) o mais rapidamente possível após a relação sexual desprotegida. Você pode tomar a AE até 5 dias após a relação sexual sem proteção.</p>	<p>Pode ser usado durante a amamentação Disponível em farmácias, centros de saúde ou com clínicos gerais: Ligue com antecedência para ver se eles têm. Mulheres maiores de 17 anos podem obter AE sem receita médica.</p>	<p>Pode causar indisposição estomacal ou náuseas A próxima menstruação pode chegar mais cedo ou mais tarde. Pode causar escape menstrual Não protege contra o HIV ou outras doenças sexualmente transmissíveis Meninas menores de 17 anos precisam de uma receita médica. Pode custar muito</p>