

Se opirajo na ugotovitev, da pride v vsakem menstruacijskem ciklusu samo enkrat do ovulacije (sprostitve jajčeca iz jajčnika) in je samo v tem času mogoče, da pride do oploditve. Tako v vsakem ciklusu obstajajo plodni in neplodni dnevi. Z vso gotovostjo lahko rečemo, da jajčece 24 ur po ovulaciji ni več sposobno za oploditev, za semenčico je ta čas 48-72 ur. Torej so v vsakem ciklusu štiri plodni dnevi: trije pred ovulacijo in en po njej. Pri teh metodah vedno skušamo ugotoviti, kdaj bo prišlo do ovulacije. Določanje plodnih in neplodnih dni ni tako enostavno. Ženske, ki se odločajo za te metode, naj bi imele redne menstruacije in stabilen cikel.

Prekinjen odnos (coitus interruptus)

Pri prekinjenem odnosu moški prekine spolni odnos tako, da odmakne spolni ud iz nožnice pred izlivom semenske tekočine. Na ta način se semenčice ne srečajo z jajčecem in oploditev ni mogoča. Prekinjeni odnos je manj zanesljiva kontracepcijska metoda, saj v povprečju zanosi devetnajst od stotih žensk v enem letu uporabe (81% učinkovitost), v idealnih pogojih pa štiri od stotih žensk (96% učinkovitost).

Prekinjeni odnos je enostavna metoda brez stranskih učinkov, ki je na voljo v vsaki situaciji. Primerna je za pare, ki ne morejo ali ne želijo uporabljati drugih metod kontracepcije in so pripravljeni prevzeti tveganje nenačrtovane nosečnosti.

Slabost metode je, da lahko zmoti spolno vzburjenje in zmanjša spolno zadovoljstvo ter zahteva samoobvladovanje. V predsemenski tekočini, ki se izloča pred izlivom semenske tekočine, se lahko nahajajo semenčice od prejšnjega odnosa, zato naj gre moški pred spolnim odnosom na vodo, da izpere morebitne semenčice iz sečnice.

Klaus in Oginova metoda

Temeljita na ugotovitvi, da je pri vsaki ženski, ki ima redno menstruacijo in dokaj stabilen cikel, ovulacija 14. (12.-16.) dan pred naslednjo menstruacijo. Glede na to, da semenčice živi največ tri dni in jajčece en dan, bi bili plodni dnevi od 11. do 19. dne v mesecu pred naslednjo menstruacijo (kot 1. dan ciklusa štejemo 1. dan zadnje menstruacije). Čim bolj se dolžina ciklusa spreminja, tem manj je varnih dni in tem manj je metoda zanesljiva.

Merjenje bazalne temperature

Temelji na tem, da se 24-72 ur po ovulaciji zaradi hormonskih sprememb dvigne temperatura za tri ali več desetink stopinje Celzija. Tu moramo izključiti vse druge možne vzroke za dvig temperature (bolezni, neprespanost...). Bazalno temperaturo je potrebno meriti zjutraj pred vstajanjem in vsakršno aktivnostjo vsak dan skozi ves cikel. Šele po več mesečnem merjenju z določeno večjo ali manjšo verjetnostjo predvidimo čas naslednje ovulacije, ali pa štejemo kot plodne dneve vse dni od 1. dne zadnje menstruacije do porasta temperature in še tri dni po njej. Ženske morajo imeti redne menstruacije in stabilen cikel, moramo pa upoštevati, da se ob porodih, splavih, ob težjih boleznih in raznih drugih stresih ta fiziološki ritem poruši.

Ugotavljanje cervikalne sluzi

Cervikalna sluz je sluzasta tekočina, ki se izloča iz materničnega vratu (cerviksa). Takoj po menstruaciji je sluzi malo, največ jo je tik pred ovulacijo, ko je tudi najredkejša, prozorna in najbolj vlecljiva. Po ovulaciji se količina sluzi zmanjša, postane gosta in motnja.

Varni dnevi naj bi bili v začetku ciklusa, dokler sluzi še ni opaziti v nožnici; v drugi polovici ciklusa štejemo 4. dan po višku sluzi kot začetek varnega obdobja, ki traja do naslednje menstruacije.

Metoda je zelo subjektivna, količina sluzi pa je povečana tudi ob vnetjih nožnice, kar je dokaj pogost pojav.

Na tržišču je tudi komercialni pripomoček za ugotavljanje plodnih dni. Sestavlja ga objektivno stekelce in povečalo. Sluz v tankem sloju nanese na stekelce, posušimo (10-20 min) in če vidimo obliko "praproti" ovulacija je, če pa praproti ni, **OSTAJA NEGOTOVOST**.