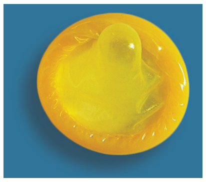
ग़ैर-औषधीय गर्भनिरोध के तरीके

विधि	यह कितनी अच्छी तरह काम करती है?	इसका उपयोग कैसे करें	फ़ायदे	नुकसान
पुरुष कंडोम (लेटेक्स या पालीयुरेथेन) 	82-98%	हर बार यौन संबंध के लिए नए कंडोम का प्रयोग करें सेक्स के बाद, लिंग का तनाव ख़त्म होने से पहले कंडोम की रिम पकडें और निकालें। यदि आप को लेटेक्स से एलर्जी है तो आप पालीयुरेथेन कंडोम का उपयोग करें।	कई स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध यौन क्रीडा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं शीघ्र स्खलन रोकने में मददगार साबित हो सकता है मौखिक, योनि और गुदा सेक्स के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। एचआईवी और कई अन्य यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) के विरुद्ध सुरक्षा प्रदान करता है। स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है	संवेदना कम कर सकता है लिंग के तनाव में कमी ला सकता है फट या निकल सकता है
महिला कंडोम (पालीयुरेथेन) 	79-95%	हर बार यौन संबंध के लिए नए कंडोम का प्रयोग करें जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त लुब्रिकेंट का प्रयोग करें	कई स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध यौन-क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं योनि और गुदा सेक्स में इस्तेमाल किया जा सकता है योनि सेक्स में प्रयोग करने पर अधिक संतुष्टि दे सकता है लेटेक्स से एलर्जी रखने वाले लोगो के लिए उपयुक्त एचआईवी एवं अन्य यौन रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है	संवेदना कम कर सकता है आवाज़ कर सकता है लगाने में मुश्किल हो सकता है यौन क्रीड़ा के दौरान अपनी जगह से बाहर निकल सकता है
शुक्राणुनाशक क्रीम, जेल, स्पंज, फोम, सन्निवेश, झिल्ली 	72-82%	हर बार यौन संबंध के बाद ज्यादा शुक्राणुनाशक डालें। सेक्स से कुछ समय पहले योनि के भीतर तक शुक्राणुनाशक डालें। कंडोम के साथ इसका उपयोग कर सकते है (एचआईवी और यौन संचरित रोगों के खिलाफ सुरक्षा के लिए)	कई स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध यौन-क्रीड़ा से पहले या उसके दौरान पहन सकते हैं कई रूपों में आता है स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है	एचआईवी और अन्य यौन संचरित रोगों के जोखिम को बढ़ा सकता है। योनि या लिंग में जलन पैदा कर सकता है क्रीम, जेल और फोम गंदे या झंझट लग सकते हैं एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं करता
बाहर निकालना बाहर निकालना	78-96%	स्खलन से पहले लिंग योनि से बाहर निकाल लें (यानि वीर्य निकलने से पहले)	इसमें कोई लागत नहीं लगती स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है	कुछ को पूरी संतुष्टि नहीं मिलती यदि लिंग समय रहते बाहर नहीं निकाला जाए तो यह काम नहीं करता। एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं करता यौन-क्रीड़ा को बीच में रोकना ज़रूरी

विधि	यह कितनी अच्छी तरह काम करती है?	इसका उपयोग कैसे करें	फ़ायदे	नुकसान
प्रजनन संबंधी जागरूकता प्राकृतिक परिवार नियोजन 	76-95%	प्रजननक्षम दिनों का पूर्वानुमान 1. दैनिक तापमान नोट करें 2. योनि के म्यूकस में परिवर्तन को नोट करें; और/या 3. अपने मासिक धर्म का एक रिकार्ड रखें यदि आप इनमें से एक से अधिक का इस्तेमाल करें तो यह ज्यादा असरदार होता है सेक्स से दूर रहें या प्रजननक्षम दिनों में कंडोम/शुक्राणुनाशक का प्रयोग करें। पूर्ण निर्देश के लिए: http://www.americanpregnancy.org/preventingpregnancy/fertilityawarenessNFP.html	कम खर्च होता है स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है गर्भवती बनने या उससे बचने, दोनों के प्रयास में सहायक	प्रजनन वाले दिनों के दौरान अन्य विधि का इस्तेमाल करना जरूरी है यदि नियमित चक्र हो तो यह बहुत अच्छा काम करता है। इस विधि में कई चीज़ें याद रखनी पड़ती हैं एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं करता
स्तनपान (कोई मासिक धर्म नहीं) लैक्टेशन अमेनॉरिया विधि (एलएएम) 	95-98%	दिन में, कम से कम हर 4 घंटे में। रात में, हर 6 घंटे में। सिर्फ़ स्तनपान कराएं - बोतल, सूत्र, या भोजन का उपयोग न करें। केवल तब तक काम करता है जब: 1. आपका पहला मासिक धर्म आने तक या 2. शिशु के जन्म के 6 महीने बाद तक (जो भी पहले हो)	इसमें कोई लागत नहीं लगती	सिर्फ़ स्तनपान कराएं - बोतल, सूत्र, या भोजन का उपयोग न करें। बार-बार अवश्य स्तनपान कराएं एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं करता
आपातकालीन गर्भनिरोध गोलियां प्रोजेस्टिन ई सी (प्लान बी वन-स्टेप® व अन्य) और यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी (एला®) 	58-94% यदि आप का वजन ज्यादा है तो यूलीप्रीस्टल एसीटेट ई सी, प्रोजेस्टिन ई सी से भी ज्यादा अच्छा काम करता है सेक्स के 2-5 दिन बाद प्रोजेस्टीन ई सी, प्रोजेस्टिन ई सी से भी ज्यादा अच्छा काम करता है	असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी आप इसे लेते है उतना ही अच्छा काम करता है असुरक्षित यौन संबंध के बाद करीब 5 दिन में आप ई सी ले सकते हैं यदि पैक में 2 गोलियां हैं, तो दोनों का एक साथ सेवन करें	स्तनपान कराने के समय भी इस्तेमाल किया जा सकता है फार्मेसी, स्वास्थ्य केन्द्रों, या स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के पास उपलब्ध है: इनके पास उपलब्धता जानने के लिए आगे बढ़ कर पूछें आप कुछ ब्रांड बिना डॉक्टरी पर्चे के प्राप्त कर सकते हैं	इससे पेट गड़बड़ हो सकता है या मितली हो सकती है अगली गर्भावधि जल्दी या देर से आ सकता है दाग हो सकते है एचआईवी या अन्य यौन रोगों से सुरक्षा नहीं करता यूलीप्रिस्टल एसीटेट ईसी डॉक्टर के पर्चे के साथ ही उपलब्ध है। 17 साल की उम्र से कम आयु वाले लोगों को कुछ औषधीय ब्रांड्स के लिए डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता होती है। काफी महंगी पड़ सकती है