

Сперматозоиды вырабатываются в мужском организме постоянно, выделяются при каждом половом акте и остаются активными в течение нескольких дней после попадания в организм женщины. Яйцеклетка же производится женской репродуктивной системой приблизительно раз в месяц, причем способность к оплодотворению она сохраняет в течение одного - максимум двух дней после овуляции (выхода из фолликула). Этот максимально благоприятный для зачатия момент наступает, как правило, в середине женского цикла (его первая часть уходит на созревание фолликула, а вторая – на удаление неоплодотворенной яйцеклетки).

Многие женщины сами распознают овуляцию по изменению характера слизи (она становится более прозрачной), по тянущим ощущениям в низу живота и повышенной сексуальной возбудимости. Помогает определить момент овуляции и измерение базальной температуры: в период созревания яйцеклетки она слегка повышается. Таким образом, поскольку сперматозоиды могут «подождать» яйцеклетку в течение нескольких дней (особо стойкие способны продержаться даже неделю), период, благоприятный для зачатия, занимает около 6-7 дней.