

Molnár Kinga¹, Tóth Erika¹, Varró Petra¹, Koronczai Beatrix², Zsáki Annamária¹ –
MTA-ELTE EGYK Kutatócsoport

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, TTK, Biológiai Intézet

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, PPK, Pszichológiai Intézet



Szexuális nevelés elektronikus tananyag (tuti.elte.hu) – tanári segédlet 10.

A kutatást a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

Az elektronikus tananyagot tartalmazó weboldalt a [MedInnoScan Kutatás-fejlesztési Kft.](#) készítette és üzemelteti.

Felnőttkori fogamzásgátlás

Tartalom

Természetes fogamzásgátló módszerek	1
Mechanikus fogamzásgátló módszerek	2
Kémiai fogamzásgátlás	3
Sebészeti úton kialakított fogamzás- / fogamzó-képtelenség, meddővé tétel	3
Tudtad?	4

Az itt felsorolt módszereket már a nemi életben gyakorlottabbaknak ajánljuk, azoknak, akiknek a menstruációs ciklusa rendeződött, akik ismerik szervezetük működését és önfegyelmel viselkedésüket kontrollálni is tudják.

Természetes fogamzásgátló módszerek

Használatuk bármikor felfüggeszthető, nemi úton terjedő betegségekkel szemben nem védenek! Azért is kedveltek ezek a módszerek nagyon gyenge hatékonyságuk ellenére, mert nem igényelnek speciális eszközt és nem drágák. Javasolt helyettük biztonságosabb módszerek használata:

- **Megszakított közösülés** (Pearl-index: 14–42%): a férfi kihúzza péniszét a nő hüvelyéből a magömlés bekövetkezése előtt. Megbízhatatlan a módszer, több okból is. Például sokaknak nem sikerül a megfelelő pillanatban, még a magömlés előtt megszakítani a közösülést. Emellett az ún. előváladék segíti az ondó haladását, tartalmazhat az előző ejakulációból a húgycsőben visszamaradt spermiumokat olyan mennyiségben, ami terhességet okozhat.
- **Kimoskodás, hüvelyöblítés** (Pearl-index: 25–45%): célja az lenne, hogy a közösülés után a nő kimoshassa a hüvelyből az ondóval bekerült spermiumokat, de addigra lehet, hogy a spermiumok egy része már a méhbe jutott. A hüvely mikrobióta közösségét is megzavarhatja a túl gyakori, vagy ritkábban végzett, de erőteljes öblítés, és a szokás kórokozó baktériumok, gombák elszaporodásához, különböző fertőzések kialakulásához vezethet.
- **Naptáras módszer** (Pearl-index: 14–47%): alapja a menstruációs ciklus eseményeinek és hosszának ismerete (ehhez legalább egy év ciklusainak hosszát ajánlják figyelembe venni, rendszeres menstruáció esetén). Ovuláció (általában a ciklus 14-16. napján történik) előtti és utáni 3–4 napon kerülni kell a nemi együttlétet.

- **Hőmérős módszer** (Pearl-index: 12–40%): a reggeli ébredési hőmérsékletet kell a hüvelyben, szájban vagy végbélben (de mindig ugyanott) hőmérővel megmérni, még felkelés előtt. Ajánlott a mért értékeket egy táblázatban vezetni. Az ovuláció előtt 24 órával a testhőmérséklet néhány tized °C-nyit csökken, majd az ovulációt követő három napon keresztül folyamatosan emelkedik. Ennek a módszernek a használata csak már rendszeres ciklussal rendelkezőknek ajánlott.
- **Anális közösülés** (Pearl-index: 8–10%): végbélnyíláson keresztül történő közösülés. Nagyon sok veszélyt rejthet magában (pl. a végbélben élő baktériumok nem távolíthatók el teljes mértékben, a férfi péniszére kerülhetnek, illetve erősebb anális közösülés alkalmával a pénisz mikrosérüléseket és bevezést okozhat a végbél falában).
- **Szoptatási időszak alatt szex** (Pearl-index: 11-12%): szoptatás mellett a szülés után a menstruációs ciklus, a peteérés általában több hónap eltelte után indul újra, de ebben jelentős egyéni különbségek lehetnek.
- **Szex a menstruáció alatt** (Pearl-index: 11-12%): Nem jelent teljes védettséget a terhesség ellen, mert az első menstruációt követő években, amikor rendszertelen még a lányok menstruációs ciklusa, illetve azoknál a nőknél, akiknek a ciklusa felnőttkorukban is rendszertelen marad, akár még a menstruációs vérzés idejében is bekövetkezhet peteérés. Ezzel kapcsolatban felvetődik egy fontos kérdés: vajon szabad-e egyáltalán nemi életet élni a menstruációs vérzés idején, egy nem kívánt terhességen kívül ennek mik lehetnek a veszélyei? Erre különböző vallási, kulturális szabályok is vonatkoznak, de most nézzük a kérdésnek csak a biológiai hátterét: azért nem ajánlott, mert a sérült méhnyálkahártya miatt a fertőződés veszélye ekkor különösen magas.

Mechanikus fogamzásgátló módszerek

A hímivarsejteknek a női szervezetbe jutását, a női ivarutakban a hímivarsejtek haladását, a megtermékenyített petesejtből kialakuló embrió beágyazódását gátló eszközök. Használatuk bármikor felfüggeszthető, nemi úton terjedő betegségekkel szemben nem mindegyik véd!

- **Méhszájsapka** (Pearl-index: 10–20%): Műanyag, kupola alakú eszköz, amit a méhszájra kell felhelyeznie a nőknek. Meggátolja a hüvelybe bejutott spermiumok méhbe, onnan pedig a petevezetőbe jutását. Az aktus előtt legfeljebb két órával helyezhető fel, szeretkezés után 6-12 órán belül nem ajánlatos eltávolítani. Felhelyezése nagy gyakorlatot kíván.
 - Előnye
 - Csak az aktus alkalmával kell használni.
 - Hátrányok
 - használata nagy gyakorlatot igényel, minden aktus előtt újra fel kell helyezni, ingerelheti a húgyhólyagot.
- **Spirál** (Pearl-index: 1–6%): a spirál egy méhen belüli fogamzásgátló eszköz, ami gátolja a hímivarsejtek mozgékonyágát és megtermékenyítő képességét, illetve a méhnyálkahártyájára gyakorolt hatása által az embrió beágyazódását. A spirál használata fokozza a méhen kívüli terhességek, kismencedei gyulladások kialakulásának kockázatát, ezért használata csak a már szülésen átesett nőknek javasolt.

- Előnyök
 - gyorsan és könnyen felhelyezhető, illetve eltávolíthatók a méhből.
- Hátrányok
 - megnöveli a menstruációs vérzés mennyiségét,
 - gyulladásokat okozhat a méhben.

Kémiai fogamzásgátlás

Lényegében hímivarsejtölő (spermiumölő, spermicid) hüvelykúpok, habok, krémek és zselék, amelyek hatóanyagai megbénítják, blokkolják a spermiumok mozgását. Általában recept nélkül kaphatók, könnyen és biztonságosan alkalmazhatók. Használatuk más fogamzásgátló módszer kiegészítéseként ajánlott, mert a nem kívánt terhességek elleni védelmük nem túl jó (Pearl-index: 18-28%). Nemi úton terjedő betegségek ellen ezek a készítmények nem védenek!

A készítményt szeretkezés előtt legalább 15 perccel kell bejuttatni a hüvelybe (a csomag tartalmazza azt az eszközt is, amivel ez megtehető). A különböző spermicid készítmények használata jelentősen különbözhet, ezért fontos a használat előtt a használati útmutatót végigolvasni. Általában a felhelyezéstől számított 15. perctől számított 1 órán belül hatékonyak. A készítményeket minden közösülés előtt (függetlenül a két közösülés között eltelt időtartamtól) újra kell alkalmazni.

- Előnyök
 - alkalmazásuk egyszerű és kényelmes
 - könnyen beszerezhető, recept nélküli készítmények.
- Hátrányok
 - nem megfelelően alkalmazva előfordulhat, hogy nem oszlik el egyenletesen a készítmény anyaga, ezért kevésbé hatékony,
 - kifolyhat szeretkezés közben a hüvelyből,
 - hüvely- és péniszirritációt okozhat.

Sebészeti úton kialakított fogamzás- / fogamzó-képtelenség, meddővé tétel

Ebbe a csoportba visszafordíthatatlan, fel nem függeszthető változásokat, meddőséget okozó módszerek tartoznak. Ezek egyike sem véd a nemi úton terjedő fertőzések ellen! Elméletileg teljes védeltséget jelentenek egy nem kívánt terhességgel szemben (Pearl-index: 0%). A leggyakoribb megoldások az ondóvezetékek lekötése vagy a petevezetékek átmetszése. *Hazánkban azt, hogy ezek a beavatkozások kiben végezhetőek el, törvény szabályozza.* Ha a szülőknek 3 vagy több gyermeke már van, ha 35 évnél idősebbek, akkor a műtétek felnőttkorban elvégezhetőek. Emellett ilyen beavatkozás minden olyan esetben is indokolt lehet, amikor

- a terhesség a nő számára kockázatos, veszélyes lehet (pl. bizonyos nőgyógyászati betegségek fennállása esetén);
- nagyon magas az embrióban egy veleszületett fejlődési rendellenesség kialakulásának a valószínűsége;
- nincs más fogamzásgátló módszer, amit a párok használhatnának és ezt szakorvos is igazolja.

Előnyök

- egy nem kívánt terhesség kialakulása elleni védeltség közel 100%-os,

- a beavatkozások elvégzése után nem kell fogamzásgátló eszközt, készítményt használni.

Hátrányok

- a műtéti beavatkozások nehezen fordíthatók vissza, és akkor is lesz minimális esély spontán megtermékenyítésre, teherbeesésre,
- nem véd a nemi úton terjedő betegségek ellen,
- műtéti kockázattal jár.

TUJTAD?

- **Orális szex (minden olyan szexuális tevékenység, amikor a nemi szerveket szájjal, nyelvvel ingerlik) útján is lehet nemi betegséggel fertőződni?** Valóban így van, például a HPV vírus, a herpeszvírus, a szifilisz és különféle gombás megbetegedések is terjedhetnek ebben a formában is. Ilyenkor általában a szájnyálkahártyán alakulnak ki tünetek, de a kórokozó átterjedhet a test többi területére is.
- **Az óvszereknek is van szavatossági ideje?** Tényleg van lejárat ideje a használatnak, ezt a csomagolásnak tartalmaznia is kell. Lejárt szavatosságú óvszert már ne használjatok, mert az használat közben megrepedhet, elszakadhat, kilyukadhat. A szavatossági idő általában 3 év, ha tárolásuk száraz, hűvös helyen történik.
- **Minden nő szedhet hormontartalmú fogamzásgátló tablettát?** Nem, bizonyos nemi érettségi státusz elérése után sem javasolt mindenkinek ilyen készítmények használata. Ebben mindig nőgyógyász tanácsát kell kikérni. A szedést kizáró okok például bizonyos daganatos megbetegedések, májbetegség, szívelégtelenség, magas vérnyomás, vérrögképződési hajlam.
- **Milyen mellékhatásai lehetnek a fogamzásgátló tabletták szedésének?** Káros mellékhatások: növelik a vérrögképződés veszélyét, bizonyos gombás megbetegedések kialakulásának kockázatát, szív- és egyéb érrendszeri panaszokat, emlőfeszülést, fejfájást okozhatnak. Jótékony mellékhatások: csökkenthetik 1-2 nappal a menstruációs ciklusban a vérzéses napok számát és a vérzés mennyiségét, ezzel együtt a méhösszehúzódások okozta fájdalmat is. Csökkenthetik a zsíros, pattanásos bőr, szőrösödés, férfias hajhullás kialakulásának esélyét. Rendszeretlen ciklus esetén beállíthatják a rendszeres menstruációs ciklust.
- **A fogamzásgátló tabletták hatását csökkenti-e a kávéfogyasztás, a dohányzás, az alkohol vagy erős fűszerek fogyasztása?** Nem. Viszont a fogamzásgátló tabletták fokozhatják a kávé szervezetedre gyakorolt hatását, együttes hatásukra szapora pulzus, magas vérnyomás alakulhat ki.
- **Mikortól véd meg egy nem kívánt terhességtől a fogamzásgátló tabletták szedése?** Fontos arra figyelned, hogy a tablettaszedés a menstruációs ciklus melyik szakaszában kezdődött el. Ha a menstruációs ciklus első napján (a vérzés kezdete) kezdted el szedni

a tablettát, akkor az ötödik naptól védettséget ad. Ha a ciklus 2-5 napja között kezdted el szedni, akkor ez első hónapban még nem véd téged egy terhességtől, a ciklus végéig (következő vérzésig) használjatok másik fogamzásgátló módszert. A ciklus 5. napja után inkább már ne kezd el a szedését, várd meg vele a következő vérzést.

- **Igaz, hogy fogamzásgátló tabletták nem okozhat meddőséget?** Igaz. Szedése befejezése után ajánlott legalább 3, de inkább 6 hónapot várni a terhesség vállalásával, bár a tablettaszedés abbahagyása után nem sokkal már nincs fogamzásgátló hatás. Ha egy tervezett terhesség miatt hagyta abba a nő a szedését, ajánlott másik fogamzásgátló módszer alkalmazása rendszeres nemi élet esetén a 3-6 hónapos „várakozási” időszakban.
- **Igaz, hogy a fogamzásgátló tablettákat csak egy-két évig lehet folyamatosan szedni?** Nem. Rendszeres orvosi ellenőrzés mellett a tervezett terhesség vállalásáig folyamatosan lehet szedni. Fontos, hogy folyamatos tabletták szedése esetén évente egyszer rákszűrést kell végezni.
- **Ha abbahagyom a fogamzásgátló tabletták szedését, hogyan változik meg a menstruációs ciklusom?** A tabletták szedésének abbahagyása után előfordulhat vérzészavar, gyakran több hónapig nem jelentkezik menstruációs vérzés. Az is gyakori, hogy egy normális vérzés után ritkább időközönként és enyhébb vérzésekkel jelentkeznek menzeszek. Bármilyen panasz esetén érdemes rögtön nőgyógyászhoz fordulni.
- **Melyik módszer véd a nem kívánt terhességtől és a szexuális úton terjedő betegségektől is egyszerre?** Csak a gumióvszer. Azonban ez a módszer sem ad teljes védettséget a szexuális úton terjedő betegségekkel szemben és helytelen alkalmazása esetén a teherbe esés lehetőségét sem zárja ki.
- **Mi a kombinált fogamzásgátló tabletták?** A legtöbb mai modern fogamzásgátló tabletták ilyenek. Két összetevőjük van: a tüszőhormon (ösztrogén) és a sárgatesthormon (progeszteron). Megakadályozzák a tüszőérését és az ovulációt, megvastagítják a méhnyakban elhelyezkedő nyákot (ezzel akadályozzák a méhbe került spermiumok vándorlását a petevezetők felé), és megváltoztatják a méh nyálkahártyájának a szerkezetét is (ezzel az esetleg mégis megtermékenyített petesejt beágyazódását nehezítik meg).
- **Melyik a jó óvszer?** Ez is ízlés dolga, de amire figyelhetek: az az óvszer, amelyik hímivarsejtől (spermicid) anyaggal van bevonva, nagyobb védettséget ad. Ne legyen az óvszer túl régi, ne túl meleg helyen tároljátok, a kibontáskor ne sérüljön meg.
- **Mi a teendőnk, ha kilyukadt az óvszer az aktus alatt?** Nem biztos, hogy a terhesség kialakulna, de egy sürgősségi tabletták bevétele ennek esélyét szinte nullára tudja

csökkenteni. Egy esemény utáni tablettát mielőbbi bevétel a legfontosabb teendő, ez azonban csak receptre kapható, csak orvos írhatja fel.

- **Létezik-e férfiak számára is fogamzásgátló tablettát?** Nem. Kísérleteznek a spermiumok képződését akadályozó tabletták kidolgozásával, de jelenleg nincs ilyen engedélyezett gyógyszer.
- **Ugye nem igaz, hogy fürdőkádban, medencében szeretkezve nem lehet teherbe esni?** Természetesen nem igaz, ezek a módok nem akadályozzák meg, hogy a spermiumok – ha az ondó közvetlenül a hüvelybe jut – a női ivarutakban haladjanak és megtörténhessen a megtermékenyítés. Azonban, ha nincs közösülés, a pénisz nem hatol be a hüvelybe, a megtermékenyítés esélye szinte 0. Nem valószínű, hogy a megtermékenyítéshez szükséges mennyiségű sperma a vízben eljut a hüvelybe. Meleg vízben a spermiumok csak pár percig életképesek, forró vízben, vegyi anyagokkal teli vízben már csak pár másodpercig.
- **Lehetek terhes, ha a behatolás csak pár másodpercig tartott és nem használtunk óvszert?** Igen. És még nemi betegséget is elkaphattál.
- **Lehetek terhes, ha nekem nem volt orgazmusom?** Igen. Az orgazmusod nélkül is eljuthatnak a hímivarsejtek a megtermékenyítésre váró petesejtjeidhez.
- **Mi történik a spermiumokkal a levegővel való érintkezés után?** Nem pusztulnak el, ahhoz ki kell száradniuk (így már nem tudnak a petesejthez sem eljutni, nem lehet megtermékenyítés sem így). A spermiumok, ha meleg, nedves környezetben vannak, az megömlés után általában 3-4 napig is élhetnek (a méhnyak például pont ideális helyszín erre). A hímivarsejtek legjobbjai stramm sejtek, tehát, ha a sperma a bőrödre kerül, és onnan bejut a lány hüvelyébe, akár még terhességet is okozhat.
- **Ha nem védekeztünk, csak az eseményi utáni tablettát segíthet, hogy ne legyek terhes?** Biztos ti is hallottatok már egy csomó – egyébként - tévhitről, amik ilyen esetben segíthetnek az internet „szakavatott” tanácsadói szerint (le sem merjük írni, hogy mit mesélnek, mit kell a telefonkönyvvel csinálni, mit kell szerintük inni aktus után, milyen mozgást kell végezni – ne higgyetek el ilyen eszement dolgokat!). Bár a védekezés nélküli együttlét esetében sem 100%-os (csak 85%) a terhesség kialakulásának a valószínűsége, de mégis, ez olyan magas, hogy ebben az esetben javasolt módszer valóban csak a sürgősségi tablettát beszedése lehet.
- **Ugye tudod, hogy a sürgősségi fogamzásgátló nem abortuszt okoz?** Maximum 72, illetve 120 órával a szexuális együttlét után kell a sürgősségi tablettát bevenni, ami napokra átszámítva azt jelenti, hogy ennek a megtermékenyítés után maximum 5 nappal kell megtörténni. A megtermékenyített petesejtből kialakuló embrió átlagban a 7. napon kezdi meg a beágyazódást, így a tabletták a beágyazódást akadályozzák

meg. Az jogi megközelítés, hogy mit nevezünk abortusznak: az embrió életének, vagy a beágyazódott embrió/magzat életének, azaz a terhességnek a megszakadását.

- **A fogamzásgátló tabletták hogyan befolyásolják a tápláltsági állapotomat?** A manapság használatos antibébi tabletták már olyan kis mennyiségű nemi hormont tartalmaznak, hogy ez a mellékhatásuk sem okoz gondot, szedésükhöz általában nem kapcsolódik hízás. Azt azért ne felejtjük el, hogy a fogamzóképes nők testében a raktározott zsírmennyiség fokozatosan növekszik, és ez különösen igaz a tinédzserek esetében. A zsírraktározás célja, hogy a női szervezet elegendő tartalékkal rendelkezzen a leendő terhesség és az azt követő szoptatás energiaigényének fedezéséhez.