

Molnár Kinga¹, Tóth Erika¹, Varró Petra¹, Koronczai Beatrix², Zsáka 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 9.

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

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

A tinédzserkori fogamzásgátlás

Tartalom

| | |
|------------------------------------|---|
| Mechanikus fogamzásgátló módszerek | 3 |
| Hormonális fogamzásgátló szerek | 6 |
| A fogamzásgátlás története | 7 |

A nemi élet kezdetének első percétől fontos a biztonságos szex és a megfelelő **fogamzásgátló módszer** kiválasztása. A szülők, az iskola, a felvilágosító programok szakértői segítenek neked az első fogamzásgátlási módszer kiválasztásában, tanácsokat adnak a szexuális élet biztonságos elkezdéséhez. Ebben a tanácsadásban reméljük mi is tudunk segíteni.

Fontos, hogy

- a nemi élet, a szex ne legyen tabu téma közted és a partnered, szüleid, tanácsadód között,
- ismerned kell az emberi test felépítését, működését e tekintetben is (szaporító szervrendszer),
- hozzáállásod legyen érett, felelősségteljes,
- tudd, hogy számos szüleiddel számos helyen tudtok a témában tanácsot kérni szakértőktől (nőgyógyász szakorvosoktól, [tinédzser ambulanciákon](#) stb.).

A következőkben részletesebb információt találsz az óvszerek használatáról, a hormontartalmú fogamzásgátló tablettákról, hiszen a nemi élet kezdetén ez az a két módszer, amit a szakorvosok a korosztályodnak leginkább ajánlanak. A többi modern módszerről is írunk röviden, bár azok tinédzsereknek nem ajánlottak - fontos azonban, hogy tudjad, miért nem. Fontosnak tartjuk, hogy megismerd ezeket is, hiszen felnőtt korodban rendelkezésedre állnak majd.

Fogamzás (egy embrió létrejötte és terhesség kialakulása) egy nő és egy férfi szexuális együttlétének lehet az eredménye, ezért az ismertetőink mindig egy nő és egy férfi, azaz heteroszexuális párok együttléte során követendő szabályokat, tanácsokat foglalják össze. Azonban a nemi úton terjedő betegségek elkerülése miatt nagyon fontos, hogy a homoszexuális párok is alkalmazzanak megfelelő, nemi úton terjedő betegségek ellen védelmet nyújtó módszereket!

Melyek a **személyre szabott fogamzásgátló módszer** kiválasztásakor a legfontosabb szempontok a szakorvossal történő egyeztetés során?

- a módszer hatékonysága,
- van-e a módszernek mellékhatása, ha igen, pontosan mi az,
- mennyire egyszerű vagy nehézkes a módszer használata,
- a módszer használata jár-e kényelmetlenségekkel,
- a módszer mikor és hogyan függeszthető fel,
- a módszer védelmet nyújt-e a nemi úton terjedő betegségekkel szemben,
- van-e a módszernek hatása az esetlegesen mégis bekövetkező terhességekre,
- mennyire drága a módszer,
- melyik életkori szakaszban (testi fejlettségi, nemi érettségi stádiumban) ajánlott a módszer használata.

A fogamzásgátló módszer hatékonyságának mérőszáma a **Pearl-index**. Az index megmutatja, hogy a módszert használó nők átlagosan hány százaléka esik teherbe egy év alatt. Az index értéke 0-100 közötti lehet: *minél kisebb a Pearl-index értéke, annál biztonságosabb a védekezési mód* (fogamzásgátlás hiányában értéke 85% körüli).

A fogamzásgátlás módszereinek típusai:

- mechanikus módszerek,
- kémiai módszerek,
- hormonális módszerek,
- hímivarsejt-termelés gyógyszeres gátlása
- meddővé tétel.

KÉRDÉS

Vajon egy szexuális kapcsolatban a védekezés csak a lány dolga?

- szerintem igen
- szerintem nem

VÁLASZ

Nem, bár ezt a felfogást (hogy ez kizárólag a lány dolga lenne) erősíti az is, hogy a legtöbb fogamzásgátló módszert a nők számára fejlesztették ki. Az sem elfogadható érv, hogy a teherbe esés a nő baja, hiszen ő hordja majd a magzatot, így minden következményt neki kell viselni. A fogamzásgátlás a fiúk felelőssége is! A nem kívánt terhességek megelőzésére az egyik leghatékonyabb módszer az óvszerhasználat. Fogamzásgátló hatása mellett az óvszerhasználat kiemelt szerepet tölt be a nemi úton terjedő betegségek elleni védekezésben is. A fiúknak is ismernie kell a nők által választható további fogamzásgátló módszereket is, hiszen egy tartós kapcsolatban fontos, hogy a pár közös döntése alapján válasszák ki az általuk használt módszert. Egy [hazai felmérés](#) adatai alapján a felnőtt férfiak több mint harmada nem ismeri a modern fogamzásgátló eszközöket, azok előnyeit és hátrányait, negyedük nem is szokott védekezni, 13%-uk pedig rendszeresen megfélekedezik a védekezésről. Sajnos e tekintetben a nők tájékozottsága is nagyon rossz. Pedig a felszabadult szex és a védekezés nem zárják ki egymást.

Legyetek kellően tájékozottak! Döntsetek mindig felelősségteljesen!

KÉRDÉS

Vajon a gumióvszeres védekezés 100%-os védettség nyújt minden nemi úton terjedő betegséggel szemben?

- szerintem igen
- szerintem nem

VÁLASZ

Ez az állítás tényleg nem igaz! Az ún. hüvelyi folyások ellen például nem véd 100%-ban az óvszer. Az óvszert a hímvessző teljes hosszára nem lehet felhúzni, a hüvelybe viszont a teljes pénisz bekerül. Folyás esetén az egész hüvelyre kiterjed a gyulladás, így simán előfordulhat, hogy a kórokozók az óvszer ellenére is átjutnak a férfi szervezetébe, megfertőződik ő is. A legtöbb folyást okozó kórokozó a férfiban ugyan nem okoz panaszt, de egy újabb szeretkezés útján továbbadhatja a betegséget egy másik nőnek. Vannak olyan kórokozók is, amelyek nemcsak a hüvelyben, a hímvesszőn, hanem a nemi szervek környezetében is megtalálhatóak (pl. HPV), így az óvszer által nem fedett területeken is fertőzhetnek.

Mechanikus fogamzásgátló módszerek

A mechanikus fogamzásgátló módszerek a hímvarsejteknek a női szervezetbe jutását, a női ivarutakban a hímvarsejtek haladását, a megtermékenyített petesejtből kialakuló csíra beágyazódását gátló eszközök. Használatuk bármikor felfüggeszthető, nemi úton terjedő betegségekkel szemben nem mindegyik véd!

Gumióvszer, kondom, koton, „gumi” (Pearl-index: 3–15%)

Használatával elkerülhető, hogy az ondó bekerüljön a hüvelybe. Szeretkezés *előtt* a merev hímvesszőre kell felsodorni. Készülhet latexből, de a latexallergiások számára manapság műanyagból is készítik. Gyógyszertárakban szerezhető be. Egy óvszer csak egyszer használható. Az óvszerek szavatossági ideje általában maximum 3 év, a csomagoláson a lejáratí időt is megtalálják.

Az óvszerek csomagolásán használati utasítás található, ami röviden leírja és képen is bemutatja a helyes alkalmazást. Egyike azoknak az egyszerűen használható módszereknek, amelyek helyes használata esetén a terhesség kockázata minimális. Szintén fontos, hogy ne legyen sérülés az óvszeren, ezt használata előtt és után is ellenőrizni kell. Közel 100%-os védelmet nyújt a nemi úton terjedő betegségekkel (pl. HIV, HPV) szemben, azonban az óvszer nem véd meg minden fertőzéstől. A nemi szervek körül, a szeméremdombon, a gáttájékon kialakulhatnak nemi betegség esetén olyan elváltozások, amik a szexuális aktus alatt, a két ember bőrének érintkezésekor könnyen megfertőzhetik a partnert (pl. a HPV vírus estében, mivel a vírus által okozott szemölcsök felszíne sérülékeny, dörzsölésre a vírusok kiszabadulnak belőle; a herpeszvírus okozta nemi herpesz esetében a nemi szervek környékén kialakuló hólyagok sérülhetnek és fertőzhetnek az aktus alatt.

Előnyök

- viszonylag olcsó,
- egyszerűen beszerezhető,
- helyes használat esetén nagyon jó a fogamzásgátlás hatásfoka,

- közel 100%-os védelmet nyújt a nemi betegségekkel szemben,
- a korai ejakuláció problémája esetén csökkenti az ingerlés hatását, a pénisz érzékenységét és így a fiú tovább tudja „tartani magát” (ugyanakkor ez a hátránya is egyben azoknál a fiúknál, akik nem küzdenek korai magömléssel).

Hátrányok

Bizonyos óvszerek esetében a nedvesítőszert a fogamzásgátló hatás növelése miatt spermaölő anyagot tartalmaz, ami azonban ingerelheti a pénisz bőrét.

A napsugárzás, a nagy meleg, a szakszerűtlen (pénztárcában, nadrágzsebben való) tárolás hatására könnyen szakadóvá válhat.

A nemi élet megkezdésétől fontos, hogy mindig legyen nálad óvszer! Az is fontos, hogy olyan helyen tárold, ahol nem sérülhet meg a csomagolása, nem melegedhet fel túlságosan. Csak közvetlenül használat előtt bontsátok ki a csomagolását.

A helyes óvszerhasználat

Nagyon fontos a megfelelő méretű óvszer használata. Ha egy óvszer túl szűk, akkor kiszakadhat, ha túl bő, akkor lecsúszhat a péniszről. Ha nem megfelelő méretű, elvonhatja a figyelmet, és esetleg emiatt nem lesz örömteli a szex. Az online mérettáblázatokból kikereshető, hogy az adott nagyságú péniszhez milyen méretű óvszer ajánlott. A legtöbb boltban az átlagos méretű (hossz: 17,5 cm, szélesség: 5,2 cm) óvszerek kaphatók. Ettől eltérő méretű óvszereket gyógyszertárakban lehet beszerezni.

Ajánlott nyugodt körülmények között begyakorolni az óvszer felhúzását. Srácok, ezekre figyeljetelek:

- A csomagolást az ujjaiddal (nem fogakkal tépve, bár ez menő, de ettől sérülhet az óvszer) érdemes kibontani. A csomagolás szélén könnyedén eltéphető, általában egy bevágás mutatja, hol lehet kibontani.
- Felhúzáskor a legörgethető pereme legyen kifelé, a csúcsa pedig felfelé.
- Két ujjaddal összeszorítva a csúcsot a levegőt nyomd ki belőle, így helyezd rá a gumit a merev pénisz tetejére, mint egy sapkát.
- Eközben a másik kezdet ujjjaival görgesd lefelé az óvszer peremét a hímvessző tövéig.
- Ha levegő marad az óvszer alatt, akkor azt a kezdetdel simítsd ki alóla, és ellenőrizd, hogy az óvszer megfelelően illeszkedik-e.
- Szex közben egyszer-egyszer érdemes ellenőrizni, hogy a helyén maradt-e az óvszer.

Fontos, hogy a péniszt a magömlés után rövid időn belül, még mielőtt a merevedés megszűnne, húzd ki a hüvelyből, mert az elernyedett hímvesszőről az óvszer lecsúszhat, és emiatt ondó kerülhet a hüvelybe. A mozdulat közben a hímvessző tövéénél fogd meg az óvszert, hogy ne mozduljon, csússzon el. Tudnod kell, hogy ondó már magömlés előtt kerülhet a hüvelybe, azért nem jó megoldás a gumit „menet közben” felhúzni.

Használat után óvatosan húzd le és köss rá egy csomót, úgy, hogy az ondó benne maradjon, és az eredeti csomagolásába vagy egy zsebkeendőbe csomagolva dobd ki egy kukába (ne a WC-be, ne a bokorba, ne a pad alá a parkban, hadd ne folytassuk!).

KÉRDÉS

Vajon a fogamzásgátló tabletták 100%-os védeettséget nyújtanak egy nemkívánt terhességgel szemben?

- szerintem igen
- szerintem nem

VÁLASZ

Nem, nincs 100%-os védeettséget nyújtó módszer, így a tabletták sem képesek erre. Viszont az egyik legnagyobb védeettséget nyújtó módszer, Pearl-index értéke 2-5%.

KÉRDÉS

Az ún. esemény utáni, sürgősségi fogamzásgátló tabletták ugyanazok, mint a többi fogamzásgátló tabletták?

- szerintem igen
- szerintem nem

VÁLASZ

Nem, a sürgősségi fogamzásgátlók nagyobb mennyiségben tartalmaznak női nemi hormont (progeszteront), mint a rendszeresen szedendő fogamzásgátló tabletták.

Jelenleg kétféle sürgősségi tablettát lehet a gyógyszertárakban beszerezni, amikkel tehát egy védekezés nélküli, vagy nem megfelelő védekezéssel (pl. elszakadt óvszer, félrecsúszott méhsapka) kivitelezett szexuális aktus utáni terhesség kialakulásának megakadályozása a cél. Hatásukat ciklustól függően a petesejt érésének, ovulációjának vagy az embrió beágyazódásának gátlása révén fejtik ki. Mindkét típus egy-egy szem tablettát tartalmaz. A közösülést követően 72, illetve 120 órán belül kell bevenni őket. Használatuk után a nő vérzést tapasztalhat, ami ha nem következik be 7 napon belül, érdemes egy terhességi tesztet végezni.

Előny

- a nem kívánt terhesség kialakulásának kockázatát csökkenti

Hátrányok

- legfeljebb 72, illetve 120 órával a védekezés nélküli szexuális aktus után be kell venni,
- csak receptre kapható (nőgyógyász vagy házi orvos írhatja fel),
- mellékhatásaként hányás, szédülés, fáradtság, fejfájás, emlőérzékenység jelentkezik,
- a menstruációs ciklusok rendszerességét felboríthatja,
- nem véd meg a szexuális úton terjedő betegségektől.

KÉRDÉS

A sürgősségi fogamzásgátlót rögtön az aktus után be kell vegye a lány, vagy lehet pár órát várni a bevitelével?

- szerintem rögtön be kell venni
- szerintem lehet vele várni órákat is az aktus után

VÁLASZ

Nem szabad feleslegesen várakozni, de pár órás várakozás nem probléma, ha éjjel történik az aktus, nyugodtan megvárható a reggel, és kérhető a recept felírása.

Hormonális fogamzásgátló szerek

A hormontartalmú fogamzásgátló tabletták másik neve „antibébi” tabletták, mert megakadályozzák a teherbe esést. Használatuk bármikor felfüggeszthető, azonban hatásuk nem azonnal szűnik meg (emlékezz, a hormonrendszer egy 3D hálózat, amiben egy hálózsem megváltozásának hatása biztosan távolabbra is szétterjed, és minden változás, így a visszarendeződés is lassú folyamat). A nemi úton terjedő betegségekkel szemben nem védenek! Az előző fejezetben csak a leggyakoribb kórokozókat soroltuk fel, de láthattad, hogy ezek is mennyien vannak – nem lehet egyetlen tablettába mindegyik ellen hatásos megelőző szert rejteni és az sem várható, hogy egy fajta hormon tartalmozó tablettának annyiféle változatát készítsék el, ahány féle betegség megelőzésére alkalmas kéne legyen. Szóval ezekben a tablettákban semmilyen betegség megelőzésére nincs hatóanyag.

A nem kívánt terhességek megelőzésére a hormontartalmú fogamzásgátló tablettával történő védekezés az egyik legbiztonságosabb módszer (Pearl-index: 2–5%). A más néven „antibébi” tablettának nevezett tabletták női hormonokat tartalmaznak (ösztrogén, progeszteront). Hatásuk összetételük alapján különbözik: gátolhatják például a tüszőrepedést a petefészkekben, a megtermékenyített petesejt beágyazódását a méh falába, de nehezíthetik a méh nyakcsatornájában a nyák átjárhatóságát a spermiumok számára.

A tabletták mellett további, hormontartalmú eszközöket is bevezettek a nem kívánt terhességek kialakulásának megelőzésére: van például bőr alá beültethető, illetve méhen belüli hormonális fogamzásgátló eszközök.

Fontos, hogy egy hormontartalmú készítmény használata előtt a leányok, nők egy általános nőgyógyászati vizsgálaton vegyenek részt (lehetőség szerint ez egybekötött rákszűréssel, hüvelyi ultrahangvizsgálattal, máj- és vesefunkciós vizsgálatokkal). Antibébi tabletták alkalmazását számos tényező zárhatja ki, például májgyulladás, fokozott vérrögképződési hajlam, visszérgyulladás. A tabletták használatának kezdetekor figyelembe kell venni azt is, hogy a legelső menstruációs ciklus után legalább 1–1,5 év már elteljen, illetve a menstruációs ciklusok már rendszeresek legyenek. A szakorvos vizsgálja még a nemi érettségi állapotot, illetve a csontozat fejlettségi állapotát is, mielőtt hormontartalmú készítményt javasol. Ha a serdülő lány még nem múlt el 14 éves, a nőgyógyásznak legalább az egyik szülőt értesítenie kell arról, ha a serdülő hormontartalmú tablettát szeretne felírni magának.

Előnyök

- nem kívánt terhességek nagy biztonsággal megelőzhetők,
- használatával az addigi rendszertelen menstruációs ciklus rendszeressé válhat,
- mérsékeltebb havi vérzések kísérhetik használatát,
- a menstruációs görcsök erőssége csökkenhet,
- használata mellett kevésbé lesz zsíros, pattanásos a bőr és a haj.

Hátrányok

- vérrögképződés esélye fokozódik,
- testtömegváltozást okozhat használatuk,
- használatukat a hüvelyváladék megváltozása kísérheti.

A fogamzásgátlás története

Ókori kultúrákból írásos emlékek (pl. i.e. XIX. században készült Kahun papirusz Egyiptomból) is maradtak már fenn az akkoriban használatos fogamzásgátló módszerekről. A leggyakoribb ősi módszerek:

- magzatelhajtó növények fogyasztása, illetve a hímivarsejteket elpusztító, károsító (spermicid hatású) anyagok hüvelybe juttatása,
- a szoptatás fogamzásgátló hatását is kihasználták,
- megszakított közösülés,
- anális közösülés.

Az első gumióvszer 1855-ben készült. Ezt megelőzően is használtak már hasonló eszközöket, azok vékony bőrből, bélből, lenvászonból, pamutból, gyapjúból készültek. Az első hormontartalmú fogamzásgátló tablettákat 1931-ben kezdték forgalmazni. A forgalomban levő fogamzásgátlók mind megbízhatóak, azonban nagyon fontos, hogy a használandó fogamzásgátló módszer kiválasztásakor mindig figyelembe kell venni a szakorvos által javasoltakat. Nem mindegy, hogy hány évesen, milyen egészségi állapotban stb. kezdi el valaki az adott módszer használatát.