



XIV. Családtervezés / fogamzásszabályozás a házasságban

Összeállította: Móger-Rassay Virág és Móger Zsolt

Tartalom

[Mit jelent számodra a házasság?](#)

[Gyengédség, szeretet kifejezése](#)

[Testi kapcsolat, szexualitás](#)

[Fogamzásszabályozási módszerek](#)

[Biológiai alapok](#)

[Módszerek felosztása](#)

[Mesterséges módszerek típusai](#)

[Barrier eszközök és kémiai módszerek](#)

[Sterilizáció](#)

[Hormonális eszközök](#)

[Méhben belüli eszközök](#)

[A természetes módszerek](#)

[Általános alapelvei](#)

[Megfigyelések típusai](#)

[A természetes módszerek típusai](#)

[Összefoglaló ábra a természetes módszerekről](#)

[Mire hív az Egyház tanítása?](#)

Családtervezés / fogamzásszabályozás a házasságban

1. Mit jelent számodra a házasság?

Most ne valamilyen definícióra gondoljatok, hanem arra, hogy nektek személyesen mit jelent a házasság, illetve az a tény hogy házasságra készültök? Gondolkodjatok el, és beszélgetsetek erről!

.....

A házasság: egy férfi és egy nő szabad akarattal, szeretetből vállalt életszövetsége. A házasságkötéskor kölcsönösen igent mondanak egymásra, amivel megerősítik életre szóló döntésüket egymás mellett. A bennük és köztük lévő túláradó szeretet arra indítja őket, hogy egészen odaajándékozzák magukat egymásnak ("egységet alkossanak" - ahogy Gary Chapman,



amerikai család- és párterapeuta megfogalmazza), és ezt a teljes közösséget, egységet megélik az élet valamennyi területén.

Az egyházi házasságkötés a szexualitás megszentelése; Isten megáldja a házaspár életének minden területét, a teljes életközösségüket.

A társunk iránti szerelem, szeretet kreatívvá tesz bennünket, abban hogy a **másikat boldoggá tegyük a mindennapok során**, és a legkülönfélébb módon **fejezzük ki, hogy értékes a számunkra**.

2. Gyengédség, szeretet kifejezése

Kérdés: *Hogyan fejezed ki a párodnak, hogy szereted, értékeled? Mondjatok egymásnak legalább 5 konkrét példát a közelműltből.*

Hogyan tudja a házaspár konkrétan megélni az egységet, teljes közösséget a mindennapokban? Ebben egy angol mozaikszó a **SPICE** mutathat irányt, mely a Burke, Miranti személyiség modellen alapul. A SPICE (jelentése fűszer), jelen esetben a mozaikszó egyes betűi **a házaspár közötti szeretetkapcsolat különböző aspektusaira** utalnak.

- *S - spirituális / lelki*
- *P - fizikai*
- *I - intellektuális*
- *C - kommunikációs és kreatív*
- *E - érzelmi*

· **S - spirituális / lelki** - *“Az a házaspár, amelyik együtt imádkozik, együtt is marad.”*
Közös imádság, közös lelki töltődés.

Pl: Közös imával kezdjük és zárjuk a napunkat.

Közösen veszünk részt a plébániánk/ közösségünk/családunk szolgálatában.

Együtt olvassuk a Szentírást vagy más lelki olvasmányokat, és beszélgetünk róla.

· **P - fizikai** - *A párok megtanulják, hogy a gyengédség jeleivel (kézfogás, ölelés, simogatás, csók...) fejezzék ki egymás iránti szeretetüket és ragaszkodásukat. Megtanulnak különbséget tenni az izgató és elfogadó érintés között.*

Pl.: Amikor találkozunk öleléssel és csókkal üdvözljük egymást.

Megfogom a párom kezét, megölelem, hogy kifejezzem az iránta való szeretetemet.

Egy egyszerű gesztussal kifejezem a szeretetemet a páromnak.

· **I - intellektuális** - *A párok megosztják egymással álmaikat, vágyaikat, valamint szakmai hivatásukkal kapcsolatos terveiket. Ide tartozik a családtervezés felelősségének megosztása is. Megosztott felelősségvállalás a közös élettel együtt járó feladatokban. (Gondoskodás a gyermekekről, házimunka, számlák rendezése stb).*



Pl.: Beszélgetünk a személyes és szakmai terveinkről, céljainkról és azok megvalósításáról.

Részt veszünk egy párkapcsolati tréningen / hétvégén, hogy új ismeretekre tegyünk szert.

Olvasunk a termékenységéről / szexualitásról, hogy átgondolt döntéseket tudjunk hozni. Beszélgetünk a családtervezéssel kapcsolatos szándékainkról és vágyainkról.

· **C - kommunikációs / kreatív** - *A kommunikáció írásos és szóbeli formái. Közös élmények, közös rekreációs tevékenység, hobby, sport. A szeretet egymás iránti kreatív kifejezése - apró meglepetések, szeretet-geisztusok a hétköznapiakban.*

Pl.: A nap folyamán telefonálunk, írunk egymásnak, hogy kifejezzük, gondolunk egymásra.

Megdicsérem valamiért a páromat! Elmondom neki, hogy mi az, amit szeretek benne.

Meglepjük egymást valamilyen aprósággal.

Együtt kirándulunk, elutazunk egy hosszú hétvégére.

· **E - érzelmi** - *Napi történések során jelentkező érzelmek, vagy legmélyebb érzéseink egymással való napi szintű megosztása.*

Pl.: Beszélgetünk az érzéseinkről. Megosztjuk egymással az örömeinket és nehézségeinket, hogy kivel mi történt a nap folyamán és azt hogyan éltük meg.

Megbeszéljük és közösen oldjuk meg a nehézségeinket.

A SPICE, a szeretetnek, a gyengédségnek a teljessége képes folyamatosan megújítani a házaspár életét, és megakadályozni, hogy a kapcsolat rutinná, megszokottá váljon. És így válik lehetségessé az, hogy akár sok évi házasság után is férj és feleség szerelmesek legyenek egymásba.

A gyengédség a szív magatartása, amely figyelmessé tesz a másik gazdagságára, és segít, hogy osztozzunk társunk életében. Ez a kedvességben, az udvariasságban, az elfogadásban, a figyelmességben, s az apró szeretet gesztusokban nyilvánul meg. A gyengédség az a bennünk lévő vágy, hogy a másikat boldoggá tegyünk a mindennapok során, szeretetből fakadó gesztusokon és figyelmességeken keresztül.

A gyengédséget tanulhatjuk. Ennek az érzelmi tréningnek a jegyesség lehet kiváltságos időszaka. Ekkor ugyanis a házaselethez képest kevesebb probléma merül fel, kevesebb stresszel szembesül a pár, még nincsenek gyerekek, stb. A jegyességet a gyengédség időszakának is nevezik. Ezért az a tapasztalat, amelyet most megélték egész életetekben hasznos lesz.

Fontos, hogy a pár gyengéd szeretettel forduljon egymáshoz betegségben, és időskorban is. Túl mindazon, amit a társadalom sugall, az életben mindig lehetnek olyan pillanatok, amikor egy pár nem élhet szexuális életet, még akkor is, ha a vágy nagyon erős bennük. Gondoljunk pl. egy



veszélyeztetett várandósságra, vagy betegségre, olyan munkára, amely hosszabb időre elszakít a másiktól, stb.

Tehát maga a családtervezés / fogamzásszabályozás is ugyanolyan szerves része ennek a teljes életközösségnek, kölcsönös ajándékozásnak, amit a házaspár lelki, érzelmi, kommunikációs és értelmi szinten megél.

3. *Testi kapcsolat, szexualitás*

Kérdések:

- *Mit jelent számodra a testi kapcsolat? Milyen érzések vannak benned, ha a testi kapcsolatra gondolsz?*
- *Esetleg vannak benned félelmek a testi kapcsolattól?*
- *Konkrétan mit jelent az számomra, hogy leendő gyermekeinket elfogadom? (Erre igent fogok mondani az esküvőn).*

A szexualitás és a gyengédség között mély kapcsolat húzódik. A gyengédség előző pontban tárgyalt öt aspektusa ugyanis segít abban, hogy figyelembe vegyük a másik szükségleteit a testi kapcsolatban is. Így a testi kapcsolat a szükség szintjéről az ajándékozás szintjére emelkedik. Ezért elmondhatjuk, hogy a gyengédség az, ami emberivé teszi a szexualitást.

A házasságban a testi kapcsolat célja, hogy kifejezze és elmélyítse azt a szeretet-párbeszédet, amely a pár között a nap folyamán elkezdődik és aztán más formában, mégpedig a nemiség nyelvezetén keresztül folytatódik. Férj és feleség a házastársi együttlétben (a test nyelvéen keresztül) újra és újra igent mondanak egymásra: „*Teljesen neked ajándékozom magam, és téged egészen és örökre az életembe fogadlak. Úgy szeretlek, ahogy vagy.*”

Nagyon szépen ír erről II. János Pál pápa a családoknak írt levelében: „... *Minden férfi és minden nő önmaga őszinte elajándékozása által valósítja meg önmagát teljesen, a házastársaknak pedig a házastársi egyesülés nyújtja ennek egészen sajátos megtapasztalását. Ekkor ugyanis a férfi és a nő férfiasságuk és nőiességük »igazságában« kölcsönös ajándékká válnak. A házasságban az egész élet ajándékozás; de ez különlegesen nyilvánvalóvá válik akkor, amikor a házastársak kölcsönösen följajánlván magukat a szeretetben, megvalósítják azt a találkozást, amely kettőjükből »egy testet« alkot.*” (Grs, 12.) [\[80\]](#)

A házastársi egyesülésben tehát nem csupán az ember egy részének átadásáról van szó, hanem az egész személy odaajándékozásáról. Hogy ez megtörténhessen nagyon fontos az a szeretet, amit a házastársak a nap folyamán, a különféle helyzetekben egymásnak kifejeznek (SPICE). A testi kapcsolat életközösségüknek a csúcspontját fejezi ki, – mint a házépítésnél a tető. Éppen ezért ahogy a házépítésnél a tetőt a kész házra teszik, a testi kapcsolat a megkoronázása a teljes kapcsolatnak. Alapok nélkül, – ami a házastársi kapcsolatban a szeretet – a testi kapcsolat kiüresedik.

A testi kapcsolat egy sajátos nyelvezet, ezért – mint minden nyelvet – az embernek azt tanulnia, csiszolnia és mélyítene kell. Ezért nem gondolhatjuk azt, hogy a testi intimitáson keresztül



rögtön képesek leszünk kifejezni a szeretetünket. Itt arról van szó, hogy a házaspár együtt megkezd egy utat, mely során időre, türelemre, bizalomra, a kölcsönös meghallgatás képességére és állandó életközösségre van szüksége.

A házaspárok arra kaptak meghívást, hogy megújítsák és megerősítsék házassági fogadalmukat minden alkalommal, amikor testileg egyesülnek. → A házastársi egyesülésben tehát a házassági fogadalom kimondott szavai “testesülnek meg”.

Hogyan is szól ez az ígéret?

- Megfontoltad-e Isten előtt szándékoztál és szabad elhatározásból jöttél-e ide, hogy xy-nal házasságot kössz? / SZABAD
- „Ígéred-e, hogy leendő feleségedet / férjedet tiszteled és szereted, míg a halál el nem választ egymástól?” / HŰSÉGES és TELJES
- „Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozza házasságotokat?” / GYÜMÖLCSÖZŐ

A házassági fogadalom alapján 4 jellemzője van a házastársi szeretetnek: szabad, hűséges, teljes, és gyümölcsöző.¹

A testi kapcsolat célja és gyümölcse: 1. a házasság egysége – vagyis, hogy elmélyüljön a házaspár kapcsolata (unitív aspektus) 2. az élet továbbadása, gyermekek nemzése (prokreatív aspektus), 3. kettőnket Isten felé vigyen.

Most nézzük meg, hogy ezt a szabad, teljes, hűséges és gyümölcsöző szeretetet mely fogamzásszabályozási módszer, módszerek teszik lehetővé, élhetővé.

4. Fogamzásszabályozási módszerek

Kérdések:

- Szüleitek hogyan gondolkodtak a családtervezésről? Hogyan valósították meg? Tetszik-e az a minta, amit tőlük láttatok?
- Hogyan álltok a gyermekvállalás kérdéséhez? A “sorsra”, Istenre bízátok gyermekeitek számát és születését vagy másképpen szeretnétek együttműködni a Teremtővel?
- Hány gyermeket szeretnétek?
- Milyen módszereket ismertek? Beszéltetek-e a fogamzásszabályozásról barátaitokkal, ismerőseitekkel? Milyen kérdések merülnek fel bennetek ezzel kapcsolatban?
- Milyen szempontokat tartotok fontosnak a módszer megválasztásában?

Mielőtt részleteiben tárgyalnánk az egyes fogamzásszabályozási módszereket érdemes két alapvető fogalomról beszélnünk, melyek a fogamzás és a beágyazódás, valamint röviden áttekintünk az emberi termékenységet.

¹ Vö. VI. PÁL PÁPA, Humanae Vitae enciklika, (HV, II/9.) A házastársi szeretet jellemző vonásai.



4.1. *Biológiai alapok*

Kérdések:

- Mire emlékszel biológiai tanulmányaidból az emberi termékenységről?
- Szerinted mikor kezdődik az ember élete?
- **A fogamzás:** a női petesejt és a férfi hímivarsejt egyesülése, azaz a megtermékenyülés, ami az emberi élet kezdete.²
- **A beágyazódás:** a már megtermékenyült petesejt a méh legbelső rétegébe, a méhnyálkahártyába ágyazódik be. A fogamzás és a beágyazódás kezdete között kb. 1 hét telik el.

A petesejt és a hímivarsejt az emberi örökítőanyagot tartalmazza. A hímivarsejtek a férfiaknál folyamatosan, azaz az első magömléstől egészen életük végéig termelődnek. A nők esetében a petesejt egyszer van jelen. Összetett hormonális folyamatok eredményeként érik meg 1-2 tüsző a petefészekben, és történik meg az ovuláció. Az ovuláció során kilökődik a petesejt a petefészek felszínén kitüremkedő tüszőből, és útnak indul a petevezetőn keresztül a méh üregébe.

Az ovuláció minden ciklusban csak egyszer következik be. Előfordulhat ugyan dupla ovuláció is, (ahogyan ezt a kétpetéjű ikrek léte bizonyítja), de ez esetben is ugyanazon 24 órán belül zajlik le a petesejt kilökődése.

Az ovulációt követően a petesejt legfeljebb 12-24 óráig életképes. A spermiumok életképessége azonban, – megfelelő minőségű méhnyaknyák jelenlétében – legfeljebb 3-5 nap. Egyébként a hüvely savas közegében a hímivarsejtek néhány órán belül elpusztulnak. Ezek alapján a házaspár közös biológiai termékenységének hossza egy ciklus során maximum 5-6 nap.

A hüvely savas közegének és a méhnyaknak nagyon fontos a szerepe, hogy kórokozó ne

² Lásd.: II. JÁNOS PÁL, *Evangelium vitae* kezdetű enciklikája az emberi élet sérthetlenségéről, (1995.), Szent István Társulat 1995., III/60. **Ne ölj! – Isten szent törvénye:** „...amint a petesejt megtermékenyül, megkezdődik egy élet, mely nem az apáé, nem is az anyáé, hanem egy új emberi lényé, aki önmagáért növekszik. Soha nem lesz emberré, ha első pillanatától fogva nem az. A legújabb genetikai kutatások ezt a kezdettől fogva nyilvánvaló dolgot nagyon megerősítik... A genetika ugyanis megmutatta, hogy az első pillanattól adva van egy élőlény határozott struktúrája vagy genetikai programja: egy ember, mégpedig egy konkrét ember már teljesen egyedi tulajdonságokkal fölrüházva. Az emberi élet csodálatos folyamata a megtermékenyülés pillanatában kezdődik, s egyes képességeinek időre van szüksége, hogy kifejlődjének, és önálló működésükre fölkészüljenek”. <http://uj.katolikus.hu/konyvtar.php?h=78>

HITTANI KONGREGÁCIÓ, *Donum vitae kezdetű instrukció*, (1987.), Szent Gellért Egyházi Kiadó, Szeged, 1990., I/1. **Az emberi embrió tisztelete - Milyen tisztelettel tartozunk az emberi embriónak természeté és identitása jogán?:** „Az emberi életet a fogantatás pillanatától kezdve feltétlen tiszteletben kell tartani és védelemben kell részesíteni”. <http://uj.katolikus.hu/konyvtar.php?h=187>

MAGYARORSZÁG ALAPTÖRVÉNYE, II. cikk: “Az emberi méltóság sérthetetlen. Minden embernek joga van az élethez és az emberi méltósághoz, a magzat életét a fogantatástól kezdve védelem illeti meg.” <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100425.atv>



kerüljön a nő szervezetébe. Másik fontos szerepe a termékenység szabályozásában van. Ugyanis a méhnyak csak a menstruációs vérzés és az ovuláció előtti és utáni napok során van nyitva, egyébként zárva van. Így egyfajta biológiai szelep funkcióját tölti be.

4.2. *Módszerek felosztása*

A fogamzásszabályozásnak mesterséges és természetes módszerei is vannak. A mesterséges módszerek beavatkoznak az emberi test működésébe vagy a házastársi egyesülés lefolyásába. Ezzel mesterségesen terméketlenné teszik a házaspár együttlétét. A természetes módszerek alkalmazása ugyanakkor arra irányul, hogy a nő természetes ciklusához igazodva megállapítsa a termékeny – lehetséges foganás – és a terméketlen napokat, amikor a foganás nem lehetséges. Így a házaspár termékenységének ismeretében tudja megválasztani az együttlét időpontját. Ha gyermeket szeretnének vállalni, akkor a termékeny napon is együtt lehetnek. Ha viszont nem szeretnének gyermeket vállalni, akkor a terméketlen napokra időzítik az együttlétet. Ezáltal ezek a módszerek együttműködnek az emberi termékenységgel.

MESTERSÉGES módszerek

CÉL → a fogamzás, vagy a beágyazódás megakadályozása

Hogyan → valamilyen beavatkozás az emberi szervezet működésébe, vagy az együttlét lefolyásába

TERMÉSZETES / TERMÉKENYSÉGTUDATOS módszerek

CÉL → a fogamzás megelőzése vagy elősegítése

Hogyan → a termékeny és a terméketlen napok megállapítása különböző testi jelek megfigyelése révén

4.3. *Mesterséges módszerek típusai*

Ezeket a beavatkozásnak megfelelően 4 csoport osztjuk:

1. **Barrier eszközök és kémiai módszerek**
2. **Sterilizáció**
3. **Hormonális eszközök** (tabletták, hormontapasz, injekció, implantátum)
4. **Méhen belüli eszközök** (spirál, rézgyöngy)

Ezeket a közszóhasználatban és a tudományban is összefoglalóan fogamzásgátló módszereknek nevezik, de ez megtévesztő!

Mi is igazán a fogamzásgátló? Ami gátolja azt, hogy a fogamzás, vagyis a petesejt és a hímivarsejt egyesülése létrejöhessen.

A mesterséges módszerek között több olyan is van, amely nem az ivarsejtek egyesülését gátolja, hanem esetleg már az egyhetes Élet tovább fejlődését akadályozza meg, a beágyazódást gátló hatásával. Ezeket a formákat a tudományban és a közszóhasználatban is azért nem nevezik abortusznak, mert a reprodukcióval foglalkozó, egyes fiziológusok saját, tudományos megfontolásaik alapján azt állítják, hogy új élet csak a beágyazódástól kezdődik. Szerintük fogamzás csak akkor történik, ha a megtermékenyítés várandósságot is eredményez. Így ami előtte hat, vagyis a beágyazódást gátolja, az nem okoz abortuszt. **A mi**



álláspontunk szerint a fogamzás pillanatában induló emberi életnek ártó hatásról van szó akkor, amikor a beágyazódás nem jöhet létre. Így ez a fajta hatás az abortusz egy korai formájának tekinthető.

Milyen hatással vannak a párkapcsolatra? A házastársi együttlét esszenciája, a kölcsönös és teljes önátadás, ajándékozás nem tud létrejönni – legyen szó bármely mesterséges fogamzásszabályozási módszerről. A házasságban két ember összeköti az életét és a házasságkötéskor igent mondanak egymás személyére, melynek fontos része a termékenységük is. Amikor a pár mesterségesen terméketlenné teszi a házastársi aktust, akkor – az együttlét során – szavak nélkül ugyan, de nemet mondanak a másik termékenységére. Másrészt a házastársi együttlétnek a célja nem az orgazmus, hanem a teljes és kölcsönös önajándékozás. Az orgazmus csupán következménye ennek a teljes önátadásnak. A tapasztalat azt mutatja, hogy amennyire elmélyült a házaspár életközössége, annál erősebb a szexuális megalégedettség.

Kultúránkban a termékenység gyakran úgy jelenik meg, mint valamiféle betegség, vagy rendellenes állapot, amelyből a személyt – különféle eszközzel, leginkább orvosi, technikai eszközökkel – „ki kell gyógyítani.”

4.3.1. Barrier eszközök és kémiai módszerek

Ide azokat a módszereket soroljuk, amelyek **valóban fogamzásgátlók, mert a petesejt és hímivarsejt találkozását/egyesülését akadályozzák meg, illetve annak esélyeit csökkentik.** Hatásmechanizmus: megakadályozzák, hogy a hímivarsejtek eljussanak a megtermékenyülés helyére, amely a petevezető ún. kürt végében történik.

Ide tartozik például a **mechanikus módszerek** közül a **gumióvszer és a hüvelyi pesszárium, méhszájsapka**; a **kémiai módszerek több formája – spermicid zselék, krémek, hüvelytabletták, hüvelygolyók, habok, oldatok, melyek a hímivarsejtek mozgékonyosságát csökkentik, vagy elpusztítják őket.**

Kockázatok, mellékhatások:

Spermicidok:

- Gyakori mellékhatása a csípő, viszkető érzés, allergiás reakció.
- Önmagukban való használatuk nem biztonságos. Leginkább kombinálva használják óvszerrel, pesszáriummal, méhszájsapkával.

Óvszer:

- Van, akinél allergiás reakciót, bőrirritációt okozhat a gumi vagy annak síkosító anyaga (általában spermicid bevonatúak).
- **Amennyiben kiszakad agy elcsúszik, az olyan, mintha a pár nem is védekezett volna.**
- Az ondóváladék nagy része víz, amely fehérjéket, számos hormont, vitaminokat, ásványi anyagokat, koleszterint, citromsavat, fruktózt, tejsavat tartalmaz. Emiatt jótékony hatású a női szervezetre és egyfajta természetes antidepresszánsként tartják



számon. Ez a jótékony hatás logikusan a barrier módszerek alkalmazásakor nem tud érvényesülni

A megszakításos együttlét

Szervesen nem ide tartozik, jellegében mégis itt érdemes megemlíteni azt a legősibb védekezési módszert, mely ma is igen elterjedt. Ez a megszakításos együttlét (coitus interruptus), mely a Bibliában is szerepel. Onan „...mivel tudta, hogy nem az ő számára születik a gyermek, amikor bement bátyja feleségéhez, a földre ontotta a magot, hogy a bátyja nevére ne szülessék gyermek. ¹⁰Ezért elveszítette őt az Úr, mivel utálatos dolgot cselekedett.” (Ter 38, 9-10).

Párkapcsolat:

Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a megszakított aktus miatt a nő többnyire kielégítetlen marad, amely hosszú távon, pszichésen negatív hatást gyakorol rá. Továbbá a férfin is nagy a nyomás, hogy időben cselekedjen, ez az együttlét hevében igen nehéz. Ez a módszer valójában egyfajta önkielégítés, melyben a házastárs tárgyként szerepel. Ez a módszer ezért sérülést okoz a házastársi szeretetben, és láthatatlanul eltávolítja egymástól a házastársakat.

Biológia tények:

- A férfi még az ejakuláció előtt kis mennyiségű úgynevezett előváladékot bocsát ki, amely nagy koncentrációban tartalmaz spermiumokat. Ha az előváladék jó minőségű méhnyaknyákkal kerül kapcsolatba, akkor a foganás bekövetkezhet.
- A méhnyaknyák a hüvelyen kívülről, a gátról is képes felvezetni a hímivarsejteket és eljuttatni a foganás helyére, a petevezetékbe! Ezért a várandósság olyan esetben is bekövetkezhet, amikor nem történik teljes behatolás, de a nemi szervek érintkeznek!

A megszakításos együttlét tehát egyáltalán nem biztos védekezési módszer. Ezzel a módszerrel 100 nő közül több, mint 50 lesz várandós egy év alatt. Egy felmérés alapján, azok a párok használták évekig sikeresen a megszakításos együttlétet, mint védekezési módszert, akiknek termékenységi problémájuk volt.

4.3.2. Sterilizáció

Ide tartoznak azok a **sebészi megoldások (a férfi és női sterilizáció)**, amelyek szintén a **fogamzást akadályozzák meg**. Ezek a módszerek a legtöbb esetben **visszafordíthatatlanok**, vagy ha helyreállíthatók, akkor is csökkent mértékben.

Ez férfiak esetében az ondóvezetékek, nők esetében a petevezetékek átjárhatóságának megszüntetését (átvágás, elkötés, egymástól való eltávolítás) jelentik.

Van a sterilizációnak az ún. „Stop” módszere, mely vágás nélküli sterilizáció. A petevezetékbe mikrofémtekeresztet helyeznek be. Az idegen anyagot – a szűk petevezeték – benövi és így megszűnik a petevezeték átjárhatósága.

**Kockázatai:****Férfiak esetében:**

- Minél hosszabb ideig áll fenn a vazektómia, annál kevésbé valószínű a vazektómia sikeres visszafordítása.
- Prostatiták és a rheumatoid arthritis kockázata emelkedik.
- Gyulladás,
- Fertőzések,
- Depresszió / csökkent önértékelés.

Nők esetében:

- Méhen kívüli terhesség.
- Depresszió / csökkent önértékelés.
- Sikeres refertilizáció után újra hegesedhet a petevezeték, amely meddőséget vagy méhen kívüli terhességet is okozhat!

A művi sterilizáció tulajdonképpen öncsonkítás, hiszen az egészségesen működő szervek eltávolításáról, teljesen egészséges emberi test egyes funkcióinak megszüntetéséről van szó. A nemi szervek működésének megcsonkítása csak akkor lehetséges, amikor az más betegség kezelése következményeként kikerülhetetlen.

4.3.3. *Hormonális eszközök*

Ide sorolhatók a „tabletták”, az injekciós készítmények, a bőr alá ültethető implantátumok, hormonyűrű, hormontapaszkok és a hormonspirál. Mindezek hatásmechanizmusa összetett, illetve kifejtett hatásának időtartama elég eltérő.

Hatásmechanizmus:

- **Gátolják az ovulációt**, vagyis a petefészekből a petesejt kiszabadulását. Az esetek bizonyos százalékában, rendszeres szedés ellenére sem érvényesül az ovulációgátló hatás. Ezért a tablettának más hatásai is vannak.
- **Megváltoztatják a méhnyakban termelődő nyákot**, hogy az sűrűbb legyen és a hímivarsejtek ne tudjanak átjutni a méhnyak csatornán.
- **Megváltoztatják a petevezetékben lévő áramlást**. Ez azt jelenti, hogy a petevezetékben lévő hámsejtek csillóinak mozgása felgyorsul. Ha mégis történt fogadás, akkor a megtermékenyült petesejt/embrió korábban jut a méh üregébe, s ott még nem tud beágyazódni, így elpusztul.
- **Megváltoztatják a méhnyálkahártya szerkezetét**, így ezáltal nem lesz alkalmas a megtermékenyült petesejt befogadására.

- a) **A kombinált tabletták kétféle hormont tartalmaznak (szintetikus ösztrint és progesztint)**. Tablettaszedés esetén valójában nem tudjuk, hogy a fogamzásgátló, vagy a beágyazódást gátló hatás érvényesül, mivel mindkettő jelen van a nő szervezetében.



- b) **Csak egyféle hormont (progesztint) tartalmaznak a *minipillek és az esemény utáni tabletták*.** A fentebb felsorolt hatásmechanizmusok közül a **méhnyaknyák megváltoztató, a petevezeték csillóinak mozgását befolyásoló és beágyazódást gátló hatás is érvényesül.**
- c) **Hormongyűrű / hüvelygyűrű** azon az elven működik, mint a szájon át szedhető hormontabletták, és a kockázatai is megegyeznek azokéval (nő a véralvadás, a szívbetegség és az érrendszeri problémák előfordulásának esélye).

A hormonális eszközök gyakori mellékhatásai:

testsúlygyarapodás, alhasi fájdalom, rendszertelen vérzés, menstruációs vérzés intenzitásának csökkenése, hányinger / hányás / szédülés, fejfájás / migrén, hangulatingadozás / szorongás / depresszió, libidócsökkenés, premenstruális szindróma, visszatérő (gombás) hüvelyi fertőzések, húgyúti fertőzések, hirsutizmus, hajhullás

Nem gyakori (de komoly) mellékhatások:

vérrögképződés, érelzáródásos betegségek (trombózis, tromboembólia, infarktus, stroke) méhnyakrák kockázatának növekedése, mellrák kockázatának növekedés, májelégtelenség, májdaganatok, epebetegségek, magas vérnyomás, terméketlenség

A hormonális eszközök egyfajta álciklust hoznak létre, ahol a vérzés ún. megvonásos vérzés, vagyis a mesterséges hormonszintek csökkenésének a következménye. Ennek a vérzésnek semmi köze a valódi menstruációhoz. Így pl. ha valakinek a hormontabletta / eszköz alkalmazása során pontos a ciklusa, az semmiképpen nem jelenti azt, hogy a hormonrendszere jól működik, hiszen saját hormonjai helyett a mesterséges hormonok dolgoznak. Ilyenkor az idegrendszer és az agyalapi mirigy nem dolgozik a cikluson. Tartós, több évig tartó használat esetén – a mellékhatásokon kívül – az is előfordulhat, hogy az idegrendszer és az agyalapi mirigy elszokik a ciklus szabályozásától. Ezért a rendszeres ciklus nehezen áll helyre, illetve a termékenység is csökkent mértékben tér vissza. A kombinált (ösztin és progesztin tartalmú) hormonkészítmények szedése ugyanis pusztítja a méhnyakban levő nyáktermelő sejteket (ezzel a méhnyak öregedését gyorsítja), és a méhnyak csatorna szűkülését is előidézi.³

A rendszeres ovuláció, nemcsak azoknak a nőknek fontos, akik gyermeket szeretnének. Minden termékeny korú nő számára a rendszeres ovuláció a fizikai és mentális jóllét és egészség alapja. A hormonális eszközök elsősorban az ovulációt gátolják, ilyen módon tartós használatuk a hormonrendszer felborulását okozzák. Ennek következményeként kialakulhatnak pajzsmirigy problémák, az inzulin háztartás zavara, általános immungyengeség, tápanyagok és vitaminok nehezebb felszívódása és hiánya, csontsűrűség-csökkenés, Crohn-betegség... stb.

³ ERIK ODEBLAD, The Discovery of Different Types of Cervical Mucus and the Billings Ovulation Method, Bulletin of the Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia, 1994., https://www.factsaboutfertility.org/wp-content/uploads/2018/08/Odeblad_Discovery-Cervical-Mucus_1994.pdf



4.3.4. Méhen belüli eszközök

Ide tartoznak a **spirál, vagy hurok** néven ismert **méhen belüli eszközök, valamint a legújabb rézgyöngy**. (Alakjuk változatos, rézzel és hormonnal kombinált típusok.)

- A **megtermékenyített petesejt**, vagyis a kis Élet **beágyazódását akadályozzák meg**.
- A méh üregében az idegen anyag jelenléte a méh nyálkahártyában enyhe gyulladással reagál. A rézgyöngy reakciót vált ki.
- A hormonnal kombinált méhen belüli eszközök helyileg méhnyálkahártya sorvadást eredményeznek. Mindezek következtében a méhnyálkahártya nem tudja befogadni a megtermékenyült petesejtet.
- Fogamzásgátló módszernek nevezik a méhen belüli eszközöket, de egyértelműen leírják a beágyazódást gátló hatásukat. Így a szóhasználat helytelen!
- A kifejtett hatás ellenére némely esetben előfordulhat, hogy az eszköz használata mellett mégis megtörténik a beágyazódás. Emiatt a hatásfoka nem 100%-os.

Kockázatok, mellékhatások:

- Behelyezésnél, vagy későbbi elmozdulás következtében **átfúródhat a méh, és fertőzést okozhat**.
- A spirál okozta steril gyulladás miatt igen érzékeny a méh nyálkahártyája. Ezért a **menstruációs vérzés is jóval erősebb**. A spiráltól egy vezető szál van a nyakcsatornában leeresztve, így baktériumok juthatnak fel a méh üregébe, ahol gyulladást okozhatnak. Ezért **gyakoribb a kismencedeici gyulladás, illetve a petefészek vagy méhgyulladás**.
- **Gyakori a méhen kívüli terhesség, mely sokszor spontán vetéléssel végződik**.

Az előzőekben felsorolt mesterséges eszközöket az alábbi táblázat foglalja össze.



	Példák	Hatásmechanizmus	
Barrier módszerek	Gumióvszer, női óvszer, pesszárium, méhszájsapka.	Megakadályozzák a spermiumok eljutását a megtermékenyülés helyére.	Fogamzásgátló
Kémiai módszerek	Spermicidek: hab, gél, zselé, krém, hüvelytabletták, hüvelygolyók.	A hímivarsejtek mozgékonyágát csökkentik, vagy elpusztítják őket.	Fogamzásgátló
Méhben belüli eszközök	- Spirál / hurok, - Rézgyöngy, - Hormonspirál.	1. Réz megbénítja a spermiumok mozgását. 2. Elvékonyítja / gyulladásban tartja a méhnyálkahártyát.	} Fogamzásgátló } Abortív
Hormonális eszközök	- Kombinált tabletták, Minipill, esemény utáni tableta, - Hüvelygyűrű, - Implantátum, - Injekció, - Hormonspirál.	1. Ovuláció gátlás. 2. Méhnyaknyák besűritése. 3. Petevezető mozgását megváltoztatja. 4. Elvékonyítja a méhnyálkahártyát.	} Fogamzásgátló } Abortív: megakadályozza megtermékenyített petesejt beágyazódását.
Műtéti eljárások	Férfi, női sterilizáció	Nő – petevezetékek, Férfi – ondóvezeték átjárhatóságának megszüntetése.	Fogamzásgátló

4.4. A természetes módszerek

4.4.1. Általános alapelvei

- A termékenység érték; női illetve férfi mivoltunk szerves része, testi, pszichológiai, párkapcsolati és lelki értelemben egyaránt.
- A termékenységet ápolnunk, gondoznunk kell, mivel értékes, és sérülékeny ajándék!
- A házaspár önismeretének fontos részét képezi a termékenységtudatosság. A ciklus nyomon követésével biztonsággal megállapíthatjuk a ciklus termékeny és terméketlen időszakait. Ezen ismeretek birtokában képesek vagyunk megfontolt döntéseket hozni a családtervezésben, és körültekintően bánni a termékenységünkkel.

A természetes vagy termékenységtudatos módszerek alkalmazásának alapja a női menstruációs ciklus megfigyelése. Ezt nevezzük cikluskövetésnek, amely azt jelenti, hogy a menstruációs ciklus során különböző testi jeleket és azok változásait figyeljük meg (Pl. méhnyaknyák, ébredési hőmérséklet, LH szint stb), és ezek alapján tudjuk azonosítani a termékeny és terméketlen időszakokat. Így képesek vagyunk nyomon követni a női testben ciklikusan lezajló hormonális változásokat.

A cikluskövetés során végzett feljegyzések értékelése – a fogamzásszabályozás mellett – lehetővé teszi a női egészség értékelését és meg is.

A menstruációs ciklust ugyanis az ötödik életjelként tartják számon. Az életjelek (testhőmérséklet, pulzus, légzésszám, vérnyomás) a test legalapvetőbb funkcióit mutatják; fontos információkat nyújtanak az általános egészségi állapotunkról és az esetlegesen fennálló



rendellenességekről is. Ilyen módon aktív közreműködők lehetünk az egészségünk megőrzésében.

A termékenységtudatos cikluskövetési módszereket sokan még a régi naptár-módszerrel azonosítják. A naptár-módszer azonban nem alkalmazkodik a női ciklus egyediségéhez és a környezeti hatások befolyásához. Ezért a naptár-módszer nem megbízható.

Éppen ezért több orvos is elkezdett kutatni, és a női ciklust tanulmányozva kereste, milyen megfigyelhető biológiai jelek köthetők a termékenységhez. Ezeknek a kutatásoknak az eredményeként jöttek létre a Billings Ovulációs Módszer®, Creighton (CrMS), Sensiplan (Tüneti-hőmérőzés) és a FEMM Health módszerek, amelyek figyelembe veszik a ciklusok sajátosságait – így a különböző élettani jelek megfigyelésével a nők pontosan meg tudják határozni a termékeny és terméketlen periódusok kezdetét és végét.

Az a tapasztalat, hogy az említett módszerek akkor tudnak megbízhatóan működni, ha a párok szakképzett oktatótól sajátítják el a cikluskövetési ismereteket. Ha változik a pár élethelyzete és így a cél, vagy a ciklus során megfigyelt életjelek mintázata (pl. szoptatás időszaka, amikor egy időre szeretnék elkerülni az újabb fogantatást), akkor az oktató az új élethelyzethez igazított útmutatással látja el a házaspárt a konzultációk során. Így biztosított a módszer további hatékony alkalmazása.

4.4.2. *Megfigyelések típusai*

Méhnyaknyák értékelése:

A menstruációs ciklus során különféle váladékok ürülnek a hüvelyből, amelyek más és más érzetet keltenek a hüvelynyílás körül, illetve más fizikai jellemzőkkel rendelkeznek. Ennek oka az, hogy a ciklus során a méhnyak különböző típusú nyákot termel a változó hormonszintek függvényében. Ha megismerjük ezeket a változásokat, azonosítani tudjuk a termékeny és terméketlen időszakokat.

Ébredési hőmérséklet mérése:

Az ébredési testhőmérséklet az ovuláció után a progeszteron hormonnak köszönhetően jellegzetesen megemelkedik, és a ciklus végéig emelkedett marad. Ezt az hőmérséklet emelkedést a reggeli hőmérőzéssel állapíthatjuk meg. Hagyományos higanyos és digitális hőmérőt is használhatunk, fontos azonban a +/- 0,1°C-os pontosság.

Méhszájvizsgálat:

A méhnyak a méh testét a hüvellyel összekötő csatorna. A méhnyak félgömbszerűen betüremkedik a hüvely felső végébe; alsó nyílása a külső méhszáj. A ciklus során változik a méhnyak hüvelyben elfoglalt helye, tapintása és a méhszáj nyitottsága. Mindezek észlelése belső vizsgálattal történik. A terméketlen napokon a méhnyak a hüvelyben alacsonyan helyezkedik el, orrhegy tapintású, vagyis kemény, és a méhszáj zárt. Termékeny napokon a méhnyak a hüvelyben magasan van, olyan puha tapintású, mint az ajkunk, és a méhszáj nyitott.



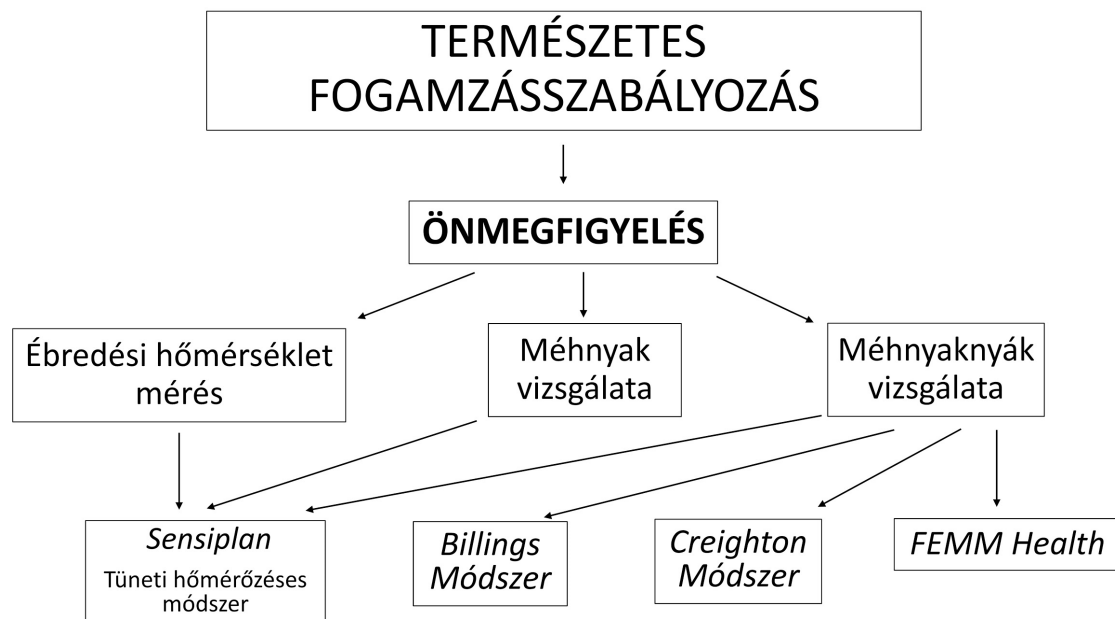
4.4.3. A természetes módszerek típusai

ÖNMEGFIGYELÉS:

- Hőmérőzés (Rötzer-Döring módszer)
- Méhnyak váladék / nyák megfigyelés (Billings-módszer, Creighton-módszer)
- Sensiplan (Naptár+hőmérőzés+nyákmegfigyelés+méhszáj vizsgálata)
- FEMM Health (nyákmegfigyelés + LH teszt / hőmérőzés)

További információ az egyes módszerekre vonatkozóan a cikluskovetes.hu honlapon található.

4.4.4. Összefoglaló ábra a természetes módszerekről



5. Mire hív az Egyház tanítása?

Kérdések:

- Ismerem-e az Egyház családtervezéssel kapcsolatos állásfoglalását?
- Milyen gondolatok, érzések merülnek fel bennem az Egyház álláspontja kapcsán?
- Egyetérték-e az Egyház álláspontjával? Mi az, amit esetleg nem értek, vagy amivel nem értek egyet?

„A termékenység ismerete a házaspár önismeretének fontos részét képezi. Ez megkívánja, hogy már a házasságra készülők alaposabban ismerjék a férfi és a nő nemiségének biológiai,



fiziológiai működését is. Csak ezen ismeretek birtokában lesz képes a pár arra, hogy termékenységgel minden szempontból körültekintően, erkölcsileg helyesen tudjon élni”.⁴

A Katolikus Egyház ezért arra hívja a házaspárokat, hogy ismerjék meg a természetes családtervezési módszereket, valamint a női ciklus működését. Mégpedig azért, mert a nemi aktus egyesítő és életet adó funkcióját is védeni szeretné.

VI. Pál pápa meggyőződése az volt: „a szerelmet és a termékenységet nem szabad mesterségesen szétválasztani, mert ezek a szeretet egyetlen aktusának két oldala, ezért nem manipulálhatóak. A szeretet és az élet továbbadása ezen egységében az emberpárra vonatkozó isteni terv ismerhető fel, mellyel nem lehet önkényesen bánni anélkül, hogy valami döntő mozzanat el ne veszne az ember lényegéből.”⁵

„A természetes ciklusok figyelembevétele – ugyanis – magával hozza a személy, azaz a nő idejének, s egyúttal a kölcsönös megbecsülés, a közös feladat és az önuralom dialógusának elfogadását is”, mely egyben a hűséget is kifejezi. Vagyis a természetes fogamzásszabályozás egyszerűen elfogadja Isten kezéből a menstruációs ciklus terméketlen időszakát, amelyet Isten helyezett bele a nő természetébe. (FC 32)

A fogamzásszabályozási módszerrel szemben támasztott követelmények:

- tartsa tiszteletben a megfogant emberi életet,
- tartsa tiszteletben az emberi test ökológiáját (alkalmazása ne változtassa meg az emberi test működését, használata esetén ne kelljen egészségkárosító mellékhatás rizikójával számolni),
- ne manipulálja a nemzés folyamatát,
- legyen pozitív hatással a párkapcsolatra,
- legyen hatékony (biztonságos) és könnyen alkalmazható (GS. 51. 87., FC.).

A házassági fogadalomhoz való hűség nem azt jelenti, hogy a házaspárok gyermekeik számát pusztán a „véletlenre” hagyják. Az Egyház azzal, hogy a házaspárokat felelős szeretetre hívja, egyúttal szülői felelősségre is hívja őket.

VI. Pál világosan megfogalmazta, hogy „azokat kell felelős szülőknek mondanunk, akik okos megfontolás és nagylelkű elhatározás után több gyermeket fogadnak el; vagy, akik komoly oknál fogva és megtartva az erkölcsi törvényeket, meghatározott vagy bizonytalan időre úgy döntenek, hogy több gyermeket nem hoznak világra”.⁶

⁴ DIÓS ISTVÁN – VICZIÁN JÁNOS, *Magyar Katolikus Lexikon VIII. kötet*, Szent István Társulat, Budapest, 2008., 884.o., *Természetes családtervezés*.

⁵ A CSALÁD PÁPAI TANÁCSA, *Családlexikon*, Szent István Társulat, Budapest, 2012., 372.o.

⁶ VI. PÁL *Humane Vitae* kezdetű enciklikája a helyes születésszabályozásról, (1968.), Szent István Társulat, Budapest, 1986., II. / 10. *A szülői felelősség*, <http://uj.katolikus.hu/konyvtar.php?h=120> (Letöltés ideje: 2017.02.14.)



A házaspárok számára a családtervezés fogamzóképes éveik alatt, tehát hosszú ideig aktuális kérdés, melynek megoldásában maga a házaspár dönti el Isten színe előtt közös számvetéssel, megegyezéssel és együtt vállalt felelősséggel, hogy hány gyermeket szeretne életre hívni. Fontos mérlegelniük, hogy anyagi és szellemi létfeltételeik között mi válik önmaguk, gyermekeik (a megszületettek és a még meg nem születettek), ill. a közjó javára (GS 50). E döntés meghozatalában a házaspárnak nem szabad a „páros önzés” hibájába esnie a gyermekek rovására, ugyanakkor egységes álláspontot kell kialakítania az esetleg „nem tervezetten” érkező gyermek elfogadására. A gyermek Isten ajándéka, a családi boldogság forrása, és akár „tervezett”, akár „nem tervezett”, egyformán szeretetet érdemel és vár a szüleitől.⁷

A Magyarországon személyes vagy online oktatással elérhető módszerek:

Billings Ovulációs Módszer®

A Billings Ovulációs Módszer® a születésszabályozás természetes, hormon-, gyógyszer- és beavatkozásmentes módszere. Segítségével megtanuljuk felismerni a méhnyak által termelt nyákot, amely testünk természetes jelzése a termékeny időszakról. A módszer a méhnyaknyák megfigyelésén alapulva alkalmas családtervezésre – a fogamzás elérésére vagy elkerülésére –, valamint a termékenységtudat erősítésére, a női egészség nyomon követésére.

A menstruációs ciklus során különféle váladékok ürülnek a hüvelyből, amelyek más és más érzetet keltenek a hüvelynyílás körül. Ennek oka az, hogy a méhnyak különböző típusú nyákokat termel a változó hormonszintek függvényében. Ha megismerjük ezeket a változásokat, azonosítani tudjuk a fogamzóképes és nem fogamzóképes időszakokat.

A módszert Dr. John és Evelyn Billings ausztrál orvos házaspár fedezte fel, tudományos háttérét és szabályait több, mint 850 000 hormonminta feldolgozásával alakította ki egy nemzetközi, klinikai szakorvosokból és kutatókból álló szakmai csoport.

60 évnyi laboratóriumi kutatás és hormonvizsgálatok ezreinek tudományos eredményei megerősítették, hogy **a méhnyak által termelt nyák a termékenység legmegbízhatóbb jele.** A fogamzásszabályozás segítésén túl a Billings ciklustáblázatok kiváló diagnosztikai értékkel bírnak a természetes családtervezési módszerekre támaszkodó, azokat értő szülész-nőgyógyász és endokrinológus szakorvosok kezében, alkalmasak pl. PCOS, inzulinrezisztencia, endometriózis diagnosztizálására. Átmeneti időszakokban is biztonsággal használható, pl szoptatás, hormonális fogamzásgátlók abbahagyása utáni időszak vagy később a premenopauza idején.

A Billings Módszer használatához nem kell más eszköz a ciklustáblázaton kívül. Minden nap végén egy egyszerű feljegyzésre van szükség, amely leírja a hüvelybemenet körüli érzetet és az aznap tapasztalt nyákmintázatot. A nap folyamán tapasztalt legtermékenyebb jellegű mintát és az ehhez tartozó szimbólumot jegyezzük fel papírra, desktopra vagy egy speciális applikációba (BillingsApp).

Hatékonyasága magasabb, mint 99% (Pearl index: 0-1), azaz a módszert helyesen használó párok esetében a nem tervezett várandósság esélye gyakorlatilag 0%. Ugyanakkor a gyermekáldásra vágyó párok helyes alkalmazás mellett átlagosan 4,7 hónap múlva sikerről számolnak be. A

⁷ Katolikus Lexikon.



több, mint egy éve gyermekre váró pároknál a módszert megtanulva és alkalmazva 69%-uknál egy éven belül bekövetkezett a fogamzás.

További információk: <https://billings.hu/>

Creighton Módszer

A **Creighton Módszer**-t egy amerikai szülész-nőgyógyász, Thomas Hilgers a '70-es években dolgozta ki, több ezer nő méhnyak nyák megfigyeléseiből - a VI. Pál Pápa Intézet támogatásával a Creighton Egyetemen (USA).

A módszer a nők által tapasztalt váladékok mindennapos egységesített vizsgálatait és kódrendszerbe foglalását jelenti, amelyből egy táblázat vezetési rendszerben összegezve lehet következtetni a női termékenységre és az esetlegesen fennálló egészségügyi problémákra. Mindehhez csupán arra van szükség, hogy a nő mindennapi rutinjába beépítse a váladékok sima, fehér toalett papírral történő rendszeres megfigyelését.

Közel 40 éve, ezen típusú táblázatvezetés mintázatai révén, sikerült feltárni különböző nőgyógyászati rendellenességeket is. Ilyenek például a meddőségi problémák, visszatérő vetélések, koraszülés, szülés utáni depresszió, PCOS, petefészkek ciszta, hormonzavarok, endometriózis, PMS tünetek, fájdalmas menstruáció, rendszertelen vagy kóros vérzések, kóros folyás, stb. - melyekre egy természetes és egészséges szervi működés visszaállítását célzó eljárást dolgoztak ki NaPro technológia® (Natural Procreation – természetes nemzés) néven. A Creighton Módszer™ táblázata így egyfajta diagnosztikai eszközként vált használatossá, mely segíti a NaProTechnológia®-val végzett célzott gyógyítást. A NaPro Technológia® tehát a modern orvostudomány használatával (pl. életmód- és étrendváltoztatással, speciális műtéti megoldások, célzott hormonpótlás a ciklus adott szakaszain) segít a női és férfi reproduktív rendszer helyreállításban.

A Creighton Módszer™ természetes, mellékhatás mentes, olcsó, környezetkímélő cikluskövetési módszer, melyet a házaspárok közösen alkalmaznak, ezáltal a házastársi kapcsolatot építi és megtanítja értelmezni testük jelzéseit. Hatékonysága a várandósság elkerülése szempontjából 96.8-99.5%, míg a normál termékenységgű pároknál a várandósság elérésében hat hónapnyi cikluskövetés során: 76-98%-ban sikeres.

További információk: <https://csaladtervezo.hu/>

FEMM (Fertility Education and Medical Management), magyarul: termékenységi oktatás, valamint ezzel párosuló orvosi kezelés.

A FEMM egészségügyi program az emberi méltóságot tökéletesen tiszteletben tartja és a nők tájékoztatásával, valamint az orvosok továbbképzésével foglalkozik. A képzett FEMM oktatók megtanítják a nőket megfigyelni és megérteni testük működését, biológiai jeleit, mely során akár különböző hormonális problémákra fény derülhet. Az orvosi továbbképzés nagy hangsúlyt fektet arra, hogy a legújabb kutatásokat és orvosi protokollokat alapul véve az orvosok milyen szemlélettel végezzék el a szükséges vizsgálatokat teljes mértékben személyre szabottan, illetve hogyan értelmezzék a felmutatott cikluskövető táblázatot, mely hozzásegíti őket a diagnózis felállításához.



A cikluskövetés során a méhnyaknyák mennyiségét és minőségét, valamint egyéb váladékokat figyelünk meg. A megfigyelés során a menstruációs ciklus hosszát, az ovulációs időszakot (peteérés, tüszőrepedés) és annak a ciklusban való időbeni elhelyezkedését figyeljük meg. Alkalmanként segítségül az úgynevezett LH tesztek is szoktuk használni. A biomarkerek mellett az egyéb fizikai vagy lelki tüneteket is figyeljük, ilyen pl. a premenstruációs szindróma (PMS) összetett tünetegyüttese.

A megfigyelés abból áll, hogy figyeljük a méhnyak nyák jelenlétét törlés után a WC papíron, ill. odafigyelünk a nyák okozta érzetre (síkosság vagy szárazság), napi szinten többször és este lejegyezzük az észrevételeket papír alapú táblázatban vagy egy ingyenes, magyar FEMM applikációban. A megfigyelés hamar rutinná válik.

Az önmegfigyelés során következtetni lehet az ovuláció körülbelüli időpontjára és ez már önmagában növeli a fogantatás esélyét. Abban az esetben, ha valaki a várandósság elkerülése érdekében szeretné használni, alapos odafigyeléssel ugyanolyan jó eredményt tud elérni, mint a mesterséges módszerekkel, viszont mellékhatások nélkül. Pearl indexe (hibaráta mutató) a tipikus használat a fogamzásgátló tabletta esetében 9%, a FEMM esetében 2%-8%, a tökéletes használat során a tabletta 0,3%, a FEMM esetében pedig 0,5%.

További információk: <https://femmhealth.org/>

Sensiplan®

A Sensiplan® a természetes fogamzásszabályozási, családtervezési módszerek közül a szimptomtermális, azaz tüneti-hőmérsékleti módszerek közé tartozik. Két elsődleges termékenységi jel: az ébredési hőmérséklet és a nyák megfigyelésén alapszik. Ezt esetlegesen kiegészítheti a méhnyak vizsgálata.

A ciklus során a méhnyakban termelődő nyák minősége is változik. A hüvelybemenetnél észlelhető a nyák állaga és jellege, ennek változása jelzi az ovuláció közeledtét.

Az ébredési testhőmérséklet a ciklus első felében viszonylag alacsony. Az ovuláció után a megváltozott hormonszinteknek köszönhetően jellegzetesen megemelkedik, és magasabb szinten marad a ciklus végéig. Ez néhány perces reggeli hőmérőzéssel megállapítható. Hagyományos és digitális hőmérő is használható, fontos a +/- 0,1°C-os pontosság.

A hőmérsékletet és az aznapi legtermékenyebb típusú nyák jellemzőit este táblázatban rögzítjük (a zavaró tényezők hatása rendszeres megfigyeléssel kiszűrhető). Így a ciklusról kétféle jellegű információt kapunk, amelyek megerősítik és kiegészítik egymást. Emiatt ún. „kettős ellenőrzéssel” lehet meghatározni a termékeny időszak kezdetét és végét, ez adja a Sensiplan® módszerének nagyon magas fokú megbízhatóságát.

A Sensiplan® módszer egy német interdiszciplináris tudományos kutatócsoport munkájából született. Szabályait a Sensiplan®-használó nők részletes feljegyzésein alapuló ciklusbank adatai alapján folyamatosan tesztelték és finomították (több mint 43 ezer ciklus alapján).

A módszer Pearl-indexe tökéletes használat esetén 99,6%. Tipikus használat esetén is nagyon magas, 98,2% - vagyis elenyésző a nem tervezett fogamzás esélye.



A Sensiplan® a gyermekáldás elérésében is segít: a módszert pozitív családtervezésre használó pároknál az első hónapban 38%-nál, a harmadikban 68%-nál, a hatodikban 81%-nál, míg egy év alatt 92%-nál fogant meg a vágyott gyermek. Több éve gyermekre váró pároknak megtanítva a módszert, nyolc hónapon belül a párok 56 %-nál bekövetkezett a fogamzás.

További információ: <https://sensiplan.hu/>