

HASZNOS TANÁCSOK NŐKNEK

A FOGAMZÁSGÁTLÁS TERMÉSZETES ALTERNATÍVÁIRÓL

Dr. Csiszár Miklós – Nora Igloi Syversen



**KEMIKÁLIÁK
NÉLKÜL**

Naturwell®

TARTALOM

A TERMÉKENYSÉGI CIKLUS	5
HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÁS	
– A KOCKÁZATOK TÜKRÉBEN.	10
A MESTERSÉGES VÉDEKEZÉS TOVÁBBI FORMÁI	18
TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS	
– AZ ELSŐ LÉPÉSEK	22
HÜVELYVÁLADÉK	24
ÉBREDÉSI HŐMÉRSÉKLET	32
MÉHNYAK ÉS MÉHSZÁJ.	36
EGYÉB TERMÉKENYSÉGI JELEK	40
A LEGFONTOSABB SZABÁLYOK	42
TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁSI MÓDSZEREK. ...	47
AZ OLVASÓHOZ/FELHASZNÁLT FORRÁSOK	55
A SZERZŐK	56
KÖNYVAJÁNLÓ	58

© Dr. Csiszár Miklós © Nora Igloi Syversen

Minden jog fenntartva. Bármilyen másolás, sokszorosítás, adatfeldolgozó rendszerben való tárolás, adaptáció, valamint interneten történő megjelenítés kizárólag a kiadó előzetes írásbeli hozzájárulásával történhet.

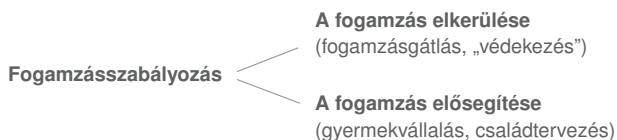
ISBN 978-963-89307-5-0

Naturwell Kiadó, Budapest
2019

© Naturwell Kiadó

Fogamzásgátlás vagy fogamzásszabályozás?

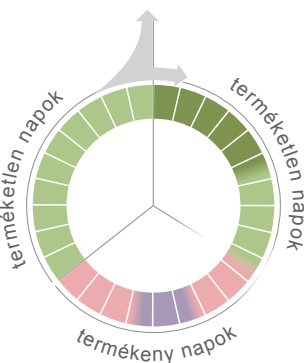
Attól függően, hogy egy nőnek – illetve a párnak – mi a szándéka, kétféle lehetőség áll rendelkezésre. Ha a cél a fogamzás *elősegítése* (a várandósság és a gyermekáldás), akkor a fogamzás esélyének növelésére van szükség. Számos oka lehet azonban annak, amiért a várandósság az adott helyzetben nem aktuális. Ezért ha a fogamzás *elkerülése* a cél, akkor valamilyen „fogamzásgátló” módszer alkalmazása szükséges. Mielőtt azonban ennek lehetőségeiről beszélünk, érdemes tisztában lenni néhány alapfogalommal. *Fogamzásgátlásról* akkor beszélünk, ha a cél a várandósság elkerülése, amely történhet természetes és mesterséges módon. A *fogamzásszabályozás* tágabb értelmű fogalom, amely egyaránt magában foglalja a fogamzás elkerülésének és elősegítésének lehetőségét, így a pár szándékától függ, hogy melyik célra alkalmazza. A természetes fogamzásszabályozás egyik fő előnye éppen az, hogy akár a védekezés, akár a gyermekáldás a cél, a módszer ugyanúgy alkalmazható, s nincs szükség más módszer kialakítására. A *családtervezés* kifejezés szintén a fogamzásszabályozásra utal, de jobban hangsúlyozza a gyermekvállalási szándékot, noha az ide tartozó módszereket nemcsak a családra vágyók, hanem a védekezni szándékozó lányok és nők, az egyedülállók vagy a párkapcsolatban élők, valamint azok is alkalmazhatják, akik ciklusukat és termékenységük változásait jobban meg akarják ismerni. Végül a *születésszabályozás* gyakran használt, de téves kifejezés, mivel a különböző módszerek nem a születést, hanem a kilenc hónappal korábbi fogamzást szabályozzák.



A termékenység változása a ciklus során

A ciklus során megvalósuló élettani változások két fő célja, hogy a petesejt találkozasson a hímivarsejttel, valamint hogy a megtermékenyített petesejtet a legkedvezőbb körülmények fogadják a méhben. Ennek érdekében maga a termékenység is ciklikusan változik, amit *termékenységi ciklusnak* nevezünk. Noha a ciklust rendszerint két – tüszőrepedés előtti és utáni – szakaszra osztjuk,

a termékenység szempontjából három szakasz különíthető el: egy *terméketlen* időszak a ciklus elején, egy *termékeny* szakasz a tüszőrepedés körüli napokon, valamint egy *terméketlen* időszak a termékeny napok után. A termékeny és terméketlen időszakok váltakozásának egyértelmű testi jelei vannak, amelyek *termékenységi jelekben* nyilvánulnak meg. Ezek ismerete olyan lehetőség, ami nemcsak a nőiség mélyebb megélését szolgálja, de segítségével bármikor megállapítható az is, hogy a ciklusnak mely – termékeny vagy terméketlen – időszaka zajlik éppen.



Termékeny és terméketlen időszakok a ciklus során

A ciklus elejének terméketlen napjait a tüszőrepedés időszakának termékeny napjai követik, majd újra terméketlen napok következnek

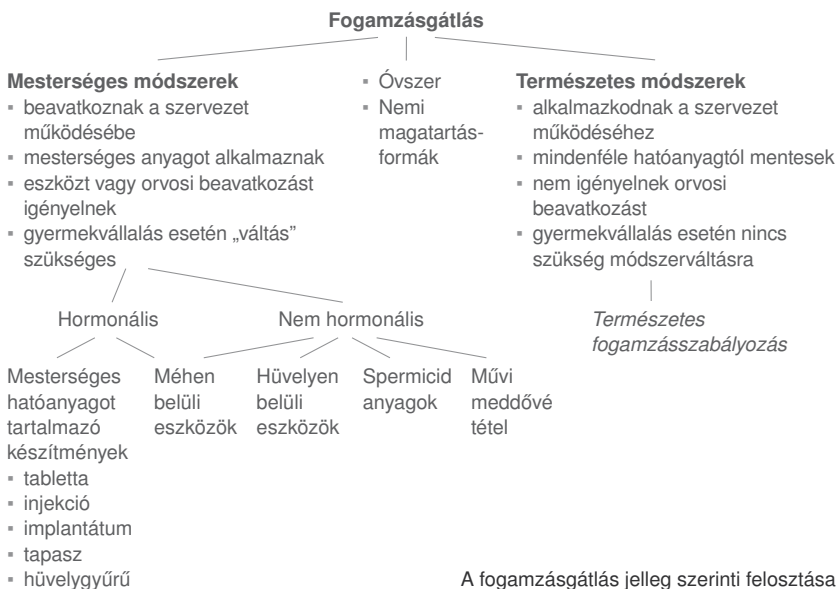
A termékeny – a fogamzás elkerülése szempontjából kockázatos – napok meghatározását kissé nehezíti (de nem akadályozza), ha a ciklus kevésbé szabályos, vagy akár teljesen szabálytalan. Ahogy azonban említettük, nem a ciklus „szabálytalan”, hanem a tüszőrepedés következik be a megszokottól eltérő időpontban. Ezért egy nő – annak ellenére, hogy a petesejt élettartama csupán 12–24 óra – elvileg a ciklus egyik napján sem tekinthető fogamzásképtelennek. Éppen ez a tény jelenti a gondot azok számára, akik védekezni akarnak, mivel a fogamzás szempontjából a ciklus napjainak többsége – önmegfigyelés nélkül – egyaránt bizonytalannak tűnik. Ahelyett azonban, hogy emiatt a termékenységet egy teljes cikluson át fogamzásgátló tablettákkal felfüggesztenénk, érdemesebb a termékenységi jelek segítségével csupán azokat a napokat meghatározni, amikor a védekezésre valóban szükség van. A természetes fogamzásszabályozási módszerek alkalmazásával ez a néhány nap pontosan meghatározható, és a vélt bizonytalanság kiküszöbölhető. Ahhoz azonban, hogy megértsük, miért fontos a természetesség a fogamzásszabályozás során, ismernünk kell a mesterséges fogamzásgátlás hatásait és kockázatait.

HORMONÁLIS FOGAMZÁSGÁTLÁS – A KOCKÁZATOK TÜKRÉBEN

Noha a fogamzás elkerülésére több lehetőség is adódik, annak módja – természetes vagy mesterséges volta – meghatározó jelentőségű a hormonegyensúly és a női egészség szempontjából. Bár mindenki maga dönthet a védekezés módjáról, a megfelelő módszer kiválasztásához az előnyök mellett tisztában kell lenni a hátrányokkal is. Felelős döntést csak ennek birtokában lehet hozni.

A fogamzásgátlás módjai

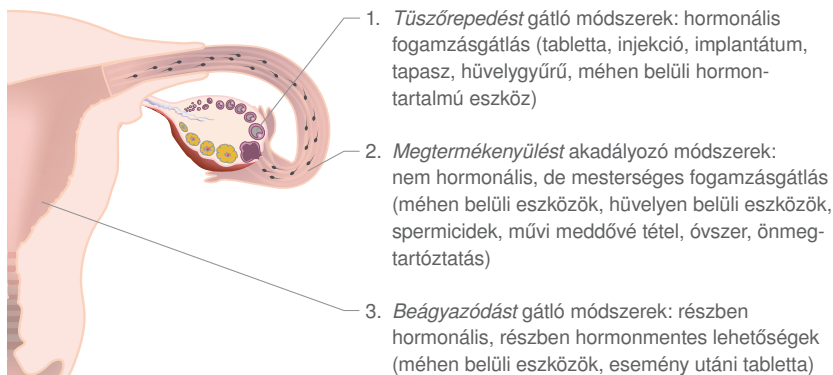
A fogamzásgátlás alapvetően kétféleképpen, természetes vagy mesterséges módon történhet. Minden olyan módszer, amely mesterséges hatóanyagot alkalmaz, orvosi beavatkozást vagy testbe helyezendő eszközt igényel, valamint befolyásolja a termékenység természetes változásait – azaz beavatkozik a szervezet működésébe –, *mesterségesnek* számít. Ezzel szemben *természetes* minden olyan módszer, amely nem igényel mesterséges hatóanyagot, valamint orvosi beavatkozást vagy testbe helyezendő eszközt – azaz nem avatkozik be a szervezet működésébe. A fogamzásgátlás *jellege* szerinti felosztás jó áttekintést ad a védekezési módok közötti eligazodáshoz:



A fogamzásgátlás jelleg szerinti felosztása

Szűkebb értelemben azonban csak az számít természetes módszernek, amelynek alkalmazását akkor, amikor a fogamzás elkerülése helyett annak elősegítése válik a fő céllá, nem kell abbahagyni vagy megváltoztatni és más módszerre áttérni.

Gyakorlati szempontból talán a *hatásmechanizmus* szerinti felosztás a legalkalmasabb, azaz hogy a módszer a „fogamzási folyamat” mely területén fejti ki hatását: a tüszőrepedésre, a megtermékenyülésre vagy a beágyazódásra hat-e elsősorban. Ezek alapján a fogamzásgátlás módjai a következők szerint csoportosíthatók:

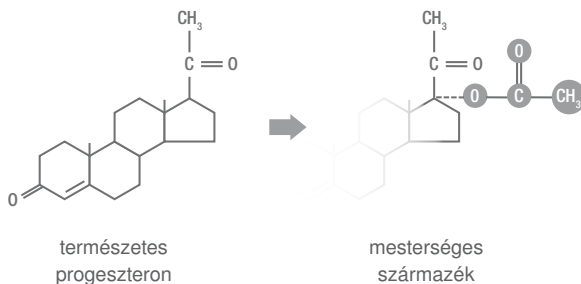


A *természetes* fogamzásszabályozási módszerek szintén a megtermékenyülést akadályozzák, azonban ezt nem a szervezet működésébe történő beavatkozással, hanem az ahhoz való alkalmazkodással teszik.

A *hormonális* fogamzásgátlás körébe azok a módszerek, készítmények és eszközök tartoznak, amelyek mesterséges (szintetikus) hormonokat tartalmaznak. Szűkebb értelemben azonban a „tablettákat” értjük alattuk, mivel ezek a leggyakrabban alkalmazott hormonális készítmények. Hatásuk meglehetősen agresszív, s nemcsak a szervezet hormonjait szorítják le a saját kötőhelyeikről, de mellékhatásokat is okoznak – mindaddig, amíg használatuk tart. Mivel ez sokszor éveken vagy évtizedeken át fennáll, hatásaik figyelmen kívül hagyása felelőtlenség lenne.

A hormonális fogamzásgátlók hatásmechanizmusa

A hormonális fogamzásgátlók hatóanyag-tartalmukat tekintve *kombináltak* (ösztrogén- és progeszteronszármazékot egyaránt tartalmazók) vagy *csak progeszteronszármazékot* tartalmazók lehetnek. A kombinált készítmények ösztrogéntartalmát az *etinilösztradiol* képezi, míg a progeszteronszármazék többféle lehet, amelyeket összefoglalóan *gesztagéneknek* nevezünk. A gesztagének a valódi progeszteron utánpótlói, melyek nem a petefészekben, hanem gyárban készülnek. Arra a tényre, hogy a mesterséges progeszteronszármazék nem azonos a valódival, dr. John R. Lee – a természetes progeszteron alkalmazásának úttörője – már évtizedekkel korábban felhívta a figyelmet.



A valódi progeszteron, valamint egyik mesterséges formája

A hormonális fogamzásgátlók hatóanyagai elsődlegesen a tüszőrepedést akadályozzák meg. Megváltoztatják azonban a méhnyak mirigyében termelődő nyák, a hüvelyváladék tulajdonságait is, ami gátolja a hímivarsejtek méhbe jutását. Zavart szenved továbbá a petevezeték működése, valamint a méhnyálkahártya felépülése is, amely elvékonyodva alkalmatlanná válik a megtermékenyült petesejt befogadására. E hatások összeadódva vezetnek a fogamzás szinte teljes megakadályozásához, ami a tabletták közel 99%-os hatékonyságát eredményezi. Bár e markáns hatások előnyösnek tűnhetnek, azok a kockázatok és a mellékhatások tükrében is mérlegelendők. A fogamzásgátlók kétarcúsága abban áll, hogy – praktikus voltuk mellett – éppen a női ciklus legfontosabb eseményét, a tüszőrepedést függesztik fel. Ennek megakadályozása azonban, mint látni fogjuk, nem feltétele a fogamzás biztonságos elkerülésének.

Mellékhatások

A hormonális fogamzásgátlók alkalmazása óhatatlanul mellékhatásokkal jár. A hatvanas években alkalmazott első készítmények hormontartalma még jóval nagyobb volt, ami sok esetben súlyos vagy fatális szövödményekhez vezetett. Az újabb készítmények már kisebb hormonmennyiséget tartalmaznak, a mellékhatások azonban sokszor még így is nehezen összeegyeztethetők a jó életminőség fogalmával. A mellékhatások fő oka, hogy a mesterséges hormonok ott is beavatkoznak a szervezet működésébe, ahol szabályosan erre nem kerülne sor. A mellékhatások oldalakat igénylő felsorolása helyett csak hivatkozunk a különböző készítmények tájékoztatóiban említettekre (vérzészavar, petefészekciszta, súlygyarapodás, hajhullás, ödéma, hüvelyi fertőzés, rossz közérzet, hangulati zavarok, alvásproblémák, a nemi vágy csökkenése, férfias jellegű tünetek, vérrögzépződés, túlérzékenységi reakciók, bőrkütiés, ekcéma stb.). Egy 27 éves hölgy esete jól példázza a tabletták sokszor nehezen tolerálható mellékhatásait:

„17 éves koromban kezdtem elszedni fogamzásgátló tablettát, mivel csúnyán pattanásos volt az arcom, ami nagyon zavart és lelkileg is megviselt. A menstruációm szinte elviselhetetlen volt, az első napokon járni is alig bírtam, sokszor a gimnáziumba sem tudtam elmenni. Fájdalomcsillapítót többször is be kellettennem, de az sem mindig segített. Ekkor javasoltak a panaszaimra fogamzásgátlót, hogy a görcsök mellett a pattanásaim is megszűnjenek. Elkezdtem szedni a tablettát, de már az első hetekben olyan furcsán éreztem magam, hogy egyszerűen képtelen voltam rendszeresen szedni. Fájt a fejem, erősen szédültem, és a közérzetem is megváltozott, amit szavakkal nehéz leírni. A menstruáció előtt depresszív hangulatba kerültem, sírógörcsök törtek rám, szorongtam, negatív gondolataim és pánikszerű érzéseim voltak, s mindent rosszabb hangulatban éltem meg. Éreztem, hogy nem kell ez nekem, mivel a megváltozott állapot elviselhetetlenebbnek tűnt, mint a görcsös menstruációk és a pattanások együttevve. Először azonban nem hagytam el a tablettát, hanem másokra váltottam, de annál is jelentkeztek tünetek, csak másmilyenek, viszont továbbra is szédültem és a tanulásra sem tudtam koncentrálni. A harmadikféle fogamzásgátló mellett már a ciklus közepén is véreztem, a menstruációm elején a pecsételések meghosszabbodott, és a görcsök is kezdtek újra erősödni. Bár az arcom állapota a tabletták mellett javult, végül abbahagytam a szedését. Inkább fájdalomcsillapítót veszek be, mivel a menstruációm azóta is görcsöl, jobban, mint előtte, és a pattanások is újra megjelentek az arcomon, de a hátamon és a mellkasomon is. Valamilyen más megoldást akarok keresni.”

A MESTERSÉGES VÉDEKEZÉS TOVÁBBI FORMÁI

A hormonális fogamzásgátláson kívül léteznek olyan mesterséges módszerek is, amelyek a fogamzás elkerülését szolgálják, de nem a tüszőrepedést, hanem a megtermékenyülést akadályozzák. Ezek – noha nem tartalmaznak mesterséges hormont – azért nem természetesek, mert valamilyen módon beavatkoznak a szervezet működésébe.

Méhen belüli hormonmentes eszközök

A „spirál”-nak is nevezett eszköz egy 3-4 cm nagyságú, T alakú, rugalmas műanyag, melynek szárát spirál formában felcsévélt fémhuzal borítja. Korábbi, hatóanyagmentes formája a „hurok” volt. A hormonmentes eszköz a méhüregben belül fenntartott folyamatos irritáció (gyulladás), valamint a fémionok ondósejtőlő kapacitása révén fejti ki hatását. Leggyakoribb mellékhatásai – a hormonhatásból származók kivételével – hasonlóak a hormontartalmú eszközéhez. A méhnyálkahártya azonban nem vékonyodik el olyan mértékben, ezért a menstruáció nem szűnik meg. Alkalmazása mellett – a hormontartalmú eszközhöz hasonlóan – szintén nagyobb a méhen kívüli terhesség kockázata. Ismert fémallergia esetén használata nem jön szóba.

Hüvelyen belüli eszközök

A hüvelyen belüli fogamzásgátlás többféle módon is megvalósulhat. Lehet *mechanikai* jellegű (amikor az eszköz fizikai akadályként van jelen) és *kémiai* jellegű (amikor valamilyen hatóanyag gátolja a fogamzást). A kétféle lehetőség kombinálható is egymással. Az ilyen típusú fogamzásgátlást *barrier* módszernek is nevezik, mivel valamilyen akadály, „barrier” állja útját a hímivarsejteknek. Ezek – a hüvelyi eszközökön túl – magukban foglalják a spermicideket és az óvszert is.

Méhszájsapka és pesszárium

A méhszájsapka és a pesszárium közötti fő különbség, hogy a méhszájsapka a méhnyakra illeszkedik, míg a pesszárium a hüvely falához támaszkodik, s így takarja el a méhszájat a hímivarsejtek elől. Hogy a védelem minél biztosabb legyen, általában mindkettőt spermicid anyaggal együtt alkalmazzák. Hatékonyságuk nagymértékben függ a helyes gyakorlattól. Előnyük, hogy nem tartalmaznak mesterséges hormont, és csökkentik a méhen keresztüli fertőzés lehetőségét. Hátrányuk, hogy minden nemi aktus alkalmával be kell helyezni

TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS – AZ ELSŐ LÉPÉSEK

Amint már említettük, a fogamzásgátlás módja nem közömbös a szervezet – s különösen a fiatal szervezet – számára. Ha a nők tudnák, hogy a hormonális fogamzásgátlás (főleg hosszú éveken át alkalmazva) milyen következményekkel járhat, valószínűleg jobban figyelnének testük azon jelzéseire, melyek természettől fogva a rendelkezésükre állnak. Noha a hormonális fogamzásgátlók alkalmazása nagyobb hatékonyságot sugall, a megbízhatóság szempontjából elég, ha a védekezés a ciklus egésze helyett csak azokra a napokra korlátozódik, amikor arra – a termékenységi jelek alapján – valóban szükség van. Komoly dilemma ez, mivel a fogamzásgátlók kényelmével nehéz bármilyen módszert szembeállítani. Annak ellenére azonban, hogy a természetes lehetőségek első pillantásra „bonyolultabbnak” tűnhetnek, az általuk nyerhető előny jóval nagyobb, mint amennyit alkalmazásuk a nap néhány percében igényel.

A test nyelve – a termékenység jelei

Míg a termékenység képessége a gyermekre vágyók számára havonta visszatérő lehetőséget jelent, a védekezni szándékozók szempontjából éppen az a gond, hogy a ciklus termékeny – számukra kockázatos – napjai nem ismerhetők fel egyértelműen. Ezért van szükség azokra a *jelekre*, amelyek megbízhatóan jelzik a ciklus termékeny és terméketlen napjait. Mivel a tüszőrepedés időpontja számos körülménytől függően még stabil ciklus esetén is változhat, olyan jelekre van szükség, amelyek egyértelműen, a ciklus rendszerességétől függetlenül utalnak a termékeny napokra. A termékenység jeleit minden (termékeny korú) nő megfigyelheti önmagán. Jóllehet ezek akkor is jelen vannak, ha nem vesszünk tudomást róluk, észlelésük módját megtanulva olyan lehetőség birtokába jutunk, amelynek segítségével természetes módon, kemikáliák nélkül kerülhető el a fogamzás.

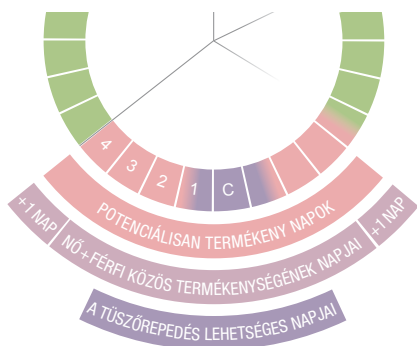
A természetes fogamzásszabályozás célja a ciklus termékeny és terméketlen napjainak minél pontosabb meghatározása a termékenységi jelek alapján.

Termékeny és terméketlen napok

Számításba véve a petesejt és a hímivarsejtek lehetséges élettartamát, a termékenység a ciklus során általában 5-6 napig áll fenn. Ez azonban (mivel a petesejt életideje csupán 12-24 óra) nem a nő, hanem a nő és a férfi közös

termékenységeinek időtartama. Ehhez 1-1 napot biztonsági „rátartásként” hozzáadva egy cikluson belül a megtermékenyülésre alkalmas – azaz *lehetséges* termékeny – napok száma 7-8. A fogamzás elkerülése céljából ezeken a napokon szükséges a legnagyobb elővigyázatosság.

Egy cikluson belül a megtermékenyülésre alkalmas időszak legfeljebb 7-8 napig tart, a tényleges megtermékenyülés azonban e napok közül csak az egyiken, a tüsszőrepedést követő 12-24 órában lehetséges.



A ciklus termékeny napjai

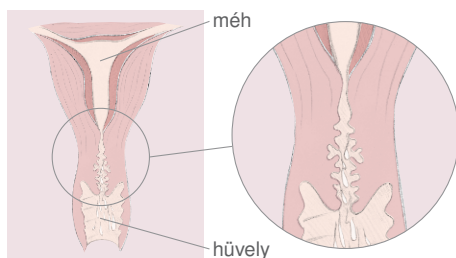
A lehetséges, azaz *potenciálisan* termékeny napok magukban foglalják a petesejt élettartamát (a tüsszőrepedést követő ténylegesen termékeny 12–24 órát), a hímivarsejt többnapos élettidejét, valamint az 1-1 nap biztonsági rátartást (C: csúcsnap, 1–4: a csúcsnapot követő négy nap, lásd később)

A hatékony védekezéshez nem szükséges a tüsszőrepedés napjának ismerete, hanem elég csak a *termékeny* napok meghatározása (ami egyúttal kijelöli a terméketlen időszakot is). E napok ismerete feleslegessé teszi a termékenység kemikáliákkal történő teljes felfüggesztését, s jóval inkább szolgálja a női test és lélek épségét. Mivel védekezésre általában hosszú éveken át szükség van, a mesterséges módszerek helyett a termékenységi jelekre épülő lehetőségek jóval értékesebb alternatívát kínálnak. Minél korábban tanulja meg valaki a „test nyelvét”, annál hamarabb kerül harmóniába önmagával. Elegendő csak figyelni a testet, és olvasni a jelekből.

HÜVELYVÁLADÉK

A hüvelyváladék a női termékenység elsőleges jele. Megfigyelése az egyik leghatékonyabb lehetőség a termékeny napok előrejelzésére és azok elmúltának észlelésére. Sokan talán idegenkednek az önvizsgálat e formájától, noha sokkal meglepőbb, ha a termékenység e megnyilvánulása éppen a tulajdonosa előtt marad ismeretlen.

A nők nagy része a ciklus során változó jellegű és mennyiségű váladékot észlel a hüvelyből, mely a *méhnyak* mirigyeiből származik, és onnét kerül a hüvely nyílásához. Ez a váladék nem azonos a szexuális izgalom hatására a hüvelyt síkossá tévő nedvvel, amely a hüvely és a hüvely nyílását körülvevő kisajkak mirigyeiben termelődik. A hüvelyváladék és a hüvelynedv mind szerepében, mind termelődésének helyében eltér egymástól.



A hüvelyváladék termelődésének helye

A méhnyak járatának kiöblösödései („üregei”) mélyén elhelyezkedő mirigyek termelik a méhnyaknyákt (hüvelyváladékot) – ezekben az üregekben a hímivarsejtek több napon át is életben maradhatnak, ha termékeny váladék veszi őket körül

A hüvelyváladék vizsgálata – a „nyáktünet” – három fontos információval szolgál: jelzi a termékeny időszak *kezdetét*, a *tüszőrepedés* legvalószínűbb napját, valamint a termékeny időszak *végét*. (Ez utóbbi felismerésében fontos szerepe van a később említendő ébredési hőmérsékletnek is.)

A váladék változásai a ciklus során

A hüvelyváladék termelődése elsősorban ösztrogénfüggő folyamat. Bár a hüvelyváladék jellege egyéni eltéréseket mutat, ciklikus változásai minden nőnél megfigyelhetők.

Száraz napok – A menstruációt követő napokon hüvelyváladék általában nem vagy alig észlelhető, mivel az ilyenkor még alacsony ösztrogénszint következtében a méhnyak mirigyei nem termelnek észlelhető mennyiségű váladékot.

A száraz napok a fogamzás szempontjából még biztonságosnak – természetlennak – számítanak. Rövid ciklus esetén azonban, amikor a száraz napok időszaka rövidül vagy hiányzik, számolni kell a fogamzás lehetőségével, mivel a hüvelyváladék már a menstruáció napjain is megjelenhet. Nem véletlen, hogy rövid ciklusú nőknél a váratlan fogamzások döntő része e napokon történik.

Nedves napok – A száraz napokat követő, eleinte még csak *nyirkos* napok arra utalnak, hogy valamilyen hormonális változás kezdődött. Az ösztrogénszint emelkedésével a méhnyakban termelődő váladék a fokozatosan kinyíló méhszájon keresztül mind nagyobb mennyiségben kerül a hüvely nyílásához. Az eleinte sűrű, krémes, tapadós, fehéres-sárgás színű, még átlátszatlan váladék a víztartalom növekedésével egyre hígabbá és tejszerűbbé, majd vízesebbé válik. Ahogy növekszik az ösztrogénszint, a hüvelyváladék annál áttetszőbb lesz. A nyirkosság hamarosan *nedves* érzetté válik, amely már a tüszőrepedés közeledtét jelzi. A váladék azonban ekkor még nem nyúlékony, könnyen szakad, s az ujjak között nem húzható belőle váladékfonál. Ezeken a napokon már lehetséges a fogamzás, így a nyirkos és a nedves napok a fogamzás szempontjából már nem számítanak biztonságosnak. Lényeges szabály ezért a következő:

Mihelyt váladék jelenik meg a hüvelyben vagy annak nyílásánál, a nő már nem tekinthető természetlennak.

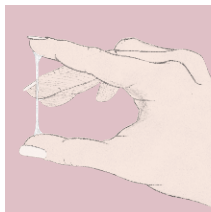
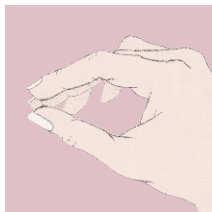
Ennek ismeretében fontos annak tudatosítása, hogy ezeken a napokon megtermékenyülés már a nemi szervek pusztá *érintkezése* esetén is bekövetkezhet anélkül, hogy behatolás vagy magömlés történne. A nemi szervek kontaktusa ezért már ekkor kerülendő, vagy ha ez nem lehetséges, más módon, például óvszer vagy hüvelyen belüli eszköz alkalmazásával kell védekezni (melyek azonban – ahogy említettük – már kevésbé nyújtanak megbízható védelmet).

Termékeny napok – A tüszőrepedéshez közeledve a hüvelyváladék jellege gyorsabban, napról napra változik. E napok valamelyikén reped meg a tüsző és szabadul ki belőle a petesejt. Közvetlenül a tüszőrepedés előtt – amikor a szervezet ösztrogénszintje a legmagasabb – a hüvelynyílás olyan nedvessé és csuszamlóssá válik, mintha be lenne „olajozva”. A hüvelyváladék áttetsző, tiszta és sikamlós, a *nyers tojásfehérjéhez* hasonló. A váladék annyira nyújtható lesz, hogy akár 10-12 cm hosszú váladékfonál is húzható belőle. Az ilyen tiszta és nyúlékony „tojásfehérjenyál” a legtermékenyebb váladék. Mindez alapvető jelentőségű a hímivarsejtek szempontjából, mivel nemcsak energiában és tápanyagban gazdag forrást jelent számukra, de védelmet is nyújt a hüvely

savanyú kémhatásával szemben. Az egészséges hüvelyváladékban ilyenkor vékony fehérjecsatornácskák, mikroszkopikus méretű „alagutak” jönnek létre, amelyek szinte felvezetik a hímivarsejteket a méhbe és a petevezetékbe. Az ilyen váladékban a hímivarsejtek 3-4, de akár 5-6 napon át is életben maradhatnak, ami nagymértékben növeli a fogamzás esélyét.

Egy hölgy így osztja meg a termékeny napokkal kapcsolatos tapasztalatait:

„38 éves nő vagyok. A menstruációm rendszeresen, 28-30 naponta jelentkezik. A 8-9. nap körül a hüvelyemben nyirkosságot kezdek érezni, majd sűrű, fehéres, kissé ragadós váladék jelentkezik. Néhány nappal később a váladék olyannyira bővé válik, hogy szinte magától „kifolyik” és nyúlik, mintha valami olajos vagy tojásfehérjeszerű nyák ürülne belőlem. Nagyon meglepett ez a dolog annak idején, mert sokáig azt hittem, hogy nem normális és „folyásom” van. De ma már tudom, hogy ez így van rendjén, s azóta örülök neki, még ha több tisztasági betétet kell is használnom ezeken a napokon.”



Hüvelyváladék
a nedves, valamint
a termékeny napokon

A nedves napokon a váladék még sűrű és krémes, a termékeny napokon azonban két ujj között jellegzetesen nyújtható, hosszú váladékfonál húzható belőle

Az a nap, amelyiken a legtermékenyebb váladék még észlelhető, a „nyáktünet” csúcspontja, a *csúcsnap*. A csúcsnap tehát a legutolsó nap, amikor a legjobb minőségű, a legtermékenyebb hüvelyváladék még megfigyelhető. Ez azonban mindig csak *utólag*, a következő napon állapítható meg, amikor a hüvelyváladék megváltozik, és kevésbé termékeny jellegűvé válik. A csúcsnap nem feltétlenül az a nap, amelyiken a legtöbb váladék termelődik, mivel lehetséges, hogy a bő tojásfehérjenyák helyett csupán nedves érzet vagy sűrű fehéres váladék észlelhető a hüvelynyílásnál. Előfordulhat az is, hogy a ciklus szinte teljes egészében „száraz” jellegű, amihez képest már egy kissé eltérő, csillogó váladék is termékenységre utalhat. A csúcsnap megállapításában ezért nem a hüvelyváladék mennyiségének, hanem a jellemzőinek változása a lényeges.

A váladék jellemzői a termékenységi táblázatban

A fogamzás elkerülése céljából a havi ciklus pontos követése rendkívül hasznos. Erre szolgál a *termékenységi táblázat* (vagy *cikluslap*), amelybe a megfigyelések egyfajta „személyes naplóként” rögzíthetők. A termékenységi jelek helyes értelmezése csak a rendszeresen rögzített megfigyelések alapján lehetséges. Segítségével megismerhetők a ciklus egyéni jellemzői, melyek mind biztosabban állíthatók a fogamzás elkerülésének (és majdani elősegítésének) szolgálatába. A táblázatot mindig a nap végén kell kitölteni, és mindig azt a hüvelyváladékot figyelembe venni, amelyik „jobb minőségű”, azaz termékenyebb jellegű. Érdemes jelölni a nemi aktusok napjait is. Bár néhány alkalmazás ma már telefonon és az interneten is rendelkezésre áll, a papírra rögzített megfigyeléseket semmi nem pótolja. Egy ilyen táblázat látható a következő oldalon.* A ciklusvezetés során célszerű néhány olyan jelölés (vagy szín) alkalmazása, melyek már első ránézésre is egyértelműen jelzik a megfelelő ciklusnapokat. A következőkben – minta jelleggel – néhány ilyen jelölést mutatunk be.

- M *A menstruáció* napjainak jelzésére. A vérzés erősségét különböző hosszúságú vonalak, a menstruáció előtti esetleges barnás pecsételést pontok jelölhetik. Természetesen minden más jellegű vérzést is jelezni kell.
- m *A vérfoltok* jelzésére a menstruáció végén.
- Sz *Száraz* napok („szabad a szeretkezés”): a hüvelynyílás száraz és a hüvely belseje is száraznak érződik.
- v *Váladék* („váladék, vigyázz!”) a korai időszakban: a hüvelyváladék sűrű, krémes, tapadós, fehéres-sárgás színű – e napok a fogamzás szempontjából már nem biztonságosak.
- V *Váladék a termékeny* napokon: bővebb, hígabb, tejszerűbb, még szakadékony, majd áttetszőbb és vizesebb, míg a *legtermékenyebb* napokon áttetsző, tiszta és nyúlékony, mint a nyers tojásfehérje („tojásfehérjenyák”).
- Ⓟ *Váladék a csúcnapon*: az utolsó nap, amikor a legtermékenyebb váladék még jelen van (ami csak utólag, másnap állapítható meg). A csúcnapot követő napokat 1-től 4-ig meg kell számozni, mivel ezek még termékeny napoknak számítanak (lásd később a szabályoknál).
- T *Terméketlen* váladék: a csúcnapot követő negyedik nap estéjétől a menstruációig észlelhető váladék.

*A táblázat letölthető a www.naturwell.hu oldalról.

Termékenységi táblázat

Év:

Az eddigi legrövidebb ciklus

Az előző ciklusokban mért

Ciklus sorszáma

Hónap:

Az eddigi leghosszabb ciklus

hőmérséklet-emelkedés legkorábbi napja

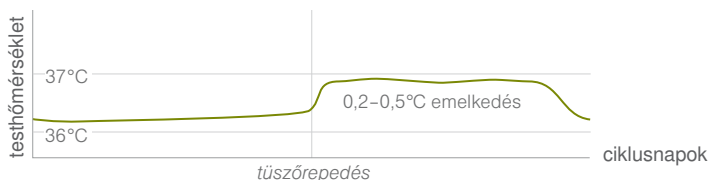
Aktuális ciklus hossza

Dátum (hónap napjai)		A hét napjai																																							
Ciklusnapok		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ebredési hőmérséklet	Hőmérséklet időpontja																																								
	A mérés helye: nyelv alatt ☐ hüvelyben ☐ végelben ☐																																								
Hüvelyváladék	M menstruáció m vérfolyok Sz száraz nap V korai váladék V termékeny váladék ⑤ csúcsnap T terméklelen váladék																																								
Hüvelyváladék	Éretet, látszólag, tapintat																																								
Méhnyak	Belső észlelés																																								
	Zavaró tényezők (hőmérséklet és váladék)																																								
	Állag (kemény/puha)																																								
	Helyzet és nyitottság																																								
Egyéb	Testi érzetek és más tünetek																																								
Ciklusnapok		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 <td>37</td> <td>38</td> <td>39</td> <td>40</td>	37	38	39	40
Termékenysnapok (+)																																									
Nemi aktus																																									

Hasznos tanácsok nőeknek – A fogamzásgátlás természetes alternatíváiról © Dr. Császár Miklós – Nora Igloi Swersen, 2019 / Cikluslap: www.naturwell.hu – szabadon másolható (kitöltési magyarázat a szövegben)

ÉBREDÉSI HŐMÉRSÉKLET

Míg a hüvelyváladék megfigyelésével elsősorban a termékeny időszak kezdete, az ébredési hő mérésével annak *vége* határozható meg pontosan. Az 1960-as évek óta bevált módszernek számító „hőmérőzés” azon alapul, hogy az ébredéskor mérhető alaphőmérséklet (ébredési hőmérséklet) a tüszőrepedést követően megemelkedik. Ennek során a testhőmérséklet $0,2\text{--}0,5^\circ\text{C}$ -kal magasabb értékre áll be (például $36,5$ -ről $36,8$ fokra nő), ami egészen a következő menstruációig tart. A hőmérséklet emelkedésének oka a tüszőrepedést követően meginduló progeszterontermelés.



Az ébredési hőmérséklet változása a ciklus során

A tüszőrepedést követően termelődő progeszteron hatására a test alaphőmérséklete megemelkedik (néhány esetben előfordulhat, hogy a tüszőrepedés alatt vagy közvetlenül előtte a testhőmérséklet átmenetileg kissé csökken, és csak ezt követően kezd megemelkedni)

A menstruáció előtti napokon a progeszteron termelődésének csökkenésével az ébredési hőmérséklet süllyedni kezd, majd visszaáll a tüszőrepedés előtti értékre. (Ha a hőmérséklet nem csökken, és tartósan – legalább 18-20 napon át – magasabb marad, továbbá a menstruáció is elmarad, a petesejt nagy valószínűséggel megtermékenyült, ami terhességi teszttel ellenőrizhető.)

Az ébredési hőmérséklet mérésével megállapítható, hogy történt-e, és ha igen, mikor következett be a tüszőrepedés. Bár ez csak visszamenőleg, a tüszőrepedés után ismerhető meg, egyértelművé tehető, hogy a tüszőrepedést követően mikor kezdődnek a *terméketlen* napok, amikortól megtermékenyülés már nem történhet („abszolút” terméketlen napok).

A hőmérőzés szabályai

Az ébredési hő mérése akkor nyújt megbízható segítséget, ha a mérés mindig azonos körülmények között, napi rendszerességgel történik. Ha a mérés késve kezdődik, vagy egy-egy mérés elmarad, az értékelés megbízhatósága

nagymértékben csökken. A hőmérőzést eleinte a menstruáció első napján kell kezdeni (az első nap mindig a „piros” vérzés napja). Később azonban már nem szükséges minden nap mérni, hanem elég a ciklus 5-6. napján kezdeni, s addig folytatni, amíg a termékeny napok vége már biztosan megállapítható (kivételt ez alól csak a tapasztalatszerzés időszaka és a rövidebb ciklus képez).

Mivel a csekély mértékű hőmérséklet-emelkedés – a termékenység e halk jelzése – más módon nem észlelhető, a méréshez megfelelő érzékenyséű hőmérőre van szükség. A legjobb analóg hőmérőt használni, mint a korábbi higanyos vagy az újabb galliumos hőmérők.* Az alkoholos hőmérők e célra nem alkalmasak. A digitális hőmérők gyorsak, de a kis hőmérsékletváltozások pontos jelzéséhez nem elég érzékenyek (ha azonban csak ilyen áll rendelkezésre, a mérés a véget jelző hang után még két percig folytatandó). Az alábbi szabályok betartása mellett az ébredési hő mérése megbízhatóan jelzi a termékeny napok végét:

- Az ébredési hő a szájüregben, a hüvelyben vagy a végbélben is mérhető (a hónaljji mérés nem javasolt). A legpontosabb eredményt a végbélben történő mérés adja, melyet a zavaró körülmények a legkevésbé befolyásolnak. A szájüregi mérés előtt nem lehet enni, inni, beszélni és dohányozni.
- A mérést egy cikluson belül mindig azonos helyen kell végezni.
- Mindig ugyanazt, csak erre a célra fenntartott hőmérőt célszerű használni.
- A hőmérőt már előző este le kell rázni, hogy a rázómozdulatok reggel ne emeljék a testhőmérsékletet.
- A mérést legalább 3-4 órányi alvást követően reggel, közvetlenül ébredés után, a kitakarózást és felkelést megelőzően, teljes nyugalomban kell végezni, lehetőleg mindig ugyanabban az időpontban.
- Ha az ágyból történő felkelés elkerülhetetlen, a hőmérőzés előtt legalább egy órányi nyugodt fekvés szükséges.

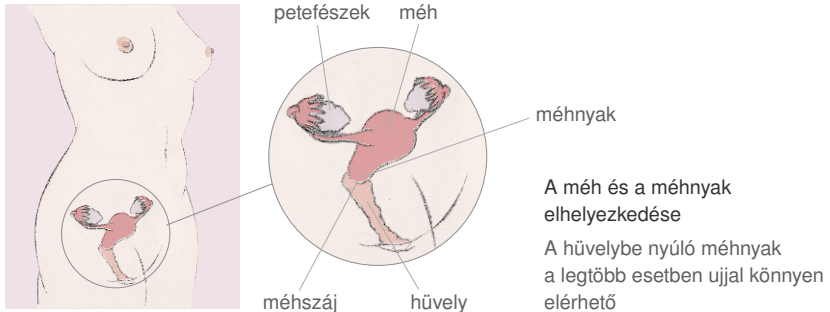
Az ébredési hőmérséklet a termékenységi táblázatban

Az ébredési hő értékelésének alapját a teljes görbe képezi, amihez a mért értékek rendszeres rögzítése szükséges. A kiindulási pont a szabályos menstruáció első napja. A hőmérsékleti értékeket *fél tizedfokra* kerekítve kell beírni a cikluslapra. Jelölni kell a szokásostól eltérő (zavaró) eseményeket is, amelyek módosíthatják az értékelést. A hőmérsékleti görbe kiértékelése – ha a mérések az említett szabályok szerint történnek – még rendszertelenebb életmód esetén sem jelent gondot.

*A hagyományos (analóg) hőmérők 2009 óta biztonsági okokból higanymentesek.

MÉHNYAK ÉS MÉHSZÁJ

A hüvelyváladékhoz és az ébredési hőmérséklethez hasonlóan a méhnyak állapota is jellegzetes változásokat mutat a ciklus során, melynek megfigyelése kiegészíti a másik két termékenységi jel által nyújtott információkat. A méhnyak tapintása főleg akkor hasznos, ha a hüvelyváladék megfigyelése nehézségbe ütközik, ha pedig mennyisége túl kevés vagy alig észlelhető, helyettesíti is azt.



A méhnyak változásai a ciklus során

Száraz napok – A menstruációt követő száraz napokon a méhnyak lejjebb található a hüvelyben, tapintata kemény, a méhszáj zárt, s a méhnyak mirigyei sem termelnek még váladékot. Ez az időszak egybeesik a hüvelyváladék hiányával, mely a fogamzás szempontjából biztonságos napokat jelent.

Nedves napok – A száraz napokat követően a méhnyak – ahogy a méh tartószalagjai feszezőbbé válnak – egyre *feljebb* kerül a hüvelyben, ami miatt kissé nehezebben elérhetővé válik. Vérellátása növekedésével tapintata is puhább lesz. A méhszáj lassan kinyílik, s mirigyeiben egyre több váladék termelődik, mely a hüvelynyílásnál is megjelenik. Ezek a napok a fogamzás szempontjából már nem biztonságosak.

Termékeny napok – A tüszőrepedés körüli napokon a méhnyak még *feljebb* kerül a hüvelyben (ha az első vizsgálat éppen erre az időszakra esik, a kezdeti tapasztalat alapján úgy tűnhet, hogy a méhnyak alig érhető el). A méhnyak felpuhul, s mirigyeiben még több váladék termelődik, amely – akár a méhnyaknál, akár a hüvelynyílásnál észleljük – mindenképpen a termékeny időszakot jelzi. Ezek a napok a fogamzás szempontjából a legkockázatosabbak.

EGYÉB TERMÉKENYSÉGI JELEK

A három elsődleges termékenységi jelen kívül más tényezők is segíthetik a termékeny – illetve a tüszőrepedés körüli – napok felismerését.

Testi jelek

A termékeny napokra utaló testi érzetek közé tartozik többek között a tüszőrepedést jelző enyhe vagy mérsékelt fokú, szűrő jellegű alhasi „érzés” (melyet néhány csepp vér megjelenése kísérhet). A tüszőrepedés körüli napokra utalhat továbbá a mellfeszülés jellege, a nemi szervek vérbősége, a nemi vágy fokozódása, az étvágy, a közérzet, a hangulat, az érzelmek, valamint a bőr, a haj és a testsúly változása is. Ezek azonban nem annyira konkrét jelek, mint inkább érzetek, amelyek nem mindig és mindenkinél jelentkeznek. Inkább csak járulékos információval szolgálnak, s pontosíthatják a termékeny napok felismerését, így a védekezést csupán ezekre a jelekre alapozni semmiképpen nem lehet. Hasznosak azonban akkor, ha az elsődleges termékenységi jeleken túl további „megerősítésre” van szükség.

Hormondiagnosztika és ultrahangvizsgálat

Korábban említettük, hogy a tüszőrepedést a termékenységi jelek közül csak az ébredési hőmérséklet emelkedése bizonyítja. A tüszőrepedés azonban még kétféle módon igazolható. Az egyik a tüszőrepedést követően egy héttel mért *progeszteronszint*, melynek mérése nyál- és vérmintából egyaránt történhet. Ha ennek szintje egy bizonyos határérték felett van, biztosra vehető a tüszőrepedés ténye (kivéve, ha progeszteronkészítmény kerül alkalmazásra). Ha azonban szintje alacsony vagy határérték alatti, akkor kimondható, hogy a vizsgált ciklusban nem történt tüszőrepedés, vagy történt, de sárgatest-elégtelenség áll fenn. Noha a védekezés szempontjából mindez kevésbé jelentős tényezőnek tűnhet, a progeszteronszint meghatározása azért fontos, mert egyértelműen megállapítható a tüszőrepedés ténye, a tüszőrepedést követő progeszterontermelés mértéke, valamint az ösztrogén és a progeszteron aránya. A hormonegyensúlyra vonatkozóan ezek a legalapvetőbb információk a nők számára. Ha kiderül, hogy nincs rendszeres tüszőrepedés – s ugyanakkor ösztrogéntúlsúlyra utaló tünetek is észlelhetők –, szinte biztosan hormonális egyensúlyzavar áll fenn, mely a valódi okok felderítésével a legtöbb esetben természetes úton is megszüntethető. A másik lehetőség a tüszőrepedés igazolására az *ultrahangvizsgálat*, mely azonban az időzítés nehézsége, valamint a rendszeres vizsgálat körülményessége miatt inkább csak a meddőségi kivizsgálás kapcsán jön szóba.

Néhány szó a műszerekről

A termékenységi jelek megfigyelése kapcsán vonzó lehetőséget kínálnak a hüvelybe helyezhető kisméretű eszközök, melyek különböző algoritmusok alapján jelzik a termékeny és terméketlen napokat. Az önmegfigyelésnek ez az „asszisztált” formája azonban – jóllehet kényelmesebb – elveszi a lehetőséget a nőtől, hogy maguk fedezzék fel ciklusuk jellemzőit és termékenységük jeleit. A valódi alapot és tudást az jelenti, ha valaki műszeres segítség nélkül is képes értelmezni testének jelzéseit, így ezt az értékes tudást még a mai rohanó élettémpó ellenére sem érdemes feladni. Mindezt a műszerek – ha egyáltalán szükség van rájuk – legfeljebb megerősíthetik, s inkább csak a megfigyelések ellenőrzésére szolgálhatnak. Az eszközök lehetnek bár pontosak, az emberi észlelést semmi nem pótolja.

A termékenységi jelek főbb jellemzői

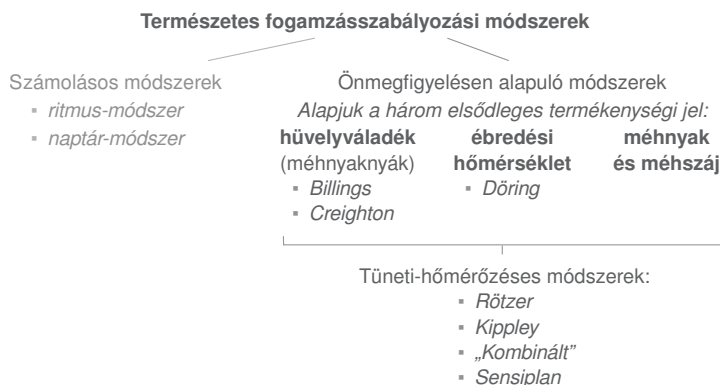
Termékenységi jel	Előnyök	Hátrányok	Összegzés
Hüvelyvadásék	- egyszerű - nem igényel eszközt - szabálytalan ciklus esetén is alkalmazható	napi rendszerességet igényel (a ciklus egy részében)	- előre jelzi a termékeny napokat - jelzi a termékeny napok elmúltát - az ébredési hő mérésével együtt közel teljes megbízhatóságot nyújt
Ébredési hőmérséklet	- minimális eszközigény (hőmérő) - bizonyítja a tüszőrepedést - szabálytalan ciklus esetén is alkalmazható	- napi mérést igényel (a ciklus egy részében) - lázal járó betegség esetén nem alkalmazható	- jelzi a termékeny napok végét - a hüvelyvadásék megfigyelésével együtt közel teljes megbízhatóságot nyújt
Méhnyak	- nem igényel eszközt - a hüvelyvadásék hiánya esetén helyettesíti azt - szabálytalan ciklus esetén is alkalmazható	napi megfigyelést igényel (a ciklus egy részében)	- jelzi a termékeny és terméketlen napokat - kiegészítő jellegű az előzőek mellett
Testi érzetek	utalnak a tüszőrepedés napjaira	nem mindenki számára észlelhetők	- kiegészítő jellegűek - bizonyítan esetben segíthetik a termékeny napok felismerését
Hormon-diagnosztika	bizonyítja a tüszőrepedést	a megfelelő ciklusnapon kell alkalmazni	a tüszőrepedés igazolása mellett utal a hormontermelés mértékére és arányaira
Ultrahangvizsgálat	- követhető a tüszőérés folyamata - bizonyítja a tüszőrepedést	gyakori vizsgálatot igényel (körülmenyes)	inkább csak meddőségi kivizsgálás részeként

TERMÉSZETES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁSI MÓDSZEREK

A fogamzás elkerülésére több természetes módszer is rendelkezésre áll. Ezek közül némelyik mára olyannyira letisztult, hogy helyesen alkalmazva ugyanolyan megbízhatóságot nyújt, mint a leghatékonyabb mesterséges módszerek. Jóval előnyösebb, megítéltebb és izgalmasabb is ez az út, mint a tabletták éveken át tartó szedése.

A termékenység jelek rendszerbe foglalása

Noha a termékenységi jelek módszertől függetlenül is minden nő rendelkezésére állnak, a természetes módszerek keretében ágyazottan még hatékonyabban segítik a fogamzás elkerülését. E módszerek abban különböznek egymástól, hogy mely termékenységi jelek alapján történik a termékeny és terméketlen napok meghatározása. Az *önmegfigyelés*en alapuló fogamzásszabályozási módszereket az alábbi ábra foglalja össze:



Ahogy korábban említettük, szűkebb értelemben csak azok a módszerek számítanak természetesnek, amelyek alkalmazását akkor, amikor a fogamzás elkerülése helyett annak elősegítése lesz a cél, nem kell abbahagyni és más módszerre áttérni, hanem elég csupán „megfordítani”. Ezért is beszélünk inkább *fogamzásszabályozásról*, amelyben mindkét lehetőség benne foglaltatik, s csupán a pár döntésétől függ, hogy a módszert melyik célra alkalmazza.

A természetes módszerek összehasonlítása

Az önmegfigyelésen alapuló természetes módszerek előnyeinek és hátrányainak objektív megítélése és összehasonlítása nem könnyű feladat. Egyfelől azért, mert az említett módszerek egyaránt hasznosak, másrészt mindegyikük más termékenységi jel megfigyelésére épül. Javasolni elsősorban azokat a módszereket lehet, amelyek egyidejűleg két (vagy több) termékenységi jelet is figyelembe vesznek, mivel ez nemcsak a megbízhatóságot növeli, de lehetővé teszi a jelek egyéni jellemzőinek megismerését is. S bár a hüvelyváladék alapvetően fontos – ha nem a legfontosabb – termékenységi jel (mint a Billings- vagy a Creighton-módszernél), számos esetben más jelek megfigyelése is szükségessé válhat. Az említett két módszernél kiesik az ébredési hőmérséklet mérésének, valamint a méhnyak tapintásának a lehetősége. A hőmérés azonban a tüszőrepedés tényét bizonyíthatná, míg a méhnyak tapintása sokszor válhat fontossá, ha a hüvelyváladék megfigyelése nehézségbe ütközik. Ezért is hasznosak azok a tüneti-hőmérőzések módszerek, amelyek mindhárom termékenységi jel megfigyelését alkalmazzák.

Mindenkinek magának érdemes eldöntenie, hogy a mesterséges és a természetes módszerek közül melyiket tartja a legalkalmasabbnak önmaga számára. Közel sem mindegy azonban, hogy e döntés hogyan alakul. Lényeges ezért, hogy a nők megismerjék a lehetőségeiket, ahogy az is, hogy a szülők idejében tájékozottassák lányaikat a természetes módszerekről, mert ha nem ismerik azokat, dönteni sem tudnak róluk, s a tabletta kényelme feledtetheti a női test és lélek számára egyaránt előnyösebb lehetőségeket. Amennyiben – és mi ezt szeretnénk – a természetes módszerek mellett dönt valaki, érdemes többféle módszerrel kapcsolatban is tájékozódnia, hogy még biztosabb alapon tudja kiválasztani a számára legmegfelelőbbet, amelynek segítségével a fogamzásszabályozás megbízható módon, mellékhatások nélkül valósítható meg. A mindössze néhány ciklus során megszerezhető ismeretek egész életre szóló tudással ajándékoznak meg.

Mindig van választási lehetőség!

A SZERZŐK



Dr. Csiszár Miklós

- Ez a kiadvány azoknak a lányoknak és nőknek szól, akik – idegenkedve a mesterséges módszerektől – a szervezet működésébe történő beavatkozás nélkül, természetes módon szeretnének védekezni, s ha eljön az ideje, természetes módon foganni.



Nora Igloi Syversen

- Ahogy mondják, egy nő két dologért mindenre képes: hogy legyen gyermeke, vagy ne legyen. E kiadvány azokat a megoldásokat ismerteti, amelyek a lehető legszelídebb és legtermészetesebb módon teszik elkerülhetővé a fogamzást.