

## Hormonálna antikoncepcia – hrozba či pomoc?

TEXT: Alena Korbáčková

*Každý deň na svete neplánovane otehotnie 240 000 žien. Pre zamilovaný pár je to nečakaná šťastná udalosť, avšak pre dvoch stredoškólkov tragédia.*

Hormonálna antikoncepcia (HA) sa z medicínskeho hľadiska považuje za jednu z najspoľahlivejších foriem ochrany pred neželaným tehotenstvom. Môže byť vo forme tabletiék, injekcií, náplastí alebo podkožného implantátu. Lekári ju však často predpisujú aj kvôli pozitívnym účinkom na ženský organizmus. Je najúčinnším prostriedkom na odstránenie menštruačných bolestí, pomáha pri liečbe akné, nadmerného ochlpenia alebo ak žena trpí anémiou (chudokrvnosťou). Pri užívaní tabletiék je krvácanie slabšie, čím tak nedochádza k veľkej strate krvi.

Hormonálna antikoncepcia pracuje na dvoch princípoch. Pri prvom sa zabráni samotnej ovulácii, čiže okolo vajíčka nevznikne folikul, ktorý je nevyhnutný pri oplodnení a bez ktorého nedochádza k ovulácii. U mnohých žien nedochádza, aj bez užívania antikoncepcie, k ovulácii práve preto, že sa nevytvorí spomínaný folikul. Druhý princíp je založený na báze nepriepustnosti hlienu pošvového hrdla, keď tento hlien zabráni prechodu spermií k vajíčku. Čiže nedochádza ku žiadnemu splynutiu pohlavných buniek a následne k potratu v tele ženy, ako to niektorí odporcovia hormonálnej antikoncepcie tvrdia.

Neprajníci vychádzali pri svojich tvrdeniach ešte zo starých princípov fungovania HA, pri ktorých skutočne k potratu dochádzalo. Tie sa však už v dnešnej dobe nepoužívajú, keďže medicína našla oveľa šetrnejšie metódy. Tabletky zabraňovali dozretiu maternicovej výstelky, kde sa mal zahniezdiť už počatý ľudský zárodok. Keďže ho maternica nemohla vyživovať, došlo k samovoľnému potratu. Druhý účinok liekov bol ten, že tabletky pôsobili na vajíčkovod, ktorý tuhol a vajíčko sa v ňom prestalo pohybovať. To malo za následok neuhniezdenie zárodka a jeho hynutie.

Aj u HA sa vyskytujú nežiaduce účinky ako napr. nevoľnosť, zvracanie, nappatie v prsníoch, zmeny hmotnosti alebo náladovosť. Pri dlhodobom užívaní aj upchávajú ciev krvnými zrazeninami, poškodenie pečene, rôzne mykózy, ochorenia kože a podobne.

Cirkev má na hormonálnu antikoncepciu vyhraný názor: „Používanie antikoncepcie narušuje základnú dimenziu osoby, zbavuje človeka subjektivity, ktorá mu je vlastná a robí z neho predmet manipulácie.“ Takto charakterizuje antikoncepciu dielo Teológia tela, v ktorom sú obsiahnuté myšlienky pápeža Pavla VI z pôvodnej encykliky Humanae vitae z roku 1968. Katolícka cirkev vyhlasuje užívanie antikoncepcie za konanie vo vážnom rozpore s morálkou a pravou hodnotou ľudskej lásky. Na základe týchto vážnych rozporov uznáva len takzvané prirodzené metódy zabraňujúce počatiu, ako je napr. pohlavný styk v neplodných dňoch ženy, symptotermálna metóda či Billingsova ovulačná metóda.

Žijeme v demokracii, a preto každý má právo rozhodnúť sa, ku ktorej alternatíve sa prikloní.

# Viac-menej účinná ochrana

**Už od nepamäti sa ľudia snažia ochrániť pred nechceným počatím. Ale keďže je latex, hormonálna sústava a plast vymoženosťou novoveku, skúšali naši predkovia rôzne „zaručené“ recepty a lieky. Niektoré z nich pretrvali dodnes, iné vyvolávajú len úsmev.**



TEXT: Veronika Foltentová  
FOTO: deviantart.com, i.pravda.sk, img.cas.sk  
ZDROJ: Radium Úzel, Výťah z knihy 4000 let antikoncepcie

### Úspešní aj bez kyjaku

Pravek sa vyznačoval najmä zaklínaním a bylinkami. V dobe, o ktorej sexuológovia hovoria, že v nej ľudia ešte nepoznali súvis medzi tehotenstvom a pohlavným stykom, sa zrodila metóda „antikoncepcie“, ktorá prežila do dnešných čias. Za veľmi módnou metódou v tej dobe ženy považovali výplach pošvy, ktorý je dodnes populárny u členov malých prírodných kmeňov na ostrove Martinique v Malých Antilách. Proti otehotneniu využívajú citrónovú kôru a mahagónové lusky. Čo je však najzarážajúcejšie, metóda, ktorá sa trajuje od čias, kedy človek nevedel ani vzpriamene chodiť, má v sebe vedecky podložiteľné účinky.

Okrem „chemických“ prostriedkov sa pravekí ľudia uchýľovali aj k nezvratným spôsobom antikoncepcie. Išlo o vytvorenie falošného vyústenia

močovej rúry u muža, ktorým presmerovali aj spermie.

### Lúče poznania

Staroveku vládli veľkí a slávni myslitelia. Aj vo svojej múdrosti však zväčša opisovali oblasti sexuality či ľudského tela veľmi komicky. Aristoteles napríklad prezentoval ženské telo ako veľký zásobník na mužské pohlavné bunky, ktoré sa ukladajú a potom zväčšujú a rastú. Až Hippokrates vytvoril teóriu potvrdzujúcu, že na počatie je potrebné spojenie muža a ženy. Okrem toho prezentoval aj, na tú dobu, veľmi prezieravú metódu proti počatiu. Prišiel na ňu počas svojho pozorovania plnoštíhlych žien, ktoré boli často neplodné. Z toho usúdil, že by sa táto telesná dispozícia mohla využiť aj umelo, a teda proti otehotneniu ordinovať ženám výkrmnú diétu.

Starovekým metódam proti počatiu bezpochyby kraľovali Egypťania. Z ich dielne pochádza prvá mechanická ochrana pre ženy. Staroveký pesar vyrábali „odborníci na plodnosť“ z dost nechtutných ingrediencií. Antikoncepčným hitom bola pasta z krokodílieho



## Prirodzené plánovanie rodičovstva

*Petra a Martin Jakubcoví (obaja 31 rokov) sú manželmi od roku 2003, majú tri deti (4 a 2 ročné, tretie na ceste v brušku :)) Sú učiteľským párom Ligy pár páru SR od roku 2006.*

### Metódy prirodzeného plánovania rodičovstva (PPR)

Je viacero metód PPR, z ktorých si manželia môžu vybrať. Je na každom z nás, čo mu vyhovuje, ktoré príznaky vie lepšie pozorovať. Jednotlivé metódy sa líšia v tom, že pri vyhodnocovaní jednotlivých fáz cyklu sa orientujú buď len jedným, alebo viacerými príznakmi plodnosti. Najznámejšie sú Billingsova ovulačná metóda, Symptotermálna metóda, prípadne Creightonov model. Všetky prístupy sú morálne prípustné, rešpektujú a chránia život od počatia, obohacujú manželský život, nepoškodzujú zdravie, sú finančne nenáročné a sú vysokoefektívne (ak sa niektorú z metód manželia naučia správne praktizovať).

S manželom používame symptotermálnu metódu a snažíme sa ju aj odovzdať ďalej iným párom.

### Výhody alebo nevýhody PPR

Je obrovským prínosom do vzťahu, keď rozhodovanie o milostnom zjednotení a predchádzaní počatia neleží iba na pleciah ženy. Či užila, alebo neužila tabletku. Výhodou PPR je najmä to, že ničím nenaruša prirodzený cyklus a plodnosť ženy, neníči ľudský život v žiadnom jeho vývoji a napomáha k prehĺbeniu úprimnej lásky manželov. Možno spomenúť aj finančnú nenáročnosť tejto cesty. Zdanlivou nevýhodou a bremenom PPR sa môže zdať zdržanlivosť v období plodných dní (sedem dní cyklu), ak majú manželia dôvod predchádzať tehotenstvu. Píšeme zámerne slovo zdanlivou, pretože krátke obdobie sexuálnej abstinencie má svoj význam a je pozitívnym prvkom pri budovaní harmonického vzťahu. Ak vnímame sexuálny styk len ako uspokojenie sexuálneho pudu a stávame sa na ňom závislí, stane sa aj krátka abstinencia sexu neznesiteľným bremenom. Je na manželoch, aby si našli spôsob, akým môžu nahradiť sexuálne spojenie počas tohto obdobia niečím, čo im je príjemné, na čo sa tešia.

### Muž a žena, zodpovednosť v plánovaní...

Možno si mnohí myslia, že chudáci kresťania musia mať veľa detí. Nemusíme. Ale máme byť otvorení životu a správať sa zodpovedne. Boh má s každým manželstvom iné plány.

Keby ste sa ma teraz spýtali, koľko detí by som chcela mať, určite by som vám zo srdca odpovedala, že veľa. Ale k tejto túžbe musím priradiť aj túžbu môjho manžela a plány, ktoré má s nami Boh. A možno sa všetky tieto plány budú každý rok meniť podľa toho, čo nám Boh pripraví. A my ho musíme počúvať a odpovedať na jeho výzvy.

### Skúsenosti zo života, z praxe...

V praxi sa stretávame najviac s tým, že metódu sa učia manželia po jednom, alebo niekoľkých neplánovaných deťoch, kedy zažívajú strach z prípadného nečakaného tehotenstva. V ich podvedomí sú už pochybnosti alebo priamo nedôvera v seba či prirodzené metódy. Tento duchovný boj je o to ťažší, že okolie nám podsúva, že všetci používajú antikoncepciu. Ale nenechajte sa mýliť ponukou spoločnosti. Je veľa šťastných párov, ktoré prijali Božiu výzvu žiť čisté manželstvo, vydali sa na túto peknú, hoc zároveň náročnú cestu, zažívajú vo svojom vzťahu radosný a obohacujúci sexuálny život.

TEXT: Andrea Šalková, Miroslava Komorová



a neskôr slonieho trusu. Neskôr výkaly nahradili veľkým medom a uhličitanom sodným. Všetky procedúry boli, pravdaže, sprevádzané nutnými dávkami čarodejníctva a mágie. Aj napriek tomu, že daná teória vyznieva komicky, sa dnešní sexuológovia zhodujú v tom, že mohla byť účinná.

Ani Gréci sa však nenechali zahanbiť. Sórán z Efezu bol človek, ktorý po prvýkrát rozlíšil pojmy antikoncepcia a potrat. Medzi jeho metódy proti počatiu patrili telesné cvičenia, zadržiavanie dychu či vyvolávanie kýchania. Ako bariérovú antikoncepciu pre ženy používal vretienka ovčej vlny, ktoré namáčal do vína.

Jedny z najkurióznějších metód však praktizovali starovekí Číňania. Ženy mali od svojich „gynekológov“ naordinované marhuľové jadrá či dokonca žubrienky. Nie však obyčajné. Žubrienok muselo byť šesťnásť a museli byť vyprázané v ortuti.

### Islam verzus kresťanstvo

V stredoveku vznikli veľké rozdiely v antikoncepčných metódach medzi Európou, kde prevládalo kresťanstvo a ostatným svetom. V islamských oblastiach sa v tomto období zrodil „stredoveký Hippokrates“ menom Rhazes. Vytvoril teóriu prerušovaného styku, ktorá prežila dodnes, aj keď jej účinnosť sa už nepovažuje za vierohodnú. Napriek tomu je u mnohých párov využívaná. Okrem toho odporúčal aj mnoho mechanických zábran pre ženy. Niektoré z nich sú zábavnejšie iné menej, ale dodnes nie je isté, či mali alebo nemali účinok. Medzi predmety, ktoré by sa podľa neho mali využívať ako mechanická ochrana patrili smola, kapusta, hovädzia zľč či usný maz zvierat. Ak by ani jedna z menovaných rád nepomohla (čo je však vysoko nepravdepodobné) existujú ešte „POstykové“ metódy a to kýchanie, smrkanie či



## Mechanická antikoncepcia

TEXT: Michal Hríčko

Azda najznámejšia a pre ľudské telo najmenej škodlivá, je mechanická antikoncepcia (špeciálne postavenie majú prirodzené metódy). Zaraduje sa k nej: prerušovaná súlož, prezervatív, pesar a vnútro maternicové teliesko.

Prvá metóda, **prerušovaná súlož** (coitus interruptus), je síce najnebezpečnejšia, ale myslím, že by nebolo prekvapením, ak by sme zistili, že aj najpoužívanejšia metóda. Okrem vlastného ovládania sa nie sú na ňu potrebné žiadne ďalšie prostriedky. Spočíva v tom, že k ejakulácii dochádza mimo tela ženy. Keďže však príde k priamemu kontaktu so sliznicami a telesnými tekutinami, nechráni pred pohlavnými chorobami. Veľmi diskutabilná je aj schopnosť ochrany pred oplodnením. Málokteré páry vedia o tzv. kvapke túžby, ktorá predchádza mužskej ejakulácii. Je to výlučkovo prostaty, v ktorom veľakrát bývajú obsiahnuté aj spermie.

V používaní antikoncepčných prostriedkov si vysoké miesto udržiava aj **prezervatív**. Ako jediný chráni aj pred pohlavnými chorobami. Jeho úspešnosť je pomerne vysoká, závisí najmä od správneho použitia. Každý prezervatív je lubrikovaný (gélom na báze vody) a elektronicky testovaný. Problematikou oblasťou ostávajú póry prezervatívu. Jeho odporcovia poukazujú na to, že sú väčšie ako bunka vírusu HIV. Je však potrebné doplniť, že samotný vírus HIV dokáže existovať len ak je naviazaný na bunky bielych krviniek, ktoré sú väčšie ako póry prezervatívu.

K menej používaným prostriedkom patrí **vnútro-maternicové teliesko**. Malé teliesko v tvare dážd-nika sa vvedie do maternice a tam bráni uhniedzdeniu vajíčka. Kedysi bývalo na báze medi, ktorá má spermicídne vlastnosti. Dnes sa mechanizmus zdokonalil, môže pôsobiť rôznymi fázami. Táto metóda je určená ženám, ktoré už rodili (môže vzniknúť nebezpečenstvo infekcie, ktorá spôsobuje neplodnosť). Aj kvôli tomuto riziku nepatrí medzi príliš rozšírené formy antikoncepcie.

Štvoricu mechanických, bariérových foriem antikoncepcie uzatvára **pesar**. V našich krajinách však nie je príliš rozšírený. Vyžaduje si určitý nácvik v zavádzaní do pošvy, taktiež sa odporúča používanie spermicídnych gélov. Niekedy býva mylne zamieňaný so ženským prezervatívom (femidomom).

Žiadna z týchto metód však nenahradí zodpovednosť a pohlavnú zrelosť páru. Tak ako každá metóda, i tieto prinášajú malé riziká (i keď menšie ako napr. u hormonálnej antikoncepcie). Mali by byť vhodne dopĺňané kvalitnou sexuálnou náukou, ktorá však v mnohých krajinách absentuje.

krik. Zahanbiť sa nenechali ani mladšie generácie. Alí ibn Abbas al Majúsi bol napríklad obhajcom „slanej“ antikoncepcie pre ženy (ako mechanickú zábranu radil zaviesť do tela ženy kamennú soľ).

Ani najslávnejší islamský lekár Avicenna sa nevyhol diskusiám o antikoncepcii. Vytvoril osem, viac-menej vierohodných, antikoncepčných pravidiel. Odporúčal v nich napríklad prudké skoky či rôzne recepty na stredoveké pesary. Okrem toho však prezentoval aj, niektorými odborníkmi a skupinami dodnes preferovanú metódu, a to výpočet plodných a neplodných dní. Horšie však bolo, že v Avicennej dobe bol ešte mechanizmus ovulácie neznámy a tento postup teda aj viac-menej neuskutočiteľný.

Európa za islamskou časťou sveta značne zaostáva. Aj napriek tomu však vznikali „vedecky podložené“ metódy, ako sa chrániť pred tehotenstvom. Odporúčalo sa pľuvanie do žabích úst, pitie ovčieho moču alebo zajačej krvi či pojedanie včiel. Okrem toho sa tradovala „antikoncepcia“, pri ktorej mala žena tri rána za sebou vypiť liter vody, v ktorej sa deň predtým chladili kliešte. Aj keď posledná menovaná metóda vyznieva kuriózne, lekári jej funkčnosť nevyvracajú. Mohlo pri nej

totiž dochádzať k chronickej otrave olovom, ktorá by následne spôsobila neplodnosť.

Čínske snahy boli pre ženu konečne príjemné a prijateľnejšie ako všetky doteraz. Antikoncepčné predpisy platné v tejto krajine odporúčali lektvary z jačmeňových kvasníc a liehoviny, prípadne sa žene radil piť každý deň na lačný žalúdok pohárik alkoholu. Či to bolo účinné je viac ako nepravdepodobné, ale určite to bolo príjemnejšie ako sloní trus.

### Zodpovednosť už nielen pre ženy

V 16. storočí sa na svete objavil kondóm – dodnes najznámejšia a najpoužívanejšia forma antikoncepcie. Pred vynájdením latexu sa používali ľanové plátna napúšťané olejmi. Neskôr sa odstúpilo od látok a začali sa pri výrobe kondómov používať slepé črevá zvierat.

V Japonsku to mali muži ťažšie. Odtiaľ totiž pochádza prezervatív s názvom kabutogata. Tento prapodivný druh antikoncepcie bol vyrobený z korytnačky. Výhodou (asi jedinou) bola možnosť viacsobného použitia.



## Nezvrtné metódy antikoncepcie

TEXT: Michal Hríčko

Sterilizácia sa všeobecne považuje za najúčinnější spôsob antikoncepcie rovnako u mužov, ako aj u žien. Ide však o metódu, ktorú takmer nie je možné zvrátiť. Spôsob, ako opäť navrátiť plodnosť je veľmi komplikovaný, v niektorých prípadoch dokonca nemožný. Preto sa táto metóda odporúča mužom a ženám v strednom veku, ktorí už majú vlastné deti. Niektoré krajiny majú určený počet detí, po ktorých je možné sterilizáciu podstúpiť. Ide o obzvlášť zodpovedné rozhodnutie.

Sterilizácia rozhodne nie je hysterektómia (odstránenie maternice u žien), ani orchiektómia (odstránenie semenníkov). U žien ide o podviazanie,

prípadne prerušenie vajcovodov, vďaka čomu nemôžu vajíčka putovať do maternice. Zároveň je komplikovanejší ako u mužov, potrebná je celková anestéza a krátky pobyt v nemocnici. Tento stav môže nastať aj prirodzenou cestou, vplyvom rôznych ochorení, pri ktorých dôjde k zrastom vajcovodov. Mužská sterilizácia, vazektómia, je založená na podobnom princípe. Krátkym chirurgickým zákrokom sa prerušia semenovody, pričom ide o jednoduchý a bezbolestný zákrok. Muž neprichádza o ejakulát, ten však neobsahuje spermie. Ako už bolo spomenuté, tieto metódy sú určené najmä pre manželské páry, ktoré už dosiahli určitý vek a majú niekoľko detí.