

## **Metodo antisorgailuak.**



# SEXU MUXU

Pubertarotik aurrera, nerabezaroaren hasieran, aldaketa hormonalen eraginez, **UGALTZE AHALMENA** izango duzu, hau da, zure gorputza haurrak izateko gai izango da.

Nesketan, obulutegien heldutasunak eta hilekoaren zikloa abian jartzeak ahalbidetuko dute ugalketa; mutiletan, berriz, espermatozoideen heldutasunak emango die haurrak sorrarazteko ahalmena.

Bestalde, nerabezaroaren hasieran agertuko dira desira erotikoa eta **SEXU ERANTZUNARI** dagozkion gainerako faseak, hau da, sexu-harremanak abiarazten dituzten erreakzioak eta portaerak. Sexu-erantzunak emozioak eta sentimenduak ere aktibatzen ditu; emozio horiek beste pertsona baten hurbiltasuna bilatzera bultzatuko zaituzte, gizakiaren premia erotiko eta afektiboen zerbitzuan baitaude.

Gizakien sexu-portaerak hainbat funtzio betetzen ditu. Premia afektibo eta erotikoak asetzearen zerbitzuan ez ezik, ugalketaren zerbitzuan ere badago.

Beraz, zure sexu-harremanei ekin behar diezunean, haiek gauzatzerako, galdera hauek egin behar dizkiozu zeure buruari:

Zertarako izan nahi ditut sexu-harremanak?

Esperientzia erotiko atseginak bizitzeko?

Beste pertsona bati maitasuna adierazteko bitarteko gisa?

Seme-alabak izateko?

Beste era batera esanda, zergatik egin nahi duzun jakin beharko duzu, eta horren arabera jokatu. Adibidez, argi eta garbi jakin behar duzu une horretan haurrik izan nahi duzun ala ez. Erantzunak bistakoa dirudi, ezta? Nola izango duzu seme edo alaba bat, zure gaztaroa hasi besterik egin ez duzun honetan?

Gogoeta egin behar zenuke, eta hauxe galdetu zure buruari: zer eskatuko zenioke zeure buruari seme edo alaba bat izateko? burujabetasun pertsonala, egonkortasun emozionala, bikotekide egonkorra, behar bezalako prestakuntza, baliabide ekonomikoak, etab. Zure bizitzako zer momentutan izan ditzakezun pentsatu behar zenuke.

Hortaz, oraindik ez duzula haurrik izan nahi erabakitzen baduzu, eta neska bazara, preserbatiboak edo metodo antisorgailu eraginkorren bat erabiliz babestu behar duzu zeure burua edo, bestela, harreman koitalik ez praktikatu. Mutila bazara, berriz, zure erantzukizunaren jakitun egon behar duzu, nahi ez duen haurdunalditik babestu behar duzu

# SEXU MUXU

zure bikotekidea, kontrazepzio neurriez kezkatu behar duzu, eta ez ezazu koittoa inposatu; erotismoaz gozatzeko modu asko daude. Zalantzaren bat izanez gero, erabili preserbatiboa.

Harreman heterosexualen kasuan, ugaltze ahalmena izateak **ERANTZUKIZUN** handia dakar berarekin, penetrazioa barne duten sexu-harremanak izatea erabakitzen baduzue, espermatozoide batek obulua ernaltzeko arriskua baitago. Horregatik, sexu-harremanei ekin aurretik, hala mutilak nola neskek, honako galdera hau egin behar diozue zeuon buruari:

## NAHI AL DUT HAURRA IZAN?

Erantzuna **EZEKOA** baldin bada, komeni litzateke, bion artean, **METODO ANTISORGAILU** bat erabiltzeko aukera egitea.

## Nola saihets daiteke nahi ez den haurdunaldia?

- 1-Sexu-harremanik ez izanda.
- 2-**Penetrazio GABEKO** sexu-harremanak izanda.
- 3-Metodo antisorgailuak erabilia.

## Zer dira metodo antisorgailuak?

Espermatozoidea obuluarekin elkartzea eragozteko baliabideak dira.

## Zertarako balio dute metodo antisorgailuek?

Nahi ez den haurdunaldia saihesteko, espermatozoideak obulua ernaltzea eragoztearen bitartez.

## Zer egin behar dut metodo antisorgailu bat erabiltzen hasteko?

1.- Sexu-transmisioko infekzioen eta nahi ez diren haurdunaldien kontra babesteko metodoen ezaugarriei buruzko **INFORMAZIOA** lortu. Komeni litzateke osasun-zerbitzu batera jotzea, gaiari buruzko informazio guztia eman diezazuten.

2.- **METODO EGOKIA AUKERATU.** Ez da gauza bera bikotekide egonkorra eta sexu-harremanak sarri izatea, edota, noizbehinka, sexu-harremanak izatea. Pertsona eta/edo bikote bakoitzaren egoerara egokitutako metodoa izan behar du. Garrantzi handikoa da gai hauetan espezializatuak dauden profesionalengana jotzea, zerbitzu publiko edo pribatuetan, medikuaren kontsultan, osasun-zentroetan, etab.

3.- **METODO EGOKIA LORTZEA.** Eskuarki, botikan lortu beharko duzu. Egiezu kasu espezialisten aholkuei.

## Zer erlazio du metodo antisorgailuen erabilpenak OSASUNAREKIN?

Gogoan izan behar duzu osasunaz mintzatzen garenean, oso zentzu zabala ematen diogula; ez da gaixo ez egotea soilik, baizik eta ongizate egoera orokorraz ari gara: fisikoa, psikikoa eta soziala.

Psikologiaren ikuspegitik, zure sexu-bizitzari buruzko erabaki arduratsuak hartzeko ahalmenak areagotu egingo ditu zure autoestimua eta burujabetasun pertsonala, eta, ondorioz, zure ongizatea ere bai. Emakumezkoa bazara, gogoan izan tradizio sexistak trabak jar diezazkizukeela arlo horretan; zeure burujabetasuna defendatu beharko duzu gizonekiko berdintasun-egoeran harremanak izateko. Bilatu ez duzun haurdunaldi batek zure garapen pertsonala murriztu dezake. Gizonezkoa bazara, kontuan izan behar duzu, tradizio sexistaren inertziak bultzatuta, berdintasunezkoak ez diren harremanak inposa zenitzakeela, zeu jakitun izan gabe. Berdintasunezko harremanak, amatasunari edo aitatasunari buruzko pertsonen burujabetasuna errespetatzen dutenak, lagungarri izan ohi dira OSASUN maila areagotzeko, hala pertsonala nola soziala.

Ikuspegi fisikotik begiratuta, esperientzia erotikoen oinarrian dagoen zure sexu-erantzuna sakonki ezagutzeak, zure gorputzaren eta beste sexuaren ugaltze ahalmenaren ezaguera ona izateak, lagundu egingo dizu OSASUN maila areagotzen, bai zurea, bai bizitzan izan ditzakezun

bikotekideena, bai zure gizarte taldearena.

## GOGOAN IZAN:

Metodo antisorgailuak ez dira, berez, xede edo helburu. Baliabide bat dira, tresna bat, zure sexualitatea antolatzeke eta planifikatzeko.

Zure sexu-harremanen kalitatea eta segurtasuna hobetzeko bitartekoak dira: **ONGIZATEA, BURUJABETASUNA, HELDUTASUN SENTIMENDUA** eta **SEGURTASUNA** emango dizkizute.

## GAINERA:

Metodo antisorgailuek bide emango dizute:

Sexu-harremanak izateko eta **GOZATZEKO**, harremana daukazu bitartean eta ondoren, haurdun geratzeko arriskuaz **KEZKATU GABE**.

**BILATU GABEKO HAURDUNALDIAK SAIHESTEKO**; baita horretatik ondoriozta daitezkeenak ere; esate baterako, abortuak edota oso gaztetxotan ama izatetik datozen arazoak, norberaren garapen pertsonala kalte dezaketelako edota osasun arazoak sor ditzaketelako.

Askatasunez **ERABAKITZEKO NOIZ ETA NOREKIN IZAN NAHI DITUZUN HAURRAK**.

## Metodo antisorgailuak

Hainbat metodo dituzu aukeran: naturalak, hormonalak, umetoki barruko gailuak, kirurgikoak eta hesi metodoak. Erabakia hartu aurretik, metodo bakoitzaren abantailak, eragozpenak, alde onak eta txarrak balioetsi behar dituzue.

Aurrerago ikusiko dituzuen taula batzuk lagungarri gerta dakizkizueke existitzen diren metodo antisorgailuak ezagutzeko, baina ez dira nahikoa azken erabakia hartzeko. Oso gomendagarria da **OSASUN ARLOKO PROFESIONAL** batekin hitz egitea norberaren ezaugarri pertsonaletara – banakoa edota bikotea kontuan harturik– egokitutako orientazioa jasotzeko.

## Metodo antisorgailuen konbinazioa

Bi metodo antisorgailu konbinatzeko aukera ere badago, **STI (Sexu-transmisioko infekzioa) ETA NAHI GABEKO HAURDUNALDIEN AURKAKO** segurtasuna bermatzeko.

Preserbatibo bidezko babes bikoitza gomendagarria da sexu-transmisioko gaixotasun



# SEXU MUXU

arriskuaren ezagutza segururik gabeko sexu-harremanen kasuan. Ez baita ahaztu behar, bikotea egonkorra izan arren, leialtasuna ez dagoela bermatuta. Konbinazioak ondoko hauek izan daitezke:

- Preserbatiboa eta UBG (Umetoki barruko gailua)

- Preserbatiboa eta antisorgailu hormonalak

- Preserbatiboa eta espermizida.

## METODO ANTISORGAILUAK (taula orokorra)

METODO ANTISORGAILUAK (taula orokorra)					
Koitoaren mende ez daudenak <i>Koito-jarduera sexualak izan edo ez, erabili beharreko metodoak dira</i>				Koitoaren mende daudenak <i>Koito-erlazioa egongo dela jakiten denean soilik erabiltzen diren metodoak.</i>	
Naturalak	Hormonalak	Umetoki barruko gailuak	Kirurgikoak	Hesi metodoak	
<p><b><u>Aldizkako abstinentzia metodoak</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ogino-Knaus</li> <li>Temperatura basala</li> <li>Billings metodoa</li> <li>Oso fidagarritasun gutxi duten metodoak</li> <li>Kontrol pertsonal zorrotza eta norbere gorputz funtzionamenduaren ezagutza maila altua eskatzen dute</li> <li>Fidagarritasun oso baxua</li> </ul>	<p>Aurkezpen desberdinetan aurki daitezke:</p> <p><u>Ahotik</u> (Popularki antisorgailu pilulak bezala ezagutzen direnak)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Konbinatuak</li> <li>Gestagenoa soilik</li> </ul> <p><u>Xiringa bidez jar daitezkeenak</u></p> <p><u>Inplanteak.</u></p> <p><u>Besterik</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baginako eraztuna</li> <li>Partxea</li> </ul>	<p>Sortzea galarezteko, umetokiaren barne jartzen den gailua</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>UBG</li> </ul> <p>Dagoeneko haurrak izan dituzten emakumeei gomendatu ohi dira, nahiz eta salbuespenak egon. Espezialisten (ginekologoak) gomendioak jarraitzea beharrezkoa da</p>	<p><u>Gizonezkoen antzutzeari</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basektomia</li> </ul> <p><u>Emakumezkoen antzutzeari</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tronpen lotura</li> </ul> <p>Soilik seme-alabak berriro ere izaterik desiratzen ez duten pertsonentzat gomendatua, gehienetan jada desiratzen zirenak dituztelako.</p>	<p>Hesi mekaniko metodoak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preserbatiboa (gizonena)</li> <li>Preserbatiboa (emakumeena)</li> <li>Diafragma</li> </ul> <p>Preserbatibo maskulino eta femeninoek soilik transmisio sexualeko infekzioetatik babesten dute eraginkortasunez.</p>	<p>Hesi kimikoak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kremak</li> <li>Obuluak</li> <li>Aparrak</li> <li>Belaki espermizidak</li> </ul> <p>Metodo hauek ez dira berez batere eraginkorrak. Gehienetan metodo hesi mekanikoen errefortzu bezala erabiltzen dira</p>



# SEXU MUXU

<u>Antzutzea</u> (emakumea)  Tronpen lotura	Metodo hauek medikuaren segimendua eskatzen dute				
--	---	--	--	--	--



# SEXU MUXU

## METODO NATURALAK

Metodoa	Aldi batez sexu koitalik ez izatea		
	Ogino-Knaus	Temperatura basala	Billings metodoa
<i>Definizioa</i>	Egun ugalkorrek zein diren kalkulatu eta, egun horietan sexu-harremanik ez izan. Baldintza normaletan, zikloko 12. egunetik 16.era.	Emakumeak obulatzen ari denean izaten du maila apalenean gorputzeko temperatura. Temperatura egunero neurtu eta, egun horietan sexu-harremanik ez izan.	Egun ugalkorrek kontrolatu, obulazioko egunen inguruan arinagoa bihurtzen den umetoki-lepoko mukia behatuz.
<i>Abantailak</i>	Zeharkako ondorioz ez	Zeharkako ondorioz ez	Zeharkako ondorioz ez
<i>Eragozpenak</i>	Ziklo menstrualen ezagutza handia eta hauek erregularrak izan daitezten eskatzen du	Ziklo menstrualen ezagutza handia eta hauek erregularrak izan daitezten eskatzen du	Ziklo menstrualen ezagutza handia eta hauek erregularrak izan daitezten eskatzen du
<i>Noiz gomendagarri</i>	Gainerako metodoak onartzen ez direnean. Eragozpen ideologiko pertsonalak daudenean.	Gainerako metodoak onartzen ez direnean. Eragozpen ideologiko pertsonalak daudenean.	Gainerako metodoak onartzen ez direnean. Eragozpen ideologiko pertsonalak daudenean.
<i>Noiz ez diren gomendagarri</i>	Nerabezaroan ez da gomendagarria	Nerabezaroan ez da gomendagarria	Nerabezaroan ez da gomendagarria
<i>Oharrak</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koito etena edo "atzerako martxa" <b>ez da inongo kasutan metodo antikonzeptiboa kontsideratu behar</b></li> </ul>		

METODO HORMONALAK						
Metodoa	Ahotik		Baginako eraztuna	Partxea	Xiringa bidez jar daitezkeenak	Inplanteak
	Konbinatuak	Gestagena soilik				
<i>Definizioa</i>	Egunero ahotik hartu beharreko pilula; estrogenoak eta progestagenaok konbinatzen ditu	Egunero ahotik hartu beharreko pilula; progestagenaok ditu soilik	Eraztun gardena eta malgua, hilero jarri behar da baginan. Hilabete bat irauten du. Hormona dosi apalak askatzen ditu egunero	Partxe transdermiko fina, beixa, astero jarri beharrekoa. Hormona dosi apalak askatzen ditu egunero	Hilean behin, xiringaz, estrogeno eta progestagena dosi handiak sartzen dira	Larruazalaren azpian ipintzen diren kapsulak. Progestagena dute eta oso astiro askatzen dute, 4-5 urtetan
<i>Abantailak</i>	Eraginkortasun handia. Menstruazio erregularitzen du. Obulutegiko eta endometrioko tumoreen eta bularretako kisteen kontra babesten du. Nerabegaroko sintomak arintzen ditu (aknea).	Eraginkortasun handia. Menstruazio erregularra, ez hain oparoa eta oinaze gabe. Obulutegiko eta endometrioko tumoreen eta bularretako kisteen kontra babesten du	Eraginkortasun handia. Hilean behin soilik aldatzen da. Hormona dosi apalak ditu. 48 orduko segurtasun tartea du, ahazterik egotekotan.	Eraginkortasun handia. Astean behin aldatzen da. Hormona dosi apalak ditu. 48 orduko segurtasun tartea du, ahazterik egotekotan.	Eraginkortasun handia. Jartzen erraza. Menstruazio nahasketak nekezago izaten dira.	Eraginkortasun handia. Jartzen erraza. Menstruazio nahasketak nekezago izaten dira
<i>Eragozpenak</i>	Ez du babesten STGen aurka. Medikua kontrola Egunero hartu behar da. Zeharkako ondorioak izan ditzake	Ez du babesten STGen aurka. Medikua kontrola Egunero hartu behar da. Zeharkako ondorioak izan ditzake.	Ez du babesten STGen aurka. Zeharkako ondorioak izan ditzake.	Ez du babesten STGen aurka. Medikua kontrola. Zeharkako ondorioak izan ditzake.	Ez du babesten STGen aurka. Medikua kontrola. Zeharkako ondorioak izan ditzake.	Ez du babesten STGen aurka. Osasun arloko profesional espezializatuak jarri eta kendu behar dituzte

## UMETOKI BARRUKO GAILUAK (UBG)

<i>Definizioa</i>	3 edo 4 cm luzeko gailua, umetoki barruko hutsartean ipinita haurdunaldia eragozten duena. Bi mota nagusi daude, inerteak – kobreak oinarrituak–, eta hormonetan oinarrituak, progestagenoak askatuz funtzionatzen dutenak.
<i>Abantailak</i>	Kontrazepzio eraginkortasun handia Erabilera erraza Interferentziarik ez sexu-harremanean
<i>Eragozpenak</i>	Ez du babesten STGen aurka Osasun arloko profesionalak agintzea, ipintzea eta sei hilabetetik behin kontrolatzea eskatzen du Kanpora botatzeko arriskua Umetokiaz kanpoko haurdunaldi (oso bakana) edo perforazio arriskua Kasu batzuetan, hileko oparoak eta oinazetsuak Pelbiseko infekzio arriskua (oso bakana)
<i>Noiz gomendagarri</i>	Antisorgailu eraginkorra metodo hormonalak gomendagarri ez direnean edo onartzen ez direnean Koito ondorengo antisorgailu gisa, hesi metodoak huts egin bada edo babesik gabe egin bada
<i>Oharrak</i>	Ez dira gomendarriak seme-alabik izan ez duten emakumeentzat nahiz eta salbuespenak egon.

METODO KIRURGIKOAK		
	Antzutzea (gizonezkoa)	Antzutzea (emakumea)
<i>Metodoa</i>	<b>Basektomia</b>	<b>Tronpen lotura</b>
<i>Definizioa</i>	Ebakuntza kirurgikoa; horren bidez, espermatozoideek barrabiletatik irteteko erabiltzen dituzten tutuak ebakitzen eta lotzen dira. Esperma irteera eragozten du.	Ebakuntza kirurgikoa; horren bidez, Falopioren tronpak ebaki eta lotu egiten dira; tronpa horiek obulutegiak eta umetokia komunikatzen dituzte, eta hor ernaldu ohi da obulua. Obuluari umetokira heltzea eragozten dio.
<i>Abantailak</i>	Kontrazepzio eraginkortasun handia Kostu merkea eta ondorengo arazorik ez Ez du eraginik ez tentetzean, ez eiakulazioan, ezta orgasmoan ere. Sexu-funtzio guztiz normala ahalbidetzen du Ez du eraginik ez espermaren sorkuntzan (xurgatu egiten da) ezta hormonon produkzioan ere.	Kontrazepzio eraginkortasun handia Kostu merkea eta ondorengo arazorik ez Ez du eraginik ez sexu-funtzioan, ez orgasmoan Ez du eraginik ez obulazioan (xurgatu egiten da), ez hormonon produkzioan
<i>Eragozpenak</i>	Ez du babesten STGen aurka	Ez du babesten STGen aurka
<i>Noiz gomendagarri</i>	Seme-alabarik ez izateko erabakia hartu duten pertsonak, dagoeneko desiratzen zituztenak dituztelako edo euren bizi-proiektuan seme-alabarik nahi ez dutelako.	Seme-alabarik ez izateko erabakia hartu duten pertsonak, dagoeneko desiratzen zituztenak dituztelako edo euren bizi-proiektuan seme-alabarik nahi ez dutelako.
<i>Oharrak</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nahiz eta itzulgarritasuna posiblea izan, kasu askotan ez da lortzen. Horregatik, itzulgarritasunean pentsatuz metodo hau erabiltzeko erabakia ezin daiteke har.</li> </ul>	

<b>HESI METODOAK</b>				
<i>Metodoa</i>	Hesi mekaniko metodoak			Hesi kimikoak
	<b>Preserbatiboa (gizonezkoena)</b>	<b>Preserbatiboa (emakumezkoena)</b>	<b>Diafragma</b>	<b>Krema, obulu, apar eta belaki spermizidak</b>
<i>Definizioa</i>	Zorro fin eta elastikoa, koitoan zakila estaltzen duena. Esperma igarotzea ekiditen du	Baginaren barneak eta kanpoko sexu-organoak estaltzen dituen bi eraztunek sostengatutako zorroa. Esperma pasatzea galarazten du.	Metalezko uztai malgua, latexeko mintza duena, baginan sartzen dena, umetoki-lepoan doituta, eta esperma igarotzea ekiditen duena.	Hainbat modura aurkez daitezkeen produktu spermizidak, baginaren hondoan ipintzen direnak, espermaren jarduna baliogabetzeko.
<i>Abantailak</i>	Osasunean arriskurik ez STGen aurka babesten du Erabilera erraza Ez du medikuaren kontrolik eskatzen	Osasunean arriskurik ez STGen aurka babesten du Erabilera erraza Ez du medikuaren kontrolik eskatzen Ez dago hazia isuri eta berehala kendu beharrik	Osasunerako arriskurik ez STGen aurka babesten du Erabilera erraza Ez du medikuaren kontrolik eskatzen Ez dago hazia isuri eta berehala kendu beharrik	Beste hesi metodo batzuen eraginkortasuna areagotzen du Ez du medikuaren kontrolik eskatzen.
<i>Eragozpenak</i>	Informazio falta nola jarri eta noiz kendu jakiteko Kontserbazio egokia eskatzen du	Informazio falta nola jarri behar den jakiteko Kontserbazio egokia eskatzen du	Planifikazioa eskatzen du Sexu-harremanak aurreikustea eta spermizidekin konbinatzea eskatzen du Ongi garbitzea eta kontserbazio egokia eskatzen du	Ez du ematen kontrazepzio segurtasun nahikoa.
<i>Noiz gomendagarri</i>	Transmisio sexualeko infekzio babeserako funtsezko baliabide bezala. Metodo antikontzeptibo bezala	Transmisio sexualeko infekzio babeserako funtsezko baliabide bezala. Metodo antikontzeptibo bezala	Noizbehinkako harremanak Metodo hormonalak eta/edo UBG aholkatzen ez direnean	Noizbehinkako harremanak. Ez dira erabili behar metodo bakar bezala. Beste hesi-metodo batzuekin erabilera konbinatua.

## GOGOAN IZAN

- Preserbatiboa da (gizonezkoena eta emakumezkoena) STG guztietatik babesten duen metodo bakarra.
- Preserbatiboa ez beste metodo guztiak osasun arloko profesional batek gainbegiratuta erabili behar dira.
- Hesi motakoa ez den metodo antisorgailu bat erabiltzea erabakitzen bada, beharrezkoa da doako osasun-probak egitea osasun zentro batean, sexu-harremanean parte hartuko duen inork besteari kutsa diezaiokeen STGik ez duela ziurtatzeko. Emaitzak negatiboak badira, hartu liteke, hesi metodoaren ordeztan, beste metodo antisorgailuren bat erabiltzeko erabakia.
- STGetatik eta nahi ez diren haurdunaldietatik babesteko metodo bat erabiltzea erabakitzen duen pertsona:

**BERE BURUAREN ETA SEXU HARREMANAK IZATEKO AUKERATU DUEN PERTSONAREN SEXU ETA UGALKORTASUN OSASUNA ZAINTZEN ETA BABESTEN ARI DA.**