

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM
DIAPOZITÍV-SOROZATA

Családi életre nevelés

Diapozitív-sorozat a nemi sajátosságokról
és a reprodukció folyamatáról
az osztályfőnöki órák tantervéhez

Kiadja:
a Magyar Diafilmgyártó Vállalat
Budapest

Az utánnnyomás az 1975. évi kézirat alapján készült

F.k.: Keresztes Mihályné

Diafilm hny. 6169 — 220 pld.

Az Oktatási Minisztérium diaposzítív-sorozata

Tanszerismertető

az általános iskolák 5–8. osztálya, a gimnáziumok és
szakközépiskolák 1–4. osztálya, valamint
szakmunkásképző iskolák 1–3. osztálya számára

Családi életre nevelés

Diaposzítív-sorozat a nemi sajátosságokról és
a reprodukció folyamatáról az osztályfőnöki órák
tantervéhez

Kiadja:

a Magyar Diafilmgyártó Vállalat

Budapest, 1975

A diapozitív-sorozatot
az Egészségügyi Minisztérium
Egészségügyi Felvilágosítási Központja anyagából
dr. Körmendy István állította össze

A tanszerismertetőt
Gál Erzsébet
főiskolai adjunktus
és
dr. Körmendy István
fővárosi csoportvezető
főorvos
készítette

CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

az osztályfőnöki órák keretében

A MT 1040/1973. (X. 18.) sz. határozata értelmében az általános iskolák és a középfokú oktatási intézmények részt vesznek a tanulók családi életre való felkészítésében, ezért a családi életre nevelés iskolai programja az általános iskolában (az 5–8. osztályig) összesen 20 órában, a gimnáziumban és szakközépiskolában (az 1–4. osztályig) összesen 20 órában, a szakmunkásképző iskolában (az 1–3. osztályig) összesen 7 órában helyet kapott az osztályfőnöki órák tantervében, a kötött témájú órák között.

Az órákon minden iskolatípusban az alábbi témakörök arányos feldolgozására kerül sor:

- a) a család fogalma, helye a szocialista társadalom közösségeinek rendszerében, a szocialista családmodell;
- b) a fiúk és a lányok kapcsolatának erkölcsi alapjai, esztétikája és magatartásbeli követelményei;
- c) a nemek sajátosságai, fejlődése, a reprodukció (a fogamzás, a terhesség, a szülés) anatómiai és élet-tani alapjai; a nemi higiénia és az egészséges nemi magatartás szabályai;
- d) a gyermek helye a családban, a szülőkkal és a családdal kapcsolatos magatartás követelményei; a szülők pótolhatatlan nevelési feladatai, a családi nevelés alapvető ismeretei.

Az iskolai program célja a tanulók szemléletének formálása, magatartásuk, szokásaik nevelése. Ennek érdekében az osztályfőnöki órák tantervébe foglalt témakörök ismereteinek kiegészítésére, rendszerezésére, összefüggések, törvényszerűségek tudatosítására is szükség van. A diapozitív-sorozat a c) témakör szemléltetéséhez nyújt segítséget.

A felhasználás lehetőségei

A dia-sorozat elsősorban a kötött témájú **osztályfőnöki órákon** használható fel egy-egy témakör feldolgozásához (ehhez javaslatot adunk a továbbiakban), vagy a tanulók összegyűjtött kérdéseinek megválasztásához;

alkalmazhatók a képek a családi életre felkészülésről **órán kívül** szervezett konzultáción, ifjúsági mozgalmi öszszejeövetelen, vitakörön, szakkörön, az Ifjúsági Vöröskereszt tanfolyamain;

végül egyes képek felhasználhatók minden iskola-típusban a **biológia oktatása** során, egészségügyi és óvónőképző szakközépiskolában az **egyes szaktárgyak** óráin is.

A sorozat természetesen bemutatható a szülők számára tartott tájékoztatókon is.

Az osztályfőnöki tanterv lehetőséget ad, sőt ösztönöz a tematika rugalmas kezelésére. Arra, hogy az egyes órák anyagának feldolgozása az adott tanulóközösség nevelésének konkrét igényeihez, érettségéhez, problémáihoz igazodjék. Ezért az egyes iskolákban, illetve osztályokban javaslatunktól eltérő képcsoportosítás, válogatás, illetve a teljes sorozat (1–25. kép) bemutatása is indokolt lehet. A teljes sorozat bemutatásának sem az általános, sem a középfokú iskolákban nincs akadálya. A szemléltetés jelentőségét aláhúzza, hogy tankönyv, munkafüzet, vagy egyéb tanulói segédeszköz a nemi sajátosságokat és a reprodukciót nem tárgyalja, illetve nem ábrázolja.

Emellett felhívjuk a figyelmet arra, hogy a családi életre nevelés, s ezen belül a c) és a d) témakör feldolgozásának hatékonysága nem a bemutatott diaképek számán múlik. Vetítésük csak kiegészítője lehet az osztályfőnök, illetve az órák vezetésébe bekapcsolódó orvos tájékoztatásának: adatokat szolgáltat a témakörök megértéséhez, az osztályközösség vitájához, az életgyakorlatra vonatkozó erkölcsi, egészségügyi következtetések levonásához.

A bemutatandó képek tervszerű válogatása és csoportosítása mellett a vetítés technikai feltételeinek jó előkészítésére is gondot kell fordítani. Csak így biztosítható a program tartalmához mértén szerény időkeretek gazdaságos kihasználása. A kényszerszünetek, technikai zökkenők megnehezítik, esetleg lehetetlenné teszik az órákhoz szükséges őszinte, komoly és felelősségteljes hangnem kialakulását.

Javaslat a diapozitív-sorozat felhasználására osztályonként

Általános iskola

5. osztály

(Órák száma: 4) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- Felkészítés a serdüléssel együttjáró biológiai és pszichés változásokra,
- Az egészséges testi és szellemi fejlődés feltételei.

Javasolt képek: 1. Másodlagos nemi jelleg, 14. A nemet meghatározó tényezők, 3. A női nemi szervek, 4. A női medence előlről, 5. A férfi medence hosszmetsete, 6. A férfi nemi szervek, 10. Érett petesejt és ondósejtek, 11. Megtermékenyülés.

6. osztály

(Órák száma: 6) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- A serdülők nemi és higiéniai problémái,
- Az egészséges életmód egyéni és társadalmi jelentősége.

Javasolt képek: 1. Másodlagos nemi jelleg, 14. A nemet meghatározó tényezők, 3. A női nemi szervek, 4. A női medence előlről, 5. A férfi medence hosszmetsete, 6. A férfi nemi szervek, 7. A petefészek működése, 8. A méhnyálkahártya változásai I., 9. A méhnyálkahártya változá-

sai II., 10. Érett petesejt és ondósejtek, 11. Megtermékenyülés, 12. A méhen belüli fejlődés korai stádiumai, 13. A terhes méh fejlődő magzattal, 21. A magzat forgása a szülőcsatornában és megszületése.

7. osztály

(Órák száma: 6) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- Testápolás, szépségápolás a serdülőkorban,
- A serdülőkori jelenségek szükséges értelmezése.

Javasolt képek: azonos a 6. osztállyal, + 22. A csecsemő kelengyéje.

8. osztály

(Órák száma: 4) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- A férfi és a nő egészségtana,
- Élettervezés, a házasság és a családi élet tervezése.

Javasolt képek: azonos a 6. osztállyal, + 2. A neuro-endokrin rendszer, 17. A terhesség megszakításának következményei, 22. A csecsemő kelengyéje.

Középiskola

1. osztály

(Órák száma: 6) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- A biológiai reprodukció,
- A biológiai érés és a nemiség fejlődése,
- A nemi higiénia a serdülő- és ifjúkorban.

Javasolt képek: 1. Másodlagos nemi jelleg, 2. A neuro-endokrin rendszer, 3. A női nemi szervek, 4. A női medence elölről, 5. A férfi medence hosszmetsete, 6. A férfi nemi szervek, 7. A petefészkek működése, 8. A méhnyálkahártya

változásai I., 9. A méhnyálkahártya változásai II., 10. Érett petesejt és ondósejtek, 11. Megtermékenyülés, 12. A méhen belüli fejlődés korai stádiumai, 13. A terhes méh fejlődő magzattal, 14. A nemet meghatározó tényezők, 17. A terhesség megszakításának következményei, 18. A korai terhesség tünetei, 21. A magzat forgása a szülőcsatornában és a megszületése.

2. osztály

(Órák száma: 4) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- Egészséges szülők, egészséges gyermekek,
- Szexuális hibák és rendellenességek.

Javasolt képek: azonos az 1. osztállyal, + 15. A nem öröklődése, 16. A vércsoportok öröklődése, 19. A testtartás változásai a terhesség alatt, 20. A terhes anya táplálkozásának alapelvei, 22. A csecsemő kelengyéje, 24. A fogamzásszabályozás módszereinek áttekintése, 25. A megtermékenyítésre alkalmas napok.

3. osztály

(Órák száma: 4) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- A család társadalmi védelme,
- A férfi és a nő higiéniéje.

Javasolt képek: a teljes sorozat felhasználható az órák felépítésének megfelelő csoportosításban.

4. osztály

(Órák száma: 6) **A képek felhasználására alkalmas órák:**

- Párválasztás, házasság, családtervezés,
- Modern szülők, egészséges gyermekek,
- A nemi élet veszélyes pontjai.

Javasolt képek: A teljes sorozat felhasználható az órák felépítésének megfelelő csoportosításban.

Szakmunkásképző iskola

Az 1. és a 2. osztályban a középiskola 1. és 2. osztályához adott javaslat használható fel. A 3. osztályban a teljes sorozat, az órák felépítésének megfelelő csoportosításban.

A képek címei és rövid tartalma

1. kép: **Másodlagos nemi jelleg**

A férfiakra—nőkre jellemző alkati különbségek a serdülőkorban, a nemi hormonok hatására alakulnak ki. Legjellegzetesebbek a váll-öv és a medence eltérő arányai, az izomzat, a zsírpárna eloszlásának különbségei, a test-szörzet jellegzetességei. A férfiak magasabbak, izmosabbak, nagyobb erőkifejtésre képesek, a nők szívósabbak, hosszabb életűek. A gége eltérő fejlődésével kapcsolatos a férfiak mélyebb, a nők magasabb hangja.

2. kép: **A neuro-endokrin rendszer**

A hormonokat termelő belső elválasztású mirigyek váladékukat közvetlenül a véráramba ürítik. Ezek az anyagok számos élettani folyamatot szabályoznak. A többi mirigy működését serkentő agyalapi mirigy közvetlen idegrendszeri irányítás alatt áll. Az ábrán narancsszínnel jelzett mirigyek fentről lefelé: tobozmirigy, agyalapi mirigy (hipofízis), pajzsmirigy a mellék-pajzsmirigyekkel, csecsemőmirigy, a páros mellékvese, hasnyálmirigy, petefészkek, illetve herék.

3. kép: **A női nemi szervek**

A nők és férfiak szervezete között a fajfenntartás szolgálatában álló nemi szervek felépítésében és működésében van a legjelentősebb különbség. A férfi nemi

szervek feladata a hím csír sejtek termelése és a női szervezetbe juttatása. A női szervezetének működése bonyolultabb: a megtermékenyítéstől a magzat teljes kifejlődéséig védeni és táplálni kell az utódot, biztosítani életfeltételeit s ha „megérett”, gondoskodni kell világra hozataláról.

E feladathoz alkalmazkodtak a női nemi szervek, melyeket belső és külső csoportra osztunk.

A női medence hosszmetzetén az alábbi szervek láthatók: 1. hashártya, 2. húgyhólyag, 3. méh, 4. petefészkek, 5. méhkürt (petevezető), 6. keresztcsont, 7. végbél, 8. hüvely, 9. kis szeméremajak, 10. csikló, 11. nagy szeméremajak.

4. kép: **A női medence előlről**

A csontos medencében a belső női nemi szerveket természetes elhelyezkedésüknek megfelelően ábrázolták: piros színnel a méh, lila színnel a hüvely, zöld színnel a méhkürtök, sárga színnel a petefészkek.

5. kép: **A férfi medence hosszmetzete**

A test középvonalában készült hosszmetzetén az alábbi szervek láthatók: 1. hashártya, 2. ondóvezeték, 3. húgyhólyag, 4. ondómirigy, 5. keresztcsont, 6. végbél, 7. herezacskó, 8. here, 9. mellékhere, 10. hímvessző makkja, 11. fityma, 12. hímvessző barlangos teste, 13. szeméremcsontok izesülése. Szám nélkül: (lila színben) prosztatata (dülmirigy).

A férfi „belső” nemi szervei közül a here a testüregen kívül, a herezacskóban foglal helyet. Összegöngyölt finom csövekből áll, melyet feszes tok vesz körül. Feladata kettős: az ondósejtek termelése és a férfi másodlagos nemi jellegét meghatározó hormonok véráramba juttatása.

6. kép: A férfi nemi szervek

Az ábrán látható számok magyarázata: 1. hashártya, 2. ondóvezeték, 3. dűlmirigy (prosztata), 4. húgyhólyag, 5. ondómirigy, 6. húgyvezeték, 7. végbél, 8. here, 9. mellékhere, 10. herezacskó, 11. hímvessző makkja, 12. fityma, 13. hímvessző barlangos teste.

7. kép: A petefészek működése

Egy ábrán tüntettük fel sematikusán a peteérés egész folyamatát és a sárgatest sorsát. A két petefészekben kb. 400 000 elsődleges tüsző van, közülük kb. 400 érik meg a nő termékeny éveinek folyamán. A petesejtet körülvevő hormontermelő sejtek között folyadékkal telt üreg keletkezik. Az érő tüsző a petefészek felszínét elődomborítja, majd megreped s az érett petesejt az őt körülvevő sejtekkel együtt kiszabadul s a petevezetékbe kerül. Ezt a folyamatot nevezzük tüszőrepedésnek, ovulációnak. A tüsző helyén ún. sárgatest keletkezik. Ha nem jön létre terhesség, a sárgatest is elsorvad, helyén heg marad vissza. E havonta megismétlődő folyamatot az agyalapi mirigy hormonjai szabályozzák.

8. kép: A méhnyálkahártya változásai I.

A petefészekben havonta végbemenő változásokkal párhuzamosan a petefészek hormonjai hatására a méhnyálkahártya is ciklikusan változik. A menstruáció során a nyálkahártya lelökődik, majd a tüszőhormon hatására a visszamaradt mirigyekből újra kialakul, majd megvastagszik (reparációs, illetve proliferációs szakasz; az ábrán 1. és 2. számmal jelezve). A tüszőrepedés után sárgatesthormon hatására a mirigyek kitágulnak (szekréciós szakasz), majd a vizenyőssé vált, duzzadt nyálkahártya vérzés kíséretében lelökődik (menstruáció; az ábrán 3. és 4. számmal jelezve).

9. kép: **A méhnyálkahártya változásai II.**

Az előző képnél leírt folyamatból kinagyítva látjuk: a petefészekben végbemenő változásokat és a méhnyálkahártya átalakulásának összefüggéseit.

10. kép: **Érett petesejt és ondósejtek**

Az érett petesejt kb. 150 mikron átmérőjű, igen nagy, gömb alakú, mozdulatlan sejt. Vastag, erős fénytörésű réteg veszi körül, amely a sejt felületén tömörült sejtközzötti állományból áll (1.). Sejthártyája megtermékenyítés után elválik a sejttől. A tüszőből kiszabadult petesejtet sugarasan néhány sorba rendezett, hámeredetű sejtek veszik körül (3.), amelyek a méhkürtben hamarosan lesodródznak róla. (2. petesejt plazmája, 4. sejtmag.)

Az ondósejt (spermium) 50–60 mikron hosszú, fejből (A), nyakból, összekötő-részből (B) és farkból (C) áll. A fej tulajdonképpen a sejtmagot tartalmazza, farkával élénken csapkodva úszik.

11. kép: **Megtermékenyülés**

Közösülésnél az ondó a hátsó hüvelyboltozatba ürül. Az ide került 200–400 millió spermium legnagyobb része elpusztul, kiürül vagy felszívódik. A petevezetőbe csak mintegy 5000 jut el. Ha a közösülés tüszőrepedés után történt, a spermiumok néhány órán belül találkozhatnak a méhkürtbe került petesejttel. A megtermékenyített petesejt magja összeolvad a spermium magjával, majd a „pete” hamarosan osztódni kezd.

Az érett petesejt azonban csak 24 óráig termékenyíthető meg – ha erre nem kerül sor, elhal és felszívódik. A női szervezetbe került ondósejtek is csak 48 óráig termékenyítőképesek.

12. kép: **A méhen belüli fejlődés korai stádiumai**

Az osztódó, barázdálódó petét a méhkürt lassan a méh üregébe továbbítja, ahol a 7–8. napon beágyazódik a nyálkahártyájába.

Az ábra három jellegzetes korai fejlődési szakaszt mutat be:

- A 12 napos pete, embriópajzs, amnionüreg (lila), szikhólyag (sárga),
- B 25 napos embrió szikhólyaggal,
- C 6 hetes embrió kialakuló köldökzsinórral.

A fejlődés első heteiben a pete, illetve az embrió a burkok külső felületén levő bolyhok segítségével veszi fel a teste felépítéséhez szükséges anyagokat. A fejlődés ezen szakaszában kialakulnak az embrió szövetei és szervei, emberi külseje.

13. kép: **A terhes méh fejlődő magzattal**

A méhen belüli fejlődés magzati szakaszában a gyors növekedés mellett a szervek, szervrendszerek differenciálódnak, érnek. A magzati fejlődési szakasz a méhlepény kialakulásával kezdődik. Ez kerek, lepény alakú szerv, amely a magzat anyagcseréjét és méhen belüli fejlődését biztosítja. Részben anyai, részben magzati szövetekből fejlődik ki és a harmadik terhességi hónapban éri el végleges szerkezetét. A köldökzsinórból érkező magzati erek fához hasonlóan elágazódó bolyhokban végződnek, amelyek belelógnak az ún. szinuszokban keringő anyai vérbe. A két vér nem keveredik egymással, de a bolyhok hámján át megtörténik a gázcsere és a tápanyagok, anyagcsere-termékek átadása. Az ábrán levő számok magyarázata: 1. amnion, 2. köldökzsinór, 3. méh fala, 4. méhlepény, 5. szikhólyag.

14. kép: **A nemet meghatározó tényezők**

Nemünket több tényező határozza meg. Alapvetően a nemi kromoszómák (nő: xx, férfi: xy). Ezek hatására a méhen belüli fejlődés korai szakaszában kialakulnak az ivarmirigyek. Az általuk termelt hormonok a kezdetben mindkét nemnél hasonló külső nemi szervek eltérő fejlődését hozzák létre.

Az újszülött nemét külső nemi szerveiből ítéljük meg. A fiúk és lányok testalkata a serdülésig alig különbözik: ekkor alakul ki a férfiakra, nőkre jellemző külső. (Másodlagos nemi jelleg.)

A nem kialakulásának lényeges tényezői a nemi azonosulás és nemi magatartás fejlődése, amely a nevelés, a környezet példái, mintái és a tapasztalatok alapján meghatározzák a nemünknek megfelelő beilleszkedést a társadalomba. (Pszichoszexuális nem).

15. kép: **A nem öröklődése**

A női szervezet minden sejtje xx, a férfiaké xy nemi kromoszómát tartalmaz. Az érett csírasejtekben azonban feleződik a kromoszómaszám. A petesejt csak x kromoszómát tartalmazhat, a spermiumok fele azonban x-et, másik fele y-t. Így az apa csírasejtjei határozzák meg az utód nemét.

16. kép: **A vércsoportok öröklődése**

Homozygótának nevezzük azt, aki ugyanazt a tulajdonságot mindkét szülőtől örökölte, heterozygótának azt, aki csak az egyik szülőtől. Bár genotípusukban eltérnek, fenotípusuk (a meghatározott vércsoportjuk) azonos lehet. Ezzel magyarázható, hogy heterozygota „A” és „B” vércsoportú szülők házasságából egyenlő arányban születhetnek „0”, „A”, „B” és „AB” vércsoportú utódok.

Az ábra alsó része az Rh (D) tulajdonság öröklési módját mutatja e tulajdonságra nézve homozygota és heterozygota szülők esetén.

17. kép: **A terhesség megszakításának következményei**

A születésszabályozás veszélyes módszere a terhesség művi megszakítása. Korai és késői szövődményei gyakran okoznak meddőséget, növelik a koraszülés gyakoriságát. Az ábra a leggyakoribb szövődményekre hívja fel a figyelmet.

18. kép: **A korai terhesség tünetei**

A terhesség a női szervezetben olyan elváltozásokat okoz, amelyekből a terhesség fennállására következtethetünk. E jelek nem azonos értékűek, ezért megkülönböztetünk gyanú-, valószínű és biztos jeleket.

A terhesség gyanújelei már a terhesség első heteiben – hónapjaiban jelentkeznek:

- étvágy megváltozása,
- undorodás szagoktól,
- émelygés, hányás, gyomorégés,
- szédülés, ájulás,
- gyakori vizeleti inger,
- kedélyállapot megváltozása, idegesség.

A terhesség valószínű jelei a nemi szervekre vonatkoznak:

- a havi vérzés elmaradása,
- a szeméremtest szederjes elszíneződése, festéklerekódás a bőrén,
- az emlő duzzanata, feszülése, mirigyes tapintatúvá válása, a bimbó pigmentációja, savós váladék ürülése a bimbóból,
- a méh alakjának, nagyságának tapintatának változása.

A terhességet valószínűsítik az ún. terhességi próbák is. A terhes nőnek mihamarabb szakorvoshoz kell fordulnia.

19. kép: **A testtartás változásai a terhesség alatt**

A méh növekedésével megváltozik a terhes nő statikai helyzete. Az egyensúly labilisabbá válik, fokozódik a gerincoszlop ágyéki görbülete. Ezt a körülményt a terhes öltözködésénél (cipő), életmódjánál és balesetvédelménél figyelembe kell venni.

20. kép: **A terhes anya táplálkozásának alapelvei**

A célszerű táplálkozás két fő pillére az elegendő (állati és növényi eredetű) fehérje és az ásványi anyagokban, vitaminokban gazdag növényi táplálék (gyümölcs, főzelékféle). A hizláló ételeket kerülni kell (zsír, cukor, tésztafélék). A terhesség második felében korlátozni kell a sófogyasztást.

21. kép: **A magzat forgása a szülőcsatornában és megszületése**

A szülés három szakaszból áll. A szülőfájások hatására a méh hüvelyi része elsimul, a méhszáj kitágul, a magzatburok megreped (tágulási szakasz; időtartama 6–12 óra).

Az ábra a szülés második szakaszát, az ún. kitolási szakasz eseményeit ábrázolja (időtartama $\frac{1}{2}$ –2 óra). Az erős, tartós méhösszehúzódások (fájások) és a hasprés együttes hatására a magzat koponyája a medence üregébe nyomul és közben jellegzetes forgást végez.

A magzat megszületése után 15–20 perccel a méhlepény és a magzatburok is kiürülnek a méhből (lepényi szakasz).

22. kép: **A csecsemő kelengyéje**

A csecsemő fogadására a szülőknek előre készülniök kell. Rendbe kell tenni a lakást, be kell szerezni a gondozásához, öltöztetéséhez szükséges ruhadarabokat és ágyneműt. Ezeket sorolja fel az ábra.

23. kép: **Az emlő szerkezete**

Nem tartozik a nemiszervek közé, de azok működésével szoros kapcsolatban áll a mellkason elhelyezkedő páros mirigy, a női mell (emlő). Serdülőkorban a petefészek hormonjainak hatására indul fejlődésnek. Kötőszövetből, zsírból és bogyószerű mirigyekből áll, melyeknek kivezető csövei az emlőbimbó csúcsa körül nyílnak.

A fiatal lányok feszes, rugalmas emlőjében kevés a mirigyeselem, főleg kötőszövet és zsír alkotja (A). Terhesség és szoptatás idején a tejmirigy megnagyobbodik és az egész szervet kitölti. Már a terhesség alatt savó préselődik ki belőle, de a rendszeres tejelválasztás csak a szülés után néhány nappal indul meg.

24. kép: **A fogamzásgátló módszerek áttekintése**

Az ábra az alkalmazható módszerekről és az eljárások hatásmechanizmusáról ad tájékoztatást.

1. **Megszakított közösülés.** Az ondósejtek a női nemi szerveken kívül ürülnek ki, nem jutnak a hüvelybe.
2. **Időszakos önmegtartóztatás.** Közösülésre csak akkor kerül sor, amikor nincs érett petesejt a női szervezetben.
3. **Gumióvszer (kondom).** Az ondó a hímvesszőre húzott gumihüvelybe ürül, nem kerül a női nemi szervekbe.
4. **Pesszárium.** A vékony gumiból készült sapka fedi a méhszájat, elzárja a hüvelybe jutott spermiumok útját.
5. **Vegyiszközök.** A hüvely mélyére, a méhszáj elé juttatva elpusztítják a hüvelybe ürült spermiumokat.
6. **Intrauterin eszköz.** Használata mellett megtermékenyítés létrejön, de a méh üregében levő műanyag-hurok a pete megtapadását akadályozza.
7. **Hormonális fogamzásgátlók.** A tüszőéretést akadályozzák, mivel érett petesejt nincs, terhesség sem jön létre.

25. kép: **A megtermékenyítésre alkalmas napok**

Az ábra 25–30 napos menstruációs ciklusok esetén a biztonságos napokat (zöld szín) tünteti fel.

50