

Ing. Kateřina Makrlíková
MUDr. Štěpánka Peštová

10 nejčastějších dotazů zájemců o pesary

Vše, co potřebujete vědět,
když uvažujete o antikoncepčních pesarech



Přemýšlíte o antikoncepčních pesarech?

Možná cítíte, že je čas na změnu antikoncepce a pesary se jeví jako ta pravá možnost. Co všechno potřebujete vědět, než se rozhodnete? Provedeme vás 10 nejčastějšími dotazy.

Kdo jsme?

Jsme kamarádky a uživatelky pesarů, které se antikoncepci věnují už od roku 2010, tvůrkyně vlastního antikoncepčního pesaru Beacap.



Štěpánka vede poradnu, ve které zodpověděla již více než 2000 dotazů ohledně antikoncepce a antikoncepčních pesarů.

Katka dotazy vyhodnocuje, píše odborné a lifestyle články a založila spolek poraden Nehormonálka.cz, z.s.



1. Jak moc jsou pesary účinné?

Ráda byste pesar používala, ale váš gynekolog říká, že je to zastaralá metoda, která nefunguje? Skutečností ovšem je, že lékař, který toto tvrdí, zpravidla nedokáže vyjmenovat ani jednu obchodní značku pesaru a své znalosti čerpá z toho, co se kdysi na lékařské fakultě naučil...

Moderní antikoncepční pesary jsou vysoce účinné a dostačují potřebám, které ženy mají, co se předcházení těhotenství týče.

Zlomovým okamžikem byl rok 2003, kdy se v USA objevil první cervikální klobouček s krepkami **FemCap**, k dostání v ČR je od května 2010. Krempy představují výrazný posun v účinnosti - staré typy kloboučků měly okolo 85 %, FemCap sám má účinnost 96 %, při použití se spermicidním gelem je to až 98 %.





O 10 let později se objevila novinka, tvarovaná diafragma Caya. Caya má jednu velikost, která vyhovuje ženám, které by používaly klasickou diafragmu velikosti 70-85 mm. Tato diafragma má účinnost 93 %, používá se pouze se spermicidem.

Vhodnou velikost klasické diafragmy Milex nebo Singa musí změřit gynekolo pomocí testovací sady. Správně změřená diafragma má účinnost 94 %. Diafragmy v tomto tradičním tvaru se vyrábějí už od 80. let 19. století.



Český cervikální klobouček Beacap jsme vyvinuly v roce 2015. Tvarem vychází z FemCapu. Kvůli nedostupnosti certifikace klobouček zatím prodáváme jako pomůcku pro milování při menstruaci - Evanelu.

2. Jaký vybrat pesar?

Antikoncepční pesary nemají pro použití téměř žádná zdravotní omezení, pouze v případě diafragmy je třeba zohlednit náchylnost k **zánětům močových cest**. Výběr vhodné pomůcky nicméně ovlivní, jestli máte **zakloněnou dělohu** nebo ne. Diafragma vám se zakloněnou dělohou nejspíš nebude sedět.

Než si vyberete, proveďte si **samovyšetření** a zjistěte, zda si **dosáhnete na děložní čípek**. Abyste mohla používat cervikální klobouček, je vhodné, abyste dosáhla na čípek alespoň špičkou prstu.

Nepodceňujte intuici! Pesar, který se vám líbí, budete spíš používat, než ten, který jste zvolila "jen" rozumem.

Chuť používat pesar je pro účinnost klíčová!

3. Jak zjistím, jestli si dosáhnu na děložní čípek?

Před a po menstruaci je čípek nejpevnější, kolem ovulace naopak měkne. Ženy, které nerodily, mívají čípek menší, těhotenstvím a porodem se zvětšuje.

Zaujměte polohu v širokém dřepu, kdy máte paty a kolena co nejdál od sebe. Pokud máte spodní kalhotky, sundejte si je, aby byl dřep opravdu co nejširší. Jemně zaveďte ukazovák do pochvy.

Zkraje nahmatáte pevnější **poševní vchod**, protože za tkáň se zde ukrývá stydká kost. Tato část pochvy je nejcitlivější a najdeme tu nejvíc nervových zakončení a sekrečních žlázek.



Za poševním vchodem ucítíte měkkou **tkáň poševní stěny** a ještě dále, zpravidla na celou délku prstu, je **děložní čípek**. Oproti okolní tkáni bývá výrazně tvrdší, i když jeho tuhost se mění s tím, v jaké fázi menstruačního cyklu jste.

Děložní čípek zpravidla připomíná kuličku od vína, ve které je otvor přibližně o velikosti špendlíkové hlavičky (po porodu se zvětšuje). To je děložní hrdlo, kterým odchází menstruační krev, pronikají tudy spermie, tímto otvorem se zavádí nitroděložní tělísko a rodí děti,

Kolem čípku nahmatáte **poševní klenby**, které tvoří konec pochvy. Přední je mělčí a zpravidla na ni dobře dosáhnete, zadní je hlubší a pro použití pesarů není nutné abyste ji nahmatala.

4. Jakou zvolit velikost?

U cervikálního kloboučku nebo tvarované diafragmy zpravidla není nutné, aby gynekolog měřil velikost.

U kloboučku - FemCap, Evanella - platí:

S - 22 mm - pro ženy, které ještě nikdy nebyly těhotné. Jestli jste byla třeba i krátce těhotná, použijte velikost 26 mm.

M - 26 mm - pro ženy, které byly těhotné, ale **nerodily vaginálně**. Pokud jste rodila císařským řezem při hodně otevřeném děložním hrdle, použijte velikost 30 mm.

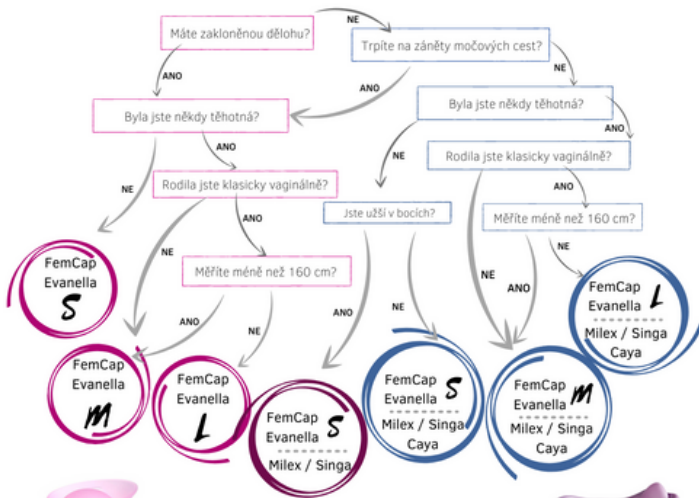
L - 30 mm - pro ženy, které **rodily vaginálně** nebo císařským řezem při hodně **otevřeném děložním hrdle**. Měříte-li cca 160 cm a méně, nejspíš pro vás bude i po prvním vaginálním porodu vhodná vel. M.

Tvarovaná diafragma Caya má jen jednu velikost a je zejména vhodná pro ženy po porodu nebo ty, které nemají příliš úzkou pánev.

Vhodnou velikost diafragmy Milex nebo Singa musí změřit gynekolog. Nabízíme měřicí sady Milex, můžete se na nás obrátit.

Svého gynekologa můžete požádat, aby vám ultrazvukem změřil průměr čípku. Někdy je ale lepší **optat se na názor**, zda průměr vašeho čípku spíš odpovídá tomu, co by pro vás mělo být obvyklé, nebo jestli máte čípek spíš větší nebo menší.

Klobouček nebo diafragma?



Evanella



FemCap



Milex Wide-Seal
Diaphragms



Singa



caya
resistant diaphragm

5. Jak poznám, že mám zakloněnou dělohu?

Informaci o zakloněné děloze vám řeknou u gynekologa, většinou stačí, když zavoláte do ordinace a optáte se. Je to běžná informace, kterou by lékař při vyšetření měl dát do záznamu.

Co to vlastně zakloněná děloha je?

Jde o běžný stav, který se vyskytuje přibližně u 20 % žen. Místo aby měly dělohu naklopenou dopředu nad močový měchýř, mají ji více či méně otočenou - zakloněnou směrem k páteři.

Běžnou pověrou, která se k zakloněné děloze vztahuje, je, že s ní ženy nemohou otěhotnět a když už, tak jedině při sexu v poloze zezadu. Je to ale mýtus.

6. Vadí konizace při použití pesaru?

Při buněčných změnách na čípku, ze kterých by se mohla vyvinout rakovina, se jako prevence používá tzv. konizace. Při té se seřízne v konickém tvaru vnitřní část čípku kolem děložního hrdla. Nemění tedy velikost děložního čípku a neovlivňuje použití pesaru.

Při předrakoviných dysplaziích bývá zpravidla použití pesarů výhodnější, protože mechanicky chrání čípek. Je ovšem důležité, abyste čípek nevystavovala působení spermicidu a chodila na pravidelné preventivní prohlídky na gynekologii.

7. Brání pesary lubrikaci? Co mokrý orgasmus?

Pesary lubrikaci **nebrání**. Pochva se při vzrušení zvlhčuje po celé své ploše a zejména u poševního vchodu, kam až pesary nezasahují.

Nicméně zpočátku, kdy si ještě nejste používáním jistá, budete mít pocit, že se dostatečně nezvlhčujete. Je to ale spíš kvůli tomu, že jste nervózní. Až se s pesarem sžijete, tento problém odpadne.

Mokrý orgasmus není vědecky pořádně prozkoumaný. Usuzuje se, že by zvýšené množství tekutiny mohly produkovat žlázy v pochvě, mohlo by jít o děložní hlen nebo dokonce o malé množství moči a nejspíš jde o kombinaci všech tří možností. Pokud mokrý orgasmus zažíváte, bude třeba, abyste si vyzkoušely, jak to konkrétně ve vašem případě bude s pesarem fungovat. Nemáme zatím zpětnou vazbu, že by pesar bránil v mokrém orgasmu nebo že by kvůli tomu padal z čípku.

8. Ovlivňují pesary libido?

Na rozdíl od hormonální antikoncepce pesary fyziologicky libido neovlivňují, tedy nemění žádné chemické pochody ve vašem těle, které by ve výsledku vedly ke ztrátě chuti na sex.

Může se ale stát, že z důvodu nervozity si ze začátku milování s pesarem moc neužijete. Je to pochopitelné - jde o nový způsob antikoncepce, na který si teprve zvykáte, nemáte jistotu, zda jste pesar zavedla správně atd. Až se s pesarem naučíte, nebude mít na váš prožitek sexu žádný vliv - naopak! Využijete toho, že ho můžete zavést dlouhou dobu před sexem, takže se při milování nebudete použitím antikoncepce rušit.

FemCap díky poutku spíše prožitek utlumuje, Caya, Singa nebo měkčí Evanella prožívání neovlivňují, pevnější Evanella a Milex je někde mezi.

9. Jak vnímají pesar muži?

Antikoncepce by měla být společným tématem páru. Je to otázka vzájemné důvěry a společného managementu plodnosti. Máme zkušenost, že když muž souhlasí s volbou antikoncepce partnerky, nemívá s pesarem zpravidla problém.

Co se pesaru týče, tak ho muži někdy vnímají, někdy ne, někdy je to trochu ruší, jindy to vítají – zkušenosti, které se k nám donesly jsou zkrátka různé a nemůžeme dopředu říct, jak přesně bude váš muž reagovat. Může se stát, že pesar bude i pro vašeho muže novinkou, na kterou si bude muset zvykat. Muž však při sexu zpravidla ocení, když partnerka není "zploštělá" hormonální antikoncepcí a její pochva přirozeně aktivně reaguje, což stimuluje penis a zvyšuje vzrušení muže.

10. Špatné zkušenosti na diskuzích – jak moc je brát vážně?

S tímhle jsme se setkaly snad každá - už jsme se skoro rozhodly a pak jsme si přečetly špatnou zkušenost někoho jiného...

Bohužel, skutečností je, že každá antikoncepce, i ta správně použitá, může selhat.

Všimněte si ale, že většina špatných zkušeností je hodně stručná, často jde jen o sdělení "otěhotněla jsem přes pesar". Opravdu byl ale pesar správně zavedený? Měla s ním žena dostatek zkušeností? Měla ho vůbec zavedený? Tohle zní jako vtip, ale opravdu se stalo, že žena napsala, že otěhotněla přes pesar, ale dalším doptáváním jsme zjistily, že ho měla v krabičce v nočním stolku... Je jednodušší svést svou chybu na antikoncepční pomůcku než přiznat, že jsem ji prostě nepoužila nebo nepoužila správně.

V našem obchodě jsme jen koncovým uživatelkám prodaly za dobu naší existence víc než 5 000 pesarů. Srovnejte si toto číslo s tím, kolik zkušeností se selháním je na internetu, a zjistíte, že to není **ani jedno procento**.

Samozřejmě si uvědomujeme, že ne každá žena napíše svou zkušenost na internet. Přesto pokud dáme procento selhání do souvislosti s reálnou účinností hormonální antikoncepce, která je 91-98 %, pesary, co se účinnosti týče, za HA nijak nezaostávají a naopak ji předčí s ohledem na minimum nežádoucích dopadů na zdraví a přírodu.

Žádné selhání nebereme na lehkou váhu a chceme, aby ženy měly dostatek informací, jak se co nejúčinněji chránit. Pokud budete mít konkrétní dotazy, nebojte se nám napsat a zeptejte se.

Účinnost nehormonální antikoncepce v první řadě závisí na motivovanosti uživatelky, zda ji chce a bude používat.

Dál si ujasněte, co vlastně skutečně potřebujete a jak moc velké riziko nečekaného těhotenství si ve svém životě můžete dovolit. Existuje strategie, jak chybějícím procentům účinnosti pomoci došplhat se ke stovce - kombinace metod.

Když budete chtít vědět víc o dalších možnostech nehormonální antikoncepce, najdete u nás na e-shopu Katčinu příručku **Přehled nehormonální antikoncepce**, kde najdete všechny metody, které jsou dostupné na českém trhu, jaké mají výhody a nevýhody, kde je koupíte atd.

To je pro tento okamžik vše, děkujeme za pozornost.

Katka a Štěpánka z www.pesarshop.cz

