

## היכרות עם קוטלי זרע- דף מידע

MPH ,CHES מיכל שונברון

קוטלי זרע האם חומרים כימיים אשר פוגעים בזרע בזמן קיום יחסי מין כאשר יש שפיכה. מכיוון שחומרים אלה חומציים מאוד, הם חוסמים ופוגעים בתנועתיות של הזרע, דבר שמונע מהם לעבור אל צוואר הרחם ואל הרחם עצמה.

יש מספר צורות של קוטלי זרע: נרות, ג'ל, פילם דק (מעין נייר דקיק שנצמד לפתח צוואר הרחם ומתמוסס בפנים- קישור לטופס הזמנה), קצף, ספוגית וקרם. רוב המוצרים מכילים קוטל זרע בשם נוקסינון-9 או בנזלקוניום קלוריד.

קוטלי זרע איכותיים פעילים בתוך גוף האישה במשך כשלוש שעות. מכיוון שלא כל המוצרים דומים חשוב לבדוק היטב באריזות את ההוראות ואת הכתוב לפני השימוש. מוצרים איכותיים אמורים להיות ללא ריח וטעם ולא אמורים לגרום להכתמות. בנוסף לפעילות של מניעה, קוטלי זרע גם מספקים מידה מסוימת של חומר סיכה המקל על החדירה.

### יעילות קוטלי זרע

לפני השימוש, חשוב מאוד לקרוא בעיון את עלון הצרכן ושאישה תתרגל החדרת החומר ותלמד מיומנות של השימוש בקוטלי זרע באופן מדויק לפני שימוש בזמן אמת. אין מניעה שאישה אחרי הקריאה והנחיה, תתרגל את אופן השימוש בחומר ע"י הכנסת את החומר עמוק בתוך הנרתיק.

יש חשיבות רבה לכך שאישה תבחן את המוצר כדי לדעת כיצד להשתמש בחומר וגם כדי להרגיש את החומר בתוך גופה והדרך שבה החומר מופרש מהגוף. בגלל הבדלים בצורות הקוטלים וריכוזי החומרים הפעילים יש אחוז קטן של נשים המדווחות על גירוד, צריבה או תגובה אלרגית לחומר. חשוב לציין שישנה אפשרות שגם בן הזוג ידווח על רגישות מה לחומר שבקוטל.

במידה וישנם תסמינים של רגישות, מומלץ לשנות את סוג הקוטל או לבחון שיטה אחרת למניעת הריון. יש חשיבות רבה לשימוש נכון ועקבי של קוטלי זרע. זוהי מיומנות נרכשת כמו כל מיומנות אחרת ולכן אף אחת לא מומחית ובטוחה כבר מהניסיון הראשון.

יעילות קוטלי זרע נקבעת על פי שלושה אפיונים: ריכוז/מינון של החומר הפעיל, אורך הזמן של החומר פעיל והזמן הדרוש לחומר להתרכך, להתמוסס ולצאת מגוף האישה. כאשר השימוש במוצרים נכון ועקבי לפי ההנחיות, יעילות מעשית של כל הסוגים נעה בין 80-90%. כאשר השימוש במוצרים אינו נכון ועקבי וללא ניסיון או תרגול לפני שימוש בזמן אמת, יעילות השיטות אף פוחתת. היעילות הסטטיסטית של מניעה בעזרת קוטלי זרע גבוה יותר כאשר אישה משתמשת בקוטל זרע בשילוב עם שיטות חסימה כמו דיאפרגמה או קאפ. (למי שלא יכולה להשתמש בשיטות חסימה מסיבות הלכתיות או רפואיות, ניתן להשתמש במנה כפולה בימים הפוריים).

### הנחיות שימוש

ראשית, לפני השימוש, חשוב לבדוק את תאריך התוקף של המוצר.

חלק מקוטלי הזרע דורשים "זמן המתנה" של 15-20 דקות לפני שניתן לקיים חדירה. קוטלים כגון נרות ופילמים המוחדרים כמה שיותר עמוק אל תוך חלל הנרתיק (כמה שיותר קרוב לפתח צוואר

הרחם) דורשים זמן כדי להתמוסס ולהתפזר בתוך חלל הנרתיק. מוצרים אחרים כגון ספוגיות, ג'לים, קצף וקרמים ניתנים לחדירה ללא זמן המתנה ולכן אפשר לקיים יחסים מידיים. חשוב לא לשטוף את החומרים מחוץ לגוף עד שיעבורו מינימום של 6-7 שעות מאז שפרכת הזרע. במידה ועברו 3 שעות מאז החדרת החומר ללא שפירה- יש צורך להוסיף מנה נוספת. את הספוגית, שמהווה אמצעי חיכוני עם קוטל זרע המוחדר לגוף, צריך להוציא כ-7 שעות אחרי השפירה.

במידה ויש שימוש בקוטל יחד עם שיטה נוספת, חשוב לבדוק את הבטיחות של השילוב בין השתיים. למשל, לא כל קוטלי הזרע מומלצים לשימוש יחד עם מוצרי לטקס (גומי). לדוגמה, אם דיאפרגמה עשויה מסיליקון רפואי אז לא אמורה להיות בעיה.

מוצרים על בסיס שמן כמו ואזולין, שמן בישול או ארומתי, ושמן תינוקות לא מומלצים לשימוש כחומר סיכה כי שמנים אלה אינם חומרים טבעיים-ידידותיים לנרתיק. הם גם עלולים לגרום למוצרי גומי להתפרק יותר מהר ועל כן הבטיחות יורדת.

### תופעות לוואי של קוטלי זרע

תופעות אפשריות: גירוי, גירוד, צריבה, פטריה או דלקת בנרתיק או בשלפוחית השתן. פחות מ-5% של נשים מדווחות של תופעות לוואי אשר גורמות להפסקת השימוש בהם.

### יתרונות וחסרונות של קוטלי זרע

#### יתרונות

- קל יחסי לשימוש, אך נסיון קודם ומיומנות יגבירו את יעילות השיטה
- עלות נמוכה וסבירה
- רוב המוצרים לא דורשים מרשם/חתימת רופא על טופס
- החומר הפעיל מתמוסס תוך כמה שעות ויוצא מהגוף
- בדר"כ אין תופעות לוואי

#### חסרונות

- חלק מהמוצרים דורשים זמן המתנה, דבר שיכול להשפיע על ספונטניות
- יעילות טיפוסית פחות מ-90%
- יעילות קוטלי הזרע במניעת מחלות המועברות במגע מיני ואיידס אינה ברורה.

בישראל, יש מעט מאוד קוטלי זרע איכותיים שניתן להשיגם באופן פשוט וזמין. צריכים לבדוק ברשתות למינהן ובבתי מרקחת על מנת לראות מה זמין. מוצר אחד, גלון, הוא די זמין אך הוא לא מומלץ כי החומר בתוכו רק פעיל לשעה וצריכים להמתין 15-20 דק' לפני חדירה. בנוסף, החומר באופן יחסי מתפרק מהר ויוצא מן הגוף, דבר שמוריד את יעילות השיטה.

### האם יש קוטלי זרע טבעיים?

אף על פי שקיימים חומרים חומצתיים טבעיים בטבע והם מוזכרים בספרות ובהסטוריה, לא קיימת ספרות מדעית מודרנית או מחקרים קליניים אשר מוכיחים את יעילותם של השיטות.