

Methoden der Empfängnisverhütung

Kalendermethode

Verhütungsprinzip: Kein Geschlechtsverkehr in den sog. fruchtbaren Tagen der Frau. Zu beachten ist, dass eine frisch „gesprungene“ Eizelle 48 Stunden lang befruchtungsfähig ist und dass Spermien nach Ablage im weiblichen Genitaltrakt 96 Stunden überleben können.

Vorteile: Beeinträchtigt das Körpergeschehen nicht.

Nachteile: Die Kalendermethode ist nur disziplinierten Paaren zu empfehlen und auch nur Frauen, die einen regelmäßigen Zyklus über Monate protokolliert haben.

Hormonelle Verhütungsmittel (Die „Pille“)

Verhütungsprinzip: Künstlich hergestellte weibliche Sexualhormone (Östrogene und Progesterone), deren Konzentrationen im Blut auch während einer Schwangerschaft erhöht sind, täuschen eine Schwangerschaft vor und verhindern die Freisetzung von Hormonen, die benötigt werden, um eine Eizelle in den Eierstöcken heranreifen zu lassen.

Vorteile: Die Frau kann sich sicher fühlen und braucht sich bei regelmäßiger Einnahme nicht um die Verhütung zu kümmern. Die Blutung ist schwächer und kürzer.

Nachteile: Die Pille ist ein hochwirksames Medikament und nicht frei von Nebenwirkungen. Sie darf nur von gesunden Frauen eingenommen werden, die nicht rauchen sollten. Sie wird vom Arzt verschrieben.

Spirale

Verhütungsprinzip: Die Spirale besteht aus einem Kunststoffkörper, dessen Schaft mit Kupferdraht umwickelt ist. Sie wird vom Arzt durch den Muttermund in die Gebärmutter geschoben. Sie gibt dauerhaft kleinste Mengen Kupfer ab. Kupfer hemmt die Beweglichkeit der Spermien, die den Eileiter nicht mehr erreichen können und verhindert ggf. die Einnistung. Moderne Spiralen müssen nur alle fünf Jahre gewechselt werden.

Vorteile: Die Frau kann sich sicher fühlen und braucht sich nicht weiter um die Verhütung zu kümmern. Der natürliche Zyklus bleibt erhalten.

Nachteile: In der Anfangszeit kann es zu Krämpfen kommen. Oft werden stärkere Monatsblutungen und stärkere Regelschmerzen beobachtet. Die Spirale kann zu Entzündungen führen, die eine später gewünschte Schwangerschaft gefährden können.

Sterilisation

Verhütungsprinzip: Bei der Frau werden vom Arzt die Eileiter, die Strecke von den Eierstöcken zur Gebärmutter, beim Mann die Spermienleiter unterbrochen.

Vorteile: Durch die Sterilisation wird das Verhütungsproblem ein für allemal gelöst, das Sexualleben wird nicht gestört.

Nachteile: Die medizinisch unbedenklichen Eingriffe sind endgültig, die in seltenen Fällen und nur mit großem Aufwand rückgängig zu machen sind. Entsteht später der Wunsch nach Kindern, ist dieser nicht zu erfüllen.

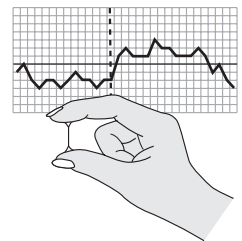
Barrieremethoden

Verhütungsprinzip: Mechanisch oder chemisch (Schaum, Zäpfchen, Cremes, ...) wird verhindert, dass Eizelle und Spermium zusammenkommen. Das *Kondom* wird vom Mann über den Penis gezogen. Das *Diaphragma* (Pessar) sieht aus wie ein Gummihut, der von der Frau vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingesetzt wird. Dadurch wird den Spermien der Weg in die Gebärmutter versperrt. Diaphragmas gibt es in verschiedenen Größen, der Arzt wählt die richtige Größe aus.

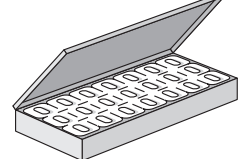
Vorteile: Richtig angewendet sind Kondome recht sicher und schützen zudem vor Ansteckung mit dem HI-Virus. Das Diaphragma wird nur bei Bedarf eingesetzt und gilt bei richtigem Gebrauch als sicher. Bei beiden Methoden kein Eingriff in den Körperhaushalt.

Nachteile: An die Verwendung des Kondoms und des Diaphragmas muss gedacht werden. Das Einsetzen des Diaphragmas erfordert einige Übung, sollte nicht länger als zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr geschehen und muss mit Spermien tötenden Mitteln versehen werden.

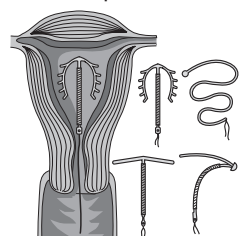
Selbstuntersuchung



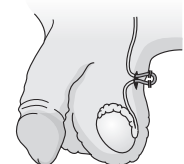
Die Pille



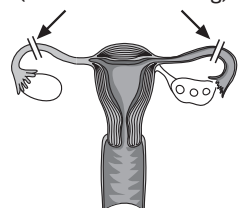
Spirale



Sterilisation (Spermienleiterdurchtrennung)



Sterilisation (Eileiterdurchtrennung)



Kondom



Diaphragma

