

# Verhütungsmethoden:

## DAS KONDOM

Das Kondom, auch Präservativ genannt, ist das in Deutschland wohl häufigst benutzte Verhütungsmittel. Es ist ein dünner Gummischutz, der wie eine zweite Haut über das steife Glied gestreift wird. Das „Gummi“, das aus Latex besteht, verhindert dass die Spermien in die Scheide eindringen. Vor dem Geschlechtsverkehr sollte unbedingt auf das Verfallsdatum geachtet werden, denn sonst könnte es sein, dass das Kondom undicht oder beschädigt ist. Es sollte vor Wärme, Licht und spitzen Gegenständen geschützt werden und nicht in Portemonnaie getragen werden. Das Kondom sollte auf keinen Fall mit einem spitzen Gegenstand geöffnet werden. Es sollte dann vorsichtig über das steife Glied gestreift werden, und man sollte darauf achten, dass sich keine Luft mehr im Kondom befindet. Im Reservoir, der Spitze des Kondoms, werden die Samen aufgefangen. Falls diese doch durch ein kleines Loch, das wegen einer Unachtsamkeit entstanden ist, „schlüpfen“, wird der Großteil von ihnen von der spermaabtötenden Gleitcreme abgetötet. Nach dem Orgasmus muss das Glied mit dem Kondom noch vor dem Erschlaffen aus der Scheide gezogen werden und dann vorsichtig vom Glied gestreift werden. Dann stellt sich die häufig gestellte Frage! Wohin mit dem Gummi? Man(n) sollte es auf keinen Fall in die Toilette werfen, denn dort könnte es zu Verstopfungen kommen. Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel das auch gleichzeitig Schutz vor Krankheiten, wie zum Beispiel AIDS, Hepatitis, usw. bietet. Es gibt bis heute sehr viele Kondomarten und -qualitäten. Das Kondom ist bei richtiger Handhabung relativ sicher, und es gibt keine Risiken und Nebenwirkungen, außer bei einer Latex-Allergie des Partners.

## DIE PILLE

Sie besteht aus einer Hormonkombination von Östrogen und Gestagen, die den Eisprung verhindert und so können die Spermien erst keine befruchtungsfähige Eizelle „finden“. Die Pille muss von Arzt oder Ärztin verschrieben werden und kann dann in der Apotheke abgeholt werden. Sie muss dann mit sehr viel Disziplin von der Frau oder dem Mädchen meistens 21 Tage genommen werden. Danach folgt eine Einnahmepause von sieben Tagen. Wenn aber nur einmal die Einnahme vergessen wird, besteht kein Empfängnischutz. Also sollte das genaue Lesen und Einhalten der Hinweise auf den Beipackzettel die Bedingung zum sicheren Schutz sein. Aber trotzdem hat die Pille viele Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Menstruationsstörungen und Trombosegefahr. Besonders bei Raucherinnen und

Frauen über 30 besteht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Die Pille ist bei richtiger Handhabung sehr sicher.

### **DAS DIAPHRAGMA**

Das Diaphragma, auch Scheidenpessar oder Muttermundkappe genannt, ist ein biegsamer Ring mit einer Gummimembran, der auf den Eingang der Gebärmutter gesetzt wird und so das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter verhindert. Aber vorher muss das Diaphragma von Arzt oder Ärztin an den Muttermund der Frau angepasst werden. Der Pessar wird ca. eine Stunde vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt, und dann wird, auf die Innenseite eine spermaabtötende Creme gespritzt, welches die sicherere Methode ist. Während des Geschlechtsverkehrs merken weder Frau noch Mann den Pessar. Nach dem „Liebesakt“, muss er mindestens sechs Stunden, aber nicht länger als 24 Stunden in der Scheide bleiben und darf dann herausgenommen werden.

Wenn man das Diaphragma richtig pflegt, kann man es bis zu zwei Jahre benutzen.

Bei richtiger Handhabung gilt die Muttermundkappe als sicher.

### **DIE SPIRALE**

Die Spirale, auch Intra-Uterin-Pessar (IUP) genannt, wird von Frauenarzt oder -ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Sie ist ein 2,5-3,5cm kleines Kunststoffgebilde, welches mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Sie hemmt durch die Abgabe von kleine Mengen Kupfer die Beweglichkeit der Spermien, sodass sie die Eizelle nicht erreichen können. Das Kupfer stört noch dazu den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, so dass sich kein befruchtetes Ei einnisten kann. Die Spirale kann etwa drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter liegenbleiben, aber dafür müssen regelmäßig Kontrolluntersuchungen in halbjährigen Abständen gemacht werden um den richtigen Sitz der Spirale zu sichern.

Das alles ist aber nicht ganz ungefährlich! Es kann zu verstärkten Regelbeschwerden, und anfangs zu einer verstärkten bzw. verlängerten Blutung kommen. Gelegentlich kommt es auch zu Unterleibsentzündungen, wobei dann eine mögliche Unfruchtbarkeit nicht ausgeschlossen ist. Die Spirale gilt im Allgemeinen als sicher.

### **DIE STERILISATION**

Die Sterilisation ist ein operativer Eingriff. Hier wird bei dem Mann oder bei der Frau der Samen- bzw. der Eileiter abgeklemmt oder sogar durchtrennt. So können keine Spermien mehr über den Harn-Samenleiter austreten und nach einiger Zeit produzieren dann den Hoden keine Spermien mehr. Bei der Frau kann die Eizelle nach dem Eingriff nicht mehr über die Eileiter in die Gebärmutter, und so treffen die Spermien auf keine Eizelle und streben ab. Diese Verhütungsmethode ist meist nicht mehr rückgängig zu machen, und darum ein endgültiger Eingriff, der gut überdacht werden sollte. Die Sterilisation ist eine meist sichere Verhütungsmethode.

### **CHEMISCHE MITTEL**

Die chemischen Mittel, z.B. Zäpfchen, Salben, Tabletten und Sprays, die rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Warenhäusern zu bekommen sind, werden ca. zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr tief in die Scheide eingeführt. Sie bilden dort einen zähen Schleim, bei dem die Beweglichkeit der Samen gehemmt wird, oder die Spermien werden direkt abgetötet. Wenn man diese chemischen Mittel mit anderen Verhütungsmitteln kombiniert, wie zum Beispiel mit Kondom oder Diaphragma, ergibt es zwar einen relativ sicheren Schutz, aber man muss dabei auf die Verträglichkeit des Mittels mit Gummi achten, denn einige Präparate können das Kondom angreifen und sogar zerstören. Aber dies alles sollte ausdrücklich auf der Packungsbeilage vermerkt sein. Allein angewendet sind die chemischen Mittel sehr unsicher. Es gibt aber auch Nebenwirkungen. In der Scheide oder am Penis kann es bei manchen Präparaten zu einem unangenehmen Wärmegefühl oder zu einem Brennen kommen. Bei diesen Fällen sollte man andere Substanzen ausprobieren.

### **NATÜRLICHE METHODEN**

Bei den natürlichen Verhütungsmethoden spielen Disziplin und tägliche Kontrolle eine sehr wichtige Rolle. Mit den Methoden werden die fruchtbaren bzw. die unfruchtbaren Tage ermittelt. Diese Methoden sind aber weniger für Jugendliche geeignet.

*Basaltemperaturmethode: Hierbei muss die Frau täglich die Temperatur messen. Das sollte immer morgens nach dem Aufstehen, wobei man mindestens sechs Stunden geschlafen haben muss, und immer mit dem selben Thermometer geschehen. Sie kann dieses vaginal oder auch anal machen, aber muss sich auf eines der beiden einigen.*

*Schleimstrukturmethode: Bei dieser Methode kontrolliert man täglich, natürlich an der selben Stelle (Muttermund oder Scheideneingang) den Vaginalschleim. Weil kurz nach der Menstruation kein Schleim vorhanden ist, also die Scheide trocken ist, ist die Frau unfruchtbar. Während des Eisprungs ist der Schleim*

dünnflüssig und klar. Die Beobachtungen müssen in einem Kurvenblatt festgehalten werden.

Kalendermethode: Diese Methode ist die unsicherste. Nach zwölfmonatiger Zyklus- beobachtungen muss man den Durchschnittswert für die *wahrscheinlich* fruchtbaren Tage errechnen.

All diese Methoden sind für junge Frauen oder Mädchen eher ungeeignet, da deren Zyklus noch nicht regelmäßig ist.

Der Eisprung kann auch bei Krankheit, Streß und Klimawechsel verzögert oder vorge-  
schoben werden.

Bei der Kombination Basaltemperatur- und Schleimstrukturmethode spricht man von der *symptothermalen Methode*, die bei Erfahrung und richtiger Anwendung sehr zuverlässig ist.