

# Verhütung



Zusammengestellt von abenteuer-liebe.at

Jeder Geschlechtsverkehr kann zu einer Schwangerschaft führen. Reif genug dafür zu sein bedeutet, die Verantwortung für ein Kind, das dabei entstehen könnte, auch zu übernehmen. Kein Verhütungsmittel gibt eine 100 prozentige Sicherheit, deshalb solltest du dir immer genau vorher überlegen, was du tust, und ob du das auch wirklich willst.

## 1. Ganz schön einfach

### Keine Samenzellen hereinlassen

Diese Mittel beeinflussen nicht den Zyklus, sondern verhindern das Eindringen der Samenzellen in die Gebärmutter.

#### 1.1. Das Kondom

##### Woraus besteht es?

Es besteht aus hauchdünnem elastischem Gummi (Latex) in verschiedenen Ausführungen.

##### Wie wirkt es?

Das Kondom wird unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gerollt. Damit erfolgt der Samenerguss zwar in der Scheide, die Samenzellen bleiben aber im Reservoir am vorderen Ende des Kondoms. Das Kondom schützt zusätzlich vor übertragbaren Geschlechtskrankheiten wie z.B. AIDS.

##### Aufbewahrung & Haltbarkeit?

In der Originalverpackung aufbewahren, nicht längere Zeit der Sonne aussetzen. Normale Cremes oder Vaseline können das Kondom beschädigen, deshalb nur wasserlösliche Gleitmittel verwenden. Darauf achten dass die Kondome Markenqualität haben - diese sind elektronisch geprüft u. haben das Ablaufdatum angegeben.

##### Vorteile:

- Keine Nebenwirkungen
- Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. AIDS)
- Anwendung nur in aktuellen Situationen
- Für Männer anwendbar
- leicht zu beschaffen - kein Arztbesuch nötig
- kein Eingriff in den weiblichen Zyklus

##### Nachteile:

- Unterbrechung des Liebesspiels
- in ganz seltenen Fällen Auftreten von Gummiallergie
- jedes Kondom kann nur einmal benutzt werden!



## 1.2. Das Diaphragma / Caya® / FemCap®

### Woraus besteht es?

Es ist eine halbrunde Gummikuppel (Latex) mit einem elastischen Metallring in den Größen von sechs bis acht Zentimeter Durchmesser und es wird vom Frauenarzt/von der Frauenärztin angepasst.

### Wie wird es angewendet?

Bevor das Diaphragma eingesetzt wird muss es mit einer samenabtötenden Creme bestrichen werden. Es darf maximal zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden. Wie das genau funktioniert zeigt dir der Frauenarzt / die Frauenärztin.

### Wie wirkt es?

Das Diaphragma bildet eine Barriere für die Samen zum Muttermund. Es darf erst sechs bis acht Stunden nach dem Verkehr entfernt werden. In dieser Zeit sollte die Frau auch nicht baden. Die Haltbarkeit beträgt ca. 2 Jahre.

### Vorteile:

- Anwendung nur in aktuellen Situationen
- kann schon zwei Stunden vor dem Eindringen des Penis eingeführt werden
- kein Eingriff in den weiblichen Zyklus
- kann oftmals verwendet werden

### Nachteile:

- die Anwendung muss geübt werden
- kein Schutz vor AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten



## 2. Ganz schön logisch

### Kein Überleben ohne Zervixschleim

Diese Mittel bestehen aus künstlichem Gelbkörperhormon. Wenn diese nun im Blut erkennbar sind, glaubt der Organismus eine Schwangerschaft wäre eingetreten. Das bedeutet: keine Eireifung und kein Eisprung und kein Zervixschleim (Lebenselixier) für die Spermazellen. Die künstlichen Gelbkörperhormone wiederum bauen keine Gebärmutter Schleimhaut auf, d.h. der Zyklus ist lahmgelegt.

### 2.1. Die Dreimonatsspritze

Alle drei Monate eine Spritze in den Pomuskel



### Vorteile:

- 3 Monate anhaltender Verhütungsschutz
- keine Möglichkeit von Einnahmefehlern



### Nachteile:

- Hohe Hormonbelastung: Nebenwirkungen ähnlich der Pille, vor allem Gewichtszunahme. Ausbleiben der Regel, Zyklusstörungen, depressive Verstimmungen und Lustlosigkeit kommen vor.
- Abruptes Absetzen nicht möglich
- Das Wiedereinsetzen des Eisprungs nach dem Absetzen kann bis zu einem Jahr dauern.
- Eigener Zyklus ist lahm gelegt

## 2.2. Das Hormonimplantat - Verhütung unter der Haut

Das etwa streichholzlange Kunststoffstäbchen wird an der Innenseite des Oberarms unter die Haut operativ eingesetzt. Das Einsetzen von Implanon® wie auch die Entfernung erfolgt in örtlicher Betäubung.

### Vorteile:

- 3 Jahre anhaltender Verhütungsschutz



### Nachteile:

- sehr häufig unregelmäßige Blutungen und Blutungsstörungen
- Ausbleiben der Regel
- Gewichtszunahme
- Psychische Verstimmungen (selten)
- Eigener Zyklus ist lahm gelegt

## 3. Ganz schön sicher

### Der Zyklus ist gestrichen

Mit diesen Verhütungsmitteln werden dem Körper **künstliche Östrogene und künstliche Gelbkörperhormone** zugeführt. Die künstlichen Hormone sehen den natürlichen Hormonen zum Verwechseln ähnlich und die Schalt-zentrale meint, es sind genug Hormone vorhanden, also werden keine körpereigenen Hormone gebildet.

Der natürliche, eigene Zyklus ist lahmgelegt; es gibt keinen Zervixschleim, keine Temperaturschwankungen, keinen Eisprung. Die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht so aufgebaut und ausgestattet, wie dies im normalen Zyklus der Fall wäre, daher gibt es auch keine Regelblutung.

Nach 21 Tagen der Einnahme, in der „Pillenpause“, kommt es zu einer Hormonentzugsblutung, bei der das wenige, das aufgebaut wurde, wieder ausgespült wird. Da die Schleimhaut jedoch eher minderwertig war, gehen auch die „Abräumarbeiten“ entsprechend „kurz und schmerzlos“ vonstatten.

### 3.1 Die Pille

#### Woraus besteht sie?

Sie ist zusammengesetzt aus Hormonen, je nach Pillenform gibt es verschiedene Aufteilungen von Östrogen und Gelbkörperhormon.

#### Wie wird sie angewendet?

Die Pille muss jeweils 21 Tage lang eingenommen werden und zwar beginnt die Einnahme mit dem ersten Tag der Regelblutung. Hat man die Packung zu Ende genommen, erfolgt eine Pause von sieben Tagen, in denen eine Blutung erfolgt. Am achten Tag beginnt man wieder mit einer neuen Packung.



Die Pille muss regelmäßig eingenommen werden. Vergisst man sie einmal, ist kein sicherer Schutz mehr geboten. Ebenso, wenn in den nächsten vier Stunden nach der Einnahme Erbrechen oder Durchfall auftritt. Dann sollte eine Einnahme wiederholt werden und ein/e Arzt/Ärztin zu Rate gezogen werden.

Achtung: Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika oder Antidepressiva setzen die Wirkung der Pille außer Kraft! Auch dazu bekommst du Informationen von deinem Arzt/deiner Ärztin.

#### Vorteile:

- hohe Sicherheit bei richtiger Anwendung
- bei starken Regelbeschwerden nehmen die Schmerzen meist deutlich ab
- die Blutung ist meist nicht mehr so stark
- durch die Hormone meist weniger Pickel
- es ist keine Unterbrechung des Liebenspiels notwendig

#### Nachteile:

- bei Krankheit, etwa Durchfall oder Erbrechen, kann die Wirkung verloren gehen
- kein Schutz vor Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten und AIDS
- gesundheitsschädliche Veränderungen möglich
- Nebenwirkungen - möglich sind Zwischenblutungen, Migräne, Depressionen, Gewichtszunahme, Organschäden, Lustverlust
- die Pilleneinnahme erhöht das Risiko an einer Thrombose oder Herzinfarkt zu erkranken; besonders bei Raucherinnen, bei Übergewicht und erblicher Belastung ist die Gefahr einer Thrombose groß
- eigener Zyklus ist lahm gelegt

### 3.2. Der NuvaRing®

Es handelt sich bei diesem Produkt um einen weichen, dünnen, flexiblen durchsichtigen Kunststoffring, welchen man in die Scheide einführt. Dort bleibt er für 21 Tage liegen und gibt nach und nach die künstlichen Hormone an den Körper ab. Nach der 3-wöchigen Liegezeit wird der Ring entfernt und es folgt eine Woche ohne den Vaginalring. In dieser Zeit setzt die Hormonentzugsblutung ein. Dann muss ein neuer Vaginalring für 3 Wochen eingelegt werden.

#### Vorteile:

- Der Ring bleibt drei Wochen an Ort und Stelle und gewährt ständigen Empfängnischutz.

#### Nachteile:

- siehe Pille
- Wer aus medizinischen Gründen keine Anti-Baby-Pille nehmen darf, darf auch den NuvaRing® nicht nutzen.



### 3.3 Das Evra®-Pflaster

Hierbei handelt es sich um ein 4,5 x 4,5 cm kleines Pflaster, das auf den Bauch, den Oberarm oder den Po geklebt wird. Einmal wöchentlich wird das Pflaster gewechselt, in der vierten Woche wird pausiert. In dieser Zeit setzt die Hormonentzugsblutung ein. Die Hormondosis ist im Vergleich zur Pille etwas geringer, da die Passage über den Magen-Darm-Trakt wegfällt.



### Vorteile:

- Tägliches Denken an Verhütung fällt weg
- Geringere Hormonbelastung als bei der Pille

### Nachteile:

- siehe Pille
- Es kann zu Kopfschmerzen und Übelkeit kommen
- Zwischenblutungen sind möglich
- Selten treten leichte Hautreizungen an der Pflasterhaftstelle auf
- Eigener Zyklus ist lahm gelegt

## 4. Ganz schön angriffslustig

### **Attacke auf verschiedenen Ebenen**

Diese Verhütungsmittel werden in die Gebärmutter eingesetzt.

Das Kupfer wird ständig in kleinen Mengen abgegeben. Dadurch werden die Spermazellen in ihrer Bewegung gebremst. Für die meisten wird somit der Weg in die Eileiter unmöglich. Außerdem kann sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht gut aufbauen, was dazu führt, dass, falls eine Eizelle befruchtet wird, sie keinen geeigneten Platz in der Gebärmutter findet, um sich einzunisten.

Obwohl die Hauptwirkung auf der Verhinderung der Befruchtung liegt, zählt die Kupferspirale, das Kettchen und die Hormonspirale nicht nur zu den Verhütungsmitteln, sondern auch zu den Nidationshemmern (Die mögliche Verhinderung der Einnistung bedeutet: früh-abtreibendes Mittel).

### 4.1. Die Kupferspirale

#### **Woraus besteht sie?**

Sie ist ein kleiner Kunststoffteil mit Kupferumwicklung und Nylonfaden



#### **Wie wird sie angewendet?**

Die Spirale wird vom Frauenarzt/ärztin mit Hilfe eines Einführ Röhrchens in gestreckter Form in die Gebärmutter eingeführt, wo sie sich entfaltet sobald das Röhrchen entfernt wird. Ein kurzer Rückhol faden am Muttermund bleibt tastbar. Es ist günstig die Spirale während der Regelblutung einzusetzen, da der Muttermund etwas geweitet und eine Schwangerschaft unwahrscheinlich ist. Sie wird bei jungen Frauen, wegen der Gefahr einer Infektion der Eileiter oder Eierstöcke und einer daraus folgenden möglichen Unfruchtbarkeit, nicht empfohlen.

### Vorteile:

- kein tägliches "Daran-denken" müssen
- keine Unterbrechung des Liebesspiels

### Nachteile:

- körperliche Einwirkung durch einen Fremdkörper
- ein Verrutschen oder Abstoßen der Spirale ist möglich
- Nebenwirkungen: häufige<sup>®</sup> Störungen wie verstärkte Regel, krampfartige Unterleibsschmerzen, Ausfluss, Zwischenblutungen, Kupferallergie, Entzündungen
- Entzündungen der Eileiter und Eierstöcke möglich, dadurch kann es zu Unfruchtbarkeit kommen
- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten



## 4.2. Die Kupferkette (Gynefix®)

### Woraus besteht sie?

Gynefix® besteht aus kleinen Kupferzylindern, die an einem Kunststoff-Faden aufgereiht sind.

### Wie wird sie angewendet?

Das Fadenende wird vom Frauenarzt/ärztin mit einer feinen Nadel am oberen Ende der Gebärmutterwand fixiert. Gynefix® gibt es in zwei Größen. Im Gegensatz zur Kupferspirale, ist es flexibel und passt sich der Gebärmutter an. Das Einsetzen erfordert viel Erfahrung vom Frauenarzt/ärztin mit dieser Methode.

### Wie wirkt sie?

Ähnlich wie bei der Kupferspirale werden bei Gynefix®, Kupfer-Ionen freigesetzt und die Spermien werden dadurch gebremst und auf ihrem Weg zur Eizelle gestört. Sollte es jedoch zu einer Befruchtung kommen, kann meist die befruchtete Eizelle durch die ständige Reizung der Gebärmutterschleimhaut von Gynefix® keine geeignete Stelle vorfinden, um sich einzunisten.

### Wie lange ist sie haltbar?

bis zu 5 Jahre

### Vorteile:

- siehe Kupferspirale
- höhere Sicherheit als bei der Kupferspirale

### Nachteile:

- siehe Kupferspirale
- Einsetzen kann etwas schmerzhaft sein
- Bei häufigem Partnerwechsel, kann es zu Infektionen kommen



## 5. Die Hormonspirale

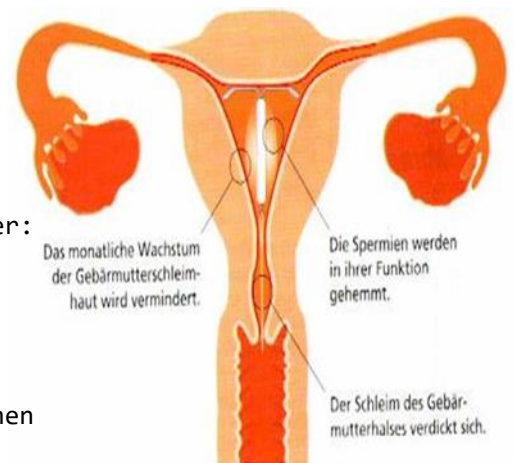
Die Hormonspirale verbindet zwei Methoden miteinander: das Einsetzen einer Spirale (Intrauterinpessar) in die Gebärmutter und die Verabreichung weiblicher Geschlechtshormone.

### Wie wird sie angewendet?

Bei der Hormonspirale handelt es sich um einen kleinen T-förmigen Körper aus Kunststoff, der ein Gestagen (Gelbkörperhormon) enthält. Sie wird vom Frauenarzt/ärztin eingesetzt.

### Wie wirkt sie?

Der Kunststoffkörper stellt einen Störfaktor für die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter dar. Außerdem ruft der Fremdkörper eine spezielle Entzündungsreaktion der Gebärmutterschleimhaut hervor, die eine Einnistung zusätzlich erschwert.



Daneben gibt die Hormonspirale laufend Gelbkörperhormon. Dieses Gestagen hemmt das natürliche Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut und verändert den Zervixschleim, sodass Spermazellen gehindert werden in die Gebärmutter zu gelangen.

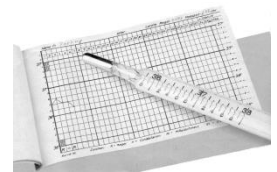
#### Vorteile:

- Liegedauer 5 Jahre.

#### Nachteile:

- Zwischenblutungen in den ersten 3-4 Monaten
- Regelmäßige Kontrollen notwendig
- Regelblutungen werden immer weniger und bleiben bei 10-20% der Frauen sogar ganz aus
- Fremdkörper
- Mögliche Infektionen der Eileiter und Eierstöcke
- Eigener Zyklus ist lahm gelegt
- Nidationshemmend

## 5. Ganz schön anspruchsvoll



### Das richtige Timing wählen -Natürliche Familienplanung (NFP)

Im Zyklus einer Frau gibt es günstige Tage für das Weiterkommen der Spermazellen und weniger günstige Tage, an denen Spermazellen in der Scheide absterben, weil der Muttermund verschlossen ist. Natürlich zu verhüten bedeutet, die Fruchtbarkeit anhand von Körpersymptomen zu erkennen und auszuschließen. Dies funktioniert am besten mit Hilfe der sympto-thermalen Methode.

Die sympto-thermale Methode ist eine Kombination aus der Temperatur- und Zervixschleimmethode. Erstere basiert auf der täglichen Messung der Körpertemperatur, Zweitere beobachtet Körpersymptome, daher also der Name sympto-thermal. Die sympto-thermale Methode wurde nach höchst wissenschaftlichen Kriterien erforscht und entwickelt. Wer sie richtig und konsequent anwendet ist in etwa so sicher geschützt wie mit der Pille. Der Pearl-Index liegt bei 0,4 (zum Vergleich: bei der Pille liegt er bei 0,1 bis 0,9). Das bedeutet: Innerhalb eines Jahres sind 4 von 1000 Frauen trotz natürlicher Verhütung schwanger geworden.

Jede Frau, die will, kann natürlich verhüten. Allerdings musst Du ein paar Voraussetzungen erfüllen:

- ★ Du musst bereit sein, Dich mit Deinem Körper auseinander zu setzen
- ★ Du musst bereit sein, täglich auf Deine Körpersymptome zu achten
- ★ Du musst die Methode sorgfältig und gewissenhaft durchführen
- ★ Du musst Dir anfangs ein wenig Übungszeit und somit Geduld einräumen, bis Du die Methode sicher beherrscht
- ★ Du musst bereit sein, in der fruchtbaren Zeit entweder auf Geschlechtsverkehr zu verzichten oder eine andere Verhütungsmethode (z.B. Kondome oder Diaphragma) zu verwenden
- ★ Wenn Du im Schichtdienst arbeitest, kann es gut sein, dass Du Deine Temperaturkurve aufgrund der unterschiedlichen Messzeiten nicht richtig auswerten kannst.



Es ist übrigens ein Gerücht, dass lediglich Frauen, die einen regelmäßigen Zyklus haben, natürlich verhüten können! Da wir bei der sympto-thermalen Methode den Eisprung in jedem Zyklus ganz individuell bestimmen, ist es egal, ob Dein Zyklus 21, 28 oder 35 Tage lang ist.

Hier findest du Informationen zur Methode:  
<http://www.sensiplan-international.de>

Das Kennenlernen des eigenen Körpers geht zu zweit, mit einer erfahrenen Frau leichter und sicherer. Es gibt eigene Kurse, wo die Natürliche Familienplanung genau erlernt und über einen längeren Zeitraum geübt werden kann. Bei Interesse und Fragen wende dich an

Ingrid Lackner  
Tel: 0676/87422383  
e-mail: [ingrid.lackner@graz-seckau.at](mailto:ingrid.lackner@graz-seckau.at).

#### **Vorteile:**

- Keine gesundheitlichen Risiken
- Eine gute Möglichkeit den eigenen Körper kennen zu lernen

#### **Nachteile:**

- Nicht ganz leicht zu lernen
- konsequentes Beobachten der Körpersymptome

## **6. Pille danach: ellaOne®**

ellaOne® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und ist ein Notfallmedikament, wenn Verhütung vergessen wurde oder versagt hat. Sie muss innerhalb von 120 Stunden (5 Tage) nach einer Verhütungspanne eingenommen werden, allerdings je früher, desto besser.

Ihre Wirkweise ist es den Eisprung zu verschieben, sodass keine Befruchtung stattfinden kann. ellaOne® wirkt nicht mehr, wenn der Eisprung bereits stattgefunden hat. Aus diesem Grund ist eine möglichst rasche Einnahme zu empfehlen. In rund einem Prozent der Fälle tritt auch nach Einnahme von ellaOne® eine Schwangerschaft ein. Bei Anzeichen einer Schwangerschaft sollte ellaOne® nicht mehr eingenommen werden.

**ACHTUNG:** die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel, sondern ein hochdosiertes Medikament. Bei weiterem Geschlechtsverkehr im selben Zyklus muss man trotz „Pille danach“ zusätzlich verhüten!





# Übersicht der genannten Verhütungsmittel

## Pearl-Index & Preis

Der Pearl-Index ist ein Maß für die Sicherheit einer Verhütungsmethode. Je niedriger der Pearl Index, desto sicherer ist die Methode. Verwenden 100 Frauen 12 Monate lang eine Methode und 3 der Frauen werden schwanger, dann beträgt der Pearl-Index 3. Der Pearl-Index setzt sich aus der Methodensicherheit und der Gebrauchssicherheit zusammen. Z.B. das Kondom: Das Mittel/die Methode an sich ist sehr sicher (Reißfestigkeit) – aber viele machen Fehler beim Gebrauch (spitze Fingernägel beim Gebrauch) – das ergibt einen relativ hohen Pearl-Index.

Verhütungsmittel	Pearl-Index	Preis	wo
<b>Diaphragma</b>	2 - 6 die Sicherheit ist stark abhängig von der Anpassung, der richtigen Einführung und Lage	15 € + spermizides Mittel ca. 8€	Gynäkologe/in zeigt die Verwendung; , in online Shops zu kaufen
<b>Dreimonatsspritze</b>	0,3 - 1,4	13,80€ + Arzthonorar	Gynäkologe/in
<b>Evra-Pflaster</b>	0,7 - 0,9	ca. 17€ monatlich	Gynäkologe/in (rezeptpflichtig)
<b>Hormonspirale</b>	0,16	205€ + Arzthonorar (Liegedauer 5 Jahre)	Gynäkologe/in
<b>Implanon</b>	0,00 - 0,07	212€ + Arzthonorar (3 Jahre wirksam)	Gynäkologe/in
<b>Kondom</b>	3 - 12 Die Sicherheit ist abhängig von der richtigen Anwendung	10 Stück ca. 8€	Apotheke, Drogerie, Supermärkte
<b>Kupferspirale</b>	1 - 3	ca. 110€ + Arzthonorar (3-4 Jahre Liegedauer)	Gynäkologe/in
<b>Minipille</b>	1 - 3 genaue Einnahme ist wichtig!	ca. 10 -14€ (monatlich)	Gynäkologe/in (rezeptpflichtig), Kauf: Apotheke
<b>Nuvaring</b>	0,4 - 0,65	19€	Gynäkologe/in (rezeptpflichtig) Kauf: Apotheke
<b>Pille</b>	0,1 - 0,5	ca. 10-14€ (monatlich)	Gynäkologe/in (rezeptpflichtig), Kauf: Apotheke
<b>Natürliche Familienplanung (sympto-thermale Methode)</b>	0,4 - 3 Die Sicherheit ist abhängig von der richtigen Anwendung	keine Kosten!	zu erlernen in NFP Kursen (Auskunft: Familienreferat Tel: 0316/8041-383)
<b>Gynefix</b>	0,01 - 0,03	ca. 300€ + Arztkosten	Gynäkolog/in