

Verhütung

Verhütung ist keine Erfindung der Neuzeit, denn verhütet wurde schon immer – mehr oder weniger erfolgreich. Mit modernen Verhütungsmethoden können sich Frauen heute zwar sicher und unabhängig fühlen und ihre Sexualität weitgehend unverkrampft und angstfrei (er)leben, doch jede Methode hat sowohl ihre Vorteile als auch Nachteile. Da jede Frau einzigartig in ihrem Empfinden und Erleben ist, muss und soll auch Jede für sich selbst entscheiden, welche Methode für sie am besten geeignet ist, welche Vorteile sie nutzen möchte und mit welchen Nachteilen oder Nebenwirkungen sie leben kann.

Hier ein Überblick über die gängigsten Methoden.

Hormonelle Verhütungsmittel

· *Die Pille*

Eines der bekanntesten und am häufigsten genutzten Verhütungsmittel besticht durch seine nahezu hundertprozentige Sicherheit. Die Hauptwirkung der Pille, (sowie auch der Mikropille,) besteht in der Verhinderung des Eisprungs durch das künstliche Östrogen Ethinylestradiol und ein Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung. Das bedeutet auch, dass der natürliche Zyklus der Frau - oft über Jahre hinweg - künstlich unterdrückt wird. Zusätzlich wird die Konsistenz des Schleimpfropfens verändert, was den Spermien ihren Weg durch den Muttermund erschwert.

Folgende Nebenwirkungen können auftreten: Übelkeit mit Erbrechen, wobei in diesem Fall auch die Sicherheit der Pille nicht mehr gegeben ist, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit etc. Zusätzlich erhöht sich die Thrombosegefahr, vor allem bei Raucherinnen.

· *Die Minipille*

Sie enthalten ausschließlich Gestagen und verändern die Konsistenz des Schleimpfropfens, wodurch verhindert wird, dass Spermien eindringen. Die tägliche Einnahmezeit muss aber exakt eingehalten werden.

· *Die Hormonspirale*

Die Hormonspirale ist ein Fremdkörper aus Kunststoff und wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt. Sie kann dort 5 Jahre verbleiben. Sie enthält ausschließlich Gestagen, verhindert dadurch den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen. Die Hormonspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Eine Verringerung der Blutungsstärke oder gar das Ausbleiben der Regel oder aber Schmierblutungen sind sehr häufige Nebenwirkungen. Weiters klagen viele Frauen über depressive Verstimmungen, Nervosität, sexuelle Unlust, Kopfschmerzen, Übelkeit, Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen, Haarausfall, vermehrte Körperbehaarung etc. In einigen Fällen kann es zur Ausstoßung der Spirale kommen.

· *Die Dreimonatsspritze*

Hochdosierte Gestagene werden alle 3 Monate in einen Muskel injiziert und verhindern den Eisprung. Außerdem werden die Spermien daran gehindert, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille, umfassen also beispielsweise Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, sexuelle Unlust etc. Außerdem kommt es sehr häufig zu Schmierblutungen und

Dauerschmierblutungen oder zu einem Ausbleiben der Regel. Nach der Verabreichung kann die Wirkung für die folgenden 3 Monate nicht mehr zurückgenommen werden. Auch nach Absetzen der Injektionen normalisiert sich in einigen Fällen der Zyklus nicht mehr, wodurch diese Art der Verhütung besonders für Frauen mit Kinderwunsch ungeeignet ist, aber auch für Frauen mit abgeschlossener Familienplanung eine große Belastung darstellen kann.

· *Das Verhütungspflaster*

Eine Kombination von Östrogen und Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Das Pflaster wird jeweils eine Woche lang getragen und dann gewechselt. Die hohe Sicherheit ist auch unter extremen Bedingungen, wie Sauna, Schwimmen etc., gegeben. Die Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille, umfassen also Kopfschmerzen, Übelkeit, sexuelle Unlust etc. Außerdem können Hautirritationen auftreten. Die verhütende Wirkung wird bei Frauen über 90 kg eingeschränkt.

· *Das Hormonimplantat*

Es handelt sich um ein mehrere Zentimeter langes Kunststoffstäbchen, welches an der Innenseite des Oberarms in die Haut geschoben wird. Es enthält ein Gestagen und verhindert den Eisprung. Zusätzlich wird die Schleimhaut im Gebärmutterhals so verändert, dass sie für Spermien schwer passierbar ist. Dieses Verhütungsmittel ist sehr sicher. Die Nebenwirkungen ähneln denen der Pille, also Übelkeit, Brustspannen, Depressionen, Gewichtszunahme etc. Sehr häufig kommen unregelmäßige Blutungen, wie verlängerte, verkürzte oder ausbleibende Regel, vor. Außerdem kann das Stäbchen in das umgebende Gewebe einwachsen, was eine Entfernung erschweren kann.

· *Der Vaginalring*

Es ist ein kleiner, flexibler Ring, der wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird und dort für jeweils 3 Wochen bleibt. Eine hormonelle Kombination aus Östrogen und Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Dosierung ist geringer als bei der Pille, da die Hormone direkt über die Schleimhaut aufgenommen werden und nicht erst den Magen – Darm – Trakt passieren müssen. Trotzdem kann es auch hier zu Nebenwirkungen kommen, wie Akne, Migräne, Depression, Entzündungen der Scheide oder Blasen – und Harnwegsentzündungen.

Mechanische Verhütungsmittel

· *Das Kondom*

Das Kondom besteht aus Latex und verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest, muss jedoch gleich nach dem Samenerguss beim Rausziehen des Penis aus der Scheide am Penischaft festgehalten werden, damit es nicht abrutscht. Es ist das einzige oft genutzte Verhütungsmittel, das vom Mann angewendet wird. Außerdem schützt es vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Aids, Hepatitis B und anderen durch Bakterien, Viren oder Pilze hervorgerufenen Krankheiten. Bei richtiger Anwendung sind Kondome ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Für Ungeübte empfiehlt sich, vor dem Ernstfall die richtige Anwendung im „Trockentraining“ zu üben und auch die passende Kondomgröße vorher auszuprobieren. Abgesehen von der sehr seltenen Latexallergie gibt es keine Nebenwirkungen. Achtung: Manche

Cremes, Gleitmittel oder Vaseline können das Kondom angreifen. Verwendet werden dürfen daher nur wasserlösliche Gleitmittel.

- *Die Kupferspirale*

Die Spirale ist ein Fremdkörper, der in die Gebärmutter eingesetzt wird und dort einen Dauerreiz in Form einer örtlich begrenzten Entzündung auslöst. Diese Entzündung führt zu einer Abwehrreaktion, welche die Befruchtungsfähigkeit der Spermien senkt und die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter verhindert. Bei der Kupferspirale ist der Stil mit Kupferdraht umwickelt, der dafür sorgt, dass die Spermien nicht mehr so beweglich sind.

Frauen, die eine Spirale tragen, haben oft längere und stärkere Regelblutungen.

Die Spirale ist nicht geeignet für junge Frauen, bei denen die Gebärmutter noch wächst. Besser geeignet ist sie für Frauen, die schon ein Kind geboren haben.

In seltenen Fällen kann es trotz Kupferspirale zu einer Schwangerschaft kommen, bei der dann die Gefahr einer Fehlgeburt erhöht ist. Auch das Risiko einer Eileiterschwangerschaft ist erhöht und die Anfälligkeit der Gebärmutter für Entzündungen steigt an. Trotz dieser Risiken sind aber auch viele Frauen mit dieser Art der Verhütung zufriedener, als beispielsweise mit hormonellen Methoden, da der natürliche Zyklus der Frau nicht unterdrückt wird – es findet ganz normal der Eisprung statt – und die Sicherheit sehr hoch ist ohne die Nebenwirkungen der Hormone.

- *Das Diaphragma*

Das Diaphragma ist ebenso wie das Kondom ein mechanisches Verhütungsmittel aus Latex. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und vor den Muttermund gesetzt, so dass keine Spermien eindringen können. Das Diaphragma muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt, in einem Frauengesundheitszentrum oder bei Pro Familia angepasst werden, da die richtige Größe und Passform ausschlaggebend sind für die Sicherheit dieser Verhütungsmethode. Es ist im Allgemeinen frei von Nebenwirkungen, mit dieser Methode zu verhüten erfordert aber einige Erfahrung und vor allem Übung.

- *Das Frauenkondom*

Das Frauenkondom verfügt über die gleichen positiven Eigenschaften wie das „normale“ Kondom. Es schützt vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Es besteht, im Gegensatz zum Männerkondom, aus einer feinen Haut aus Polyuretan, die wie ein kleiner Beutel aussieht, der von zwei Ringen stabilisiert wird. Es wird ähnlich wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und verschließt den Muttermund. Der richtige Sitz muss unbedingt kontrolliert werden. Die Sicherheit dieser Methode ist abhängig von der richtigen Anwendung. Insgesamt muss aber gesagt werden, dass das Frauenkondom nicht ganz so sicher wie das Männerkondom ist. Auch werden gelegentlich störende „Knittergeräusche“ als Nachteil angeführt. Ansonsten ist das Frauenkondom nebenwirkungsfrei.

Operative Methoden

- *Sterilisation der Frau (Tubensterilisation)*

Unter Vollnarkose werden über eine Bauchspiegelung die Eileiter (Tuba Uterina) durchtrennt. Es handelt sich hierbei um eine „echte“ Operation mit allen Nebenwirkungen, die mit einer Solchen einhergehen können. Komplikationen sind

aufgrund der Schwere des Eingriffs viel häufiger, als bei der Sterilisation des Mannes. Neben dem allgemeinen Operations – und Narkoserisiko können Komplikationen wie innere Verletzungen, Blutungen und Infektionen in der Bauchhöhle vorkommen. Es reifen weiterhin Eizellen in den Eierstöcken heran, die Östrogene produzieren. Sie werden dann vom Gewebe aufgenommen. Auch die Monatsblutung findet weiterhin statt. Es besteht aber ein erhöhtes Risiko für eine Eileiterschwangerschaft.

In einigen Fällen treten Zyklusstörungen und vorzeitige Wechseljahrsbeschwerden auf, welche durch Durchblutungsstörungen der Eierstöcke verursacht werden.

Frauen sollten sich vor dem Eingriff genau und in Ruhe überlegen, ob sie diesen auch wirklich durchführen lassen wollen bzw. welche Alternativen noch in Frage kommen würden. Vor allem sollten sie sich von niemandem zu diesem Eingriff drängen oder überreden lassen, weder von ihrem Partner oder von ihrer Familie, noch von einem Arzt.

- *Sterilisation des Mannes (Vasektomie)*

Die Sterilisation beim Mann ist erheblich einfacher und ungefährlicher, als bei der Frau. Unter örtlicher Betäubung werden die Samenleiter durchtrennt, um den Spermientransport von den Hoden in die Harnröhre zu verhindern. Die Öffnungen der durchtrennten Samenleiter werden anschließend abgebunden, vernäht oder verschweißt.

In einigen Fällen können Hämatome oder Infektionen auftreten. Nervenverletzungen können zu Taubheitsgefühlen oder Schmerzen führen. In einigen Fällen kann es vorkommen, dass später doch wieder eine Zeugungsfähigkeit besteht, wenn z.B. die Samenleiter wieder zusammenwachsen.

Notfallverhütung

- *Die Pille danach*

Die Pille danach besteht je nach Präparat aus ein oder zwei Tabletten, die innerhalb von 72 Stunden – je früher, desto besser - nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden müssen. Sie enthält ein hoch dosiertes Gestagen, das den Eisprung entweder verhindert oder nach hinten verschiebt. Wenn die Eizelle bei der Einnahme schon befruchtet ist und eine Einnistung bereits begonnen hat, kann eine Schwangerschaft durch die Pille danach nicht mehr verhindert werden. Sie ist in Österreich mittlerweile rezeptfrei erhältlich, darf aber nicht zur regelmäßigen Verhütung eingesetzt werden! Es können Nebenwirkungen wie Übelkeit mit Erbrechen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen etc. auftreten.

- *Die Spirale danach*

Bis zu 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr besteht die Möglichkeit, eine Kupferspirale einsetzen zu lassen. Eine Schwangerschaft wird dadurch verhindert. Sie kann dann als Langzeitverhütung 3 -5 Jahre in der Gebärmutter verbleiben.

Natürliche Familienplanung

Bei der natürlichen Familienplanung kann das Wissen um den eigenen Zyklus und die fruchtbaren Tage zur Verhütung oder zur Planung eines Wunschkindes eingesetzt werden.

Regelmäßig einmal im Monat reift eine Eizelle heran, bildet sich die Gebärmutter Schleimhaut aus, werden Hormone produziert und die Schleimhaut wieder abgestoßen. Der erste Tag des Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Regelblutung. Danach beginnt ein neuer Aufbauprozess, in dem eine Eizelle in einem der beiden Eierstöcke heranreift. Ist die Eizelle reif, erfolgt der Eisprung. Das Ei wandert in den Eileiter in Richtung Gebärmutter. In der Phase des Eisprungs ist die Eizelle lediglich für einen Tag befruchtungsfähig. Erfolgt keine Befruchtung, stirbt die Eizelle ab und wird am Ende des Zyklus gemeinsam mit der Schleimhaut der Gebärmutter als Regelblutung abgestoßen. Obwohl die Eizelle nur einen Tag befruchtungsfähig ist, dauern die fruchtbaren Tage länger, weil die männlichen Spermien bis zu 4 Tage lang überleben können. Das bedeutet, eine Frau kann auch dann schwanger werden, wenn sie vor dem Tag des Eisprungs Geschlechtsverkehr hatte.

Verschiedene Signale deuten darauf hin, dass der Körper sich auf einen Eisprung vorbereitet. In dieser Zeit muss ein mechanisches Verhütungsmittel benutzt werden. Wer natürlich verhüten möchte, muss sich genau informieren, z.B. unter: <http://www.uni-duesseldorf.de/NFP/nfpkurs.pdf> oder bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt.

- *Temperaturmethode*

Zur Zeit des Eisprungs oder kurz danach steigt die Körpertemperatur durch die Bildung eines Gelbkörperhormons leicht an und sinkt erst am Ende des Zyklus wieder ab. Es gibt also die Phase vor dem Eisprung mit niedriger Temperatur und die Phase nach dem Eisprung mit erhöhter Temperatur. Der Temperaturanstieg ist relativ gering, manchmal nur $2/10^{\circ}\text{C}$. Gemessen wird morgens vor dem Aufstehen entweder oral, vaginal oder rektal. Die Messwerte werden in ein Zyklusblatt eingetragen, welches z.B. hier zu finden ist: <http://www.fem.com/private/eisprungkalender-zum-ausdrucken-natuerlich-verhueten-5535.html>

Wenn die Temperatur drei Tage lang um mindestens $0,2^{\circ}\text{C}$ höher liegt, als die vorausgegangenen 6 Messwerte, ist der Eisprung vorbei und es beginnt die unfruchtbare Phase.

- *Schleimstrukturmethode*

Der Gebärmutterhalsschleim – in der Fachsprache Zervixschleim – ist das wichtigste Anzeichen für die Veränderungen im Laufe eines Zyklus. Die ersten Tage nach der Monatsblutung ist oft kein Zervixschleim zu erkennen. Spermien können in dieser Zeit – ohne Schleim – nicht überleben. Es kann aber auch sein, dass er in dieser Zeit weißlich, gelblich, dicklich, klumpig und nicht dehnbar ist. Wenn vermehrt Östrogene gebildet werden und der Eisprung näher rückt, wird mehr Schleim erzeugt und er führt zu einem feuchten Scheideneingang. Es gibt bereits eine erhöhte Chance für die Spermien, in den Buchten des Gebärmutterhalses zu überleben. In der sehr fruchtbaren Phase schließlich lagert der Schleim Wasser ein und wird durchsichtig und glasig. Es lässt sich – mit den Fingern oder mit dem Toilettenpapier – in Fäden ziehen, man sagt, er ist spinnbar, d.h. er lässt sich mehrere Zentimeter auseinander ziehen und er sieht aus wie rohes Eiweiß. Zur Zeit des Schleimhöhepunkts oder 1 oder 2 Tage danach kommt es normalerweise zum Eisprung. Anschließend kann von einem Tag auf den anderen der Zervixschleim wieder verschwunden sein oder er wird wieder weißlich, klumpig und verliert an Dehnbarkeit.

Auch diese Schleimbeobachtungen werden in einem Zyklusblatt notiert.

- *Kombinationstechnik*

Sinnvoll ist es, die Temperatur – und die Schleimstrukturmethode zu kombinieren. Dadurch wird eine hohe Verhütungssicherheit erreicht. Selbstverständlich erfordert diese Form der Verhütung viel Erfahrung und Übung, ebenso wie Disziplin und Konsequenz. Die Vorteile liegen aber auf der Hand. Es gibt keine Nebenwirkungen, keine hormonelle Belastung, keine künstliche Unterdrückung des Zyklus. Frauen haben die Chance, sich selbst und ihren Körper intensiver kennen zu lernen und einen neuen Zugang zu ihrer eigenen Fruchtbarkeit zu gewinnen. So können körperliche und seelische Veränderungen besser verstanden werden. Sich damit einmal im Leben zu beschäftigen, ist unabhängig vom Kinderwunsch, für alle Frauen und auch Männer sinnvoll.