

Schwangerschaftsverhütung auf einen Blick

Eine Übersicht zu allen gängigen Verhütungsmethoden in Deutschland. Es bleibt die Auseinandersetzung mit dem potenziellen Eingriff ins Körpergeschehen, der individuellen und aktuellen Bedeutung von Sicherheit, Praktikabilität und geteilter Partnerschaftlichkeit – und am Ende die Qual der Wahl.

Von Anke Erath und Claudia Schumann



(Mikro)-Pille

Enthält Östrogen sowie Gestagen und verhindert den Eisprung. Die Einnahme erfolgt täglich

mit einer Pause nach drei Wochen (nicht auf nüchternen Magen).

Vorteile:

- bei exakter Einnahme sehr sicher
- einfache Anwendung
- regelmäßige Blutung jeweils in der Einnahmepause
- Reduktion von Blutungsstärke und -dauer
- Linderung von Regelschmerzen
- Besserung von Akne
- Langzyklus möglich

Nachteile:

- tägliche Einnahme kann vergessen werden
- (leicht) erhöhtes Thromboserisiko
- Stimmungsschwankungen
- Hinweise auf erhöhte Depressivität und sexuelle Lustlosigkeit
- Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, zum Beispiel Johanniskraut, Anti-Epileptika



Minipille

Enthält nur Gestagen und verhindert den Eisprung. Die Einnahme erfolgt täglich ohne Pause.

Vorteile:

- Anwendung auch in Stillzeit möglich
- kein erhöhtes Thromboserisiko

Nachteile:

- häufig Zwischenblutung, besonders anfangs
- Stimmungsveränderungen
- Kopfschmerzen, Brustspannen



Hormonspirale

Sie verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter, zusätzlich wird die

Aszension der Spermien stark gehemmt. Wird von GynäkologInnen eingesetzt und wirkt drei bis fünf Jahre.

Vorteile:

- keine Anwendungsfehler, dadurch sehr sicher
- Blutung und eventuelle Regelschmerzen werden geringer, bis hin zur Amenorrhoe

Nachteile:

- Schmerzen bei der Einlage, vor allem bei Nulliparae
- Spirale kann verrutschen/ausgestoßen werden
- Hinweise auf depressive Stimmung



Kupferspirale/ Kupferkette

Die Wirkung entspricht in etwa derjenigen der Hormonspirale. Wird

von GynäkologInnen eingesetzt und wirkt drei bis zehn Jahre.

Vorteile:

- keine Anwendungsfehler
- keine Hormone
- natürlicher Zyklus bleibt erhalten

Nachteile:

- Schmerzen bei der Einlage
- eventuell verrutschen/Ausstößung
- stärkere Menstruation, eventuell Regelschmerzen



Vaginalring

Wirkt wie die Pille: verhindert den Eisprung. Die Frau führt den Ring selbst vaginal ein. Der

Wechsel erfolgt einmal pro Monat.

Vorteile:

- Einlage sehr einfach
- weniger Anwendungsfehler, da Wechsel monatlich
- kein Wirkverlust bei Erbrechen und Durchfall

Nachteile:

- intime Selbstberührung kann eventuell für die Frau schwierig sein
- ähnliche Risiken wie bei der Pille: Thrombose, Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, Stimmungsveränderungen



Verhütungspflaster

In der Wirkung wie die Pille: verhindert den Eisprung. Die Frau klebt

das Pflaster selbst auf die Haut, der Wechsel erfolgt wöchentlich.

Vorteile:

- einfache Handhabung
- weniger Anwendungsfehler, da Wechsel wöchentlich
- kein Wirkverlust bei Erbrechen und Durchfall

Nachteile:

- Hautreizungen und Ablösung
- ähnliche Risiken wie bei der Pille (Thrombose, Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, Stimmungsveränderungen)
- Pflaster ist sichtbar



Hormonstäbchen

Es wirkt wie die Mikropille: verhindert den Eisprung. Das Stäbchen wird von einer geschulten gynäkologischen Fachkraft unter die Haut gesetzt.

Vorteile:

- keine Anwendungsfehler, dadurch sehr sicher
- Vorteile wie bei der Minipille

Nachteile:

- Zyklusveränderungen mit unregelmäßigen Blutungen häufig
- eventuell depressive Stimmung, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit



Dreimonats-spritze

Sie verhindert den Eisprung. Es handelt sich um ein Hormonpräparat, das von Gynäkologinnen in den Gesäßmuskel gespritzt wird.

Vorteile:

- zuverlässiger Schutz für drei Monate
- wenig Anwendungsfehler

Nachteile:

- nur sinnvoll in speziellen Situationen
- Gewichtszunahme, unregelmäßige Blutungen
- Zyklus bleibt auch nach Absetzen langfristig beeinflusst
- Verringerung der Knochendichte bei längerer Anwendung
- regelmäßig alle drei Monate zur Ärztin/zum Arzt



Kondom

Die Barriere-Methode für den Mann wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen. Richtige Größe und korrekte Anwendung sind erforderlich.

Vorteile:

- Anwendung nur bei Bedarf
- keine gesundheitlichen Risiken
- preiswertes Verhütungsmittel für den Mann

Nachteile:

- muss bei Bedarf verfügbar sein und konsequent angewendet werden
- kann sexuelles Erleben unterbrechen und als störend erlebt werden



Diaphragma

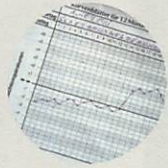
Es handelt sich um eine Barriere-Methode für die Frau. Wird von der Frau vor dem Geschlechtsverkehr vaginal eingesetzt, zusammen mit einem spermiziden Gel.

Vorteile:

- kein Eingriff ins Körpergeschehen
- preiswertes Verhütungsmittel
- Anwendung nur bei Bedarf; kann vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden

Nachteile:

- erfordert Anleitung, Übung und die Bereitschaft, es selbst tief einzuführen
- muss bei Bedarf verfügbar sein und konsequent angewendet werden



Symptomthermale Methode/ Natürliche Familienplanung (NFP)

Die Frau ermittelt ihre (un-)fruchtbaren Tage durch Selbstbeobachtung. Geschlechtsverkehr nur an den sicher unfruchtbaren Tagen.

Vorteile:

- bei konsequenter Anwendung sehr sicher
- sehr preiswert, kein Risiko
- kann partnerschaftlich angewendet werden

Nachteile:

- Interpretation muss über mehrere Monate gelernt werden
- relativ »geregeltes« Leben und »Disziplin« erforderlich
- nicht möglich in der Stillzeit (siehe Seite 32ff.)
- eventuell alternative Verhütung an fruchtbaren Tagen



Sterilisation des Mannes

Erfolgt mit dem Durchtrennen der Samenleiter. Es handelt sich um einen operativen, endgültigen Eingriff.

Vorteile:

- keine Verhütung mehr nötig, sehr sicher
- kleiner Eingriff mit örtlicher Betäubung, relativ ungefährlich

Nachteile:

- nicht beziehungsweise schwer rückgängig zu machen
- kann zu seelischen Problemen führen.



Sterilisation der Frau

Sie erfolgt durch Abklemmen beziehungsweise Durchtrennen der Eileiter. Es handelt sich um einen operativen, endgültigen Eingriff.

Vorteile:

- keine Verhütung mehr nötig, sehr sicher
- kein Eingriff in den hormonellen Zyklus

Nachteile:

- Eingriff in Vollnarkose – nicht ungefährlich
- nicht beziehungsweise schwer rückgängig zu machen
- kann zu seelischen Problemen führen



Pille-Danach

Dabei handelt es sich um eine Notfallverhütung. Sie verzögert den Eisprung um einige Tage. Die Einnahme erfolgt schnellstmöglich nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Sie sollte nicht auf nüchternen Magen erfolgen.

Vorteile:

- Anwendung nur bei Bedarf
- Erhältlich in der Apotheke rund um die Uhr, ohne ärztliches Rezept
- keine Kontraindikationen
- wirkt auch in der Stillzeit

Nachteile:

- muss bei Bedarf schnell gekauft und eingenommen werden
- eventuell Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Zwischenblutungen. ○

Angaben zu den **Autorinnen** finden Sie auf Seite 36.