

Pille, Kondom & Co

Empfängnisverhütung
im Überblick

Das Thema Empfängnisverhütung ist eine sehr persönliche Sache – Menschen, die es betrifft, sollten aber offen miteinander darüber reden, sich gemeinsam informieren, partnerschaftlich entscheiden.

Voraussetzung ist das Wissen um die fruchtbaren Tage der Frau, um das Zusammenspiel der Hormone Östrogen und Gestagen im weiblichen Zyklus. Empfängnisverhütung erreicht im Idealfall, dass es zu keiner Verschmelzung von Ei- und Samenzelle kommt, bei der menschliches Leben beginnt. Alle Methoden, die erst nach der Empfängnis wirken, verhindern die Einnistung einer befruchteten Eizelle, sind also nidationshemmend.

Diese Übersicht über die Methoden der Empfängnisverhütung ersetzt nicht das Gespräch mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt zur genaueren Information und Wahl der richtigen Methode.

Pearl-Index:

Gibt an, wie viele von 100 Frauen, die 1 Jahr lang ein bestimmtes Verhütungsmittel verwenden, dennoch schwanger werden. Die Angabewerte schwanken, da die theoretische Methodensicherheit und die praxisnahe Anwendungssicherheit unterschiedlich sind.

Pille

Hormonpflaster

(Evra)

Wirkungsweise

hormonell: Östrogen + Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter

hormonell: Östrogen + Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter

Anwendung

tägliche Einnahme etwa zur gleichen Zeit
– Einnahmepause je nach Präparat

3 Wochen lang wird jeweils nach 7 Tagen ein neues Pflaster aufgeklebt. Dann 1 Woche Pflasterpause – Blutung setzt ein.

Vorteile

keine Vorbereitung vor dem Geschlechtsverkehr

man muss nicht täglich an Verhütung denken, wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall

Nachteile

mögliche Nebenwirkungen:

Thrombosegefahr, Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Nachlassen sexueller Lust

mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille sowie seltene Hautreizungen

Sicherheit

sehr hohe Sicherheit

Pearl-Index: 0,1 – 0,5

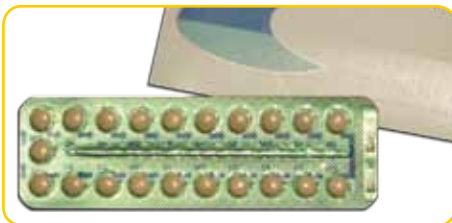
sehr hohe Sicherheit

Pearl-Index: 0,7 – 0,9

Vorsicht

Wirkung wird beeinträchtigt durch unpünktliche Einnahme, Durchfall, Erbrechen, manche Medikamente.

Wirkung wird beeinträchtigt durch Einnahme mancher Medikamente, hohes Körpergewicht. Manchmal löst sich das Pflaster ab!



Hormonring

(Nuvaring)

hormonell: Östrogen + Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter

Ring wird in die Scheide eingeführt, nach 21 Tagen wird er wieder entfernt – Blutung setzt ein.

man muss nur 2 mal pro Zyklus an Verhütung denken – beim Einlegen und beim Entfernen, wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall

mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille sowie vermehrter Ausfluss

sehr hohe Sicherheit
Pearl-Index: 0,4 – 0,65

Wirkung wird beeinträchtigt durch Einnahme mancher Medikamente.



Hormonimplantat

(Implanon)

hormonell: Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter

Dieses 2 mm dicke und 4 cm lange Kunststoffstäbchen wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt unter lokaler Betäubung in den Oberarm eingesetzt.

Langzeitverhütung (3 Jahre)

mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille, häufige Blutungsstörungen, evtl. Ausbleiben der Blutung, Akne

sehr hohe Sicherheit
Pearl-Index: 0,00 – 0,07

Gefahr des Verrutschens, mögliche Komplikationen bei der Entfernung, Narbenbildung



Wirkungsweise

Anwendung

Vorteile

Nachteile

Sicherheit

Vorsicht

Gestagenpille

(„**östrogenfreie Pille**“)

3-Monatsspritze

Wirkungsweise

hormonell: Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermazellen in die Gebärmutter
- vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut

hormonell: Gestagen

- verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermazellen in die Gebärmutter
- vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut

Anwendung

tägliche Einnahme etwa zur gleichen Zeit
– 28 Tage lang ohne Pause

wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt
alle 3 Monate gespritzt

Vorteile

auch geeignet für Frauen,
die Östrogen nicht vertragen,
in der Stillphase

3 Monate lang Schutz vor einer
Schwangerschaft, schwächere Blutungen,
evtl. Ausbleiben der Blutung

Nachteile

mögliche Nebenwirkungen:
unregelmäßiges Blutungsverhalten

alle 3 Monate eine Injektion,
mögliche Nebenwirkungen:
unregelmäßige Blutungen,
erhöhtes Osteoporoserisiko

Sicherheit

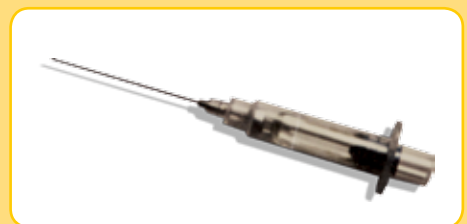
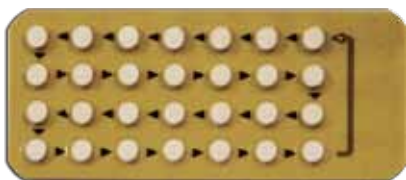
sehr hohe Sicherheit
Pearl-Index: 0,14 – 0,2

hohe Sicherheit
Pearl-Index: 0,3 – 1,4

Vorsicht

Wirkung wird beeinträchtigt durch
unpünktliche Einnahme, Durchfall,
Erbrechen, manche Medikamente.

Es kann bis zu 18 Monate dauern, bis die
Frau wieder fruchtbar ist.



Hormonspirale

(Mirena)

hormonell: Gestagen

- verhindert den Eisprung nicht
- verhindert die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals
- hemmt die Spermazellen in ihrer Beweglichkeit
- vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut

wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt

Langzeitverhütung (max. 5 Jahre), weniger starke Blutungen, evtl. Ausbleiben der Blutung, auch in der Stillphase geeignet

Ausstoßung kann unbemerkt bleiben, schmerzhaftes Einsetzen, **mögliche Nebenwirkungen:** Brustkrebsrisiko, Akne

sehr hohe Sicherheit

Pearl-Index: 0,1

für junge Mädchen wegen der Schwierigkeiten beim Einlegen nicht Mittel der 1. Wahl



Kupferperlenball

(Intra Uterine Ball)

hormonfrei

- freigesetzte Kupferionen beeinflussen Befruchtungsvorgang in Gebärmutter und Eileiter
- verhindert den Eisprung nicht
- hemmt die Spermazellen in ihrer Beweglichkeit
- verhindert Befruchtung der Eizelle

wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt, 3-dimensionales Gebilde entfaltet sich dort zur Kugel

Langzeitverhütung (5 Jahre), keine Beeinflussung der Libido und des Knochenstoffwechsels, keine Gewichtszunahme, Fruchtbarkeit nach Entfernen wieder hergestellt

mögliche Nebenwirkungen:

schmerzhaftes Einsetzen mit Blutungen, Ausstoßung o. Lageveränderung kann unbemerkt bleiben

hohe Sicherheit

Pearl-Index: 0,1 – 1,5

muss bei Schwangerschaft zur Vermeidung eines Fehlgeburtsrisikos entfernt werden



Wirkungsweise

Anwendung

Vorteile

Nachteile

Sicherheit

Vorsicht

Kondom

(Präservativ)

Diaphragma

(Scheidenpessar)

Wirkungsweise

Barrieremethode

- verhindert, dass Spermazellen in die Scheide gelangen

Barrieremethode

- verschließt den Muttermund
- Spermazellen gelangen nicht in die Gebärmutter

Anwendung

wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gerollt

wird vor dem Geschlechtsverkehr zusätzlich mit samenabtötendem Gel vor den Muttermund gesetzt

Vorteile

keine Nebenwirkungen,
einziger weitgehender Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten

keine Nebenwirkungen,
wird nur bei Bedarf eingesetzt

Nachteile

Das Aufrollen des Kondoms unterbricht das sexuelle Erleben.

schützt nicht vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten

Sicherheit

mittlere Sicherheit

Pearl-Index: 3 – 12

mittlere Sicherheit

Pearl-Index: 2 – 6

Vorsicht

Anwendung muss geübt werden!
Temperatur der Lagerung und Ablaufdatum beachten!

erfordert Übung und Erfahrung beim Einsetzen, frühestens 6 Stunden und spätestens 12 Stunden nach dem Verkehr entfernen



Natürl. Empfängnisverhütung

(1 Symptothermale Methode, 2 Persona)

natürlich

- Zeitpunkt des Eisprungs wird festgestellt

- 1 Messung der Aufwachttemperatur – erhöht sich nach dem Eisprung. Tägliche Untersuchung des Zervixschleims – verflüssigt sich vor dem Eisprung
- 2 Verhütungscomputer zur Feststellung der fruchtbaren Tage durch Harnuntersuchung

keine Nebenwirkungen,

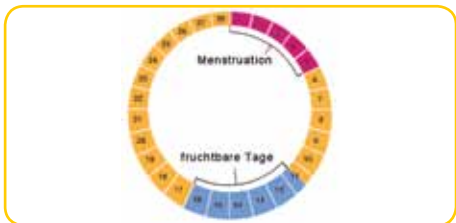
die Körperwahrnehmung wird gefördert

kein Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage – große Disziplin erforderlich!

mittlere Sicherheit

- 1 Pearl-Index: 0,4 – 3
- 2 Pearl-Index: 6

Muss in Kursen erlernt werden!
Eisprung kann in jedem Zyklus zu einem anderen Zeitpunkt erfolgen! Verschiebung durch Stress, Infekte, Reisen etc.



Chemische Methoden

(Zäpfchen, Gele, Cremen, Tabletten)

chemisch

- töten oder lähmen die Spermazellen
- bilden Barriere vor dem Muttermund

werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt – lösen sich dort auf, maximale Wirkdauer 2 Stunden

werden nur bei Bedarf verwendet

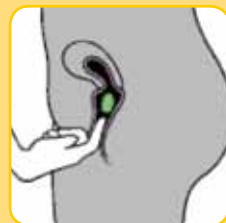
mögliche Nebenwirkungen:

Reizung der Scheidenschleimhaut, Brennen, Juckreiz und Wärmegefühl in der Scheide und am Penis

sehr unzuverlässig

Pearl-Index: 9 – 25

Vorbereitung mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich



Wirkungsweise

Anwendung

Vorteile

Nachteile

Sicherheit

Vorsicht

Sterilisation

Coitus Interruptus

Wirkungsweise

chirurgisch

- Eileiter ist für Ei- und Samenzellen nicht mehr durchgängig
- Samenleiter wird für Samenzellen undurchlässig

natürlich

Anwendung

Die Ärztin/der Arzt unterbindet bei der Frau die Eileiter, beim Mann die Samenleiter.

Vor dem Samenerguss wird der Penis aus der Scheide gezogen. Der Samenerguss findet außerhalb statt.

Vorteile

Es muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden.

kein Aufwand erforderlich

Nachteile

operativer Eingriff: bei der Frau unter Vollnarkose, beim Mann unter lokaler Betäubung
mögliche Nebenwirkungen:
Blutungsstörungen bei der Frau

sehr unzuverlässig, stört das Liebeserlebnis

Sicherheit

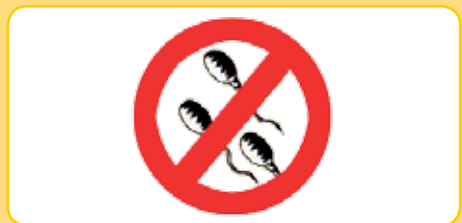
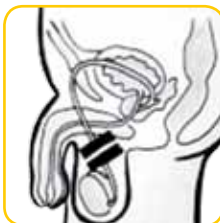
sehr hohe Sicherheit
Pearl-Index: 0,1 – 0,4

sehr unzuverlässig
Pearl-Index: 10 – 30

Vorsicht

Erst 2–3 Monate nach dem Eingriff ist der Mann unfruchtbar!
Für Jugendliche nicht geeignet!

Keine richtige Verhütungsmethode: schwer kontrollierbar, Samenzellen können bereits vor dem Samenerguss in die Scheide der Frau gelangen („Lusttröpfchen“)



Kupferspirale

(Intrauterinpeppar)

mechanisch

- verändert die Gebärmuttersehleimhaut – Einnistung der befruchteten Eizelle wird verhindert – nidationshemmend!
- schädigt die Samenzellen bzw. hemmt sie in ihrer Beweglichkeit
- behindert den Transport der Eizelle

wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt

Langzeitverhütung
(3 – 5 Jahre)

mögliche Nebenwirkungen:

Entzündung des Gebärmuttergewebes , Unterleibsinfektionen mit evtl. nachfolgender Unfruchtbarkeit, starke Blutungen, häufigere Eileiterschwangerschaften, Fehlgeburtsrisiko!

mittlere Sicherheit

Pearl-Index: 1 – 3

Höheres Risiko einer Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter!
Für Jugendliche nicht geeignet!



Pille danach

(1 Vikela/Postinor, 2 EllaOne)

hormonell: Gestagen

- 1 verhindert oder verzögert den Eisprung, behindert den Transport der Eizelle, verhindert evtl. Einnistung der befruchteten Eizelle – nidationshemmend!
- 2 verhindert oder verzögert den Eisprung, verändert die Gebärmuttersehleimhaut, verhindert Einnistung der befruchteten Eizelle – nidationshemmend!

Einnahme nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr:

- 1 bis spätestens 72 Stunden danach
- 2 bis spätestens 120 Stunden danach

Notfallpräparat, wenn Verhütung vergessen wurde oder versagt hat

Bei weiterem Geschlechtsverkehr im selben Zyklus muss man trotz „Pille danach“ zusätzlich verhüten!

mögliche Nebenwirkungen: starke Blutungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Unterbauchschmerzen, Verschiebung der Menstruation

mittlere Sicherheit

Pearl-Index: 2 – 5

nur Notfallpräparat! 1 keine Auswirkung auf bereits bestehende Schwangerschaft
2 EllaOne darf bei bestehender Schwangerschaft nicht eingenommen werden!



Wirkungsweise

Anwendung

Vorteile

Nachteile

Sicherheit

Vorsicht

Impressum:

Herausgeber: aktion leben tirol

Verfasserin Originalausgabe:

Mag. Monika Möst

Layout: Sonja Mitterdorfer

Überarbeitete Ausgabe Februar 2016

info@aktionleben-tirol.org

www.aktionleben-tirol.org

Tel.: +43 512 2230 4090