

Verhütungsmethoden

Welche der vielen Verhütung Methoden passt am besten zu mir?
Die Verhütung ist ein zentrales Thema in der Gynäkologie und beschäftigt Frauen von der Aufnahme der ersten sexuellen Beziehungen an, bis hin zur Menopause. Prinzipiell gibt es zwei verschiedene Verhütungsmethoden: die hormonelle Verhütung und hormonfreie Verhütung.



Bei der hormonfreien Verhütung unterscheiden wir ausserdem die Barriere Methoden von den intrauterinen Präparaten. Bei definitiv abgeschlossenem Kinderwunsch gibt es die Möglichkeit der Sterilisation bei der Frau beziehungsweise der Vasektomie beim Mann. Mit dem Pearl-Index lässt sich die Zuverlässigkeit der einzelnen Verhütungsmethoden miteinander zu vergleichen. Der Pearl-Index gibt an, wie viele von 100 Frauen in einem Jahr schwanger werden, wenn sie ein bestimmtes Verhütungsmittel verwenden.

Hormonelle Verhütungsmethoden

Klassische Pille: Die klassische Pille enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die Wirkungsweise der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Gleichzeitig baut sich die Gebärmutter Schleimhaut weniger stark auf und der Schleimpfropf am Gebärmutterhals wird zähflüssiger. Spermien gelangen daher nur erschwert in die Gebärmutter. Pearl-Index: 0.2 bis 0.6



Dreimonatsspritze: Die Dreimonatsspritze enthält nur Gestagene. Sie wird alle 3 Monate ins Gesäss oder in den Oberarm gespritzt. Pearl-Index: 0.3



Hormonpflaster: Das Hormonpflaster enthält wie die Pille eine Kombination aus Östrogen und Gestagenen. Das Pflaster gibt die Wirkstoffe kontinuierlich über die Haut ab. Nach einer Woche muss das Pflaster gewechselt und durch ein neues ersetzt werden. Nach 3 Wochen mit Pflaster folgt eine «pflasterfreie» Woche. Pearl-Index: 0.9.



Vaginalring: Der Vaginalring ist ein flexibler Kunststoffring, der in die Scheide eingebracht wird. Der Vaginalring gibt kontinuierlich Hormone (Östrogene und Gestagene) ab. Der Ring wird nach 3 Wochen entfernt. Danach folgt eine «ringfreie» Woche. Anschliessend wird ein neuer Ring eingesetzt. Pearl-Index: 0.6



Verhütungsstäbchen (Implanon): Das Verhütungsstäbchen ist ein etwas streichholzgrosses Kunststoffstäbchen, welches nur Gestagene enthält. Es wird in der Oberarminnenseite eingesetzt und bleibt dort für 3 Jahre. Danach wird es entfernt. Pearl-Index: 0.3



Hormonspirale: Bei der Hormonspirale handelt es sich um ein T- förmiges Kunststoffgebilde, das in die Gebärmutter eingelegt wird. Dort bleibt die Spirale 3 bis 5 Jahre lang und gibt kontinuierlich Hormone ab. Pearl-Index: 0.14 bis 0.3



Hormonfreie Verhütungsmethoden

Femidom: Das «Kondom für die Frau» besteht aus 2 Kunststoffringen, die ein Silikonschlauch miteinander verbindet. Ein Ring sitzt in der Scheide, der andere liegt auf den Schamlippen auf. Das Femidom schützt auch vor Geschlechtskrankheiten. Pearl-Index: 5 bis 25.

Portiokappe: Die Portiokappe ist ein kleiner Silikonbecher, der direkt vor dem Gebärmutterhals platziert wird. Sie muss zusammen mit Spermiziden Gels verwendet werden, und wird kurzfristig vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt. Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Portiokappe noch ca. 8 Stunden in der Scheide verbleiben. Nach dem Geschlechtsverkehr wird sie gereinigt und beim nächsten Geschlechtsverkehr wiederverwendet. Pearl-Index: 6 bis 17



Diaphragma: Das Diaphragma ist eine Gummikappe und etwas grösser als die Portiokappe. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und über den äusseren Muttermund gelegt. So verhindert es, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen. Auch das Diaphragma muss, wie die Portiokappe, nach dem Geschlechtsverkehr einige Stunden in der Scheide bleiben und immer zusammen mit Spermiziden Gels verwendet werden. Pearl-Index: 6. Das Diaphragma muss, wie die Portiokappe immer zusammen mit Spermiziden Gels verwendet werden.



Kupferspirale: Kupferspiralen werden in die Gebärmutter eingelegt und verhindern die Schwangerschaft durch mehrere Mechanismen. Die Form der Spirale soll Spermien daran hindern, in die Eileiter vorzudringen. Der Zervixschleim im Gebärmutterhals wird ausserdem dicker, sodass die Spermien nicht in die Gebärmutterhöhle gelangen können. Durch die Kupfer-Ionen kommt es in der Gebärmutterhöhle zu einer Art «steriler Entzündung», sodass sich die befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Pearl-Index: 0.6



Nicht alle Verhütungsmethoden eignen sich für jede Frau:

Um herauszufinden, welche Verhütung am besten zu Ihnen passt, führt die Frauenärztin oder der Frauenarzt ein detailliertes Gespräch mit Ihnen. In diesem Gespräch befragen wir Sie zu den Risikofaktoren von Ihrer Seite (z. B. Rauchen) und den Anforderungen an das Verhütungsmittel. Anschliessend findet eine gynäkologische Untersuchung statt. Danach besprechen wir die verschiedenen Möglichkeiten mit Ihnen und treffen gemeinsam eine Entscheidung.

Pille:

Wie wird die Pille eingenommen?

Bei der ersten Einnahme wird die Pille am ersten Tag der Monatsblutung eingenommen. Sie schützt bereits vom ersten Tag an. Man unterscheidet zwischen Einphasenpille sowie Zwei- und Dreiphasenpille.

Einphasenpille

Bei dieser Pillenart ist in jeder Tablette die gleiche Menge an Östrogen und Gestagen enthalten. Die Einnahme erfolgt täglich – normalerweise 21 Tage. Danach wird die Einnahme für sieben Tage unterbrochen. In dieser Zeit kommt es meist zur Abbruchblutung. Auch während dieser Pause ist der Schutz vor einer Schwangerschaft gegeben. Am achten Tag wird mit der ersten Pille einer neuen Packung begonnen, auch wenn die Abbruchblutung noch weiter andauert.

Es gibt auch Einphasenpillen, die ohne Pausen eingenommen werden, wobei manche Pillen, je nach Präparat, keine Wirkstoffe mehr enthalten. Sie dienen dazu, Einnahmefehler zu vermeiden. Die Abbruchblutung tritt meistens während der Einnahme der wirkungsfreien Pillen ein.

Zwei- und Dreiphasenpille

Diese Pillenpräparate haben für die erste und zweite Zyklushälfte eine unterschiedliche Zusammensetzung von Östrogen und Gestagen in einer Pillenpackung. Hier ist die Einnahme genau vorgeschrieben, d.h. die Pillen müssen in der richtigen Reihenfolge eingenommen werden, damit sie sicher wirken können.

Wann erfolgt die Einnahme der Pille?

Die Einnahme der Pille erfolgt täglich zur gleichen Tageszeit – mit Ausnahme der Pillenpause. Beispielsweise morgens nach dem Frühstück oder abends nach dem Essen. Damit die Pille nicht vergessen wird, empfiehlt es sich, die Einnahme zu einem Ritual zu machen – wie das tägliche Zähneputzen.

Hinweis

In den ersten zwei bis drei Monaten kann es durch die körperliche Umstellung zu Zwischenblutungen kommen. Dauern diese länger als drei Monate, sollten Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt aufsuchen.

