

DIE EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Die periodische Enthaltung

Diese Methode identifiziert die fruchtbare Periode einer Frau während des Monatszyklus (etwa 28 Tage) und dauert mehr oder weniger 6 Tage. Während dieser fruchtbaren Tage ist der Geschlechtsverkehr untersagt. Diese Methode ist nicht geeignet, wenn man nicht mit grösster Vorsicht handelt.

Der unterbrochene Beischlaf

Der unterbrochene Beischlaf, das heisst das austreten des Penis aus der Scheide vor der Ejakulation, ist Grund für Gespanntheit und kann die Gemütsruhe des Geschlechtsaktes beeinträchtigen.

Aus verschiedenen Gründen ist die Sicherheit sehr gering: einen Teil der Samenfäden kann schon ausgetreten sein, ohne, dass der Mann es bemerkt; nicht immer erfolgt der Auszug des Penis rechtzeitig; es kann während des Vorspiels zu einer Ejakulation in der Nähe der weiblichen Geschlechtsorgane kommen.

Das Präservativ

Das Präservativ ist eine Art von Barriere, meistens aus Latex, und wird auf den erigierten Penis gestülpt, kurz vor dem Geschlechtsverkehr. Es ist gut zu wissen, dass das Präservativ von allen Empfängnisverhütenden Methoden das einzige ist, welches die Übertragung von sexuellen Krankheiten und HIV verhindert. Es kann vorkommen, dass diese Methode für einen Teil des Paares nicht befriedigend ist. Ein Schutz wird nur bei richtiger Anwendung durch den Verwender möglich.

Die Möglichkeit, dass das Kondom während des Geschlechtsverkehrs reisst, ist ziemlich hoch.

Die nicht medizinische Spirale

Die Spiralen sind Instrumente, welche in die Gebärmutter eingesetzt werden um eine ungünstige Umgebung für die Einnistung des Eies zu schaffen. Die Spiralen haben eine hohe Verhütungssicherheit, können aber das Risiko von Infektionen und Entzündungen steigern. Außerdem wird die Spirale Frauen, die nie schwanger waren, nicht empfohlen. Das Einsetzen und Entfernen der Spirale muss durch den Arzt erfolgen.

Hormonelle Verhütungsmittel

Die hormonelle Empfängnisverhütung ist die wirkungsvollste, da sie auf der Verhinderung des Eisprungs basiert. Das Hormon Gestagen verhindert die Freisetzung der Eizelle und ist in allen hormonellen Verhütungsmitteln enthalten. Es gibt verschiedene Arten von hormonellen Verhütungsmitteln, die unterschiedliche Mengen an Progestin und Östrogen enthalten, aber es gibt auch Verhütungsmittel, die völlig ohne Östrogen auskommen. Östrogen-lose Verhütungsmittel haben vergleichbare Wirksamkeit, jedoch mit dem Vorteil, dass sie auch von Frauen, die Östrogen nicht zu sich nehmen können oder wollen, eingenommen werden können. Die Östrogen-typischen Nebenwirkungen entfallen.

Bei der Pille ist die orale Einnahme täglich erforderlich, heute gibt es jedoch auch "Pillen-lose" Verfahren und hormonelle Verhütungsmittel mit verschiedenen Verabreichungsmethoden, die keine tägliche Einnahme erfordern und den Magen-Darmtrakt umgehen, wodurch das Risiko des Vergessens und gastro-intestinale Resorptionsprobleme ausgeschlossen werden.

In der Übersicht:

- Mehrjährige Empfängnisverhütung (Implantate, Spiral-Releasing-Hormon). Diese beiden Methoden der Empfängnisverhütung sind Gestagen-only, können bei Frauen mit einem Risiko der Einnahme von Östrogen-Gestagen-Einsatz: Herz-Kreislauf-Risiko, Stillen, Migräne, Rauchen, Diabetes (in diesen Fällen kann ärztliche Überwachung während der Anwendung erforderlich sein, aber Ihr Arzt erklärt Ihnen, was zu tun ist) eingesetzt werden.
- Monatliche Empfängnisverhütung (Vaginalring: nicht-orale Methode mit der niedrigsten täglichen Dosis von Östrogen auf dem Markt).
- Wöchentliche Empfängnisverhütung (transdermales Pflaster).

Moderne Release-Verhütungsmittel geben geringe Mengen von Hormonen frei. Sie haben weniger Nebenwirkungen und stören nicht die Sexualität. In den letzten Jahren wurden neue, niedrig dosierte Pillen, die leichter verträglich sind, sowohl mit Östrogen als auch Gestagen, aber auch eine Östrogen-freie Pille, entwickelt. Die Östrogen-freie Pille enthält nur Gestagen und ist die einzige, die rauchenden Frauen sowie Frauen mit Übergewicht, Herz-Kreislauf-Problemen und sogar während der Stillzeit als erste Wahl empfohlen werden kann.

Hormonelle Verhütungsmittel reduzieren: die Schmerzen während des Eisprungs und der Menstruation, die Menstruation und in vielen Fällen steigern so erheblich das psychische Wohlbefinden, da die Sexualität wieder unbeschwert und befriedigend erlebt wird.

Diese Methoden sind reversibel und erlauben eine Rückkehr zur Fruchtbarkeit nach deren Absetzen. Ihre Anwendung ist es einfach. Für eine fundierte Entscheidung sollten Sie Ihren Gynäkologen oder die Familienberatung ohne zu zögern befragen. Diese erteilen nützliche Informationen, die Ihre Zweifel klären, um die entsprechende Antwort auf ihre Bedürfnisse zu finden.

Die Empfängnisverhütung im Notfall

Die Empfängnisverhütung im Notfall erfolgt durch die Verwendung eines von zweien zugelassenen und im Handel befindlichen Medikamenten („die Pille für den Tag danach“). Es handelt sich nicht um eine reguläre Verhinderung und wird als „Notfallsystem“ und nicht als Vorbeugung bezeichnet.

Die Empfängnisverhütung im Notfall muss sobald wie möglich erfolgen (innerhalb von 72-120 Stunden, je nach verwendetem Mittel, nach dem Geschlechtsakt).

Die Wirksamkeit dieser Methode, die nur in Ausnahmefällen anzuwenden ist, ist sehr hoch aber nicht absolut. Das zuletzt in den Handel gekommene Medikament erweist sich als drei mal so wirksam, wenn es innerhalb der ersten 24 Stunden und als doppelt so wirksam wenn es innerhalb von 72 Stunden genommen wird. Trotzdem sollte es nicht regelmäßig angewendet werden. Je früher es eingenommen wird, desto wirksamer ist es.

Es scheint sicher zu sein, dass wenn man die beiden Medikamente während der Periode des Eisprungs einnimmt, die natürliche Entwicklung gestoppt würde (Empfängnisverhütung). Es scheint aber nicht in der Lage zu sein, ein schon eingenistetes Embryo abzutreiben.

Im Falle, dass man die Empfängnisverhütung im Notfall anwenden will, wendet man sich zur Verschreibung an:

- Familienberatungsstelle
- Vertrauensgynäkologen
- Hausarzt
- Erste Hilfe im Krankenhaus
- Ärztlichen Notdienst