

VERHÜTUNG

(Seite 1 von 3)



PILLE

Die Pille ist eines der sichersten Verhütungsmittel. Sie muss täglich eingenommen werden und enthält Hormone, die die Reifung des Eis und den Eisprung verhindern. Du kannst dir die Pille ab 16 Jahren von deiner Frauenärztin verschreiben lassen, wenn du jünger bist, brauchst du das Einverständnis deiner Eltern. Wenn du Durchfall hast, dich erbrochen hast oder Antibiotika nimmst, ist die Wirkung der Pille beeinträchtigt. Du solltest dann bis zu deiner nächsten Periode zusätzliche Verhütungsmittel anwenden! Die Pille schützt nicht vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten und HIV. Du solltest dir ausserdem überlegen, ob du wegen einiger Tage, in denen du schwanger werden kannst, täglich Hormone einnehmen willst. Schliesslich gibt es noch andere Verhütungsmethoden, die deinen Körper weniger stark belasten.



KONDOM

Das Kondom ist bei richtiger Anwendung genau so sicher wie die Pille und schützt darüber hinaus vor Geschlechtskrankheiten und HIV. Die Benutzung eines Kondoms kann also unter Umständen lebenswichtig sein. Am besten kaufst du Kondome mit Gütesiegel in den Drogerien oder Apotheken. Es ist sehr unwahrscheinlich dass Kondome reissen oder platzen. Sei aber vorsichtig mit spitzen Fingernägeln oder Gegenständen, die das Latex beschädigen könnten. Wichtig ist ausserdem, dass das Kondom VOR jedem Eindringen in Vagina oder After übergestreift, und vom noch steifen Glied wieder entfernt wird, damit keine Samenflüssigkeit in die Vagina kommen kann. Viele Jungen und Paare finden den Gedanken an Kondome als Verhütungsmittel gewöhnungsbedürftig. Sie befürchten, dass die Prozedur sie beim miteinander schlafen stört, die Stimmung kaputt machen könnte, oder sie im entscheidenden Augenblick nicht an das Kondom denken. Wenn du dich aber all diese Befürchtungen anzusprechen, ist dein Gegenüber vielleicht sogar erleichtert. Kondome bieten die Möglichkeit, miteinander über Sex und Verhütung zu sprechen und darüber vertrauter miteinander zu werden. Ihr könnt euch auch zuerst einmal zusammen Kondome kaufen, sie euch ankucken, sie aufblasen, sie mit Wasser auffüllen und einen Haufen Spass damit haben. Sie kommen euch dann vielleicht weniger als störende Fremdkörper vor und könnt sie sogar als etwas empfinden, was euch miteinander verbinden kann.



SPIRALE

Die Spirale besteht aus Kunststoff, der an einem Ende entweder mit dünnem Kupferdraht umwickelt ist, oder Hormone enthält. Am anderen Ende befindet sich – ähnlich wie beim Tampon – ein Faden. Die Frauenärztin setzt die Spirale in die Gebärmutter ein, und kann sie an dem Faden wieder zurückholen. Die Kupferspirale sendet Ionen ab, die das Gebärmuttermilieu verändern. Die Spermien werden in ihrer Bewegung gehindert. Die Hormonspirale sondert gleichmässig über 5 Jahre hinweg Hormone in die Gebärmutter ab. Die Gebärmutter-schleimhaut baut sich nur sehr schwach auf und auch hier werden die Spermien „gelähmt“. Ob eine Spirale als Verhütungsmittel für dich in Frage kommt, klärst du am besten mit deiner Frauenärztin ab.



VERHÜTUNG

(Seite 2 von 3)



PORTIOKAPPE UND DIAPHRAGMA

Die Portiokappe ist ein sehr altes Verhütungsmittel. Sie sieht einem Fingerhut ähnlich und ist aus Latexgummi oder Silikon. Es gibt sie in verschiedenen Grössen, und sie muss bei jeder Frau angepasst werden. Du führst sie vor dem Sexualverkehr in die Vagina ein und setzt sie vor den Gebärmuttermund, wo sie sich festsaugt. Dadurch bildet sich eine Barriere für die Spermien, die in die Gebärmutter eindringen und das reife Ei befruchten wollen. Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich spermienabtötendes Gel benutzen. Du musst die Kappe bis acht Stunden nach dem Sex, und kannst sie bis zu 2 Tagen tragen. Das Diaphragma oder „Pessar“ sieht aus wie eine weiche, elastische Gummischale. Wie die Portiokappe gibt es sie in verschiedenen Grössen, sie muss angepasst werden und du setzt sie wie die Kappe vor den Gebärmuttermund. Sie saugt sich dort aber nicht fest, weshalb du bei JEDEM Geschlechtsverkehr spermienabtötendes Gel verwenden musst. Bei beiden Methoden musst du das Einsetzen etwas üben und ein Gefühl dafür entwickeln, ob die Kappe bzw. das „Dia“ auch richtig sitzen. Mit vorheriger Beratung ist es aber relativ einfach, diese Methode der Verhütung zu erlernen.



NATÜRLICHE VERHÜTUNG

Es gibt Körperanzeichen, anhand derer du feststellen kannst, ob du deine fruchtbaren Tage hast, also schwanger werden kannst oder nicht. Diese Anzeichen sind: Menstruation, Eisprung, Temperatur und Beschaffenheit des Zervixschleims. Du kannst deine Beobachtungen in eine Tabelle eintragen. Mit allen Informationen zusammen und etwas Erfahrung kannst du damit deine fruchtbaren Tage herausfinden und dementsprechend verhüten. Für die Sicherheit dieser Methode musst du sehr gewissenhaft und diszipliniert sein. Deine Körpertemperatur musst du z.B. immer morgens zur selben Uhrzeit messen. Wenn du genaueres über Methoden die natürliche Verhütung wissen möchtest, wende dich an Pro Familia oder ein FGZ.



VERHÜTUNG PER COMPUTER

Es gibt inzwischen kleine Computer, die dir deine fruchtbaren Tage bestimmen und anzeigen können. „Persona“ z.B. ist ein Hormonmessgerät. Du bekommst es mit Teststäbchen, die du in den Morgen-Urin halten musst. Der Computer wertet diese Stäbchen aus und zeigt dir das Ergebnis für die nächsten 24 Stunden an. Bei Grün hast du deine unfruchtbaren Tage, bei Rot solltest du verhüten, wenn du nicht schwanger werden möchtest. „LadyComb“ wiederum ist eines von verschiedenen Temperaturmessgeräten. Anhand deiner natürlichen Temperaturschwankungen während des Zyklus kann der Minicomputer deine fruchtbaren Tage feststellen. Informationen, Preise und die Computer selbst bekommst du in Apotheken.

VERHÜTUNG

(Seite 3 von 3)



SAFER SEX

„Safer Sex“ kommt aus dem englischen und heisst so viel wie „geschützter Sex“. Im allgemeinen ist damit Geschlechtsverkehr mit Kondomen gemeint, weil sie neben der Verhütung von Schwangerschaften auch vor Infektionen schützen. Neben Kondomen stehen aber auch das Femidom und Glyde Dams im Zeichen des Safer Sex. Das Femidom ist sozusagen das „Kondom für die Frau“. Es ist ein Kunststoffschlauch, dessen geschlossenes Ende vor der Gebärmutter platziert wird und das die Vagina ganz auskleidet. Glyde Dams sind Tücher aus Kunststoff, die einen sicheren oralen Sex gewährleisten. Du kannst sie auf die weiblichen oder männlichen Genitalien legen, oder beim küssen verwenden, um eine Infektion über Wunden oder z.B. den Kontakt mit Herpesbläschen zu vermeiden.



HORMONSPRITZE FÜR DEN MANN

Die Erforschung und Produktion von Verhütungsmitteln für den Mann sind relativ neu: 2004 startete Deutschland zum ersten Mal eine europaweite Studie, in der hormonelle Verhütungsmittel an Männern erprobt werden. Untersucht werden Hormonspritze und -Implantate und -Pille; alle drei sorgen für die Einstellung der Spermienproduktion. Erste Ergebnisse der Studie liegen 2006 vor – Produkte wie die Hormonspritze oder die „Pille für den Mann“ können wahrscheinlich erst ab 2009 gekauft werden. Wir werden weiter berichten und verweisen so lange auf das Kondom!