



Soll ich besser die Spirale nehmen?

Lisa, Berlin, 17 Jahre

Mit meiner Mutter habe ich neulich über Verhütung gesprochen. Sie nimmt die Spirale, konnte mir aber nicht genau erklären, wie man damit verhüten kann. Wie funktioniert die Spirale? Welche anderen Verhütungsmittel und -methoden gibt es noch? Wie sinnvoll sind sie?

Der LOVE SEX SAFE - Tipp

Die Spirale ist ein T-förmiges Stück aus Kunststoff, das vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt wird und dort bis zu 5 Jahre bleibt. Mechanische Spiralen sind mit einem Kupferdraht umwickelt und lösen eine leichte Entzündung der Gebärmutter aus. Dadurch wird die Einnistung einer Eizelle verhindert, und die männlichen Spermazellen werden weniger befruchtungsfähig, Hormonspiralen besitzen keinen Kupferdraht, sondern setzen weibliche Hormone frei. Dadurch verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht, und die Spermien werden weniger beweglich. Spiralen verhüten sehr sicher, haben aber auch Nebenwirkungen: Entzündungen, Blutungen, Eileiterschwangerschaft oder Unfruchtbarkeit, deshalb und weil sie sehr teuer ist, sind sie für junge Mädchen nicht gut geeignet. Bei der Wahl der geeigneten Verhütung ist es wichtig, auf folgende Dinge zu achten. 1. Sicherheit, 2. Anwendung, 3. Kosten. Chemische Verhütungsmittel (Zäpfchen oder Cremes) werden in die Scheide eingerührt und geben Spermien abtötende Stoffe ab. Sie alleine sind nicht sicher. Bei Barrieremethoden (Diaphragma, Portiokappe oder Lea Contraceptivum) wird ein Gegenstand direkt vor den

Muttermund eingesetzt, damit keine Spermien in die Gebärmutter gelangen. Zusätzlich werden mit einem chemischen Gel Samenzellen abgetötet. Sie sind sicher, aber schwierig anzuwenden. Hormonelle Mittel (Vaginalring, Hormonstäbchen oder Pflaster) geben weibliche Hormone ab. Dadurch wird der Eisprung verhindert und die Gebärmutterschleimhaut verändert. Sie sind sicher, aber relativ teuer. Natürliche Verhütungsmethoden (z.B. Temperaturmessungen) ermitteln, wann eine Frau fruchtbar ist. Da es aber immer wieder zu Zyklusschwankungen kommen kann, sind diese Methoden unsicher.