

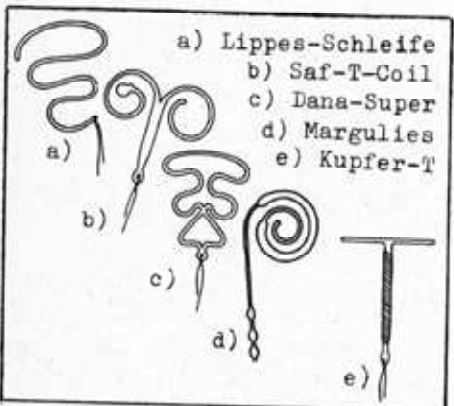
Verhütungsmittel

Zu ihr... zuverlässig, wie unbedenklich
 Erfahrung, Probleme
 Heute... die Fra...
 Sie nicht mehr abhängig vom Mann, wenn Sie
 keine Kinderwill aber auch nicht von der Pille.
 Doppelschutz:
 Sie lieb... Freiheit, das Leben genießen. Ein Kind wenn sie selbst es
 Sie lieb... Freiheit, das Leben genießen. Ein Kind wenn sie selbst es
 Sie lieb... Freiheit, das Leben genießen. Ein Kind wenn sie selbst es
 Sie lieb... Freiheit, das Leben genießen. Ein Kind wenn sie selbst es

Sicherheit
 gehört
 Manche Frauen auch
 Und die... Und nur sie
 dann entscheiden.
 Sie lieb... Freiheit, das Leben genießen. Ein Kind wenn sie selbst es

Schützt zuverlässig.
Nebenwirkungen.
Die bewährte Verhütungsmethode, auf die Sie sich bedenkenlos verlassen können.

In der vorletzten Nummer der Courage wurde über die schädlichen Nebenwirkungen von Östrogenen in Verhütungsmitteln (z.B. „Pille“) berichtet. Für viele von uns wird die jahrelange Pilleneinnahme immer mehr zur Belastung, und die Frage nach alternativen Möglichkeiten stellt sich.



Als Reaktion auf diese „Pillenmüdigkeit“ hat die Pharmaindustrie mit Unterstützung der WHO die Spirale weiterentwickelt, die uns jetzt von Ärzten und Massenmedien angepriesen wird: die heute am häufigsten eingesetzte Spirale ist das Kupfer-T, ein T-förmiges Plastikgebilde, dessen senkrechter Teil mit einem dünnen Kupferdraht umwickelt ist. (s. Abb.). Am besten wird es vom Arzt/Ärztin während der Periode eingesetzt, weil dann der Muttermund sowieso geöffnet ist und nicht extra aufgedehnt werden muß. Das Einsetzen tut trotzdem immer mehr oder weniger weh, und auch in den ersten Wochen danach treten häufiger ziehende Schmerzen im Unterleib auf. Am Ende des T-s hängen 2 kleine Plastikfädchen, an denen es nach spätestens 2 Jahren wieder herausgezogen wird, die die Frau aber

auch regelmäßig tasten sollte, um sicher zu gehen, daß sie die Spirale nicht unbemerkt ausgestoßen hat!

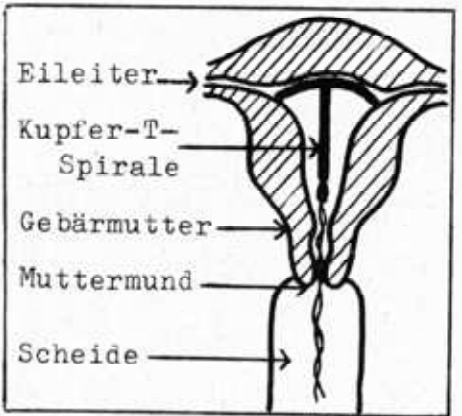
Die Wirkung des „Intrauterinpressars“, wie die Spirale im Fachjargon heißt, beruht auf mehreren Ursachen: Einmal wird eine Einnistung in der Gebärmutter rein mechanisch verhindert, zum anderen bewirkt die Reizung durch das T eine ständige leichte Schleimhautentzündung, die ebenfalls keine Einnistung zuläßt. Drittens hat das laufend in kleinen Portionen abgegebene Kupfer verschiedene Wirkungen, u.a. auf die Lebensfähigkeit der Spermien und die Beweglichkeit der Eileiter und der Gebärmutter, die dem Ei quasi nicht die Ruhe und Zeit lassen, sich festzusetzen.

Die Entzündung wird durch eine Behandlung mit Antibiotika bei anderen Erkrankungen (z.B. Grippe) aufgehoben, eine Schwangerschaft ist dann sehr leicht möglich!

Die Spirale ist mit 2,2 % Schwangerschaften nicht ganz so sicher wie die Pille; bei ca. 7 % wird sie vorzeitig, oft unbemerkt, ausgestoßen.

Zudem hat sie eine ganze Reihe von Nebenwirkungen, die sie uns nicht so ohne weiteres als bessere Alternative akzeptieren läßt! Dazu gehören vor allem die Schmerzen, die aber oft nach den ersten drei Monaten nachlassen und bei vielen „nur“ während der Blutung oder beim Verkehr auftreten. Die Blutung ist meist länger und stärker als normal, d.h. ca. 10 Tage. Hinzu kommt ein verstärkter Ausfluß, gegen den die Ärzte keine Behandlung, sondern nur den Spruch – „das ist halt bei der Spirale so“ – kennen.

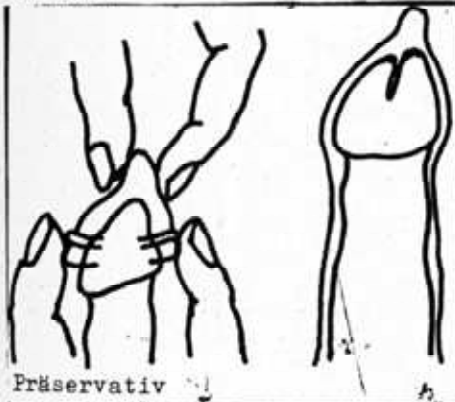
Beim Einsetzen der Spirale kann schon mal eine Durchstoßung der Gebärmutter vorkommen, weshalb wir sie nicht sofort (sondern erst nach 4-6 Wochen) nach einer Geburt oder Abtreibung einsetzen lassen sollten, da dann das gelockerte Gewebe wieder fest geworden ist. Weil durch die Fädchen ständig eine Verbindung zwischen Scheide und Gebärmutter besteht, können leicht Bakterien dorthin gelangen und zu Entzündungen nicht nur der Gebärmutter-schleimhaut, sondern auch der Eileiter und Eierstöcke führen.



Die Spirale kostet, wenn wir sie beim Arzt/Ärztin einsetzen lassen, ca. 150,- bis 200,- DM (bei effektiven Herstellungskosten von ca. 2-3 DM), im Klinikum Steglitz in Berlin gibt es sie umsonst, weil dort ein Forschungsprojekt der WHO läuft, was den Nachteil hat, daß die Spirale nur ungern vor 3 Monaten (bei Krämpfen und Nichtvertragen) wieder entfernt wird, da das Ergebnis dann nicht statistisch verwertbar ist!

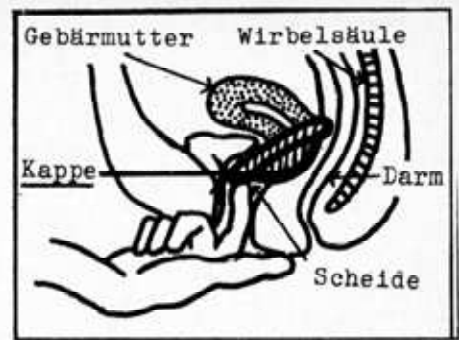
Viele Frauen, besonders auch in Amerika und England, haben gute Erfahrungen mit der Spirale gemacht,

vor allem, da sie, wenn sie sie gut vertragen haben, das Thema Verhütung für eine Weile vergessen konnten. Wir sollten sie trotzdem nicht unkritisch anwenden, da besonders über Spät- und Nachwirkungen (Krebsentstehung, Risiko bei späteren Geburten etc.) noch sehr wenig bekannt ist. Und noch eines: Wenn eine Schwangerschaft trotz Spirale zustande kommt, ist mit einer Schädigung des Kindes zu rechnen, deshalb sollte sie unbedingt abgebrochen werden. Also besteht auf einer Indikation für einen legalen Abbruch!

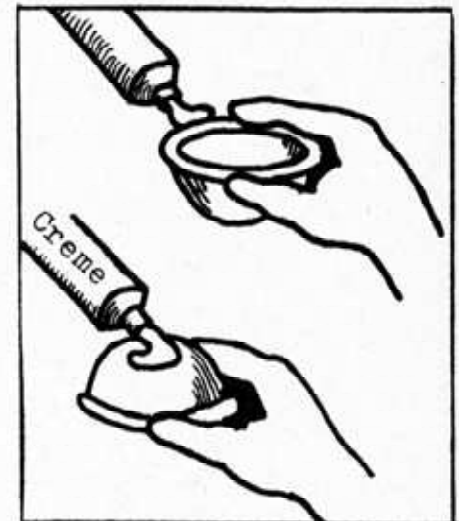


Das Präservativ (oder Kondom, Pariser, Gummi genannt) besteht aus einer dünnen Gummihaut mit Reservoir (Samenauffangbeutel), die vor dem ersten Einführen des Gliedes in die Scheide übergezogen werden muß. Das ist wichtig, weil oft schon vor dem Samenerguß des Mannes Samen austreten kann. Beim Herausziehen des Gliedes muß das Präservativ unbedingt festgehalten werden, damit es nicht abrutscht! Wenn ich ganz sicher sein will, daß das Kondom keinen Samen durchgelassen hat, fülle

ich es nach dem Verkehr mit Wasser. Diese Methode ist ziemlich sicher (7 % Schwangerschaften) und wird noch sicherer, wenn wir zusätzlich chemische Verhütungsmittel oder die Temperaturmethode anwenden (s. weiter unten!). Sie hat vor allem den Vorteil, daß sie uns vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten schützt, und außerdem ist sie leider noch immer die einzige Methode (außer Sterilisation), die der Mann anwenden kann! Das Kondom hat keine Nebenwirkungen und ist besonders praktisch, wenn wir nur ab und zu Verkehr haben und deshalb nicht ständig Vorsorge betreiben wollen. Je nach Ausführung kostet eine 3-er Packung 1-2 DM, wobei man beim Kauf (in Automaten, Drogerien, Apotheken) auf das Herstellungsdatum (max. Lagerzeit 4 Jahre) und auf Unregelmäßigkeiten im Gummi achten sollte. Sicher ist mit dem Präservativ in unserer Pillen- und Spiralenverwöhnten Zeit ein gewisser Aufwand verbunden, zumal viele Frauen und Männer über eine Beeinträchtigung von ihrem Kontaktgefühl und ihrer Empfindungsfähigkeit beim Kondom berichten. Manche empfinden auch das Überziehen als störende Unterbrechung des zärtlichen Zusammenseins, während andere gerade diese „technische Notwendigkeit“ positiv miteinbeziehen, indem z.B. die Frau das Überziehen übernimmt. Dazu müssen wir sicher alle erst eine gewisse Schamgefühlsgrenze überwinden, aber bei den Vorteilen des Präservativs, finde ich, lohnt es sich auch.



Das Scheidenpessar (Diaphragma, Kappe) ist quasi das Gegenstück zum Präservativ: es besteht aus einem elastischen Ring mit einer dünnen Gummikappe, die von der Frau selbst durch die Scheide auf den Muttermund gesetzt wird.



Ein Arzt/Ärztin muß einmal die Größe der Kappe bestimmen, die sich die Frau dann für 12-25 DM in der Apotheke kauft. Beim ersten Einsetzen sollte er/sie ihr behilflich sein, d.h. das Einlegen erfordert gute Informationen und Aufklärung und natürlich etwas

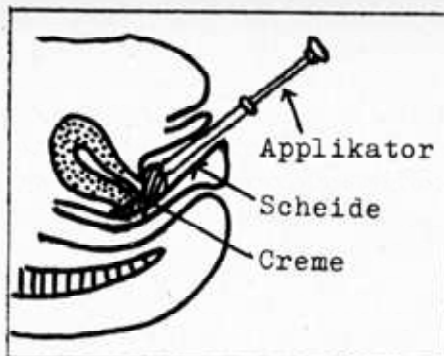


Übung. Wird die Kappe korrekt angewendet (evtl. ebenfalls in Kombination mit chem. Verhütungsmitteln), ist sie mindestens genauso sicher wie das Kondom. Zur korrekten Anwendung gehört, daß die Kappe rechtzeitig vor dem Verkehr eingelegt wird und mind. 8 Std. liegen bleibt, weil sonst noch lebende Spermazellen doch noch zu einer Befruchtung führen könnten, höchstens aber 24 Std., da sich sonst der Schleim in der Gebärmutter staut und so zu Entzündungen führen kann.

Bei uns ist das Scheidenpessar viel zu wenig bekannt, denn in Amerika und England haben viele Frauen über Jahre gute Erfahrungen damit gemacht. Vielleicht liegt es daran, daß Ärzte und pharmazeutische Industrie nicht so gut daran verdienen können (1 Pessar hält gut 1 Jahr), bzw. die Frauen etwas mehr Zeit beanspruchen, als Patientinnen in der Regel zugestanden wird.

Zu den chemischen Verhütungsmitteln zählen diverse Sorten von Cremes, Schaumsprays und Scheidenzäpfchen, die alle ca. 10 Minuten vor dem Verkehr in die Scheide eingeführt werden und über den gleichen Mechanismus wirken: die Samen (Spermien) werden von dem Schaum eingehüllt, werden dadurch unbeweglich und können nicht in die Gebärmutter eindringen, ausserdem tötet eine Säure die Samenfäden ab.

Sie sind nur relativ sicher (ca. 12 % Schwangerschaften), aber wenn wir sie zusammen mit anderen Verhütungsmethoden anwenden (z.B. Temperatur-



methode, Präservative) können wir uns schon gut auf sie verlassen.

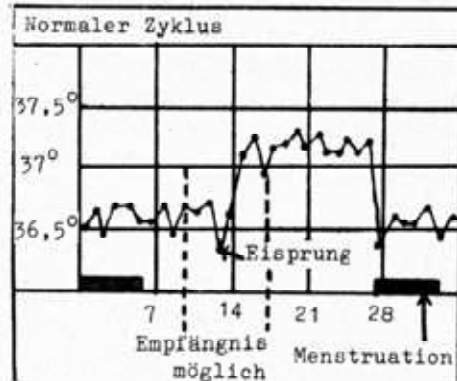
Allerdings ruft vor allem die Säure einige unangenehme Nebenwirkungen hervor:

- viele Frauen (aber auch Männer) bekommen brennende Schmerzen und Juckreiz
- Die normale Bakterienbesiedlung der Scheide wird abgetötet, krankhafte Erreger können sich leichter festsetzen und zu Ausfluß und Entzündungen führen
- oft tritt ein unangenehmer Geruch auf.

Trotz dieser unangenehmen Nebenwirkungen kommen viele Frauen mit diesen Verhütungsmitteln zurecht, zumal sie den gleichen Vorteil wie die Präservative haben: Anwendung nur bei Bedarf!

Die Temperaturmethode beruht darauf, daß bei uns Frauen ungefähr in der Mitte des Zyklus (Zeit zwischen zwei Menstruationsblutungen) nach dem Eisprung die Basaltemperatur (die Temperatur, die morgens vor dem Aufstehen gemessen wird) um ca. 0,3 bis 0,5 Grad ansteigt. D.h. in der ersten Phase liegt

die Temperatur normalerweise unter 36,8 und steigt 1-2 Tage nach dem Eisprung auf etwa 37,3 an. Sicherheit, daß die unfruchtbaren Tage da sind, besteht, wenn die Temperatur innerhalb von 48 Stunden und mindestens an 3 aufeinanderfolgenden Tagen um 0,3 höher liegt als an den vorangegangenen Tagen.



Wichtig ist, daß wir die Temperatur wirklich jeden Tag und nach Möglichkeit immer um die gleiche Zeit und an der selben Körperstelle (Achsel, Po, unter der Zunge, nicht in der Scheide) messen. Es gibt besondere Basalthermometer, wo das Ablesen erleichtert ist.

Die Methode ist relativ sicher, vor allem, wenn während der „kritischen Tage“ (3 Tage vor und 3 Tage nach dem Eisprung) zusätzlich andere Verhütungsmittel angewandt werden. Frauen empfinden die Vorteile: keine schädlichen Nebenwirkungen oder Kosten oft als so groß, daß sie gerne bereit sind, diesen Aufwand, an den sie sich auch schnell gewöhnen, zu betreiben.

Ärztinnengruppe des Frauenzentrums Berlin

