

Schwangerschaftsverhütung

Ein **Kind** in die Welt zu setzen, bedeutet eine **langfristige Verantwortung**, die von beiden Partnern sorgfältig überdacht werden sollte. Ein erwünschtes Kind hat in vieler Hinsicht bessere Entwicklungschancen und eine bejahte Schwangerschaft ist die erste Phase einer glücklichen Kindheit und Elternschaft!

Solange man diesen Schritt nicht gehen möchte, stehen heute **verschiedene Methoden** zur Verfügung, **Sexualität und Fruchtbarkeit zu "entkoppeln"**.

Sie unterscheiden sich vor allem im Hinblick auf Sicherheit und Einfachheit in der Anwendung, aber auch in der Angemessenheit für verschiedene Altersstufen und Lebenssituationen.

Die **Pille** ist das sicherste Verhütungsmittel, kann aber unerwünschte **Nebenwirkungen** haben. Sie erfordert zudem Disziplin in der **regelmäßigen** Einnahme, sonst ist die Schutzwirkung für den Rest des Zyklus dahin!

Die **Spirale** wird von Frauenarzt/-ärztin in die Gebärmutter eingesetzt und bleibt dort für 2 - 3 Jahre. Sie ist ein sicheres Verhütungsmittel, wird aber **Mädchen und jungen Frauen**, die noch nicht geboren haben, **nicht empfohlen** wegen möglicher Unterleibsentzündungen, die zu Unfruchtbarkeit führen können.

Das **Kondom** ist die einzige Verhütungsmethode, die vom Mann angewendet wird. Es ist bei richtiger und geübter Anwendung ein sehr sicherer Schutz und für beide Partner nebenwirkungsfrei. Es ist zudem **die einzige Empfängnisverhütungsmethode, die auch vor Geschlechtskrankheiten schützt**.

Das **Diaphragma** oder Scheidenpessar verschließt den Muttermund. Es wird von Arzt/Ärztin angepasst und dann von der Frau vor jedem Geschlechtsverkehr selbst eingesetzt, nach 6 - 8 Stunden wieder entfernt und gereinigt. Dies kann bei einiger Übung relativ sicher sein, wird aber von vielen Frauen als **umständlich** empfunden.

Chemische Verhütungsmittel (Cremes oder Zäpfchen) werden einige Zeit vor dem Verkehr in die Scheide eingeführt und bilden durch Aufschäumen eine Sperre vor der Gebärmutter. Sie erfordern Zeitkontrolle, da ihre Wirkung nur begrenzt anhält, und sind **als alleiniger Schutz nicht sicher genug und können außerdem die Sicherheit von Kondomen beeinträchtigen**.

Natürliche Verhütungsmethoden (Temperaturmessung, Knaus- Ogino-Methode) verlangen sehr sorgfältige und regelmäßige Selbstbeobachtung der Frau. **Lange Erfahrung ist nötig**, die Sicherheit ist nicht sehr groß. Vor allem bei Jugendlichen ist der **Zyklus oft zu unregelmäßig**.