

Barrieremethoden der Verhütung

Was ist das?

Barrieremethoden **verhindern**, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.

Wie funktionieren sie?

Sie **blockieren physisch** den Weg der Spermien zur Eizelle.

Beispiele:

- **Kondom** (für Männer oder Frauen)
- **Diaphragma**

Vorteile:

- Keine Hormone
- Schutz vor **sexuell übertragbaren Krankheiten** (z. B. Kondom)
- Nur bei Bedarf zu verwenden

Nachteile:

- Können verrutschen oder reißen
 - Müssen **richtig angewendet** werden, um sicher zu sein
-

Hormonelle Verhütungsmittel

Was ist das?

Hormonelle Methoden **verändern den Hormonhaushalt**, um den Eisprung zu verhindern oder den Schleim im Gebärmutterhals zu verdicken.

Wie funktionieren sie?

Sie sorgen dafür, dass keine Eizelle heranreift oder befruchtet werden kann.

Beispiele:

- **Antibabypille**
- **Hormonpflaster**
- **Verhütungsring**
- **Hormonspirale**
- **Dreimonatsspritze**

Vorteile:

- Sehr sicher bei richtiger Anwendung
- Oft positive Effekte auf Zyklus oder Haut
- Kein Eingriff während des Geschlechtsverkehrs nötig

Nachteile:

- **Keine** Schutzwirkung gegen Krankheiten
- Können **Nebenwirkungen** haben (z. B. Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme)
- Müssen regelmäßig angewendet werden (z. B. tägliche Einnahme der Pille)

☒ Zusammenfassung:

Merkmal	Barrieremethode	Hormonelle Methode
Wirkung	Blockiert Spermien	Verhindert Eisprung/Empfängnis
Schutz vor Krankheiten	Ja (z. B. Kondom)	Nein
Hormonfrei	Ja	Nein
Anwendung	Bei Bedarf	Regelmäßig, teilweise langfristig

Antibabypille

◇ Was ist die Antibabypille?

Die Pille ist ein **hormonelles Verhütungsmittel**, das täglich eingenommen wird. Sie enthält **künstliche Hormone** (Östrogen und Gestagen), die den weiblichen Zyklus beeinflussen und eine Schwangerschaft verhindern.

☐ Wirkung / Anwendung

☒ So wirkt die Pille:

- **Verhindert den Eisprung** (keine reife Eizelle)
- **Verdickt den Schleim im Gebärmutterhals** → Spermien kommen schwerer durch
- **Verändert die Gebärmutterschleimhaut** → Einnistung wird erschwert

Anwendung:

- Tägliche Einnahme zur gleichen Uhrzeit
- Meist 21 Tage Einnahme + 7 Tage Pause (Periode)
- Wichtig: Keine Einnahme vergessen!

□ Vorteile der Pille

- ✓ Sehr sicher (bei richtiger Anwendung)
 - ✓ Menstruation wird regelmäßiger und oft schwächer
 - ✓ Kann Menstruationsbeschwerden lindern
 - ✓ Kann Hautbild verbessern (z. B. bei Akne)
 - ✓ Kein Einfluss auf den Geschlechtsverkehr
-

● Nachteile / Risiken

✗ Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

✗ Einnahmefehler (z. B. Vergessen, Erbrechen, Durchfall) verringern Schutz

✗ Mögliche Nebenwirkungen:

– Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen

✗ Erhöhtes Risiko für Thrombosen (besonders bei Raucherinnen)

! Besonderheiten

- Verschreibungspflichtig → Arztbesuch nötig
 - Nicht für jede Frau geeignet (z. B. bei bestimmten Vorerkrankungen)
 - Wirkt nicht mehr sicher bei bestimmten Medikamenten oder Magen-Darm-Problemen
-

📄 Kurzfazit

Die Pille ist **sehr zuverlässig**, aber nur bei **korrekter, täglicher Anwendung**. Sie schützt **nicht vor Krankheiten** und sollte nur nach ärztlicher Beratung eingenommen werden.

Kondome (Barrieremethode)

◇ Was ist ein Kondom?

Ein Kondom ist eine **Barriereverhütung für den Mann**. Es ist ein dünner Gummischutz (meist aus Latex), der über den erigierten Penis gezogen wird und beim Samenerguss die Spermien auffängt.

Es gibt auch **Frauenkondome**, die in die Scheide eingeführt werden, aber hier liegt der Fokus auf dem **männlichen Kondom**.

🔍 Wirkung / Anwendung

☒ So wirkt ein Kondom:

- **Fängt die Spermien auf** → keine Befruchtung der Eizelle
- **Verhindert direkten Kontakt** zwischen Schleimhäuten → schützt vor Krankheiten

Anwendung:

- Vor dem Geschlechtsverkehr über den Penis streifen
 - Nur **einmal verwendbar**
 - Auf das Haltbarkeitsdatum achten
 - **Richtiges Material wählen** (z. B. latexfrei bei Allergie)
-

☐ Vorteile von Kondomen

- ✓ **Schützen vor Schwangerschaft**
 - ✓ **Einziger Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten** (z. B. HIV, Chlamydien)
 - ✓ Hormonfrei
 - ✓ Einfach erhältlich (Apotheke, Drogerie, Automaten)
 - ✓ Keine Nebenwirkungen bei korrekter Anwendung
 - ✓ Sofort wirksam – nur bei Bedarf verwenden
-

● Nachteile / Risiken

- ✗ Können bei falscher Anwendung **reißen oder abrutschen**
 - ✗ **Gefühlsbeeinträchtigung** möglich (individuell)
 - ✗ Müssen **richtig gelagert** werden (nicht zu warm, trocken)
 - ✗ Können bei Latexallergie unverträglich sein
 - ✗ Bei falscher Größe oder Ungeübtheit → Unsicherheit möglich
-

! Besonderheiten

- **Kein Rezept nötig** – frei verkäuflich
- Für Jugendliche gut geeignet
- Sollte **immer griffbereit** sein, um spontan geschützt zu sein
- Auch sinnvoll **zusätzlich zur Pille** (z. B. bei Krankheit oder neuem Partner)

Kurzfazit

Kondome sind **einfach, günstig und sicher** – vor allem der **beste Schutz vor Krankheiten**. Sie sind eine wichtige Methode für Jugendliche und bei wechselnden Partnern besonders empfohlen.

Hormonpflaster (Verhütung)

◇ Was ist das Hormonpflaster?

Das Hormonpflaster ist ein **hormonelles Verhütungsmittel**, das wie ein **Pflaster auf die Haut** geklebt wird. Es gibt regelmäßig Hormone (Östrogen und Gestagen) über die Haut an den Körper ab, ähnlich wie die Antibabypille – nur eben **ohne Einnahme**.

☐ Wirkung / Anwendung

☒ So wirkt das Pflaster:

- **Verhindert den Eisprung** (keine Eizelle wird freigesetzt)
- **Verdickt den Schleim** im Gebärmutterhals → Spermien kommen schwerer durch
- **Verändert die Gebärmutterschleimhaut** → erschwert Einnistung

Anwendung:

- Pflaster wird auf Bauch, Po, Rücken oder Oberarm geklebt
 - **1 Pflaster pro Woche** – 3 Wochen lang
 - In der **4. Woche Pause** → Periode
 - Danach beginnt der neue Zyklus mit einem frischen Pflaster
-

□ Vorteile des Hormonpflasters

- ✓ Sehr sicher (wie die Pille)
 - ✓ Muss nur **1× pro Woche gewechselt** werden
 - ✓ Kein tägliches Denken an Einnahme nötig
 - ✓ Kann Zyklus und Periodenbeschwerden regulieren
 - ✓ Unauffällig unter der Kleidung tragbar
-

● Nachteile / Risiken

✗ Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

✗ Hormon-Nebenwirkungen möglich:

- Hautreizungen an der Klebestelle
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen

✗ Nicht geeignet für stark übergewichtige Personen

✗ Kann sich bei Hitze oder starkem Schwitzen lösen

✗ Rezeptpflichtig – muss vom Arzt verschrieben werden

! Besonderheiten

- Gleiche Hormone wie bei der Pille – aber über die **Haut statt Magen**
 - Gute Alternative für Mädchen/Frauen, die die Pille oft vergessen
 - Muss **nicht beim Sex angewendet werden** → stört nicht
-

📄 Kurzfazit

Das Hormonpflaster ist eine **bequeme, hormonelle Methode**, die wöchentlich gewechselt wird. Es ist **sehr zuverlässig**, aber **nicht für jede Person geeignet** und schützt **nicht vor Krankheiten**.

◇ Was ist die Verhütungsspritze?

Die Verhütungsspritze ist ein **hormonelles Verhütungsmittel**, das alle **drei Monate** vom Arzt oder der Ärztin in den **Gesäß- oder Oberarmmuskel** gespritzt wird. Sie enthält ein künstliches **Gestagen**, das den Körper vor einer Schwangerschaft schützt.

☐ Wirkung / Anwendung

☒ So wirkt die Dreimonatsspritze:

- **Verhindert den Eisprung**
- **Verdickt den Schleim im Gebärmutterhals**
- **Verändert die Gebärmutterschleimhaut**, sodass sich keine Eizelle einnisten kann

Anwendung:

- Alle **12 Wochen (ca. 3 Monate)** eine Injektion beim Arzt
 - Der Schutz beginnt je nach Zeitpunkt der ersten Injektion sofort
 - **Keine tägliche Einnahme notwendig**
-

☐ Vorteile der Verhütungsspritze

- ✓ Sehr sicher (bei regelmäßiger Anwendung)
 - ✓ **Langfristige Wirkung** – nur 4× pro Jahr nötig
 - ✓ Keine tägliche Einnahme oder Anwendung beim Sex
 - ✓ Kann Regelblutung abschwächen oder ganz ausbleiben
 - ✓ Praktisch für Mädchen/Frauen, die Pillen vergessen
-

● Nachteile / Risiken

✗ **Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten**

✗ **Hormon-Nebenwirkungen möglich:**

- Gewichtszunahme
- Stimmungsschwankungen
- Hautprobleme
- Unregelmäßige oder ausbleibende Regel

✗ **Bleibt lange im Körper** → Nebenwirkungen verschwinden nicht sofort

✗ **Nicht spontan absetzbar** wie Pille oder Pflaster

✗ **Verzögerte Fruchtbarkeit** nach dem Absetzen möglich

! Besonderheiten

- **Rezeptpflichtig** – nur vom Arzt erhältlich
 - Gut für Frauen, die sich eine langfristige, sichere Lösung wünschen
 - Nicht geeignet bei bestimmten Krankheiten oder Übergewicht
 - Kein Einfluss auf den Geschlechtsverkehr
-

Kurzfasit

Die Verhütungsspritze ist eine **langfristige hormonelle Methode** mit nur 4 Anwendungen pro Jahr. Sie ist **sehr zuverlässig**, aber wegen möglicher Nebenwirkungen und dem langen Verbleib im Körper **nicht für jede geeignet**.

Lernkarte: Die Spirale (Kupferspirale / Hormonspirale)

◇ Was ist die Spirale?

Die Spirale ist ein **kleines T-förmiges Verhütungsmittel**, das vom Frauenarzt in die **Gebärmutter eingesetzt** wird. Es gibt zwei Hauptarten:

- **Kupferspirale** (ohne Hormone)
 - **Hormonspirale** (mit Gestagen)
-

☐ Wirkung / Anwendung

☒ Kupferspirale:

- Gibt **Kupferionen** ab → stören Spermien und verhindern Befruchtung
- Verändert die Gebärmutterschleimhaut → erschwert Einnistung

☒ Hormonspirale:

- Gibt **Gestagen** direkt in die Gebärmutter ab
- **Verdickt den Schleim** im Gebärmutterhals
- Verhindert teilweise den Eisprung
- **Verändert die Schleimhaut** → Eizelle kann sich nicht einnisten

Anwendung:

- Wird **vom Frauenarzt eingesetzt** (kleiner Eingriff, meist ohne Narkose)
- **Wirkdauer:**
 - Kupferspirale: ca. **3–5 Jahre**
 - Hormonspirale: ca. **3–6 Jahre**
- Kann jederzeit entfernt werden

☐ Vorteile der Spirale

- ✓ **Langfristiger Schutz** – bis zu 5–6 Jahre
- ✓ Sehr zuverlässig
- ✓ Kein tägliches Denken oder Anwendungsfehler
- ✓ Kein Einfluss auf den Geschlechtsverkehr
- ✓ Hormonspirale kann Blutungen und Schmerzen verringern
- ✓ Kupferspirale ist **hormonfrei**

● Nachteile / Risiken

✗ **Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten**

✗ Einsetzen kann unangenehm oder schmerzhaft sein

✗ **Mögliche Nebenwirkungen:**

- Schmerzen oder Blutungen nach dem Einsetzen
- Unregelmäßiger Zyklus
- Hormonspirale: Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen möglich

✗ Kann verrutschen (selten)

✗ Teurer als andere Methoden (anfangs)

! Besonderheiten

- Für junge Mädchen **nicht immer erste Wahl**, aber möglich
- Besonders praktisch für Frauen, die **langfristig verhüten möchten**
- **Wichtig:** regelmäßige ärztliche Kontrolle (z. B. Sitzkontrolle)

📄 Kurzfazit

Die Spirale ist eine **langfristige, sehr sichere Verhütungsmethode**, mit oder ohne Hormone. Sie ist besonders geeignet für Frauen, die keine tägliche Anwendung möchten. Sie schützt **nicht vor Krankheiten** und muss vom Arzt eingesetzt werden.