



## SANFTE VERHÜTUNG

# LIEBER OHNE HORMONE

**Kondome und Pille sind nach wie vor die wichtigsten Verhütungsmittel.**

**Doch besonders junge Menschen bevorzugen immer häufiger Alternativen.**

**V**erhüten! Aber wie und womit? Noch immer ist Verhütung überwiegend Frauensache. Die Entscheidung, welche Methode die richtige ist, hängt dabei auch von der jeweiligen Lebenssituation ab. Eine wichtige Rolle spielen das Alter, persönliche Vorlieben und Gewohnheiten, individuelle Beschwerden und eventuelle Vorerkrankungen. Eine absolut sichere Methode frei von Nebenwirkungen, die für jede Frau zu jeder Zeit gleich gut geeignet ist, gibt es nicht.

Eine aktuelle Studie zum Verhütungsverhalten Erwachsener der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt: Das Kondom hat erstmals die Pille als wichtigstes Verhütungsmittel abgelöst. Zudem ist die Nutzung der Pille weiter rückläufig. Verwendeten im Jahr 2007 noch 55 Prozent der Befragten die Pille, waren es 2023 nur noch 38 Prozent. Dies liegt daran, dass manche Frauen sie

nicht vertragen oder ihrem Körper keine künstlichen Hormone zuführen möchten. Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Thrombosen sowie das erhöhte Krebsrisiko schrecken zudem immer mehr ab. Insbesondere jüngere Frauen sind Hormonen gegenüber kritisch eingestellt. Entsprechend ist bei den 18- bis 29-Jährigen der Rückgang besonders ausgeprägt. Innerhalb von zwölf Jahren ist ihr Anteil von 72 auf 46 Prozent gesunken – und das Interesse an Alternativen groß.

»Sichere und zuverlässige Verhütung ist sexuell aktiven Erwachsenen wichtig«, sagt Dr. Johannes Nießen, kommissarischer Leiter der BZgA. »Dabei sind gesundheitliche Aspekte und die Verträglichkeit entscheidender für die Wahl des Verhütungsmittels als noch vor einigen Jahren. Für mehr als die Hälfte der Befragten ist das Kondom Verhütungsmittel Nummer eins und schützt sie zugleich bestmöglich

vor sexuell übertragbaren Krankheiten.« Die Auswahl einer geeigneten Alternative zur hormonellen Verhütung sollte gut überlegt sein. Folgende Fragen sind dafür hilfreich: Geht es um dauerhafte oder nur punktuelle Verhütung? Ist die Frau gewillt, sich jeden Tag darum zu kümmern oder würde sie sich am liebsten keine Gedanken machen? Spielen die Kosten eine Rolle? Und sprechen gesundheitliche Gründe gegen eine Methode? Bei der Abwägung der Vor- und Nachteile gilt es in Ruhe zu überlegen, was einem in der jeweiligen Lebensphase besonders wichtig ist.

## WELCHE METHODEN GIBT ES?

Frauenärzte unterscheiden zwischen hormoneller, chemischer, mechanischer und natürlicher Empfängnisverhütung. Hormonelle Mittel enthalten künstlich hergestellte Arzneistoffe, deren Wirkung dem körpereigenen Östrogen und Gestagen äh-

nelt. Chemische Mittel töten Spermien in der Vagina ab, während mechanische Verhütungsmittel, wie das Kondom, verhindern, dass Samen die Eizelle erreichen. Natürliche Verhütung wie die Temperaturmethode basiert auf dem Wissen um die fruchtbaren Tage im Zyklus.

### GRAD DER SICHERHEIT

Verhütung sollte nicht nur lästige Pflicht sein. Vielmehr ist sie auch eine Gelegenheit, sich aufmerksam mit dem eigenen Körper und den persönlichen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Ein Austausch bei der Partner darüber kann zudem die gemeinsame Bindung stärken.

Um die Zuverlässigkeit verschiedener Verhütungsmethoden zu vergleichen, entwickelte der Biologe Raymond Pearl 1933 ein Verfahren, das bis heute Verwendung findet: den Pearl-Index. Der jeweilige Wert gibt an, wie viele von 100 Frauen, die eine bestimmte Methode genutzt haben, innerhalb eines Jahres schwanger geworden sind. Je geringer die Zahl ausfällt, desto sicherer ist die Methode. Bei der Pille liegt der Wert zwischen 0,1 und 0,9. Ganz ohne Verhütung liegt der Pearl-Index bei etwa 85.

### BERATUNG UND KOSTEN

Erste Anlaufstelle für eine fachgerechte Beratung ist in der Regel die Frauenarztpraxis. Aber auch Verbände wie Pro Familia bieten über ihre Zweigstellen und ihre Webseite hilfreiche Aufklärung. Wo sich Beratungsstellen in der Nähe befinden, darüber informiert die BZgA auf ihrer Webseite.

Bezahlen muss man Verhütungsmittel in aller Regel selbst. Ausnahmen gibt es lediglich für junge Frauen oder wenn medizinische Gründe vorliegen, wie zum Beispiel die Behandlung einer starken Akne oder heftiger Monatsblutungen. Die SECURVITA Krankenkasse übernimmt die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel bis zum 22. Geburtstag. Ab dem 18. Geburtstag fällt grundsätzlich eine gesetzliche Zuzahlung (mindestens 5 Euro, höchstens 10 Euro) an. Die Kosten für die ärztliche Beratung sowie die notwendigen Kontrolluntersuchungen werden von der SECURVITA immer getragen. ■

### FÜR DISZIPLINIERTER: NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG

- Bei der **Temperaturmethode** misst die Frau jeden Morgen ihre Körperkerntemperatur, die sogenannte Basaltemperatur. Diese unterliegt während des Menstruationszyklus Schwankungen, die durch das Sexualhormon Progesteron ausgelöst werden. Nach dem Eisprung steigt die Temperatur und bleibt bis zum Ende des Zyklus hoch. Die fruchtbare Phase sind die Tage rund um den Eisprung.
- Bei der **Billings-Methode** entnimmt man eine Probe vom Zervixschleim am Muttermund. Sieht er klarer aus als kurz nach der Menstruation, ist dies ein Hinweis auf die fruchtbare Zeit. Während der unfruchtbaren Tage wirkt er milchig trüb und zähflüssig.
- Die **Symptothermale Methode** bezeichnet die Kombination aus Temperaturmessung und Billings-Methode. Mit einem Pearl-Index von 0,4 bis 2,6 gilt sie als relativ sicher.

### NUR BEI BEDARF: KONDOM UND DIAPHRAGMA

- Möchte ein Paar während der fruchtbaren Tage miteinander schlafen, greifen die meisten auf das **Kondom** zurück. Es bietet auch Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Dass immer mehr Unternehmen bei der Herstellung ohne Tierprodukte auskommen, freut besonders junge vegan lebende Menschen.
- **Diaphragma** und die kleineren **Portiokappen** sind beim Frauenarzt angepasste Silikonschalen, die vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden und den Spermien den Weg in die Gebärmutter versperren. Beide benötigen Übung in der Handhabung. Zudem raten manche Gynäkologen zur zusätzlichen Verwendung eines spermientötenden Gels, damit es nicht zu einer Schwangerschaft kommt.

### LANGZEITVERHÜTUNG: KUPFERSPIRALE UND KUPFERKETTE

- Die mit Kupfer umwickelten Kunststoffteile werden vom Frauenarzt eingesetzt und geben nach und nach Kupferionen ab. Dadurch wird das Einnisten einer Eizelle verhindert und die Beweglichkeit der Spermien eingeschränkt. Spirale und Kette können mehrere Jahre im Körper bleiben, wobei der Frauenarzt regelmäßig Kontrollen durchführt. Mit einem Pearl-Index zwischen 0,4 und 1,0 gelten sie als sichere Methoden.



Natürliche Familienplanung ohne Hormone: zum Beispiel mit der Temperaturmethode.