



Sex ohne Reue?

© mardav / 123rf.com

Geschlechtsverkehr ja, Schwangerschaft nein – dank moderner Kontrazeption stellt dies kein Problem mehr dar. Heute gibt es hierfür eine **Vielzahl von Methoden, die aber unterschiedlich sicher sind.**

Dass bereits schon im Altertum verhütet wurde, zeigen historische Aufzeichnungen über Pflanzenpasten in Kombination mit Ölen oder Honig, die Frauen in die Vagina einführten, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Dass sie tatsächlich – wenn auch nur begrenzt – wirksam waren, ist heute erwiesen. Doch erst im 20. Jahrhundert wurden wirklich verlässliche Verhütungsmethoden erfunden.

Ein paar Tage im Monat

Wenn Mann und Frau gesunde Keimzellen haben, aus denen neues Leben entstehen kann, sie aber keine Kinder bekommen wollen, sind sie auf Empfängnisverhütung angewiesen. Während Männer prinzipiell jederzeit zeugungsfähig sind, haben Frauen nur ein relativ enges Fruchtbarkeitsfenster von ein paar Tagen pro Monat. Das liegt an ihrem Zyklus, der durch ein kompliziertes Zusammenspiel von Hormonen gesteuert wird.

Drei-Phasen-Prinzip

Der Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage, kann jedoch individuell sehr stark schwanken. Er besteht aus drei Phasen: Der menstruellen Phase (Regelblutung), der präovulatorischen Phase, die mit dem Eisprung endet, und der Lutealphase, in der sich der weibliche Körper auf ein eventuell befruchtetes Ei und dessen Einnistung in die Gebärmutter vorbereitet. Bei der Regelblutung wird die für die Einnistung des Eis aufgebaute Gebärmutter schleimhaut wieder abgestoßen. In

der anschließenden präovulatorischen Phase reifen in den Follikeln der Ovarien neue Eizellen heran, von denen aber meist nur eine beim Eisprung (Ovulation) freigesetzt wird. Der Eisprung wird über den Estrogenspiegel gesteuert, der kurz vorher rapide ansteigt. Der Follikel, der die Eizelle umschlossen hat, wandelt sich in der Lutealphase zum Gelbkörper um. Das von ihm gebildete Progesteron führt zum Aufbau der Gebärmutter schleimhaut, in die sich eine befruchtete Eizelle anschließend einnistet.

ten kann – der Beginn einer Schwangerschaft. Kommt es nicht zur Befruchtung, bildet sich der Gelbkörper zurück, die Gebärmutterschleimhaut wird mit der Regelblutung abgestoßen und ein erneuter Zyklus beginnt. Da eine Eizelle nur 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig ist und Spermien in der Vagina bis zu fünf Tage lebensfähig bleiben, ist eine Frau in ihrem Zyklus nur ungefähr sechs Tage lang empfängnisbereit. Doch nicht bei jeder Frau ist der Zyklus verlässlich regelmäßig. Während der Zeitraumbereit, kann die Dauer der präovulatorischen Phase individuell stark schwanken. Zwar kann man die fruchtbaren Tage durch verschiedene natürliche Methoden bestimmen, doch viele Frauen fühlen sich einfach sicherer, wenn sie durchgängig verhüten.

Verschiedene Möglichkeiten, verschiedene Methoden Um eine Schwangerschaft zu verhindern, muss die Empfängnisverhütung an einer der folgenden Stellen ansetzen:

- Verhinderung des Eisprungs (Ovulationshemmung)
- Verhinderung der Befruchtung (Spermizide)
- Verhinderung der Einnistung des befruchteten Eis in die Gebärmutter (Nidationshemmung)

Um diese Ziele zu erreichen, können verschiedene Methoden angewendet werden. Einige von ihnen sind natürlich und greifen nicht in den Organismus ein, wie der umstrittene und wenig verlässliche „Coitus interruptus“, bei dem der Mann außerhalb der Vagina ejakuliert. Dazu gehört aber auch die Temperaturmethode,

mit der Frauen mit einem regelmäßigen Zyklus recht verlässlich ihre fruchtbaren Tage bestimmen können. Manche Methoden nutzen Hormone, um den Körper „auszutricksen“, andere wiederum töten die Spermien mit chemischen Wirkstoffen ab oder funktionieren über simple Mechanik, wie zum Beispiel das Kondom. So unterschiedlich die Methoden sind, so unterschiedlich ist auch ihre Verlässlichkeit. Diese wird mit dem Pearl-Index angegeben, der 1932 von dem amerikanischen Biologen Raymond Pearl erfunden wurde. Der Index gibt an, wie viele Frauen von 100 trotz Anwendung der Empfängnisverhütungsmethode schwanger wurden. Je niedriger der Index, desto verlässlicher also die Methode. Da der Pearl-Index allerdings auf Beobachtungen fußt, ist er bei neu entwickelten Verhütungsmethoden, zu denen es noch kaum statistische Angaben gibt, wenig zuverlässig.

Keine Gleichberechtigung in der Verhütung Über die Jahrhunderte ist die Empfängnisverhütung hauptsächlich Sache der Frau gewesen. Das liegt sicherlich in der Natur der Sache, denn sie muss das Kind austragen. Mit dem Kondom war über längere Zeit eine sichere Methode gegeben, die dem Mann oblag. Doch mit der Einführung der Anti-Baby-Pille 1960 kehrte sich diese Verantwortung wieder um. Zwar wurde zwischenzeitlich auch eine „Pille für den Mann“ entwickelt, diese konnte sich jedoch nie richtig durchsetzen. ■

*Dr. Holger Stumpf,
Medizinjournalist*



Für die ganze Familie



Infludoron® – Die wirksame Abwehr bei Erkältung.

- Bei grippalem Infekt
- Bei fieberhaften Erkältungskrankheiten
- Ab dem Säuglingsalter

Im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen **Zusammensetzung:** In 10 g sind verarbeitet: Aconitum napellus Dil. D1 0,01 g / Bryonia Dil. D1 0,06 g / Eucalyptus Ø 0,05 g / Eupatorium perfoliatum Dil. D1 0,04 g / Ferrum phosphoricum Dil. D6 0,1 g / Sabadilla Ø 0,01 g. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen (z.B. Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht) auftreten.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd