



TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Das richtige Verhüten

— auch im Sommer ein wichtiges Thema —

Sommer, Sonne, Leidenschaft! Ganz besonders auch im Urlaub ein Thema – entspannter, lustvoller Sex. Damit es zu keiner ungewünschten Schwangerschaft oder anderen Unannehmlichkeiten mit sexuell übertragbaren Krankheiten kommt, ist die richtige Verhütung wichtig. Bei neuen sexuellen Kontakten ist es unerlässlich, ein Kondom zu verwenden, nur das kann auch vor Geschlechtskrankheiten schützen. Kondome gibt es ja in allen Größen, Formen, Geschmäckern wie Erdbeere oder Vanille, aus Latex oder anderen Materialien. Darauf sollte auch bei höchster Lust nicht verzichtet werden, wenn man den Sex-Partner noch nicht lange kennt!

Verhütungsmittel in der Übersicht

Es stehen verschiedene Verhütungsmethoden zur Verfügung, natürliche, chemische und hormonelle. Je nach Vorlie-

ben beim Sex, der eigenen Bequemlichkeit hinsichtlich pünktlicher Einnahme von Pillen oder des Kennens des Körpers kann zwischen den unterschiedlichen Verhütungsformen gewählt werden.

- Natürliche Verhütungsmethoden erfordern Disziplin und Genauigkeit, haben keine Nebenwirkungen und liegen preislich außer Konkurrenz.
- Chemische Verhütungsmittel gelten als ziemlich sicher, sind aber eher nicht für spontanen Sex geeignet.
- Mit den hormonellen Verhütungsmitteln ist Frau auf der sicheren Seite, eine Schwangerschaft in den meisten Fällen ausgeschlossen.
- Wer seine Familienplanung abgeschlossen hat, kann sich operativ sterilisieren lassen, das gilt auch für den Mann.

• Die einzig sichere Maßnahme gegen Infektionen bieten nur Kondome, sowohl das Kondom für den Mann wie auch für die Frau.

Spaß ohne Reue

Sex soll Spaß machen. Nicht nur eine Schwangerschaft ist oft nicht erwünscht, Geschlechtskrankheiten können sehr unangenehm und teilweise natürlich auch gefährlich sein, wie eine Infektion mit dem HIV-Virus. Darum unser Tipp: Immer ein Kondom anwenden, auch wenn Mann von „eingeschränkter Empfindung“ spricht. Im Grunde sollten beide Sexualpartner, die sich noch nicht so richtig kennen, darauf bestehen, ein Kondom zu benutzen. Zur Sicherheit auf beiden Seiten. Kondome können auch durchaus witzig und stimulierend sein, einfach mal im Fachhandel umsehen.

VERHÜTUNGSMITTEL	WIRKUNG	VORTEIL	NACHTEIL
Kalender- und Temperaturmethoden wie die Knaus-Ogino-Methode	Berechnung der fruchtbaren Tage	Keine Nebenwirkungen	Unsicher
Chemische Verhütung: Diaphragma, Vaginaltabletten, Scheidenzäpfchen, Gels	Spermienabtötende Wirkung	Beeinflussen nicht den monatlichen Zyklus	Bis zu zwei Stunden vor dem Sex anzuwenden, meist nur für einen Samenerguss wirksam
Hormonelle Verhütung: Hormonpflaster, Vaginalring, Hormonspirale, Pille, Minipille, Drei-Monats-Spritze, Norplant (bis zu 5 Jahre wirksam)	Wirkungen unterschiedlich: Verhinderung der Einnistung des Eis in der Gebärmutter, Veränderung des Schleimpfropfens des Muttermundes, Unterdrückung des Eisprungs	Sehr sicher	Teilweise sehr genaue Einnahme vorausgesetzt, kein Schutz bei Durchfall und Erbrechen, Gefahr von Embolien oder Thrombosen bei Raucherinnen, eventuell längere Monatsblutungen (Drei-Monats-Spritze, Norplant)
Kupferspirale	Wirkung wie bei Hormonpräparaten	Dauerhafte Verhütung bis zu 5 Jahre ohne Hormonzufuhr	Eventuell längere Monatsblutungen, Verrutschen der Spirale ist möglich
Operative Methoden Frau: Durchtrennung der Eileiter Mann: Durchtrennung der Samenleiter	Unfruchtbarkeit zu beinahe 100%	Mann: kleiner Eingriff	Frau: Vollnarkose notwendig, bei beiden schwer bis gar nicht rückgängig zu machen
Kondom Für Mann und Frau (Femidom)	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten	Schnell einsetzbar	Mögliche Einschränkung der Empfindung