LiebeSLeben

Zur Spirale und zu Verhütung im Allgemeinen gibt es noch viel Spannendes zu erfahren. Unsere Website **www.meine-verhuetung.de** informiert ausführlich über die gängigsten Methoden, aber auch über den weiblichen Körper, Sexualität und Hormone.

Um Liebe und Partnerschaft geht es auf unseren Social-Media-Kanälen **Facebook @LiebeSLeben.jp, Instagram @meinliebesleben** und **Youtube LiebeSLebenTV.** Einfach reinschauen und liken!

Herausgeber:
Jenapharm GmbH & Co. KG
Otto-Schott-Str. 15
07745 Jena
www.jenapharm.de

Service-Hotline:
Tel.: 03641 648888
Fax: 03641 648889

frauengesundheit@jenapharm.de

LJPHMKTWH.07.2017.0698

7

Verändert sich mein Zyklus? Was ist, wenn ich schwanger werden möchte?

Auch unter der Anwendung einer Spirale können Eizellen in den Eierstöcken heranreifen. Dieser sogenannte **„Ovarialzyklus" wird durch die Kupfer- und normalerweise auch durch die Hormonspirale nicht beeinflusst.** Das ist neben der hohen Verhütungssicherheit und der Langzeitwirkung ein zentraler Grund, warum sich Frauen oft für eine Spirale entscheiden.

Eine Hormonspirale beeinflusst auch die zukünftige Fruchtbarkeit nicht. Sofort nach dem Absetzen dieser Verhütungsmethode kann eine Frau entsprechend ihrem Alter wieder schwanger werden, da die Fruchtbarkeit auf ihr natürliches Niveau zurückkehrt.

#businessasusual #readyforababy

8

Kann ich die Spirale spüren? Also allgemein oder auch beim Sex?

Obwohl die Spirale in der Gebärmutter liegt, spüren sie die meisten Frauen **in der Regel nicht.** Außerhalb der Gebärmutter ist normalerweise lediglich der Rückholfaden in der Scheide sichtbar, mit dessen Hilfe die Gynäkologin/der Gynäkologe die Spirale später wieder entfernen kann. Damit der Rückholfaden sich nicht aufrichtet und beim Sex zu spüren ist, wird er auf eine Länge von etwa zwei bis drei Zentimetern gekürzt – so kann er sich eng an den Gebärmutterhals legen. **Die Spirale und auch der Faden stören also weder im Alltag noch beim Sex.**

#liebesleben #comfy

9

Und nach der Einlage? Muss ich irgendwas berücksichtigen?

Nach der Einlage überprüft die Gynäkologin/der Gynäkologe die korrekte Lage der Spirale in der Gebärmutter bei regelmäßigen **Kontrolluntersuchungen.** Die erste erfolgt nach ein paar Wochen, danach genügt meist ein **jährlicher Check.** Ansonsten ermöglicht die Spirale einen ganz normalen Alltag. **Tampons können wie immer verwendet werden,** ein versehentliches „Ziehen" an den Rückholfäden sollte natürlich vermieden werden, um die korrekte Lage der Spirale in der Gebärmutter nicht zu gefährden.

#vertrauenistgutkontrolleistbesser

10

Pille, Kupfer- oder Hormonspirale?

Grundsätzlich sind alle drei Methoden sehr sicher, allerdings besteht bei der **Pille** das **Risiko** von Anwendungsfehlern – zum Beispiel **durch Vergessen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder auch Magen-Darm-Probleme.** Bei Verhütungsmethoden, die in die Gebärmutter eingelegt werden – insbesondere bei der Hormonspirale – können solche Fehler nicht passieren.

Da also bestimmte Faktoren (Vergessen, Erbrechen, Durchfall oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten) die Wirksamkeit der Pille und damit ihre Verhütungssicherheit beeinträchtigen können, werden **bei typischer Anwendung der Pille bis zu 90 von 1.000 Frauen schwanger,** während es bei der Kupferspirale 30 und bei der Hormonspirale bis zu 4 von 1.000 Frauen sind.

#safetyfirst

10 Fragen & 10 Antworten zur Spirale

1

Eine Spirale – in der Fachsprache spricht man von einer intrauterinen Kontrazeption (Intra = innerhalb, Uterus = Gebärmutter, Kontrazeption = Schwangerschaftsverhütung) – ist eine **Langzeitverhütungsmethode,** die von der Gynäkologin/dem Gynäkologen in die Gebärmutter eingesetzt wird und dort für einen Zeitraum von **3 bis 10 Jahren** verhütend wirkt.

Man unterscheidet Hormonspiralen (auch Verhütungsschirmchen genannt) **und Kupferspiralen.** Hormonspiralen sehen aus wie ein kleines „T", sind aus flexiblem Kunststoff und wirken über die Abgabe geringer Mengen eines Gelbkörperhormons (Gestagens) in die Gebärmutter. Die klassische Kupferspirale ist ein mit einem Kupferdraht umwickelter Plastikträger in unterschiedlichen Formen. Sie enthält keine Hormone und wirkt – ebenso wie Kupferball und Kupferkette – über die Abgabe von Kupferteilchen, die eine nicht bakterielle Entzündungsreaktion in der Gebärmutter verursachen.

#verhuetungmitschirmchen

2

Abgesehen von der unterschiedlichen verhütenden Wirkung beider Methoden beeinflussen Kupfer- und Hormonspirale die Regelblutung auf verschiedene Weise: Blutungen unter der Kupferspirale können meist stärker, länger und schmerzhafter werden. Unter der Hormonspirale wird die **Regelblutung** nach einiger Zeit meist kürzer, **schwächer,** seltener und auch schmerzärmer und kann sogar ganz ausbleiben.

Mit der Kupferspirale können bis zu **30 von 1.000 Frauen pro Jahr schwanger** werden, da die verhütende Wirkung z.B. durch entzündungshemmende Medikamente eingeschränkt werden kann. **Bei der Hormonspirale** sind es **maximal 4 von 1.000 Frauen,** die schwanger werden.

#menstruationmatters #ichgehaufnummersicher

3

Die Hormonspirale wird von der Gynäkologin/dem Gynäkologen **in die Gebärmutter eingelegt.** Dort gibt sie über die gesamte Liegezeit eine **geringe Menge des Gelbkörperhormons** (Gestagens) Levonorgestrel ab und schützt so in der Gebärmutter aufgrund von drei grundlegenden Wirkmechanismen vor einer Schwangerschaft: Durch die verhütende Wirkung der Hormonspirale verdickt sich der Schleimpfropf im Gebärmutterhals und Spermien können so nicht in die Gebärmutter vordringen. Zusätzlich werden die Spermien in ihrer Aktivität und Befruchtungsfähigkeit gehemmt und der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird verringert, was die Monatsblutung meist mindert. Im Gegensatz zur Pille und den meisten anderen hormonellen Verhütungsmethoden, wie Verhütungsring, -pflaster, -implantat oder -spritze, wird unter einer Hormonspirale der Eisprung nicht systematisch gehemmt. Der mit ihm einhergehende natürliche **weibliche hormonelle Zyklus bleibt** in der Regel unter der Anwendung einer Hormonspirale erhalten.

#nohormoneoverload #wenigeristmehr

4

Für Hormonspiralen bzw. **Verhütungsschirmchen** gibt es **kein „Eintrittsalter".** Studien haben gezeigt, dass sie grundsätzlich für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet sind, und zwar unabhängig davon, ob sie bereits Kinder geboren haben oder nicht.

Vor allem für junge Frauen, die sich eine hohe Verhütungssicherheit wünschen und nicht regelmäßig an die Einnahme oder Anwendung einer Methode denken wollen, kann die Hormonspirale eine gute Alternative sein. Ebenso in Lebensphasen, in denen die **Familienplanung für längere Zeit kein Thema** ist – zum Beispiel während des Studiums oder der Ausbildung.

#jugendfrei #youngwildandfree

5

Die Hormonspirale wird **von sehr vielen Frauen gut vertragen** – in Deutschland vertrauen rund eine Million Anwenderinnen auf diese Methode. Wie alle Arzneimittel, so z. B. auch die Pille, kann die Hormonspirale – neben den erwünschten Wirkungen – auch Nebenwirkungen hervorrufen.

Die Entscheidung für ein Verhütungsschirmchen sollte daher immer zusammen mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin in einem **individuellen Beratungsgespräch** getroffen werden. Sie oder er ist durch die notwendigen Voruntersuchungen genau über den individuellen Gesundheitszustand informiert und kann beurteilen, ob die Hormonspirale geeignet ist.

#besserwisserin #ichmachmichschlau

6

Das Gefühl während der Einlage ist vergleichbar mit dem Ziehen bzw. Drücken im Unterleib während der Monatsblutung. Die meisten Frauen sagen, dass es **sehr gut zu tolerieren** ist – zumal die Einlage selbst nur **wenige Sekunden** dauert.

Bei den kleinen Verhütungsschirmchen spüren Frauen am wenigsten. Denn das Röhrchen, mit dem die Spirale durch den Muttermund in die Gebärmutter eingeführt wird, ist millimeterdünn. Zudem erfolgt die Einlage bevorzugt während der Menstruation, wenn der Muttermund von Natur aus geöffnet ist.

#ratzfatzfertig