

RUND UM DIE LIEBE

Ausgabe Nr. 3

Organon AG Churerstrasse 160b Postfach 129 CH-8808 Pfäffikon SZ Tel. 055 415 19 11 Fax 055 415 19 10 www.organon.ch info@organon.ch



VERHÜTUNG

EINE DIENSTLEISTUNG VON ORGANON



Auf ein offenes Wort



Heidi Zbinden
Organon AG

Das Fernsehen DRS wählte den MusicStar, die Leserinnen und Leser von «Rund um die Liebe» und die Besucherinnen und Besucher von www.once-a-month.ch erkoren unser Covergirl. Der 16-jährigen Michèle aus Thalwil gratuliere ich herzlich zu ihrem Megaerfolg. Aus weit über 300 attraktiven und sympathischen Girls aus allen Landesteilen schaffte Michèle in unserem Contest den Sprung auf die Titelseite unserer Publikation über Liebe, Sex und Verhütung. Wer weiss, vielleicht ist das der Anfang einer erfolgreichen Model-Karriere! Das wünsche ich Michèle jedenfalls. Viel Glück und bleib so natürlich und sympathisch, wie du auf unserem Titelbild wirkst. Allen, die sich im Covergirl-Contest beworben haben, danke ich. Und allen denjenigen, die heimlich von einer Model-Karriere träumen, wünsche ich, dass ihr Wunsch in Erfüllung gehen möge.

Ein schönes Wegstück legte Michèle Beglinger in ihrer Model-Karriere bereits zurück. Die Erscheinung und die Qualitäten der lebenswürdigen und spontanen Bernerin werden von immer mehr Auftraggebern geschätzt. Vor einem Jahr entschied sich Michèle für die neue Verhütungsmethode mit dem Verhütungsring. Und bereitwillig berichtete sie an der Gesundheitsmesse «Gesund» in Basel an einer gut besuchten Forumsveranstaltung den jungen, interessierten Frauen und Männern über ihre Erfahrungen mit dieser bereits im Trend liegenden Verhütungsmethode. «Genial» findet sie den Ring, der zur Monatsverhütung dient und mit sehr viel mehr Komfort als die Pille verbunden ist. Ein Frauenarzt informierte zudem über alle anderen heute verfügbaren Methoden im Supermarkt der Verhütung, und eine Pflegefachfrau, die verschiedene Studien mit Verhütungsmitteln betreute und noch immer betreut, sprach über Erfahrungen von Frauen mit den neuen Methoden. Ein gekürzter Ausschnitt aus der Podiumsdiskussion finden Sie auf Seite 7.

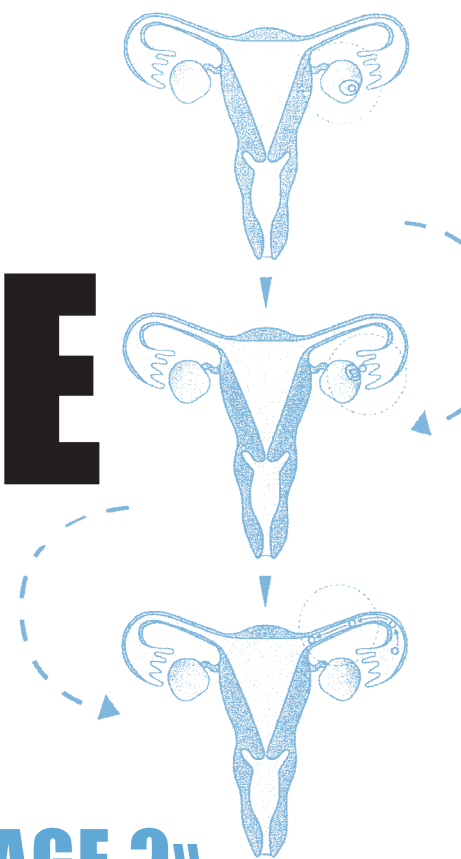
In diesen Tagen wird der neue Vaginalring zur Monatsverhütung endlich auch in der Schweiz eingeführt. Alles Wissenswerte finden Sie in der vorliegenden Ausgabe von «Rund um die Liebe». Aber nicht nur über diese Methode wird berichtet, sondern auch über alle anderen Verhütungsmethoden, über Eigenschaften und Vor- und Nachteile. Die Chance des heutigen grossen Angebotes an Verhütungsmitteln ist es, dass jede Frau die für ihre Bedürfnisse richtige auswählen kann. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt leisten bei diesem Entscheid wertvolle Beratung und Entscheidungshilfe. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen der Lektüre!

Herzlichst Ihre

Heidi Zbinden

Wenn in der vorliegenden Zeitung die männliche Form (zum Beispiel Arzt) verwendet wird, ist gleichzeitig damit auch die weibliche Form (zum Beispiel Ärztin) gemeint.

DER WEIBLICHE ZYKLUS



«WANN SIND DIE FRUCHTBAREN TAGE?»

An welchen Tagen müssen wir aufpassen? Kann ich auch während der Periode schwanger werden? Solche und ähnliche Fragen werden fast täglich an «Durchblick», Ratgeber die Beratungsdienstleistung für Jugendsexualität, gestellt. Die Unsicherheit ist riesig und manche ungewollte Schwangerschaft ist auf das Unwissen über den weiblichen Zyklus zurückzuführen. Das muss nicht sein, denn gut informiert gibt es keinen Grund zur Verunsicherung.

Der Zyklus der Frau ist ein hochkompliziertes Zusammenspiel von Hormonen und kann leider nicht mathematisch genau definiert werden, denn jede Frau ist verschieden. Eines ist klar: Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Periode und endet am Tag vor der nächsten Periode. Das können 24 oder 28, aber auch mehr Tage sein.

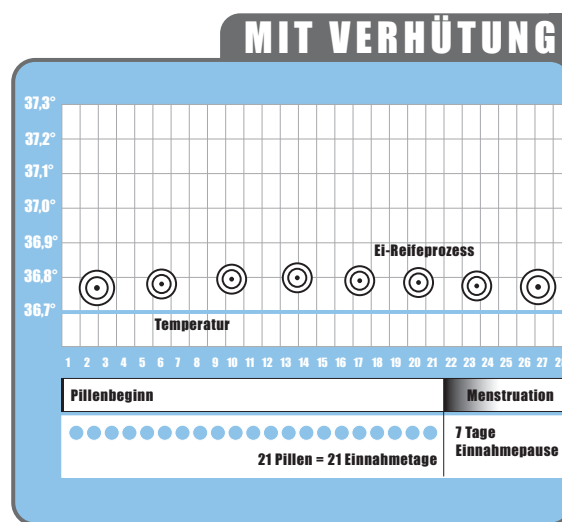
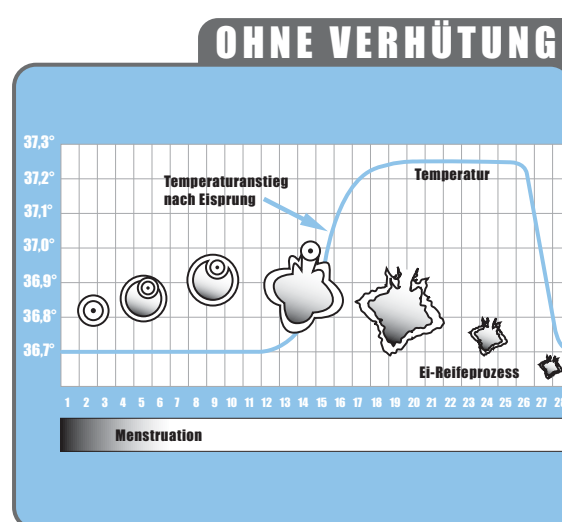
Beim Beginn des Zyklus reift im Eierstock ein Ei heran, angeregt durch das follikelstimulierende Hormon. Man nennt das Bläschen, welches das Ei enthält, auch Follikel. Gesteuert wird der Vorgang vom Zwischenhirn aus. Beim Heranreifen produziert das Eibläschen Östrogen. Durch das Östrogen wird in der Gebärmutter die Schleimhaut aufgebaut. Von der Hirnanhangdrüse wird ein weiteres Hormon freigesetzt, das luteinisierende Hormon. Bei hohen Konzentrationen dieses Hormons platzt das Eibläschen (Eisprung) und das Ei kann seine Wanderung Richtung Eileiter beginnen. Die verbleibenden Zellen des Eibläschens wandeln sich zum Gelbkörper um und produzieren das Gelbkörperhormon, das Progesteron. Dieses verändert die Gebärmutter Schleimhaut so, dass sie im Falle einer Befruchtung bereit ist, das Ei aufzunehmen. Findet nun aber keine Befruchtung statt, sacken Östrogen- und Progesteronspiegel in die Tiefe. Die Gebärmutter Schleimhaut wird abgestossen, was zur Periode führt. Diese dauert in der Regel drei bis sieben Tage. Die Menstruationsflüssigkeit enthält nicht nur Blut, sondern auch Sekrete der Gebärmutter und Scheide. Jetzt beginnt der Zyklus wieder von neuem.

Beim Orgasmus des Mannes werden Millionen von Spermien in unmittelbarer Nähe des Gebärmutterhalses, herausgeschleudert. Findet dies nicht zum Zeitpunkt des Eisprungs statt, haben die Spermien keine lange Überlebenszeit. Der Schleimpfropf vor dem Eingang zur Gebärmutter ist für die Spermien kaum durchlässig. Die wenigen Spermien, die bis in die Gebärmutter vordringen können, verlieren ihre Beweglichkeit und sterben nach wenigen Stunden, denn das Milieu der Gebärmutter ist sauer. Findet der Geschlechtsverkehr aber unmittelbar vor dem Eisprung statt, ist alles ganz anders. Der Schleimpfropf vor dem Eingang zur Gebärmutter ist unter dem Einfluss von Hormonen durchlässig geworden, die Spermien können ohne weiteres in die Gebärmutter eindringen. Und das Milieu ist jetzt nicht mehr sauer sondern basisch, worin sich die Spermien wohlfühlen. Allerdings liegt

jetzt der eher mühevollen Weg zum trichterförmigen Teil des Eileiters vor ihnen. Die Eizelle kann bis zu 24 Stunden nach dem Eisprung im Eileiter befruchtet werden. Spermien dagegen können in der Gebärmutter und in den Eileitern bis zu fünf Tagen, in seltenen Fällen sogar bis zu sieben Tagen befruchtungsfähig bleiben. Deshalb kann auch ein ungeschützter Geschlechtsverkehr, der Tage vor dem eigentlichen Eisprung stattgefunden hat, zu einer Schwangerschaft führen.

Wird eine Befruchtung mit der Verhütungspille verhindert, funktioniert das folgendermassen: Die in der Pille enthaltenen weiblichen Hormone melden der Hirnanhangdrüse, der Hypophyse, dass sich im Körper genügend Östrogen befindet. Dadurch wird die Freisetzung des follikelstimulierenden Hormons unterdrückt. Eine befruchtungsfähige Eizelle reift nicht heran. Der Eisprung findet nicht statt. Durch das Fehlen des Gelbkörperhormons bleibt zudem der Schleimpfropf beim Eingang zur Gebärmutter undurchlässig, so dass keine Spermien eindringen können. Eine Umwandlung der Gebärmutter Schleimhaut

für die Einnistung eines Embryos bleibt aus. Durch diese dreifache empfängnisverhütende Wirkung zählt die Pille zu den zuverlässigsten Verhütungsmitteln.





OHNE DINGS KEIN BUMS

LIEBE OKAY, ABER BITTE MIT SCHUTZ!

Das Spiel mit dem Feuer lieben Schweizer Jugendliche gar nicht. Sie gehen bei der Liebe kein Risiko ein. 97 Prozent aller Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren verhüten beim Sex. Die jungen Frauen mit 98,3 Prozent sind dabei noch konsequenter als die jungen Männer. Ganz oben auf der Hitliste der Verhütungsmethoden stehen das Kondom und die Verhütungspille, gefolgt vom unzuverlässigen Koitus interruptus und dem Verhütungsstäbchen.

Dem ominösen Satz «Ich pass dann schon auf!» misstrauen junge Frauen von heute gründlich. Sie gehen auf Nummer Sicher und nehmen die Pille. Knapp 85 Prozent der Mädchen zwischen 16 und 20 schützen sich mit der Verhütungspille vor einer ungewollten Schwangerschaft. Die unzuverlässige Methode mit der Temperaturmessung praktizieren nur gerade 0,5 Prozent. Für die meisten jungen Frauen ist klar: eine ungewollte Schwangerschaft wäre eine Katastrophe. Etwas mehr als die Hälfte verhütet zusätzlich noch mit Kondom.

Bei den jungen Männern steht das Kondom ganz oben auf der Hitliste. Fast 90 Prozent praktizieren keinen Bums ohne das Dings. 5 Prozent machen Liebe nach dem Prinzip des russischen

Roulettes: Koitus interruptus, also Rückzug vor dem Samenerguss. Besonders in der Romandie scheint es vermehrt Anhänger dieser äusserst heiklen Verhütung zu geben. 9,2 Prozent vertrauen hier auf den Rückzug, und verzichten damit auf einen wesentlichen Teil der schönsten Sache der Welt.

Während bei der Pille die Kurve bei der Anwendungshäufigkeit von 16 bis 20 langsam ansteigt, verhält es sich beim Kondom gerade umgekehrt. Am häufigsten wird das Kondom bei den 16- bis 17-Jährigen verwendet, nämlich zu 77,4 Prozent, und nimmt dann bei den 20-Jährigen um mehr als 10 Prozent ab.

Auch beim ersten Mal Liebemachen führt das Kondom die Hitliste an: Über 91,6 Prozent der Männer verhüteten damals mit Kondom, gefolgt von 86,2 Prozent der jungen Frauen. Nur ein Viertel der Mädchen hat beim ersten Mal schon die Pille genommen.

Offenbar scheint die Verhütung mit zunehmender Koitus-Anzahl an Wichtigkeit zu verlieren. Auf die Frage, wie Jugendliche beim letzten Mal verhütet haben, antworteten doch tatsächlich 3,5 Prozent der Männer mit «gar nicht», bei den jungen Frauen waren es 1,1 Prozent.

Interview

Dr. Francesca Navratil,
Fachärztin FMH für Kinder-
und Jugendmedizin, Praxis
für Jugendgynäkologie,
Zürich



«Die zuverlässigste Verhütungsmethode ist der doppelte Schutz mit Kondom und Pille!»

97 Prozent der Jugendlichen verhüten beim Sex. Was bedeutet die hohe Akzeptanz von Kondom und Pille: Schutz vor Schwangerschaft oder Angst vor Aids? In erster Linie ist es ein verantwortungsbewusster Umgang mit Liebe und Sexualität, ein Vermeiden von Risikosituationen, die zu einer ungewollten Schwangerschaft oder zu einer sexuell übertragbaren Krankheit führen könnten. Also Angst vor beiden möglichen Situationen.

Kommen noch junge Frauen in Ihre Praxis, die ungewollt schwanger sind? Leider ja, sogar mehrere pro Jahr, obwohl sich fast jede ungewollte Schwangerschaft vermeiden liesse.

Welche Verhütungsmethode empfehlen Sie ganz jungen Frauen? Ein ausführliches Beratungsgespräch ist von grösster Wichtigkeit und sollte immer dem Alter, dem Entwicklungsstadium und dem Verständnis der Jugendlichen angepasst werden. Die zuverlässigste Verhütungsmethode ist der doppelte Schutz mit Kondom und Pille.

VERHÜTUNGSMETHODEN

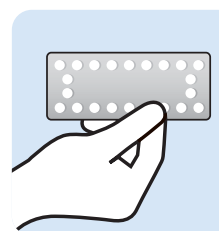
VON DER PILLE ÜBER DEN VERHÜTUNGSRING ZUM KONDOM



Im Supermarkt der Verhütung findet jede junge Frau das für sie Passende, von der Pille bis zur Knaus-Ogino-Methode. Auch für pillenkritische Frauen ist das Angebot von Kontrazeptiva sehr gross. Hier der Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden, ihre Vor- und Nachteile, was sie enthalten, wie sie wirken, für wen sie sich eignen und vor allem: Wie wirksam sie sind. Die meisten hier aufgeführten Verhütungsmittel sind rezeptpflichtig.

Die kombinierte Pille

Zusammensetzung: Östrogen und Gestagen **Vorteile:** Sehr zuverlässig, vermindert Blutungen und prämenstruelles Syndrom, Schutz vor Eierstock- und Gebärmutterkrebs **Nachteile:** Höhere Versagerquote aufgrund vergessener Pillen, eventuell Brustspannen und Kopfweg. Ungeeignet für starke Raucherinnen (über 35 Jahre) und für stillende Frauen. Die kombinierte Pille schützt nicht vor HIV/AIDS. **Pearl-Index:** 0,1 bis 1,0 Schwangerschaften pro 100 Anwenderinnen pro Jahr (Quelle: 1)

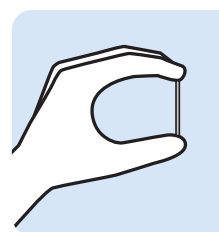


Gestagenpille (sog. Minipille)

Zusammensetzung: Hormonpille ohne Östrogen, nur Gestagen **Wirkungsweise:** Verdickung des Schleims des Gebärmutterhalses (Zervixschleim) **Vorteile:** Geeignet für Raucherinnen, Stillende und Frauen, die Östrogene nicht vertragen **Nachteile:** Regelmässige Einnahme erforderlich, bei 3 Stunden verspäteter Einnahme kontrazeptive Sicherheit nicht mehr gewährleistet, teilweise Blutungsstörungen, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,5 bis 3,0 (Quelle: 1)

Neuere Gestagenpille

Zusammensetzung: Hormonpille ohne Östrogen, nur Gestagen **Wirkung:** Verhindert vor allem den Eisprung und verdickt den Schleim des Gebärmutterhalses (Zervixschleim) **Vorteile:** gleiche Zuverlässigkeit wie die kombinierte Pille, geeignet für stillende Frauen und Frauen die keine Östrogene einnehmen dürfen oder möchten **Nachteil:** Blutungsunregelmässigkeiten möglich, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,14 (Quelle: 3)



Verhütungsstäbchen

Zusammensetzung und Anwendung: Gestagen-Hormonstäbchen, das unter die Haut des Oberarms eingesetzt wird **Vorteile:** Sehr wirksame Verhütung für 3 Jahre, keine östrogenbedingten Nebenwirkungen, kann schmerzhafte Perioden lindern, keine tägliche Pilleneinnahme erforderlich **Nachteile:** Unregelmässige Blutungen möglich, eventuell Auftreten von Kopfschmerzen und Akne, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** <0,1 (Quelle: 3)

Dreimonatsspritze

Zusammensetzung: Gestagen, alle drei Monate in den Gesässmuskel gespritzt **Vorteile:** Wirksame Verhütung, kann gegen

Gebärmutterkrebs schützen, keine östrogenbedingten Nebenwirkungen **Nachteile:** Unregelmässige oder ausbleibende Blutungen, Rückkehr der Fertilität kann bis zu 1 Jahr dauern, bei sehr jungen Anwenderinnen kann der Aufbau der maximalen Knochendichte beeinträchtigt werden, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,3 bis 0,5 (Quelle: 1)

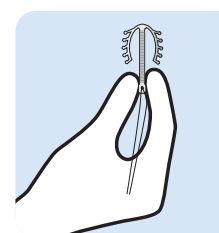


Verhütungsring

Zusammensetzung: Vaginalring mit Östrogen und Gestagen **Vorteile:** Monatsverhütung, keine tägliche Pilleneinnahme erforderlich, niedrige Hormondosis, hohe Wirksamkeit, sehr gute Zykluskontrolle **Nachteile:** Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS), eventuell Kopfschmerzen **Pearl-Index:** 0,65 (Quelle: 3) **Verfügbarkeit in der Schweiz:** seit April 2004

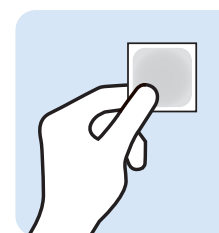
Hormonspirale

Zusammensetzung und Anwendung: Gestagenspirale, welche in die Gebärmutter eingelegt wird **Vorteile:** Wirkt 5 Jahre, kann starke Periodenschmerzen lindern **Nachteile:** Unregelmässige Blutungen, eventuell Auftreten von Akne und Brustspannen; empfohlen für Frauen, die bereits Kinder haben, ungeeignet für Teenager, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,3 bis 1,0 (Quelle: 2)



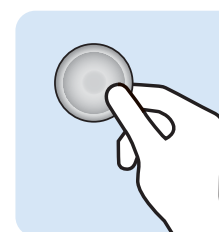
Kupferspirale

Zusammensetzung: Spirale mit Kupferdraht, die in die Gebärmutter eingelegt wird **Vorteile:** Wirksame Verhütung für 5 Jahre, kostengünstig **Nachteile:** Schmerzhafte Blutungen möglich, Infektions-Risiko, ungeeignet für Teenager, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,6 bis 1,0 (Quelle: 1)



Verhütungspflaster

Zusammensetzung: Verhütungspflaster mit Östrogen und Gestagen **Vorteil:** keine tägliche Pilleneinnahme erforderlich **Nachteile:** Im Vergleich zur kombinierten Pille häufigeres Auftreten von Brustspannen, Kopfschmerzen und Übelkeit, kann sich von der Haut ablösen, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 0,88 (Quelle: 3)



Kondom

Anwendung: Wird über den Penis gestreift **Vorteile:** Bei sorgfältiger Anwendung ziemlich zuverlässig, keine ärztliche Kontrolle notwendig, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, vor allem vor HIV/AIDS **Nachteile:** Bei ungeübten Anwendern ist die Wirksamkeit bedeutend geringer, kann herunterrutschen oder reissen **Pearl-Index:** 3,0 bis 12,0 (Quelle: 1)



Knaus-Ogino

Anwendung: Berechnung der fruchtbaren Tage **Vorteil:** nebenwirkungsfrei **Nachteile:** unzuverlässig, nur bei sehr regelmässigem Zyklus anwendbar; Verhütung durch Enthaltensamkeit an fruchtbaren Tagen; Aufgepasst: Spermien können bis 7 Tage überleben; ungeeignet für Teenager, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index:** 15 bis 20 (Quelle: 2)

Sterilisation

Anwendung: Durchtrennung der Eileiter bei der Frau und/oder der Samenleiter beim Mann **Vorteil:** Praktisch definitive Lösung **Nachteile:** Chirurgischer Eingriff, nur nach abgeschlossener Familienplanung geeignet, kann meist nicht rückgängig gemacht werden, kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. HIV/AIDS) **Pearl-Index Frauen:** 0,1 bis 0,4 (Quelle: 1) **Pearl-Index Männer:** 0,1 bis 0,2 (Quelle: 1)

1) Kuhl, Jung-Hofmann, Kontrazeption, 1999, Thieme Verlag, Stuttgart
 2) <http://www.medix-aerzte.ch>
 3) jeweilige Produkte-Fachinformation resp. Wirksamkeitsstudie

Interview



Prof. Dr. med. Johannes Bitzer,
 Abteilungsleiter, Gynäkologische Sozialmedizin
 und Psychosomatik, Universitätsfrauenklinik Basel

Was sind die Vorteile der hormonellen Verhütung?

Für die Jugendlichen zeigen sich folgende wesentlichen Vorteile: Die hormonelle Verhütung ist äusserst wirksam, unabhängig vom Partner und von der Situation. Sie ist diskret in der Anwendung, nicht direkt auf Sexualität bezogen und bietet neben der Verhütungswirksamkeit die Möglichkeit andere günstige Effekte auszunutzen. Dazu gehören eine Minderung der Stärke der Monatsblutung, der Monatschmerzen, die günstige Wirkung auf die Haut und die Regelmässigkeit der Menstruationen bei jungen Frauen mit unregelmässigen Zyklen.

Was sind die Nachteile der hormonellen Verhütung?

Die Nachteile liegen vor allem darin, dass die hormonelle Verhütung in Form der Pille eine hohe Einnahmedisziplin verlangt. Tägliche Einnahmen während 3 Wochen und dann eine 7-tägige Pause stellen Anforderungen an Planung und Regelmässigkeit, denen nicht nur junge Menschen häufig nicht gerecht werden können. Gesundheitliche Risiken im engeren Sinn sind als gering zu veranschlagen. Nach wie vor gilt, dass ein leicht erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Thrombose unter Anwendung von hormonellen Verhütungsmethoden angenommen werden muss. In absoluten Zahlen ist dies jedoch ein äusserst seltenes Ereignis. Am häufigsten erleben wohl Jugendliche Nachteile im Bereich der sogenannten subjektiven Nebenwirkungen. Manche Mädchen fühlen sich unwohl, sie haben den Eindruck,

«Ziel ist es, eine hohe Wirksamkeit der Verhütung mit der niedrigst möglichen Dosis bei bestmöglichem Wohlbefinden zu erreichen.»

ihr sexuelles Empfinden sei beeinträchtigt durch Veränderungen ihres körperlichen Empfindens.

Was ist von der Niedrigdosierung zu halten?

Grundsätzlich gilt in der Medizin, dass man von einem Medikament soviel wie nötig und so wenig wie möglich gibt. Ziel ist es, eine hohe Wirksamkeit der Verhütung mit der niedrigst möglichen Dosis bei bestmöglichem Wohlbefinden zu erreichen. Wir können heute mit sehr geringen Mengen, insbesondere auch von Gelbkörperhormonen, eine wirksame Verhütung erreichen. Je tiefer man aber in der Dosierung bei der Pille geht, um so mehr erhöht sich die Wahrscheinlichkeit von Zyklusunregelmässigkeiten. Diese sind medizinisch unbedenklich, aber sie können zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens führen und damit die Akzeptanz der Methode vermindern. Deshalb ist es wichtig, die optimale Dosierung und Zusammensetzung individuell herauszufinden. Für die eine junge Frau ist eine reine Gestagenpille ideal, während für die andere eine etwas höhere Dosis das Optimum darstellt.

Welche junge Frauen sollten nicht hormonell verhüten?

Unter der hormonellen Verhütung mit der Pille besteht ein leicht erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Thrombose, also einer venösen oder arteriellen Erkrankung. Dieses leicht erhöhte Risiko nimmt bei den jungen Frauen zu, bei denen in der Familie Thrombosen aufgetreten sind, oder die selber schon eine Thrombose durchgemacht haben. Es nimmt auch zu bei deutlichem Übergewicht, Zigarettenrauchen und Bewegungsmangel. Wenn also verschiedene Risikofaktoren zusammenkommen, dann würde man nach anderen Methoden suchen oder dort, wo Jugendliche etwas an ihrem Verhalten ändern können, eine solche Verhaltensänderung anregen.

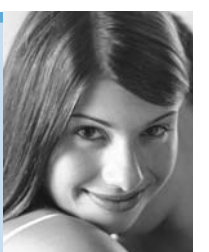
Hitliste der Verhütungsmittel

«Mit grossem Abstand führen das Kondom und die Pille die Hitliste der Verhütungsmittel an. 93 Prozent aller Jugendlichen nennen das Kondom an erster Stelle, dicht gefolgt von der Pille mit 91 Prozent.»

Nimmt man nur die jungen Frauen allein, dann steht die Pille mit 94 Prozent an erster Stelle, gefolgt vom Kondom mit 91 Prozent. Den dritten Rang in der Beliebtheit der Verhütungsskala nimmt bei allen Jugendlichen die Spirale ein. Bereits auf Platz 4 folgt dann aber mit 10 Prozent schon das Verhütungsstäbchen. Befragt man die jungen Frauen allein, so setzen sie das Verhütungsstäbchen gleich hinter das Kondom auf den 3. Platz, die Spirale wird auf den 4. Platz verdrängt. Platz 5 teilen sich mit je 3 Prozent die Dreimonats-spritze, die Temperatur-Messung und Enthaltensamkeit untereinander auf. Mit je 1 Prozent liegen der Koitus interruptus und die Berechnung der fruchtbaren Tage abgeschlagen auf den hinteren Rängen. 1 Prozent der Jugendlichen lehnen Verhütungsmittel generell ab.

Statement

Michèle Beglinger,
 Vize-Miss-Bern 2002,
 Fotomodell



Rundum zufrieden

Ich habe bereits Erfahrungen mit verschiedenen Verhütungsmethoden. Als ich von NuvaRing® hörte, liess ich mich von meinem Gynäkologen ausführlich informieren. Verlockend fand ich insbesondere, nicht mehr täglich an die Pille denken zu müssen und mit einer geringeren Hormondosierung das gleiche Ziel erreichen zu können. Meine bisherigen Erfahrungen sind sehr gut. Das Einlegen und Entfernen des Ringes ist einfach, Beschwerden habe ich keine. Weder mein Partner noch ich bemerken den Ring während des Geschlechtsverkehrs. Zudem ist meine Periode sehr regelmässig geworden. Auch habe ich kein Gramm zugenommen. Den NuvaRing® finde ich eine tolle Erfindung, ich werde dieser Methode treu bleiben.

Geschlechtsorgane

Die Organe, die der Fortpflanzung dienen, nennt man Geschlechtsorgane (Fachausdruck: Genitalien). Unterschieden werden äussere und innere Geschlechtsorgane. Bei der Frau sind Schamlippen, Kitzler und Brüste die äusseren, Scheide, Gebärmutter und Eileiter die inneren Geschlechtsorgane. Beim Mann sind Glied und Hoden die äusseren, Vorsteherdrüse und Samenleiter die inneren Geschlechtsorgane.

Gleitmittel

Sie ersetzen die fehlende Feuchtigkeit, damit das Glied leichter in die Scheide eingeführt werden kann. Werden Gleitmittel zusammen mit Kondomen angewendet, muss darauf geachtet werden, nur wasserlösliche Gleitmittel zu benutzen. Denn fettartige Gleitmittel, wie Massageöle, Vaseline, Lotionen oder Cremes greifen die dünne Kondomhaut an und machen sie für Viren, z.B. HIV, durchlässig. Sie können sogar zum Reißen des Kondoms führen.

Kontrazeptiva

Darunter versteht man die Methoden, die zur Verhütung einer ungewollten Schwangerschaft angewendet werden. Die Pillen zur Schwangerschaftsverhütung nennt man dementsprechend orale Kontrazeptiva, da die Frauen die Pillen schlucken (also oral, über den Mund) aufnehmen. Bei den meisten Verhütungspillen handelt es sich um kombinierte orale Kontrazeptiva: sie enthalten sowohl ein Östrogen als auch ein Gestagen (Kombination zweier Wirkstoffe).

Orgasmus

Der gefühlsintensive Höhepunkt der sexuellen Erregung bei Mann und Frau. DEN Orgasmus gibt es nicht. Jeder Mensch erlebt ihn anders, von Mal zu Mal unterschiedlich. Beim Mann kommt es dabei zum Samenerguss, bei den Frauen zur Verengung der Scheide und zum Zusammenziehen der Gebärmutter. Selbstverständlich kann man auch beim Petting und bei der Selbstbefriedigung einen Orgasmus bekommen.

Petting

Petting ist Berühren, Streicheln, Küssen, Schmusen und Lecken der Geschlechtsorgane, ohne miteinander zu schlafen. Dabei kann es bei beiden zu einem Orgasmus kommen. Mit Petting kann man alle Stufen der Erregung und Befriedigung erleben. Eine Schwangerschaft bei Petting ist möglich, wenn Samenzellen in die Scheide oder in unmittelbare Nähe der Scheide gelangen. Petting ist oft das Vorspiel zum eigentlichen Geschlechtsverkehr.

Samenerguss

Beim Samenerguss wird die Samenflüssigkeit aus dem Penis herausgespritzt. Das wird möglich durch das Zusammenziehen der Muskulatur des Samenleiters, der Samenblase, der Schwellkörper sowie des Beckenbodens. Die Samenflüssigkeit (2–3 ml) enthält normalerweise zwischen 200 und 500 Millionen Samenzellen. Fachausdruck für Samenerguss: Ejakulation.

Das vollständige Liebes-Lexikon kann unter www.once-a-month.ch heruntergeladen werden.

FRAGEN ZUR VERHÜTUNG

«SCHWANGER IN DER PILLENPAUSE?»

Ich hatte einen Samenerguss beim Knutschen. Könnte meine Freundin jetzt schwanger sein? – Ich bin zu chaotisch für die Pille. Wie soll ich verhüten? – Ich möchte die Pille nicht nehmen. Ist das Kondom auch wirklich sicher? – Wie lange überleben Spermien im Wasser? Verhütung scheint bei vielen Jugendlichen noch ein Buch mit sieben Siegeln zu sein. Die Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft ist gross unter den jungen Frauen und Männern.

Hallo liebes Durchblick-Team! Gestern habe ich zum ersten Mal mit meinem Freund geschlafen. Ich nehme seit zwei Monaten die Pille, habe aber jetzt gerade die pillenfreie Woche. Zusätzlich haben wir noch mit Kondom verhütet. Trotzdem habe ich Angst, dass ich schwanger sein könnte. Was meint ihr? Ich fühle mich immer so unsicher in der Pillepause. Die Periode habe ich im Moment auch noch. Man sagt doch, dass das ein zusätzlicher Schutz vor einer Schwangerschaft ist.

Du brauchst dir wirklich keine Sorgen zu machen. Wenn du die Pille vorschriftsgemäss einnimmst, besteht der empfängnisverhütende Schutz auch während den sieben einnahmefreien Tagen. Und mit dem Gebrauch vom Kondom hast du die Zuverlässigkeit nochmals verstärkt.

Ich habe letzthin Petting mit meiner Freundin gehabt und hatte auch einen Samenerguss. Nun bin ich unsicher: kann sie dadurch schwanger werden?

Ja, deine Freundin könnte schwanger werden, doch nur, wenn du mit deinen Händen an den Samen kommst und anschliessend den Scheideneingang oder die Scheide selbst berührst. Dann wäre es möglich, dass dein Samen in die Scheide gelangt und eine Schwangerschaft entstehen könnte. Gefährlich könnte es auch sein, wenn ihr ganz nackt gewesen seid und dein Samenerguss direkt in die Nähe des Scheideneingangs kam. Wenn ihr so «heavy petting» macht, gebraucht doch ein Kondom.

Wie lange können Spermien im Wasser überleben, mehrere Stunden oder Minuten? Dann habe ich noch eine Frage: Was ist ein Scheidenzäpfchen?

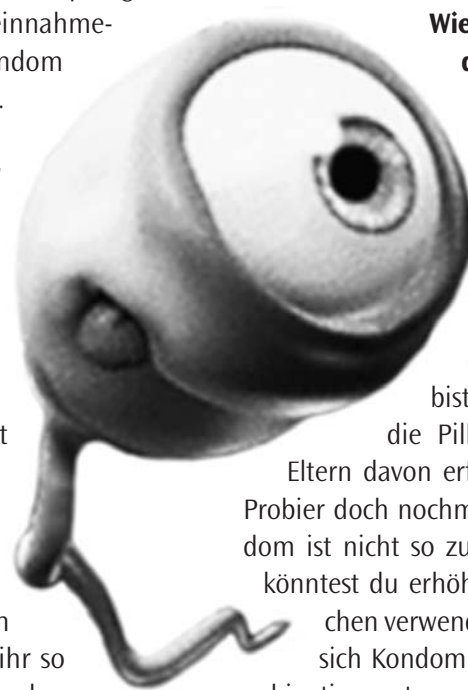
Spermien können etwa eine Stunde im Wasser überleben, dann platzen sie auf. Zu deiner zweiten Frage: Scheidenzäpfchen sind chemische Verhütungsmittel und werden 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt. Sie sind rezeptfrei in Apotheken oder Drogerien erhältlich. In Kombination mit einem Kondom sind sie recht zuverlässig.

Ich bin 16 und überlege mir, welches Verhütungsmittel für mich am ehesten in Frage kommt. Die Pille ist eher nichts für mich, weil ich oft erbrechen muss und zudem vergesslich bin. Ich fände Implanon, das Verhütungsstäbchen, ideal. Bin ich zu jung dafür? Und welche Nebenwirkungen kann das Stäbchen haben?

Warum musst du so oft erbrechen? Leidest du an Essstörungen? Wir raten dir dringend, sowohl das Erbrechen als auch die Verhütungsfrage mit deinem Frauenarzt zu besprechen.

Wie zuverlässig ist ein Kondom? Ich möchte die Pille nicht nehmen, wegen den Nebenwirkungen und weil sie dick macht. Ausserdem möchte ich nicht, dass meine Eltern davon erfahren. Ich habe aber Angst, dass ich schwanger werde, wenn wir nur mit dem Kondom verhüten.

Unter den neuen Pillenpräparaten sind Gewichtsveränderungen selten. Du kannst davon ausgehen, dass du so bleibst wie du bist, ausser du isst mehr. Du kannst dir auch die Pille verschreiben lassen, ohne dass deine Eltern davon erfahren. Besprich das mit dem Frauenarzt. Probier doch nochmals, mit deiner Mutter zu reden. Das Kondom ist nicht so zuverlässig wie die Pille. Die Zuverlässigkeit könntest du erhöhen, wenn du zusätzlich ein Scheidenzäpfchen verwendest. Schau in der Packungsbeilage nach, ob sich Kondom und chemische Verhütungsmittel in Kombination vertragen. (Weitere Fragen und Antworten findest du unter www.durchblick.ch)



Statement



Andrea Hazan, Ärztin

Verhütung

Die meisten Unsicherheiten bestehen bezüglich der korrekten Pilleneinnahme, zum Beispiel ab wie vielen Pillen die Frau vor einer Schwangerschaft geschützt ist. Unsicherheiten ergeben sich auch beim Petting, ab wann wirts gefährlich. Die bei Erwachsenen oft erwähnten Ängste über ein erhöhtes Krebsrisiko durch die Pillen, hört man von Jugendlichen eher selten. Sie haben Angst, eine Periode zu überspringen, sei es wegen Kopfschmerzen im pillenfreien Intervall oder der Ferienplanung. Junge Männer geben sich oft wissend und erfahren. In Tat und

Wahrheit wissen sie oft nicht mal, wie ein Kondom korrekt benutzt wird. Dass es ein kleines Luftreservoir am Kondomspitz braucht, und dass das Kondom beim Herausziehen aus der Scheide am Ring gehalten werden muss, damit sich das Sperma nicht doch noch in die Scheide entleert. Ich ermuntere die Mädchen die Verantwortung für die Verhütung, gemeinsam mit dem Freund wahrzunehmen, zum Beispiel die Pillenkosten zu teilen. Ausserdem besteht Unklarheit in der Unterscheidung zwischen dem Verhüten einer Schwangerschaft und dem Schutz vor einer Ansteckung mit HIV/Aids oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Das stelle ich klar und empfehle auch den «double dutch», also Kondom und Pille zusammen anzuwenden.

An der Gesundheitsmesse «Gesund 2004» in Basel fand zu den neusten Verhütungsmethoden eine Informationsveranstaltung mit anschliessendem Podiumsgespräch statt. Unter der Leitung des Radiomoderators Roger Thiriet berichteten Michèle Beglinger, Fotomodell und Verhütungsring-Anwenderin, Dr. med. Christoph König, Gynäkologe in Bern, und Daniela Widmer, dipl. Pflegefachfrau im Inselspital Bern und Betreuerin verschiedener Studien mit neuen Verhütungsmethoden, über ihre Erfahrungen.

Roger Thiriet (Moderator):

Michèle Beglinger, wie erleben Sie die Anwendung des neuen Verhütungsring?

Michèle Beglinger (MB):

Ich habe überhaupt kein Problem damit, den NuvaRing® einzuführen. Im Gegenteil. Man kann es mit einem Tampon vergleichen. Ich hatte damals eine Modeschau und musste einen Mini-Jupe tragen. Dabei hatte ich etwas Bedenken, dass der Ring herausfallen würde. Aber ich habe überhaupt nichts gespürt. Und die Anwendung ist wirklich sehr einfach.

Moderator:

Wir haben gehört, dass es beim Einführen und beim Entfernen eine gewisse Regelmässigkeit und Disziplin braucht. Bei der Pille ist das nicht anders. Michèle Beglinger, haben Sie sich schnell an den neuen Modus gewöhnt?

MB:

Bei der Pille muss man sich jeden Tag eine Zeit merken. Beim NuvaRing® hingegen muss man sich einen Tag im Monat merken, an dem man ihn einsetzen und einen Tag, an dem man ihn entfernen muss. Das ist kein Problem. Zum Produkt gibt es auch einen Timer, der hilft.

Moderator:

Michèle Beglinger, seit wann benutzen Sie den Verhütungsring? Stehen Sie dahinter?

MB:

Seit einem Jahr. Ja, ich stehe hundert Prozent dahinter. Es ist das beste Verhütungsmittel, das ich je gehabt habe, und ich werde dabei bleiben.

Moderator:

Dr. König, vergleichen wir den Verhütungsring mit der Pille. Kann man sagen, dass der Ring für jüngere Frauen gesünder ist?

Christoph König (CK):

Das kann man sagen, wenn man überhaupt sagen kann, dass hormonelle Verhütungsmittel gesund sind. Diese hormonelle Verhütung ist jedenfalls wegen der Dosierung das Ungefährlichste und aus meiner Sicht das Gesundeste, was es im Moment auf dem Markt gibt. Ich möchte noch etwas anderes ansprechen, und zwar ob die Blutungen schwächer oder stärker sind. Das interessiert wahrscheinlich das Publikum.

«GENIALE ZYKLUSKONTROLLE»

Moderator:

Als Arzt dürfen Sie das fragen. Ich hätte damit eher ein wenig Probleme gehabt. Wie ist es mit den Blutungen?

MB:

Fragen Sie ungeniert. Meine Blutungen sind eindeutig schwächer und auch kürzer geworden. In meinem Fall ist es sogar genial. Ich entferne am Montag den NuvaRing®, am Mittwoch setzt die Periode ein und am Samstag habe ich dann nichts mehr. Es ist jeden Monat derselbe Rhythmus und sogar auf die Zeit genau. Das ist wirklich perfekt.

Moderator:

Gibt es Unverträglichkeiten?

Daniela Widmer (DW):

Bei denjenigen Anwenderinnen, die ich betreut habe, hatten wir keine einzige Frau, die die Studie abgebrochen hat, weil sie den Ring auf Grund von irgendwelchen Nebenwirkungen nicht vertragen hätte.

Moderator:

Hat es Frauen gegeben, die nach der Studie wieder auf die Pille umgestiegen sind?

DW:

Das ist keinem einzigen Fall vorgekommen. Es gab sogar Frauen, die während der Studie als Vergleichsgruppe die Pille einnahmen und unbedingt auch den Ring ausprobieren wollten.

RING VERSUS PFLASTER

Moderator:

Dr. König hat vom Hormonpflaster gesprochen. Wäre das eine Alternative für Sie?

MB:

Nein. Da ich als Model tätig bin und viele Bademodepräsentationen habe, würde man ein Pflaster nicht schätzen.

Moderator:

Dr. König, die Vor- und Nachteile aus Ihrer Sicht?

CK:

Ich kenne das Pflaster nicht sehr gut. Es gibt dazu allerdings gewisse Bedenken. Man sagt, das Pflaster sei nicht ganz ausgereift. Beispielsweise im Sommer, bei UV-Strahlung, ist es nicht ganz klar, ob wirklich kontinuierlich die gleiche Menge Hormone abgegeben wird. Dann habe ich auch dieselben Bedenken wie Michèle Beglinger.

GERINGERE HORMONDOSIS

Moderator:

Dr. König, Sie haben uns die verschiedenen Methoden vorgestellt: Kondom, Pillen und alternative Verhütungsmethoden. Wie ist aus Ihrer Sicht die weitere Entwicklung?

CK:

Das Alter der Frauen, die Geschlechtsverkehr haben, sinkt stetig. Bei mir in der Praxis sind Frauen mit Jahrgang 1989, die sich eine Schwangerschaftsverhütung verschreiben lassen. Würde ich diesen jungen Frauen sagen, wie viele Pillen sie von 14 bis 35 oder 40 Jahre einnehmen, wäre das eine sehr hohe Anzahl! Diese Frauen haben schon die Motivation, auf Systeme umzusteigen, die in der Hormondosierung eindeutig tiefer und besser applizierbar sind. Ich nehme an, dass dieser Ring im Vergleich zur Pille sehr im Kommen ist.

Moderator:

Daniela Widmer, wie gehen Frauen mit der Verhütung um, sei es mit der Pille, dem Ring oder anderem?

DW:

Die Tendenz ist, dass junge Frauen etwas suchen, bei dem sie möglichst wenig Hormone zu sich nehmen müssen. Ich bin in einer Berufssparte tätig, wo man auf Verhütungsmittel angewiesen ist, an die man möglichst nicht denken muss. Arbeitet man in Schicht, ist es lästig daran zu denken, ob ich heute Abend um 22.00 Uhr die Pille noch nehmen muss und ob ich sie überhaupt dabei habe. Oder es gibt auch Leute, die viel fliegen und damit Zeitverschiebungen unterliegen. Für diese ist es mit dem Ring überhaupt kein Problem. Junge Frauen wollen vor allem eine einfache Verhütungsmethode.

«ES IST
DAS BESTE
VERHÜTUNGS-
MITTEL»



Michèle Beglinger im Gespräch...



...mit Roger Thiriet über die neusten Verhütungsmethoden.



Michèle Beglinger und Frauenarzt Christoph König.



Oben: Viele Fragen an Michèle. Unten: Daniela Widmer diskutiert.



SMS-REMINDER

HILFT DIR VERHÜTEN!

Alle fürchten ihn, die meisten kennen ihn, und einigen begegnet er fast täglich: Der Moment, in dem Frau sich an die Pille erinnert, die sie hätte einnehmen sollen.

Die regelmässige Einnahme der Pille stellt gewisse Anforderungen an die Disziplin der Anwenderin und ist einfacher in der Handhabung, wenn der Tagesablauf geregelt ist.

Wird die Einnahme vergessen, müssen zusätzliche Verhütungsmethoden eingesetzt werden, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern.

Vergessene Pillen können in Zukunft der Vergangenheit angehören. Neu gibt es einen SMS-Erinnerungsservice, welcher speziell für den neuen Verhütungsring entwickelt worden ist. Der Ring wird ohne Unterbrechung über drei Wochen angewendet. Die vierte Woche ist ringfrei. Der SMS-Reminder-Service erinnert nun die Anwenderin an die Entfernung und das Wiedereinsetzen des Verhütungsringes. Dieser ist in dieser Ausgabe von «Rund um die Liebe» beschrieben.

Und so kannst Du den praktischen SMS-Reminder aktivieren:

Klicke einfach unter www.once-a-month.ch die Rubrik SMS-Erinnerungsservice an und folge den Anweisungen. Dieser Service kostet dich 20 Rappen bei der Anmeldung und pro Nachricht die du erhältst. Natürlich kannst du den Service auch jederzeit wieder deaktivieren.



Neu!
Spezial
Service

www.Once-a-Month.ch

NÄCHSTE AUSGABE

Erscheint im Herbst 2004

«Rund um die Liebe» kann als Download unter www.once-a-month.ch bezogen oder unter der gleichen Adresse mittels Bestellformular für die Zukunft kostenlos abonniert werden.



COVERGIRL GEFUNDEN!

Von Make-up Artisten geschminkt und gestylt werden und dann vor einem Profi-Fotografen posieren: Dieser Traum ist für Michèle wahr geworden. Als Covergirl der dritten Ausgabe von «Rund um die Liebe» durfte sie einen Einblick in die Arbeit eines Fotomodells gewinnen. Und so ganz nebenbei kann sie im H&M mit CHF 500.– auf Shopping-Tour gehen.

Aus über 300 Bewerbungen ausgewählt

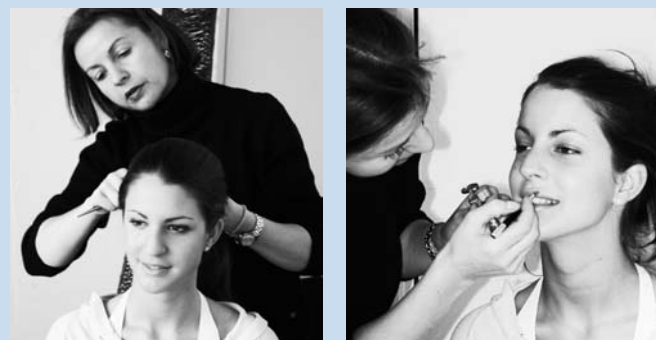
Auf dem Weg zum Covergirl von «Rund um die Liebe» musste Michèle allerdings einige Hürden nehmen. Der Wettbewerb stiess bei den Leserinnen nämlich auf ein enormes Echo: Mehr als 300 junge Frauen hatten ihre Unterlagen eingereicht. Und viele sind durch eine sympathische Ausstrahlung aufgefallen. Nach dem Vorentscheid der Jury waren es dann die Leserinnen und Leser selber, die Michèle auf dem Titelblatt sehen wollten und die junge Thalwilerin zur

«Professionelles
Modeln?
Nach der Schule
vielleicht»

Siegerin machten. Die Redaktion von «Rund um die Liebe» gratuliert Michèle herzlich zu diesem Erfolg.

Foto-Shooting: anstrengend und aufregend

Und wie hat Michèle das Foto-Shooting erlebt? Grossen Spass habe das Posieren gemacht, erzählt das Covergirl. Auch wenn hinter den gelungenen Fotos ganz schön viel Anstrengung steckt. Kleiderauswahl, Make-up und Haarstyling sowie das grelle Licht und die Anweisungen des Fotografen sind auf die Dauer kräfteaufwendend. Dennoch: «Eine super Erfahrung!», freut sich die hübsche Schülerin. Könnte sie sich vorstellen, dereinst als professionelles Model zu arbeiten? «Warum nicht, nach diesem tollen Einstieg» meint sie, fügt aber sogleich hinzu: «allerdings erst nach der Schule» und stellt damit nebst dem hübschen Gesicht auch eine gesunde Portion Vernunft unter Beweis.



IMPRESSUM HERAUSGEBER: ORGANON AG, 8808 PFÄFFIKON SZ REDAKTION: VERENA TURNER, 8038 ZÜRICH BERATUNG: ANDREA HAZAN, ÄRZTIN, ZÜRICH; THOMAS HÜNI, SEXUALPÄDAGOG, GEBENSTORF; ULRIKE JÄGER-GERLICH, SEXUALPÄDAGOGIN, CHUR GESTALTUNG: PHARMACOM, 8802 KILCHBERG

STUDEDISEIGN Die Redaktion der «Schweizer Illustrierte» zusammen mit dem Pharmaunternehmen Organon AG beauftragte 2001 das Forschungsinstitut LINK mit der Durchführung einer Befragung über das Sexualverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bei der repräsentativen Umfrage wurden 515 Personen im Alter von 16 bis 20 Jahren aus der Deutsch- und der Westschweiz befragt. Die Themen der Befragung reichten vom Freizeitverhalten über Partner, die sexuellen Erfahrungen, Sexualverhalten, ihr Wissen über den Umgang mit Verhütungsmitteln bis hin zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei der Erarbeitung des Fragebogens wurde das Forschungsinstitut von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt, dem folgende Fachleute angehörten: Dr. med. Francesca Navratil, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendmedizin in Zürich, Dr. med. Saira-Christine Renteria, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe in Lausanne, Prof. Dr. med. Johannes Bitzer, leitender Arzt gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik an der Universitäts-Frauenklinik Basel, und Thomas Hüni, Gebenstorf, Sexualpädagoge und Mitarbeiter bei «Durchblick», der Dienstleistung über Jugendsexualität, die von der Firma Organon AG unterstützt wird.