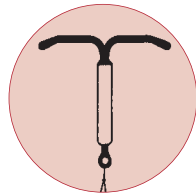
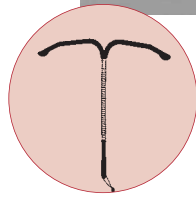


VERHÜTUNGS-
METHODEN

Die Spirale



Die Spirale



Impressum: © 1986, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02. E-Mail: medien@profamilia.de
8. Auflage 2010, 470.000 - 550.000
Grafikdesign: www.warminski.de
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Inhalt

Die Spirale	4
Woher kommt der Name?	4
Die Spirale – eine Verhütungsmethode für mich?	4
Wie wird die Spirale eingelegt?	5
Wann wird die Spirale eingelegt?	6
Welche Kontrolluntersuchungen müssen gemacht werden?	7
Was kostet die Verhütung mit der Spirale?	7
Die Kupfer-Spirale	8
Wie wirkt die Kupfer-Spirale?	8
Wie sicher ist die Kupfer-Spirale?	9
Wie lange kann die Kupfer-Spirale liegen bleiben?	9
Welche Probleme können mit der Kupfer-Spirale auftreten?	10
Ist die Kupfer-Spirale für mich geeignet?	12
Spirale mit Goldringen	12
Die Kupfer-Kette	13
Wie wird die Kupfer-Kette eingelegt?	13
Welche Vor- und Nachteile hat die Kupfer-Kette?	13
Ist die Kupfer-Kette für mich geeignet?	14
Die Hormon-Spirale	14
Wie wirkt die Hormon-Spirale?	14
Wie sicher ist die Hormon-Spirale?	15
Wie wird die Hormon-Spirale eingesetzt?	15
Wie lange kann die Hormon-Spirale liegen bleiben?	16
Welche Probleme können mit der Hormon-Spirale auftreten?	16
Ist die Hormon-Spirale für mich geeignet?	17
Weitere Fragen	18
Was ist, wenn ich trotz Spirale schwanger werde?	18
Gefährdet die Spirale die Fruchtbarkeit?	19
Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten	19
Die »Spirale danach«	19
Haben Sie weitere Fragen?	20
Ihre Rechte sind uns wichtig	20
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	20
Broschüren der pro familia	23



Die Spirale

Die Spirale ist die in Deutschland am dritthäufigsten verwendete Verhütungsmethode. Insgesamt verhüten etwa 11% der Frauen damit. Die Spirale wird häufiger von älteren als von jüngeren Frauen benutzt. Im Alter von über 30 Jahren verhüten 16% der Frauen mit einer Spirale, im Alter von unter 30 Jahren nur etwa 3%. Es gibt unterschiedliche Spiralen-Typen. Die Kupfer-Spiralen bestehen aus Kunststoff, der zum Teil mit Kupferdraht umwickelt ist. Hormon-Spiralen bestehen ebenfalls aus Kunststoff und einem schlauchförmigen Hormonreservoir. Die Kupfer-Kette besteht aus kleinen Kupfer-Zylindern, die auf einen Nylon-Faden aufgezogen sind.

Die verschiedenen Spiralen im Überblick

Wirkungsweise	Kupfer-Spirale Abgabe von Kupfer	Kupfer-Kette Abgabe von Kupfer	Hormonspirale Abgabe von Hormonen (Gestagen)
Pearl-Index	0,3-0,8	ähnlich der Kupferspirale	0,1-0,3
Liegedauer (laut Zulassung)	3-5 (-10)Jahre	5 Jahre	5 Jahre
Kosten (inklusive Einlage)	130-200 €	150-220 €	300-350 €
Details ab Seite	8	13	14

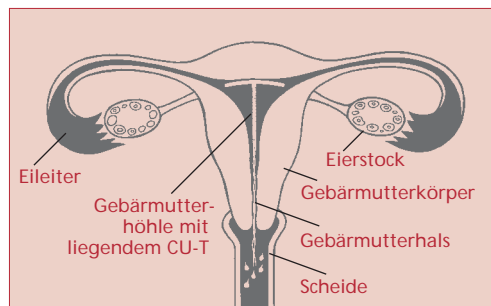
Woher kommt der Name?

Die ersten Spiralen sahen tatsächlich so ähnlich aus wie eine Spirale. Deswegen werden sie bei uns meist so genannt. Heute sehen die meisten Spiralen aus wie ein T oder ein Anker. Die medizinische Bezeichnung der Spirale ist Intra-Uterin-Pessar (IUP). Intrauterin heißt »in der Gebärmutter« und beschreibt das Anwendungsprinzip der Spirale: Sie wird in die Gebärmutter eingelegt. Dort wirken Kupfer-Spiralen und Hormon-Spiralen unterschiedlich.

Die Spirale – eine Verhütungsmethode für mich?

Ob die Spirale für Sie als Verhütungsmethode geeignet ist, müssen Sie entscheiden, nachdem Sie sich über alle Vor- und Nachteile informiert haben.

In dieser Broschüre erhalten Sie viele Informationen über die Spirale. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann Sie noch ausführlicher beraten und dabei auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse eingehen. In diesem Beratungsgespräch sollten Sie sich über Wirkungsweise der Spirale, die möglichen Nebenwirkungen, die Liegedauer, die Zuverlässigkeit sowie die Kosten dieser Verhütungsmethode aufklären lassen. Bevor Sie sich endgültig entscheiden und bevor die Spirale eingelegt werden kann, wird die Frauenärztin oder der Frauenarzt Sie untersuchen. Dabei prüft sie oder er, ob die Gebärmutterhöhle normal geformt ist und die Spirale ohne Probleme eingelegt werden kann. Außerdem werden Untersuchungen auf Infektionen gemacht, die behandelt werden müssen, bevor die Spirale eingelegt wird. Nach dem Beratungsgespräch können Sie sich natürlich erst noch einmal Zeit lassen und sich weiter informieren, wenn Sie noch Fragen haben.



Gebärmutter mit liegender Spirale

Wie wird die Spirale eingelegt?

Das Einlegen an sich verläuft bei den verschiedenen Spiral-Typen ähnlich.

Die Spirale wird meist von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt eingelegt. Auch in fast allen Familienplanungszentren der pro familia ist das Einlegen einer Spirale möglich (Adressen erfahren Sie beim pro familia-Bundesverband oder Ihrem Landesverband; siehe Rückseite dieser Broschüre).

Zuerst führt der Frauenarzt oder die Frauenärztin wie bei einer normalen Untersuchung ein Spekulum in die Scheide ein. Er oder sie misst die Länge der Gebä-



VERHÜTUNGSMETHODEN
Die Spirale

mutter mit einem dünnen Taststab. Die Spirale wird dann vorsichtig mit Hilfe eines dünnen Plastikröhrchens in die Gebärmutterhöhle geschoben. Zum Schluss werden die Fäden gekürzt, mit denen die Spirale später entfernt werden kann. Sie sind ganz oben in der Scheide am Gebärmutterhals sichtbar, hängen aber nicht aus der Scheide heraus. Das Einlegen dauert wenige Minuten. Frauen, die ein oder mehrere Kinder geboren haben, haben dabei meist nur wenig Schmerzen. Wenn Frauen keine Kinder geboren haben, können sie krampfartige Unterleibsschmerzen während und nach dem Einlegen haben. Manchmal können auch Übelkeit und Schwindel auftreten, sehr selten kann eine Frau ohnmächtig werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schmerzen beim Einlegen der Spirale zu verringern. Man kann vorher ein Medikament geben, das bewirkt, dass der Gebärmutterhals sich etwas öffnet. Die Frau kann auch vorher Schmerzmittel nehmen oder es wird am Gebärmutterhals eine örtliche Betäubung vorgenommen (ähnlich wie eine Betäubungsspritze beim Zahnarzt). Ganz selten wird die Spirale mit einer Vollnarkose eingelegt.

Wann wird die Spirale eingelegt?

Die Spirale wird meist während der Regelblutung eingelegt. Dann ist der Muttermund etwas weiter geöffnet. Außerdem ist relativ sicher, dass die Frau nicht schwanger ist.

Die Kupfer-Spirale und die Kupfer-Kette können auch außerhalb der Regel eingelegt werden, wenn sicher ist, dass die Frau nicht schwanger ist. Dann besteht sofort Verhütungsschutz.

Wenn die Hormon-Spirale außerhalb der Regel eingelegt wird, muss in den ersten sieben Tagen zusätzlich mit Kondomen verhütet werden.

Falls eine Frau nach einer Geburt die Spirale einlegen lassen möchte, sollte sie etwa sechs bis acht Wochen warten, bis sich die Gebärmutter vollständig zurückgebildet hat. Nach einem Kaiserschnitt ist es besser, mindestens 12 Wochen zu warten.

Nach einem Schwangerschaftsabbruch in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft kann eine Spirale sofort am Ende des Eingriffs eingelegt werden.



VERHÜTUNGSMETHODEN

Die Spirale

Welche Kontrolluntersuchungen müssen gemacht werden?

Meist kontrolliert die Frauenärztin oder der Frauenarzt direkt nach dem Einlegen mit Ultraschall, ob die Spirale richtig liegt.

Danach sollte die erste Kontrolle nach etwa einem Monat gemacht werden, am besten, wenn die nächste Regelblutung zu Ende ist. Auch dabei wird mit Ultraschall kontrolliert, ob die Spirale richtig liegt. Außerdem wird dabei überprüft, dass keine Infektion besteht. Später sollten Sie alle sechs Monate prüfen lassen, ob die Spirale noch richtig liegt.

Manche Frauen können auch die Fäden der Spirale oben in der Scheide fühlen. Dann können sie selbst kontrollieren, ob die Spirale noch richtig liegt. Wenn die Fäden plötzlich 2-3 cm länger zu fühlen sind, ist die Spirale wahrscheinlich verrutscht. Wenn eine Frau die Fäden nicht mehr fühlt, sind sie wahrscheinlich in den Gebärmutterhals hoch gerutscht. Das ist meist nicht gefährlich. Es kann aber sein, dass die Spirale ganz ausgestoßen wurde. In beiden Fällen sollten Sie dann eine Kontrolle durch die Ärztin oder den Arzt machen lassen.

Was kostet die Verhütung mit der Spirale?

Die Kosten für das Einlegen einer Spirale werden nicht von den Krankenkassen bezahlt. Die Frau muss die Spirale bezahlen und eine Gebühr für das Einlegen. Die Kupfer-Spiralen kosten je nach Modell zwischen 20 und 50 Euro, die Kupfer-Kette kostet etwa 50 Euro, die Hormon-Spirale etwa 200 Euro. Insgesamt müssen Sie mit etwa 130-220 Euro für die Kupfer-Spirale und 300-350 Euro für die Hormon-Spirale rechnen.

Fragen Sie auch, welche Kosten später entstehen, bevor Sie die Spirale einlegen lassen. Viele Ärzte oder Ärztinnen nehmen auch eine Gebühr für die Ultraschalluntersuchungen, bei denen die korrekte Lage der Spirale überprüft wird. Die erste Kontrolle bis sechs Wochen nach dem Einlegen der Spirale wird allerdings von den Krankenkassen bezahlt.

Bei Frauen bis zum 20. Lebensjahr sollen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Spirale, das Einlegen sowie die Kontrolluntersuchungen laut Gebührenordnung für ÄrztInnen übernehmen. Dies wird jedoch in einigen Fällen abgelehnt. Erkundigen Sie sich daher vor der Einlage nach der Kostenübernahme.

Die Kupfer-Spirale

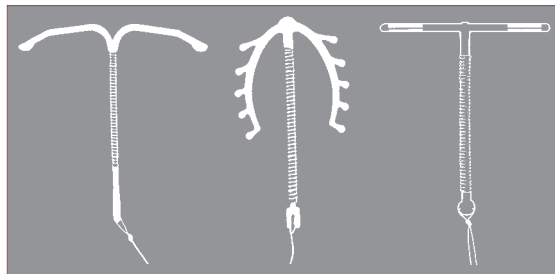
Kupfer-Spiralen gibt es in verschiedenen Formen. Sie alle bestehen aus Kunststoff. Der Kunststoff ist teilweise mit Kupferdraht umwickelt. Am unteren Ende hängen ein bis zwei dünne Kunststoff-Fäden, mit denen die Spirale wieder aus der Gebärmutter entfernt werden kann. Die Spiralen sind etwa 2,5 bis 3,5 cm lang.

Die verschiedenen Spiralen haben unterschiedlich viel Kupfer¹. Der Kupferanteil ist wichtig für die Verhütungssicherheit der Spirale und dafür, wie lange die Spirale in der Gebärmutter bleiben kann.

Wie wirkt die Kupfer-Spirale?

Die Verhütungswirkung der Spirale wird leichter verständlich, wenn man weiß, wie eine Schwangerschaft entsteht:

Samenzellen wandern von der Scheide aus durch die Gebärmutter in den Eileiter. Wenn sie dort auf eine Eizelle treffen, kann eine Samenzelle diese befruchten. Die befruchtete Eizelle wandert mehrere Tage lang durch den Eileiter zur Gebärmutter und kann sich dort in der vorbereiteten Gebärmutter-schleimhaut einnisten.



Hier sehen Sie drei der in Deutschland erhältlichen Kupfer-Spiralen. (Von links nach rechts: Nova-T, Multiload und T380).

Die Kupfer-Spirale gibt ständig Kupfer in kleinen Mengen in die Gebärmutter ab. Das Kupfer verändert den Schleim am Gebärmutterhals und die Gebärmutter-schleimhaut. Dadurch können die Samen nicht

¹ In der Fachliteratur wird von »Kupferoberfläche« gesprochen. Diese wird in Quadratmillimetern (=mm²) angegeben: Sie beträgt zwischen 200 und 380 mm². Die Zahl, die bei den meisten Spiralen zum Namen gehört, gibt die Kupferoberfläche an.



mehr durch den Gebärmutterhals und die Gebärmutter wandern. Falls doch Samenzellen in die Eileiter gelangen und ein Ei befruchten, kann sich die befruchtete Eizelle in der veränderten Gebärmutter-schleimhaut nicht einnisten.

Kupfer-Spiralen beeinflussen nicht den Hormonhaushalt.

Wie sicher ist die Kupfer-Spirale?

Die Angaben über die Versagerraten der Kupfer-Spiralen liegen zwischen 0,3 und 0,8%. Das bedeutet: Von 1000 Frauen, die mit der Kupfer-Spirale verhüten, werden in einem Jahr drei bis acht Frauen schwanger. Mit der Spirale muss die Frau nicht jeden Tag an die Verhütung denken. Fehler bei der Anwendung wie zum Beispiel mit der Pille sind ausgeschlossen.

Wie lange kann die Kupfer-Spirale liegen bleiben?

Die meisten Kupfer-Spiralen können fünf Jahre liegen bleiben. Bei einzelnen Typen mit einer Kupfermenge von 200 bis 250 mm² wird empfohlen, sie nach drei Jahren zu wechseln. Bei Spiralen mit einer Kupfermenge von 375 und 380 mm² gibt es Daten, dass die Verhütungswirkung mindestens 10 Jahre anhält. Die Verhütungswirkung lässt nicht plötzlich nach, wenn die empfohlene Liegedauer vorbei ist. Das heißt, es ist kein Problem, wenn die Spirale ein paar Monate länger liegen bleibt. Es gibt aber für viele Spiralentypen keine Daten, wie lange die optimale Verhütungswirkung tatsächlich anhält.

Auch wenn die Spirale länger liegen bleibt, führt das nicht zu anderen Problemen wie Entzündungen oder Einwachsen der Spirale.

Wenn eine Frau weiter mit der Spirale verhüten möchte, sollte die alte Spirale erst entfernt werden, wenn gleichzeitig die neue Spirale gelegt wird. Es ist nicht sinnvoll, erst eine Pause zu machen.

Die Spirale kann jederzeit im Zyklus gezogen werden. Meist hat die Frau dabei nur wenig oder keine Schmerzen. Um eine Schwangerschaft zu verhindern, ist es am besten, die Spirale während der Regel zu entfernen. Oder Sie sollten in den Tagen vor dem Ziehen der Spirale zusätzlich mit Kondomen verhüten, wenn Sie nicht schwanger werden möchten.

Welche Probleme können mit der Kupfer-Spirale auftreten?

Veränderungen der Regelblutung

Wenn Frauen mit einer Kupfer-Spirale verhüten, wird die Regelblutung häufig stärker und dauert etwa zwei Tage länger. Nach den ersten Monaten wird die Regel wieder etwas schwächer. Bei den meisten Frauen bleibt sie aber dauerhaft stärker als ohne Spirale. Manche Frauen haben auch leichte Blutungen zwischen den Regelblutungen. Wenn die Blutungen zu stark sind, sollte die Spirale wieder entfernt werden.

Schmerzen

Mit der Kupfer-Spirale können Schmerzen bei der Regelblutung stärker werden. Man kann dann Schmerzmittel nehmen² oder die Regelschmerzen durch Entspannung oder Wärme lindern. Wenn eine Frau ungewöhnlich starke Unterbauchschmerzen oder Krämpfe bekommt, sollte sie bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt untersuchen lassen, ob die Spirale verrutscht ist, oder ob sie eine Infektion hat. Selten hat eine Frau mit der Spirale dauernd Ziehen oder Schmerzen im Unterbauch. Dann muss sie entscheiden, ob die Spirale wieder entfernt werden soll.

Verrutschen der Spirale

Besonders in den ersten Monaten nach dem Einlegen kann die Spirale verrutschen. Meist rutscht sie dabei in den Gebärmutterhalskanal oder sie rutscht ganz aus der Gebärmutter. Das passiert bei einem bis fünf Prozent der Frauen im ersten Jahr. Wenn die Spirale verrutscht ist, verhütet sie nicht mehr so sicher. Oft verrutscht die Spirale während der Regelblutung. Man nimmt an, dass die Gebärmutter sich zusammenzieht und die Spirale ausstößt. Durch schwere körperliche Arbeit, Sport oder Geschlechtsverkehr kann die Spirale nicht verrutschen. Manchmal haben Frauen Krämpfe, wenn die Spirale verrutscht. Viele Frauen merken aber nichts davon. Es passiert auch, dass die Spirale ganz ausgestoßen wird, ohne dass die Frau etwas davon merkt. Ob die Spirale noch richtig liegt, sollte regelmäßig beim Frauenarzt oder der Frauenärztin kontrolliert

² Allerdings kein ASS, weil damit die Blutung sehr stark werden kann.



werden. Die erste Kontrolle wird etwa einen Monat nach dem Einlegen gemacht, danach alle sechs Monate.

Unterleibsinfektionen

Wenn Frauen mit der Kupfer-Spirale verhüten, bekommen sie etwas häufiger eine Unterleibsinfektion. Etwa zwei bis sieben von 1000 (also 0,2- 0,7%) Frauen bekommen im ersten Jahr eine Unterleibsinfektion. Die meisten Infektionen treten in den ersten drei Wochen nach dem Einlegen der Spirale auf. Sie werden mit Medikamenten behandelt. Meist kann die Spirale dann liegen bleiben. Wenn die Infektion trotz der Medikamente nicht rasch besser wird, muss die Spirale entfernt werden.

Ganz selten kann eine Frau durch eine Unterleibsinfektion unfruchtbar werden.

Anzeichen für eine Infektion können Unterbauchschmerzen und Fieber sein. Dann sollten Sie sich rasch bei einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin untersuchen lassen.

Wenn Sie außerhalb von festen und langjährigen Partnerschaften Geschlechtsverkehr haben, sollten Sie zum Schutz vor Infektionen zusätzlich ein Kondom benutzen.

Um Infektionen nach dem Einlegen der Spirale zu verhindern, sollte vorher eine Untersuchung auf Infektionen in der Scheide und dem Gebärmutterhals gemacht werden. Wenn dort eine Infektion festgestellt wird, sollte sie behandelt werden, bevor die Spirale eingelegt wird.

Verletzung der Gebärmutter (Perforation)

Ganz selten kann es vorkommen, dass die Spirale die Gebärmutterwand verletzt und teilweise oder ganz in die Bauchhöhle gelangt (Perforation). Meist passiert das beim Einlegen der Spirale. Dass die Spirale später, nach dem Einlegen, die Gebärmutterwand »durchwandert«, ist bei den neueren Spiralentypen sehr unwahrscheinlich.

Kurz nach der Geburt und in der Stillzeit ist eine Verletzung der Gebärmutter beim Einlegen der Spirale etwas häufiger. Deshalb sollte abgewartet werden, bis sich die Gebärmutter wieder ganz zurückgebildet hat (mindestens sechs bis acht Wochen). Nach einem Kaiserschnitt wird empfohlen, mindestens 12 Wochen zu warten.



Ist die Kupfer-Spirale für mich geeignet?

Die Kupfer-Spirale ist eine Verhütungsmethode ohne Hormone. Sie ist daher eine gute Methode für Frauen, die wegen gesundheitlicher Risiken keine Hormone nehmen dürfen oder keine Hormone nehmen möchten. Auch in der Stillzeit kann die Spirale benutzt werden, nachdem die Gebärmutter sich zurückgebildet hat.

Für viele Frauen ist auch wichtig, dass die Kupfer-Spirale eine sehr bequeme Verhütungsmethode ist. Sie müssen nicht jeden Tag an die Verhütung denken und können bei der Anwendung nichts falsch machen.

Viele Ärzte/Ärztinnen raten jungen Frauen und Frauen, die keine Kinder geboren haben, von einer Kupfer-Spirale ab. Gründe dafür sind, dass junge Frauen etwas häufiger eine Unterleibsinfektion bekommen, dass sie mehr Regelschmerzen haben und dass die Spirale bei ihnen etwas häufiger verrutscht.

Die Gefahr von Infektionen ist aber geringer, als man früher dachte. Deshalb können auch junge Frauen mit Kupfer-Spiralen verhüten, wenn es für sie kein Problem ist, dass die Regelblutungen und vielleicht auch die Schmerzen stärker werden.

Wenn eine Frau schon einmal oder häufiger eine Unterleibsinfektion hatte, sollte sie mit dem Arzt oder der Ärztin überlegen, ob eine andere Verhütungsmethode für sie besser ist, oder ob sie trotz der Risiken mit der Kupfer-Spirale verhüten möchte.

Wenn Frauen starke Regelblutungen haben oder starke Schmerzen bei der Regelblutung, ist die Kupfer-Spirale nicht gut geeignet für sie. Die Blutungen werden damit noch stärker, und auch die Schmerzen können mehr werden. Besonders Frauen, die wegen starker Regelblutungen Eisenmangel oder eine Blutarmut haben, sollten nicht mit der Kupfer-Spirale verhüten.

Wenn Frauen Myome haben, die in die Gebärmutterhöhle wachsen, kann die Spirale manchmal nicht richtig eingelegt werden. Manche Frauen haben auch eine angeborene veränderte Form der Gebärmutter, bei der die Spirale nicht richtig eingelegt werden kann.

Spirale mit Goldringen

Die Spirale mit Goldringen ist eine Kupfer-Spirale, die an den Seitenarmen zusätzliche Goldringe hat.

Die Goldringe sollen vor Unterleibsinfektionen schüt-



zen. Es gibt jedoch bisher keine Daten darüber, ob Infektionen auf diese Art wirklich vermieden werden können.

Die Kupfer-Kette³

Die Kupfer-Kette besteht aus sechs oder vier kleinen Kupferzylindern, die auf einem Nylonfaden aufgezogen sind. Es gibt sie in zwei Größen, die zwei bzw. drei Zentimeter lang sind. Der Nylonfaden wird in den Muskel der Gebärmutterwand geknotet. Dadurch soll die Kupfer-Kette seltener ausgestoßen werden als die Spirale.

Die Kupfer-Kette wirkt in der gleichen Art und Weise wie die Kuperspirale (siehe Seite 8).

Wie wird die Kupfer-Kette eingelegt?

Wie beim Einlegen der Spirale führt der Frauenarzt oder die Frauenärztin zuerst ein Spekulum in die Scheide ein. Dann wird die Länge der Gebärmutter mit einem Taststab gemessen.

Die Kupfer-Kette wird mit einer speziellen Einführhilfe eingelegt. Damit wird der Faden in den Muskel der Gebärmutterwand geschoben und dort verknötet. Das Einlegen der Kupfer-Kette ist etwas komplizierter als bei einer normalen Spirale. Die Ärztin oder der Arzt muss damit genug Erfahrung haben, um die Kupfer-Kette korrekt einsetzen zu können. Sonst ist die Gefahr größer, dass die Kette ausgestoßen wird.

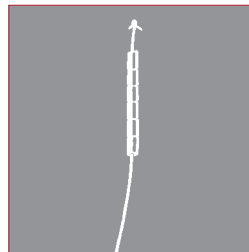
Welche Vor- und Nachteile hat die Kupfer-Kette?

Die Verhütungssicherheit der Kupfer-Kette ist vergleichbar mit der von normalen Kupfer-Spiralen. Wenn die Kette länger als ein Jahr liegt, ist die Verhütungssicherheit höher als bei der Kupfer-Spirale. Nebenwirkungen wie verstärkte Regelblutungen und Menstruationsschmerzen treten bei der Kupfer-Kette genau so oft auf wie bei der Kupfer-Spirale. Auch das Risiko von Infektionen ist vergleichbar.

Verrutschen oder Ausstoßung der Kupfer-Kette

Wie häufig die Kupfer-Kette ausgestoßen wird, hängt sehr von der Erfahrung der Ärztin oder des Arztes ab, die die Kette einlegen. Im ersten Jahr nach dem Ein-

³ Die Kupferkette wird unter dem Namen Gynefix® vertrieben.



Hier sehen Sie die in Deutschland erhältliche Kupferkette

legen werden mehr Kupfer-Ketten ausgestoßen als Spiralen. Danach werden Kupfer-Ketten seltener ausgestoßen als Spiralen.

Verletzungen der Gebärmutter

Wahrscheinlich sind Verletzungen der Gebärmutter beim Einlegen der Kupfer-Kette genau so selten wie beim Einlegen der Kupfer-Spirale.

Die Liegedauer der Kupfer-Kette beträgt fünf Jahre.

Ist die Kupfer-Kette für mich geeignet?

Die Kupfer-Kette kann eine Möglichkeit sein für Frauen, bei denen die normale Kupfer-Spirale einmal oder mehrmals verrutscht ist.

Wenn Frauen Veränderungen der Gebärmutterhöhle haben, bei denen eine normale Kupfer-Spirale nicht passt, kann es manchmal möglich sein, eine Kupfer-Kette zu legen.

Nebenwirkungen treten genau so häufig oder selten auf wie mit normalen Spiralen. Auch für Frauen, die keine Kinder geboren haben, sind Vorteile gegenüber normalen Spiralen nicht eindeutig bewiesen.

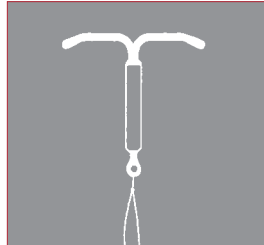
Die Hormon-Spirale

Die Hormon-Spirale besteht aus Kunststoff. Sie hat am Stiel eine Art Schlauch, von dem aus das Hormon Levonorgestrel in die Gebärmutterhöhle abgegeben wird. Levonorgestrel gehört zu den Gestagenen. Die medizinische Bezeichnung für die Hormon-Spirale lautet Intra-Uterin-System (abgekürzt IUS).

Wie wirkt die Hormon-Spirale?

Die Hormone, die von der Hormon-Spirale in die Gebärmutterhöhle abgegeben werden, verhindern eine Schwangerschaft. Denn durch die Hormone ver-

VERHÜTUNGSMETHODEN Die Spirale



Hier sehen Sie die in
Deutschland erhältliche
Hormonspirale

ändern sich der Schleim im Gebärmutterhalskanal und die Gebärmutter Schleimhaut. Die Spermien können dadurch nicht in die Gebärmutter und die Eileiter wandern. Außerdem kann sich kein Ei in die Gebärmutter Schleimhaut einnisten.

Die Hormone wirken nur wenig auf die Eierstöcke. Die meisten Frauen haben weiter einen Eisprung, allerdings in unregelmäßigen Abständen. Manche Frauen haben mit der Hormon-Spirale keinen Eisprung.

Wie sicher ist die Hormon-Spirale?

Die Hormon-Spirale ist sehr sicher. Die Angaben über Versagerraten liegen bei 0,1 bis 0,3%. Das heißt, dass von 1000 Frauen, die mit der Hormon-Spirale verhüten, weniger als eine bis drei pro Jahr schwanger werden.

Damit ist die Hormon-Spirale ungefähr so sicher wie die Sterilisation der Frau.

Wie wird die Hormon-Spirale eingesetzt?

Auch die Hormon-Spirale wird vorzugsweise während der Periode durch einen Frauenarzt/ eine Frauenärztin (auch in fast allen Familienplanungszentren der pro familia) gelegt. Ist der Muttermundkanal zu eng, muss er eventuell leicht gedehnt werden.

Die Scheide wird desinfiziert und die Einführhülse durch den Muttermundkanal eingeführt.

Danach wird die Spirale in die Gebärmutterhöhle geschoben. Dort entfalten sich ihre beiden »Arme«.

Nach Entfernung der Einführhülse wird der Faden gekürzt und die richtige Lage mittels Ultraschall überprüft.

Die Einlage kann vorübergehend schmerzhaft sein.

Diese Schmerzen können mit einem vorher eingenommenen Medikament verringert werden. Kreislaufbeschwerden während des Einlegens sind möglich



(siehe dazu auch die Informationen zur Einlage der Kupfer-Spirale auf Seite 5).

Wie lange kann die Hormon-Spirale liegen bleiben?

Die Hormon-Spirale verhütet mindestens fünf Jahre. Der Verhütungsschutz besteht auch weiter, wenn die Spirale einige Monate länger liegen bleibt. Für die Gesundheit gibt es keine Risiken, wenn die Spirale länger liegen bleibt. Wenn Sie weiter mit der Hormon-Spirale verhüten wollen, sollte die alte Spirale erst dann entfernt werden, wenn gleichzeitig die neue eingelegt wird.

Wenn Sie nicht mehr mit der Hormon-Spirale verhüten wollen, kann sie jederzeit entfernt werden. Dabei haben die meisten Frauen nur wenig Schmerzen.

Welche Probleme können mit der Hormon-Spirale auftreten?

Veränderungen der Regelblutung

Durch die Hormon-Spirale wird die Regelblutung deutlich schwächer. Auch Regelschmerzen werden geringer. Die Blutung kommt jedoch nicht mehr regelmäßig. In den ersten Monaten haben die meisten Frauen leichte Blutungen zwischen den Regelblutungen. Danach haben die meisten Frauen schwache Blutungen in unregelmäßigen Abständen. Bei einer von vier Frauen bleibt die Regelblutung auch ganz aus. Die Blutung verändert sich hauptsächlich durch die Wirkung der Hormone auf die Gebärmutter schleimhaut. Aber die Hormone wirken auch auf die Eierstöcke. Bei vielen Frauen kommt es nur manchmal oder gar nicht mehr zu einem Eisprung.

Nebenwirkungen durch die Hormone

Die Hormone der Hormon-Spirale wirken hauptsächlich in der Gebärmutter. Ein kleiner Teil gelangt aber auch in den Körper. Die meisten Frauen merken davon nichts, manche Frauen können aber dadurch unangenehme Nebenwirkungen bekommen.

Zum Beispiel können Frauen Kopfschmerzen bekommen, depressive Verstimmungen oder Schmerzen in den Brüsten. Auf der Haut können manchmal mehr Akne-Pickel auftreten. Sehr selten nehmen Frauen mit der Hormon-Spirale zu.



Die Beschwerden können sich nach einigen Monaten bessern, manchmal bleiben sie aber auch.

Eierstock-Zysten

Mit der Hormon-Spirale bekommen viele Frauen Zysten an den Eierstöcken. Das sind Bläschen, die mit einer Flüssigkeit gefüllt sind. Manchmal können sie Schmerzen verursachen. Sie verschwinden fast immer ohne Behandlung und sind nicht gefährlich. Deswegen soll man sie nur in Ausnahmen durch eine Operation entfernen.

Verrutschen der Spirale

Die Hormon-Spirale kann genau so wie die Kupfer-Spirale verrutschen oder aus der Gebärmutter ausgestoßen werden (siehe dazu auch Seite 10). Das passiert bei ungefähr fünf von 100 Frauen.

Verletzung der Gebärmutter (Perforation)

Beim Einlegen der Hormon-Spirale kann die Gebärmutter verletzt werden. Das passiert genau so selten wie bei der Kupfer-Spirale (siehe dazu auch auf Seite 11).

Infektionen

Auch bei der Verhütung mit einer Hormon-Spirale kann es zu einer Unterleibsinfektion kommen. Es ist nicht geklärt, ob das Risiko genau so hoch ist oder geringer als bei der Kupfer-Spirale. Deswegen gelten die gleichen Vorsichtsmaßnahmen (siehe Seite 11).

Ist die Hormon-Spirale für mich geeignet?

Die Hormon-Spirale ist eine sehr bequeme Verhütungsmethode. Die Frau muss nicht jeden Tag an die Verhütung denken und kann in der Anwendung nichts falsch machen.

Viele Frauen empfinden es als Vorteil, dass die Regelblutung schwächer wird. Deshalb ist die Hormon-Spirale auch besonders gut geeignet für Frauen, die unter starken Regelblutungen leiden.

Allerdings müssen die Frauen sich darauf einstellen, dass die Blutungen nicht mehr regelmäßig kommen und oft auch ganz wegbleiben können.

Die Hormonmenge, die in den Körper gelangt, ist deutlich geringer als bei anderen Verhütungsmethoden mit Hormonen. Deswegen können die meisten Frauen, die andere Methoden mit Hormonen wegen



VERHÜTUNGSMETHODEN
Die Spirale

gesundheitlicher Risiken nicht benutzen dürfen, mit der Hormon-Spirale verhüten. Auch Frauen, die mit der Pille oder anderen hormonellen Methoden unangenehme Nebenwirkungen haben, vertragen die Hormon-Spirale oft. Einige bekommen aber mit der Hormon-Spirale ähnliche Nebenwirkungen.

Die Hormon-Spirale kann auch in der Stillzeit benutzt werden, da die Hormonmenge im Körper sehr gering ist. Die Spirale sollte jedoch erst eingelegt werden, wenn sich die Gebärmutter nach der Geburt ganz zurückgebildet hat (nach sechs bis acht Wochen). Auch junge Frauen und Frauen, die keine Kinder geboren haben, können mit der Hormon-Spirale verhüten. Allerdings ist bei diesen Frauen die Gebärmutterhöhle oft kleiner als bei Frauen, die Kinder geboren haben. Dann kann die Hormon-Spirale Schmerzen verursachen und die Gefahr, dass sie ausgestoßen wird, ist größer.

Wenn die Form der Gebärmutterhöhle verändert ist, zum Beispiel durch Myome oder angeborene Veränderungen, kann es sein, dass man keine Hormon-Spirale einlegen kann.

Weitere Fragen

Was ist, wenn ich trotz Spirale schwanger werde?

Wenn eine Frau trotz Spirale schwanger wird, sollte sie sich möglichst bald von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt untersuchen lassen.

Dabei wird auch geklärt, ob eine Eileiterschwangerschaft vorliegt oder eine normale Einnistung in der Gebärmutter. Eine Eileiterschwangerschaft muss durch eine Operation entfernt werden.

Wenn die Schwangerschaft in der Gebärmutter wächst und die Frau sich entscheidet, die Schwangerschaft auszutragen, versucht der Arzt oder die Ärztin, die Spirale zu entfernen. Manchmal kommt es dabei jedoch zu einer Fehlgeburt.

Wenn die Spirale nicht entfernt werden kann, ist die Gefahr, dass sie dem Kind schadet, sehr gering. Sehr selten kann es dennoch zu einer Fehlgeburt kommen.



Wenn die Frau sich für einen Schwangerschaftsabbruch mit der Absaugmethode entscheidet, wird die Spirale während des Eingriffs entfernt. Bei einem Schwangerschaftsabbruch mit Medikamenten muss die Spirale vorher entfernt werden.

Gefährdet die Spirale die Fruchtbarkeit?

Wenn Sie schwanger werden möchten und die Spirale entfernt wird, sind Sie danach sofort fruchtbar. Sehr selten kann eine Frau bei der Verhütung mit einer Spirale durch eine Unterleibsentzündung unfruchtbar werden. Sie kann dann möglicherweise nur mit Hilfe von besonderen Behandlungen schwanger werden.

Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Eine Spirale schützt zwar vor ungewollter Schwangerschaft, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Chlamydieninfektion, Gonorrhoe, Hepatitis B oder HIV-Infektion.

Es kann daher sinnvoll sein, zusätzlich zur Spirale ein Kondom zu benutzen, um sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen.

Die »Spirale danach«

Wenn Sie beim Geschlechtsverkehr nicht verhütet haben oder ein Fehler passiert ist (z.B. Pille vergessen, Kondom gerissen etc.), kann der Frauenarzt oder die Frauenärztin bis fünf Tage danach eine Kupfer-Spirale einlegen und damit eine Schwangerschaft mit großer Sicherheit verhindern. Die Spirale danach verhütet sicherer als die »Pille danach«, besonders, wenn schon mehr als drei Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr vergangen sind. Allerdings ist die Einlage einer Spirale ein größerer Eingriff, und die Vorteile und Risiken müssen ausführlich mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin besprochen werden. Als »Spirale danach« eignet sich auch die Kupfer-Kette. Die Hormon-Spirale ist hierfür nicht geeignet.



VERHÜTUNGSMETHODEN
Die Spirale

Haben Sie weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine *pro familia*-Beratungsstelle.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, ob Sie unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu *pro familia* können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.

Ihre Meinung zählt

Liebe Leserin, lieber Leser,

pro familia sieht es als eine seiner Hauptaufgaben an, kompetent und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft zu informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Die Spirale« waren.

Ihr Alter: _____

Ihr Geschlecht

weiblich männlich

Wo haben Sie die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle
- andere Beratungseinrichtung
- Arztpraxis / Apotheke
- Schule
- Privatperson
- andere _____

Fühlen Sie sich nach Lektüre der

Broschüre umfassend informiert?

ja nein weiß nicht

War der Text der Broschüre gut verständlich?

sehr gut gut zufriedenstellend
 unzureichend

Welche Informationen haben Sie vermisst?

Sonstige Anregungen / Anmerkungen

Bitte ausfüllen, ausschneiden, freimachen und schicken an:

pro familia Bundesverband

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

Vielen Dank!





----- ✂

Name _____

Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

----- ✂

Bitte
freimachen

pro familia Bundesverband
Stresemannallee 3
D-60596 Frankfurt am Main

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der **pro familia**, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02, erhalten (die mit * bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden)

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel*
- Das Diaphragma*
- Das Frauenkondom*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe*
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«
- Sterilisation*
- Vaginalring*
- Verhütungspflaster*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Informationsmaterialien für Jugendliche

- Deine Sexualität – deine Rechte*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach*
- Man(n) nehme...ein Kondom, das passt*
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen*

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)
- Empfängnisregelung – womit? (In Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Spanisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch*, Polnisch-Deutsch*, Englisch-Deutsch*, Russisch-Deutsch* und Türkisch-Deutsch*)



pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@
profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80467 München
☎ 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalkkreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20457 Hamburg
☎ 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6-7
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@
profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 91 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 49
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. *Vielen Dank.*