



Lernen in Uni und Schule

Verhütungsmethoden

Die hier vorgestellten Unterrichtsmaterialien wurden von Studierenden der Universität Rostock erstellt und innerhalb des Projekts LinUS - Lernen in Uni und Schule aufgearbeitet

(<https://www.ibp.uni-rostock.de/linus/>).

Einen Unterrichtsverlauf, einen Unterrichtsentwurf mit Vorlage für die Schüler*innen zum Ausfüllen sowie Lösungshinweise finden Sie in der Kategorie „Verhütungsmethoden“.

Informationen für die Lehrkraft

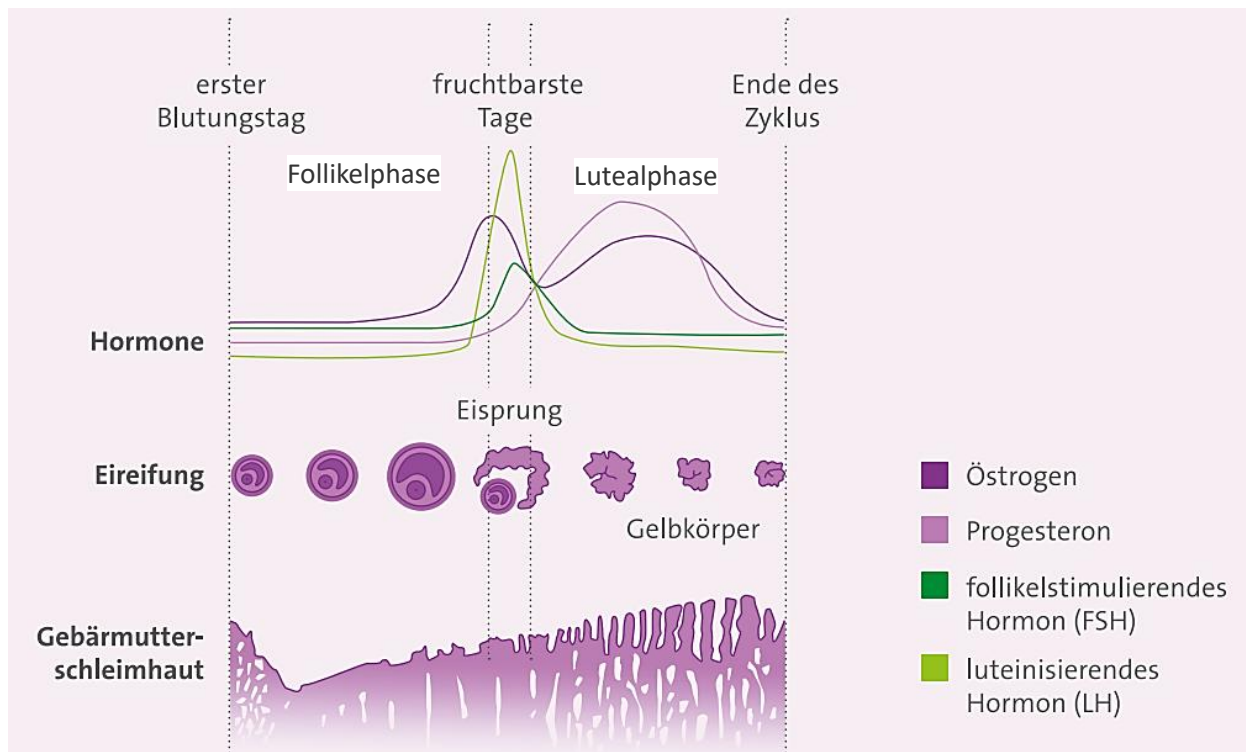


Abbildung 1: Pro Famila (2013)

Östrogene: sind Hormone, die vom Eierstock ausgeschüttet werden, wenn sich Follikel entwickeln. **Progesteron:** wird nach dem Eisprung vom Eierstock ausgeschieden. Es erhöht die Dicke der Gebärmutterschleimhaut. **FSH:** follikelstimulierendes Hormon. Ihre Ausschüttung beginnt zu Beginn des Geschlechtszyklus und hat die Aufgabe, den Eierstock so zu stimulieren, dass sich die Primordialfollikel entwickeln. Follikel sind flüssigkeitsgefüllte Strukturen, die Eier in verschiedenen Reifungsstadien enthalten. **LH:** luteinisierendes Hormon. Es ist dafür verantwortlich, den Eisprung auszulösen, sobald der Follikel mit der Eizelle vollständig ausgereift ist. Die **Follikelphase**, besteht aus einem Wachstumsprozess der Eierstockfollikel vom Beginn der Menstruation bis zum Eisprung. Die **Lutealphase** ist die Zeit zwischen dem Eisprung und der nächsten Periode.¹

Zyklus: Die Zeit vom ersten Tag der Periode bis zum Tag vor der nächsten Periode wird Menstruationszyklus genannt. Er dauert zwischen 24 und 34 Tagen. Es ist also normal, dass er unterschiedlich lang ist. Die erste Phase reicht vom ersten Blutungstag bis zum Eisprung. Die zweite Phase beginnt mit dem Eisprung und dauert bis zum Tag vor der nächsten Blutung. Im Anschluss an die Blutung beginnt der Zyklus wieder von vorn-, eben ein richtiger Kreislauf. In der ersten Zeit ist der Zyklus oft noch sehr unregelmäßig. Die erste Zyklusphase bis zum Eisprung ist unterschiedlich lang. Hat der Eisprung erst einmal stattgefunden, dauert es ab da 14 Tage, bis die Periode kommt. Auch die Dauer der Blutung kann zu Beginn noch sehr schwanken. Sie kann von einem Tag bis zu zehn Tage dauern. (Pro Famila, 2013:13)²

¹Invitra (2023): Der Menstruationszyklus. URL: [Der Menstruationszyklus: Was passiert in jeder Phase? \(invitra.de\)](https://www.invitra.de/der-menstruationszyklus-was-passiert-in-jeder-phase/)

² Pro Famila (2013): Menstruation. 3. Überarbeitete Auflage. Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband. Frankfurt am Main URL: [https://www.profamilia.de/suchen?tx_animatesolr_pi1\[action\]=searchform&tx_animatesolr_pi1\[controller\]=So](https://www.profamilia.de/suchen?tx_animatesolr_pi1[action]=searchform&tx_animatesolr_pi1[controller]=So)

Materialien Einstieg

Auftrag im Plenum: „Bitte haftet die Karten „fruchtbare Tage“, „Periode“, „Eisprung“ und „Eireifung“ an die richtige Stelle auf den Zykluszeitstrahl.“

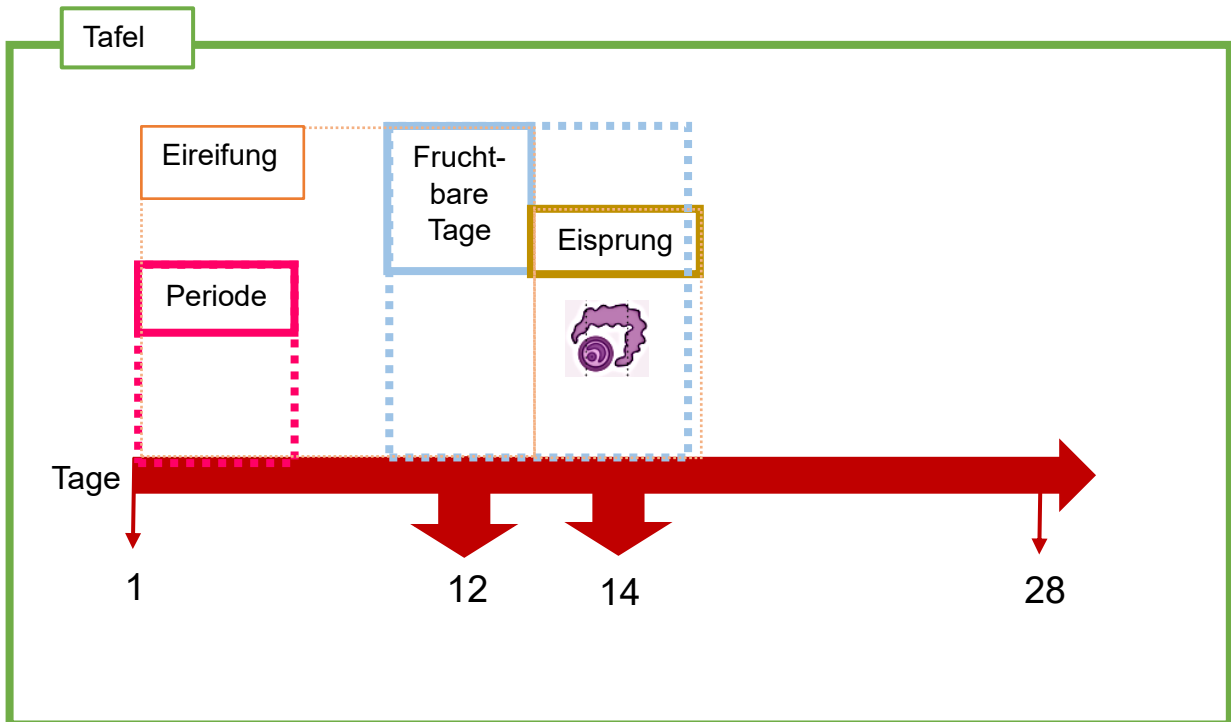


Abbildung 2: Erwartungsbild Tafel "Zykluszeitstrahl"

Periode

Eireifung

Fruchtbare Tage

Eisprung

Verhütungsmethoden



Designed by stories / Freepik

Übersicht

Natürliche Methoden

z.B. Kalender -, Symptothermale Methode, Coitus interruptus

Chemische Methoden

z.B. spermizide Cremes, Gele, Vaginalzäpfchen

Mechanische Methoden bzw. Barrieremethoden

z.B. Kondom, Diaphragma, Kupferspirale oder -kette

Hormonelle Methoden

z.B. Kombinations - oder Gestagenpille, Hormonpflaster / -ring / -implantat / -spirale, Dreimonatsspritze

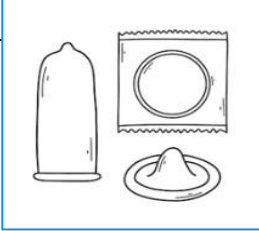
Chirurgische Methoden

Sterilisation bei Mann oder Frau

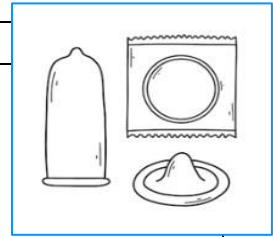
Füllen Sie mithilfe der Broschüre die folgenden
Felder aus: Anwendung, Kosten, Zuverlässigkeit und Vor- und Nachteile.

Datum:



Kondom	
Anwendung:	
	
Kosten:	
Zuverlässigkeit / Pearl-Index:	
Vorteile:	Nachteile:
Besonderheiten:	

Kondom Erwartungsbild³



Anwendung:

- Verpackung öffnen, ohne das Kondom zu beschädigen
- Vorhaut des erigierten Penis zurückziehen
- Kondom auf das steife Glied setzen, der aufgerollte Gummiring muss außen liegen
- Spitze (Reservoir) des Kondoms zusammendrücken und Kondom vollständig abrollen
- nach dem Samenerguss Penis mit Kondom aus der Vagina der Frau ziehen (vor der Erschlaffung), Kondom abstreifen und zugeknötet in einem Mülleimer entsorgen

Kosten:

- ca. 0,50 € bis 1 € pro Stück

Zuverlässigkeit / Pearl-Index:

- bei perfekter Anwendung: 2, typische Anwendung: 6-18

Vorteile:

- einziges Verhütungsmittel für Männer
- schützt nicht nur vor Empfängnis, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten
- freiverkäuflich
- keine Nebenwirkungen
- bei Latexallergie: Kondome aus Polyurethan verwenden

Nachteile:

- fürs Aufziehen des Kondoms muss eine kurze Pause im Liebesspiel eingelegt werden
- Benutzung muss geübt werden

Besonderheiten:

- niemals zwei Kondome übereinander verwenden
- Kondome nicht in Verbindung mit Vaseline, Baby-Öl, fetthaltigen Gels verwenden
- auf passende Größe achten

³ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Kondome – dein Schutz beim Sex. URL: <https://shop.bzga.de/kondome-dein-schutz-beim-sex-70520000/>

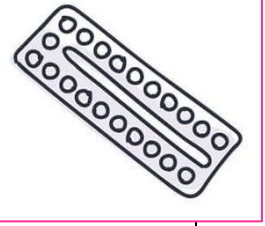
Füllen Sie mithilfe der Broschüre die folgenden
Felder aus; Anwendung, Kosten, Zuverlässigkeit und Vor- und Nachteile.

Datum:



„Antibaby-Pille“

Anwendung / Wirkungsweise:



Kosten:

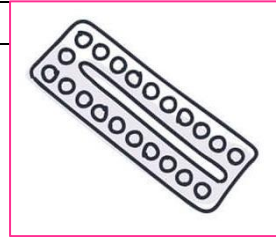
Zuverlässigkeit / Pearl-Index:

Vorteile:

Nachteile:

Besonderheiten:

„Antibaby-Pille“ Erwartungsbild⁴



Anwendung / Wirkungsweise:

- muss ab dem ersten Tag der Regelblutung eingenommen werden
- an allen weiteren Tagen immer zur gleiche Uhrzeit einnehmen
- synthetisches Gestagen: verändert die Konsistenz des Gebärmutter Schleims (für Spermien dann unpassierbar) und verhindert die Einnistung der Eizelle
- synthetisches Östrogen: verhindert Reifung der Eizelle und den Eisprung

Kosten:

- bis 22. Geburtstag kostenlos, 10€ Rezeptgebühr ab 18 Jahre

Zuverlässigkeit / Pearl-Index:

- bei perfekter Anwendung: 0,3-1 / typische Anwendung: 2,4-9

Vorteile:	Nachteile:
<ul style="list-style-type: none"> - einfache Anwendung - kann positive Nebenwirkungen haben (z.B. ein reineres Hautbild) 	<ul style="list-style-type: none"> - tägliche Einnahme notwendig - Wirkstoffe (synthetische Hormone) greifen in den körpereigenen Hormonkreislauf ein (dadurch z.T. negative Nebenwirkungen) - kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten - nicht spontan einsetzbar

Besonderheiten:

- verschiedene Arten auf dem Markt: z.B. Kombinationspille (Östrogen und Gestagen), Mikropille (Gestagen und geringere Östrogendosis), Minipille (nur Gestagen)

⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Die Pille. URL: <https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/pille-und-minipille/pille/>

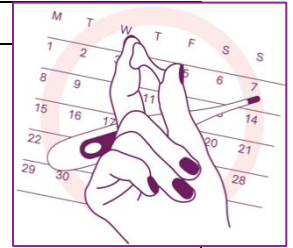
Füllen Sie mithilfe der Broschüre die folgenden
Felder aus; Anwendung, Kosten, Zuverlässigkeit und Vor- und Nachteile.

Datum:



Symptomthermale Methode

Anwendung:



Kosten:

Zuverlässigkeit / Pearl-Index:

Vorteile:

Nachteile:

Besonderheiten:

Symptothermale Methode Erwartungsbild⁵

Anwendung:

- Hintergrundwissen zum weiblichen Zyklus erforderlich
- tägliche Temperaturmessung: morgens vor dem Aufstehen (Aufwachtemperatur) im Mund, der Vagina oder dem After
- Digitalthermometer mit zwei Nachkommastellen notwendig (Basalthermometer)
- Temperaturanstieg ab Eisprung um 0,2 bis 0,5 Grad Celsius
- Zervixschleim mit dem Zeigefinger von der Vagina nehmen und Aussehen überprüfen: nach der Menstruation milchig-gelblich und zäh-klebrig, zum Eisprung hin durchsichtig-klar und dünnflüssig-spinnbar
- alle Werte in App oder Zyklusblatt dokumentieren und auswerten

Kosten:

- Basalthermometer: ca. 12 bis 50 Euro je nach Modell
- evtl. Gebühren für Kurs zum Erlernen der Methode

Zuverlässigkeit / Pearl-Index: bei sicherer Anwendung

- bei Verzicht auf GV während der fruchtbaren Tage: 0,4 - 1,8
- GV mit Kondom während der fruchtbaren Tage: 0,6 - 2,0

Vorteile:

- keine Nebenwirkungen / greift nicht in Körpervorgänge ein
- kostengünstig
- verbessert die eigene Körperwahrnehmung
- gemeinsame Verantwortung beider Partner, v.a. während der fruchtbaren Tage

Nachteile:

- aufwändig / Konsequenz notwendig
- Verzicht oder zusätzliche Verhütung an fruchtbaren Tagen notwendig
- schwierig bei unregelmäßigen Zyklen (Pubertät, Stillzeit, Wechseljahre, Stress) oder Lebensstil
- wenn nur selten Eisprung nicht geeignet

Besonderheiten:

- auch bei Kinderwunsch anwendbar (wegen Kenntnis der fruchtbaren Tage)

⁵ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Symptothermale Methode. URL: <https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/natuerliche-methoden/die-symptothermale-methode/>

Arbeitsauftrag Verhütungsmethoden:



Datum:

Lernfeld:

Nachdem Sie sich in Einzelarbeit mit einer Verhütungsmethode auseinandergesetzt haben, werden Sie nun gegenseitig ihren Gruppenmitgliedern die Anwendung und deren Vor- und Nachteile erklären und gemeinsam die folgenden Fälle lösen.

Fallbeispiele:

1. Frau Sommer

Frau Sommer, 33 Jahre alt, kommt wie jedes Jahr zur Krebsvorsorge in die gynäkologische Praxis. Bei dem Vorgespräch mit Ihnen erzählt sie, dass sie gerne verhüten möchte, da sie endlich einen Freund hat. Sie habe von einer Freundin gehört, dass sie als Raucherin nicht die Pille nehmen sollte und fragt sich nun, wie man noch verhüten kann. Im weiteren Gesprächsverlauf erfahren Sie, dass Frau Sommer vor drei Jahren eine Thrombose hatte. Sie führt das auf ihren sitzenden Beruf als Verwaltungsfachangestellte im örtlichen Bürgeramt zurück. Welche Verhütungsmethode würden Sie Frau Sommer empfehlen? Begründen Sie Ihre Meinung.

-
-
-

2. Susanne und Frank

Susanne und Frank sind seit 10 Jahren verheiratet und haben zwei gemeinsame Kinder. Die Familienplanung ist für beide eigentlich abgeschlossen. Sie suchen eine langfristige, hormonfreie Verhütungsmethode. Zu welchen Verhütungsmethoden würden Sie die beiden beraten? Begründen Sie Ihre Meinung.

-
-
-

3. Luci

Luci ist 17 Jahre alt und hat ihren ersten festen Freund. Die beiden haben bereits über ihr erstes Mal und das Thema Verhütung gesprochen, sind sich aber unsicher, welche Verhütungsmethode für sie die Richtige ist. Was würden Sie Luci raten? Begründen Sie ihre Meinung.

-
-
-

Fallbeispiele Erwartungsbild

1. Frau Sommer

- Symptothermale Methode und Kondom
- ohne Nebenwirkungen → kein Thromboserisiko
- Kondom spontan einsetzbar (da neuer Freund), symptothermale Methode dann langfristig

2. Susanne und Frank

- Sterilisation bei Mann oder Frau (da Familienplanung abgeschlossen, hohe Sicherheit)
- Symptothermale Methode, ggf. kombiniert mit Kondom (hormonfrei)
- Kupferspirale (hormonfrei)

3. Luci

- Kondom (spontan einsetzbar, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten)
- Pille (hohe Sicherheit, einfache Anwendung)



Vorteile

Das Kondom braucht nur bei Bedarf verwendet werden und schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Es hat (bis auf Latexallergiker*innen) keine Nebenwirkungen.

Ca. 0,50 € pro Stück



Pearl-Index

bei perfekter Anwendung: 2

bei typischer Anwendung: 6-18

Kondom

Es besteht aus einer reißfesten Latexhaut und schützt vor STI, HIV und einer Schwangerschaft.

Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Es sollte trotzdem bereits vor dem Kontakt mit der Vagina über den Penis abgerollt werden, falls Krankheitserreger oder Spermien austreten. Dafür muss die Kondomverpackung vorsichtig geöffnet werden und erst über den Penis abgerollt werden, wenn dieser steif ist. Die Vorhaut (falls vorhanden) muss dabei zurückgezogen werden. Mit zwei Fingern oben aus dem Zipfel des Kondoms die Luft herausdrücken und so über den steifen Penis stülpen. Die Rolle des Kondoms muss dabei außen sein. Das Kondom dabei weiterhin oben festhalten und vorsichtig bis ganz nach unten abrollen. Nach dem Geschlechtsverkehr den Penis aus der Scheide oder Po herausziehen, bevor er schlaff wird und das Kondom festhalten.

Wenn das Kondom reißt oder abrutscht: Möglichkeit der „Pille-danach“ oder Beratung bei Ärzt*innen, Gesundheitsamt, Beratungsstellen (Pro familia, AIDS-Hilfe, Centrum für sexuelle Gesundheit) oder Telefon- und Onlineberatung der BZgA.

Quelle

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Kondome- Dein Schutz beim Sex. Liebes Leben. URL: [Kondome - Dein Schutz beim Sex. - BZgA Shop](#)

Nachteile

Die Anwendung des Kondoms bedarf Übung und einer Auseinandersetzung, welche Größe passend ist, um keine „Pannen“ beim Geschlechtsverkehr zu erleben. Des Weiteren kann das Überziehen des Kondoms einen sexuellen Moment unterbrechen.

Nicht jeder Frau fällt es leicht, den Schutz eines Kondoms ausdrücklich einzufordern. Das ist aber ihr gutes Recht! Das Kommunizieren mit dem Partner ist sehr wichtig.

AUFBEWAHRUNGS-REGELN

- Kondome müssen geschützt werden vor: Hitze (Sonne, Heizkörper, Autofach) Druckbelastung (Portemonnaie, Hosentasche) und spitzen Gegenständen
- Nicht darauf verlassen, dass der Partner ein Kondom dabei hat – rechtzeitig kaufen und selber mitführen
- Z.B. in Taschentücherpackungen aufbewahren
- Achtung: Ablaufdatum, Größe und Latexallergie beachten



Antibabypille

Die sogenannte Kombi-Pille enthält eine Kombination der beiden Hormone Östrogen und Gestagen.

Vorteile

Diese Methode ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel und leicht in der Anwendung. Die Regelblutungen werden schwächer, kürzer und weniger schmerzhaft. Einige Pillen können Akne verbessern.

Um ein Rezept zu erhalten, müssen regelmäßige Vorsorgeuntersuchung bei Gynäkolog*innen durchgeführt werden.

Mit ärztlichem Rezept wird die Pille in der Apotheke für zwischen 17€ und 25€ gekauft.



Pearl-Index

bei konsequenter Anwendung: 0,3 - 1

Die Antibabypille wird zur Start-Einnahme mit der Einnahme am ersten Tag der Monatsblutung begonnen. In der Anfangsphase können Zwischenblutungen auftreten und es muss zusätzlich mit anderen Verhütungsmethoden beim Geschlechtsverkehr geschützt werden. Sobald sich der Zyklus einpendelt, wird die Pille 21 Tage (Je nach Blister der Pillen-Packung) lang eingenommen und folgend 7 Tage pausiert, in denen die Periode eintreten kann. Es gibt auch Pillen-Packungen mit 22 oder 28 Blister. In der Einnahmepause besteht der Verhütungsschutz weiter. Um eine sichere Verhütung zu gewährleisten, muss die Pille täglich und zur gleichen Zeit des Tages eingenommen werden. Sobald sie i.d.R. später als 12 Stunden der gewohnten Zeit eingenommen wird, ist sie nicht mit Sicherheit wirksam. Ebenso sollte der Einfluss von Medikamenten und Verdauungsproblemen berücksichtigt werden. Sobald die Pille vergessen wird, sollte in der Packungsbeilage nachgelesen werden, welche Maßnahmen einzuleiten sind. Laut Studien werden 3 von 10 Frauen schwanger, die ihre Pille ohne Fehler einnehmen.

Quelle

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023): Die Pille. URL: [Die Pille - familienplanung.de](https://www.familienplanung.de)

Nachteile

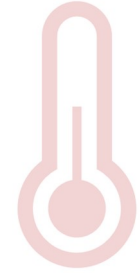
Die Antibabypille enthält Nebenwirkungen, die vielfältig und unterschiedlich bei jeder Frau auftreten können, z.B. Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit, Kopf- oder Brustschmerzen.

Zudem erhöht die Pille das Risiko auf Thrombosen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebserkrankungen.

Die Pille ist nicht spontan einsetzbar und bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

ANWENDUNGS- REGELN

- Die Wirkung der Pille ist davon abhängig, wie konsequent die Einnahme durchgeführt wird
- Verschreibungspflichtig
- Das Rezept für die Pille muss regelmäßig und rechtzeitig abgeholt werden



Symptothermale Methode

Fruchtbare und unfruchtbare Tage im Zyklus mithilfe der Körperzeichen erkennen zu können.

Pearl-Index

bei Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage: 0,6-2,0

Vorteile

Diese Methode greift nicht in die Körpervorgänge ein, hat keine Nebenwirkungen und erfordert keine Besuche bei Ärzte*innen. Frauen lernen dabei, ihren Körper und die eigene Fruchtbarkeit wahrzunehmen. Paare, die natürlich verhüten, richten sich in ihrer gemeinsamen Sexualität nach dem Zyklus der Frau. Deshalb sind sie darauf angewiesen, sich darüber zu verständigen, in welcher Zyklusphase sich die Frau gerade befindet. Konsequenterweise mit dieser Methode zu verhüten, setzt daher die gemeinsame Verantwortung beider Partner für die Verhütung voraus. Mit der Methode können Paare nicht nur verhüten. Wenn sie einen Kinderwunsch haben, können sie damit auch die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen.

Es fallen Kosten für ein Thermometer und eventuell für ein Buch oder die Schulung zum Erlernen der Methode an.



Nach dem Eisprung erhöht sich die Basaltemperatur um ca. 0,2 Grad. Mithilfe einer täglichen Messung nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen können die folgenden unfruchtbaren Tage ermittelt werden. Anhand des Temperaturanstiegs kann gesehen werden, dass der Eisprung stattgefunden hat. Auch der Zervixschleim, der sich kurz vor dem Eisprung verflüssigt, kann durch die erhöhte Temperaturmessung ermittelt werden. Dieser Schleim verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.

Über die Verhütungssicherheit gibt es nur wenig wissenschaftlich gesichertes Wissen. Am besten untersucht ist „Sensiplan“: Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler mit „Sensiplan“ verhütet haben, wurden etwa 4 schwanger. Im Alltag kam es jedoch zu Anwendungsfehlern kommen, oder es fehlt an Konsistenz bei der Beobachtung und Auswertung der Körperzeichen. Es wird zudem Hintergrundwissen zum eigenen weiblichen Zyklus benötigt.

Quelle

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2023):
Symptothermale Methode. URL:
<https://www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungsmethoden/natuerliche-methoden/die-symptothermale-methode/>

Nachteile

Die Methode ist aufwendig, weil die Körperzeichen täglich konsequent beobachtet und dokumentiert werden müssen. An den fruchtbaren Tagen muss das Paar ein zusätzliches Verhütungsmittel anwenden oder auf Geschlechtsverkehr verzichten. Haben Frauen sehr lange oder unregelmäßige Zyklen, sind auch die Phasen entsprechend lang, in denen zusätzlich verhütet werden muss. Das kann in der Stillzeit, in der Pubertät, in den Wechseljahren oder bei Stress und Erkrankungen auftreten. Für Frauen, die nur selten einen Eisprung haben, ist die Methode nicht geeignet.

ANWENDUNGS-REGELN

- ➔ Methode muss erlernt werden, routinierte & stressfreie Tagesabläufe
- ➔ Mind. 12 Zyklen dokumentieren, bevor sich auf die Ergebnisse verlassen werden kann
- ➔ Ist die Aufwachtemperatur 3 Mal hintereinander um mind. 0,2 Grad höher als die 6 Tage zuvor, hat der Eisprung stattgefunden und die unfruchtbaren Tage beginnen