

The background of the image is a top-down view of an artist's workspace. It includes a white watercolor palette with various colors of paint, several wooden-handled brushes, and a spiral-bound notebook. In the foreground, there are two colored pencils, one red and one orange, and a hand-drawn sketch of a hand with a red nail. The text is overlaid on this scene in yellow and purple boxes.

10 Fragen

&

10 Antworten

zur Spirale

Inhalt

Was genau ist eigentlich eine Spirale?	3
Mit oder ohne Hormone – was ist der Unterschied?	4
Apropos Hormone, wie wirken die eigentlich?	5
Bin ich nicht zu jung für eine Spirale?	6
Welche Nebenwirkungen hat die Hormonspirale?	7
Tut die Einlage der Hormonspirale weh?	8
Verändert sich mein Zyklus	9
Was ist, wenn ich schwanger werden möchte?	9
Kann ich die Spirale spüren? Also allgemein oder auch beim Sex?	10
Und nach der Einlage? Muss ich irgendwas berücksichtigen?	11
Pille, Kupfer- oder Hormonspirale?	12
LiebeSLeben	13



Was genau ist

eigentlich eine Spirale?

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

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



Was ist der
Unterschied?

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

Mit der Kupferspirale können bis zu **15 von 1.000 Frauen pro Jahr schwanger** werden, da die verhütende Wirkung z.B. durch entzündungshemmende Medikamente eingeschränkt werden kann oder auch die Ausstoßungswahrscheinlichkeit von Kupfer-basierten Methoden größer ist. **Bei der Hormonspirale** sind es **maximal 5 von 1.000 Frauen**, die schwanger werden.*

* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Sichergehen – Verhütung für sie und ihn“ (2017)



Wie wirken

die eigentlich?

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



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

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



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

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



Tut die

Einlage der Hormonspirale

weh?

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

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



Verändert sich mein Zyklus?

Was ist, wenn ich
schwanger werden möchte?

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

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



Kann ich die Spirale spüren?

Also allgemein oder auch

beim Sex?

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



Und nach
der Einlage?
Muss ich
irgendwas berücksichtigen?

Nach der Einlage überprüft die Gynäkologin/der Gynäkologe die korrekte Lage der Spirale in der Gebärmutter bei regelmäßigen **Kontrolluntersuchungen**. Die erste erfolgt nach ein paar Wochen, danach genügt meist ein **jährlicher Check**. Ansonsten ermöglicht die Spirale einen ganz normalen Alltag. **Hygieneartikel können wie gewohnt auch innerhalb der Scheide verwendet werden**. Ein versehentliches „Ziehen“ an den Rückholfäden sollte natürlich vermieden werden, um die korrekte Lage der Spirale in der Gebärmutter nicht zu gefährden bzw. ein unbeabsichtigtes Entfernen zu vermeiden.



Pille,

Kupfer- oder

Hormonspirale?

Grundsätzlich verhüten alle drei Methoden sehr sicher, allerdings besteht bei der **Pille** ein höheres **Risiko** von Anwendungsfehlern – zum Beispiel **durch Vergessen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder auch Magen-Darm-Problemen.**

Bei Verhütungsmethoden, die in die Gebärmutter eingelegt werden – insbesondere bei der Hormonspirale – können solche Fehler bzw. mögliche Beeinflussungen nicht passieren.

Da also bestimmte Faktoren (Vergessen, Erbrechen, Durchfall oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten) die Wirksamkeit der Pille und damit ihre Verhütungssicherheit beeinträchtigen können, werden **bei typischer Anwendung der Pille bis zu 90 von 1.000 Frauen schwanger**, während es bei der Kupferspirale bis zu 15 und bei der Hormonspirale bis zu 5 von 1.000 Frauen sind.*

* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Sichergehen – Verhütung für sie und ihn“ (2017)

LiebeSLeben



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

Um Verhütung und Zykluswissen geht es auf unseren Social-Media-Kanälen **Facebook @LiebeSLeben.jp** und **Instagram @meinliebesleben**. Einfach reinschauen und liken!

Herausgeber:

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

Service-Hotline:

Tel.: 03641 87 97 444
Fax: 03641 87 97 49 444
kundenservice@jenapharm.de