

## Empfängnisverhütung

So funktioniert der **Zyklus der Frau**:

Der Zyklus der Frau dient nur einem Ziel: der Vorbereitung auf den Eintritt einer Schwangerschaft. Jeden Monat reift in den Eierstöcken eine Eizelle heran, die durch den Eisprung vom Eierstock freigegeben und in den Eileiter aufgenommen wird, wo sie von männlichen Spermien befruchtet werden kann.

Im **Eierstock** entsteht an der Stelle des Eisprungs der sog. **Gelbkörper**. Dieser Gelbkörper produziert – auf Befehl des Gehirns – das Gelbkörperhormon Progesteron. Dieses Hormon sorgt für eine ausreichende Durchblutung der **Gebärmutter Schleimhaut**, so dass sich ein befruchtetes **Ei in der Gebärmutter einnisten** und somit die Schwangerschaft aufrecht erhalten werden kann.

Hat keine Befruchtung stattgefunden, bildet sich der Gelbkörper zurück, die Hormonproduktion nimmt ab, die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht mehr ausreichend durchblutet und letztendlich abgestoßen: Die **Regelblutung** setzt ein.

Zur Zeit gibt es eine Vielzahl von **Verhütungsmöglichkeiten**, aus denen jede Frau, angepasst an ihre Bedürfnisse, auswählen kann.

Die Hauptansätze zur Verhütung sind: Verhinderung des Eisprungs (z.B. Pille, Verhütungspflaster, Hormonimplantat), Verhinderung des Zusammentreffens Eizelle-Spermium (z.B. Kondom, Sterilisation ...), Verhinderung der Einnistung (z.B. Spirale).

Andere Wege der Empfängnisverhütung sind z.B.: Verhütungsring, Hormonimplantat, Spermizide, Pessare, Temperaturmethode, Verhütungscomputer, Coitus interruptus und die Pille danach.