

Sichergehn – Verhütung für alle

Was passt zu mir?



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Inhaltsverzeichnis

Verhütung für alle – Was passt zu mir?	03
Überblick: Hormonelle Methoden	06
Die Pille (Kombi-Pille)	08
Die Minipille (Gestagen-Pille)	10
Der Verhütungsring (Vaginalring)	13
Das Verhütungspflaster (Hormonpflaster)	16
Das Verhütungstäbchen (Hormonstäbchen)	19
Die Verhütungsspritze (Dreimonatsspritze)	21
→ Die Hormonspirale im Kapitel „Spiralen“	28
Überblick: Spiralen	24
Die Hormonspirale	28
Die Kupferspirale	30
Die Kupferkette	32
Der Kupferball	34
Überblick: Barrieremethoden	36
Das Kondom	38
Das Diaphragma	41
Das Frauenkondom	44
Überblick: Natürliche Familienplanung	46
Die symptothermale Methode	48
Überblick: Sterilisation	52
Die Sterilisation des Mannes (Vasektomie)	54
Die Sterilisation der Frau (Tubenligatur)	56
Alle Verhütungsmethoden auf einen Blick	58
Verhütungspanne – was tun?	60
Die Pille danach	61
Die Spirale danach	64
Der Schwangerschaftstest	65
Ungeplant schwanger – und jetzt?	66

Verhütung für alle – Was passt zu mir?



Die passende Methode finden

Die Wünsche an Verhütung sind so vielfältig wie die Lebenssituationen, in denen sich die Menschen gerade befinden. Leider gibt es keine perfekte Verhütungsmethode, die alle Wünsche und Ansprüche zu jeder Zeit erfüllt. Deshalb gilt es, die Verhütungsmethode zu finden, die in Ihrer aktuellen Lebenssituation am besten passt.

Gerade weil sich das Leben ständig ändert, stellt sich auch die Frage nach der passenden Verhütungsmethode immer wieder neu. Verhütungsmethoden unterscheiden sich zum Beispiel darin, wie und wie lange sie wirken, wie sie angewendet werden, welche Nebenwirkungen sie haben, wie sicher sie verhüten und was sie kosten.

Diese Broschüre möchte Ihnen die Verhütungsmethoden mit ihren Besonderheiten sowie möglichen Vor- und Nachteilen vorstellen – neutral und auf der Basis von Empfehlungen aus internationalen Leitlinien, die den aktuellen Stand des Wissens zusammenfassen. Sie haben die Wahl!

Eines kann diese Broschüre jedoch nicht: Ein persönliches Gespräch in einer gynäkologischen oder urologischen Praxis oder in einer Beratungsstelle ersetzen. Dort werden Sie ganz individuell beraten und können alle Fragen stellen, die Ihnen wichtig sind.

Zum
Online-Test



← Welche Verhütungsmethode die richtige ist, können Sie auch auf unserer Website testen: Hier können Sie mit bis zu 7 Filterfragen einstellen, was Ihnen bei der Verhütung wichtig ist. So können Sie herausfinden, welche Methode zu Ihnen passt.

Sicher? Unsicher? Kommt drauf an!

Den meisten Menschen ist wichtig, dass ihre Verhütungsmethode zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützt. Doch was genau bedeuten die Angaben zur Verhütungssicherheit?

Wie sicher eine Verhütungsmethode ist, wird in Studien untersucht. Dabei wird zum Beispiel berechnet, wie viele von hundert oder tausend Frauen, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden, innerhalb eines Jahres trotzdem schwanger werden. Unterschieden wird dabei meist zwischen einer „perfekten Anwendung“, bei der die Nutzerin oder der Nutzer der Verhütungsmethode immer alles richtig macht, und der Alltagsanwendung, bei der nicht immer alles perfekt klappt: Vielleicht wird mal vergessen, die Pille zu nehmen, sich rechtzeitig ein neues Rezept zu besorgen oder das Kondom wird nicht oder zu spät übergestreift.

Es gibt Verhütungsmethoden, bei denen es im Alltag praktisch nicht zu Anwendungsfehlern kommen kann – zum Beispiel bei einer Spirale. Einmal eingesetzt, muss man sich mehrere Monate oder Jahre nicht um die Verhütung kümmern. Bei anderen Methoden ist die Verhütungssicherheit davon abhängig, wie konsequent sie verwendet werden. Übung und Erfahrung können außerdem dabei helfen, Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen.

Verhütungsmethoden können auch miteinander kombiniert werden – zum Beispiel Kondom und Diaphragma oder Kondom und die symptothermale Methode. Kondome werden oft auch deshalb mit einer anderen Methode kombiniert, weil sie als einziges Verhütungsmittel zusätzlich vor **sexuell übertragbaren Infektionen (STI)** schützen können.

Mehr Wissen
zu STI gibt es auf
der Website
[liebesleben.de](https://www.liebesleben.de)



Wo und wie komme ich an Verhütung?

Für einige Verhütungsmethoden braucht es ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Dazu zählen zum Beispiel alle hormonellen Verhütungsmethoden, weil sie nicht für alle geeignet sind. Bestimmte Krankheiten, Wechselwirkungen mit Medikamenten oder andere Risikofaktoren (zum Beispiel Rauchen) können nämlich gegen die Anwendung sprechen. Sie können die Verhütungsmethode mit einem Rezept in der Apotheke kaufen. Daneben gibt es Verhütungsmethoden, die rezeptpflichtig sind und nur mit ärztlicher Fachkenntnis verabreicht oder eingesetzt werden dürfen. In dem Fall ist einmalig oder regelmäßig ein Besuch in einer gynäkologischen Praxis erforderlich. Das gilt für alle Spiralen, das Verhütungsstäbchen und die Verhütungsspritze. Diese Verhütungsmittel können oft direkt in der Praxis erworben werden.

Alle Verhütungsmittel, die zu den Barrieremethoden zählen, und auch die technischen Hilfsmittel für die Natürliche Familienplanung können Sie ohne Rezept in Apotheken, Drogeriemärkten oder im Internet kaufen.

Die Sterilisation ist dagegen ein operativer Eingriff und wird in spezialisierten urologischen oder gynäkologischen Einrichtungen geplant und vorgenommen.

Und die Kosten?

Verhütung muss in der Regel selbst bezahlt werden. Ausnahmen gibt es für junge Frauen oder wenn es medizinische Gründe für die Verschreibung einer Verhütungsmethode gibt.

In manchen Städten und Gemeinden gibt es Sonderfonds, die unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für Verhütung übernehmen, wenn Sie nachweislich wenig Geld haben. Fragen Sie am besten beim Jobcenter, dem Gesundheitsamt oder bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle nach. In der Beratungsstellen-Datenbank im Portal familienplanung.de können Sie nach Beratungsstellen in Ihrer Stadt suchen, bei denen Menschen mit geringem Einkommen eine Kostenübernahme für Verhütung beantragen können.

Wer berät mich bei Fragen zur Verhütung?

Ansprechpersonen für Ihre Fragen zum Thema Verhütung finden Sie vor allem in der gynäkologischen Praxis. Sie können sich auch an Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt, eine Urologin oder einen Urologen wenden. Zu allen Fragen rund um Sexuali-

tät, Verhütung und Familienplanung können Sie sich außerdem kostenlos in einer von über 1500 bundesweiten staatlich anerkannten **Beratungsstellen** beraten lassen. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie über die Beratungsstellen-Datenbank auf familienplanung.de.

Hier gehts zur
Beratungsstellen-
datenbank



Gut zu wissen: Kostenübernahme unter 22 Jahren

Bis zum 22. Geburtstag werden die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmethoden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Grundsätzlich muss pro Rezept ab dem 18. Geburtstag eine gesetzliche Zuzahlung (Eigenanteil) in der Apotheke von mindestens 5 und höchstens 10 Euro gezahlt werden. Privat Versicherte müssen die Kosten für alle Verhütungsmethoden meist auch schon vor ihrem 22. Geburtstag selbst tragen. Es lohnt sich aber, bei Ihrer privaten Krankenversicherung nachzufragen: Ausnahmen sind möglich.



Überblick: Hormonelle Methoden

Pille, Minipille, Verhütungsring, Verhütungspflaster, Verhütungsstäbchen, Verhütungsspritze, Hormonspirale

Verhütungsmethoden mit Hormonen enthalten ein Hormon oder 2 kombinierte Hormone, die durch ihre Wirkung auf den weiblichen Menstruationszyklus eine Schwangerschaft verhindern.

Hormonelle Verhütungsmethoden haben den Vorteil, dass sie sehr sicher und in der Anwendung unkompliziert sind. Der Nachteil ist wie bei jedem Medikament, dass sie Nebenwirkungen haben können und bestimmte Gesundheitsrisiken erhöhen. Deshalb müssen sie immer von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden (Sie brauchen also ein Rezept). Außerdem können bestimmte Medikamente den Verhütungsschutz der hormonellen Verhütungsmethode einschränken – zum Beispiel Johanniskraut-Präparate oder Medikamente gegen Epilepsie und Viruserkrankungen sowie spezielle Antibiotika gegen Tuberkulose. So etwas besprechen Sie am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

Wie wirken hormonelle Verhütungsmethoden?

Hormonelle Verhütungsmethoden wirken in dreifacher Weise:

- Die meisten hormonellen Methoden verhindern den Eisprung (Ausnahmen: Hormonspirale und einige Minipillen).
- Sie verändern den Schleim im Gebärmutterhals so, dass Spermien es schwer haben, in die Gebärmutter (Uterus) hineinzugelangen.
- Sie verhindern, dass sich die Gebärmutterschleimhaut richtig aufbaut, so dass eine befruchtete Eizelle sich nicht einnisten könnte.

Welche Nebenwirkungen haben hormonelle Verhütungsmethoden?

Durch die Einnahme von Hormonen kann es zu Nebenwirkungen kommen. Schwere gesundheitliche Probleme kommen aber nur selten vor. Manche Frauen leiden unter Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, sexueller Lustlosigkeit oder einem Spannungsgefühl in den Brüsten. Einige Beschwerden verschwinden von allein nach den ersten Monaten. Einige Frauen beobachten bei der Anwendung von hormoneller Verhütung depressive Verstimmungen. Es ist nicht endgültig geklärt, ob diese mit hormoneller Verhütung häufiger auftreten.

Nach längerer Anwendung steigt bei der Anwendung hormoneller Verhütungsmethoden das Risiko für Brustkrebs und



Gebärmutterhals-Krebs leicht, wohingegen das Risiko für Gebärmutter Schleimhaut- und Eierstockkrebs verringert ist, so dass das Gesamt-Krebsrisiko ebenfalls verringert ist.

Die möglichen Nebenwirkungen unterscheiden sich je nach Präparat.

- **Pille (Kombi-Pille), Verhütungsring und Verhütungspflaster** enthalten eine Kombination der beiden Hormone Östrogen und Gestagen. Nebenwirkungen treten bei Methoden mit kombinierten Methoden vergleichsweise häufiger auf. Das Risiko für Thrombosen ist leicht erhöht, besonders im ersten Jahr. Risikofaktoren sind starkes Übergewicht und/oder Thrombose-Erkrankungen in der Familie. Außerdem ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall geringfügig erhöht, vor allem dann, wenn Sie rauchen und älter als 35 Jahre sind.
- **Minipille, Verhütungstäbchen und Hormonspirale** enthalten nur ein Gestagen-Hormon. Die Nebenwirkungen sind im Vergleich zu den Verhütungsmethoden mit 2 Hormonen seltener und die gesundheitlichen Risiken geringer. Das Risiko für Thrombose, Herzinfarkt

und Schlaganfall ist nicht erhöht. Die Hormonspirale wird im Kapitel über **die Spiralen** → **Seite 24** vorgestellt.

- Die **Verhütungsspritze** enthält ein hoch dosiertes Gestagen-Hormon. Mit ihr treten häufiger Nebenwirkungen auf als bei anderen Methoden mit nur einem Hormon. Bei einer längeren Anwendung besteht außerdem die Gefahr, dass sich die Knochendichte verringert und sich das Körpergewicht überdurchschnittlich erhöht.



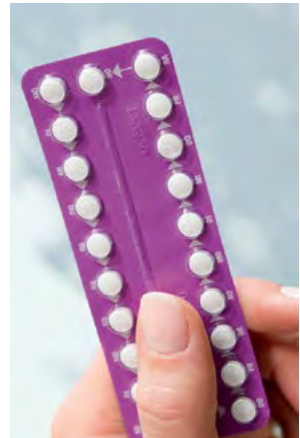
Ausführliche Informationen...

...erhalten Sie im persönlichen Beratungsgespräch oder lesen Sie in der Gebrauchsinformation, die der Verpackung beiliegt. Zu Risiken, Nebenwirkungen und möglichen Gegenanzeigen berät Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt.

Die Pille Kombi-Pille

Die **Pille** ist neben dem Kondom die am häufigsten verwendete Verhütungsmethode. Sie enthält 2 kombinierte Hormone und verhütet unter anderem, indem sie den Eisprung verhindert.

- Die Pille enthält eine Kombination der beiden Hormone Östrogen und Gestagen.
- Die Pille muss täglich eingenommen werden.
- Während der Anwendung der Pille haben Sie keinen natürlichen Zyklus. In der Einnahmepause kommt es jedoch meist zu Blutungen, die aber schwächer und kürzer sind als die eigentliche Monatsblutung.



Wie sicher ist die Pille?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler ausschließlich mit der Pille verhüten, werden 3 bis 10 Frauen schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).

Im Alltag können Anwendungsfehler passieren: Manchmal wird die Pille vergessen, zu spät eingenommen oder sie kann nicht richtig wirken, zum Beispiel wegen Verdauungsproblemen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden von 1000 Frauen innerhalb eines Jahres zwischen 24 und 70 Frauen schwanger.

Wie wird die Pille eingenommen?

Bei den meisten Pillen wird 21 Tage lang jeden Tag eine Tablette eingenommen, dann folgt eine Pause von 7 Tagen. Danach geht es mit dem nächsten Blister weiter. Auch in der Einnahmepause bleibt der Verhütungsschutz bestehen. Manche Pillen haben ein anderes Einnahmeschema. Schauen Sie dazu in die Packungsbeilage Ihrer Pille.

Die Pille sollte täglich und möglichst zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Wird sie mehr als 12 Stunden später



Es gibt verschiedene Sorten von Verhütungspillen. Wenn von der Pille die Rede ist, ist meistens die Kombi-Pille damit gemeint – so auch in dieser Broschüre.

als gewohnt eingenommen, kann es sein, dass sie nicht mehr richtig wirkt. Ausnahme: Bei Pillen, die das Hormon Nomegestrol enthalten, kann die Verspätung ausnahmsweise auch 24 Stunden betragen.

Wenn eine Pille vergessen wird

Haben Sie eine Pille vergessen, müssen Sie sie so schnell wie möglich nachnehmen. Die nächste Pille nehmen Sie dann wieder zur gewohnten Zeit ein. Das kann bedeuten, dass Sie 2 Pillen an einem Tag nehmen. Gegebenenfalls kommt die Pille danach für Sie in Frage. Mehr Informationen zu **Verhütungspannen** finden Sie auf → **Seite 60**.

Vorteile

- + Die Pille ist eine sichere Verhütungsmethode und einfach anzuwenden.
- + In der Einnahmepause sind die Blutungen meistens etwas schwächer, kürzer und weniger schmerzhaft als die natürliche Monatsblutung.

Nachteile

- Die Pille ist ein Medikament, das Hormone enthält. Deshalb sind Nebenwirkungen möglich → **Seite 6**. Die Gebrauchsinformation, die der Pillenpackung beiliegt, informiert über Risiken, Nebenwirkungen und mögliche Gegenanzeigen.
- An die Einnahme der Pille muss jeden Tag gedacht werden. Es braucht regelmäßig und rechtzeitig ein neues Rezept.
- Verdauungsprobleme (Erbrechen, Durchfall) können dazu führen, dass die Pille nicht richtig wirkt.

Kosten

Die Pille kann nur mit einem ärztlichen Rezept in der Apotheke gekauft werden. Je nach Präparat kostet eine Monatspackung zwischen 17 und 25 Euro. 3er- oder 6er-Packungen sind im Verhältnis preiswerter. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

Mehr
Infos zur
Pille
→



Die Minipille Gestagenpille

Die **Minipille** verhütet mit einem Gestagen-Hormon, welches den Schleim im Gebärmutterhals verdickt und so verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter (Uterus) gelangen können. Präparate mit Desogestrel oder Drospirenon verhindern auch den Eisprung. Weil sie nur ein Hormon enthält, hat die Minipille meist weniger Nebenwirkungen als eine Kombi-Pille.

- Es gibt verschiedene Sorten von Minipillen mit unterschiedlichen Gestagen-Hormonen (Desogestrel, Drospirenon und Levonorgestrel). Sie unterscheiden sich etwas in der Anwendung, Wirkweise und bei den möglichen Nebenwirkungen.
- Die Minipille wird täglich eingenommen. Anders als bei der **Kombi-Pille** → **Seite 8** wird keine Einnahmepause gemacht.
- Während der Anwendung haben Sie keinen natürlichen Zyklus und meist auch keine regelmäßigen Blutungen.



Wie sicher ist die Minipille?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler ausschließlich mit einer Minipille mit den Wirkstoffen Desogestrel oder Drospirenon verhüten, werden 3 bis 10 Frauen trotzdem schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher). Bei der Minipille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel werden von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit ihr verhüten, 4 bis 14 schwanger.

Im Alltag können Anwendungsfehler passieren. Manchmal wird die Minipille vergessen, zu spät eingenommen oder sie kann nicht richtig wirken, zum Beispiel wegen Verdauungsproblemen. Auch können bestimmte Medikamente die Verhütungssicherheit einschränken. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden von 1000 Frauen innerhalb eines Jahres 24 bis 70 schwanger.

Wie wird die Minipille angewendet?

Die Minipille wird ohne Pause eingenommen. Ist ein Blister leer, geht es am nächsten Tag mit einem neuen Blister weiter.

Damit sie sicher wirken kann, muss die Minipille täglich eingenommen werden, am besten immer zur gleichen Tageszeit. Die meisten Minipillen (mit Desogestrel) dürfen höchstens 12 Stunden verspätet eingenommen werden. Bei der nur noch selten genutzten Minipille mit Levonorgestrel ist schon nach 3 Stunden Verspätung die Verhütung nicht mehr sicher. Minipillen mit Drospirennon dürfen noch bis zu 24 Stunden verspätet eingenommen werden.

Wenn eine Minipille vergessen wird

Haben Sie eine Minipille vergessen, müssen Sie sie so rasch wie möglich nachnehmen. Die nächste Pille nehmen Sie dann wieder zur gewohnten Zeit ein. Das kann bedeuten, dass Sie 2 Pillen an einem Tag einnehmen. Gegebenenfalls kommt die Pille danach für Sie in Frage. Mehr Informationen zu **Verhütungspannen** finden Sie auf → **Seite 60**.

Tipp: Viele Informationen zur Verhütung nach der Geburt und in der Stillzeit gibt es auf unserer Website familienplanung.de.



Ver-
hütung
nach der
Geburt
→



Vorteile

- + Die Minipille verhütet ebenso sicher wie eine Kombi-Pille, enthält aber nur ein Hormon und hat im Allgemeinen geringere Nebenwirkungen als die Kombi-Pille.
- + Sie eignet sich, wenn Sie beispielsweise wegen einer Vorerkrankung nicht mit Östrogenen verhüten sollten.
- + Sie kann auch genommen werden, wenn Sie stillen.
- + Die Blutungen werden meist schwächer. Damit einhergehende Schmerzen verschwinden oft ganz.

Kosten

Die Minipille mit dem Wirkstoff Desogestrel kostet in der 3-Monats-Packung 20 bis 30 Euro, die Minipille mit Drospirenon etwa 45 Euro. Die Minipille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kostet in der 3-Monats-Packung etwa 40 Euro. 6-Monats-Packungen sind im Verhältnis preiswerter. Informationen zu einer möglichen Kostenübernahme finden Sie auf → **Seite 5**.

Nachteile

- Die Minipille ist ein Medikament, das mit einem Hormon verhütet. Deshalb sind Nebenwirkungen möglich
→ **Seite 6**.
- Meist kommt es zu unregelmäßigen Blutungen. Auch Zyklusstörungen sind möglich.
- An die Einnahme der Minipille muss jeden Tag gedacht werden. Minipillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel verlangen bei der Einnahme eine besondere Sorgfalt, weil schon eine Verspätung von 3 Stunden den Verhütungsschutz gefährdet.
- Es braucht regelmäßig und rechtzeitig ein neues Rezept.

**Mehr
Infos zur
Minipille**
→



Der Verhütungsring

Vaginalring

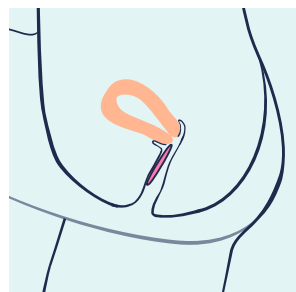
Der **Verhütungsring** ist ein biegsamer Kunststoffring, der in die Vagina (Scheide) eingeführt wird. Er gibt die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Der Verhütungsring wirkt vor allem, indem er den Eisprung verhindert.

- Der Verhütungsring wirkt wie die Pille (Kombi-Pille), nur dass die Hormone nicht über den Magen und Darm, sondern lokal über die Vagina aufgenommen werden.
- Der Ring wird 3 Wochen lang getragen. Nach 7 Tagen Pause wird ein neuer Ring eingesetzt. Während der Woche ohne Ring treten meist Blutungen auf, die aber schwächer sind als die eigentliche Monatsblutung. Der Schutz vor einer Schwangerschaft bleibt auch in dieser Zeit bestehen.



Wie sicher ist der Verhütungsring?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler ausschließlich mit dem Ring verhüten und ihn stets rechtzeitig wechseln, werden 3 bis 10 Frauen schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).



Im Alltag können Anwendungsfehler passieren. Manchmal wird der Verhütungsring zwischendurch länger als 3 Stunden herausgenommen oder nach der 7-tägigen Pause wird zu spät ein neuer Ring eingeführt. Auch können bestimmte Medikamente die Verhütungssicherheit einschränken. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden von 1000 Frauen innerhalb eines Jahres zwischen 24 und 70 Frauen schwanger.

Wie wird der Verhütungsring angewendet?

Sie führen den Verhütungsring ähnlich wie einen Tampon in die Vagina ein. Dort bleibt er 3 Wochen lang. Dann wird er mit dem Finger herausgezogen. Nach 7 Tagen ohne Ring wird ein neuer Verhütungsring eingeführt.

Stört er beim Geschlechtsverkehr, lässt er sich vorübergehend herausnehmen. Allerdings muss er nach spätestens 3 Stunden wieder eingeführt werden.

Wenn ein Ringwechsel vergessen wird

Wird der Ring zwischendurch länger herausgenommen oder nach der 7-tägigen Pause zu spät ein neuer Ring eingeführt, ist die Verhütung nicht mehr sicher. Dann muss 7 Tage lang zusätzlich verhütet werden – zum Beispiel mit Kondomen.



Ist es zu einer Verhütungspanne gekommen, könnte die Pille danach in Frage kommen. Mehr Infos zu **Notfallverhütung** gibt es ab → **Seite 60**.



Vorteile

- + Der Verhütungsring verhütet ebenso sicher wie die Kombi-Pille.
- + Er kann selbst eingeführt und wieder entfernt werden.
- + Für die 3 Wochen, in denen der Verhütungsring in der Vagina bleibt, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Anders als bei der Pille wird die Wirksamkeit durch Erbrechen oder Durchfall nicht eingeschränkt. Der Verhütungsring ist deshalb auch bei chronischen Darmentzündungen oder Essstörungen geeignet, insbesondere bei Bulimie.
- + Die Blutungen sind meist etwas schwächer, kürzer und weniger schmerzhaft als die natürliche Monatsblutung.

**Tipps zur Anwendung
des Verhütungsrings
gibt es hier**



Nachteile

- Der Verhütungsring ist ein Medikament mit Hormonen. Deshalb sind Nebenwirkungen möglich → **Seite 6**.
- Für den Verhütungsring muss stets rechtzeitig ein neues Rezept besorgt werden.
- Es kann zu Entzündungen im Vaginalbereich und vermehrtem Ausfluss kommen.
- Bei einzelnen körperlichen Beeinträchtigungen kann es schwierig oder unmöglich sein, den Verhütungsring selbstständig einzusetzen und zu entfernen.

Kosten

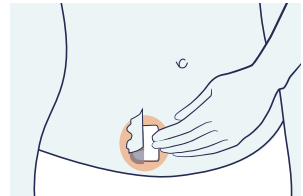
Der Verhütungsring kostet in der 3-Monats-Packung zwischen 35 und 40 Euro. Einige Modelle gibt es auch im 6er-Pack, wodurch der Stückpreis günstiger wird. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

Das Verhütungspflaster

Hormonpflaster

Das **Verhütungspflaster** wird wie ein normales Pflaster aufgeklebt. Es gibt über die Haut die Hormone Östrogen und Gestagen in den Blutkreislauf ab, welche unter anderem den Eisprung verhindern.

- Das Verhütungspflaster wirkt wie die Kombi-Pille. Die Hormone werden aber nicht über Magen und Darm, sondern über die Haut aufgenommen. Einen wesentlichen Unterschied bei der Wirkweise oder Verträglichkeit macht das aber nicht.
- 3 Wochen lang wird für je 7 Tage ein Pflaster aufgeklebt. Dann folgt 1 Woche ohne Pflaster. Meistens kommt es in dieser Woche zu Blutungen, die jedoch schwächer und kürzer sind als die natürliche Monatsblutung. Der Schutz vor einer Schwangerschaft bleibt auch in dieser Zeit bestehen.



Wie sicher ist das Verhütungspflaster?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler ausschließlich mit dem Verhütungspflaster verhüten und es stets rechtzeitig wechseln, werden 3 bis 10 Frauen schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).

Im Alltag können Anwendungsfehler passieren. Zum Beispiel kann sich das Pflaster unbemerkt ablösen oder nach der 7-tägigen Pause wird das neue Pflaster zu spät aufgeklebt. Auch können bestimmte Medikamente die Verhütungssicherheit des Pflasters einschränken. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden von 1000 Frauen innerhalb eines Jahres 24 bis 70 Frauen schwanger.



Wie wird das Verhütungspflaster angewendet?

Das Verhütungspflaster ist etwa 4,5 x 4,5 cm groß. Eine Packung enthält 3 Pflaster, die nacheinander auf die Haut geklebt werden. Das Pflaster wird auf den Bauch, den Po oder an eine beliebige andere Stelle am Oberkörper geklebt, nur nicht auf die Brüste. Nach 7 Tagen wird das erste Pflaster entfernt und das zweite aufgeklebt. 7 Tage später folgt das dritte Pflaster. Die 4. Woche ist „pflasterfrei“. Danach geht es mit der nächsten Monatspackung weiter.

Hat sich ein Pflaster vor mehr als 24 Stunden abgelöst, ist der Verhütungsschutz nicht mehr sicher. Dann muss 7 Tage lang zusätzlich verhütet werden – zum Beispiel mit Kondomen.

Wenn ein Pflasterwechsel vergessen wird

Wenn Sie bemerken, dass Sie den rechtzeitigen Pflasterwechsel vergessen haben, sollten Sie das alte Pflaster möglichst schnell entfernen und ein neues aufkleben. Sind seit dem eigentlichen Wechseltag weniger als 48 Stunden vergangen, besteht der Verhütungsschutz weiter. Der nächste Pflasterwechsel ist dann wieder am gewohnten Wochentag. Bei mehr als 48 Stunden Verspätung muss nach dem Wechsel 7 Tage lang zusätzlich verhütet werden, zum Beispiel mit Kondomen.

Ist es zu einer Verhütungspanne gekommen, könnte die Pille danach in Frage kommen. Mehr Infos zu **Notfallverhütung** gibt es ab → **Seite 60**.



Vorteile

- + Das Verhütungspflaster verhütet ebenso sicher wie die Pille.
- + Es ist relativ einfach anzuwenden.
- + Die Wirksamkeit wird nicht durch Erbrechen oder Durchfall eingeschränkt. Deshalb ist es auch bei chronischen Darmentzündungen oder Essstörungen geeignet, insbesondere bei Bulimie.
- + Die Blutungen sind meist schwächer und weniger schmerzhaft als die natürlichen Monatsblutungen.



Kosten

Das Verhütungspflaster kostet als 3-Monats-Packung etwa 40 Euro. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

Nachteile

- Das Verhütungspflaster ist ein Medikament, das Hormone enthält. Deshalb sind Nebenwirkungen möglich → **Seite 6**. Im Bereich der Klebestellen kann es zu leichten Hautreizungen kommen.
- Einige Menschen stört das sichtbare Pflaster.
- Für das Verhütungspflaster muss stets rechtzeitig ein neues Rezept besorgt werden.
- Vereinzelt hält das Pflaster nicht gut und löst sich immer wieder ab.

**Mehr
Infos zum
Verhütungs-
pflaster**
→

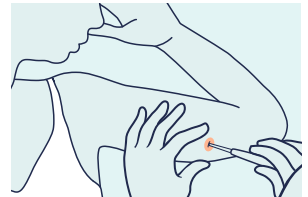
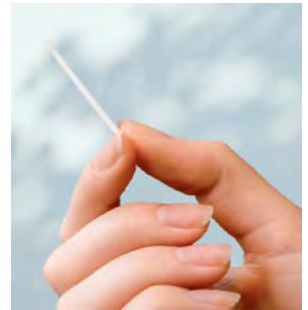




Das Verhütungsstäbchen Hormonstäbchen

Das **Verhütungsstäbchen** ist ein langfristig wirkendes hormonelles Verhütungsmittel. Das etwa streichholzgroße Kunststoff-Stäbchen wird direkt unter die Haut des Oberarms gelegt. Seine beständige Abgabe eines Gestagen-Hormons ins Blut verhindert vor allem den Eisprung. Es schützt 3 Jahre lang vor einer Schwangerschaft.

- Das Verhütungsstäbchen wird auch Hormonstäbchen oder Hormonimplantat genannt.
- Weil das Verhütungsstäbchen nur ein Gestagen, aber kein Östrogen-Hormon enthält, hat es meist weniger Nebenwirkungen als eine Kombi-Pille.
- Die monatlichen Blutungen werden häufig unregelmäßig. Sie werden meist schwächer, kommen selten oder bleiben ganz aus. Sie können aber auch häufig oder lang anhaltend sein.



Wie sicher ist das Verhütungsstäbchen?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit dem Verhütungsstäbchen verhüten, wird weniger als eine trotzdem schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher). Voraussetzung ist, dass das Verhütungsstäbchen fachgerecht durch eine Ärztin oder einen Arzt eingelegt wurde.

Bestimmte Medikamente können die Verhütungssicherheit des Stäbchens einschränken.

Wie wird das Verhütungsstäbchen eingelegt und wieder entfernt?

Das Verhütungsstäbchen darf nur von einer Ärztin oder einem Arzt eingelegt und wieder entfernt werden. Nach einem Beratungsgespräch wird es unter lokaler Betäubung mit Hilfe eines kleinen Instruments unter die Haut geschoben.

Kosten

Das Verhütungsstäbchen kostet einschließlich Einsetzen etwa 300 Euro oder etwas mehr. Für das Entfernen muss mit 40 Euro oder mehr gerechnet werden.

Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

Nach 3 Jahren wird das Stäbchen von einer Ärztin oder einem Arzt wieder entfernt oder erneuert. Dafür ist ein etwa 2 mm langer Schnitt nötig. Auf Wunsch kann das Verhütungsstäbchen auch schon vorher herausgenommen werden. Dann besteht sofort die Möglichkeit, schwanger zu werden.

Vorteile

- + Man muss sich 3 Jahre lang nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Die monatlichen Blutungen werden meist schwächer oder bleiben ganz aus, weshalb sich auch Schmerzen während der Blutungen oft bessern.
- + Das Verhütungsstäbchen kann auch in der Stillzeit angewendet werden.
- + Die gesundheitlichen Risiken sind geringer als bei einer Kombi-Pille.



Tipp: Informationen zur Verhütung nach der Geburt und in der Stillzeit finden Sie auf familienplanung.de.

Mehr zu Verhütung nach der Geburt



Nachteile

- Das Verhütungsstäbchen enthält Hormone und kann deshalb ähnliche Nebenwirkungen haben wie eine Minipille → **Seite 6**. In seltenen Fällen kann das Verhütungsstäbchen mit der Zeit verrutschen. Wandert das Stäbchen in eine andere Körperregion, was sehr selten passiert, kann zur Entfernung ein operativer Eingriff nötig sein.
- Bei 1 von 4 Frauen treten häufige oder lang anhaltende Blutungen auf. Einige lassen sich deswegen das Stäbchen vorzeitig entfernen.
- Beim Einlegen des Verhütungsstäbchens können Blutergüsse, Schmerzen, Schwellungen oder Juckreiz auftreten, in seltenen Fällen eine Infektion. Vereinzelt wurde beobachtet, dass Nerven oder Gefäße verletzt wurden, weil das Verhütungsstäbchen zu tief eingesetzt wurde.

Mehr Infos zum Verhütungsstäbchen





Die Verhütungsspritze Dreimonatsspritze

Die **Verhütungsspritze** ist eine Methode der Langzeitverhütung mit Hormonen und wird auch Dreimonats-spritze oder Depotspritze genannt. Weil sie häufiger und stärkere Nebenwirkungen hat als andere hormonelle Verhütungsmethoden, wird sie nur selten verschrieben.

- Die Verhütungsspritze enthält ein hoch dosiertes Gestagen-Hormon, das innerhalb der folgenden 3 Monate gleichmäßig in die Blutbahn abgegeben wird und eine Schwangerschaft verhindert.
- Das Gestagen-Hormon verhindert vor allem den Eisprung. Sie haben deshalb keinen natürlichen Zyklus. Meist bleiben die Blutungen nach einiger Zeit vollständig aus.

Wie sicher ist die Verhütungsspritze?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler mit der Verhütungsspritze verhüten, werden etwa 2 trotzdem schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).

Im Alltag kann es passieren, dass man sich nicht rechtzeitig die nächste Spritze geben lässt. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit der Verhütungsspritze verhütet haben, etwa 60 schwanger.

Wie wird die Verhütungsspritze gesetzt?

Die Verhütungsspritze wird alle 3 Monate von einer Ärztin, einem Arzt oder einer medizinischen Fachkraft in einen Muskel oder unter die Haut gesetzt. Für gewöhnlich wird die erste Verhütungsspritze während der Menstruation (Monatsblutung) gesetzt. Manche Präparate werden in den Muskel am Oberarm oder am Gesäß gespritzt, andere unter die Haut am Bauch oder am Oberschenkel.



Die Verhütungsspritze wirkt dann sofort. Die nächste Spritze folgt nach 12, spätestens nach 14 Wochen. Wenn die nächste Spritze später als 14 Wochen nach der letzten Spritze gegeben wird, ist die Verhütung nicht mehr sicher. Dann muss bis zur nächsten Spritze zusätzlich verhütet werden – zum Beispiel mit Kondomen.



Ist es zu einer Verhütungspanne gekommen, könnte die Pille danach in Frage kommen. Mehr Infos zu **Notfallverhütung** gibt es ab → **Seite 60**.



Anwendung nur in Ausnahmefällen

Bei der Anwendung der Verhütungsspritze über eine Zeit von mehr als 2 Jahren wurde beobachtet, dass die Knochendichte abnahm. Weil bei jungen Frauen der Knochenaufbau noch nicht abgeschlossen ist, wird empfohlen, nur dann mit der Verhütungsspritze zu verhüten, wenn andere Verhütungsmethoden nicht infrage kommen.

Zur Vorsicht sollte die Verhütungsspritze möglichst nicht länger als 2 Jahre angewendet werden. Danach sollte mit der Ärztin oder dem Arzt erneut geprüft werden, ob ein Wechsel zu einer anderen Verhütungsmethode möglich ist.





Vorteile

- + Die Verhütungsspritze bietet eine hohe Verhütungssicherheit.
- + Für die 3 Monate, in denen die Spritze wirksam ist, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Anders als bei der Pille wird der Verhütungsschutz durch Verdauungsprobleme nicht eingeschränkt.
- + In vielen Fällen bleiben die monatlichen Blutungen nach einigen Wochen aus. Insbesondere Frauen mit starken Blutungen und Regelschmerzen schätzen das.
- + Wer wegen einer bestimmten Krankheit (zum Beispiel Sichelzellerkrankheit) und/oder der Einnahme von Medikamenten keine anderen hormonellen Verhütungsmethoden verträgt, kann unter Umständen die Verhütungsspritze anwenden.

Nachteile

- Die Verhütungsspritze ist ein Medikament mit Hormonen. Deshalb sind Nebenwirkungen möglich → **Seite 6**.
- Nach längerer Anwendung besteht die Gefahr einer Verringerung der Knochendichte.
- Häufiger als bei anderen hormonellen Verhütungsmethoden kommt es zu einer Gewichtszunahme, besonders wenn Sie bereits übergewichtig sind.
- Weil die Wirkung 3 Monate lang anhält, kann die Anwendung nicht vorzeitig gestoppt werden, sollten starke Nebenwirkungen auftreten.

Mehr Infos zur Verhütungsspritze



Kosten

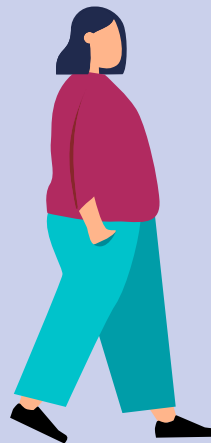
Die Kosten für eine Verhütungsspritze liegen zwischen 20 und 35 Euro. 6-Monats-Packungen sind im Verhältnis deutlich preiswerter. Es können Kosten für das Setzen der Spritze von jeweils bis zu 15 Euro hinzukommen. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten für eine Verhütungsspritze durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

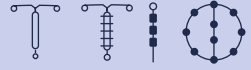
Überblick: Spiralen

Hormonspirale, Kupferspirale, Kupferkette, Kupferball

Spiralen werden von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter (Uterus) eingesetzt, wo sie für mehrere Jahre bleiben können und vor einer Schwangerschaft schützen. Sie werden auch Intrauterin-pessare (IUP) genannt. Spiralen haben den Vorteil, dass sie sehr sicher und in der Anwendung unkompliziert sind. Sie eignen sich besonders für Frauen und Paare, die auf der Suche nach einer längerfristig wirkenden Verhütungsmethode sind.

Kupferspirale, Kupferkette und Kupferball verhüten ohne Hormone, verändern also den natürlichen Zyklus nicht. Die Wirkung der **Hormonspirale** beruht auf einem niedrig dosierten Gestagen-Hormon, das sich auf den Zyklus auswirken kann. Alle Spiralen sind verschreibungspflichtig.





Typische Spiralen bestehen aus einem kleinen Kunststoffstäbchen in T- oder Ankerform. Das Stäbchen ist bei der Kupferspirale mit einem feinen Kupferdraht umwickelt, bei der Hormonspirale enthält es ein kleines Hormondepot. Spiralen gibt es in unterschiedlichen Größen. Auch die Menge des verwendeten Kupfers oder Hormons ist von Modell zu Modell unterschiedlich.

Kupferkette und Kupferball haben eine etwas andere Form, unterscheiden sich in ihrer Wirkweise aber nicht wesentlich von den „normalen“ Spiralen.

Wie werden Spiralen eingesetzt und wieder entfernt?

Nach einem Beratungsgespräch wird die Kupfer- oder Hormonspirale von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt durch die Vagina (Scheide) in die Gebärmutter eingesetzt. Das Einsetzen wird manchmal als sehr schmerzhaft und manchmal als kaum schmerzhaft empfunden, was von verschiedenen Faktoren abhängen kann:

Von der Beschaffenheit des Muttermundes, ob man schon einmal ein Kind geboren hat und auch von der Erfahrung der Ärztin oder des Arztes. Das Einsetzen dauert aber nur kurz, und der Schmerz klingt meist schnell ab.

Nach dem Einsetzen wird der korrekte Sitz der Spirale per Ultraschall kontrolliert. Weitere Kontrollen werden nach der folgenden Monatsblutung und dann mindestens einmal im Jahr empfohlen.

Das Einsetzen einer Kupferkette oder eines Kupferballs erfordert besondere fachärztliche Übung. Im Internet können Sie sich informieren, ob es Arztpraxen in Ihrer Nähe gibt, die über die notwendigen Kenntnisse verfügen.

Wie wirken Spiralen?

Bei der Kupferspirale, der Kupferkette und dem Kupferball werden aus dem Kupferdraht Kupfer-Ionen in der Gebärmutter freigesetzt.

- Sie verändern den Schleim im Gebärmutterhals so, dass Spermien es schwer haben, in die Gebärmutter zu gelangen.
- Sie schränken die Spermien in ihrer Beweglichkeit und Befruchtungsfähigkeit ein.
- Die Gebärmutterschleimhaut wird so verändert, dass eine befruchtete Eizelle sich nicht einnisten könnte.

Die Hormonspirale verhütet im Prinzip auf die gleiche Weise, aber statt Kupfer-Ionen gibt sie ein Gestagen-Hormon an die Gebärmutterschleimhaut ab.

Mehr Infos zur Wirkung **hormoneller Verhütungsmethoden** gibt es ab → **Seite 6**.



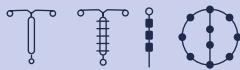
Was kann die Verhütungssicherheit gefährden?

Da Spiralen von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt werden und dort bleiben, kommt es praktisch zu keinen Anwendungsfehlern. Vor allem in den ersten 3 Monaten nach dem Einsetzen einer Spirale kann es aber vorkommen, dass eine Spirale verrutscht oder ausgestoßen wird. Das passiert bei etwa 50 von 1000 Frauen. Da Spiralen dann nicht mehr zuverlässig wirken, ist es wichtig, ihren korrekten Sitz regelmäßig prüfen zu lassen oder anhand der Rückhol-fädchen selbst zu kontrollieren.

Welche gesundheitlichen Risiken gibt es?

Beim Einsetzen einer Spirale wird in seltenen Fällen die Gebärmutterwand verletzt, was meist sofort bemerkt und ohne Probleme versorgt werden kann. Nur sehr selten führt es zu weiteren Komplikationen. Bei Stillenden wird die Gebärmutterwand allerdings etwas häufiger verletzt.

In den ersten Wochen nach dem Einsetzen ist außerdem das Risiko einer Infektion in der Gebärmutter oder den Eileitern leicht erhöht. Dies gilt besonders für diejenigen, die eine unbemerkte sexuell übertragbare Infektion (STI) haben, z. B. Chlamydien oder Tripper (Gonorrhoe).



Da die Hormonspirale Hormone in den Körper abgibt, kann es zu Nebenwirkungen kommen, die aufgrund der geringen Menge aber schwächer und seltener sind als bei anderen hormonellen Verhütungsmethoden.

Kommt es trotz der Spirale zu einer Schwangerschaft, handelt es sich häufiger um eine Eileiterschwangerschaft.



Spiralen sind auch für junge Frauen geeignet

Lange Zeit wurden Spiralen nur für Frauen empfohlen, die bereits Kinder geboren haben. Studien sind inzwischen zu dem Ergebnis gekommen, dass Spiralen auch für junge Frauen und Frauen, die keine Kinder geboren haben, eine Möglichkeit sein können. Die Vor- und Nachteile sowie mögliche Risiken sollten Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen.

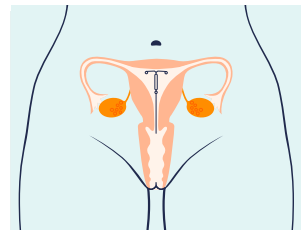
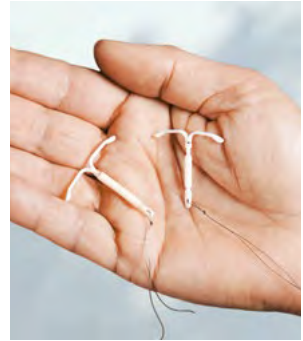
**Mehr
Infos finden
Sie hier →**



Die Hormonspirale

Die **Hormonspirale** ist eine langfristig wirkende Verhütungsmethode. Sie wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter (Uterus) eingelegt. Dort gibt sie beständig ein Hormon ab. Da die freigesetzte Hormonmenge gering ist, bleibt der Eisprung mit einer Hormonspirale häufig erhalten.

- Hormonspiralen bestehen aus einem T-förmigen Kunststoffstäbchen, in dessen Schaft sich ein kleines Hormondepot befindet. Daraus wird beständig das Gestagen-Hormon Levonorgestrel direkt in die Gebärmutter Schleimhaut abgegeben. Die Modelle unterscheiden sich in ihrer Größe, der Dosierung des Hormons sowie in der Dauer ihrer Wirksamkeit.
- Wird die Hormonspirale während der Regel eingesetzt, ist keine zusätzliche Verhütung notwendig. Beim Einsetzen außerhalb der Regel muss 7 Tage zusätzlich verhütet werden.
- Je nach Modell ist sie 3 bis 8 Jahre lang wirksam.



Wie sicher ist die Hormonspirale?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit der Hormonspirale verhüten, werden je nach Modell 1 bis 3 trotzdem schwanger.

Vor allem in den ersten 3 Monaten nach dem Einsetzen der Hormonspirale kann es vorkommen, dass sie verrutscht oder ausgestoßen wird. Das passiert bei etwa 50 von 1000 Frauen. Da die Spirale dann nicht mehr zuverlässig wirkt, ist es wichtig, ihren korrekten Sitz prüfen zu lassen oder anhand der Rückholfäden selbst zu kontrollieren. Schmerzen außerhalb der Monatsblutung können ein Hinweis sein, dass die Spirale verrutscht ist.



Vorteile

- + Die Hormonspirale wirkt vorwiegend lokal und gibt nur geringe Hormonmengen in den Körper ab. Hormonbedingte Nebenwirkungen sind deshalb seltener und geringer als bei anderen hormonellen Verhütungsmethoden.
- + Für die Zeit, in der die Spirale in der Gebärmutter liegt, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Die Blutungen werden meist kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft oder bleiben ganz aus. Deshalb wird die Hormonspirale bei starken Blutungen und Menstruationsbeschwerden oft empfohlen.
- + Wegen der geringen Hormondosis kann die Hormonspirale in vielen Fällen angewendet werden, in denen die Kombi-Pille zu risikoreich ist. Das Risiko für Thrombose, Herzinfarkt und Schlaganfall ist nicht erhöht. Bei schweren Erkrankungen (zum Beispiel Brustkrebs oder schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen) sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, ob die Hormonspirale in Betracht kommt.

**Mehr Infos zur
Hormonspirale**



Nachteile

- Da die Hormonspirale Hormone enthält, sind Nebenwirkungen möglich
→ **Seite 6.**
- Selten kommt es zu gesundheitlichen Risiken durch die Hormonspirale
→ **Seite 26.**
- Möglicherweise ist das Risiko an Brustkrebs zu erkranken bei der Hormonspirale leicht erhöht – wie bei allen hormonellen Verhütungsmethoden. Dies ist noch nicht abschließend geklärt.

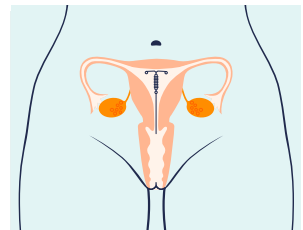
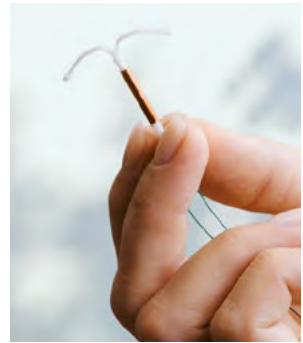
Kosten

Die Hormonspirale kostet bis zu 400 Euro. Der Preis beinhaltet die Beratung, Untersuchung und das Einlegen der Spirale. Die Kosten für die Hormonspirale müssen normalerweise selbst getragen werden. Auch die empfohlenen Ultraschall-Untersuchungen zur regelmäßigen Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 50 Euro. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten für eine Hormonspirale durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf
→ **Seite 5.**

Die Kupferspirale

Die **Kupferspirale** ist eine langfristig wirkende Verhütungsmethode ohne Hormone, die von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter (Uterus) eingesetzt wird. Die Kupferspirale verändert den Menstruationszyklus nicht. Es kommt also weiterhin regelmäßig zu einem Eisprung und zu natürlichen Blutungen.

- Die Kupferspiralen bestehen aus einem kleinen Kunststoffstäbchen in T- oder Ankerform. Die Modelle unterscheiden sich in ihrer Form, in der Größe und in der Menge des eingesetzten Kupferdrahts, mit dem das Stäbchen umwickelt ist.
- Die verhütende Wirkung beginnt sofort nach dem Einsetzen. Aus diesem Grund kann die Kupferspirale auch als Notfallverhütung eingesetzt werden → **Seite 64.**
- Je nach Modell ist die Kupferspirale 3 bis 10 Jahre wirksam.



Wie sicher verhütet die Kupferspirale?

Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit der Kupferspirale verhüten, werden 1 bis 10 trotzdem schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).

Vor allem in den ersten 3 Monaten nach dem Einsetzen kann es vorkommen, dass die Spirale verrutscht oder ausgestoßen wird. Das passiert bei etwa 50 von 1000 Frauen. Da die Spirale dann nicht mehr zuverlässig wirkt, ist es wichtig, ihren korrekten Sitz prüfen zu lassen oder selbst die Rückholfädchen zu ertasten.

Treten außerhalb der Monatsblutung Schmerzen auf, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass die Kupferspirale verrutscht ist.





Vorteile

- + Die Kupferspirale wirkt ohne Hormone, es kommt deshalb zu keinen hormonbedingten Nebenwirkungen.
- + Für die Zeit, in der die Kupferspirale in der Gebärmutter liegt, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.

Nachteile

- Die Kupferspirale verstärkt meist die Monatsblutung, manchmal auch die Menstruationsschmerzen. Wenn Sie ohnehin schon starke Blutungen haben, ist die Kupferspirale weniger geeignet.
- In den ersten Monaten nach dem Einlegen können Zwischenblutungen auftreten.
- Selten kann es zu gesundheitlichen Risiken durch die Kupferspirale kommen
→ **Seite 26.**

Kosten

Die Kupferspirale kostet je nach Modell zwischen 120 und 300 Euro. Der Preis gilt für Beratung, Untersuchung und das Einsetzen der Spirale. Die Kosten müssen normalerweise selbst getragen werden. Auch die empfohlenen Ultraschall-Untersuchungen zur regelmäßigen Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 50 Euro.

Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten für eine Kupferspirale finden Sie auf
→ **Seite 5.**

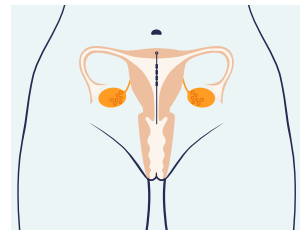
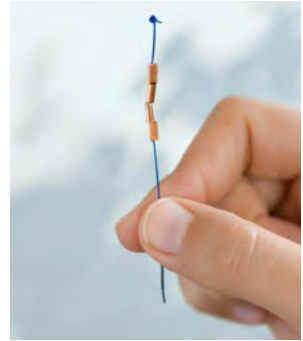
Mehr Infos
zur Kupfer-
spirale



Die Kupferkette

Die **Kupferkette** ist eine langfristig wirkende und hormonfreie Verhütungsmethode. Sie wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter (Uterus) eingesetzt und wirkt ähnlich wie die Kupferspirale.

- Die Kupferkette besteht aus Kupferröhrchen, die auf einem Nylonfaden aufgereiht sind. Beim Einsetzen in die Gebärmutter wird der Nylonfaden in der Gebärmutterwand verankert.
- Die Kupferkette verändert den Menstruationszyklus nicht, weshalb es auch weiterhin zum Eisprung und zu natürlichen Blutungen kommt.
- Das Einsetzen der Kupferkette erfordert besondere fachärztliche Übung. Deshalb müssen Sie sich zum Beispiel im Internet darüber informieren, ob es Ärztinnen und Ärzte in der Nähe gibt, die über die notwendigen Kenntnisse verfügen.
- Die verhütende Wirkung beginnt sofort nach dem Einsetzen. Je nach Modell ist sie 5 bis 10 Jahre lang wirksam.



Wie sicher ist die Kupferkette?

Statistisch werden im ersten Jahr nach dem Einsetzen von 1000 Frauen, die mit der Kupferkette verhüten, 1 bis 5 schwanger.

Vor allem in den ersten Monaten nach dem Einsetzen der Kupferkette kann es vorkommen, dass sie sich löst und herausrutscht. Im ersten Jahr nach dem Einsetzen passiert das bei etwa 50 von 1000 Frauen, danach wird es deutlich seltener. Deshalb ist es wichtig, anhand der Rückholfädchen zu kontrollieren, ob die Kupferkette noch richtig liegt.

Vorteile

- + Die Kupferkette wirkt ohne Hormone, es kommt deshalb zu keinen hormonbedingten Nebenwirkungen.
- + Für die Zeit, in der die Kupferkette in die Gebärmutter eingesetzt ist, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Die Kupferkette passt sich an die Form der Gebärmutter an. Deshalb kann sie beispielsweise auch infrage kommen, wenn die Gebärmutterhöhle verformt ist und keine normale Spirale passt.
- + Für Personen, bei denen eine Kupferspirale ausgestoßen wurde, kann die Kette eine Alternative sein.

Nachteile

- Die Monatsblutungen können stärker und möglicherweise auch schmerzhafter werden. Es kann zu Zwischenblutungen kommen, was jedoch selten der Fall ist.
- Es kann sehr selten zu gesundheitlichen Risiken durch die Kupferkette kommen → **Seite 26**.
- Besonders bei Jüngeren kann die Gebärmutterwand zu dünn sein, um die Kette sicher zu verankern.

Kosten

Für die Kupferkette muss mit Kosten zwischen 200 und 350 Euro gerechnet werden. Der Preis gilt für Beratung, Untersuchung und das Einlegen der Kupferkette. Die Kosten für die Kupferkette müssen normalerweise selbst getragen werden. Auch die empfohlenen Ultraschall-Untersuchungen zur regelmäßigen Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 50 Euro. Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten für eine Kupferkette durch die gesetzliche Krankenversicherung finden Sie auf → **Seite 5**.

**Mehr Infos
zur Kupfer-
kette**

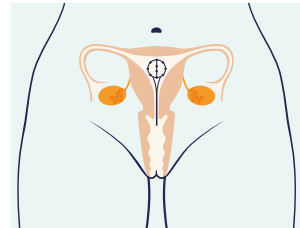


Der Kupferball Kupferperlenball

Der **Kupferball** (Kupferperlenball) ist eine langfristig wirkende und hormonfreie Verhütungsmethode. Da der Kupferball ohne Hormone wirkt, bleiben der natürliche Menstruationszyklus und der Eisprung erhalten. Er wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter (Uterus) eingelegt und wirkt ähnlich wie die Kupferspirale. Allerdings ist noch wenig über mögliche Vor- und Nachteile bekannt.



- Der Kupferball besteht aus einem biegsamen Faden, auf dem mehrere kleine Perlen aus Kupfer aufgefädelt sind. In der Gebärmutter nimmt er nach dem Einlegen eine kugelige Form an.
- Das Einlegen erfordert besondere fachärztliche Übung. Sie können sich zum Beispiel im Internet darüber informieren, ob es Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Nähe gibt, die über die notwendigen Kenntnisse verfügen.
- Die verhütende Wirkung beginnt sofort nach dem Einsetzen und hält etwa 5 Jahre lang an.



Wie sicher ist der Kupferball?

Zu der Frage, wie sicher der Kupferball verhütet, gibt es nur wenige und nicht sehr aussagekräftige Studienergebnisse. Nach diesen werden von 1000 Frauen, die ein Jahr lang nur mit dem Kupferball verhüten, 5 bis 14 trotzdem schwanger.

Bei 50 bis 80 von 1000 Anwenderinnen musste der Kupferball in den ersten 3 Monaten nach dem Einsetzen wieder entfernt werden, weil er verrutscht war; bei rund 50 von 1000 Frauen wurde der Kupferball ganz oder teilweise ausgestoßen.

Weil in solchen Fällen der Kupferball nicht mehr richtig wirken kann, ist die Lagekontrolle besonders in den ersten Monaten wichtig.

Schmerzen außerhalb der Monatsblutung können ein Hinweis darauf sein, dass der Kupferball verrutscht ist.





Vorteile

- + Der Kupferball wirkt ohne Hormone, es kommt deshalb zu keinen hormonbedingten Nebenwirkungen.
- + Für die Zeit, in der der Kupferball in der Gebärmutter liegt, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.

Nachteile

- Zum Kupferball gibt es bisher nur wenige verlässliche Informationen über die Verhütungssicherheit, mögliche Nebenwirkungen und Risiken.
- Die Monatsblutungen können stärker und möglicherweise auch schmerzhafter werden. Es können auch Zwischenblutungen auftreten.
- Es kann sehr selten zu gesundheitlichen Risiken durch den Kupferball kommen → **Seite 26**.
- Nach dem Einsetzen können Beschwerden wie bei Menstruationsschmerzen auftreten, die meist nach einiger Zeit abklingen. Berichtet wird von Krämpfen, einem Ziehen oder Übelkeit. Halten die Beschwerden an, müssen sie ärztlich abgeklärt werden.
- Der Kupferball muss manchmal in den ersten Monaten nach dem Einsetzen wegen anhaltender Beschwerden wieder entfernt werden.



Kosten

Für den Kupferball und das Einlegen muss mit Kosten zwischen 300 und 500 Euro gerechnet werden. Die erste Lagekontrolle mit Ultraschall nach dem Einlegen des Kupferballs bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen. Weitere empfohlene Ultraschall-Untersuchungen zur Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 50 Euro.

Informationen zu einer möglichen Übernahme der Kosten für einen Kupferball durch die gesetzliche Krankenkasse finden Sie auf → **Seite 5**.

Mehr
Infos zum
Kupferball
→



Überblick: Barrieremethoden

Kondom, Diaphragma, Frauenkondom

Kondom, Diaphragma und Frauenkondom verhindern durch eine „Barriere“ aus Latex, Polyurethan oder Silikon, dass Spermien und Eizelle aufeinandertreffen und es zu einer Befruchtung kommt. Deshalb werden sie manchmal auch Barrieremethoden genannt. Sie werden nur für den Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs angewendet.

Barrieremethoden wirken ohne Hormone haben daher keine hormonbedingten Nebenwirkungen – für viele Menschen ein wichtiger Grund, sich dafür zu entscheiden. Verhütung ohne Hormone greift auch nicht in den Hormonhaushalt ein, so bleibt z. B. auch der natürliche weibliche Zyklus und damit die natürliche Menstruation (Monatsblutung) erhalten.

Häufiger als bei anderen Methoden kommt es zu Anwendungsfehlern, wodurch die Verhütungssicherheit geringer wird. Der Vorteil, dass die Methode nur im Moment des Geschlechtsverkehrs angewendet werden muss, kann dann zum Nachteil werden. Zum Beispiel, wenn man nicht vorgesorgt hat oder in der Situation nicht die nötige Disziplin aufbringen kann, um kurz zu unterbrechen und zum Beispiel ein Kondom überzustreifen.



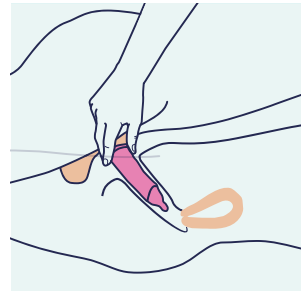


Nicht-hormonelle Methoden können auch mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden, zum Beispiel Kondome oder ein Diaphragma mit der Natürlichen Familienplanung.

In Deutschland ist das Kondom die meistgenutzte Verhütungsmethode. Es hat den Vorteil, dass es nicht nur vor einer Schwangerschaft schützen kann, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Außerdem sind Kondome rezeptfrei in jedem Drogeriemarkt zu bekommen und mit etwas Erfahrung einfach in der Anwendung. Diaphragma und Frauenkondom werden deutlich seltener benutzt.

Mit **Kondomen** können Paare nicht nur eine Schwangerschaft verhüten. Kondome sind auch die einzige Verhütungsmethode, mit dem Sie sich und Ihre Partnerin oder Ihren Partner vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen können.

- Kondome bestehen meist aus einer hauchdünnen und zugleich sehr reißfesten Latexhaut, die man beim Geschlechtsverkehr über den steifen Penis abrollt. Es gibt auch latexfreie Kondome aus Polyurethan.
- Die richtige Größe ist wichtig, damit sich das Kondom ohne Probleme abrollen lässt und die sexuelle Erregung nicht vermindert wird. Außerdem gilt: Sitzt das Kondom optimal, ist die Gefahr geringer, dass es reißt oder abrutscht.
- Jedes Kondom kann nur einmal verwendet werden und sollte anschließend im Hausmüll entsorgt werden.



Wie sicher sind Kondome?

Von 1000 Frauen, deren Partner ein Jahr lang nur mit Kondomen verhüten, werden etwa 20 schwanger. Zum Vergleich: Bei der Pille sind es 3 bis 10 Frauen. Im Alltag kann es zu Anwendungsfehlern kommen, zum Beispiel, wenn man Kondome nicht konsequent immer dann benutzt, wenn es nötig ist, oder wenn die Hinweise für die Anwendung nicht beachtet werden. Dies eingerechnet, werden von 1000 Frauen, deren Partner ein Jahr lang nur mit Kondomen verhüten, bis zu 130 Frauen schwanger (Pille: 24 bis 70 Frauen).



Wenn man noch wenig Erfahrung mit Kondomen hat, kann man in Situationen, in denen kein Schwangerschafts- oder Infektionsrisiko besteht, verschiedene Marken und Größen ausprobieren. Mit der Zeit entwickelt man dann eine selbstverständliche Routine und mehr Sicherheit.



Wie werden Kondome verwendet?

Das Kondom sollte schon vor dem ersten Kontakt mit der Vagina (Scheide) oder dem After über den Penis abgerollt werden, denn Spermien und Krankheitserreger können bereits vor dem Orgasmus austreten.

Der noch aufgerollte Ring des Kondoms muss außen sein. Das Reservoir (der „Zipfel“ vorne am Kondom) wird mit 2 Fingern zusammengedrückt und dann das Kondom vollständig über den steifen Penis abgerollt. Beim Herausziehen nach dem Sex sollte das Kondom am Penis festgehalten werden, damit es nicht abrutscht.

Wie finde ich das passende Kondom?

Die Formenvielfalt ist groß. Deshalb gibt es für jeden Penis ein passendes Kondom. Wichtig ist vor allem die richtige Ringbreite des Kondoms. Dafür misst man den Umfang des steifen Penis an der breitesten Stelle und errechnet dann die empfohlene Ringbreite. Dabei hilft das Kondometer, das auf der Rückseite dieser Broschüre zu finden ist.

Was, wenn ein Kondom reißt oder abrutscht?

Reißt ein Kondom oder rutscht es ab, können Spermien in die Vagina gelangen. Dann besteht das Risiko einer ungeplanten Schwangerschaft.

Im Fall einer solchen Verhütungspanne kommt möglicherweise die Pille danach in Frage. Mehr Wissen zu

Verhütungspannen gibt es ab → **Seite 60**.

Gut zu wissen: Gut geschützt vor Sexuell übertrag- baren Infektionen (STI)

Kondome in der passenden Größe dienen nicht nur der Schwangerschaftsverhütung, sondern schützen auch vor Sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Dabei gibt es je nach bevorzugter Sexpraktik unterschiedliche Möglichkeiten: Für Analverkehr wird die zusätzliche Nutzung von Gleitgel empfohlen, für Oralverkehr an Vulva oder Po gibt es sogenannte Dental Dams (Lecktücher).

**Dental
Dams?
Mehr Infos
dazu gibt
es hier:**



Auf der Rückseite der Broschüre ist ein Kondometer. Damit kann man die richtige Kondomgröße ausmessen.

Vorteile

- + Kondome sind in Drogerien, Supermärkten und online ohne Rezept erhältlich.
- + Mit Kondomen können auch Männer für die Verhütung sorgen.
- + Als einziges Verhütungsmittel schützen sie effektiv vor Sexuell übertragbaren Infektionen (STI).
- + Kondome müssen nur dann benutzt werden, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt.
- + Sie haben keine hormonbedingten Nebenwirkungen.
- + Kondome können gut mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden, vor allem mit der Natürlichen Familienplanung.

Kosten

Kondome müssen selbst bezahlt werden. Latex-Kondome kosten je nach Packungsgröße zwischen 20 Cent und 1,20 Euro pro Stück. Latexfreie Kondome aus Polyurethan kosten pro Stück ab 1 Euro.



Nachteile

- Die passende Kondomgröße ist unter Umständen nicht jederzeit und überall erhältlich.
- Manche Paare empfinden es als störend, für das Auspacken und Abrollen eines Kondoms den Sex kurz unterbrechen zu müssen.
- Bei vaginaler Trockenheit kann die Verwendung von Kondomen Schmerzen verursachen. Hier können wasserlösliche Gleitmittel helfen.
- Manche Männer haben das Gefühl, durch die Latexhaut weniger zu empfinden. Zur besseren Erregungskontrolle kann dies aber auch ein Vorteil sein.

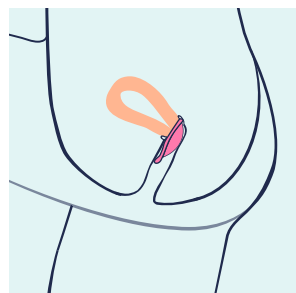
**Tipps zur
Anwendung
des Kondoms
gibt es hier**





Das **Diaphragma** wird ähnlich wie ein Tampon in die Vagina (Scheide) eingeführt. Dort versperrt es den Spermien den Weg in die Gebärmutter (Uterus). Die Anwendung braucht etwas Übung sowie fachliche Beratung und Anleitung.

- Ein Diaphragma besteht aus einem ovalen oder runden flexiblen Ring, der mit einer Silikonhaut überspannt ist. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt und über den Muttermund geschoben. Frühestens 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wird es wieder herausgenommen.
- Das Diaphragma wird immer zusammen mit einem speziellen Verhütungsgel verwendet. Es macht die Spermien unbeweglich und bildet eine zusätzliche Barriere gegen die Spermien.
- Ein Diaphragma kann 2 Jahre lang verwendet werden.



Wie sicher ist das Diaphragma?

Für die Verhütungssicherheit des Diaphragmas gibt es nur kleine und begrenzt aussagekräftige Studien: Von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler ausschließlich mit einem Diaphragma verhütet haben, wurden je nach Studie zwischen 60 und 140 Frauen schwanger.

Im Alltag kann es zu Anwendungsfehlern kommen. Manchmal wird das Diaphragma nach dem Sex zu früh wieder herausgenommen oder vorher gar nicht eingeführt. Bei einer solchen Alltagsanwendung können innerhalb eines Jahres zwischen 120 und 180 von 1000 Frauen schwanger werden.

Wie wird das Diaphragma angewendet?

Das **Diaphragma** wird zusammen mit dem Verhütungs-
gel frühestens 2 Stunden vor dem Sex eingeführt. Der
Muttermund muss vollständig von der Membran des
Diaphragmas bedeckt sein, das kann mit einem Finger er-
tastet werden. Will man innerhalb der nächsten Stunden
ein weiteres Mal Sex haben, gibt man mit einer Einführ-
hülse oder dem Finger noch einmal Gel von außen nach.

Beim Einsetzen und Herausnehmen eines Diaphragmas
kann ein speziell entwickelter Stab aus Kunststoff helfen
(Insertier/Remover). Damit ist es leichter, das Diaphragma
über den Muttermund zu schieben – und auch wieder
herauszunehmen.

Wie finde ich die richtige Form und Größe?

Es sind 2 verschieden geformte Diaphragmen erhältlich.
Am meisten verbreitet ist die ovale Form in einer Ein-
heitsgröße, die nach Angaben der Herstellerfirma fast
90 % der Anwenderinnen passt. Das runde Modell gibt
es in 7 Größen. Es ist für diejenigen gedacht, die ein
kleineres oder größeres Diaphragma als das ovale Modell
brauchen.

Um herauszufinden, welches Modell und welche Größe
für Sie passt, können Sie einen Termin in einer Arztpraxis,
Beratungsstelle oder einem Frauengesundheitszentrum
machen. Dort können Sie sich auch zeigen lassen, wie das
Diaphragma eingesetzt wird, wie Sie den korrekten Sitz
überprüfen und wie es wieder herausgenommen wird.

Was, wenn das Diaphragma verrutscht?

Im Fall einer **Verhütungspanne** kommt möglicherweise
die Pille danach in Frage. Infos dazu gibt es ab
→ **Seite 60**.



Vorteile

- + Das Diaphragma greift nicht in den Hormonhaushalt ein und hat daher keine hormonbedingten Nebenwirkungen. Deshalb haben Sie weiterhin Ihren natürlichen Zyklus und damit auch Ihre Menstruation (Monatsblutung).
- + Es muss nur benutzt werden, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt.
- + Das Diaphragma ist latexfrei und deshalb auch für Personen mit einer Latex-Allergie geeignet.
- + Es kann gut mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden, vor allem mit der Natürlichen Familienplanung.

Nachteile

- Ein Diaphragma anzuwenden braucht Übung und eine gute fachliche Anleitung. Erst wenn die Anwendung sicher gelingt, bietet es einen guten Verhütungsschutz.
- Bei einer starken Gebärmuttersenkung oder Beckenbodenschwäche hat das Diaphragma unter Umständen keinen sicheren Halt.



Kosten

Ein Diaphragma kann rezeptfrei in der Apotheke oder im Onlineversand gekauft werden und kostet zwischen 40 und 60 Euro. Hinzu kommen etwa 10 Euro pro Tube Gel (60 ml), die für etwa 15 Anwendungen reicht. Außerdem entstehen eventuell Kosten für den Versand, die Anpassung und Kontrolluntersuchungen.

**Tipps zur
Anwendung
des Diaphrag-
mas gibt es
hier**



Das Frauenkondom

Das **Kondom für die Frau** bietet Schutz gegen eine ungewollte Schwangerschaft und gegen sexuell übertragbare Infektionen (STI). Es kann in Apotheken oder im Internet gekauft werden. Das Frauenkondom greift nicht in den Hormonhaushalt ein und hat deshalb keine hormonbedingten Nebenwirkungen. Deshalb haben Sie weiterhin Ihren natürlichen Zyklus und damit auch Ihre Menstruation (Monatsblutung).

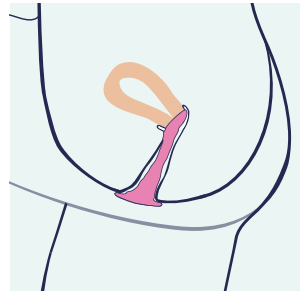
- Das Frauenkondom wird auch „Female Condom“ genannt. Es besteht meist aus dem hauchdünnen Kunststoff Polyurethan, manchmal auch aus Latex.
- Es hat ein geschlossenes Ende mit einem biegsamen Ring von etwa 7 cm Durchmesser, der in die Vagina (Scheide) eingeführt wird. Das andere Ende ist offen und hat einen etwas größeren und dünneren Ring, der verhindert, dass das Frauenkondom beim Sex in die Vagina hineinrutscht.
- Jedes Frauenkondom kann nur einmal verwendet werden und sollte anschließend im Hausmüll entsorgt werden.

Wie sicher ist das Frauenkondom?

Schätzungen zur Verhütungssicherheit des Frauenkondoms beruhen auf nur wenigen Studien. Demnach werden von 1000 Frauen, die ein Jahr lang mit einem Frauenkondom verhüten und dabei alles richtig machen, etwa 50 trotzdem schwanger (keine Verhütungsmethode ist absolut sicher).

Im Alltag kann es zu verschiedenen Anwendungsfehlern kommen. Manchmal wird die Verhütung auch vergessen. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden innerhalb eines Jahres bis zu 210 von 1000 Frauen schwanger.

Vermutlich steigt mit zunehmender Erfahrung die Sicherheit bei der Anwendung von Frauenkondomen.





Wie wird das Frauenkondom angewendet?

Das Frauenkondom kann bereits einige Stunden vor dem Sex in die Vagina eingeführt werden. Häufig wird es zusammen mit einem Gleitmittel verwendet. Bei latexfreien Frauenkondomen können auch ölhaltige Gleitmittel benutzt werden, bei Frauenkondom aus Latex nur wasserlösliche und fettfreie Gleitmittel. Auf der Verpackung steht, aus welchem Material das Frauenkondom besteht.

Das Gleitmittel kann das Einführen des Frauenkondoms erleichtern und verhindern, dass es versehentlich am Penis haften bleibt und aus der Vagina gezogen wird.

Was, wenn das Frauenkondom verrutscht?

Sollte das Frauenkondom beim Sex vollständig in die Vagina rutschen oder mit dem Penis herausgezogen werden, kann Sperma in die Vagina gelangen.

Im Fall einer solchen **Verhütungspanne** kommt möglicherweise die Pille danach in Frage. Mehr Infos dazu gibt es ab → **Seite 60**.

Vorteile

- + Es ist das einzige Verhütungsmittel, mit dem sich Frauen selbst vor Sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützen können.
- + Da die meisten Frauenkondome latexfrei sind, können sie auch mit einer Latex-Allergie benutzt werden.
- + Frauenkondome lassen sich gut mit anderen Verhütungsmethoden kombinieren, vor allem mit der Natürlichen Familienplanung.

Nachteile

- Die Anwendung von Frauenkondomen erfordert Übung und Erfahrung. Erst wenn die Anwendung sicher gelingt, bieten Frauenkondome den vollen Verhütungsschutz.
- Bei einem Frauenkondom aus Polyurethan kommt es häufig zu einem hörbaren Knistern. Das kann beim Sex stören.
- Da das Frauenkondom nur einmal benutzt werden kann, ist es als regelmäßige Verhütungsmethode recht teuer.

Kosten

Frauenkondome sind in Apotheken oder im Onlineversand erhältlich. Je größer die Stückzahl einer Packung, umso kleiner ist der Einzelpreis, der bei etwa 2 Euro beginnt. Je nach Marke und Packungsgröße kann der Preis auch deutlich höher liegen. Hinzu kommen Kosten für Gleitmittel sowie gegebenenfalls für den Versand.

Tipps zur Anwendung des Frauenkondoms gibt es hier



Überblick: Natürliche Familienplanung

Symptothermale Methode

Im weiblichen Zyklus gibt es fruchtbare und unfruchtbare Tage, also Phasen, in denen Frauen schwanger werden können, und Phasen, in denen das nicht geht. Wenn bekannt ist, wann die fruchtbare Zeit anfängt und wann sie endet, kann – je nach Wunsch – entweder eine Schwangerschaft verhütet oder die Chance auf Nachwuchs gezielt erhöht werden.

Die Methoden der Natürlichen Familienplanung (NFP) sind sehr vielfältig. Sie haben alle das Ziel, den Zeitpunkt des Eisprungs im Zyklus zu bestimmen und davon ausgehend die fruchtbaren Tage abzuleiten oder zu „berechnen“. Dazu werden verschiedene Körperzeichen beobachtet und dokumentiert, beispielsweise Aufwachttemperatur, Beschaffenheit des Zervix-Schleims oder Festigkeit des Muttermundes.

An den fruchtbaren Tagen wird auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder zusätzlich verhütet, zum Beispiel mit Kondomen. An den unfruchtbaren Tagen ist keine Verhütung erforderlich. Bei der Anwendung von NFP haben Sie weiterhin Ihren natürlichen Zyklus und Ihre Menstruation (Monatsblutung).



Gut zu wissen: Die fruchtbaren Tage

Einmal in jedem Zyklus gelangt mit dem Eisprung eine Eizelle in einen der beiden Eileiter. Dort kann sie dann nur 12 bis 24 Stunden lang befruchtet werden. Danach löst sie sich auf. Ungeschützter Sex kann aber auch schon an den Tagen vor dem Eisprung zu einer Schwangerschaft führen. Der Grund: Spermien können bis zu 5 Tage lang in der Gebärmutter oder in den Eileitern überleben. Nach dem Sex können sie dort also auf den Eisprung „warten“. Werden diese 5 Tage mit dem Tag des Eisprungs zusammengerechnet, ergibt sich eine Zeit von insgesamt 6 fruchtbaren Tagen in jedem Zyklus. Es gibt aber keine Methode, diese 6 Tage genau zu bestimmen.



Es gibt eine Vielzahl digitaler Tools oder Geräte, die Sie bei der Anwendung der Methoden der Natürlichen Familienplanung unterstützen können, zum Beispiel Zyklus-Apps, „Fruchtbarkeitsmonitore“, Kalender-Apps oder „Eisprungrechner“. Sie allein reichen aber nicht aus, um sicher zu verhüten.

Aber: Je mehr Sie sich mit der gewählten Methode vertraut machen, umso sicherer wird die Verhütung. Außerdem werden nicht-hormonelle Methoden oft miteinander kombiniert, zum Beispiel Kondome oder das Diaphragma mit den Methoden der Natürlichen Familienplanung.

Von den Methoden zur Erkennung der fruchtbaren Tage hat die **symptomthermale Methode** die höchste Verhütungssicherheit. Sie kombiniert die Messung der Aufwachtemperatur und die Beobachtung des Zervix-Schleims mit bestimmten Rechenregeln und wertet die Daten nach genauen Vorgaben aus.

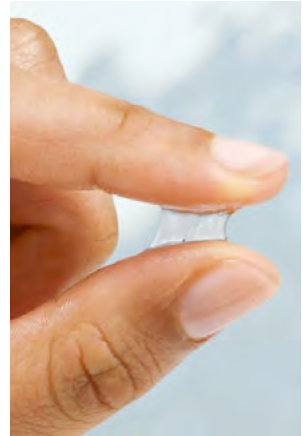
Auch bei den Methoden der Natürlichen Familienplanung gilt: Um sicher damit verhüten zu können, braucht es eine gute fachliche Anleitung sowie Übung und Erfahrung. Häufiger als bei anderen Methoden kommt es zu Anwendungsfehlern, wodurch die Verhütungssicherheit sinkt.



Die symptothermale Methode

Die **symptothermale Methode** beruht darauf, dass die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage im weiblichen Zyklus mit Hilfe bestimmter Körperzeichen und Rechenregeln ermittelt werden können.

- Um die körperlichen Veränderungen im Lauf des Zyklus sicher zu erkennen, braucht es eine gute fachliche Anleitung sowie Übung und Erfahrung, um mit der Methode sicher verhüten zu können.
- An den fruchtbaren Tagen muss dann entweder auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder eine zusätzliche Verhütungsmethode angewendet werden, zum Beispiel Kondome.



Wie sicher ist die symptothermale Methode?

Für die symptothermale Methode gibt es eine große Studie aus Deutschland. Nach dieser Studie werden von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und ohne Fehler mit der Methode verhütet haben, etwa 4 trotzdem schwanger.

Im Alltag kann es zu verschiedenen Anwendungsfehlern kommen. Bei einer solchen Alltagsanwendung werden etwa 18 von 1000 Frauen innerhalb eines Jahres schwanger.

Diese Zahlen wurden jedoch nur von Frauen erreicht, die in der Anwendung der Methode sehr gut geschult waren und während der Studie intensiv betreut wurden.



Gut zu wissen: Die Alltagsanwendung

Im Alltag werden die Zykluszeichen und Regeln der symptothermalen Methode nicht immer konsequent beachtet. Daher werden die fruchtbaren Tage in der Konsequenz nicht immer korrekt ermittelt. Zudem wenden nicht alle Anwenderinnen die Regeln zur Auswertung der Körperzeichen richtig an. Dadurch kann es passieren, dass Anfang und Ende der fruchtbaren Tage falsch angenommen werden. Auch verhalten sich Paare während der fruchtbaren Tage nicht immer konsequent, indem sie zum Beispiel nicht zusätzlich verhüten.



Wie wird die symptothermale Methode angewendet?

Bei der symptothermalen Methode werden täglich 2 Körperzeichen bestimmt und notiert:

- **Die Aufwachtemperatur (Basaltemperatur):** Die Basaltemperatur wird nach dem Aufwachen, aber noch vor dem Aufstehen gemessen. Am Tag des Eisprungs oder kurz danach steigt die Basaltemperatur um etwa 0,2 °C an und bleibt bis zum Einsetzen der nächsten Blutung so erhöht. Der anhaltende Temperaturanstieg zeigt also an, dass der Eisprung stattgefunden hat.
- **Die Beschaffenheit des Zervix-Schleims:** Während des größten Teils des Zyklus versperrt ein Schleimpfropf den Gebärmutterhals (Zervix). Dieser Zervix-Schleim verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter (Uterus) gelangen können. Kurz vor dem Eisprung verflüssigt sich der Zervix-Schleim. Dadurch wird er durchlässig für Spermien. Die Beschaffenheit des Zervix-Schleims lässt sich am Eingang der Vagina (Scheide) fühlen, etwa als trockenes oder nasses Gefühl.

Die Beobachtungen und Messungen werden während eines Zyklus täglich in einer entsprechenden App oder auf einem ausgedruckten Zyklusblatt festgehalten und zusammen mit Rechenregeln nach festen Vorgaben ausgewertet. So lassen sich mit der Zeit Beginn und Ende der fruchtbaren Tage gut bestimmen.

Möchte ein Paar an den fruchtbaren Tagen Geschlechtsverkehr haben, muss zusätzlich verhütet werden, beispielsweise mit einem Kondom oder einem Diaphragma. Anderenfalls sind nur Sexualpraktiken möglich, bei denen es nicht zu einer Befruchtung kommen kann. Wenn die Aufwachtemperatur 3 Tage lang erhöht war, braucht es dann bis zur nächsten Blutung keine Verhütung mehr.



Die Methode sollte über mehrere Monate hinweg erlernt werden, bevor man sich in der Verhütung darauf verlässt.

Vorteile

- + Die symptothermale Methode greift nicht in den Körper ein und hat keine Nebenwirkungen.
- + Sie lernen dabei Ihren Körper und die eigene Fruchtbarkeit besser kennen.
- + Die symptothermale Methode kann gut mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden, zum Beispiel mit dem Kondom oder mit dem Diaphragma. Damit ist geschützter Geschlechtsverkehr auch während der fruchtbaren Phase möglich.

Kosten

Bei der symptothermalen Methode fallen vergleichsweise geringe Kosten an. Ausgaben entstehen etwa für ein Thermometer, ein Informationsbuch oder eine Schulung zum Erlernen der Methode sowie für technische Hilfsmittel, kostenpflichtige Apps und gegebenenfalls Kondome oder ein Diaphragma, falls sie zusätzlich zum Einsatz kommen.

Nachteile

- Die symptothermale Methode erfordert ausreichend Wissen und Erfahrung sowie eine fachlich geschulte Anleitung, um sicher angewandt werden zu können.
- Einige empfinden es als zu aufwendig, die Körperzeichen regelmäßig zu beobachten und zu dokumentieren.
- An den fruchtbaren Tagen muss das Paar eine zusätzliche Verhütungsmethode anwenden oder enthaltsam sein.
- Haben Sie sehr lange oder unregelmäßige Zyklen, dann sind auch die Phasen, in denen zusätzlich verhütet werden muss, entsprechend lang. Das kann insbesondere in der Stillzeit, in der Pubertät, in den Wechseljahren oder bei Stress und Erkrankungen so sein.

**Mehr Infos
zur sympto-
thermalen
Methode**





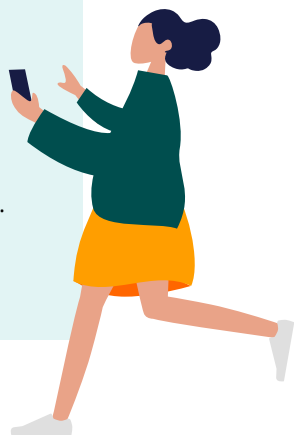
Am besten kombiniert: Eisprungrechner und andere Apps als digitale Hilfsmittel bei der Natürlichen Familienplanung

Die meisten sogenannten „Eisprung-Rechner“, „Fruchtbarkeitsrechner“, „Ovulationsrechner“, „Zyklus-Apps“, „Menstruations-Apps“ oder „Kalender-Apps“ im Internet arbeiten mit der sogenannten Kalendermethode. Die Kalendermethode geht jedoch von einem „Standard-Zyklus“ mit 28 Tagen aus. Den hat aber nur etwa jede 10. Frau. Außerdem schwankt auch bei ein und derselben Frau die Zykluslänge. Sogar bei denen, die einen regelmäßigen Zyklus haben, ist der Tag des Eisprungs nicht absolut sicher: Ein Infekt, eine durchwachte Nacht, ein Kurzurlaub oder großer Stress – schon kann sich der Eisprung um ein paar Tage verschieben.

Manche Apps und Rechner ermitteln deshalb die persönliche Durchschnittslänge mehrerer Zyklen oder beziehen den längsten und den kürzesten Zyklus der letzten Monate bei der Berechnung der fruchtbaren Tage mit ein. Das alles ändert aber nichts daran, dass im aktuellen Zyklus alles ganz anders sein kann als im letzten. Soll eine Schwangerschaft verhindert werden, ist allein auf solche Berechnungen und Apps deshalb kein Verlass.

Sicherer sind digitale Tools, die zur Bestimmung der fruchtbaren Tage 2 Fruchtbarkeitsmerkmale miteinander kombinieren und nach dem Regelwerk der symptothermalen Methode die fruchtbaren Tage ermitteln. Sie ersetzen aber nicht das Erlernen der Methode und ihrer Regeln.

Die Verlässlichkeit digitaler Tools zur Bestimmung der fruchtbaren Tage ist wenig erforscht. Es gibt kaum herstellerunabhängige Studien – auch wenn manche Hersteller das Gegenteil behaupten. Digitale Tools, die nur rechnen oder sich auf ein einziges Fruchtbarkeitsmerkmal stützen, eignen sich nicht allein für eine sichere Verhütung.



Überblick: Sterilisation

Vasektomie, Tubenligatur

Eine **Sterilisation** führt zu dauerhafter Unfruchtbarkeit und gehört zu den sichersten Verhütungsmethoden. Die Sterilisation eignet sich nur für Menschen, die sicher sind, dass sie keine Kinder möchten oder die Familienplanung abgeschlossen haben. Eine Sterilisation rückgängig zu machen (Refertilisierung) ist im Prinzip zwar möglich. Es ist jedoch aufwendig, teuer und nicht in jedem Fall erfolgreich. Die Sterilisation ist ein operativer Eingriff, der meist ambulant in einer Klinik durchgeführt wird.

Beim Mann wird die Sterilisation **Vasektomie** genannt. Dabei werden die Samenleiter durchtrennt oder abgeklemmt. In den Hoden werden zwar weiterhin Spermien produziert, aber sie gelangen nicht mehr in die Samenflüssigkeit und können den Körper beim Samenerguss deshalb nicht verlassen.

Der Fachbegriff für die Sterilisation der Frau lautet **Tubenligatur**. Bei der Tubenligatur werden die Eileiter durchtrennt, abgeklemmt oder entfernt. Der Monatszyklus mit Eisprung bleibt nach der Sterilisation weiterhin erhalten. Die Eizellen gelangen aber nur noch bis zu der Stelle, wo die Eileiter unterbrochen wurden, und können deshalb nicht mehr von Spermien befruchtet werden.

Das Lustempfinden ändert sich durch eine Sterilisation nicht. Weil sowohl die Samenproduktion als auch die Eizellreifung weitergehen, verändert eine Sterilisation auch nicht die natürliche Hormonproduktion.

Im Vergleich zu vielen Ländern ist die Sterilisation in Deutschland eher selten: Etwa 3 % der Männer und 2 % der Frauen entscheiden sich hier dafür.

Für wen kommt eine Sterilisation in Frage?

Eine Sterilisation sollte für Sie erst dann infrage kommen, wenn Sie sicher sind, dass Sie keine Kinder (mehr) bekommen wollen. Haben Sie eine Partnerin oder einen Partner, ist es gut, die Entscheidung miteinander zu besprechen, damit beide ihre Wünsche und Bedenken äußern können.

Niemand sollte sich zu einer Sterilisation drängen lassen, auch nicht vom Partner oder der Partnerin. Jeder und jede muss selbst entscheiden, ob dieser Schritt richtig ist.

Was im Moment gilt, kann sich unter anderen Lebensumständen ändern. Mit einer neuen Partnerschaft kann zum Beispiel auch der Wunsch nach einem (weiteren) Kind entstehen. In schwierigen Lebenssitu-



ationen, etwa nach einer Trennung, einem Schwangerschaftsabbruch oder einer belastenden Schwangerschaft, sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, bevor man eine so weitreichende Entscheidung wie die für oder gegen eine Sterilisation trifft.

Beratungsstellen können offene Fragen beantworten und dabei helfen, die eigenen Gedanken zu ordnen. Beratung kann auch von Paaren gemeinsam in Anspruch genommen werden.

Hier gehts zur
Beratungs-
stellendatenbank



Sterilisation beim Mann oder bei der Frau?

Entscheidet sich ein Paar für die Sterilisation als Verhütungsmethode, kann sich die Frage stellen, wer von beiden sich sterilisieren lässt. Die Vasektomie des Mannes ist im Vergleich zur Tubenligatur der Frau ein einfacher und kurzer Eingriff, bei dem nur selten Komplikationen auftreten. Für die Sterilisation der Frau ist dagegen eine Bauchoperation notwendig. Der Eingriff ist nicht nur aufwendiger und mit deutlich höheren Operationsrisiken verbunden, sondern auch teurer und etwas weniger sicher. Kommt es in seltenen Fällen trotz

der Tubenligatur zu einer Schwangerschaft, ist das Risiko für eine Eileiterschwangerschaft erhöht.

Spermien oder Eizellen vorher einfrieren lassen?

Vor einer Sterilisation können eine Spermienprobe oder Eizellen eingefroren werden (Kryokonservierung). Ein solches Verfahren wird vor allem Krebspatientinnen oder -patienten mit Kinderwunsch angeboten, wenn eine Chemotherapie oder eine Strahlenbehandlung voraussichtlich zu Unfruchtbarkeit führen wird. Sind Sie jedoch gesund und überlegen, vor der Sterilisation Spermia oder Eizellen einfrieren zu lassen, sollten Sie vielleicht noch einmal prüfen, ob Ihre Entscheidung, keine Kinder (mehr) zu wollen und sich sterilisieren zu lassen, wirklich endgültig und sicher ist.

Mehr über
Kryokonservierung

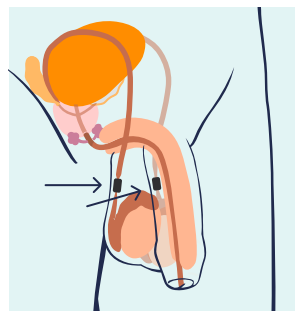


Die Sterilisation des Mannes

Vasektomie

Die **Vasektomie** ist eine Methode für Männer zur dauerhaften Verhütung. Dabei werden die beiden Samenleiter durchtrennt, damit keine Spermien mehr in die Samenflüssigkeit gelangen können.

- Eine Vasektomie ist eine kleine Operation, die nach ausführlicher ärztlicher Beratung meist ambulant in einer urologischen Praxis oder in einem urologischen Zentrum durchgeführt wird.
- Nach dem Eingriff können noch einige Monate vergehen, bis die Unfruchtbarkeit erreicht wird.



Wie sicher ist die Vasektomie?

Die Vasektomie ist eine sehr sichere Verhütungsmethode. Nach der Operation dauert es aber in der Regel einige Wochen, bis man sicher unfruchtbar ist. In den ersten Monaten kann es außerdem passieren, dass die durchtrennten Samenleiter von selbst wieder zusammenwachsen. Ist die Unfruchtbarkeit durch Untersuchung der Samenflüssigkeit festgestellt, wird von 2000 sterilisierten Männern etwa eine Partnerin schwanger.

Wie wirkt die Vasektomie?

Bei dem Eingriff werden die beiden Samenleiter durchtrennt. In den Hoden werden zwar weiter Spermien produziert, aber sie können sich nicht mehr in die Samenflüssigkeit mischen, sondern werden vom Körper aufgelöst und abgebaut. Bis Sie sicher unfruchtbar sind, kann es aber mehrere Monate dauern, weil sich nach der Vasektomie in den oberen Abschnitten der Samenleiter zunächst noch viele Spermien befinden.



Wie wird die Vasektomie durchgeführt?

Im Allgemeinen reicht eine örtliche Betäubung aus. Um an die beiden Samenleiter im Hodensack heranzukommen, werden 2 kleine Schnitte in die Hodensackhaut gesetzt, oder die Hodensackhaut wird angeritzt und ein wenig gespreizt. Dann werden die beiden Samenleiter durchtrennt, um 1 bis 2 cm gekürzt und die beiden Enden durch Abbinden, Veröden oder mit Titanclips verschlossen. Der Eingriff ist medizinisch unkompliziert und dauert 15 bis 30 Minuten.

Vorteile

- + Die Vasektomie ist die sicherste männliche Verhütungsmethode.
- + Sie ist auf Dauer angelegt, so dass man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern muss.
- + Das Wissen, nicht mehr zeugungsfähig zu sein, kann das Liebesleben entspannen.

Nachteile

- Die Vasektomie erfordert einen kleinen operativen Eingriff, bei dem es zu Beschwerden und Schmerzen kommen kann.
- Da eine Sterilisation auf Dauer angelegt ist, kann die Entscheidung später unter Umständen bedauert werden. Sie rückgängig zu machen ist teuer, aufwendig und nicht in jedem Fall erfolgreich.
- In seltenen Fällen kann es nach einer Vasektomie zu chronischen Schmerzen im Genitalbereich kommen (Post-Vasektomie-Schmerzsyndrom).



Kosten

Eine Vasektomie kostet je nach Praxis zwischen 400 und 750 Euro.

Mehr
Infos zur
Vasektomie

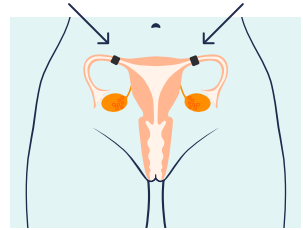


Die Sterilisation der Frau

Tubenligatur

Die **Tubenligatur** ist eine Methode für Frauen zur dauerhaften Verhütung. Dabei werden die beiden Eileiter verschlossen oder entfernt, sodass die Eizellen nicht mehr von Spermien erreicht und befruchtet werden können.

- Eine Tubenligatur ist eine Operation und wird ambulant oder stationär in einer Klinik durchgeführt.
- Im Anschluss an die Operation ist die Frau sofort unfruchtbar.



Wie sicher ist die Tubenligatur?

Die Tubenligatur ist eine der sichersten Verhütungsmethoden für die Frau. Von 1000 Frauen, die sich sterilisieren lassen, werden später weniger als 5 trotzdem schwanger. Die Entfernung der Eileiter und das Veröden sind sicherer als der Verschluss mit einem Clip. Das Risiko, trotz der Sterilisation schwanger zu werden, ist außerdem bei jüngeren Frauen etwas höher als bei älteren. Das liegt daran, dass jüngere Frauen insgesamt fruchtbarer sind.

Wie wirkt die Tubenligatur?

Durch den Verschluss der Eileiter können die Eizellen nach dem Eisprung nicht mehr von Spermien erreicht werden. Es reifen zwar weiterhin Eizellen im Eierstock heran, doch nach dem Eisprung können sie nur noch bis zur Unterbrechungsstelle des Eileiters wandern, wo sie sich auflösen und vom Körper abgebaut werden. Die Tubenligatur ist sofort wirksam.

Wie wird die Tubenligatur durchgeführt?

Nach ausführlicher ärztlicher Beratung wird die Tubenligatur ambulant oder stationär in einer Klinik durchgeführt. Der Eingriff erfordert eine kurze Vollnarkose und dauert etwa 30 Minuten. Am häufigsten wird die Operation durch einen kleinen Schnitt in der Nähe des Bauchnabels (Bauchspiegelung oder laparoskopisches Verfahren) durchgeführt. Zudem werden 2 bis 3 Schnitte am Unterbauch gemacht, durch die die Instrumente für die





Operation in den Bauchraum eingeführt werden. Dabei werden die Eileiter entweder über eine Länge von 2 bis 3 cm elektrisch verödet oder mit einem Clip verschlossen.

Vorteile

- + Die Tubenligatur ist eine hormonfreie Methode zur Empfängnisverhütung. Die Menstruation bleibt unverändert. Beginn und Verlauf der Wechseljahre werden nicht beeinflusst.
- + Da die Tubenligatur auf Dauer angelegt ist, muss man sich nicht mehr um die Verhütung kümmern.
- + Das Wissen, nicht mehr schwanger werden zu können, kann das Liebesleben entspannen.
- + Bei Frauen, die sterilisiert sind, entwickelt sich seltener Eierstockkrebs.
- Da eine Tubenligatur auf Dauer angelegt ist, kann die Entscheidung später unter Umständen bedauert werden. Sie rückgängig zu machen ist teuer, aufwendig und nicht in jedem Fall erfolgreich.
- In seltenen Fällen kann es zu einer gefährlichen und nicht entwicklungsfähigen Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft kommen.

**Mehr Infos
zur Tuben-
ligatur**



Nachteile

- Im Anschluss an die Operation kann es zu Schmerzen kommen.
- Die Tubenligatur erfordert eine Bauchoperation unter Vollnarkose. Daher besteht während des Eingriffs ein sehr geringes Narkoserisiko. In sehr seltenen Fällen kommt es bei dem Eingriff zu Komplikationen.

Kosten

Die Kosten der Operation liegen je nach Methode zwischen 600 und 1000 Euro. Wird aus medizinischen oder psychologischen Gründen von einer Schwangerschaft dringend abgeraten und kommen andere sichere Verhütungsmethoden nicht in Frage, kann die gesetzliche Krankenversicherung auf Antrag die Kosten unter Umständen übernehmen.

Alle Verhütungsmethoden auf einen Blick

Methode (A-Z)		Gehört zu	Handhabung	Sind Nebenwirkungen möglich?	Schützt auch vor STI?
	Diaphragma → Seite 41	Barrieremethoden	fachliche Anleitung sinnvoll	nein	nein
	Frauenkondom → Seite 44	Barrieremethoden	Übung erforderlich	nein	ja
	Hormonspirale → Seite 28	hormonelle Methoden, Spiralen	-	ja	nein
	Kondom → Seite 38	Barrieremethoden	etwas Übung erforderlich	nein	ja
	Kupferball → Seite 34	Spiralen	-	ja	nein
	Kupferkette → Seite 32	Spiralen	-	ja	nein
	Kupferspirale → Seite 30	Spiralen	-	ja	nein
	Minipille → Seite 10	hormonelle Methoden	einfach	ja	nein
	Pille → Seite 8	hormonelle Methoden	einfach	ja	nein
	Sterilisation der Frau → Seite 56	Sterilisation	-	ja	nein
	Sterilisation des Mannes → Seite 54	Sterilisation	-	ja	nein
	Symptothermale Methode → Seite 48	Natürliche Familienplanung	fachliche Anleitung erforderlich	nein	nein
	Verhütungspflaster → Seite 16	hormonelle Methoden	einfach	ja	nein
	Verhütungsring → Seite 13	hormonelle Methoden	Übung erforderlich	ja	nein
	Verhütungsspritze → Seite 21	hormonelle Methoden	-	ja	nein
	Verhütungsstäbchen → Seite 19	hormonelle Methoden	-	ja	nein

Ist ein Arztbesuch nötig?		Auch in der Stillzeit anwendbar?		Wie oft muss ich mich kümmern?		Kosten (circa)	
nein (Bera- tung hilfreich)	ja	bei jedem Ge- schlechtsverkehr	35 – 60 € zzgl. Kosten für Gel	für 2 Jahre			
nein	ja	bei jedem Ge- schlechtsverkehr	ab 2 €	Einzelpreis			
ja	ja	nach 3 – 8 Jahren	400 € zzgl. Kosten für Kontrolluntersuchungen	für 3 – 8 Jahre			
nein	ja	bei jedem Ge- schlechtsverkehr	1 €	Einzelpreis			
ja	ja	nach 5 Jahren	300 – 500 € zzgl. Kosten für Kontrolluntersuchungen	für 5 Jahre			
ja	ja	nach 5 Jahren	200 – 350 € zzgl. Kosten für Kontrolluntersuchungen	für 5 Jahre			
ja	ja	nach 3 – 10 Jahren	120 – 300 € zzgl. Kosten für Kontrolluntersuchungen	für 3 – 10 Jahre			
ja	ja	jeden Tag	20 – 50 €	für 3 Monate			
ja	nein	jeden Tag	30 – 50 €	für 3 Monate			
ja	ja	einmalig	600 – 1000 €	einmalig			
ja	ja	einmalig	400 – 750 €	einmalig			
nein (Bera- tung hilfreich)	ja, Sonderre- geln beachten	im Prinzip jeden Tag	Thermometer, Buch oder Schulung	einmalig			
ja	nein	einmal in der Woche	40 €	für 3 Monate			
ja	nein	alle 3 Wochen	35 – 40 €	für 3 Monate			
ja	ja	alle 3 Monate	20 – 25 €	für 3 Monate			
ja	ja	nach 3 Jahren	300 € zzgl. Kosten für Entfernung	für 3 Jahre			

Verhütungspanne

Was tun?



Pille vergessen, Kondom gerissen, Verhütungsring herausgerutscht: Im Alltag kann es bei der Verhütung schnell zu Fehlern und Pannen kommen. Dann ist es gut zu wissen, was zu tun ist, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Spermien können bis zu 5 Tage lang in der Gebärmutter oder in den Eileitern überleben. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung möglich.

Hier kann die **Pille danach** oder die **Spirale danach** → **Seite 64** als Notfallverhütung helfen.



Bleibt Ihre Menstruation (Monatsblutung) zum erwarteten Zeitpunkt aus, ist das ein deutlicher Hinweis, dass Sie schwanger sein könnten. Manchmal kommen weitere typische Schwangerschaftsanzeichen hinzu, zum Beispiel Spannungsgefühle in der Brust, Übelkeit, ein Ziehen im Unterleib oder Müdigkeit. Dafür kann es aber auch andere Gründe geben. Schnelle Gewissheit gibt nur ein **Schwangerschaftstest** → **Seite 65**.

**Zum Test:
Pille vergessen
– was tun?**



Reagieren Sie möglichst schnell, wenn eine Verhütungspanne oder ein Anwendungsfehler passiert ist. Die Notfallverhütung kann nur wirken, wenn Sie nach einer Verhütungspanne nicht zu lange damit warten.



Lassen Sie sich in der Apotheke oder von einer Ärztin oder einem Arzt beraten, ob in Ihrer Situation die Pille danach oder die Spirale danach sinnvoll ist.



Wenn Sie die Pille vergessen haben: Nicht jede vergessene Pille gefährdet sofort den Verhütungsschutz. Das hängt davon ab, welche Pille Sie verwenden und in welcher Einnahmewoche Sie die Pille vergessen haben. Mit Hilfe des Online-Tests „Pille-vergessen – Was tun?“ auf familienplanung.de erfahren Sie, was Sie in Ihrem speziellen Fall tun können.

Die **Pille danach** ist eine Hormontablette zur Notfallverhütung. Wird sie nach einer Verhütungspanne rechtzeitig eingenommen, kann sie den Eisprung verschieben und so eine Schwangerschaft verhindern.

- Die Pille danach eignet sich nicht für die regelmäßige Verhütung.
- Die Pille danach sollte so bald wie möglich nach dem ungeschützten Sex eingenommen werden.
- Die Pille danach ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich.



Wie wirkt die Pille danach?

Wird die Pille danach rechtzeitig eingenommen, kann sie den Eisprung verhindern oder ein paar Tage hinauszögern, so dass es nicht zu einer Befruchtung kommt. Die Spermien sterben vor dem Eisprung ab und „verpassen“ so die Eizelle.

Es gibt 2 Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Das Präparat mit Levonorgestrel ist wirksam, wenn es spätestens 2 Tage vor dem Eisprung eingenommen wird, das Präparat mit Ulipristalacetat wirkt auch noch einen Tag vor dem Eisprung.

Um eine Schwangerschaft zu verhindern, sollte die Pille danach so bald wie möglich nach dem ungeschützten Sex genommen werden, am besten innerhalb von 12 Stunden. Je mehr Zeit vergeht, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zum Eisprung kommt. Die Pille danach ist dann wirkungslos. Ab 5 Tagen nach dem ungeschützten Sex ist es zu spät für die Pille danach.

Bestimmte Medikamente können die Wirksamkeit der Pille danach vermindern. Wenn Sie regelmäßig Arzneimittel einnehmen oder bis vor Kurzem eingenommen haben, sollten Sie dies in der Apotheke ansprechen oder ärztlichen Rat einholen.

Starkes Übergewicht kann die Wirksamkeit der Pille danach möglicherweise herabsetzen. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke nach der für Sie am besten geeigneten Methode der Notfallverhütung.

Besteht bereits eine Schwangerschaft, kommt es durch die Pille danach nicht zum Abbruch dieser Schwangerschaft. Die Pille danach ist also keine „Abbruchpille“, mit der sie häufig verwechselt wird. Eine Schädigung des Embryos ist durch die Pille danach nicht zu erwarten.

Wie wird die Pille danach eingenommen?

Es wird einmalig eine Tablette eingenommen.

Wie stelle ich fest, ob die Pille danach gewirkt hat?

Im Allgemeinen ist die einsetzende Menstruation (Monatsblutung) zum ungefähr erwarteten Termin oder etwas später und in normaler Stärke ein Zeichen, dass Sie nicht schwanger sind. Absolute Gewissheit gibt eine Blutung jedoch nicht, denn es kann sich auch um eine Minimal- oder Zwischenblutung handeln. Wenn Sie unsicher sind, machen Sie am besten einen **Schwangerschaftstest** → **Seite 65**.

Welche Nebenwirkungen hat die Pille danach?

Nach der Einnahme der Pille danach sind wie bei jedem Medikament Nebenwirkungen möglich. Dazu zählen vor allem Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Auch Minimal- oder Zwischenblutungen, Brustspannen und Erbrechen können auftreten. Manche Frauen fühlen sich nach der Einnahme schwindlig oder benommen, sodass die Verkehrstüchtigkeit eingeschränkt sein kann. Gesundheitliche Risiken bestehen bei der Anwendung nicht.



Zum Faltblatt
„Die Pille
danach“
→



Wenn Sie nach der Einnahme der Pille danach Schmerzen haben oder sich aus anderen Gründen Sorgen machen, sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Informationen zu den möglichen Risiken und Nebenwirkungen gibt es auch auf unserer Website.

**Mehr zur
Pille danach**
→



Wo kann ich die Pille danach kaufen?

Die Pille danach kann in Apotheken ohne Rezept gekauft werden. Dort wird auch eine Beratung angeboten. In der Nacht und an Wochenenden stehen örtliche Notdienste der Apotheken zur Verfügung. Eine weitere Möglichkeit ist die ärztliche oder frauenärztliche Ambulanz des nächsten Krankenhauses.



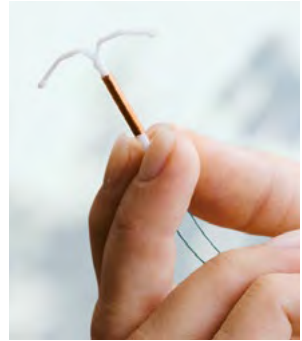
Kosten

Die Preise für die Pille danach können schwanken, da es keinen festgelegten Verkaufspreis gibt. Präparate mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kosten in der Apotheke ab 17 Euro, Präparate mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat ab 29 Euro. Für gesetzlich Versicherte werden die Kosten bis zum 22. Geburtstag von der Krankenversicherung übernommen. Das gilt aber nur, wenn Sie sich die Pille danach ärztlich verschreiben lassen, bevor Sie sie in der Apotheke kaufen.

Die Spirale danach

Um nach einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft zu verhindern, gibt es neben **der Pille danach** auch die **Spirale danach**. Dabei handelt es sich um eine gewöhnliche Kupferspirale → **Seite 30**.

Als Notfallverhütung kommt die Spirale danach dann infrage, wenn Sie auch hinterher mit der Kupferspirale verhüten möchten. Dasselbe gilt für die Kupferkette danach. Die Hormonspirale ist für die Notfallverhütung nicht geeignet.



Wie wirkt die Spirale danach?

Anders als die Pille danach verhindert oder verschiebt die Spirale danach nicht den Eisprung. Stattdessen wirkt das Kupfer der Spirale so auf die Gebärmutter Schleimhaut, dass sich eine befruchtete Eizelle nicht in die Gebärmutter (Uterus) einnisten kann. Als Notfallverhütung kann die Spirale deshalb auch dann noch eine Schwangerschaft verhindern, wenn es bereits zum Eisprung und zur Befruchtung gekommen ist.

Wann kann die Spirale danach eingesetzt werden?

Die Spirale kann bis zu 5 Tage (120 Stunden) nach der Verhütungspanne oder dem vermuteten oder ärztlich abgeschätzten Eisprung eingesetzt werden. Ab Tag 6 ist es zu spät, weil sich dann möglicherweise eine befruchtete Eizelle schon in der Gebärmutter eingenistet hat.

Wie sicher wirkt die Spirale danach?

Die Spirale danach wirkt sehr sicher, weil sie nach dem Eisprung die Einnistung einer möglicherweise befruchteten Eizelle verhindern kann. Sie wirkt deutlich sicherer als die Pille danach.

Kosten

Informationen zu den Kosten finden Sie im Text „**Kupferspirale**“ auf → **Seite 31**.

Der Schwangerschaftstest

Schwanger oder nicht? Einige Anzeichen können auf eine Schwangerschaft hindeuten – vor allem das Ausbleiben der Monatsblutung. Mehr Sicherheit gibt ein **Schwangerschaftstest**.

Wie funktioniert ein Schwangerschaftstest?

Schwangerschaftstests reagieren auf das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Chorion-Gonadotropin) im Urin. Sind Sie schwanger, steigt die hCG-Konzentration im Urin stark an und lässt sich mit den handelsüblichen Tests ab dem Ausbleiben der ersten Menstruation sicher nachweisen. Die Ergebnisse von Frühtests sind weniger sicher.

Wie wird ein Schwangerschaftstest durchgeführt?

Den Schwangerschaftstest machen Sie am besten morgens, weil die hCG-Konzentration im ersten Morgenurin am höchsten ist. Entweder halten Sie den Teststreifen oder das Teststäbchen in den Urinstrahl, oder Sie fangen genügend Urin in einem Becher auf und tauchen dann das Teststäbchen ein. Folgen Sie dabei der Gebrauchsanweisung des Tests. Auf der Verpackung des Tests ist zumeist abgebildet, wie man das Ergebnis abliest.

Fällt der Test „positiv“ aus, sind Sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit schwanger. Selten zeigt der Test fälschlich eine Schwangerschaft an. Fällt der Test „negativ“ aus, sind Sie wahrscheinlich nicht schwanger. Es kann aber sein, dass der hCG-Wert im Urin noch nicht hoch genug war, sodass der Test die Schwangerschaft noch nicht anzeigen konnte. Bleibt die Monatsblutung weiter aus, machen Sie am besten einige Tage später einen weiteren Test. Zeigt er trotz ausbleibender Monatsblutung erneut keine Schwangerschaft an, gehen Sie am besten zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt. Dort kann untersucht werden, was die Ursache für das Ausbleiben der Blutung ist.



Kosten

Schwangerschaftstests sind in allen Drogeriemärkten, Apotheken und auch online erhältlich. Fast alle Tests kosten unter 10 Euro. Tests mit einer digitalen Anzeige sind etwas teurer.

Zum
Schwanger-
schaftstest-
Check



Ungeplant schwanger – und jetzt?

Eine **ungeplante Schwangerschaft** stellt für viele Frauen und Paare erst einmal die Welt auf den Kopf. Die unterschiedlichsten Gedanken, Fragen und Gefühle wechseln sich ab. Während für die einen vielleicht schnell geklärt ist, ob sie das Kind bekommen wollen oder nicht, fühlt sich für die anderen jede Entscheidung falsch an.

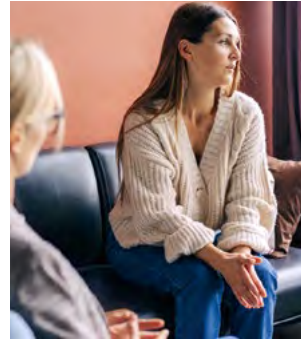
In dieser Situation sind vor allem 2 Dinge wichtig: Ausreichende Informationen dazu, wie es jetzt weitergehen kann. Außerdem eine verständnisvolle Beratung und Unterstützung.

Im besten Fall ist jetzt Ihr persönliches Umfeld für Sie da. Aber vielleicht haben Sie in dieser besonderen Situation auch niemanden zum Reden. In beiden Fällen kann eine professionelle Beratung in einer Beratungsstelle eine gute Unterstützung sein. Sie kann helfen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren und zu einer für Sie richtigen Entscheidung zu kommen.

In der Schwangerschaftskonfliktberatung werden Sie außerdem über staatliche und nichtstaatliche Hilfsangebote für Schwangere und Mütter informiert, wenn Sie das möchten. Es können auch mögliche Perspektiven für ein Leben mit dem Kind besprochen werden. Zudem können rechtliche, medizinische und soziale Fragen geklärt werden.

Erwägen Sie einen Schwangerschaftsabbruch, informieren die Beraterinnen oder Berater Sie über die Voraussetzungen für einen straffreien Abbruch. Hier erhalten Sie auch Informationen über die unterschiedlichen Methoden zur Durchführung eines Schwangerschaftsabbruchs.

Auf familienplanung.de finden Sie ausführliche Informationen zu allen Themen, die nun wichtig sind. Dort finden Sie außerdem eine Beratungsstellen-Datenbank, in der Sie nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe suchen können. Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bieten kostenlose, auf Wunsch auch anonyme Beratung an.



Weitere Infos zum
Schwangerschafts-
konflikt



Impressum

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149-161, 50825 Köln
www.bioeg.de
www.familienplanung.de
Instagram: @bioeg

Konzept

Daniela Böhmler, Rainer Neutzling

Redaktion

Annika Hesse, Victoria Röttgen

Fachliche Beratung

Dr. Helga Seyler

Gestaltung

www.formkultur.de

Auflage

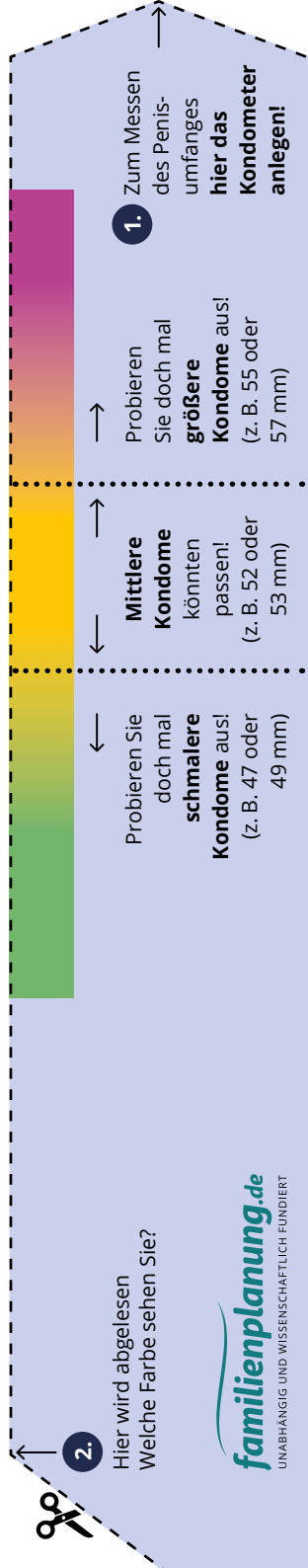
26.23.03.25

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Bildnachweise

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit/Hauptweg-
Nebenwege: Foto S. 8, S. 10, S. 13, S. 16, S. 19, S. 21, S. 28,
S. 30, S. 32, S. 34, S. 38, S. 41, S. 44, S. 48, S. 61, S. 64
Formkultur: S. 62
Rido/stock.adobe.com: S. 3
nerudol/stock.adobe.com: S. 65
Ilona/stock.adobe.com: S. 66
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: Grafik S. 13,
S. 16, S. 19, S. 21, S. 28, S. 30, S. 32, S. 34, S. 38, S. 41, S. 44,
S. 54, S. 56
Pablo Stanley/humaaans.com: Illustrationen



Welches Kondom passt am besten? Auf die Breite kommt es an!



Auf der Rückseite befindet sich ein Pfeil. Das Kondometer wird dort **1** angelegt und **dann um den steifen Penis gewickelt.**

Nun wird **2** abgelesen: Welche Farbe ist zu sehen? Sie zeigt die passende Kondomgröße.

Bei Kondomen spielt neben der Breite auch die Passform eine wichtige Rolle. Unterschiedliche Kondome auszuprobieren hilft, das ideale Kondom zu finden.



Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin oder den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestelladresse

per Post: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit,
50819 Köln

per Fax: 0221 8992-257

per E-Mail: bestellung@bioeg.de

Artikelnummer: 13060000