



VERHÜTUNG IM ÜBERBLICK



DIE PILLE

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen. Sie wird 21 oder 24 Tage lang täglich eingenommen (je nach Präparat), danach setzt meistens die Monatsblutung ein. Bei perfekter Anwendung verhütet sie vom ersten Tag an nahezu hundertprozentig sicher.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Bis zum 22. Geburtstag übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Ab 18 Jahren muss eine gesetzliche Zuzahlung geleistet werden.

- NACHTEILE: Es ist nicht immer einfach, jeden Tag an die Pilleneinnahme zu denken. Die Pille ist nicht frei von möglichen Nebenwirkungen. Dazu zählen Übelkeit, Schwindel und sexuelle Lustlosigkeit. Zudem erhöht sich – besonders bei Raucherinnen – die Gefahr von Blutgerinnseln (Thrombosen) leicht.

DIE MINIPILLE (GESTAGENPILLE)

WIRKUNG/SICHERHEIT: Um sicher zu wirken, muss die Minipille mit Levonorgestrel täglich pünktlich zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Sie sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals so verfestigt, dass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Außerdem wird die Gebärmutter Schleimhaut nicht ausreichend aufgebaut, weshalb sich ein befruchtetes Ei nur schwer einnisten könnte. Das Hormon Desogestrel hemmt zusätzlich noch den Eisprung und hat damit eine höhere Verhütungssicherheit.

+ VORTEILE: Minipillen haben im Allgemeinen weniger gesundheitliche Risiken als Kombinationspillen. Sie eignen sich besonders für Frauen, die Östrogene nicht vertragen. Auch für Frauen, die stillen und dennoch hormonell verhüten wollen, wird die Minipille empfohlen.

- NACHTEILE: Bei der Minipille mit Levonorgestrel ist der Empfängnischutz bereits nach drei Stunden verspäteter Einnahme nicht mehr sicher. Bei dem Präparat mit Desogestrel ist das erst ab einer verspäteten Einnahme von zwölf Stunden der Fall. Minipillen können u. a. Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, sexuelle Lustlosigkeit und Brustspannen verursachen.



DAS KONDOM

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest. Nach dem Samenerguss muss es beim Rausziehen des Penis aus der Scheide jedoch am Penis festgehalten werden. Bei perfekter Anwendung und passender Größe (siehe www.kondometer.de) sind Kondome ein sicheres Verhütungsmittel.

+ VORTEILE: Abgesehen von seltenen Latexallergien haben Kondome keine Nebenwirkungen. Sie verringern außerdem als einziges Verhütungsmittel das Risiko, sich beim Geschlechtsverkehr mit sexuell übertragbaren Infektionen (z. B. einer HIV-Infektion) anzustecken.

- NACHTEILE: Rechtzeitig ein Kondom über den steifen Penis zu rollen, unterbricht für einen Augenblick den sexuellen Moment. Nicht jeder Frau fällt es leicht, den Schutz durch ein Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern – was allerdings ihr gutes Recht ist!



WEITERE KOSTENLOSE INFORMATIONSBROSCHÜREN

erhalten Sie über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln oder unter order@bzga.de

Die Pille danach (Best.-Nr. deutsch 13061000; englisch 13061070; französisch 13061080; russisch 13061110; türkisch 13061060; arabisch 13061150)

Sichergehn – Verhütung für sie und ihn (Best.-Nr. deutsch 13060000; englisch 13060070)
Für Jugendliche:

sex 'n' tips – Verhütung auf einen Blick (Best.-Nr. 13066000)

sex 'n' tips – Pannenhilfe (Best.-Nr. 13066008)

sex 'n' tips – Verhütung – eine gemeinsame Sache (Best.-Nr. 13066007)



DIE KUPFERSPIRALE

WIRKUNG/SICHERHEIT: Durch das Kupfer verändert sich der Schleim am Muttermund und der Gebärmutter Schleimhaut. Eine Einnistung der befruchteten Eizelle wird verhindert.

+ VORTEILE: Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, braucht die Frau sich nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Es treten keine hormonellen Nebenwirkungen auf.

- NACHTEILE: Bei den meisten Frauen verstärkt die Kupferspirale die Monatsblutung, manchmal auch die Regelschmerzen. Während der ersten Monate besteht vor allem bei Mädchen und jungen Frauen möglicherweise ein erhöhtes Risiko einer Ausstoßung aus der Gebärmutter.



DIE HORMONSPIRALE

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormonspirale verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen.

+ VORTEILE: Die Sicherheit ist sehr hoch. Sie verringert oft die Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung.

- NACHTEILE: Viele Anwenderinnen berichten über unregelmäßige oder ausbleibende Monatsblutungen. Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Nervosität und sexuelle Unlust sind möglich.



DAS HORMONSTÄBCHEN (IMPLANTAT)

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Implantat hemmt den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Das Stäbchen wirkt bis zu 3 Jahren lang, so dass sich die Frau in dieser Zeit nicht mehr um die Verhütung kümmern muss. Monatsblutungen werden geringer.

- NACHTEILE: Nebenwirkungen können u. a. Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in den Brüsten, sexuelle Lustlosigkeit oder depressive Verstimmungen sein.



DIE DREIMONATSSPRITZE

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Gestagen verhindert den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch. Die Spritze soll nur von Frauen angewendet werden, für die andere Methoden nicht in Frage kommen.

+ VORTEILE: Die Dreimonatsspritze bietet für drei Monate eine hohe Sicherheit.

- NACHTEILE: Die Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Kopfschmerzen und Gewichtszunahme treten häufiger auf als bei anderen hormonellen Verhütungsmethoden.



DER VAGINALRING

WIRKUNG/SICHERHEIT: Der Vaginalring passt sich jeder Scheide an. Eine niedrig dosierte Kombination aus Östrogenen und Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Er schützt bei richtiger Anwendung zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

+ VORTEILE: Die Handhabung ist einfach. Nach dem Einführen braucht die Frau sich drei Wochen lang nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel sind Nebenwirkungen möglich. Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und sexuelle Lustlosigkeit können vermehrt auftreten. Die Thrombosegefahr steigt leicht.



DAS VERHÜTUNGSPLASTER

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormone verhindern den Eisprung und hindern die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Das Pflaster haftet im Allgemeinen gut an, auch in der Sauna oder im Schwimmbad. Die Sicherheit ist bei richtiger Anwendung sehr hoch.

+ VORTEILE: Bequeme und leichte Anwendung. Durchfall und Erbrechen etc. beeinträchtigen die Wirksamkeit nicht.

- NACHTEILE: Manche Frauen stört das sichtbare Pflaster. Die Nebenwirkungen entsprechen denen der Pille. Das Thromboserisiko ist leicht erhöht.



DIE BARRIEREMETHODEN

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die FemCap® muss von geschultem Fachpersonal individuell angepasst werden. Das Diaphragma ist in einer Einheitsgröße erhältlich. Kurz vor dem Geschlechtsverkehr führt die Frau die Kappe in die Scheide ein und setzt sie vor den Muttermund, so dass keine Spermien eindringen können. Beide werden in Kombination mit einem spermienhemmenden Gel angewendet. Die Sicherheit der FemCap® und des Diaphragmas ist abhängig von der richtigen Anwendung.

+ VORTEILE: Die Barriere-Methoden sind im Allgemeinen frei von unerwünschten Wirkungen.

- NACHTEILE: Es erfordert einige Übung und Erfahrung, mit den Barriere-Methoden sicher zu verhüten.



DIE NATÜRLICHEN METHODEN

WIRKUNG/SICHERHEIT: Nach dem Eisprung erhöht sich die Basaltemperatur des Körpers, so dass mit ihrer Messung die folgenden unfruchtbaren Tage ermittelt werden können. Gleiches gilt für die tägliche Untersuchung des Zervixschleims (Zervix = Gebärmutterhals), der sich kurz vor dem Eisprung verflüssigt. Beide Methoden setzen ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper voraus. Wird an den fruchtbaren Tagen ergänzend verhütet, sind sie bei perfekter Anwendung eine relativ sichere Verhütungsmethode.

+ VORTEILE: Keine Nebenwirkungen. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, der Umgang mit der eigenen Fruchtbarkeit ist oft sehr bewusst.

- NACHTEILE: Die natürlichen Methoden der Familienplanung erfordern tägliche Disziplin und machen während der Zeit der fruchtbaren Tage eine zusätzliche Verhütung (z. B. mit Kondomen) oder durch Enthaltsamkeit notwendig.

DARÜBER HINAUS gibt es eine Reihe von Mitteln und Methoden, die allein angewandt keine ausreichende Sicherheit bieten. Apps oder kleine spezielle Computer können helfen, den Termin des Eisprungs zu berechnen. Allerdings arbeiten die Geräte oft zu ungenau. Eine sehr sichere Verhütungsmethode ist die Sterilisation. Bei der Frau werden dabei in einem operativen Eingriff die Eileiter durchtrennt, abgeklemmt oder verodet. Beim Mann werden die Samenleiter gekappt oder mit Clips verschlossen. Der Schritt will jedoch wohl überlegt sein und kommt erst in Frage, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist.

ALS VORGEHEN FÜR DEN NOTFALL nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr gibt es die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. Je nach Präparat kann die „Pille danach“ bis zu 3 oder 5 Tage danach eingenommen werden. Alle Präparate sollten so schnell wie möglich, am besten in den ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Die „Pille danach“ ist ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Dort, in einer frauenärztlichen Praxis oder in einer Schwangerschaftsberatungsstelle ist auch eine Beratung zu Verhütungsfragen möglich.



Eine Beratungsstellen-Suche finden Sie hier.

RAT UND TAT

Zu allen Fragen rund um Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Schwangerschaft kann sich jede Frau und jeder Mann kostenlos in einer Schwangerschaftsberatungsstelle beraten lassen. Wenn Sie sich in einem Schwangerschaftskonflikt befinden, kann Ihnen eine solche Beratungsstelle helfen, das Für und Wider Ihrer Schwangerschaft abzuwägen. Die Beratungsstellen informieren auch über die Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und über sonstige Hilfen für Familien und Kinder. Außerdem können sie bei Partnerschaftskonflikten helfen, die die Familienplanung betreffen. Die Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht. Sie können sich auch anonym beraten lassen. Schwangerschaftsberatungsstellen werden von kirchlichen Verbänden, von anderen Wohlfahrtsverbänden und freien Trägern sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten.

i Eine Beratungsstelle in Wohnortnähe finden Sie über das Telefonbuch, das Sozial- oder Gesundheitsamt oder im Internet unter www.familienplanung.de/beratungsstellensuche

Falls Sie sich in der Situation sehen, Ihre Schwangerschaft abbrechen zu müssen, ist eine Voraussetzung dafür, eine anerkannte Schwangerschaftsberatungsstelle aufzusuchen. Nur wenn Sie die Bescheinigung über eine Beratung vorweisen können, ist der Abbruch der Schwangerschaft in den ersten zwölf Wochen nach der Empfängnis straffrei. Die Caritas und der Sozialdienst Katholischer Frauen stellen keinen solchen Beratungsschein aus, beraten jedoch zum Thema Schwangerschaftskonflikt.

i Mehr zu Verhütung und Beratung unter www.familienplanung.de

Best.-Nr.: 13062000
Druck: Rasch, Bramsche
Auflage: 5.10.06.19