

# Verhütung



Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



 **donum vitae** NRW  
beraten - schützen - weiter helfen

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Einführung                              | 1         |
| Kosten                                  | 1         |
| Verhütungsmethoden                      | 2         |
| <b>Verhütungsmethoden mit Hormonen</b>  | <b>3</b>  |
| Antibabypillen (Kombi-Pillen)           | 3         |
| Mini-Pille                              | 5         |
| Vaginalring                             | 6         |
| Verhütungspflaster                      | 7         |
| Dreimonatsspritze (Depot-Spritze)       | 8         |
| Hormonimplantat (Hormonstäbchen)        | 9         |
| Hormonspirale (IUS)                     | 11        |
| <b>Verhütungsmethoden ohne Hormone</b>  | <b>13</b> |
| Kupferspirale                           | 13        |
| Kupferkette (GyneFix)                   | 14        |
| Kupferperlenball (IUB SCu300 B MIDI)    | 16        |
| Barrieremethoden - mechanische Methoden | 17        |
| Kondom                                  | 17        |
| Frauenkondom                            | 18        |
| Diaphragma                              | 19        |
| Verhütungskappe                         | 20        |
| Natürliche Methoden                     | 21        |
| Chemische Verhütungsmethoden            | 22        |
| Sterilisation beim Mann                 | 23        |
| Sterilisation bei der Frau              | 24        |
| <b>Notfallmethoden</b>                  | <b>25</b> |
| Pille Danach                            | 25        |
| Spirale Danach                          | 27        |
| Kupferkette als Notfallverhütung        | 28        |
| <b>So finden Sie / findest Du uns</b>   | <b>29</b> |

## Einführung

Es gibt viele Arten zu verhüten, doch nicht jede Methode ist für jede\*n gleichermaßen geeignet.

Es gibt viele unterschiedliche Verhütungsmethoden: hormonelle und nicht-hormonelle Verhütungsmethoden, Langzeitmethoden, Barrieremethoden, chemische oder "natürliche" Methoden.

Manche Verhütungsmethoden greifen mehr oder weniger in den weiblichen Körper ein, manche haben ein höheres gesundheitliches Risiko, manche sind einfacher zu handhaben als andere und manche stören vielleicht beim Geschlechtsverkehr. Die perfekte Verhütungsmethode, die gleichermaßen von Frauen wie Männern anwendbar ist, kostengünstig und frei von Nebenwirkungen ist, gibt es leider nicht.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden. Die meisten Verhütungsmethoden sind für die Frau. Für den Mann gibt es nur zwei. Nicht jede Methode ist für alle Frauen oder Paare möglich, denn die Lebensumstände, Ansprüche und Erwartungen an die Methode sind sehr unterschiedlich. Wichtig ist, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Methoden abzuwägen und zu schauen, welche Methode in der aktuellen Lebenssituation am besten passt.

Kompetente und sachliche Informationen erhalten Sie bei Frauenärzt\*innen oder in einer unserer Beratungsstellen. Die Berater\*innen informieren Sie individuell über die Möglichkeiten einer sicheren Verhütung.

## Kosten

Verhütungsmittel müssen in der Regel selbst bezahlt werden. Die meisten Verhütungsmittel ohne Hormone kann man direkt und ohne Rezept kaufen. Verhütungsmethoden mit Hormonen benötigen ein Rezept von einer Ärztin\* / einem Arzt\*. Mit dem Rezept geht man zur Apotheke.

Junge und gesetzliche versicherte Frauen unter 22 Jahren sind von den Kosten verschreibungspflichtiger Verhütungsmethoden (Pille, Minipille, Verhütungspflaster, Vaginalring, Dreimonatsspritze, Hormonimplantat, Spirale und Notfallverhütung) befreit - die Kosten werden hier i.d.R. von der Krankenkasse übernommen (§24a SGB V).

Bei über 18-jährigen Frauen fällt allerdings eine Rezeptgebühr von 5 – 10 € an.

Wer älter als 22 Jahre ist, muss die Kosten für Verhütung selbst tragen. Dies gilt auch für Sozialhilfeempfänger\*innen und Bezieher\*innen von Arbeitslosengeld II. In einigen Städten gibt es jedoch einen sogenannten Verhütungsmittelfonds. Klären Sie in einer Beratungsstelle ab, ob vor Ort eine Kostenübernahme möglich ist.

## Verhütungsmethoden

Es gibt Verhütungsmethoden mit und ohne Hormone.

Zu den Verhütungsmethoden mit Hormonen zählen: Antibabypillen, Vaginalring, Verhütungspflaster, Dreimonatsspritze, Hormonimplantat und die Hormonspirale. Hormonelle Verhütungsmethoden gibt es **nur** auf Rezept. Deswegen ist ein **regelmäßiger Besuch** in der gynäkologischen Praxis notwendig.

Zu den Verhütungsmethoden ohne Hormone zählen: Kupferspirale, Kupferkette, Kupferperlenball, Barrieremethoden, chemischen Methoden und Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung.

Darüber hinaus gibt es noch die Möglichkeit der Sterilisation für die Frau oder den Mann. Entscheidet man sich für diese Methode, ist es i.d.R. nicht mehr möglich, Kinder zu bekommen oder zu zeugen.

Der „Koitus Interruptus“, gerne auch als „Aufpassen“, oder „Rausziehen“ bekannt, zählt definitiv nicht zu den Verhütungsmethoden. Der unterbrochene Geschlechtsverkehr, bei dem der Mann seinen Penis vor dem Samenerguss (also kurz vor dem Orgasmus) aus der Vagina zieht, ist keine Verhütungsmethode. Denn schon vor dem Samenerguss kommt Sperma aus dem Penis, der so genannte „Lusttropfen“. Eine Befruchtung der Eizelle und eine ungewollte Schwangerschaft ist somit möglich.

# Verhütungsmethoden mit Hormonen

## Antibabypillen (Kombi-Pillen)

Die Antibabypille ist ein regelmäßig einzunehmendes Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung enthält. Es gibt unterschiedliche Pillenpräparate:

### EINPHASENPILLEN

Die meisten Einphasenpillen enthalten 21 Tabletten mit jeweils der gleichen Menge von Östrogen und Gestagen. Danach folgt eine Einnahmepause von sieben Tagen. In diesen sieben Tagen setzt die Blutung ein. Die Blutung ist meist schwächer als ohne Pille. Es gibt auch Einphasenpillen mit 21 oder 24 hormonhaltigen Tabletten und 7 bzw. 4 hormonfreien Tabletten, sog. Placebos. Die Placebos haben eine andere Farbe. Die durchgängige Einnahme soll mögliche Fehler vermeiden.

### MEHRPHASENPILLEN

Zweiphasen- und Dreiphasenpillen enthalten unterschiedliche Konzentrationsmengen von Östrogen und Gestagen in einer Packung. Die Pillen haben hier unterschiedliche Farben und müssen genau in der vorgeschriebenen Reihenfolge eingenommen werden. Auch bei den Mehrphasenpillen gibt es Präparate mit Placebotabletten.

### KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 40 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.

### WIRKUNG

Die Hormone in der Pille wirken dreifach, um eine Schwangerschaft zu verhindern:

1. Sie hemmen die Eizellenreifung, so dass kein Eisprung stattfindet
2. Der Schleim im Gebärmutterhals wird zäh und dickflüssig, so dass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können und
3. Die Gebärmutterschleimhaut baut sich weniger auf, so dass ein befruchtetes Ei sich dort nicht einnisten kann.

Die Einnahme der Antibabypille erfolgt im 24-Stunden-Rhythmus. Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) oder entzündungshemmende Mittel, kann die verhütende Wirkung beeinträchtigt werden.

## SICHERHEIT

Die Antibabypille ist eine der sichersten Verhütungsmethoden und ist einfach anzuwenden. Voraussetzung für den sicheren Schutz ist die regelmäßige, korrekte Einnahme. Bitte lesen Sie auf alle Fälle den Beipackzettel gründlich durch. Fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Ärztin\*/ Ihren Arzt\*)

## VORTEILE

- Periodenschmerzen und Blutungsstärke werden fast immer geringer und Hauterkrankungen wie z.B. Akne können sich verbessern.
- Große Auswahl an verschiedenen Präparaten.
- Mit der Verhütungsmethode kann jederzeit aufgehört werden.

## NACHTEILE

- An die tägliche Einnahme muss stets gedacht werden.
- Die häufigsten Nebenwirkungen sind Übelkeit, Erbrechen, Zwischenblutungen, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme oder sexuelle Unlust.
- In seltenen Fällen können auch schwere Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Thrombose (Blutpfropfbildung) und Störungen der Leberfunktion auftreten.
- Frauen, die rauchen und/oder über 35 Jahre alt sind, sollten die Risiken mit ihrer Ärztin\* / ihrem Arzt\* abwägen, bevor sie sich für die Antibabypille entscheiden.
- Bei Erbrechen oder Durchfall ist die Wirksamkeit der Pille unsicher.
- Die Antibabypille allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## AUßERDEM WICHTIG ZU WISSEN

Sollten Sie sich für die Pille entscheiden und keine medizinischen Einwände dagegensprechen, sollte die erste Pillenwahl immer eine Pille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel sein, um das Thromboserisiko gering zu halten. Die Frau kann eine Thrombose etwa im 2. Halbjahr des ersten Anwendungsjahres bekommen. Nach dem ersten Anwendungsjahr ist die Gefahr einer Thrombose gering.

## Mini-Pille

Die Mini-Pille ist ein regelmäßig einzunehmendes Hormonpräparat, welches nur das Hormon Gestagen enthält.

### KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 37 €.

### WIRKUNG

Die Mini-Pille hemmt nicht generell den Eisprung, sondern bewirkt, dass ein Schleimpfropf am Muttermund gebildet wird. Hierdurch wird die Wanderung der Spermien in die Gebärmutter und Eileiter verhindert.

Die Einnahme der Minipille erfolgt im 24-Stunden Rhythmus ohne Pause über 28 oder 35 Tage, je nach Präparat. Voraussetzung für den sicheren Schutz ist die absolut pünktliche Einnahme (Beipackzettel). Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Medikamenten, Schlaf- und Beruhigungsmitteln (auch Johanniskraut) sowie Antiepileptika ist die verhütende Wirkung beeinträchtigt.

### SICHERHEIT

Die Mini-Pille gehört zu den relativ sicheren Verhütungsmethoden. Generell sind die Nebenwirkungen der Mini-Pille geringer als bei Kombi-Pillen.

### VORTEILE

- Blutungen werden meist geringer und Schmerzen während der Menstruation verschwinden häufig.
- Aufgrund der geringen Hormonmenge ist die Mini-Pille auch für die Stillzeit geeignet.
- Mit der Verhütungsmethode kann jederzeit aufgehört werden.

### NACHTEILE

- Täglich Einnahme zur exakt gleichen Zeit. Schon ein drei Stunden späterer Zeitpunkt der Einnahme vermindert den Empfängnischutz.
- Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen (Monatsblutungen werden oft unregelmäßig, verspäten sich oder bleiben ganz aus), Brustspannungen, Kopfschmerzen, Stimmungsveränderungen oder sexuelle Unlust.
- Die Mini-Pille allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Vaginalring

Der Kunststoffring gibt über drei Wochen lang kontinuierlich die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Der Vaginalring wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und nach 21 Tagen wieder entfernt. Nach der Entnahme findet in den 7 verbleibenden Tagen eine menstruationsähnliche Blutung statt. Nach dieser Pause wird ein neuer Vaginalring eingeführt. Der Vaginalring enthält die gleichen Hormone wie die Kombi-Pille. Deswegen können ähnliche Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken wie bei der Kombi-Pille entstehen.

### KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat: Einzelring ca. 20 €, im Dreierpack ca. 48 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.

### WIRKUNG

Der Vaginalring gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab. Dadurch wird der Eisprung verhindert.

### SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung ist der Vaginalring so sicher wie die Antibabypille.

### VORTEILE

- Positiv ist, dass man nicht täglich an die Einnahme denken muss.
- Gerade für Frauen die unter Magen-Darm-Beschwerden, häufigem Erbrechen oder Durchfall leiden, ist der Vaginalring eine sichere Verhütungsmethode.
- Mit der Verhütungsmethode kann jederzeit aufgehört werden.

### NACHTEILE

- Wochentag und Tageszeit sollen beim Einlegen und Entfernen des Ringes mit Disziplin eingehalten werden.
- Ein zu spätes Einlegen des Ringes macht die Verhütung unsicher.
- Die häufigsten Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen, Ausfluss aus der Vagina. Auch Akne, Stimmungsschwankungen, Übelkeit, Brustspannen und -schmerzen und schmerzhafte monatliche Blutungen oder Gewichtszunahme können auftreten.
- Der Vaginalring erhöht wie alle kombinierten hormonellen Verhütungsmittel, die Östrogen und Gestagen enthalten, das Risiko für Thrombose, Störungen der Leberfunktion etc.



- Der Ring kann in wenigen Fällen als unangenehmer Fremdkörper und beim Geschlechtsverkehr als störend empfunden werden.
- Der Vaginalring allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster wird wie ein normales Pflaster auf die Haut geklebt. Das Pflaster wird am ersten Tag der Menstruation auf eine saubere, trockene Hautstelle (Oberarm, Po, Bauch, Oberkörper) aufgeklebt. Die Hautstellen rund um die Brüste müssen ausgespart werden. Sobald das Pflaster fest angedrückt ist und klebt, setzt die empfängnisverhütende Wirkung ein. Der Sitz des Pflasters sollte täglich kontrolliert werden. Der Wechsel des Pflasters findet alle 7 Tage statt und muss immer am gleichen Wochentag geschehen, die Uhrzeit spielt jedoch keine Rolle. Das Pflaster soll in jeder Woche an einer anderen Stelle aufgeklebt werden. Die letzte Woche ist die "pflasterfreie" Woche und die Blutung setzt normalerweise ein. Nach der pflasterfreien Woche (sieben Tage) wird für den neuen Zyklus am gewohnten Wochentag ein neues Pflaster aufgeklebt, selbst dann, wenn die Blutung noch nicht beendet oder nicht eingetreten ist. Um die Verhütungssicherheit zu gewährleisten, darf die pflasterfreie Zeit von 7 Tagen nicht überschritten werden. Ist das Pflaster mehr als 24 Stunden von der Haut gelockert oder abgelöst, besteht kein sicherer Schutz mehr.

### KOSTEN

Eine Monatspackung mit drei Pflastern kostet ca. 18 €, eine Dreimonatspackung ca. 40 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.

### WIRKUNG

Durch die Abgabe von einer Kombination aus Östrogen und Gestagen gelangen die Wirkstoffe über die Haut in die Blutbahn und der monatliche Eisprung wird so verhindert. Außerdem verdicken die Hormone den Schleimpfropf im Gebärmutterhals, so dass er für Spermien undurchdringlich wird.

### SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung ist das Verhütungspflaster so sicher wie die Antibabypille.

## VORTEILE

- Die Zufuhr von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Schmerz oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut), Antiepilektika oder Mittel gegen Viruserkrankungen können die verhütende Wirkung beeinträchtigen.
- Positiv ist, dass man nicht täglich an die Einnahme denken muss, sondern nur alle 7 Tage an den Pflasterwechsel.
- Das Pflaster gibt die Hormone gleichmäßig und konstant ab, hierdurch verbessert sich die Verträglichkeit.
- Durchfall oder Erbrechen beeinträchtigen nicht die Wirkung.

## NACHTEILE

- Wie bei allen hormonellen Verhütungsmitteln kann es auch hier zu unregelmäßigen Blutungen kommen.
- Die häufigsten Nebenwirkungen sind Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautreaktionen am Haftort des Pflasters und Übelkeit. Neuere Studien bestätigen ein erhöhtes Risiko für venöse oder arterielle Thromboembolien.
- Studien belegen ferner, dass die Wirksamkeit nur bei Frauen zwischen 18- 45 Jahren optimal ist.
- Bei Frauen mit einem Körpergewicht von 90 oder mehr kg kann eine verminderte Wirksamkeit auftreten.
- Während der Stillzeit sollte das Pflaster nicht angewendet werden.
- Das Pflaster ist relativ groß und somit auch für andere sichtbar.
- Das Verhütungspflaster allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## **Dreimonatsspritze (Depot-Spritze)**

Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate zwischen dem ersten und fünften Zyklustag als Depot in den Oberarm- oder Gesäßmuskel injiziert. Sie wird nur Frauen empfohlen, die z.B. Pille oder aufgrund von bestimmten Medikamenten keine andere hormonelle Verhütungsmethode vertragen. Es gibt auch ein Präparat, das acht Wochen lang wirkt.

## KOSTEN

Die Kosten für eine Dreimonatsspritze betragen ca. 30 - 35 €. Hinzu können noch ca. 15 € für das Setzen der Spritze kommen.

## WIRKUNG

Die Dreimonatsspritze hemmt durch die Abgabe von hohen Mengen an Gestagen den Eisprung und wirkt auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter.

## SICHERHEIT

Sehr sicher. Einnahmefehler sind ausgeschlossen.

## VORTEILE

- An Verhütung muss nur alle zwölf oder acht Wochen gedacht werden.

## NACHTEILE

- Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Depressionen, sexuelle Unlust. Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung ganz aus.
- Studien deuten darauf hin, dass die Depotspritze das Risiko für Osteoporose (Verringerung der Knochendichte) erhöht.
- Spontan kann die Verhütung nicht abgesetzt werden. Nach dem Absetzen kann es weit über ein Jahr dauern, bis es wieder zu einem regelmäßigen Eisprung kommt.
- Die Dreimonatsspritze ist nicht für jede Frau geeignet.
- Sie allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Die Dreimonatsspritze gibt es nur auf Rezept und darf nur von einer Ärztin\* / einem Arzt\* verabreicht werden. Deswegen ist ein regelmäßiger Besuch in der gynäkologischen Praxis notwendig.
- Stillende Mütter dürfen die Dreimonatsspritze frühestens sechs Wochen nach der Geburt erhalten.

## **Hormonimplantat (Hormonstäbchen)**

Hierbei handelt es sich um ein dünnes biegsames Kunststoffstäbchen, das nur das Hormon Gestagen enthält. Das Kunststoffstäbchen wird nach einer gründlichen Untersuchung durch einen kleinen Eingriff, mit örtlicher Betäubung, an der Innenseite des Oberarms, durch eine Ärztin\* / einen Arzt\* eingesetzt. Der Eingriff findet zwischen dem ersten und dem fünften Tag des Zyklus statt. Das Implantat ist 3 Jahre lang wirksam und muss von einer Ärztin\* / einem Arzt\* nach Ablauf der Zeit wieder entfernt werden.

## KOSTEN.

Die Kosten betragen einschließlich des Honorars für das Einsetzen ca. 300 - 350 €. Für das Entfernen muss mit einem Betrag von ca. 50 € gerechnet.

## WIRKUNG

Geringe Mengen des Gestagens Etonogestrel gelangen langsam ins Blut und erzielen eine ähnliche Wirkung wie die Mini-Pille. Der monatliche Eisprung wird gehemmt und eine Veränderung der Schleimhaut verhindert das Eindringen von Spermien.

## SICHERHEIT

Das Hormon-Implantat gehört zu den sichersten Verhütungsmethoden. Voraussetzung für die Zuverlässigkeit ist die korrekte Einsetzung des Stäbchens. Diese sollte überprüft werden. Keine tägliche Einnahme nötig.

## VORTEILE

- Drei Jahre lang muss nicht an Verhütung gedacht werden.
- Das Hormonimplantat kann von Frauen genutzt werden, die keine östrogenhaltigen Verhütungsmittel vertragen oder wegen gesundheitlicher Risiken nicht nehmen dürfen.
- Das Hormonimplantat wirkt auch sicher bei Durchfall und Erbrechen.

## NACHTEILE

- Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen, vaginale Infektionen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, Schwindel, sexuelle Unlust.
- Die Zufuhr von bestimmten Arzneimitteln wie einige Antiepileptika und Psychopharmaka, Mittel gegen Virus-erkrankungen sowie Johanniskraut können die Wirksamkeit des Implantats beeinträchtigen.
- Hautreaktionen an der Implantationsstelle.
- Das Hormonimplantat wirkt nur sicher, wenn es richtig (in den Muskel) eingesetzt wird.
- Das Hormonimplantat kann nur durch eine Ärztin\* / einen Arzt\* entfernt werden. In einigen Fällen kommt es bei der Entfernung des Stäbchens zu Schwierigkeiten, was kleine oder größere operative Eingriffe zur Folge haben kann.
- Das Hormonimplantat allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Hormonspirale (IUS)

Der T- förmige Kunststoffkörper gibt stetig kleine Mengen des Gestagens Levonorgestrel ab. Die gängigen Hormonspiralen bleiben 3- 5 Jahre in der Gebärmutter. Hormonspiralen gibt es in verschiedenen Größen und in unterschiedlicher Hormondosierungen. Die Spirale wird von einer Frauenärztin\* /einem Frauenarzt\* bei einer Untersuchung, am besten während der Monatsblutung, direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Vier bis zwölf Wochen nach dem Einlegen findet die erste Kontroll-Untersuchung per Ultraschall statt. Normalerweise bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen diese erste Kontrolluntersuchung. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle 6 Monate bei der Frauenärztin\* / dem Frauenarzt\* durchgeführt werden.

### KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 280 - 400 €. Hinzu kommen für die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

### WIRKUNG

Das Gestagen führt zu einer Verdickung und Veränderung des Schleims und verhindert so das Aufsteigen der Spermien. Ferner wird der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut unterdrückt und die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert.

### SICHERHEIT

Die Hormonspirale gilt als fast so sicher wie die Sterilisation. Über einen langen Zeitraum muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden.

### VORTEILE

- An Verhütung muss für einen langen Zeitraum (drei oder fünf Jahre) nicht gedacht werden.
- Die Hormonspirale eignet sich für Frauen, die keine Östrogene vertragen.
- Starke und schmerzhafte Monatsblutungen lassen sich lindern.
- Wirkt auch sicher bei Durchfall und Erbrechen.

### NACHTEILE

- Mögliche Nebenwirkungen sind: Schmier- und Zwischenblutungen, gerade in den ersten 3 Monaten. Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, sexuelle Unlust.

- Das Ausbleiben oder die schwache Monatsblutung wird von manchen Frauen als Belastung empfunden.
- In den ersten Wochen nach dem Einlegen ist das Risiko für eine Unterleibsentzündung erhöht. Dies v.a. bei wechselnden Partner\*innen. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder. Hierfür ist das Fadenende der Kupferkette verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Vagina und Gebärmutter darstellt. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate bei der Gynäkologin\* / dem Gynäkologen\* durchgeführt werden.
- Die Spirale kann nur von einer Ärztin\* / einem Arzt\* entfernt werden.
- Die Hormonspirale allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

# Verhütung ohne Hormone

## Kupferspirale

Die ca. drei Zentimeter große T-förmige Spirale wird in die Gebärmutterhöhle eingelegt und besteht aus Plastik. Der Stiel ist mit feinem Kupferdraht umwickelt. Die Spirale wird von einer Frauenärztin\* /einem Frauenarzt\* bei einer Untersuchung, am besten während der Monatsblutung, direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Die Kupferspirale kann je nach Modell 3-5 Jahre in der Gebärmutter bleiben. Vier bis zwölf Wochen nach dem Einlegen findet die erste Kontrolluntersuchung per Ultraschall statt. Normalerweise bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen diese erste Kontrolluntersuchung. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle 6 Monate bei der Frauenärztin\* / dem Frauenarzt\* durchgeführt werden. Einige Kupferspiralen gibt es mit Gold- oder Silberlegierungen. Diese Modelle können 7-10 Jahre in der Gebärmutter bleiben.

### KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung je nach Modell ca. 120 bis 300 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

### WIRKUNG

Die mit einem Kupferdraht umwickelte Spirale setzt stetig kleine Mengen Kupfer ab. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung.

### Sicherheit

Die Kupferspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Über einen langen Zeitraum muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden.

### VORTEILE

- An Verhütung muss je nach Modell für einen langen Zeitraum nicht mehr gedacht werden.
- Es findet kein Eingriff in den Hormonhaushalt statt.
- Der natürliche Zyklus bleibt erhalten.
- Die Kupferspirale eignet sich auch für stillende Frauen.
- Kann auch als Notfallverhütung eingesetzt werden („Spirale danach“).
- Nach der Entfernung der Spirale ist die Frau sofort wieder

## NACHTEILE

- Die Kupferspirale kann die Monatsblutung und die Regelschmerzen verstärken. Bei generell starken Monatsblutungen ist die Kupferspirale als Verhütungsmethode ungeeignet.
- Zu Beginn treten Zwischen- und Schmierblutungen auf.
- Auch Rücken- und Bauchschmerzen können auftreten. In so einem Fall sollte immer Rücksprache mit der Gynäkologin\* / dem Gynäkologen\* gehalten werden, um eine Unterleibsentzündung auszuschließen.
- Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferspirale nicht als Verhütungsmethode genutzt werden.
- Eileiterschwangerschaften werden durch die Spirale nicht vermieden.
- In den ersten Wochen nach dem Einlegen ist das Risiko für eine Unterleibsentzündung erhöht. Dies v.a. bei wechselnden Partner\*innen. Hierfür ist das Fadenende der Kupferkette verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Vagina und Gebärmutter darstellt. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate bei der Frauenärztin\* / beim Frauenarzt\* durchgeführt werden.
- Die Spirale kann nur von einem einer Ärztin\* / einem Arzt\* entfernt werden.
- Die Spirale alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Kupferkette (GyneFix)

Die Kupferkette ist eine Weiterentwicklung der Kupferspirale. Die Kupferkette ist ein Kunststoff-Faden, auf dem vier oder sechs kleine Kupferzylinder aufgezogen sind. Die Kupferkette gibt es in zwei Größen. Die kleine Kupferkette mit vier Kupferzylindern hat eine Wirkungsdauer von mindestens drei Jahren, die große mit sechs Kupferzylindern von mindestens fünf Jahren. Welche Größe geeignet ist, ist abhängig von der Größe der Gebärmutter. Die Kette wird mit einem Knoten etwa einen Zentimeter tief in der Muskulatur der Gebärmutterwand verankert. Durch diese spezielle Verankerungstechnik liegt sie frei in der Gebärmutter und passt sich den Anforderungen der Größe und der Form der Gebärmutter und Gebärmutterhöhle individuell an. Das Einsetzen der Kupferkette findet meist am zweiten Tag der Menstruation statt. Der Muttermund ist während der Blutung weiter geöffnet als sonst und ein besserer



Zugang zur Gebärmutter wird so ermöglicht. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Kupferkette sollten alle sechs Monate bei der Frauenärztin\* / beim Frauenarzt\* durchgeführt werden.

#### KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 300 - 350 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall ca. 40 €.

#### WIRKUNG

Da kontinuierlich Kupferionen abgesetzt werden, verhindert dies die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung.

#### SICHERHEIT

Die Kupferkette ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

#### VORTEILE

- Über einen langen Zeitraum von mindestens fünf Jahren muss nicht an Verhütung gedacht werden.
- Es findet kein Eingriff in den Hormonhaushalt statt.
- Der natürliche Zyklus bleibt erhalten.

#### NACHTEILE

- Mögliche Nebenwirkungen sind Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage.
- Wie bei der Kupferspirale können Schmerzen und verstärkte Monatsblutungen auftreten.
- In den ersten Wochen nach dem Einlegen ist das Risiko für eine Unterleibsentzündung erhöht. Dies v.a. bei wechselnden Partner\*innen. Hierfür ist das Fadenende der Kupferkette verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Vagina und Gebärmutter darstellt. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferkette nicht als Verhütungsmethode genutzt werden.
- Nicht alle Gynäkolog\*innen in Deutschland können die Kupferkette einsetzen. Die richtige Verankerungstechnik erfordert Erfahrung und wird nur von Gynäkolog\*innen durchgeführt, die darin geschult worden sind.
- In den ersten Monaten wird die Kupferkette häufiger ausgestoßen als die Kupferspirale.
- Regelmäßige Kontrollen der Lage der Kupferkette alle sechs Monate bei der Frauenärztin\* / beim Frauenarzt\* .

- Die Kupferkette kann nur von einem einer Ärztin\* / einem Arzt\* entfernt werden.
- Die Kupferkette allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## **Kupferperlenball IUB SCu300 B MIDI**

Der Verhütungsball ist ein kupferhaltiges Intrauterinpessar und soll in seiner Wirkungsweise der Kupferspirale entsprechen. Der Kupferball besteht aus einem Draht, auf dem 17 kleine Kupferperlen aufgefädelt sind. Durch einen Rückstellmechanismus formt sich die Kette zu einem Ball, nachdem sie eingesetzt wurde. Damit der Ball optimal in der Gebärmutter liegt, gibt es ihn in drei unterschiedlichen Größen (12, 15 und 18 mm). Der Kupferball liegt frei beweglich in der Gebärmutter, ohne Enden und Kanten. Dadurch soll das Durchstoßen der Gebärmutterwand, falsche Platzierung oder Verrutschen des Kupferballs sowie Schmerzen und Krämpfe im Rahmen der Anwendung reduziert werden. Sollte der Kupferperlenball Ihr Interesse geweckt haben lassen Sie sich bei einer Gynäkologin\* / einem Gynäkologen\* beraten.

### **KOSTEN**

Die Kosten für Voruntersuchung, Einlage und Nachkontrolle variieren. Die Kosten betragen zwischen 300 - 500 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall, ca. 40 €.

### **WIRKUNG**

Die kontinuierliche Abgabe von Kupferionen verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer schränkt ferner die Beweglichkeit der Spermien ein.

### **VORTEILE**

- Eine abschließende Bewertung bzgl. der Vorteile des Kupferballs im Vergleich zu anderen kupferhaltigen Spiralen kann aufgrund der relativen Neuheit des Produktes nicht gegeben werden.
- Es findet kein Eingriff in den Hormonhaushalt statt.
- An Verhütung muss lange nicht gedacht werden.

### **NACHTEILE**

- Das Risiko für ein Verrutschen oder ein Ausstoßen des Kupferballs ist deutlich höher als bei alternativen Verhütungsformen.
- Allgemein ist die Verhütungsmethode noch relativ neuartig.

- Mögliche Nebenwirkungen sind: Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage.
- Nicht alle Gynäkolog\*innen in Deutschland können den Kupferball einsetzen. Das richtige Einsetzen erfordert Erfahrung und wird nur von Gynäkolog\*innen durchgeführt, die darin geschult worden sind.
- In den ersten Wochen nach dem Einlegen ist das Risiko für eine Unterleibsentzündung erhöht. Dies v.a. bei wechselnden Partner\*innen. Hierfür ist das Fadenende der Kupferball verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Vagina und Gebärmutter, darstellt. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann der Kupferball nicht als Verhütungsmethode genutzt werden.
- Der Kupferball kann nur von einer Ärztin\* / einem Arzt\* entfernt werden.
- Der Kupferball allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Barrieremethoden - mechanische Methoden

Mechanische Verhütungsmethoden, auch Barrieremethoden genannt, stellen eine Barriere dar, so dass Spermien zur Eizelle nicht vordringen können. Barrieremethoden sind nur dann sicher, wenn sie richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr angewendet werden. Während das Kondom die Spermien auffängt, versperren Barrieremethoden für die Frau den Zugang zur Gebärmutter. Die Barriere wird vor dem Muttermund platziert.

## Kondom

Das Kondom ist ein hauchdünner Gummischutz, der vor dem Geschlechtsverkehr über den erigierten Penis gezogen wird. Das Kondom gibt es in verschiedensten Variationen: groß, klein, hauchdünn oder etwas dicker, feucht, trocken, mit und ohne Spermizide, Geschmacks-, Farb- und Duftstoffen. Es verhindert Schwangerschaften und bietet Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Kondome sind leicht erhältlich in Apotheken, Drogeriemärkten oder über Onlineshops. Die Anwendung erfordert etwas Übung.

### KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Zehn Kondome kosten ca. 5 - 7 €.

## WIRKUNG

Das Ejakulat (Samenflüssigkeit) wird im Kondom sicher aufgefangen. Spermien können so nicht in die Gebärmutter oder zur Eizelle gelangen.

## SICHERHEIT

Sicher, bei richtiger Anwendung und wenn es bei jedem Geschlechtsverkehr genutzt wird. Die Verhütungssicherheit hängt neben der korrekten Anwendung auch von der Qualität des Kondoms ab. Das Prüfsiegel CE und das Haltbarkeitsdatum sollten beachtet werden! In der Praxis führen Fehler in der Handhabung immer wieder zu ungewollten Schwangerschaften.

## VORTEILE

- Schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Einzige Verhütungsmethode, neben der Sterilisation für den Mann.
- Leicht zu bekommen.

## NACHTEILE

- Die richtige Anwendung gelingt nicht immer.
- Die Größe des Kondoms muss stimmen.
- Das Kondom kann reißen oder abrutschen.
- Manche Männer, aber auch Frauen, empfinden das Kondom als störend.
- Vereinzelt treten auch Fälle von Latex-Allergien auf.

## Frauenkondom

Beim Frauenkondom handelt es sich ähnlich wie bei dem Kondom für den Mann um ein flexibles Säckchen aus Latex oder Kunststoff (Polyurethan) mit einer offenen und einer geschlossenen Seite. Das Frauenkondom wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt und kleidet die Vagina wie eine zweite Haut aus. Es ist ähnlich lang wie ein Kondom, jedoch viel weiter. An jedem Ende sitzt ein weicher Ring. Das geschlossene Ende setzt man vor den Muttermund. Das offene Ende liegt außen über den Vulvalippen. Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Frauenkondom verwendet werden. Frauenkondome werden oft zusammen mit Gleitmitteln verwendet.

## KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat. Ein Frauenkondom kostet ca. 5 €, im Dreierpack etwas günstiger.

## WIRKUNG

Die Samenflüssigkeit wird im Frauenkondom aufgefangen.

## SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung sind Frauenkondome vermutlich so sicher wie ein normales Kondom. Bis heute gibt es allerdings keine eindeutige Studie über die Sicherheit der Methode. Dies liegt v.a. daran, dass das Frauenkondom nicht weit verbreitet genutzt wird.

## VORTEIL

- Einzige Methode, mit der sich die Frau selbst gegen sexuell übertragbare Infektionen schützen kann.

## NACHTEIL

- Die Anwendung erfordert Übung und manche Frauen und Männer empfinden die Handhabung als Lustbremse.
- Da es das Frauenkondom nur in einer Größe gibt, kann es während des Geschlechtsverkehrs verrutschen.
- Frauenkondome sind teurer als das Kondom für den Mann. Es muss meist bei Online-Anbieter\*innen bestellt werden oder es ist in Apotheken erhältlich.

## Diaphragma

Ein Diaphragma ist eine schalenförmige Kappe aus Latex oder Silikon mit einer eingearbeiteten Metallfeder. Vor dem Geschlechtsverkehr und in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme wird das Diaphragma in die Vagina eingeführt und wirkt wie eine Barriere vor dem Muttermund. Das Diaphragma sollte nicht früher als sechs oder acht Stunden (je nach Modell) nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden.

Das Diaphragma eignet sich für Frauen, die eine hormonfreie Verhütungsalternative suchen. In Deutschland sind unterschiedliche Modelle in Einheitsgröße oder in verschiedenen Größen erhältlich. Wichtig ist, dass das Diaphragma die richtige Größe hat und/oder gut sitzt. Der Sitz bzw. die Größe muss von einer Frauenärztin\* / einem Frauenarzt\* überprüft bzw. angepasst werden. Bei Gewichtszunahme oder -abnahme von mehr als fünf Kilo, sollte der richtige Sitz überprüft werden.

## KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat zwischen 30 - 70 €. Außerdem fallen mögliche Kosten für Versand, Überprüfung / Anpassung, Kontrolluntersuchungen an. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca. 10 €).

## WIRKUNG

Durch den Verschluss des Muttermundes wird das Eindringen von Spermien in die Gebärmutter verhindert.

## SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung (einschließlich des Gebrauchs eines Verhütungsgels) und Überprüfung/Anpassung ist das Diaphragma eine zuverlässige Verhütungsmethode.

## VORTEIL

- Kann bis zu zwei Jahre benutzt werden.
- Nutzung nur bei Bedarf. Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.
- Der Hormonhaushalt bleibt unbeeinflusst, und es sind keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bekannt.

## NACHTEILE

- Die Anwendung erfordert etwas Übung.
- Nur in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme benutzen, um einen zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu erreichen.
- Bei manchen Frauen kommt es häufiger zu Blasenentzündungen.
- Ein Diaphragma sollte in den ersten sechs Wochen nach einer Entbindung nicht angewendet werden.
- Verhütungsgel/-creme kann die Haut in der Vagina oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen.
- Das Diaphragma allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## **Verhütungskappe**

Die Verhütungskappe aus Silikon sieht wie eine Miniaturglocke oder wie ein Fingerhut aus. Wie das Diaphragma wird die Verhütungskappe in die Vagina eingeführt und direkt über den Muttermund gestülpt. Die Verhütungskappe muss mit einem Verhütungsgel benutzt werden. Die Kappe muss einige Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. Wichtig ist, dass die

Verhütungskappe von einer Fachkraft sorgfältig angepasst wird.

#### KOSTEN

Die Verhütungskappe kostet zwischen 50 und 60 €. Außerdem fallen mögliche Kosten für Versand, Anpassung, Kontrolluntersuchungen an. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca. 10 €).

#### WIRKUNG

Saugt sich bei der Einführung in die Vagina an den Gebärmutterhals an und dichtet ihn gegenüber Spermien ab.

#### SICHERHEIT

Die Sicherheit der Verhütungskappe hängt davon ab, ob sie richtig angepasst und angewendet wird. Bei richtiger Größe, optimalem Sitz und richtiger Anwendung bei jedem Geschlechtsverkehr ist das Risiko gering, dass die Kappe verrutscht.

#### VORTEILE

- Kann ein bis zu mehreren Jahren benutzt werden.
- Nutzung nur bei Bedarf. Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.
- Der Hormonhaushalt bleibt unbeeinflusst.
- Keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bekannt.

#### NACHTEIL

- Die Anwendung erfordert Übung.
- Darf nur in Kombination mit einem Verhütungsgel genutzt werden.
- Die Verhütungskappe sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernt werden.
- Die Verhütungskappe kann verrutschen.
- Die Verhütungskappe allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Natürliche Methoden

Bei den natürlichen Methoden der Empfängnisverhütung geht es darum, sich das Wissen um die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage nutzbar zu machen. Es gibt unterschiedliche Methoden wie Temperaturmethode, Billingsmethode (auch Schleimmethode genannt), Symptothermal-Methode (eine Kombination aus Temperatur- und Schleimmethode), Untersuchung des Muttermundes oder Knaus-Ogino-Methode.

Die Temperaturmethode, Billingsmethode und die Symphothermal-Methode können durch Verhütungscomputer zur Bestimmung der fruchtbaren Tage unterstützend hinzugezogen werden. Es gibt auch Programme und Online-Angebote, die eine Erfassung und automatische Auswertung der Messwerte auf Computern ermöglichen. Während der fruchtbaren Tage müssen Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma etc.) zum Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft angewendet werden.

#### KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Methode von ca. 0 - 15 € (z.B. für ein Thermometer). Hilfsmittel wie Teststäbchen zur Bestimmung der fruchtbaren Tage (Ovulationstest) kosten ca. 25 € (für 7 Teststäbchen). Temperatur Computer kosten ca. 90 - 500 €. Hormoncomputer kosten ca. 90 €, hier fallen zusätzliche monatliche Kosten für die Teststäbchen an.

#### SICHERHEIT

Natürliche Verhütungsmethoden sind eher unsichere Methoden.

#### VORTEIL

- Es entstehen keine Nebenwirkungen.
- Ein Eingriff in das Körpergeschehen findet nicht statt.
- Das Wissen um den eigenen Körper wird erweitert.

#### NACHTEIL

- Es ist notwendig, den Körper regelmäßig und genau zu beobachten und darüber Aufzeichnungen zu machen.
- Nicht geeignet für Frauen mit unregelmäßigem Zyklus, unregelmäßigem Tagesablauf, nach einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit.
- Natürliche Verhütungsmethoden allein schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmethoden gibt es als Zäpfchen, Gel, Creme, Tabletten oder Schwamm. Das jeweilige Mittel muss vor dem Geschlechtsverkehr tief in die Scheide bis vor den Muttermund eingeführt werden.



## KOSTEN

Die Kosten belaufen sich je nach Produkt zwischen 7 - 12 €.

## WIRKUNG

Chemische Verhütungsmethoden enthalten Substanzen, die Samenzellen abtöten oder unbeweglich machen.

## SICHERHEIT

Unsicher. Etwas sicherer werden sie, wenn Frauen sie in Kombination mit einer mechanischen Barriere wie Diaphragma oder Verhütungskappe benutzen.

## VORTEIL

- Hormonfrei
- Einfache Anwendung
- Anwendung nur bei Bedarf

## NACHTEIL

- Unsicher.
- Können die Vaginalschleimhaut oder die Penishaut reizen.
- In Kombination mit einem Kondom dürfen nur geeignete chemische Verhütungsmittel verwendet werden, da manche Mittel das Kondom schädigen können.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

## **Sterilisation beim Mann**

Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder (mehr) gewünscht werden. Es ist ein operativer Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Bei der ambulanten Operation mit örtlicher Betäubung werden beide Samenleiter durchtrennt oder verschlossen. Eine Beeinflussung der Potenz oder des sexuellen Empfindens findet nicht statt. Nach dem Eingriff ist der Mann nicht direkt steril, da sich noch Samen im Samenleiter befinden. Erst nach mehrfachen Untersuchungen des Samenergusses und durch Bestätigung durch die Ärztin\* / den Arzt\* kann auf Verhütung verzichtet werden. Vor der Entscheidung sollte ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin\* / einem Arzt\* oder einer Beratungsstelle wahrgenommen werden. An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden. Der Eingriff ist risikoloser als bei Frauen.

## KOSTEN

Die Kosten belaufen sich auf ca. 300- 500 €.

## SICHERHEIT

Sehr sichere Verhütungsmethode.

## VORTEIL

- An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden.
- Neben dem Kondom die einzige Verhütungsmethode für den Mann.

## NACHTEIL

- Vorübergehende Wundschmerzen können auftreten.
- Wirkung tritt erst nach ein paar Wochen oder Monaten ein.
- Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden und er bedeutet einen endgültigen Verzicht auf Kinder.
- Psychische Reaktionen können auftreten und zu Potenzstörungen führen.
- Die Sterilisation allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## **Sterilisation bei der Frau**

Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder (mehr) gewünscht werden. Es ist ein operativer Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Die Operation findet unter Vollnarkose stationär oder ambulant statt. Bei der Sterilisation werden die beiden Eileiter der Frau verschlossen. Entweder geschieht dies mit einer Kunststoff- oder Metallklammer (Clip-Methode) oder durch Verschweißen mit Hitze. Der Klinikaufenthalt dauert je nach Methode ein bis sieben Tage. Vor der Entscheidung sollte ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin\* / einem Arzt\* oder einer Beratungsstelle wahrgenommen werden.

## KOSTEN

Die Kosten belaufen sich je nach Methode auf ca. 600- 1000 €.

## SICHERHEIT

Sehr sichere Verhütungsmethode.

## VORTEIL

- An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden.
- Beeinträchtigt nicht den weiblichen Zyklus.

## NACHTEIL

- Allgemeine OP-Risiken.
- Wundschmerzen.
- Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden und er bedeutet einen endgültigen Verzicht auf Kinder.
- Eine Sterilisation sollte gut überdacht sein, da einige Frauen nach der Operation unter der Unfruchtbarkeit physisch leiden.
- Die Sterilisation allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

# Notfallmethoden

## Pille Danach

Die Pille Danach ist ein Notfallpräparat, das bei einer Verhütungspanne oder bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern kann. Es gibt zwei Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) kann bis maximal 72 Stunden (drei Tage), und die Pille Danach mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA) bis maximal 120 Stunden (fünf Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Ein Schwangerschaftsrisiko besteht kurz vor dem Eisprung. Die Pille Danach ist am wirksamsten, je schneller sie nach einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, am besten innerhalb von 12 Stunden. Die Pille Danach ist eine kleine Tablette, die einmalig, mit einem Schluck Wasser, eingenommen wird. Bei rechtzeitiger Einnahme, d.h. so

schnell wie möglich, hat die Pille Danach eine hohe Zuverlässigkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Die Pille Danach gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Falls die Pille Danach aus medizinischen Gründen nicht in Frage kommt, kann als Alternative die Einlage einer Kupferspirale oder einer Kupferkette in Erwägung gezogen werden. In der Stillzeit ist es wichtig, das richtige Präparat zu nehmen: Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) sollte direkt nach dem Stillen eingenommen werden. Danach ist eine Stillpause von acht Stunden einzuhalten. Nach der Einnahme der Pille Danach mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (ellaOne®) wird eine Stillpause von einer Woche empfohlen. Die Muttermilch sollte aber für die weitere Milchbildung abgepumpt werden. Die abgepumpte Milch muss entsorgt werden.

## KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat. Mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kostet die Pille Danach zwischen 16 und 18 €, mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat ca. 35 €. Wer unter 22 Jahren alt ist und sich von einer Ärztin\* / einem Arzt\* die Pille Danach verschreiben lässt und anschließend dieses Rezept in der Apotheke einlöst, erhält die Kosten von der Krankenkasse erstattet. Ab dem 22. Geburtstag muss man die Pille Danach selbst zahlen, egal ob man ein Rezept hat oder nicht.

## WIRKUNG

Die Pille danach verhindert oder verzögert den Eisprung, wenn dieser noch nicht stattgefunden hat.

## SICHERHEIT

Die Pille Danach ist am wirksamsten, je schneller sie nach einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, am besten innerhalb von 12 Stunden. Eine ungewollte Schwangerschaft lässt sich in den meisten Fällen verhindern.

## VORTEIL

- Möglichkeit für den Notfall.

## NACHTEILE

- Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannungen, Schwindelgefühl, Bauchschmerzen.
- Die Pille Danach ist nur im Notfall zu verwenden und wirkt nur für die Verhütungspanne, d.h. dass es trotz Pille Danach im weiteren Zyklus durchaus zu einer Schwangerschaft kommen kann.
- Bis zur nächsten Monatsblutung muss eine sichere Verhütungsmethode, z.B. Kondome, angewendet werden.
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Die gleichzeitige Gabe bzw. Einnahme bestimmter Medikamente kann die Wirkung der Pille Danach herabsetzen. Z.B. pflanzliche Arzneimittel, die Johanniskraut enthalten; Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika): Barbiturate (einschließlich Primidon und Phenobarbital), Phenytoin, Phosphenytoin, Carbamazepin, Oxcarbazepin; Antimykotikum: Griseofulvin (zur Behandlung von Hautinfektionen und -pilzen); Mittel gegen HIV-Infektionen (HIV-Therapeutika): Efavirenz, Nevirapin und dauerhafte Anwendung von Ritonavir, Antituberkulostatika: Rifampicin, Rifabutin. Die Apotheke sollte hierüber vor Erwerb der Pille Danach informiert werden.
- Frauen, die diese Medikamente einnehmen, sollten generell nach der schnellen Einnahme der Pille Danach ihre Frauenärztin\* / ihren Frauenarzt\* aufsuchen.

## Spirale Danach

Die Spirale Danach kann von einer Gynäkologin\* / einem Gynäkologen\* bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, in die Gebärmutter eingesetzt werden. Die Spirale Danach kann nicht für ein paar Tage eingesetzt werden und dann wieder entfernt werden. Daher sollte gründlich darüber nachgedacht werden, ob man diese Notfallverhütung überhaupt möchte.

Je nach Modell kann die Spirale drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben. Die Spirale Danach wirkt mit einer Sicherheit von 99 %. Durch diese Notfalllösung ist eine langfristige Verhütung gesichert. Eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin\* / einem Gynäkologen\* sollte stattgefunden haben.

### KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung je nach Modell ca. 120 bis 300 €. Hinzu kommen für die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

### WIRKUNG

Die Wirkung entspricht der einer Kupferspirale. Kleine Mengen Kupfer werden stetig abgesetzt und stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung.

### VORTEIL

- Möglichkeit für den Notfall

### NACHTEIL

- Das Einsetzen ist hier in der Notfalllösung schwieriger, da es nicht während der Menstruation geschieht.
- Die möglichen Nebenwirkungen und Nachteile entsprechen denen einer Kupferspirale (näheres siehe unter „Kupferspirale“).

## Kupferkette als Notfallverhütung

Die Kupferkette kann von einer Gynäkologin\* / einem Gynäkologen\* bis zu fünf Tagen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. Wer sich für die Kupferkette als Notfallverhütung entscheidet, besitzt danach einen langfristigen Verhütungsschutz. Die Kupferkette kann nicht für ein paar Tage eingesetzt werden und dann wieder entfernt werden. Daher sollte gründlich darüber nachgedacht werden, ob man diese Langzeitverhütung (drei-fünf Jahre), überhaupt möchte. Die Kupferkette wirkt mit einer Sicherheit von 99 %. Durch diese Notfalllösung ist eine langfristige Verhütung gesichert. Eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin\* / einem Gynäkologen\* sollte stattgefunden haben.

### KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 300 - 350 €. Hinzu kommen für die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall ca. 40 €.

### WIRKUNG

Die Kupferionen stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und verhindern so die Einnistung der befruchteten Eizelle. Gleichzeitig wirken die Kupferionen spermizid, das heißt, sie verringern die Anzahl der in der Scheide befindlichen Spermien.

### VORTEIL

- Möglichkeit für den Notfall.

### NACHTEIL

- Das Einsetzen ist hier in der Notfalllösung schwieriger, da es nicht während der Menstruation geschieht.
- Die möglichen Nebenwirkungen und Nachteile entsprechen den allgemeinen Nebenwirkungen und Nachteilen der Kupferkette (näheres siehe unter „Kupferkette“).
- Eine Hürde besteht in der Schwierigkeit, auf die Schnelle eine Frauenärztin\* / einen Frauenarzt\* zu finden, die/der die Kupferkette als Notfallverhütung einsetzt. Nicht alle Gynäkolog\*innen in Deutschland können die Kupferkette einsetzen.

## So finden Sie / findest Du uns

### BERATUNGSSTELLEN IN NRW

Sie haben / Du hast Fragen rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt? Hier finden Sie / findest du unsere Beratungsstellen in NRW.



### INFORMATIONEN RUND UM SEXUALITÄT UND DEINE RECHTE

Auf unserer Seite Sex und Recht finden Sie / findest du viele Informationen rund um: Wer darf wann mit wem ...; Alles rund um die Frauenärztin / den Frauenarzt; Für den Notfall - Pille Danach; Schwangerschaft; Beschneidung; Sexting und vieles mehr. Die Informationen stehen Ihnen / dir in Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch oder leichter Sprache zur Verfügung.



## **HERAUSGEBER**

Landesverband donum vitae NRW e.V.  
Markmannsgasse 7  
50667 Köln  
Tel. (0221) 222 543 - 0

## **KONTAKT**

[www.nrw-donumvitae.de](http://www.nrw-donumvitae.de)  
[www.sexundrecht.de](http://www.sexundrecht.de)  
[info@nrw-donumvitae.de](mailto:info@nrw-donumvitae.de)

## **Foto**

i-Stock

