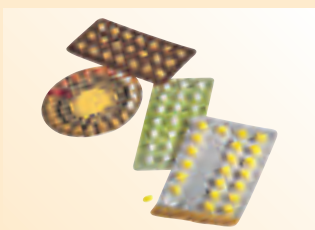




Verhütung im Überblick



DIE PILLE

Wirkungsweise/Sicherheit: Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen. Sie wird 21 oder 22 Tage lang täglich eingenommen (je nach Präparat), danach setzt die Monatsblutung ein. Bei richtiger Anwendung verhütet sie vom ersten Tag an nahezu hundertprozentig sicher.

+ Vorteile: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Bis zum vollendeten 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. (Ab 18 Jahren kann eine Zuzahlung von 5 Euro entstehen.)

- Nachteile: Die Pille ist nicht frei von möglichen Nebenwirkungen. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit usw. Zudem erhöht sich – besonders bei Raucherinnen – die Thrombosegefahr.



DAS KONDOM

Wirkungsweise/Sicherheit: Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest, muss jedoch nach dem Samenerguss beim Rausziehen des Penis aus der Scheide am Penischaft festgehalten werden. Bei richtiger Anwendung sind Kondome ein sicheres Verhütungsmittel. Es empfiehlt sich, die passende Kondomgröße vorher auszuprobieren.

+ Vorteile: Abgesehen von sehr seltenen Latexallergien haben Kondome keine unerwünschten Nebenwirkungen. Sie verringern außerdem als einziges Verhütungsmittel das Risiko erheblich, sich beim Geschlechtsverkehr mit Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion anzustecken.

- Nachteile: Rechtzeitig ein Kondom über den steifen Penis zu rollen, unterbricht für einen Augenblick den sexuellen Moment. Nicht allen fällt es leicht, den Schutz durch das Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern.

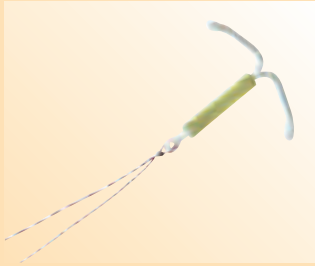


DIE KUPFERSPIRALE

Wirkungsweise/Sicherheit: Die Kupferspirale löst in der Gebärmutter einen Dauerreiz aus, wodurch die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert wird. Außerdem hemmt das Kupfer der Spirale die Samenzellen in ihrer Beweglichkeit. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ Vorteile: Solange die Kupferspirale in der Gebärmutter liegt, braucht man sich nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Sie ist besonders geeignet für Frauen, die bereits Kinder geboren haben.

- Nachteile: In seltenen Fällen kann es trotz Kupferspirale zu einer Schwangerschaft kommen, bei der dann die Gefahr einer Fehlgeburt erhöht ist.

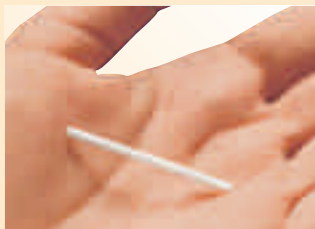


DIE HORMONSPIRALE

Wirkungsweise/Sicherheit: Die Hormonspirale wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt. Sie verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen.

+ Vorteile: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Verringerung der Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung.

- Nachteile: Nebenwirkungen, wie unregelmäßige Blutungen, ein mögliches Brustkrebsrisiko und Kopfschmerzen können auftreten.



DAS HORMONIMPLANTAT

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

+ Vorteile: Das Implantat wirkt bis zu drei Jahren lang, so dass man sich in dieser Zeit nicht mehr um die Schwangerschaftsverhütung kümmern muss.

- Nachteile: Nebenwirkungen treten bei mehr als 10% der Anwenderinnen auf. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Spannungsgefühle in den Brüsten, Akne usw.



DIE DREIMONATSSPRITZE

Wirkungsweise/Sicherheit: Das Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ Vorteile: Nach jeder Spritze ist man drei Monate lang sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

- Nachteile: Nicht wenige Frauen vertragen die Spritze wegen der großen Hormonmenge nicht. Nach der Verabreichung kann die Wirkung für die folgenden drei Monate nicht mehr zurückgenommen werden.



DER VAGINALRING

Wirkungsweise/Sicherheit: Der verschreibungspflichtige Vaginalring passt sich jeder Scheide an und ist beim Geschlechtsverkehr meist nicht zu spüren. Eine niedrig dosierte

hormonelle Kombination hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Sicherheit ist sehr hoch.

+ Vorteile: Die Handhabung ist einfach. Nach dem Einführen braucht man 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, Scheidenentzündungen und Ausfluss können vermehrt auftreten. Das Risiko für venöse oder arterielle Thromboseembolien ist durch den Ring erhöht.

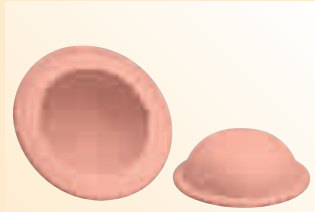


DAS VERHÜTUNGSPFLASTER

Wirkungsweise/Sicherheit: Die Hormone hemmen den Eisprung und hindern die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Das verschreibungspflichtige Pflaster haftet im Allgemeinen gut an, auch in der Sauna oder im Schwimmbad. Die Sicherheit ist sehr hoch.

+ Vorteile: Hohe Sicherheit, ohne täglich an die Verhütung denken zu müssen. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- Nachteile: Nebenwirkungen wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel sind möglich. Außerdem kann die Wirksamkeit bei Frauen mit einem Gewicht von mehr als 90 kg beeinträchtigt sein. Das Risiko für venöse oder arterielle Thromboseembolien ist durch das Pflaster erhöht.



DAS DIAPHRAGMA

Wirkungsweise/Sicherheit: Das Diaphragma muss von einer Ärztin, einem Arzt oder einer ausgebildeten Beraterin individuell angepasst werden. Kurz vor dem Geschlechtsverkehr führt die Frau das Diaphragma in die Scheide ein und setzt sie vor den Muttermund, so dass keine Spermien eindringen können. Bei richtiger Handhabung und der gleichzeitigen Anwendung spermienabtötender Gels ist das Diaphragma eine sichere Sache.

+ Vorteile: Das Diaphragma ist im Allgemeinen frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

- Nachteile: Es erfordert einige Übung und Erfahrung, mit dem Diaphragma zu verhüten.



DIE NATÜRLICHEN METHODEN (NFP)

Wirkungsweise/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. Werden an den fruchtbaren Tagen ergänzend Kondome benutzt, sind sie bei richtiger Anwendung eine relativ sichere Verhütungsmethode.

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

- Nachteile: Die natürlichen Methoden der Familienplanung erfordern Bereitschaft, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen und machen in dieser Zeit der fruchtbaren Tage ein zusätzliches Verhütungsmittel (z.B. Kondome) oder Enthaltsamkeit notwendig.

DARÜBER HINAUS gibt es eine Reihe von Mitteln und Methoden, die allein angewandt keine ausreichende Sicherheit bieten. Dazu zählen **Gels und Scheidenzäpfchen**, die eine spermienabtötende Wirkung haben. **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. Da es keine Garantie dafür gibt, die Sterilisation wieder rückgängig machen zu können, sollte dieser Schritt wohl überlegt sein.

ALS MASSNAHME FÜR DEN NOTFALL gibt es die Möglichkeit der Einnahme der **„Pille danach“**. Das Medikament besteht aus einer oder zwei Pillen (je nach Präparat), die beide gleichzeitig eingenommen werden – je früher, desto besser. Werden sie spätestens 72 Stunden (drei Tage) bzw. bis zu maximal 120 Stunden (5 Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen, verhindern sie mit großer Wahrscheinlichkeit eine ungewollte Schwangerschaft. Die höchste Sicherheit besteht in den ersten 24 Stunden. Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig. Das heißt, sie muss ärztlich verschrieben werden und ist in der Apotheke erhältlich. Die neue Generation der „Pille danach“ wirkt sicherer als frühere Präparate und ist vor allem auch besser verträglich. **Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern nur eine Maßnahme für den Notfall.**

Rat und Tat

Wer trotz aller Vorsichtsmaßnahmen schwanger wird, hat die Möglichkeit, über die ärztliche Beratung hinaus, Hilfe von einer Schwangerschaftsberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Dort kann sich jede Frau und jeder Mann unentgeltlich in Fragen der Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung sowie in allen Fragen, die eine Schwangerschaft betreffen, informieren und beraten lassen. Der Anspruch auf Beratung umfasst auch Informationen über gesetzliche Leistungen und sonstige Hilfen für Familien und Kinder sowie Lösungsmöglichkeiten für psycho-soziale Konflikte im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft.

Schwangerschaftsberatungsstellen werden von konfessionellen und nicht konfessionsgebundenen Wohlfahrtsverbänden und anderen freien Trägern sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten. Auskünfte über örtliche Einrichtungen und Anschriften können über die örtlichen Telefonbücher oder vom örtlichen Sozialamt eingeholt werden.

Soweit ein Abbruch der Schwangerschaft in Erwägung gezogen wird, ist die Inanspruchnahme einer speziellen Konfliktberatung in einer anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle sinnvoll. Die Teilnahme an dieser Beratung ist zudem eine der gesetzlichen Voraussetzungen für die Strafflosigkeit eines Schwangerschaftsabbruchs in den ersten zwölf Wochen nach der Empfängnis. Anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatung bieten, mit Ausnahme von Caritas und Sozialdienst Katholischer Frauen, die oben genannten Beratungsträger an. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Über eine Beratungsstellenuche auf der Internetseite www.familienplanung.de finden Sie leicht die für Sie passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

WEITERE KOSTENLOSE INFORMATIONSBROSCHÜREN erhalten Sie über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder unter order@bzga.de



Die Pille danach (deutsch Best.-Nr. 13061000) (türkisch Best.-Nr. 13061060) (russisch Best.-Nr. 13061110)
Sichergehn – Verhütung für sie und ihn (Best.-Nr. 13060000)
sex 'n' tipps – Kurzinfo für Jugendliche zu Verhütung (Best.-Nr. 13066000)
Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien (Best.-Nr. 13010000)

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung