

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
Verhütungsmethoden mit Hormonen	3
Antibabypillen (Kombinationspillen)	3
Mini-Pille (Gestagenpille)	5
Vaginalring	6
Verhütungspflaster	7
Dreimonatsspritze (Depot-Spritze)	8
Hormonimplantat (Hormonstäbchen)	9
Hormonspirale (IUS)	10
Verhütungsmethoden ohne Hormone	12
Kupferspirale	12
Kupferkette (GyneFix)	14
Kupferperlenball (IUB SCu300 B MIDI)	15
Barrieremethoden - mechanische Methoden	17
Kondom	17
Frauen*kondom	18
Diaphragma	19
Verhütungskappe	20
Natürliche Methoden	21
Chemische Verhütungsmethoden	22
Sterilisation beim Mann* - Vasektomie	23
Sterilisation bei der Frau*	24
Notfallmethoden	25
Pille Danach	25
Spirale Danach	27
Kupferkette als Notfallverhütung	28
So finden Sie / findest Du uns	29

Einführung

Es gibt viele Arten zu verhüten, jedoch ist nicht jede Methode für alle Menschen gleichermaßen geeignet.

Grundsätzlich wird zwischen hormonellen und nicht-hormonellen Verhütungsmethoden, Langzeitmethoden, Barrieremethoden, chemische oder "natürliche" Methoden unterschieden.

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 Möglichkeiten der Verhütung. Die meisten Verhütungsmethoden sind für die Frau*. Für den Mann* gibt es nur zwei. Da Lebensumstände, Bedürfnisse und Erwartungen individuell sehr unterschiedlich sind, eignet sich nicht jede Methode für jede Person oder jedes Paar. Umso wichtiger ist es, die jeweiligen Vor- und Nachteile sorgfältig abzuwägen und eine Methode zu wählen, die zur aktuellen Lebenssituation passt.

Fachkundige und neutrale Informationen erhalten Sie bei gynäkologischen Fachärzt*innen oder in unseren Beratungsstellen. Wir beraten Sie individuell und umfassend zu sicheren Verhütungsmöglichkeiten.

Kosten

Verhütungsmittel müssen in der Regel selbst bezahlt werden. Nicht-hormonelle Methoden sind häufig rezeptfrei erhältlich. Hormonelle Verhütungsmittel sind hingegen verschreibungspflichtig und erfordern ein ärztliches Rezept, das in der Apotheke eingelöst wird.

Für gesetzlich versicherte Frauen* unter 22 Jahren werden die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel (z. B. Pille, Minipille, Verhütungspflaster, Vaginalring, Dreimonatsspritze, Hormonimplantat, Spirale und Notfallverhütung) in der Regel von der Krankenkasse übernommen (§24a SGB V). Ab dem 18. Lebensjahr fällt jedoch eine gesetzliche Zuzahlung von 5 bis 10 Euro an.

Ab dem 22. Lebensjahr müssen die Kosten grundsätzlich selbst getragen werden. Dies gilt auch für Empfänger*innen von Sozialhilfe oder Grundsicherung. In einigen Städten gibt es jedoch sogenannte Verhütungsmittelfonds, über die unter bestimmten Voraussetzungen Kosten übernommen werden können. Eine Beratung vor Ort kann weitere Informationen geben.

Privatversicherte müssen Verhütungsmittel häufig bereits vor dem 22. Lebensjahr selbst bezahlen, wobei je nach Versicherung Ausnahmen möglich sind. Eine individuelle Nachfrage bei der jeweiligen Versicherung ist daher empfehlenswert.

Verhütungsmethoden

Es gibt Verhütungsmethoden mit und ohne Hormone.

Zu den hormonellen Methoden zählen unter anderem die Antibabypille, der Vaginalring, das Verhütungspflaster, die Dreimonatsspritze, das Hormonimplantat und die Hormonspirale. Diese Methoden sind verschreibungspflichtig. Ein regelmäßiger Besuch in der gynäkologischen Praxis ist somit notwendig.

Zu den nicht-hormonellen Methoden zählen die Kupferspirale, die Kupferkette, der Kupferperlenball, Barrieremethoden (z.B. Kondom), chemische Methoden und Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung.

Eine weitere Möglichkeit ist die Sterilisation bei Frauen* oder Männern*. Dabei handelt es sich in der Regel um einen dauerhaften Eingriff, nach dem eine Schwangerschaft bzw. Zeugung meist nicht mehr möglich ist.

Der „Koitus Interruptus“, gerne auch als „Aufpassen“, oder „Rausziehen“ bekannt, zählt definitiv nicht zu den Verhütungsmethoden. Bereits vor dem Samenerguss kann Sperma über den sogenannten Lusttropfen austreten, wodurch eine Befruchtung und somit eine ungewollte Schwangerschaft möglich ist.

Verhütungsmethoden mit Hormonen

Antibabypillen (Kombinationspillen)

Die Antibabypille ist ein hormonelles Verhütungsmittel, das regelmäßig eingenommen wird. Kombinationspillen enthalten die Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung. Es gibt verschiedene Präparate.

EINPHASENPILLEN

Die meisten Einphasenpillen enthalten 21 Tabletten mit jeweils der gleichen Menge von Östrogen und Gestagen. Danach folgt eine siebentägige Einnahmepause, in der die Blutung einsetzt. Diese ist meist schwächer als die natürliche Menstruation. Alternativ gibt es Einphasenpillen mit 21 oder 24 hormonhaltigen Tabletten sowie 7 bzw. 4 hormonfreien Tabletten, sog. Placebos. Die Placebos haben meist eine andere Farbe. Die durchgehende Einnahme erleichtert die Anwendung und kann mögliche Einnahmefehler reduzieren.

MEHRPHASENPILLEN

Zwei- und Dreiphasenpillen enthalten unterschiedliche Konzentrationsmengen von Östrogen und Gestagen. Die Pillen sind farblich gekennzeichnet und müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge eingenommen werden. Auch hier gibt es Präparate mit Placebotabletten.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 50 €. Je nach Alter können zusätzliche Kosten (z.B. Rezeptgebühr) entstehen.

WIRKUNG & ANWENDUNG

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

- sie hemmen die Eizellenreifung, so dass kein Eisprung stattfindet.
- Sie verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien schwerer in die Gebärmutter eindringen können und
- die Gebärmutterschleimhaut baut sich weniger auf, sodass sich eine befruchtete Eizelle schlechter dort 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.

VORTEILE

- Periodenschmerzen und Blutungsstärke können abnehmen
- Hautprobleme, wie z.B. Akne können sich verbessern.
- Große Auswahl an verschiedenen Präparaten.
- Die Anwendung kann jederzeit beendet 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.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

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. Eine Thrombose kann die Frau* im ca. zweiten Halbjahr des ersten Anwendungsjahres bekommen. Nach dem ersten Anwendungsjahr ist die Gefahr einer Thrombose gering.

Wichtig: Mit jedem neuem Pillenstart nach einer Pillenpause können alle Nebenwirkungen von Neuem starten. Mögliche Anzeichen für eine Thrombose sind z.B. Schmerzen oder Schwellungen am Bein oder am Arm und beim Auftreten. In solchen Fällen sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, da eine Thrombose auch zu einer Lungenembolie oder einem Schlaganfall führen kann.

Mini-Pille (Gestagenpille)

Die Minipille ist ein hormonelles Verhütungsmittel, das ausschließlich das Hormon Gestagen enthält und täglich eingenommen wird.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 45 €.

WIRKUNG & ANWENDUNG

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 erschwert. Gleichzeitig wird der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut beeinflusst, sodass sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten kann.

Die Minipille wird täglich ohne Einnahmepause eingenommen (je nach Präparat über 28 oder 35 Tage). 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.

VORTEILE

- Mini-Pille haben generell geringere Nebenwirkungen als Kombi-Pillen.
- 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 Empfängnisschutz.
- Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen (Monatsblutungen werden oft unregelmäßig, verspäten sich oder bleiben ganz aus), Brustspannungen, Kopfschmerzen, Stimmungsänderungen oder sexuelle Unlust.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Vaginalring

Der Vaginalring ist ein hormonelles Verhütungsmittel aus flexiblem Kunststoff. Er gibt über einen Zeitraum von drei Wochen kontinuierlich die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Der Ring wird selbstständig in die Scheide eingeführt (ähnlich wie ein Tampon) und verbleibt dort für 21 Tage. Anschließend wird er entfernt. In der darauffolgenden siebentägigen Pause tritt eine menstruationsähnliche Blutung auf. Danach wird ein neuer Ring eingesetzt. Da der Vaginalring die gleichen Hormone wie die Kombinationspille enthält, können ähnliche Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken auftreten.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat. Kosten pro Einzelring ca. 16 bis 25 €, im Dreierpack ca. 35 - 50 €. Je nach Alter können zusätzliche Kosten (z.B. Rezeptgebühr) entstehen.

WIRKUNG

Der Vaginalring wirkt wie die Kombi-Pille und gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab. Die Hormone wirken dreifach. Sie verhindern den Eisprung, verdicken den Schleim im Gebärmutterhals und verändern und verhindern, dass sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut.

SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung ist der Vaginalring so sicher wie die Kombi-Pille.

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 schmerzhaftes 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.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist ein hormonelles Verhütungsmittel, das über die Haut wirkt. Es wird auf eine saubere, trockene Hautstelle (z. B. Oberarm, Bauch, Gesäß oder Schulterblatt) aufgeklebt. Der Brustbereich sollte ausgespart werden. Das erste Pflaster wird am ersten Tag der Menstruation aufgeklebt. Es verbleibt für sieben Tage auf der Haut und wird dann durch ein neues ersetzt. Der Wechsel erfolgt wöchentlich am gleichen Wochentag. Nach drei Wochen Anwendung folgt eine siebentägige pflasterfreie Pause, in der die Blutung einsetzt. Danach wird – unabhängig davon, ob die Blutung noch anhält – ein neues Pflaster aufgeklebt.

KOSTEN

Eine Monatspackung mit drei Pflastern kostet ca. 20 €, eine Dreimonatspackung ca. 45 €. Je nach Alter können zusätzliche Kosten (z.B. Rezeptgebühr) entstehen.

WIRKUNG

Durch die Abgabe von einer Kombination aus Östrogen und Gestagen (wie bei der Kombi-Pille) gelangen die Wirkstoffe über die Haut in die Blutbahn. Die Hormone wirken dreifach. Sie verhindern den Eisprung, verdicken den Schleim im Gebärmutterhals und verändern und verhindern, dass sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut.

SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung ist das Verhütungspflaster so sicher wie die Kombi-Pille. Aber:

- Das Pflaster sollte täglich auf festen Sitz kontrolliert werden.
- Die pflasterfreie Pause darf sieben Tage nicht überschreiten.
- Löst sich das Pflaster länger als 24 Stunden oder fällt ab, ist der Empfängnischutz nicht mehr sicher.

VORTEILE

- Kein tägliches Einnehmen erforderlich, nur wöchentlicher Wechsel.
- 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.
- Wie alle kombinierten hormonellen Verhütungsmittel erhöht das Pflaster das Risiko für Thrombosen.
- Die Wirksamkeit kann bei höherem Körpergewicht (ab etwa 90 kg) eingeschränkt sein.
- Während der Stillzeit sollte das Pflaster nicht angewendet werden.
- Das Pflaster ist relativ groß und somit sichtbar.
- Wirkung kann durch bestimmte Medikamente beeinträchtigt werden.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Dreimonatsspritze (Depot-Spritze)

Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate zwischen dem ersten und fünften Zyklustag als Depot in den Po, Bauch, Oberarm- oder Gesäßmuskel injiziert (je nach Präparat). Sie enthält ein hoch dosiertes Gestagen-Hormon. Sie sollte nicht länger als zwei Jahre angewendet werden, da sie die Knochendichte bei längerer Anwendung verringert. Die Dreimonatsspritze wird nur dann empfohlen, wenn andere Verhütungsmethoden nicht in Frage kommen.

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, verändert den Schleim im Gebärmutterhals und verhindert, dass sich die Gebärmutterschleimhaut aufbaut.

SICHERHEIT

Sehr sicher. Einnahmefehler sind ausgeschlossen.

VORTEILE

- An Verhütung muss nur alle zwölf Wochen gedacht werden.

NACHTEILE

- Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, Depressionen und 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.
- Stillende Mütter dürfen die Dreimonatsspritze frühestens sechs Wochen nach der Geburt erhalten.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Hormonimplantat (Hormonstäbchen)

Das Hormonimplantat ist ein dünnes, biegsames Kunststoffstäbchen, das das Hormon Gestagen (Etonogestrel) enthält. Es wird im Rahmen eines kleinen Eingriffs unter örtlicher Betäubung an der Innenseite des Oberarms unter die Haut eingesetzt. Der Eingriff erfolgt in der Regel zu Beginn des Zyklus (zwischen dem 1. und 5. Zyklustag). Das Implantat wirkt bis zu drei Jahre und muss anschließend von einer Ärztin* einem Arzt wieder entfernt oder ausgetauscht werden.

KOSTEN

Die Kosten betragen einschließlich des Honorars für das Einsetzen ca. 300 bis 350 € oder mehr. Für die Entfernung fallen in der Regel zusätzlich 50 € an.

WIRKUNG

Das Implantat gibt kontinuierlich geringe Mengen des Gestagens in den Blutkreislauf ab und erzielt eine ähnliche Wirkung wie die Mini-Pille. Der monatliche Eisprung wird gehemmt, möglicherweise verändert es zudem die Schleimhaut und erschwert somit den Spermien das Eindringen in die Gebärmutter. Gleichzeitig wird der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut beeinflusst, sodass sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten kann.

SICHERHEIT

Das Hormon-Implantat gehört zu den sichersten Verhütungsmethoden. Voraussetzung für die Zuverlässigkeit ist die korrekte Einsetzung des Stäbchens. Diese sollte regelmäßig überprüft werden, durch Eigenkontrolle und durch die Ärztin*den Arzt.

VORTEILE

- Langfristiger Schutz (bis zu drei Jahren).
- Keine tägliche Anwendung erforderlich.
- Geeignet für Personen, die keine östrogenhaltigen Verhütungsmittel anwenden können oder dürfen.
- Wirksamkeit wird durch Erbrechen oder Durchfall nicht beeinträchtigt.
- Kann auch während der Stillzeit angewendet werden.

NACHTEILE

- Zyklusstörungen mit unregelmäßigen, teils längeren Blutungen.
- Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, Schwindel oder sexuelle Unlust.
- Bestimmte Medikamente (z. B. einige Antiepileptika, bestimmte antivirale Medikamente oder Johanniskraut) können die Wirksamkeit beeinträchtigen.
- Hautreaktionen an der Implantationsstelle.
- Einsetzen und Entfernen sind nur durch medizinisches Fachpersonal möglich. In seltenen Fällen kann die Entfernung erschwert sein und einen größeren operativen Eingriff erfordern.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Hormonspirale (IUS)

Die Hormonspirale ist ein T-förmiges Kunststoffsystem, das kontinuierlich geringe Mengen des Gestagens Levonorgestrel in der Gebärmutter freisetzt. Je nach Modell wirkt sie zwischen drei und acht Jahren. Es gibt unterschiedliche Größen und Dosierungen. Die Hormonspirale wird von einer gynäkologischen Fachperson in die Gebärmutter eingesetzt, idealerweise während der Menstruation. Eine erste Kontrolluntersuchung (meist per Ultraschall) erfolgt etwa vier bis zwölf Wochen nach dem Einsetzen. In der Regel wird diese von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate bei der Frauenärztin*dem Frauenarzt durchgeführt werden.

KOSTEN

Die Kosten für Material, Beratung, Untersuchung und Einsetzen liegen je nach Modell bei bis zu 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 gehört zu den sehr sicheren Verhütungsmethoden.

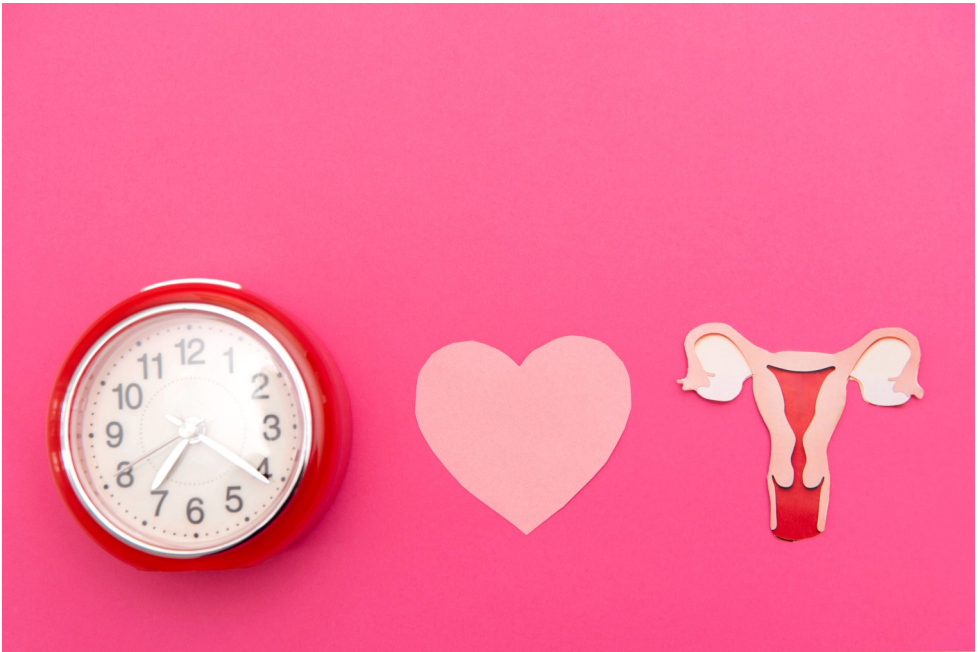
VORTEILE

- Langfristiger Schutz (3-8 Jahre).
- Keine tägliche Anwendung erforderlich.
- Geeignet für Personen, die keine östrogenhaltigen Methoden verwenden können.
- Menstruationsbeschwerden und starke Blutungen können reduziert werden.
- Wirksamkeit wird durch Erbrechen und Durchfall nicht beeinflusst.

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 Einsetzen besteht ein leicht erhöhtes Risiko für eine Infektionen in der Gebärmutter oder den Eileitern. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen (alle 6 Monate) sind erforderlich.
- Einsetzen und Entfernen sind nur durch medizinisches Fachpersonal möglich.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Verhütung ohne Hormone



Kupferspirale

Die etwa drei Zentimeter große, T-förmige Kupferspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und besteht aus Kunststoff, dessen Schaft mit feinem Kupferdraht umwickelt ist. Das Einlegen erfolgt durch eine Frauenärztin*en oder einen Frauenarzt, vorzugsweise während der Menstruation. Die Kupferspirale kann je nach Modell 3-5 Jahre in der Gebärmutter verbleiben. Vier bis zwölf Wochen nach dem Einlegen erfolgt die erste Kontrolluntersuchung per Ultraschall. Diese wird i.d.R. von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Alle 6 Monate sollten weitere Kontrollen durchgeführt werden, um die korrekte Lage der Spirale zu überprüfen. Einige Kupferspiralen gibt es mit Gold- oder Silberlegierungen. Diese Modelle können 7-10 Jahre in der Gebärmutter verbleiben.

KOSTEN

Die Gesamtkosten für Material, Beratung, Untersuchung und Einsetzen liegen je nach Modell bei etwa 200 bis 300 Euro. Hinzu kommen die

empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

WIRKUNG

Die Kupferspirale gibt kontinuierlich geringe Mengen Kupfer ab. Dies beeinträchtigt die Beweglichkeit von Spermien und hemmt gleichzeitig den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Dadurch wird sowohl die Befruchtung als auch die Einnistung einer befruchteten Eizelle erschwert.

SICHERHEIT

Die Kupferspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

VORTEILE

- Langfristiger Verhütungsschutz ohne tägliche Anwendung.
- Kein Eingriff in den Hormonhaushalt.
- Der natürliche Menstruationszyklus bleibt erhalten.
- Die Kupferspirale eignet sich auch für stillende Frauen*.
- Kann auch als Notfallverhütung („Spirale danach“) eingesetzt werden.
- Nach der Entfernung der Spirale ist die Frau* unmittelbar wieder fruchtbar.

NACHTEILE

- Zu Beginn können Zwischen- und Schmierblutungen auftreten.
- Menstruationsblutung und evtl. Regelschmerzen können stärker und schmerzhafter werden. Bei generell starken Monatsblutungen ist die Kupferspirale als Verhütungsmethode ungeeignet.
- Unterleibs- und Rückenschmerzen können auftreten. In so einem Fall sollte immer Rücksprache mit der Frauenärztin*dem Frauenarzt gehalten werden, um eine Unterleibsentzündung auszuschließen.
- Bei Kupferunverträglichkeit oder entsprechender Allergie kann die Kupferspirale nicht als Verhütungsmethode genutzt werden.
- Eileiterschwangerschaften werden durch die Spirale nicht vermieden.
- In den ersten Wochen nach dem Einsetzen besteht ein leicht erhöhtes Risiko für eine Infektionen in der Gebärmutter oder den Eileitern. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen (alle sechs Monate) sind erforderlich.
- Einsetzen und Entfernen sind nur durch medizinisches Fachpersonal möglich.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Kupferkette (GyneFix)

Die Kupferkette ist eine Weiterentwicklung der Kupferspirale. Sie besteht aus einem Kunststoff-Faden, auf dem vier oder sechs kleine Kupferzylinder aufgefädelt sind. Die Kupferkette gibt es in zwei Größen: Die kleinere Variante mit vier Kupferzylindern hat eine Wirkungsdauer von mindestens drei Jahren, die größere mit sechs Kupferzylindern von mindestens fünf Jahren. Welche Größe geeignet ist, hängt von der individuellen Größe der Gebärmutter ab. Die Kupferkette wird mithilfe eines 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 erfolgt in der Regel während der Menstruation, häufig am zweiten Zyklustag, da der Muttermund in dieser Zeit leicht geöffnet ist und so ein besserer Zugang zur Gebärmutter besteht. Alle 6 Monate sollten weitere Kontrollen durchgeführt werden, um die korrekte Lage der Spirale zu überprüfen.

KOSTEN

Die Kosten für Material, Beratung, Untersuchung und Einsetzen liegen bei ca. 300 bis 350 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

WIRKUNG

Kontinuierlich werden Kupferionen abgesetzt und stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung.

SICHERHEIT

Die Kupferkette ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

VORTEILE

- Langfristiger Verhütungsschutz ohne tägliche Anwendung.
- Kein Eingriff in den Hormonhaushalt.
- Der natürliche Zyklus bleibt erhalten.

NACHTEILE

- In den ersten Tagen nach der Einlage können Schmierblutungen auftreten.
- Menstruationsblutung und evtl. Regelschmerzen können stärker und schmerzhafter werden.

- In den ersten Wochen nach dem Einsetzen besteht ein leicht erhöhtes Risiko für eine Infektionen in der Gebärmutter oder den Eileitern. Nach den ersten Monaten sinkt das Risiko wieder.
- Bei Kupferunverträglichkeit oder entsprechender 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 speziell dafür geschult worden sind.
- In den ersten Monaten wird die Kupferkette häufiger ausgestoßen als die Kupferspirale.
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen (alle sechs Monate) sind erforderlich.
- Einsetzen und Entfernen sind nur durch medizinisches Fachpersonal möglich.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Kupferperlenball IUB SCu300 B MIDI

Die aktuelle Marktverfügbarkeit des Kupferperlenballs in Deutschland und der EU ist nach den vorliegenden Quellen nicht eindeutig belegt. Während einige Fach- und Praxisseiten das Produkt weiterhin aufführen, berichten andere Quellen von einem behördlich veranlassten Vertriebsbeziehungsweise Anwendungsstopp. Der Verhütungsball ist ein kupferhaltiges Intrauterinpessar und wird in seiner Wirkungsweise der Kupferspirale zugeordnet. Er besteht aus einem Draht, auf dem 17 kleine Kupferperlen aufgefädelt sind. Nach dem Einsetzen formt sich der Draht durch einen Rückstellmechanismus zu einem Ball. Damit der Ball optimal in der Gebärmutter liegt, ist er in drei Größen erhältlich (12, 15 und 18 mm). Er liegt frei beweglich in der Gebärmutter, ohne Enden und Kanten. Dadurch sollen das Risiko einer Fehlplatzierung, eines Verrutschens oder eines Durchstoßens der Gebärmutterwand sowie mögliche Schmerzen und Krämpfe reduziert werden.

KOSTEN

Die Kosten für Material, Voruntersuchung, Einlage und Nachkontrolle variieren und liegen zwischen 350 bis 500 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

WIRKUNG

Durch die kontinuierliche Abgabe von Kupferionen wird die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert. Darüber hinaus schränkt Kupfer die Beweglichkeit der Spermien ein.

SICHERHEIT

Da es sich um ein relativ neues Produkt handelt, ist es nicht möglich, eine abschließende Beurteilung über die Sicherheit des Kupferperlenballs im Vergleich zu anderen kupferhaltigen Spiralen abzugeben.

VORTEILE

- Langfristiger Verhütungsschutz ohne tägliche Anwendung.
- Kein Eingriff in den Hormonhaushalt.

NACHTEILE

- Bis dato gibt es keine gesicherten Aussagen über die Verhütungssicherheit, mögliche Nebenwirkungen und Risiken.
- Das Risiko für ein Verrutschen oder ein Ausstoßen ist deutlich höher als bei alternativen Verhütungsformen.

Barrieremethoden - mechanische Methoden

Mechanische Verhütungsmethoden, auch Barrieremethoden genannt, bilden eine Barriere, sodass Spermien nicht zur Eizelle vordringen können. Sie sind nur dann sicher, wenn sie korrekt 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 ist in verschiedenen Ausführungen erhältlich, zum Beispiel in unterschiedlichen Größen sowie in hauchdünner oder stärkerer Materialstärke, feucht oder trocken, mit oder ohne Spermizide sowie mit Geschmacks-, Farb- oder Duftstoffen. Kondome schützen vor ungewollten Schwangerschaften und vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Sie sind in Apotheken, Drogeriemärkten oder über Onlineshops erhältlich. Die Anwendung erfordert etwas Übung.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Zehn Kondome kosten ca. 5 bis 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 Infektionen.
- Einzige Verhütungsmethode für den Mann*, neben der Sterilisation.
- Leicht erhältlich.

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 kann eine Latexallergie auftreten.

Frauen*kondom

Das Frauen*kondom ist ähnlich aufgebaut wie das Kondom und besteht aus einem flexiblen Säckchen aus Latex oder Kunststoff (Polyurethan) mit einer offenen und einer geschlossenen Seite. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt und kleidet diese wie eine zweite Haut aus. Es ist ähnlich lang wie ein Kondom, aber deutlich weiter. An beiden Enden befindet sich ein weicher Ring. Das geschlossene Ende wird vor den Muttermund platziert, das offene Ende liegt außen über den Vulvalippen. Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Frauen*kondom verwendet werden. Häufig wird es zusammen mit Gleitmitteln verwendet.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat. Ein Frauen*kondom kostet ca. 4 €, im Dreierpack etwas günstiger, ca. 10 €.

WIRKUNG

Die Samenflüssigkeit wird im Frauen*kondom aufgefangen.

SICHERHEIT

Bei richtiger Anwendung sind Frauen*kondome vermutlich so sicher wie ein herkömmliches Kondom. Bis heute gibt es allerdings keine eindeutigen Studien zur Sicherheit der Methode. Dies liegt u.a. daran, dass Frauen*kondom nicht weit verbreitet genutzt werden.

VORTEIL

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

NACHTEIL

- Die Anwendung erfordert Übung und manche Frauen* und Männer* empfinden die Handhabung als störend.
- Da es Frauen*kondome nur in einer Größe gibt, kann es während

des Geschlechtsverkehrs verrutschen.

- Frauen*kondome sind teurer als Kondome für den Mann*. Sie müssen meist online bestellt werden oder sind in Apotheken erhältlich.

Diaphragma

Ein Diaphragma ist eine schalenförmige Kappe aus Latex oder Silikon mit einer eingearbeiteten Metallfeder. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme in die Vagina eingeführt und bildet 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. Entscheidend ist, dass das Diaphragma richtig sitzt oder in der passenden Größe angepasst wird. Sitz und Größe sollten von einer Frauenärztin* einem Frauenarzt überprüft werden. Bei einer Gewichtszunahme oder -abnahme von mehr als fünf Kilogramm, sollte der richtige Sitz erneut kontrolliert werden.

KOSTEN

Die Kosten liegen je nach Präparat zwischen 40 und 70 €. Hinzu kommen mögliche Kosten für Versand, Überprüfung oder Anpassung, Kontrolluntersuchungen sowie 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, sowie nach fachgerechter Anpassung ist das Diaphragma eine zuverlässige Verhütungsmethode.

VORTEIL

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

NACHTEILE

- Die Anwendung erfordert etwas Übung.
- Für einen zuverlässigen Schutz muss das Diaphragma immer mit einem Verhütungsgel oder einer -creme verwendet werden.
- Bei manchen Frauen* kommt es häufiger zu Blasenentzündungen.
- In den ersten sechs Wochen nach einer Geburt sollte ein Diaphragma nicht verwendet werden.
- Verhütungsgel oder -creme kann die Haut in der Vagina oder am Penis reizen oder allergische Reaktionen auslösen.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Verhütungskappe

Die Verhütungskappe aus Silikon ähnelt einer kleinen Glocke oder einem Fingerhut. Wie das Diaphragma wird sie in die Vagina eingeführt und direkt über den Muttermund gestülpt. Sie muss in Kombination mit einem Verhütungsgel verwendet werden. Die Kappe wird einige Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt. Wichtig ist, dass sie von einer Fachkraft sorgfältig angepasst wird.

KOSTEN

Die Verhütungskappe kostet zwischen 50 und 60 €. Hinzu kommen mögliche Kosten für Versand, Anpassung, Kontrolluntersuchungen sowie 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 bei jedem Geschlechtsverkehr korrekt angewendet wird. Bei passender Größe und optimalem Sitz ist das Risiko eines Verrutschens gering.

VORTEILE

- Kann über einen längeren Zeitraum, teilweise mehrere Jahre, verwendet werden.
- Nutzung nur bei Bedarf. Kann bis zu zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.
- Der Hormonhaushalt bleibt unbeeinflusst. Es sind keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bekannt.

NACHTEIL

- Die Anwendung erfordert Übung.
- Für einen zuverlässigen Schutz muss die Verhütungskappe immer mit einem Verhütungsgel oder einer -creme verwendet werden.
- Die Verhütungskappe sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernt werden.
- Die Verhütungskappe kann verrutschen.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Natürliche Methoden

Bei den natürlichen Methoden der Empfängnisverhütung wird das Wissen über fruchtbaren und unfruchtbaren Tage genutzt. Zu den bekanntesten Methoden zählen die Temperaturmethode, die Billingsmethode, auch Schleimmethode genannt, die Symptothermal-Methode als Kombination aus Temperatur- und Schleimmethode, die Beobachtung des Muttermundes sowie die Knaus-Ogino-Methode.

Temperaturmethode, Billingsmethode und die Symptothermal-Methode können durch Verhütungscomputer zur Bestimmung der fruchtbaren Tage unterstützend hinzugezogen werden. Darüber hinaus gibt es Programme und Online-Angebote, mit denen sich Messwerte erfassen und automatisch auswerten lassen. Während der fruchtbaren Tage sollten zur Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft Barrieremethoden wie Kondom oder Diaphragma verwendet werden.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Methode und liegen bei ca. 0 bis 15 € (z.B. für ein Thermometer). Hilfsmittel wie Ovulationsstäbchen zur Bestimmung der fruchtbaren Tage kosten ca. 25 € (für 7 Teststäbchen). Temperaturcomputer sind für ca. 90 bis 500 € erhältlich. Hormoncomputer kosten ca. 90 €, hinzu kommen laufende Kosten für die Teststäbchen.

SICHERHEIT

Natürliche Verhütungsmethoden sind eher unsichere Methoden.

VORTEIL

- Keine hormonellen oder körperlichen Nebenwirkungen.
- Kein Eingriff in den natürlichen Zyklus.
- Das Wissen über den eigenen Körper und Zyklus wird vertieft.

NACHTEIL

- Es ist notwendig, den Körper regelmäßig und genau zu beobachten und dies zu dokumentieren.
- Nicht geeignet für Frauen* mit unregelmäßigem Zyklus, unregelmäßigem Tagesablauf sowie nach einer Schwangerschaft oder während der Stillzeit.
- Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmethoden gibt es als Zäpfchen, Gel, Creme, Tabletten oder Schwamm. Das jeweilige Präparat wird vor dem Geschlechtsverkehr tief in die Vagina, möglichst in die Nähe des Muttermundes, eingeführt.

KOSTEN

Die Kosten liegen je nach Produkt zwischen 7 bis 12 €.

WIRKUNG

Chemische Verhütungsmethoden enthalten Substanzen, die Spermien abtöten oder in ihrer Beweglichkeit einschränken.

SICHERHEIT

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

VORTEIL

- Hormonfrei.
- Einfache Anwendung.
- Anwendung nach Bedarf.

NACHTEIL

- Unsicher.
- Können die Vaginalschleimhaut oder die Penishaut reizen.
- In Kombination mit einem Kondom sollten nur dafür geeignete chemische Verhütungsmittel verwendet werden, da bestimmte Inhaltsstoffe das Material schädigen können.
- Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Sterilisation beim Mann* - Vasektomie

Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder (mehr) gewünscht werden. Es handelt sich um einen operativen Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Bei der Vasektomie werden im Rahmen eines ambulanten Eingriffs unter örtlicher Betäubung die beiden Samenleiter durchtrennt oder verschlossen. Die Potenz sowie das sexuelle Empfinden bleiben unbeeinflusst. Nach dem Eingriff besteht zunächst weiterhin eine Fruchtbarkeit, da sich noch Spermien in den Samenleitern befinden. Erst nach mehrfachen Untersuchungen des Ejakulats und durch die ärztliche Bestätigung kann auf zusätzliche Verhütung verzichtet werden. Vor der Entscheidung findet ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin* einem Arzt statt.

KOSTEN

Die Kosten liegen zwischen 400 und 750 €.

SICHERHEIT

Sehr sichere Verhütungsmethode.

VORTEIL

- Dauerhafte Verhütung ohne weiteren Aufwand.
- Neben dem Kondom eine weitere Verhütungsmethode für den Mann*.
- Kein Einfluss auf Hormonhaushalt, Potenz oder sexuelles Empfinden.

NACHTEIL

- Vorübergehende Wundschmerzen können auftreten.
- Die empfängnisverhütende Wirkung tritt erst nach einigen Wochen ein.
- Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden und er bedeutet eine dauerhafte Entscheidung gegen (weitere) Kinder.
- In Einzelfällen können psychische Belastungen auftreten.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Sterilisation bei der Frau*

Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder (mehr) gewünscht werden. Es handelt sich um einen operativen Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Die Operation erfolgt meist in der ersten Zyklushälfte unter Vollnarkose und kann ambulant oder stationär durchgeführt werden. Die Eileiter werden je nach Methode entweder über eine Länge von 2 bis 3 cm verödet, mit einem kleinen Clip (Clip-Methode) abgeklemmt oder entfernt.

Vor der Entscheidung findet ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin* einem Arzt statt.

KOSTEN

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

Die Entscheidung gegen eine Schwangerschaft kann aus medizinischen oder psychologischen Gründen sehr wichtig sein. Wenn in solchen Fällen andere sichere Verhütungsmethoden nicht infrage kommen, besteht die Möglichkeit, dass die gesetzliche Krankenkasse die Kosten auf Antrag übernimmt. Frauen* mit privater Krankenversicherung können sich individuell bei ihrer Krankenkasse darüber informieren, welche Leistungen übernommen werden.

SICHERHEIT

Sehr sichere Verhütungsmethode.

VORTEIL

- Dauerhafte Verhütung ohne weiteren Aufwand.
- Kein Einfluss auf den natürlichen Zyklus.
- Kein Einfluss auf Hormonproduktion im Eierstock oder sexuelles Empfinden.

NACHTEIL

- Allgemeine Operationsrisiken.
- Mögliche Wundschmerzen.
- Der Eingriff ist nur schwer rückgängig zu machen und bedeutet in der Regel eine dauerhafte Entscheidung gegen (weitere) Kinder.
- Die Entscheidung kann emotional belastend sein und sollte gut abgewogen werden.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Notfallmethoden

Pille Danach

Die Pille Danach ist ein Notfallpräparat, dass nach einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden kann, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Es stehen zwei Wirkstoffe zur Verfügung. 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. Am zuverlässigsten wirkt die Pille Danach innerhalb der ersten 12 Stunden. Ein Schwangerschaftsrisiko besteht kurz vor dem Eisprung. Die Pille Danach kann den Eisprung verzögern bzw. verhindern, sofern dieser noch nicht stattgefunden hat. 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 ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Wenn die Einnahme aus medizinischen Gründen nicht in Frage kommt, kann alternativ das Einsetzen einer Kupferspirale oder Kupferkette erwogen werden. Während der Stillzeit ist die Wahl des Präparats wichtig: Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) sollte direkt nach dem Stillen eingenommen werden, anschließend wird eine Stillpause von acht Stunden empfohlen. Nach der Einnahme der Pille Danach mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (ellaOne®) wird eine Stillpause von einer Woche empfohlen. In dieser Zeit sollte die Muttermilch für die Aufrechterhaltung der Milchbildung abgepumpt und entsorgt werden.

KOSTEN

Die Kosten variieren je nach Präparat. Mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kostet die Pille Danach ca. 20 €, mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat ca. 40 €. Für Personen unter 22 Jahren werden die Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, wenn ein ärztliches Rezept vorliegt und in der Apotheke eingelöst wird. Ab dem 22. Geburtstag müssen die Kosten selbst getragen werden. Liegt ein Hinweis auf eine Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung vor, übernimmt die Krankenkasse die Kosten unabhängig vom Alter. Privatversicherte sollten sich direkt bei ihrer Krankenkasse über eine mögliche Kostenübernahme informieren.

WIRKUNG

Die Pille danach verhindert bzw. 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. Einen hundertprozentigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft kann sie nicht bieten.

VORTEIL

- Möglichkeit für die Notfallsituation.

NACHTEILE

- Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannungen, Schwindel und Bauchschmerzen.
- Die Pille Danach ist ausschließlich für den Notfall gedacht und ersetzt keine regelmäßige Verhütungsmethode. Sie wirkt nur für die Verhütungspanne, im weiteren Zyklus besteht weiterhin ein Schwangerschaftsrisiko.
- Bis zur nächsten Monatsblutung muss eine sichere Verhütungsmethode, z.B. Kondome, angewendet werden.
- Bestimmte Medikamente können die Wirksamkeit verringern, darunter einige Mittel gegen Epilepsie, HIV, Tuberkulose, Pilzinfektionen sowie Präparate mit Johanniskraut. Informieren Sie die Apothekerin*den Apotheker über eventuelle Medikamente.
- Bei Einnahme entsprechender Medikamente wird empfohlen, zusätzlich ärztlichen Rat einzuholen.
- Ein höheres Körpergewicht (Body-Mass-Index) kann die Wirksamkeit der Pille Danach möglicherweise beeinflussen.

Spirale Danach

Die Spirale Danach kann von einer Gynäkologin* einem Gynäkologen bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, in die Gebärmutter eingesetzt werden. Es ist wichtig zu wissen, dass die Spirale nicht nur kurzfristig eingesetzt und wieder entfernt wird. Sie ist grundsätzlich für eine längerfristige Anwendung vorgesehen und kann – je nach Modell – drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter verbleiben. Daher ist eine informierte und gut abgewogene Entscheidung besonders wichtig. Die Spirale danach gilt als die wirksamste Methode der Notfallverhütung. Sie wirkt lokal, indem sie Spermien lähmt und die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut verhindert. Gleichzeitig bietet sie einen sofortigen und langfristigen Empfängnisschutz. Vor dem Einsetzen erfolgen eine ärztliche Untersuchung sowie eine ausführliche Beratung.

KOSTEN

Die Kosten für Beratung, Untersuchung und Einsetzung liegen - je nach Modell - bei ca. 200 bis 300 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) von ca. 40 €.

WIRKUNG

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

VORTEIL

- Möglichkeit in der Notfallsituation.
- Kombination aus Notfallverhütung und langfristigem Empfängnisschutz.

NACHTEIL

- Das Einsetzen ist hier in der Notfalloption schwieriger, da es nicht während der Menstruation geschieht.
- Mögliche Nebenwirkungen und Risiken entsprechen denen einer Kupferspirale, z.B. stärkere oder schmerzhaftere Monatsblutungen (näheres siehe unter „Kupferspirale“). Eine individuelle ärztliche Beratung ist daher besonders wichtig.

Kupferkette als Notfallverhütung

Die Kupferkette kann bis zu fünf Tagen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr von einer Gynäkologin* einem Gynäkologen eingesetzt werden. Mit der Entscheidung für die Kupferkette wird gleichzeitig eine langfristige Verhütungsmethode gewählt: Sie verbleibt – je nach Modell – in der Regel drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter. Eine kurzfristige Anwendung mit anschließender zeitnaher Entfernung ist nicht vorgesehen. Daher ist es wichtig, diese Entscheidung gut informiert und in Ruhe abzuwägen. Die Kupferkette Danach wirkt sicherer als die Pille Danach, da sie die Einnistung einer befruchteten Zelle nach dem Eisprung verhindert. Voraussetzung für das Einsetzen sind eine ärztliche Untersuchung sowie eine ausführliche persönliche Beratung.

KOSTEN

Die Kosten für Beratung, Untersuchung und Einsetzung liegen bei ca. 300 bis 350 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) von ca. 40 €.

WIRKUNG

Die Wirkung entspricht der einer Kupferkette in der regulären Anwendung. Kontinuierlich werden Kupferionen freigesetzt und stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung.

VORTEIL

- Möglichkeit für die Notfallsituation.
- Kombination aus Notfallverhütung und langfristigem Empfängnis-schutz.

NACHTEIL

- Das Einsetzen ist hier in der Notfalloption schwieriger, da es nicht während der Menstruation geschieht.
- Mögliche Nebenwirkungen und Risiken entsprechen denen einer Kupferkette, z.B. stärkere oder schmerzhaftere Monatsblutungen (näheres siehe unter „Kupferkette“). Eine individuelle ärztliche Beratung ist daher besonders wichtig.
- Nicht alle gynäkologischen Praxen bieten das Einsetzen der Kupferkette an, insbesondere kurzfristig im Rahmen der Notfallverhütung. Eine zeitnahe Terminverfügbarkeit kann daher schwierig werden.

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

www.sexundrecht.de

info@nrw-donumvitae.de

Foto

i-Stock

Stand Juli 2026

