



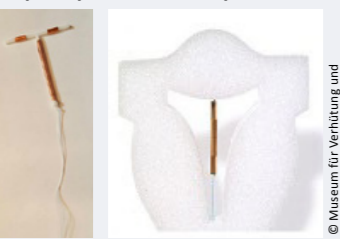
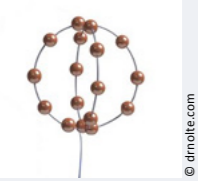








# INFOTABELLE - VERHÜTUNGSMITTEL



Verhütungsmittel	Anwendung + Funktion	Vorteile	Nachteile	Kosten	Sicherheit*
<b>Pille</b> 	<p>Tägliche<sup>1</sup> Einnahme einer Hormontablette verhindert den Eisprung.</p> <p>Rezept erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin.</p> <p><sup>1</sup> Je nach Pillenart wird die Einnahme in jedem Monat für eine Woche pausiert. Durch den Hormonentzug tritt eine Abbruchsblutung ein, quasi eine „Fake“-Monatsblutung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ kann jederzeit wieder abgesetzt werden</li> <li>+ Blutung kann schwächer werden</li> <li>+ sofort am ersten Tag wirksam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schützt ev. nicht mehr bei Durchfall, Einnahme von bestimmten (Antibiotika-) Medikamenten oder Erbrechen</li> <li>- tägliche Einnahme – darf nicht vergessen werden</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex ...)**</li> </ul>	5-15 Euro/Monat	0,1 – 0,9
<b>Kondom</b> 	<p>Wird vor dem Eindringen über den steifen Penis gezogen, so gelangt kein Sperma in die Scheide.</p> <p>Erhältlich in vielen Supermärkten, im Internet und in Drogerien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ schützt vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>+ kann mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden</li> <li>+ hormonfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kann reißen oder platzen, wenn es falsch angewendet wird</li> <li>- kann abrutschen, wenn die Größe nicht stimmt</li> </ul>	ab ca. 0,50 Euro/Stück	2 – 12
<b>Verhütungspflaster</b> 	<p>Wird durchgehend für drei Wochen pro Monat auf einer relativ unauffälligen Stelle auf den Körper geklebt (z.B. Bauch). Die vierte Woche wird pausiert. Durch den Hormonentzug tritt eine Abbruchsblutung ein.</p> <p>Gibt Hormone ab und verhindert dadurch den Eisprung.</p> <p>Rezept erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ wöchentliche Anwendung (statt täglich)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sichtbar (z.B. in Sauna oder Freibad)</li> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex, Zwischenblutungen ...)**</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- eventuell verminderte Wirksamkeit bei Übergewicht</li> </ul>	ca. 20 Euro/Monat	0,9
<b>Verhütungsstäbchen</b> 	<p>Wird vom Arzt/der Ärztin in den Unterarm implantiert, wo es für drei Jahre Hormone abgibt. Verhindert den Eisprung.</p> <p>Rezept erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ langfristiger Schutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelblutung kann sich stark verändern (z.B. dauernde/keine/unregelmäßige Blutungen)</li> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex, Hautprobleme ...)**</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>	ab ca. 300 Euro	0,1
<b>Kupferspirale oder Kupferkette</b>  <p style="font-size: small;">© Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch</p>	<p>Wird vom Arzt/von der Ärztin für drei bis fünf Jahre in den Unterleib der Frau eingesetzt.</p> <p>Das Kupfer ändert die Gebärmutterschleimhaut, so dass Spermien nicht befruchten können.</p> <p>Erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin.</p> <p>Die Kupferspirale hat eine T-Form und ist ein Kunststoffstäbchen, umwickelt mit einem Kupferfaden. Die Kupferkette ist ein Faden mit kleinen Kupferzylindern. Beides wird in der Gebärmutter platziert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hormonfrei</li> <li>+ langfristiger Schutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Entzündungen im Beckenbereich möglich</li> <li>- verstärkte Monatsblutung möglich</li> <li>- unbemerktes Verrutschen möglich</li> <li>- Schmier- und Zwischenblutungen möglich (= Blutungen außerhalb der Monatsblutung)</li> </ul>	ab ca. 500 Euro	0,3 – 3
<b>Kupferball</b>  <p style="font-size: small;">© drinote.com</p>	<p>Wird vom Arzt/von der Ärztin für fünf Jahre in den Unterleib der Frau eingesetzt.</p> <p>Das Kupfer ändert die Gebärmutterschleimhaut, so dass Spermien nicht befruchten können</p> <p>Kreisförmige Spirale mit Kupferperlen und Rückholfaden (ca. 15 mm Durchmesser), der ohne Fixierung in die Gebärmutter eingesetzt wird.</p> <p>Erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin (nicht überall, da relativ neu!).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ hormonfrei</li> <li>+ auch für Frauen ohne Kinder gut geeignet, weil viel kleiner als die Spirale</li> <li>+ langfristiger Schutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unbemerktes Verrutschen möglich</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Schmier- und Zwischenblutungen möglich (= Blutungen außerhalb der Monatsblutung)</li> <li>- Entzündungen im Beckenbereich möglich</li> </ul>	ab ca. 500 Euro	0,3 – 0,8

Verhütungsmittel	Anwendung + Funktion	Vorteile	Nachteile	Kosten	Sicherheit*
<b>Hormonspirale</b> 	<p>Wird vom Arzt/von der Ärztin für drei bis fünf Jahre in den Unterleib der Frau eingesetzt.</p> <p>Gibt Hormone ab, um den Eisprung zu verhindern. Wird in der Gebärmutter platziert.</p> <p>Erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ relativ niedrige Hormondosis</li> <li>+ (langfristig) schwächere Monatsblutung möglich</li> <li>+ langfristiger Schutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex ...)</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Entzündungen im Beckenbereich möglich</li> <li>- unbemerktes Verrutschen möglich</li> <li>- Schmier- und Zwischenblutungen möglich (= Blutungen außerhalb der Monatsblutung)</li> <li>- (anfänglich) verstärkte Monatsblutung möglich</li> <li>- verstärkte Monatsblutung möglich</li> <li>- hauptsächlich geeignet für Frauen, die schon Kinder haben</li> </ul>	ab ca. 500 Euro	0,2 – 0,4
<b>Vaginalring</b> 	<p>Für je drei Wochen im Monat wird durchgehend ein weicher Ring in der Scheide getragen, der den Eisprung durch Hormone verhindert.</p> <p>Rezept erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ muss nur einmal im Monat angewendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex ...)**</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Scheidenentzündungen möglich</li> </ul>	ca. 20 Euro/Monat	0,65 – 0,9
<b>Diaphragma</b> 	<p>„Silikonkuppe“, die vor dem Sex in die Scheide eingeführt wird und Spermien den Zugang zur Gebärmutter versperrt.</p> <p>Erhältlich im Fachhandel oder im Internet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ kann mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden</li> <li>+ hormonfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- muss individuell angepasst werden</li> <li>- Scheiden- oder Blasenentzündung möglich</li> <li>- Handhabung benötigt etwas Übung</li> <li>- sollte mit einer spermienabtötenden Creme (ca. 15 Euro) verwendet werden</li> </ul>	ab ca. 50 Euro	6 – 15
<b>Drei-Monats-Spritze</b> 	<p>Alle drei Monate bekommt man vom Arzt/von der Ärztin eine Hormonspritze, um den Eisprung zu verhindern.</p> <p>Rezept erhältlich über den Frauenarzt/die Frauenärztin</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ langfristiger Schutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, weniger Lust auf Sex ...)**</li> <li>- kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>- Zwischenblutungen möglich (= Blutungen außerhalb der Monatsblutung)</li> </ul>	ca. 45 Euro/Spritze	0,3 – 1,4
<b>Femidom</b> 	<p>„Kondom für die Frau“, welches vor dem Sex über die Scheide gestülpt wird.</p> <p>Erhältlich im Fachhandel oder im Internet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ schützt vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>+ kann mit anderen Verhütungsmethoden kombiniert werden</li> <li>+ keine Nebenwirkungen bekannt</li> <li>+ hormonfrei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kann reißen, abrutschen oder platzen, wenn es falsch angewendet wird</li> <li>- Handhabung benötigt etwas Übung</li> </ul>	ca. 5 Euro/Stück	2 – 12
<b>Pille danach</b> 	<p><b>KEIN VERHÜTUNGSMITTEL!!!</b></p> <p>Nur für Notfälle: Sollte so schnell wie möglich (maximal 72 Stunden) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Verschiebt den Eisprung.</p> <p>Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ schützt vor ungewollter Schwangerschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterleibskrämpfe, Erbrechen, Kopfweg, Übelkeit möglich</li> <li>- Nebenwirkungen durch Hormone möglich**</li> <li>- schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>	15 - 35 Euro/Stück	

**Verhütung ist auch Männersache!** Kümmert euch immer gemeinsam um die Verhütung! Mehr Infos siehe [jugend.akzente.net/jugendinfo/leben-a-z/koerper-wohlbefinden/liebe-sex](http://jugend.akzente.net/jugendinfo/leben-a-z/koerper-wohlbefinden/liebe-sex)

**Tipps zum Schwangerschaftstest:** Vermutest du eine Schwangerschaft (z.B. weil die Monatsblutung ausbleibt), kann ein Test Klarheit schaffen. Schwangerschaftstests gibt es in Drogerien schon ab ca. 5 Euro zu kaufen. Er besteht aus einem kleinen Teststreifen, welcher in Urin getunkt wird und nach ein paar Minuten dann ein Ergebnis anzeigt (z.B. zwei Striche für „schwanger“ und ein Strich für „nicht schwanger“). Es gibt aber auch Bluttests. **Beachte:** Durch Medikamenteneinnahme oder weil er zu früh angewendet wurde, kann der Test ein falsches Ergebnis anzeigen: Bei Unsicherheit einen zweiten Test machen oder am besten gleich den Frauenarzt/die Frauenärztin aufsuchen! Schwangerschaftstests zeigen erst nach ca. 14 Tagen nach der möglichen Befruchtung ein sicheres Ergebnis an.

\* Der sogenannte „Pearl“-Index zeigt durch Zahlen, wie sicher ein Verhütungsmittel ist. Ein Pearl-Index von „1“ bedeutet, dass 1 von 100 Frauen innerhalb eines Jahres trotz Verhütung schwanger geworden ist. Je niedriger diese Zahl, desto sicherer ist das Verhütungsmittel!

\*\* Über weitere Risiken und Nebenwirkungen informieren Frauenärzte bzw. -ärztinnen sowie der Beipackzettel.