

Verhütung – ein Überblick

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

familienplanung.de UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Weitere kostenlose Informationsmaterialien gibt es in unserem Shop auf → shop.bzga.de

Artikelnummer: 13062000
Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach
Auflage: 10.6.11.24
Fotonachweis: Hauptweg/Nebenwege, Köln
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
50819 Köln

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.



Mehr Infos zu Verhütung und Beratung gibt es hier

Diaphragma

Wirkung Das Diaphragma versperrt den Spermien den Weg in die Gebärmutter. Zusätzlich werden die Spermien durch ein Verhütungsgel unbeweglich.

Anwendung Das Diaphragma wird zusammen mit einem Verhütungsgel verwendet. Es wird vor dem Sex in die Vagina (Scheide) eingeführt, so dass es den Muttermund am oberen Ende der Vagina bedeckt. Frühestens 6 Stunden nach dem Sex wird das Diaphragma wieder herausgenommen und kann abgewaschen werden.

Vorteile Das Diaphragma hat keine Nebenwirkungen. Weil es 2 Jahre lang verwendet werden kann, ist die Methode insgesamt recht kostengünstig.



Nachteile Es erfordert etwas Übung und Erfahrung, um das Diaphragma korrekt anzuwenden.

Sicherheit 60–140 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit dem Diaphragma verhütet haben, wurden je nach Studie trotzdem schwanger.

Frauenkondom

Wirkung Das Frauenkondom verhindert, dass Spermien in die Vagina (Scheide) gelangen.

Anwendung Das Frauenkondom wird vor dem Sex in die Vagina eingeführt. Dazu hat es am geschlossenen Ende einen schmalen Ring als Einführhilfe. Der etwas größere Ring am offenen Ende des Frauenkondoms verhindert, dass es beim Sex in die Vagina rutscht.

Vorteile Abgesehen von seltenen Latexallergien haben Frauenkondome keine Nebenwirkungen. Es gibt jedoch auch latexfreie Frauenkondome auf dem Markt. Da es zu keinem direkten Kontakt zwischen Penis und Vagina kommt,



schützen Kondome auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Nachteile Es erfordert etwas Übung, um das Frauenkondom korrekt anzuwenden.

Sicherheit 50 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit dem Frauenkondom verhütet haben, wurden nach Studien aus den 1990er Jahren trotzdem schwanger.

Hormonspirale

Wirkung Die Hormonspirale sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals so verändert, dass keine Spermien in die Gebärmutter gelangen können. Außerdem baut sich die Gebärmutterinnenwand nicht ausreichend auf, weshalb sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.

Anwendung Nach einer Beratung wird die Hormonspirale von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter eingelegt.

Vorteile Die Hormonspirale verringert oft die Monatsblutungen und die Blutungsstärke. Sie kann auch während der Stillzeit verwendet werden. Je nach Modell wirkt sie 3 bis 8 Jahre lang. Es gibt praktisch



Nachteile Die Hormonspirale kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen unregelmäßige Blutungen, Zwischenblutungen sowie Kopfschmerzen, Nervosität, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen.

Sicherheit 1 bis 3 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang ohne Probleme mit der Hormonspirale verhütet haben, wurden je nach Modell trotzdem schwanger.

Kondom

Wirkung Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Vagina (Scheide) gelangen.

Anwendung Es wird vor dem Sex über den steifen Penis abgerollt. Nach dem Samenerguss muss es beim Rausziehen des Penis am Penischaft festgehalten werden. Wichtig ist außerdem die passende Größe (mehr Infos auf kondometer.de).

Vorteile Abgesehen von seltenen Latexallergien haben Kondome keine Nebenwirkungen. Da es zu keinem direkten Kontakt von Penis und Vagina kommt, schützen Kondome auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).



Nachteile Es erfordert etwas Übung, um mit Kondomen zu verhüten.

Sicherheit 20 von 1000 Frauen, deren Partner ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit Kondomen verhütet, wurden trotzdem schwanger.

Kupferspirale und Kupferkette

Wirkung Der Schleim im Gebärmutterhals verändert sich durch das Kupfer so, dass Spermien es schwer haben, in die Gebärmutter hineinzugelangen. Außerdem kann sich eine befruchtete Eizelle nicht in die Gebärmutter einnisten.

Anwendung Die Spirale und die Kupferkette werden von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter eingelegt. Das ist zu jedem Zeitpunkt des Zyklus möglich, wenn sicher ist, dass keine Schwangerschaft besteht.

Vorteile Je nach Modell wirken sie 3 bis 10 Jahre lang. Es gibt praktisch keine Anwendungsfehler.



Nachteile Während der ersten Monate können vorübergehend Zwischenblutungen oder Unterbauchschmerzen auftreten. Bei den meisten Frauen verstärkt sich die Menstruation (Monatsblutung), manchmal verstärken sich auch Menstruationsschmerzen.

Sicherheit 1–10 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang ohne Probleme mit der Kupferspirale oder Kupferkette verhütet haben, wurden je nach Modell trotzdem schwanger.

Außerdem gibt es noch den Kupferball. Infos dazu gibt es auf familienplanung.de

Minipille

Wirkung Die Minipille enthält ein Hormon und sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals so verändert, dass keine Spermien in die Gebärmutter gelangen können. Außerdem baut sich bei einigen Minipillen die Gebärmutterinnenwand nicht ausreichend auf, weshalb sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Manche Minipillen verhindern zusätzlich den Eisprung.

Anwendung: Die Minipille wird täglich ohne Pause und möglichst immer zur selben Zeit eingenommen. Ist der Blister leer, geht es am nächsten Tag direkt mit einem neuen Blister weiter.

Vorteile Die Menstruation wird meist schwächer. Die Minipille hat im Allgemeinen weniger gesundheitliche Risiken als



die Pille (Kombi-Pille) mit zwei Hormonen und kann auch in der Stillzeit genommen werden.

Nachteile Die Minipille kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen unregelmäßige Blutungen und Zwischenblutungen sowie Übelkeit, Schwindel, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen.

Sicherheit 3 bis 10 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit der Minipille verhütet haben, wurden je nach Studie trotzdem schwanger.

Pille

Wirkung Die Pille (Kombi-Pille) enthält zwei Hormone. Ihre Hauptwirkung besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es nicht zur Befruchtung kommen.

Anwendung Die meisten Pillen werden (je nach Präparat) 21 Tage lang täglich und möglichst zur gleichen Zeit eingenommen. In der anschließenden Einnahmepause setzen meist Blutungen ein. Nach 28 Tagen wird mit einem neuen Blister begonnen. Der Verhütungsschutz besteht auch in der Einnahmepause.

Vorteile Oft werden die Blutungen schwächer, die damit verbundenen Schmerzen können sich bessern. Die Anwendung ist relativ einfach.



Nachteile Die Pille kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen Übelkeit, Schwindel, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen. Außerdem erhöht sich die Gefahr von Thrombosen leicht.

Sicherheit 3 bis 10 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit der Pille verhütet haben, wurden je nach Studie trotzdem schwanger.

Verhütungspflaster

Wirkung Das Verhütungspflaster enthält zwei Hormone. Seine Hauptwirkung besteht darin, dass es den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen.

Anwendung Eine Packung enthält drei Pflaster, die nacheinander für je sieben Tage auf die Haut geklebt werden. Darauf folgt eine „pflasterfreie“ Woche. Der Verhütungsschutz besteht auch in dieser Zeit.

Vorteile Während der einzelnen Pflasterwochen muss man nicht jeden Tag an die Verhütung denken. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen. Oft werden die Blutungen schwächer, damit verbundenen Schmerzen können sich bessern.



Nachteile Das Verhütungspflaster kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen Übelkeit, Schwindel, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen. Außerdem erhöht sich die Gefahr von Thrombosen leicht.

Sicherheit 3 bis 10 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit dem Verhütungspflaster verhütet haben, wurden je nach Studie trotzdem schwanger.

Verhütungsring

Wirkung Der Verhütungsring enthält zwei Hormone. Seine Hauptwirkung besteht darin, dass er den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen.

Anwendung Der Verhütungsring wird ähnlich wie ein Tampon in die Vagina (Scheide) eingeführt, wo er 3 Wochen lang bleibt. Danach folgen 7 ringfreie Tage. Der Verhütungsschutz besteht auch in dieser Zeit.

Vorteile Sie können den Ring selbst einführen und wieder entfernen. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen. Die Menstruation (Monatsblutung) wird meist schwächer, auch Regelschmerzen können sich bessern.



Nachteile Der Verhütungsring kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen Übelkeit, Schwindel, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen. Außerdem erhöht sich die Gefahr von Thrombosen leicht.

Sicherheit 3 bis 10 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit dem Verhütungsring verhütet haben, wurden je nach Studie trotzdem schwanger.

Verhütungsspritze Dreimonatsspritze

Wirkung Die Verhütungsspritze enthält ein Hormon. Ihre Hauptwirkung besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es nicht zur Befruchtung kommen.

Anwendung Die Verhütungsspritze wird alle drei Monate von einer Ärztin, einem Arzt oder einer medizinischen Fachkraft gesetzt. Manche Präparate werden in den Muskel am Oberarm oder am Gesäß gespritzt, andere unter die Haut am Bauch oder am Oberschenkel.

Vorteile Die Verhütungsspritze verhütet ohne Unterbrechung drei Monate lang. Die Menstruation (Monatsblutung) wird meist schwächer oder bleibt ganz aus.



Nebenwirkungen Bei der Anwendung treten häufiger Nebenwirkungen auf als bei anderen hormonellen Verhütungsmethoden. Bei einer längeren Anwendung besteht bei Frauen in jedem Alter die Gefahr, dass sich die Knochen-dichte verringert.

Sicherheit 2 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit der Verhütungsspritze verhütet haben, wurden nach verschiedenen Studien trotzdem schwanger.

Verhütungsstäbchen Hormonimplantat

Wirkung Das Verhütungsstäbchen enthält ein Hormon. Seine Hauptwirkung besteht darin, dass es den Eisprung verhindert. Deshalb kann es nicht zur Befruchtung kommen.

Anwendung Das Verhütungsstäbchen wird von speziell geschulten Ärztinnen oder Ärzten am Oberarm unter die Haut eingesetzt und auch wieder entfernt.

Vorteile Das Stäbchen wirkt 3 Jahre lang. Die monatlichen Blutungen können schwächer werden oder ganz ausbleiben. Schmerzen während der Blutungen bessern sich oft. Das Stäbchen kann auch in der Stillzeit angewendet werden.



Nachteile Das Verhütungsstäbchen kann Nebenwirkungen haben. Dazu zählen unregelmäßige Blutungen, Zwischenblutungen, Übelkeit, Schwindel, sexuelle Lustlosigkeit und depressive Verstimmungen.

Sicherheit <1 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit dem Verhütungsstäbchen verhütet haben, wurden nach verschiedenen Studien trotzdem schwanger.

Operative Methoden Sterilisation

Wer keine Kinder (mehr) haben möchte, kann sich sterilisieren lassen. Weil eine Sterilisation nur schwer und nicht immer rückgängig gemacht werden kann, sollte sie als endgültige Verhütungsmethode betrachtet werden.

Vasektomie Beim Mann werden bei einer kleinen Operation die beiden Samenleiter durchtrennt. In den Hoden werden danach weiter Spermien produziert, sie können aber nicht mehr in die Samenflüssigkeit gelangen. Der Mann hat weiterhin einen Orgasmus und Samenerguss, im Ejakulat befinden sich aber keine Spermien mehr.

Tubaligatur Bei der Frau werden die beiden Eileiter durchtrennt oder abgeklemmt. Danach hat sie weiter einen Eisprung, die Eizelle kann aber wegen der durchtrennten Eileiter von Spermien nicht mehr erreicht und befruchtet werden. Bei der Frau ist die Sterilisation deutlich aufwändiger und teurer als beim Mann.

Sicherheit 1 von 2000 Frauen wird schwanger, obwohl deren Sexpartner sterilisiert sind. <5 von 1000 Frauen, die sich sterilisieren lassen, werden innerhalb der darauffolgenden Jahre trotzdem schwanger.

Natürliche Methoden

Wirkung Natürliche Verhütungsmethoden beruhen darauf, mit Hilfe von Körperzeichen die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage im Zyklus einer Frau zu ermitteln und darauf zu reagieren.

Anwendung Bei der symptomthermalen Methode wird z. B. täglich die Aufwachttemperatur gemessen und die Beschaffenheit des Schleims am Eingang der Vagina (Zervixschleim) gefühlt und notiert. Die Veränderungen dieser Körperzeichen im Verlauf des Zyklus können zur Bestimmung der fruchtbaren Tage genutzt werden, an denen dann entweder auf Sex verzichtet oder ein zusätzliches Verhütungsmittel benutzt wird, zum Beispiel ein Kondom. An eindeutig unfruchtbaren Tagen ist keine Verhütung erforderlich.

Vorteile Die natürlichen Methoden greifen nicht in die Körpervorgänge ein und haben keine Nebenwirkungen.



Nachteile Die Körperzeichen müssen jeden Tag konsequent beobachtet und dokumentiert werden. Haben Sie sehr lange oder unregelmäßige Zyklen, sind auch die Phasen entsprechend lang, in denen zusätzlich Verhütungsmittel benutzt werden muss.

Info Gut untersucht ist nur die symptomthermale Methode. Wenn die Methode durch geschulte Fachkräfte erlernt wurde und fehlerfrei angewendet wird, ist folgende Verhütungssicherheit möglich:

Sicherheit 4 von 1000 Frauen, die ein Jahr lang konsequent und fehlerfrei mit der symptomthermalen Methode verhütet haben, wurden bei einer Studie trotzdem schwanger.

Notfall-Verhütung

Pille danach Nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr gibt es für die Frau die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. Hat noch kein Eisprung stattgefunden, kann die „Pille danach“ diesen verhindern oder hinausschieben. Aus diesem Grund muss die „Pille danach“ so bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr genommen werden, am besten innerhalb von 12 Stunden oder am nächsten Tag. Die „Pille danach“ kann ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden.

Spirale danach Die „Spirale danach“ ist eine normale Kupferspirale und kann bis zu 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder dem vermutlichen Eisprung eingesetzt werden. Ziel ist es, die Einnistung einer möglicherweise befruchteten Eizelle in die Gebärmutter zu verhindern.

Mehr Infos zur Pille danach gibt es hier →



Beratung

In Schwangerschaftsberatungsstellen können sich alle Menschen in Deutschland kostenlos zu allen Fragen rund um Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Schwangerschaft beraten lassen. Das gilt auch bei einer ungewollten Schwangerschaft. Die Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Sie können sich bei einem Schwangerschaftskonflikt auf Wunsch auch anonym beraten lassen.

Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie hier



Info zur Verhütungssicherheit

Wie sicher eine Verhütungsmethode ist, wird in Studien untersucht. Dabei wird berechnet, wie viele Frauen, die eine bestimmte Verhütungsmethode fehlerfrei anwenden, innerhalb eines Jahres trotzdem schwanger werden. Im Alltag kommt es jedoch zu Anwendungsfehlern, weshalb die Verhütungssicherheit oft etwas niedriger ist.

Insgesamt ist die Studienlage zur Sicherheit und zu möglichen Nebenwirkungen je nach Verhütungsmethode sehr unterschiedlich. Besonders bei den nicht-hormonellen Verhütungsmethoden sind die Daten nur wenig zuverlässig.

Bei Kondom und Diaphragma hängt die Verhütungssicherheit zum Beispiel sehr davon ab, ob sie bei jedem Geschlechtsverkehr korrekt angewendet werden. Bei natürlichen Methoden ist es besonders wichtig, dass die Regeln der Anwendung genau beachtet werden. Am sichersten sind Verhütungsmethoden, die in die Gebärmutter eingesetzt werden – da gibt es keine Anwendungsfehler. Auch hormonelle Methoden verhüten sehr sicher – allerdings nur, wenn sie konsequent angewendet werden. Die Pille z. B. muss immer rechtzeitig eingenommen, der nächste Verhütungsring stets am richtigen Tag eingesetzt werden.

Eine genaue Beschreibung zur Verhütungssicherheit von den Verhütungsmethoden finden Sie auf → familienplanung.de