



Wir haben Lust drauf – aber sicher!

Verhütung im Überblick



Wir haben Lust drauf – aber sicher!

Verhütung im Überblick

IMPRESSUM

Eigentümerin und Herausgeberin

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele/
Wiener Programm für Frauengesundheit in der Abteilung
Strategische Gesundheitsversorgung der Stadt Wien
Brigittenaue Lände 50–54/2/5, 1200 Wien
Telefon: 01 4000-84200

Leiterin des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele/

Wiener Programm für Frauengesundheit Kristina Hametner

Projektleitung & Redaktion Mag.^a Daniela Thurner

Lektorat Mag.^a Monika Frank

Grafische Umsetzung Jessica Gaspar

Fotocredits © BZgA, © fotolia.com, © Hilde Atalanta – The Vulva Gallery,
© istockphoto.com, © medintim.de, © shutterstock.com

Druck Print Alliance HAV Produktions GmbH

Stand 5. überarbeitete Auflage, 2020

Diese Broschüre unterstützt das Wiener Gesundheitsziel 5:
„Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung stärken“

Danksagung

Fachliche Beratung & Danksagung

Der Originaltext der Broschüre wurde 2003 von der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) in Kooperation mit profamilia Deutschland erstellt.

2012 erfolgte eine fachliche Überarbeitung in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum ISIS und Gynmed Ambulatorium.

2017 erfolgte eine fachliche Überarbeitung in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) und dem Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch (MUVS).

Besonderer Dank an: Bianca Burger MA MA (MUVS), DDr. Christian Fiala (MUVS), Mag.^a Angela Tunkel (ÖGF) und Mag.^a Dr.ⁱⁿ Karin Schönplflug (Universität Wien).

2020 erfolgte eine fachliche Überarbeitung und inhaltliche Erweiterung.



Peter Hacker
Stadtrat für Soziales,
Gesundheit und Sport



Mag.ª Kristina Hametner
Leiterin Wiener Programm
für Frauengesundheit

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Um erfüllte Sexualität leben zu können, sollte man nicht nur wissen, wie man sich vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Es braucht auch einen wohlwollenden Blick auf den eigenen Körper und Kenntnis darüber, wie die weiblichen Geschlechtsorgane funktionieren: Was ist der Menstruationszyklus? Wann ist der Eisprung? Welche Aufgabe hat die Klitoris? Viele Mädchen und Frauen kennen ihren Intimbereich kaum. Der erste Teil der Broschüre beschäftigt sich daher mit dem weiblichen Geschlecht und seinen Funktionen.

Der zweite und umfangreichere Teil der Broschüre gibt einen Überblick über die in Österreich erhältlichen Verhütungsmittel, deren Wirksamkeit, Kosten und Handhabung. Mädchen und Frauen können mittlerweile aus einer breiten Palette an Verhütungsmitteln wählen. Alle Verhütungsmethoden haben jeweils Vor- und Nachteile, keine wirkt 100-prozentig. Generell gilt: Verhütung betrifft Frauen und Männer gleichermaßen! Diese Broschüre soll Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen.

Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, können Sie sich an Beratungseinrichtungen wenden. Sie finden diese am Ende der Broschüre aufgelistet.

Wir freuen uns, wenn Sie diese Informationen nützen und an Freundinnen und Freunde weitergeben.

Inhalt

- 8 Die Vielfalt der Sexualität
- 9 Der weibliche Körper
- 10 Äußere Geschlechtsorgane – Die Vulva
- 14 Die Klitoris
 - 17 Innere Geschlechtsorgane
 - 17 Fruchtbarkeit
 - 19 Menstruationszyklus
 - 20 Ablauf der Regelblutung/Menstruation
 - 21 Befruchtung
 - 22 Schwangerschaftstest
- 23 Gynäkologische Untersuchung
- 25 Sexuell übertragbare Infektionen
- 26 Verhütung
- 27 Kosten
- 29 Wirksamkeit
- 30 Hormonelle Verhütungsmethoden
 - 32 Hormonspirale
 - 34 Dreimonatsspritze
 - 36 Die Pille
 - 44 Verhütungsring
 - 46 Verhütungspflaster
 - 48 Hormonstäbchen/Implantat
- 50 Nicht-hormonelle Verhütungsmethoden
 - 50 Kupferspirale
 - 52 Diaphragma und Muttermundkappe
 - 54 Kondom/Kondom für Frauen
- 58 Selbstbeobachtung
 - 58 Temperaturmethode
 - 59 Schleimmethode
 - 59 Muttermundbeobachtung
- 60 Sterilisation
 - 60 Sterilisation der Frau
 - 61 Sterilisation des Mannes
- 62 Keine Verhütungsmethoden
 - 62 Stillen
 - 63 Coitus Interruptus
 - 63 Chemische Verhütungsmethoden
 - 63 Kalendermethode
- 64 Notfallverhütung
 - 64 Pille danach
 - 65 Spirale danach
- 66 Ungewollt schwanger
 - 66 Schwangerschaftsabbruch
 - 67 Anonyme Geburt und „Babynest“
- 68 Beratungseinrichtungen in Wien
- 74 Broschürens-service

→ → **37 Verhütung auf einen Blick** ← ←
... zum Heraustrennen und Aufhängen!



Sex soll einvernehmlich sein, das heißt, Sex soll nur ohne Druck und Zwang ausgeführt werden. Beide sind mit dem was passiert einverstanden. Dabei kann die Zustimmung auch wieder zurückgenommen werden: Nein heißt immer nein!

Die Vielfalt der Sexualität

Liebe und Geborgenheit, Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit sind Aspekte, die viele mit Sexualität verbinden. Für andere ist Sex ein Abenteuer, ein Ausreizen von sexuellen Möglichkeiten. Manche suchen Bestätigung und wollen sich begehrenswert fühlen. Für andere ist Sex eine spirituelle Angelegenheit.

Generell geht es beim Sex darum, eine schöne, lustvolle und stressfreie Zeit mit jemandem zu verbringen. Alle haben eine andere Vorstellung davon, was guten Sex ausmacht. Es ist von Vorteil, den eigenen Körper zu kennen und zu wissen, welche Stellen und Berührungen sich gut anfühlen und Lust bereiten. Hier spielen insbesondere die eigenen Erfahrungen durch Selbstbefriedigung eine wesentliche Rolle. Erfüllender Sex muss auch nicht immer und unbedingt mit einem Orgasmus zusammenhängen. Es ist auch ein Mythos, dass Sexualität im fortgeschrittenen Alter kein Thema ist.

Was will ich sexuell? Wie will ich es? Wie oft? Mit wem will ich es? Vermutlich werden sich die Antworten auf diese Fragen im Laufe des Lebens ändern. Gefühle und sexuelle Anziehung lassen sich nicht einteilen. Nicht selten haben Menschen, die sich als hetero definieren, gleichgeschlechtlichen Sex und umgekehrt. Es gibt unterschiedliche sexuelle Orientierungen, z. B. asexuell, bisexuell, heterosexuell, lesbisch, pansexuell, schwul und viele mehr.

Der weibliche Körper

Generell wird zwischen äußeren und inneren Geschlechtsorganen unterschieden. Diese sind bereits bei der Geburt vorhanden. Nicht immer sind die Geschlechtsorgane eindeutig männlich oder eindeutig weiblich. Das ist bei ca. 1,7 % der Menschen der Fall. Die Fachwelt spricht in diesem Fall von Intersexualität. Intersexualität ist keine Krankheit – diese Menschen sind vollkommen gesund. In Österreich gibt es seit September 2020 für offizielle Dokumente die Möglichkeit, in der Kategorie Geschlecht zwischen mehr als zwei Geschlechtern zu wählen. Auch fühlt sich nicht jede Person dem Geschlecht zugehörig, mit dem sie geboren wurde. So kommt es vor, dass eine Person mit Penis ein Mädchen sein kann.

Vulva, Schamlippen, Jungfernhäutchen, Ausfluss, Menstruation – viele Mädchen und Frauen kennen ihren Intimbereich kaum. Manche verbinden damit starke Schamgefühle oder sogar Ekel. Das ist nicht verwunderlich. Das beginnt bereits bei der „verschämten“ Benennung der weiblichen Geschlechtsteile: Schamhügel, Schamhaare, Schamlippen, zusammengefasst als „die Scham“. In dieser Broschüre werden neutrale Begriffe verwendet: Genitalhaare, äußere und innere Vulvalippen, Vagina, Venus hügel und Hymen. Da auch der Begriff „Scheide“ eine abwertende Haltung seiner Wortherkunft nach beinhaltet, wird stattdessen der Begriff „Vagina“ verwendet.





Immer mehr Mädchen und Frauen rasieren ihre Intimbehaarung. Dadurch wird die Vulva sichtbar. Dieser Trend hat leider dazu geführt, dass nun auch die Vulva bestimmten Schönheitskriterien entsprechen soll – Stichwort Vulvalippenkorrektur. Aber: Jede Vulva sieht anders aus, es gibt unterschiedliche Färbungen, es gibt kein zu groß oder zu klein, kein richtig oder falsch!



Je nach PH-Wert, Ernährung oder Zyklus verändert sich der Geruch der Vulva. Ein unangenehmer Geruch im Intimbereich ist meist ein Hinweis auf eine Infektion. Dies sollte unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Der Intimbereich sollte einmal täglich mit warmem Wasser per Hand gepflegt werden.

Äußere Geschlechtsorgane – Die Vulva

Als Vulva bezeichnet man die äußeren Geschlechtsorgane. Dazu gehören der Venushügel, die Klitoris (wobei nur die Eichel der Klitoris sichtbar ist), die inneren und äußeren Vulvalippen und der Vorhof der Vagina. Im Vorhof der Vagina befinden sich die Ausgänge der Vorhofdrüse, der Harnröhrenausgang und die Öffnung zur Vagina.

Venushügel: Dieser ist die hügelartige Erhebung, auf der üblicherweise ab der Pubertät die Genitalhaare wachsen.

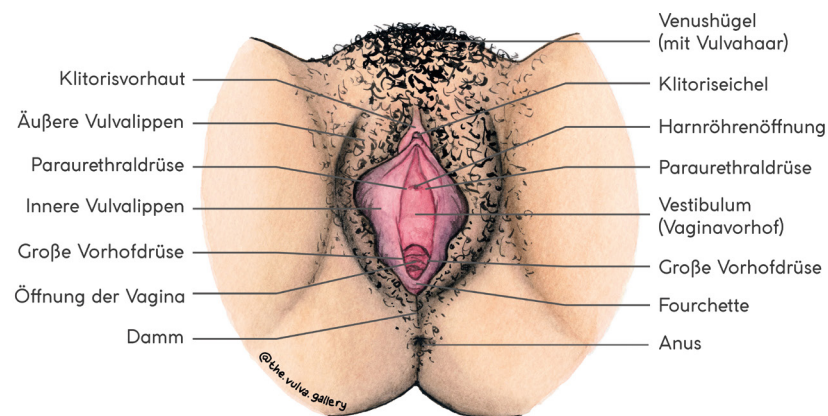
Äußere Vulvalippen: Sie sind für gewöhnlich behaart, beginnen unterhalb des Venushügels und verlaufen als zwei Hautfalten bis zum Damm. Sie enthalten Fettgewebe, verdecken und schützen die Eichel der Klitoris und die Öffnung zur Vagina.

Innere Vulvalippen: Sie sind unbehaart, dünnhäutig und leicht gekräuselt, besitzen kein Muskel- oder Fettgewebe. Sie schützen auch die Klitoris und die Öffnung der Vagina. Die Hautfarben sind unterschiedlich von hellrosa bis dunkelbraun. Hormonell bedingt können sie mit steigendem Alter dunkler werden.

Klitorisvorhaut, Klitoriseichel: Viele verstehen unter Klitoris die sichtbare Klitoriseichel (Kitzler), die nur wenige Millimeter groß ist. Das ist aber nur ein kleiner Teil der Klitoris. Man kann sie mit der Eichel des Penis vergleichen. In ihr laufen bis zu 8.000 Nervenenden zusammen, doppelt so viele wie beim Penis. Das erklärt ihre hohe Empfindsamkeit und warum sie von einer Vorhaut geschützt wird.

Vorhof der Vagina: Dies ist jener Teil der Vulva, der zwischen den inneren Vulvalippen liegt. In diesem Vorhof liegen die Ausgänge der Vorhofdrüsen, der Harnröhrenausgang und die Öffnung der Vagina.

Eine Vulva von unten



© Hilde Atalanta – The Vulva Gallery



Der Damm ist die Region zwischen After und äußeren Geschlechtsorganen.



Die Fourchette ist eine Hautfalte beim hinteren Rand der Vulva, wo die inneren Vulvalippen aufeinandertreffen.

Weibliche Geschlechtsdrüsen

GROSSE VORHOFDRÜSEN

Diese liegen paarig angelegt rechts und links neben der Öffnung der Vagina. Ist die Frau sexuell erregt, kann die Drüse eine schleimartige Gleitflüssigkeit (Sekret) absondern. Dadurch wird die Vagina befeuchtet und gleitfähig. Auch bei extremer Lust kann es vorkommen, dass wenig bis kein Sekret produziert wird. Antibabypille, Hormonstatus, Stillen, Alter, Antidepressiva, Antihistaminika, Rauchen oder auch zu wenig Wassertrinken beeinflussen die Menge des Sekrets.

Nicht zu verwechseln mit dem Ausfluss: Die Gebärmutter gibt täglich Schleim ab, manchmal bis zu einem Teelöffel pro Tag. Dieser fließt über die Vagina ab. Der Schleim sorgt für das saure Milieu in der Vagina und schützt die Gebärmutter vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Weiße Ausfluss-Flecken in der Unterhose sind daher völlig normal. Im gesunden Zustand ist der Ausfluss geruchsneutral. Verändert sich der Geruch, sollte dies ärztlich abgeklärt werden.



Anhand von Beschaffenheit und Farbe des Ausflusses können Mädchen und Frauen den Zeitpunkt des Eisprungs feststellen (siehe Kapitel Schleimmethode auf Seite 59).



Die meisten jungen Frauen bluten beim ersten Sex mit einem Jungen nicht. Zur Blutung kann es kommen, wenn die Schleimhaut in der Vagina verletzt wird oder das Hymen etwas einreißt. Eine Ärztin bzw. ein Arzt kann nicht feststellen, ob ein Mädchen bereits Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

PARAURETHRALDRÜSEN

Diese Drüsen besitzen mehrere Ausgänge. Sie münden teilweise in die Harnröhre bzw. liegen sie rechts und links neben der Harnröhrenöffnung. Ihr Sekret fließt oder sprüht sogar von dort in den Vorhof der Vagina. Sie können eine wesentliche Rolle beim weiblichen Orgasmus spielen und weibliches Ejakulat absondern. Das passiert jedoch nicht immer und nicht bei allen Frauen. Die Stimulation der Drüsen erfolgt durch die Vagina im Bereich des sogenannten G-Punkts. Dieser befindet sich ca. 5 cm von der Öffnung der Vagina entfernt. Eigentlich handelt es sich eher um eine Fläche als um einen Punkt.

AUSGANG DER HARNRÖHRE

Der Ausgang der Harnröhre befindet sich im Vorhof der Vagina zwischen Klitoris und Öffnung der Vagina. Das häufigste Missverständnis ist die Annahme, dass der Urin aus der Klitoriseichel kommt. Die Klitoriseichel hat keine Öffnung. Der Harn kommt aus der Harnröhre.

Öffnung der Vagina/Hymen

Knapp unterhalb vom Harnröhrenausgang ist die Öffnung der Vagina. Dort befindet sich das Hymen (veraltet: Jungfernhäutchen). Das Hymen ist eine dünne Hautfalte, die die Öffnung der Vagina umrandet, aber nicht verschließt. Es ist weich und dehnbar und in der Mitte offen. Das Hymen sieht bei allen anders aus. Es gibt verschiedene Formen und Größen.

In sehr seltenen Ausnahmen verschließt das Hymen die Vagina. Bemerkt wird es meist, wenn das Mädchen das erste Mal die Periode bekommt. Das Blut kann nicht abfließen. Ein chirurgischer Eingriff muss vorgenommen werden.

Mythos: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Hymen und Jungfräulichkeit! Daher lehnen wir den Begriff „Jungfernhäutchen“ ab. Es ist keine gespannte Haut, die die Vagina verschließt. Es ist eine Hautfalte, die die Öffnung der Vagina umrandet. Es kann beim ersten Eindringen durch den Penis nicht durchstoßen werden.

Verschiedene Hymenformen



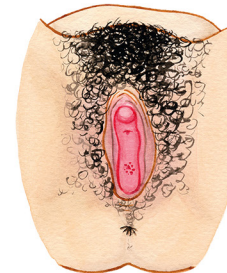
Blume: Dieses Hymen sieht ein bisschen aus wie eine Blume mit winzigen gewellten Blättern (wie eine Nelke)



Kein Hymen: Bei einigen Personen gibt es kein Hymen



Wellenform: Das Gewebe hat einen wellenförmigen Rand



Siebform: Das Gewebe hat viele kleine Löcher



Mikroperforiert: Es ist ein sehr kleines Loch sichtbar



Ringförmig: Das Gewebe bildet einen Ring um die Vaginalöffnung



Fächerförmig: Das Gewebe ist aufgefächert und mit der Oberseite der Vaginalöffnung verbunden, bedeckt die Öffnung jedoch nicht vollständig



Geteilt: Das Gewebe hat in der Mitte ein zusätzliches Gewebeband



Unperforiert: Die Membran hat keine Öffnung und die Vaginalöffnung ist vollständig bedeckt

the vulva gallery

© Hilde Atalanta – The Vulva Gallery



Die Unterscheidung zwischen klitoralem (durch Stimulieren der Klitoriseichel) und vaginalem (durch Stimulieren der Vagina) Orgasmus ist überholt. Bis zur Wiederentdeckung der Klitoris war nicht bekannt, dass sie bei jedem Orgasmus beteiligt ist. Rein vaginal können nur wenige Frauen den Höhepunkt erreichen, da das Gewebe der Vagina mit wenig Nervenenden ausgestattet ist. Die meisten Frauen benötigen, um zum Orgasmus zu kommen, die Stimulation der Klitoris.

Die Klitoris

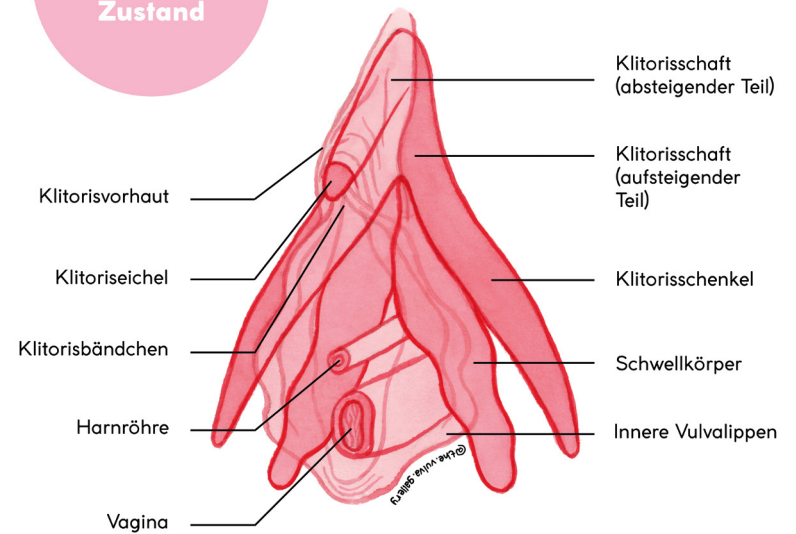
Die Klitoris dient ausschließlich dem Lustempfinden der Frau und hat sonst keine andere Funktion. In der Öffentlichkeit stand jedoch immer die sexuelle Befriedigung des Mannes im Vordergrund. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich die Wissenschaft bis heute kaum mit der Existenz der Klitoris beschäftigt hat. Für viele Mädchen und auch viele Frauen ist die Klitoris und ihre Funktion nach wie vor ein Rätsel.

Obwohl bereits im 16. Jahrhundert die tatsächlichen Proportionen der Klitoris bekannt waren, ging das Wissen in den darauffolgenden Jahrhunderten wieder verloren. Erst 1981 wurde sie im Zuge der Frauenbewegung von Suzanne Gage im Detail beschrieben. 1998 hat Helen O'Connell die Länge der Klitoris mit bis zu 12 cm ausgewiesen. Weitere Untersuchungen mittels MRT-Bildern haben gezeigt, dass die Klitoris im erregten Zustand ihren Umfang verdoppelt. Odile Fillod hat 2016 das weltweit erste dreidimensionale Modell der Klitoris entwickelt.

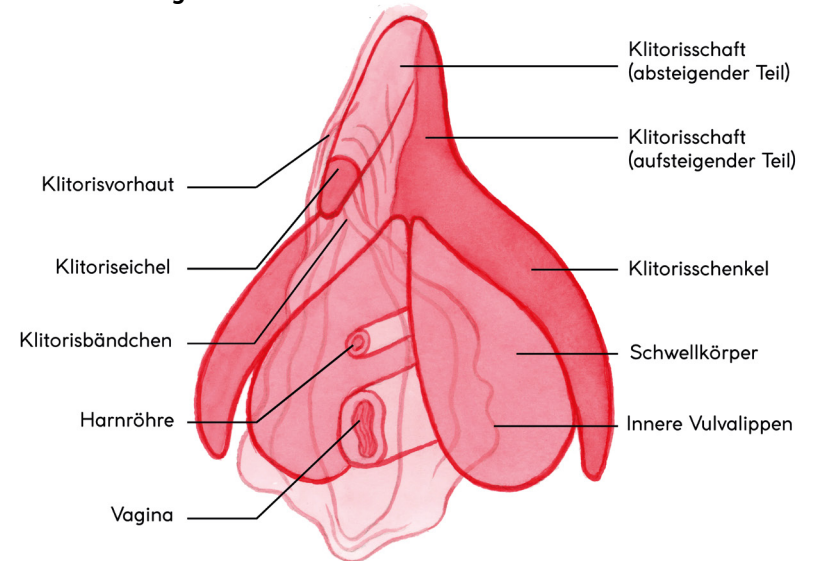
Somit ist es nun endlich möglich, die tatsächlichen Maße aber auch die Funktion der Klitoris zu begreifen. Obwohl nun einiges über das Aussehen der Klitoris bekannt ist, fehlen meist detaillierte Zeichnungen in den Lehrbüchern für medizinisches Personal. Auch wird die Klitoris im Schulunterricht kaum besprochen. Sie wird vielfach und fälschlich als kleiner „Punkt“ beschrieben.



Die Klitoris im nicht-erigierten Zustand

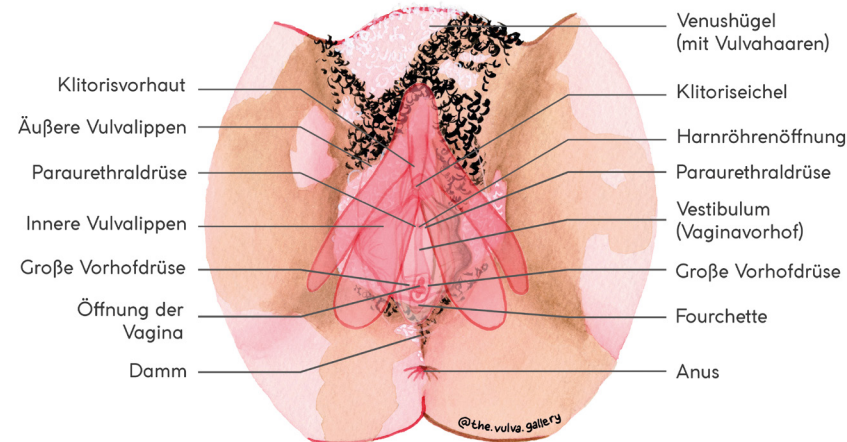


Die Klitoris im erigierten Zustand



© Hilde Atalanta – The Vulva Gallery

Die Klitoris und die Vulva kombiniert



© Hilde Atalanta – The Vulva Gallery



Die Klitoris wächst im Laufe des Lebens einer Frau immer weiter. Daher kann sich die Intensität eines Orgasmus im Laufe des Älterwerdens steigern.

Aufbau und Lage der Klitoris

Klitoris und Penis sind ähnlich aufgebaut. Von außen sichtbar sind nur die Vorhaut der Klitoris und die Klitoriseichel. Der größte Teil der Klitoris befindet sich im Inneren des Körpers und reicht bis zum Damm (siehe Bild oben). Die Klitoris hat zwei Schenkel sowie zwei Schwellkörper, die mit ihrer Umgebung verbunden sind. Rund um die Harnröhre sowie die Öffnung der Vagina bilden Schenkel und Schwellkörper eine besonders erogene Zone.

Ähnlich wie der Penis schwillt die Klitoris bei Erregung an: Die Klitoriseichel wird steif, stellt sich auf und kann ebenfalls praller und härter werden. Die Schwellkörper werden aktiv, füllen sich mit Blut und schmiegen sich an die Vagina und die Vulva an. Dadurch kann auch die Vulva praller aussehen. Die Sensibilität in diesem Bereich wird erhöht. Die Klitoris kann auf die doppelte Größe anschwellen. Nach dem Orgasmus schwillt sie langsam wieder ab.

Innere Geschlechtsorgane

Zu den inneren Geschlechtsorganen zählen Vagina, Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke.

Vagina

Die Vagina ist ein 6 bis 10 cm langer elastischer Schlauch aus Muskel- und Bindegewebe. Normalerweise liegen die Wände aneinander und verschließen die Körperöffnung. Sie kann sich im Erregungszustand in ihrer Länge und Breite ausdehnen. Nach dem Erregungszustand zieht sie sich wieder zusammen. Somit kann die Vagina auch nicht „ausleiern“. Das ist ein weiterer frauenfeindlicher Mythos. In der Vagina selbst sind nur wenige Nervenfasern. Das bedeutet, dass darin wenig gespürt werden kann.

Informationen zu den anderen inneren Geschlechtsorganen wie Eileiter, Eierstöcke, Gebärmutter oder Muttermund sind in den nachstehenden Abschnitten „Menstruationszyklus“ und „Befruchtung“ erklärt.



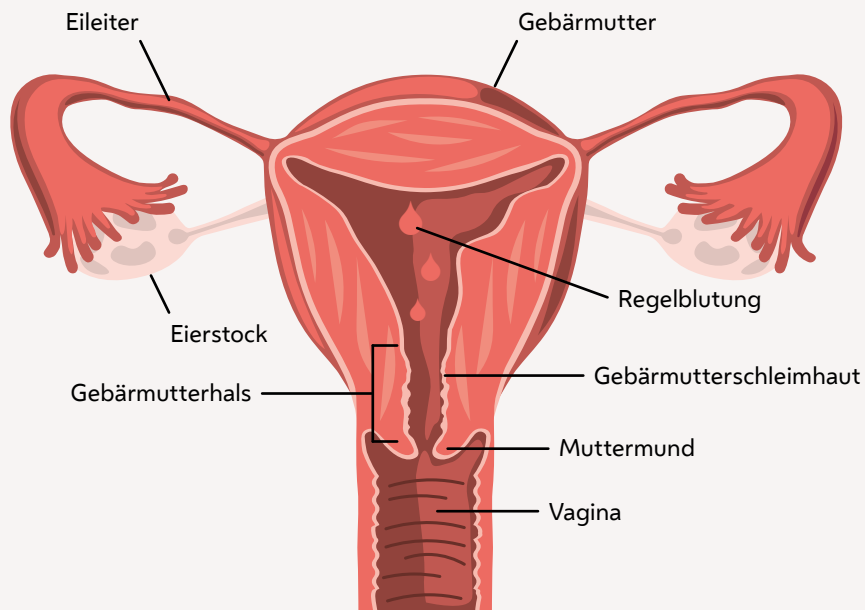
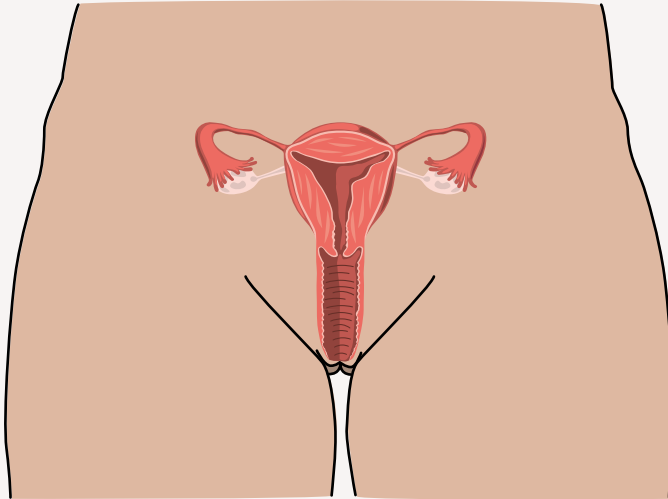
Trotz abnehmender Fruchtbarkeit durch die hormonelle Umstellung können Frauen bis zu den Wechseljahren (Menopause) schwanger werden!

Fruchtbarkeit

Die Fruchtbarkeit beginnt mit dem Eisprung noch vor der ersten Regel (Menstruation): Mädchen können daher bereits vor ihrer allerersten Menstruation schwanger werden. Frauen können somit bis zu 35 Jahre fruchtbar sein: vor der ersten Regelblutung (ca. 10. bis 15. Lebensjahr) bis zu den Wechseljahren (um das 50. Lebensjahr). Manchmal können die Wechseljahre auch bereits früher einsetzen. Ohne Verhütung wären Frauen in diesem Zeitraum durchschnittlich 15 Mal schwanger. Bei Männern bleibt die Fruchtbarkeit im Alter erhalten.

Burschen können ab dem ersten Spermieerguss (veraltet: Samenerguss) Kinder zeugen. Dieser findet ungefähr zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr statt. Ihre Samenflüssigkeit enthält Millionen von Spermien (Samenzellen), die in den Hoden gebildet werden.

Die Gebärmutter



© istockphoto.com, Gaspar

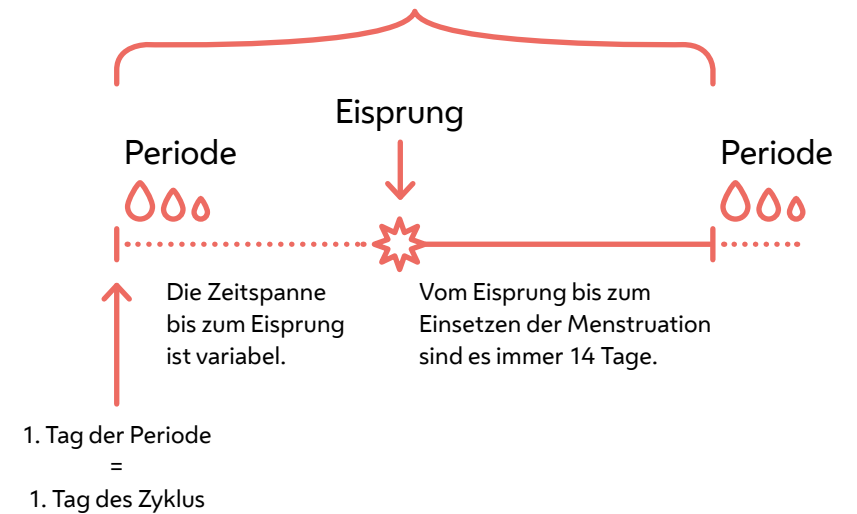


Menstruationszyklus

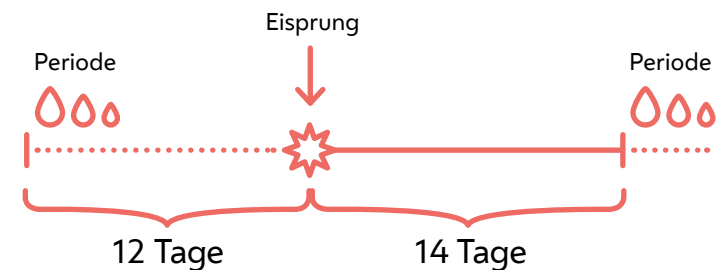
Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Monatsblutung (Menstruation). Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Blutung. Der Zyklus kann verschieden lang dauern, meist zwischen 21 und 35 Tage. Unregelmäßigkeiten sind normal.

Die Zeit bis zum Eisprung ist variabel.
Die Zeit vom Eisprung bis zur nächsten Regel ist immer gleich: 14 Tage.

Zyklus = von Periode zu Periode



Beispiel 26 Tage Zyklus





Während der Regel ist eine gynäkologische Untersuchung grundsätzlich möglich. Die jährlichen Kontrollen mit PAP-Abstrich sollten außerhalb der Menstruation stattfinden.

Ablauf der Regelblutung/ Menstruation

1. Im weiblichen Körper reifen einmal im Monat in einem der beiden Eierstöcke mehrere Eizellen heran, wobei sich in der Regel nur eine Eizelle durchsetzt.
2. 14 Tage vor der Regel findet der Eisprung statt: Eine der nun herangereiften Eizellen „springt“ aus dem Eierstock in den Eileiter. Ab jetzt kann die Eizelle für maximal 24 Stunden von einem Spermium befruchtet werden.
3. Die Eizelle bewegt sich im Eileiter weiter zur Gebärmutter.
4. Zur selben Zeit bildet sich in der Gebärmutter eine Schleimhaut. Je weiter der Zyklus voranschreitet, desto dicker und besser durchblutet ist diese Schleimhaut. In ihr soll sich nämlich die befruchtete Eizelle einnisten.
5. Findet in den Eileitern keine Befruchtung statt, werden Eizelle und die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen. Weil die aufgebaute Schleimhaut durch ein verzweigtes Netz aus Blutgefäßen versorgt ist, führt der Ablösungsprozess zu einer Blutung. Die Regelblutung setzt ein und eine Mischung aus Blut und Schleimhaut fließt aus der Vagina.
6. Nach der Monatsblutung beginnt der gleiche Vorgang von neuem: Die Eizellen reifen heran, die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf usw.

Dauer und Stärke der Regelblutung sind sehr unterschiedlich. Die Regel dauert meist zwischen vier und sieben Tage. Dabei geht maximal eine halbe Tasse Blut verloren.



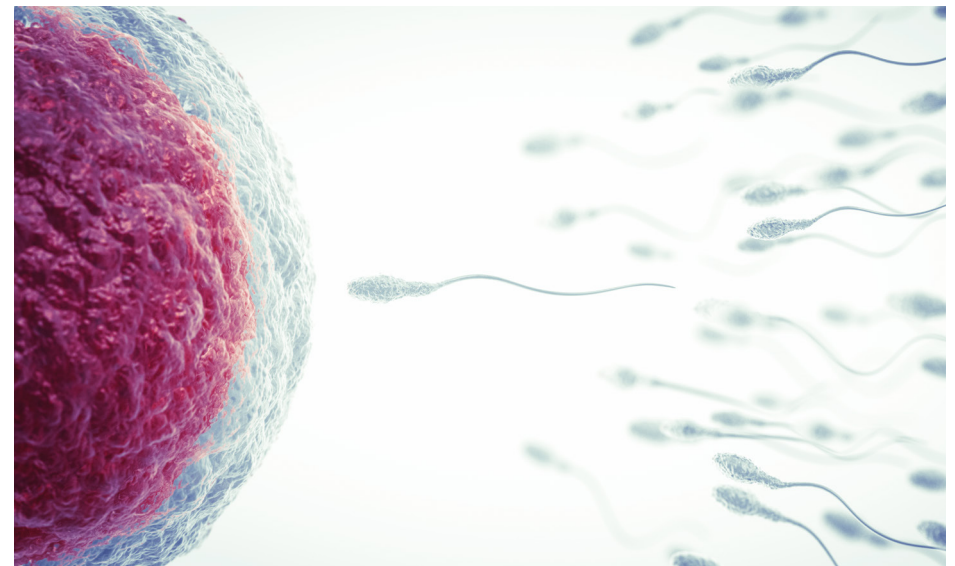
Die Einnistung verursacht manchmal eine sehr leichte Blutung. Meist handelt es sich um eine Schmierblutung, die nur ein bis zwei Tage andauert. Viele Frauen verwechseln sie mit einer Regelblutung.

Befruchtung

Die Befruchtung findet in einem der beiden Eileiter innerhalb von 24 Stunden nach dem Eisprung statt. Die Frau kann nur in dieser Zeit schwanger werden.

Hat die Frau wenige Tage vor oder während des Eisprungs ungeschützten Geschlechtsverkehr und Spermien gelangen in den Eileiter, kann die Eizelle befruchtet werden: Eizelle und Spermium verschmelzen miteinander. Die befruchtete Eizelle setzt innerhalb von vier bis fünf Tagen ihren Weg in die Gebärmutter fort und nistet sich in der Gebärmutter Schleimhaut ein, wie ein Ei in einem Nest. Die Regelblutung bleibt aus – das erste Anzeichen einer Schwangerschaft. Ab diesem Zeitpunkt ist ein Schwangerschaftstest positiv.

Außerhalb des Körpers und in der Vagina sind Spermien nur kurze Zeit lebensfähig. Im Eileiter können sie bis zu sechs Tage überleben: Hat eine Frau in den sechs Tagen vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr, ist eine Befruchtung der Eizelle somit möglich.





**Die Schwangerschafts-
woche lässt sich nicht
mit einem Harntest
bestimmen!**

Schwangerschaftstest

Eine Schwangerschaft wird im Harn oder im Blut anhand des Schwangerschaftshormons hCG festgestellt. Dieses ist frühestens zehn Tage nach der Befruchtung der Eizelle nachweisbar. Wird ein Test zu früh durchgeführt, kann er fälschlicherweise negativ ausfallen.

Die Tests aus Apotheken oder Drogeriemärkten sind zuverlässig und kosten zwischen 15 und 20 Euro.



**Wenn man bei der
Untersuchung einen
weiten Rock oder ein
langes Hemd trägt,
müssen diese für die
Dauer der Untersu-
chung nur hochge-
schoben werden.**

Gynäkologische Untersuchung

Ein Besuch bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt wird vor dem ersten Geschlechtsverkehr empfohlen. Bei diesem Termin ist es möglich, alle Fragen zu Verhütung, Vermeidung von sexuell übertragbaren Infektionen, Schwangerschaft, Regelbeschwerden usw. zu besprechen.

Oft ist während eines Gesprächs nicht viel Zeit, in Ruhe nachzudenken. Will man etwas Konkretes besprechen, ist es daher gut, sich vorher die Fragen aufzuschreiben. Wenn man etwas nicht verstanden hat, sollte unbedingt nachgefragt werden.

Woran ist eine gute ärztliche Unter- suchung bzw. Beratung zu erkennen?

- Das Gespräch beginnt mit Fragen zu Wohlbefinden, Beschwerden, der letzten Blutung usw.
- Nach dem Gespräch erfolgt die gynäkologische Untersuchung. Die Ärztin bzw. der Arzt bittet vorher darum, den Unterkörper freizumachen.
- Ohne Eile werden die Untersuchungsschritte erklärt und durchgeführt.
- Wieder angekleidet wird die Brust abgetastet.
- Nach der Untersuchung erfolgt ein verständliches Abschlussgespräch.
- Die Untersuchung verläuft in respektvoller Atmosphäre.



Es kann sinnvoll sein, sich bereits während oder unmittelbar nach dem Gespräch Notizen zu machen. Dazu gehört auch der Name der Ärztin bzw. des Arztes.

Wichtige Untersuchungen

- Muttermundabstrich und Brustuntersuchung (einmal pro Jahr)
- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen, wenn über längere Zeit Medikamente eingenommen werden müssen (Pille, Psychopharmaka etc.)
- Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes

Die Rechte der Patientin

- Recht auf rücksichtsvolle Behandlung
- Recht auf Aufklärung und umfassende Information über Behandlungsmöglichkeiten und Risiken
- Recht auf Vertraulichkeit
- Recht auf fachgerechte und möglichst schmerzarme Behandlung
- Recht auf Zustimmung oder Verweigerung der Behandlung
- Recht auf eigene Meinung



Das Kondom und das Frauenkondom sind derzeit die einzigen Produkte, die vor einer Ansteckung der meisten sexuell übertragbaren Infektionen schützen. Das sogenannte „Lecktuch“ ist vielen nicht bekannt. Es handelt sich um eine Folie, die auf die Vulva oder den Anus gelegt wird. Es wird beim Oralverkehr verwendet und kann online gekauft werden.

Sexuell übertragbare Infektionen

Viele sexuell übertragbare Infektionen/Krankheiten sind weltweit verbreitet und werden häufig durch sexuelle Kontakte und Geschlechtsverkehr übertragen.

Zu den nicht-meldepflichtigen sexuell übertragbaren Infektionen/Krankheiten zählen: Filzläuse, Chlamydien, Trichomonaden, Candidiasis (Soor), Skabies (Krätze), HIV (Humane Immundefizienz-Virus), HPV (Humane Papillomviren), Kondylome (Feig- oder Genitalwarzen), Hepatitis B/C, Herpes genitalis.

Zu den meldepflichtigen sexuell übertragbaren Geschlechtskrankheiten zählen: Gonorrhoe (Tripper), Syphilis (Lues), Ulcus molle (weicher Schanker), Lymphogranuloma venereum.

Achtung: Manchmal verlaufen sexuell übertragbare Infektionen lange Zeit ohne Beschwerden. Erkrankte wissen daher nicht, dass sie infiziert sind. Sie können deshalb, ohne es zu wissen, die Infektion auf andere Personen übertragen. Bestehen Zweifel an der sexuellen Gesundheit der Partnerin bzw. des Partners, sollte unbedingt entsprechend verhütet und eine Ärztin bzw. ein Arzt aufgesucht werden.

Wird die Infektion über längere Zeit nicht behandelt, kann sie schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Auch Unfruchtbarkeit kann eine Folge sein. Einige Infektionen können während der Schwangerschaft auch von der Mutter auf den Fötus übertragen werden.

Bei Verdacht auf eine sexuell übertragbare Infektion wird eine umgehende Untersuchung von einer Fachärztin bzw. einem Facharzt für Gynäkologie, Urologie oder Dermatologie empfohlen.

Verhütung

Kriterien und entscheidende Fragen

In Österreich können sich Jugendliche ab dem 14. Geburtstag ohne Einwilligung der Eltern Verhütungsmittel verschreiben lassen.

Bei der Wahl der Verhütungsmethode spielen viele Faktoren eine Rolle: Persönliche Lebensumstände, individuelles Sexualverhalten, ist eine Schwangerschaft vorstellbar oder gänzlich unerwünscht etc. Entscheidend ist für viele die Wirksamkeit. In dieser Broschüre wird zwischen sehr wirksamen, wirksamen und weniger wirksamen Verhütungsmethoden unterschieden. Es gibt kein Verhütungsmittel, das zu 100 % vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt.

Sexualität & Wirksamkeit

- Der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft ist mir besonders wichtig.
- Ich möchte in naher Zukunft schwanger werden.
- Ich habe eher selten/häufig Geschlechtsverkehr.

Anwendung

- Die tägliche/wöchentliche Anwendung fällt mir leicht/nicht leicht.
- Welche Methode wäre mir persönlich unangenehm?
- Mein Umfeld soll nicht wissen, dass ich verhüte.
- Ich möchte eine langfristige Methode, bei der ich nicht ständig an Verhütung denken muss.
- Ich habe durch meine Arbeit einen unterschiedlichen Tag-Nacht-Rhythmus (z. B. bei Schichtdienst).
- Ich reise regelmäßig zwischen verschiedenen Zeitzonen (Fernreisen).
- Ich möchte eine Methode, die ich nur anwende, wenn ich Geschlechtsverkehr habe.

Gesundheit

- Der Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen ist mir besonders wichtig.
- Gibt es Methoden, bei denen ich keine Nebenwirkungen habe?
- Welche Methode soll ich aufgrund eigener Krankheiten nicht anwenden?
- Ich rauche: Manche hormonelle Verhütungsmittel erhöhen das bestehende Thromboserisiko.
- Ich leide unter starken Regelbeschwerden.

Beschaffungsmöglichkeit & Kosten

- Wie aufwendig oder einfach ist die Beschaffung der verschiedenen Verhütungsmittel?
- Wie viel Geld habe ich zur Verfügung?



Kosten

Mit langfristigen Verhütungsmethoden muss nicht täglich an Verhütung gedacht werden. Sie schützen über einen längeren Zeitraum. Auf die gesamte Anwendungsdauer gesehen sind sie günstiger, allerdings fallen zu Beginn die gesamten Kosten an. Andere Verhütungsmittel müssen regelmäßig eingenommen oder gewechselt werden. Die Kosten verteilen sich gleichmäßig über den gesamten Zeitraum der Anwendung.

	Kosten gesamt	Kosten pro Monat	Wirkungsdauer
Hormonstäbchen	ca. 300 €	ca. 8 €	3 Jahre
Dreimonatsspritze	ca. 30 €	ca. 10 €	3 Monate
Hormonspirale	ca. 400–500 €	ca. 10 €	3–5 Jahre, je nach Modell
Kupferspirale	ca. 200–400 €	ca. 3 €	bis zu 10 Jahre

	Kosten pro Monat	Häufigkeit der Anwendung
Pille	ca. 4–15 €	täglich oder im Langzyklus
Vaginalring	ca. 19 €	alle 3 Wochen
Verhütungspflaster	ca. 18 €	1x pro Woche

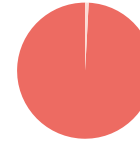
	Kosten pro Monat	Häufigkeit der Anwendung
Kondom	ca. 0,20–1,20 €	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr
Kondom für die Frau	ca. 3 €	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr
Diaphragma/ Muttermundkappe	ca. 40 €: Diaphragma ca. 10 €: Gel	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr

■ hormonelle Verhütungsmethoden ■ nicht-hormonelle Verhütungsmethoden

Wirksamkeit

In dieser Broschüre wird zwischen **sehr wirksamen**, **wirksamen** und **weniger wirksamen** Verhütungsmethoden unterschieden.

Sehr wirksam



Weniger als eine ungewollte Schwangerschaft pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden. Dazu zählen Methoden, die langfristig sehr wirksam schützen und nicht in den Ablauf der Sexualität eingreifen. Es ist nichts regelmäßig zu tun oder einzunehmen. **Zum Beispiel:** Hormonstäbchen/ Implantat, Hormonspirale, Kupferspirale, Sterilisation der Frau bzw. des Mannes.

Wirksam



Sechs bis neun ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden. Dazu zählen Methoden, die regelmäßig anzuwenden oder einzunehmen sind. Sie können jederzeit selbst abgesetzt oder beendet werden und greifen nicht in den Ablauf der Sexualität ein. **Zum Beispiel:** Dreimonatsspritze, Pille, Verhütungspflaster, Verhütungsring.

Weniger wirksam



Mehr als zwölf ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden. Dazu zählen Methoden, die regelmäßig oder vor jedem Verkehr anzuwenden sind. Die Wirksamkeit hängt stark von der langfristig fehlerfreien Anwendung ab. **Zum Beispiel:** Kondom für Männer bzw. Frauen, Selbstbeobachtung, Diaphragma und Muttermundkappe.



Hormonelle Verhütung schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Hormonelle Verhütungsmethoden

Hormone sind die „Sprache“ des Körpers, mit der sich Körperorgane untereinander verständigen. Sie regeln viele Vorgänge im menschlichen Organismus wie zum Beispiel den Blutzuckerspiegel oder den Wasserhaushalt. Auch der weibliche Zyklus und die Fruchtbarkeit der Frau werden von Hormonen reguliert. Sie sorgen dafür, dass in den Eierstöcken eine Eizelle heranreift, dass ein Eisprung stattfindet etc. (siehe Seite 20).

Die für die Sexualität und Fortpflanzung wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone sind Östrogen und Progesteron. Das wichtigste männliche Geschlechtshormon ist Testosteron.

Wird eine hormonelle Verhütung abgesetzt, normalisieren sich alle Körpervorgänge meist sehr rasch wieder. Die Mehrzahl der Frauen kann bereits nach sehr kurzer Zeit wieder schwanger werden.



Progesteron ist ein natürliches Gelbkörperhormon. Gestagene sind ein Überbegriff für künstlich hergestellte und natürliche Gelbkörperhormone.



Rauchen ist ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombosen und Schlaganfall etc. Hormonelle Verhütungsmittel, die Östrogene enthalten, verstärken dieses Risiko.

Es gibt verschiedene hormonelle Verhütungsmethoden. Jede hat ihre Vor- und Nachteile. Eine gute Beratung ist bei der Wahl eines geeigneten Verhütungsmittels sehr wichtig (siehe Beratungseinrichtungen ab Seite 68).

Wirkung und Wirkstoff

Für die hormonelle Verhütung werden die künstlich hergestellten Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen verwendet. Es werden entweder beide Hormone miteinander kombiniert (Kombinationspille) oder nur ein Gestagen (künstliches Progesteron) gegeben.

SIE HABEN FOLGENDE WIRKUNGEN:

- Verhindern das Heranreifen der Eizelle und damit den Eisprung. Ausnahme: Minipille.
- Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird reduziert.
- Der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt, sodass Spermien nicht aufsteigen können.

Erhöhtes Körpergewicht kann die Wirksamkeit einiger hormoneller Verhütungsmittel beeinflussen. Das ist gegebenenfalls ärztlich abzuklären.





Hormonspirale

Die Hormonspirale besteht aus einem elastischen Kunststoff in T-Form. Sie gibt laufend eine geringe Menge eines Gestagens in die Gebärmutterhöhle ab. Die Hormonspirale ist für Frauen geeignet, die kein Östrogen vertragen. Sie eignet sich auch für Mädchen und Frauen, die noch keine Geburt hatten. Die Hormonspirale bietet für einen Zeitraum von bis zu mindestens fünf Jahren eine sehr wirksame Verhütung.

Anwendung

Die Hormonspirale wird während der Regelblutung in die Gebärmutter eingesetzt. Dies kann mit unterschiedlich starken, krampfartigen Schmerzen einhergehen – insbesondere bei Frauen, die noch nicht entbunden haben. Eine erste Kontrolluntersuchung mit Ultraschall sollte vier bis zwölf Wochen nach dem Einsetzen erfolgen. Danach sollte die korrekte Lage alle zwölf Monate mit Ultraschall überprüft werden. Eine Spirale kann jederzeit entfernt werden.

Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht mehr an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Linderung der Regelschmerzen
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Geringe Hormonabgabe
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Schmier- und Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Akne, depressive Verstimmungen
- Unregelmäßige Regelblutung
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Der Gebärmutterhals muss für das Legen und das Entfernen leicht aufgedehnt werden, was Schmerzen verursachen kann
- Kann nicht eigenständig entfernt werden



In seltenen Fällen kann es passieren, dass die Spirale verrutscht. Dies passiert meist in den ersten drei Wochen. Bis zur Kontrolle kann mit Kondomen zusätzlich verhütet werden. Verrutscht sie zu einem späteren Zeitpunkt, ist das kein Problem. Sie wirkt bereits aufgrund der abgegebenen Hormone.

Was ist im Notfall zu tun?

Wird die Spirale ausgestoßen, muss bis zum Setzen einer neuen Spirale anderwärtig verhütet werden (z. B. mit Kondomen). Bei starken Unterleibsschmerzen ist eine Ärztin bzw. ein Arzt zu kontaktieren.

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Hormonspirale ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann durch nichts vermindert werden.

Für wen ist die Hormonspirale weniger geeignet?

- Frauen mit bestehenden Lebererkrankungen oder Lebertumoren
- Frauen mit akuten Infektionen der Geschlechts- und Beckenorgane, mit Tumoren in der Gebärmutter oder im Gebärmutterhals
- Frauen mit veränderter Form der Gebärmutter

Wo ist sie erhältlich?

Die Hormonspirale wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt eingesetzt.





Dreimonatsspritze

Die Dreimonatsspritze enthält ein hochdosiertes, lang wirkendes Gestagen, das über einen Zeitraum von drei Monaten wirkt. Nach dem Absetzen kann es längere Zeit dauern – manchmal bis zu einem Jahr – bis sich der Zyklus normalisiert und sich die Fruchtbarkeit wieder einstellt.

Anwendung

Die Dreimonatsspritze wird in den ersten fünf Tagen nach Menstruationsbeginn in die Muskulatur des Oberarmes, des Gesäßes oder unter die Haut von Bauch bzw. Oberschenkel (je nach Produkt) verabreicht. Dieser Vorgang kann nach 3 Monaten wiederholt werden.

Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nur alle drei Monate an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Eventuell kürzere und leichtere Monatsblutung
- Während der Stillzeit geeignet – frühestens sechs Wochen nach der Geburt
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen, die so lange andauern, wie die Spritze wirkt: Zwischenblutungen, Bauch-, Kopfschmerzen, Depressionen, Akne, Gewichtszunahme
- Eine länger andauernde Anwendung kann zu einer Verminderung der Knochendichte führen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Die Einnahme von Antibiotika schwächt die Wirkung
- Spontanes Absetzen des Präparates ist nicht möglich

Was ist im Notfall zu tun?

Eine lang anhaltende stärkere Blutung sollte ärztlich abgeklärt werden.

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Dreimonatsspritze ist eine wirksame Verhütungsmethode. Für einen fortwährenden Verhütungsschutz darf nicht darauf vergessen werden, sich nach Ablauf der drei Monate erneut eine Injektion verabreichen zu lassen. In manchen Fällen kann die Wirkung auch länger als drei Monate anhalten.

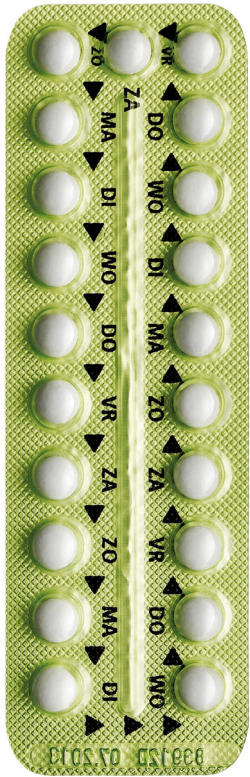
Für wen ist die Dreimonatsspritze weniger geeignet?

- Frauen mit schweren Lebererkrankungen, Diabetes, Tumoren an den Genitalorganen oder in der Brust
- Frauen mit Risikofaktoren für Osteoporose, da es zu einer Verminderung der Knochendichte kommen kann
- Frauen direkt nach einer Entbindung

Wo ist sie erhältlich?

Die Dreimonatsspritze wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt verabreicht.





Die Pille

Es gibt unterschiedliche Arten von Pillen. Diese unterscheiden sich nach Menge und Art der Hormone sowie nach Einnahmeschema. Die Präparate werden von Mädchen und Frauen unterschiedlich gut vertragen. Ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch sollte daher im Vorfeld unbedingt stattfinden. Manchmal ist es notwendig, das Pillenpräparat zu wechseln.

1) KOMBINATIONSPILLE

Diese Pille kombiniert die Hormone Östrogen und Gestagen. Sie wird heute am häufigsten verwendet (siehe Anwendung). Die Pille muss täglich eingenommen werden. Dabei gibt es einen Einnahme-Spielraum von maximal zwölf Stunden.

2) ÖSTROGENFREIE PILLE

Die östrogenfreie Pille ist – wie der Name schon sagt – östrogenfrei und enthält nur ein Gestagen. Es gibt verschiedene Präparate zu kaufen, die sich in der Menge des Hormons unterscheiden.

Pillen mit wenig Gestagen (Minipille) hemmen den Eisprung nicht. Daher müssen sie jeden Tag pünktlich zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Bei dieser Pille sind häufigere Zwischenblutungen möglich.

Pillen mit einem höheren Anteil an Gestagen hemmen den Eisprung. Die Pille muss täglich eingenommen werden. Es gibt einen Einnahme-Spielraum von maximal zwölf Stunden. Die Blutungen sind abgeschwächt und bleiben manchmal auch ganz aus. Unregelmäßige Blutungen sind möglich.

Östrogenfreie Pillen sind besonders geeignet für Mädchen und Frauen, die auf das Hormon Östrogen mit Nebenwirkungen reagieren. Sie können von Raucherinnen, aber auch während der Stillzeit eingenommen werden.

Verhütung auf einen Blick

... zum Heraustrennen und Aufhängen!

	Hormon- stäbchen/ Implantat	Hormon- spirale	Drei- monats- spritze	Pille
Anwendung/Wann	alle 3 Jahre	alle 5 Jahre	alle 3 Monate	täglich
Wirksamkeit	sehr wirksam	sehr wirksam	wirksam	wirksam
Wirksame Substanz	Hormone	Hormone	Hormone	Hormone
Schutz vor Infektionen	nein	nein	nein	nein
Geeignet für Raucherinnen	ja	ja	ja	nein
Während der Stillzeit	ja	ja	ja	Kombi: nein Gestagen: ja
Schwangerschaft möglich	nach Entfernung	nach Entfernung	verzögert nach 3 Monaten	nach Absetzen
Wie erhältlich	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Rezept
Kosten gesamt in Euro (ungefährer Preis)	300 €	400–500 €	30 €	4–15 €

■ hormonelle Verhütungsmethoden ■ nicht-hormonelle Verhütungsmethoden

	Ring	Pflaster	Kupfer- spirale	Diaphragma/ Mutter- mundkappe	Kondom	Selbstbe- obachtung
	monatlich	wöchentlich	ca. alle 10 Jahre	jedes Mal	jedes Mal	täglich
	wirksam	wirksam	sehr wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam
	Hormone	Hormone	Kupfer	Silikon	Gummi	keine
	nein	nein	nein	nein	ja	nein
	nein	nein	ja	ja	ja	ja
	nein	nein	ja	ja	ja	schwierig
	nach Absetzen	nach Absetzen	nach Entfernung	bei falscher Anwendung	bei falscher Anwendung	bei falscher Anwendung
	Rezept	Rezept	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Internet	Supermarkt, Drogerie	–
	19 €	18 €	200–400 €	50 €	0,20–1,20 €	keine



Hilfreich ist, die Pille gut sichtbar neben die Zahnbürste zu legen und sie entweder morgens oder abends immer vor dem Zähneputzen zu nehmen. Eine Erinnerung mittels Handy-App kann zusätzlich hilfreich sein.

3) DREIMONATSPILLE

(Anwendung der Kombinationspille im Langzyklus)
Anders als bei der Kombinationspille wird die Dreimonatspille 91 Tage lang durchgehend eingenommen: 84 Tage lang wird eine Kombinationspille und danach sieben Tage lang eine niedrig dosierte Pille mit Östrogen eingenommen. In dieser Woche kommt es zu einer leichten Blutung.

Vorteile: Eine Blutung erfolgt nur mehr viermal pro Jahr. Der Hormonspiegel bleibt konstant. Dies erhöht die Wirksamkeit der Verhütung. Der Verhütungsschutz bleibt aufrecht, selbst dann, wenn auf die Einnahme einmal vergessen wurde. Die gesundheitlichen Risiken und Nebenwirkungen sind im Langzyklus geringer als beim herkömmlichen Einnahmeschema mit Einnahmepause.

Anwendung

Die Einnahme der Kombinationspille erfolgt täglich und beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation (siehe Einnahmeschema). Nur dann bietet sie sofortigen Schutz. Beginnt die Frau nicht am Anfang der Regel, sondern später während des Zyklus, sollte sie in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten (z. B. mit Kondomen). Während der Einnahmepause kommt es zu einer meist schwächeren Blutung. Der Schutz vor einer Schwangerschaft ist auch in dieser Pause gewährleistet. Nach der Einnahmepause beginnt ein neuer Einnahmezyklus mit der ersten Pille einer neuen Packung.

Einnahmeschema der Pille

Einnahmedauer	Einnahmepause	Monatliche Blutung
21 Tage	7 Tage	ja
24 Tage	4 Tage	ja
28 Tage	keine Pause	ja
3 Monate	keine Pause	nein

Wir haben Lust drauf – aber sicher!

Vorteile

- Sofort wirksam
- Einfache Anwendung
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Linderung der Regelschmerzen

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Gewichtszunahme, Migräne, depressive Verstimmungen, Zwischenblutungen, sexuelle Lustlosigkeit, Übelkeit mit Erbrechen, Spannungsgefühl in den Brüsten
- Man muss täglich an Verhütung denken
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Rezeptpflichtig



Bei einer Urlaubsreise mit Zeitverschiebung sollte die Einnahme der Pille mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt abgesprochen werden.

Was ist im Notfall zu tun?

Wurde auf die Einnahme der Pille vergessen, sollte sie innerhalb von zwölf Stunden nachträglich eingenommen werden. Damit ist die Wirksamkeit wieder gesichert. Wurde auf die Einnahme länger als zwölf Stunden vergessen, besteht kein ausreichender Verhütungsschutz. Eine zusätzliche Methode muss daher bis zur nächsten Blutung angewendet werden (z. B. mit Kondomen).

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Pille ist ein wirksames Verhütungsmittel und schützt ab dem ersten Tag. Die Wirksamkeit ist bei allen Pillen gleich hoch (Ausnahme Minipille). Sie kann vermindert werden durch:

- Vergessen
- Erbrechen, Durchfall: Die Hormone werden vom Körper nicht ausreichend aufgenommen oder zu schnell ausgeschieden
- Medikamente wie z. B. Antibiotika, Antiepileptika, Abführmittel



Auch nach längerer Einnahme kann sich nach Absetzen der Pille problemlos eine Schwangerschaft einstellen. Manchmal kann es anfänglich zu einem unregelmäßigen Zyklus kommen bzw. kann es bis zu einem halben Jahr dauern, bis ein Eisprung stattfindet. In sehr seltenen Fällen kann die Menstruation längere Zeit ganz ausbleiben.

Für wen ist die Pille weniger geeignet?

- Raucherinnen (ausgenommen Minipille und östrogenfreie Pille)
- Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen
- Frauen in der Stillzeit: Eine Kombinationspille soll in der Stillzeit nicht verwendet werden
- Frauen mit Thromboserisiko: In sehr seltenen Fällen kann es zu Blutgerinnseln (Thrombose) kommen. Dies kann vor allem bei Frauen auftreten, die ein familiäres Risiko haben. Bei Frauen mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Hochgewicht, Alter und Immobilität erhöht sich das Risiko für Thrombosen ebenfalls.
- Mädchen und Frauen mit Ess-Brechsucht (Bulimie)
- Frauen mit Verdauungsproblemen

Wo ist sie erhältlich?

Die Pille wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in Apotheken erhältlich. Ein neues Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.





Verhütungsring

Der Verhütungsring ist ein weicher Kunststoffring. Er gibt in niedriger Dosis die Hormone Östrogen und Gestagen ab. Diese werden über die Vagina aufgenommen und verhindern so den monatlichen Eisprung.

Anwendung

Der Ring wird von der Trägerin am ersten Tag der Regelblutung wie ein Tampon eingeführt. Er bleibt drei Wochen in der Vagina. Es folgt eine ringfreie Woche, in der eine Blutung einsetzt. Der Verhütungsschutz besteht weiterhin. Danach kann ein neuer Ring eingesetzt werden. Beginnt die Frau nicht am Anfang der Regel, sondern später im Zyklus, sollte sie in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten (z. B. mit Kondomen).

Vorteile

- Sofort wirksam
- Kann eigenständig eingesetzt und entfernt werden
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Entzündungen der Vagina, Kopfschmerzen, begünstigt Ausfluss, Akne, Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten, Verlust der sexuellen Lust
- Schmerzhaftes Regelblutungen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Manchen ist die Anwendung unangenehm
- Rezeptpflichtig

Was ist im Notfall zu tun?

Sollte der Verhütungsring einmal herausrutschen, kann er innerhalb von drei Stunden wieder eingesetzt werden. Die Wirkung wird dadurch nicht beeinträchtigt. War der Ring für mehr als drei Stunden außerhalb der Vagina, ist der Schutz nicht mehr ausreichend. Eine zusätzliche Verhütungsmethode muss daher bis zur nächsten Blutung angewendet werden (z. B. mit Kondomen).

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Der Verhütungsring ist eine wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann vermindert werden durch:

- bestimmte Antibiotika, Antiepileptika
- zu langes Herausnehmen
- nicht rechtzeitiges Erneuern

Für wen ist der Verhütungsring weniger geeignet?

- Raucherinnen
- Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen
- Frauen, die bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten
- Frauen während der Stillzeit

Wo ist er erhältlich?

Der Verhütungsring wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in der Apotheke erhältlich. Ein Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.



Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist ein dünnes Pflaster. Es enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die Wirkstoffe gelangen über die Haut in die Blutbahn.

Anwendung

Das Verhütungspflaster wird am ersten Tag der Regel auf eine saubere und trockene Hautstelle geklebt (z. B. Bauch, Oberarm, Po). Nach sieben Tagen muss ein neues Pflaster auf eine andere Körperstelle geklebt werden. Der Wechsel erfolgt drei Wochen lang immer am gleichen Wochentag. Dann wird für eine Woche eine Pause eingelegt, in der es zu einer Blutung kommt. Richtig aufgeklebt, hält das Pflaster auch beim Sport, in der Sauna und bei Aktivitäten im Wasser sehr gut.

Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht täglich an Verhütung denken
- Einfache Anwendung
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Reaktionen an der Klebestelle, Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Rezeptpflichtig

Was ist im Notfall zu tun?

Wenn sich das Pflaster abgelöst hat oder vergessen wurde, es zu erneuern, kann ein neues Pflaster noch innerhalb von 24 Stunden nachgeklebt werden. Sind nach dem Ablösen oder Vergessen mehr als 24 Stunden vergangen, besteht kein ausreichender Verhütungsschutz mehr. Es muss sofort ein neues Pflaster geklebt und bis zur nächsten Blutung eine zusätzliche Methode angewendet werden (z. B. mit Kondomen).

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Verhütungspflaster ist eine wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann jedoch vermindert werden durch:

- Antibiotika, Antiepileptika
- Mittel gegen Pilzinfektionen
- vorzeitiges Ablösen
- nicht rechtzeitiges Erneuern

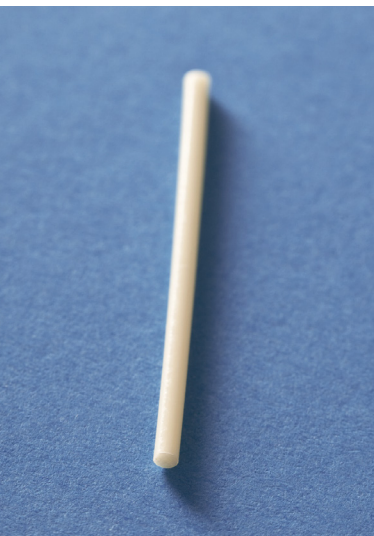
Für wen ist das Verhütungspflaster weniger geeignet?

- Raucherinnen
- Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen müssen das Risiko für Thrombosen abklären
- Frauen während der Stillzeit
- Frauen mit einem Gewicht von mehr als 90 kg
- Mädchen und Frauen mit Ess-Brechsucht (Bulimie)
- Frauen mit chronischer Darmentzündung

Wo ist es erhältlich?

Das Verhütungspflaster wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in der Apotheke erhältlich. Ein Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.





Hormonstäbchen/ Implantat

Das Implantat ist ein 4 cm langes und 2 mm dünnes, weiches Kunststoffstäbchen. Es enthält nur das Hormon Gestagen, das in kleinen Mengen abgegeben wird. Es bietet einen gut verträglichen Langzeitschutz von 3 Jahren. Es kann jederzeit entfernt werden.

Anwendung

Das Implantat wird zwischen dem ersten und fünften Zyklustag unter der Haut des Oberarms eingesetzt. Die Stelle wird lokal betäubt. Das Einsetzen selbst dauert nur wenige Minuten. Es ist nicht sichtbar, kann aber ertastet werden. Nach drei Jahren lässt die Wirksamkeit allmählich nach und das Implantat muss entfernt oder ausgetauscht werden.

Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Linderung der Regelschmerzen
- Für Frauen geeignet, die kein Östrogen vertragen (z. B. Raucherinnen)
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Akne, Gewichtszunahme, Hautunreinheiten, Spannungsgefühl in der Brust
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Kleiner Eingriff unter lokaler Betäubung
- Kann nicht eigenständig entfernt werden



Bei manchen Frauen können länger andauernde oder häufigere Blutungen auftreten, bei manchen Frauen wird sie seltener oder bleibt ganz aus.

Was ist im Notfall zu tun?

Sollten Spannungsgefühle oder Schwellungen nach dem Einsetzen auftreten, sollte dies umgehend ärztlich abgeklärt werden.

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Implantat ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann durch nichts vermindert werden. Für einen fortwährenden Verhütungsschutz darf nicht darauf vergessen werden, sich nach Ablauf der drei Jahre erneut ein Implantat setzen zu lassen.

Für wen ist das Implantat weniger geeignet?

- Frauen mit schweren Lebererkrankungen, Diabetes, Tumoren an den Genitalorganen oder in der Brust
- Für Frauen, die weniger als drei Jahre verhüten wollen
- Für Frauen mit mehr als 90 kg kann die Wirksamkeit im dritten Jahr eingeschränkt sein

Wo ist es erhältlich?

Das Implantat wird von einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt eingesetzt.



Nicht-hormonelle Verhütungsmethoden

Kupferspirale

Die Kupferspirale ist ein weiches, meistens T-förmiges Stäbchen aus Kunststoff, das mit einem Kupferfaden umwickelt ist. Dieser gibt laufend kleine Kupferteilchen ab, die die Spermien in ihrer Beweglichkeit hemmen. Sie verhindern, dass Spermien eine Eizelle befruchten können. Zusätzlich wird die Gebärmutter Schleimhaut so verändert, dass es für eine befruchtete Eizelle nicht möglich wäre, sich in die Gebärmutter einzunisten.

Je nach Größe der Gebärmutter gibt es unterschiedliche Größen der Kupferspirale. Es werden auch Spiralen angeboten, die im Kern einen Silber- oder Goldanteil haben. Beide unterscheiden sich jedoch nicht in der Wirksamkeit und Verträglichkeit von anderen Kupferspiralen.

Andere Modelle mit derselben Wirkungsart sind das Kupferkettchen und der Kupferball. Diese werden aber deutlich öfter ausgestoßen und führen deshalb zu mehr ungewollten Schwangerschaften.

Anwendung

Die Kupferspirale wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt während der Regelblutung in die Gebärmutter eingesetzt. Das Einlegen kann schmerzhaft sein, insbesondere bei jungen Frauen und Frauen, die noch nicht entbunden haben. Für ein schmerzarmes Einsetzen gibt es Medikamente oder eine örtliche Betäubung. Die Kupferspirale kann für einen Zeitraum von bis zu zehn Jahren in der Gebärmutter verbleiben. Eine erste Kontrolluntersuchung sollte vier bis sechs Wochen nach dem Einlegen erfolgen. Danach soll im Abstand von zwölf Monaten die korrekte Lage ärztlich überprüft werden. Die Spirale kann jederzeit entfernt werden.

Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht mehr an Verhütung denken
- Verhütungsschutz auch bei Erbrechen oder Durchfall
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche, häufige Nebenwirkungen: Stärkere und längere Regelblutung, stärkere Regelschmerzen, Zwischenblutungen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Wird selten ausgestoßen



Die Kupferspirale kann innerhalb von fünf Tagen nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr auch als Notfallverhütung angewendet werden.

Was ist im Notfall zu tun?

Wird die Spirale ausgestoßen, muss bis zum Setzen einer neuen Spirale anderwärtig verhütet werden (z. B. mit Kondomen). Bei starken Unterleibsschmerzen ist eine Ärztin bzw. ein Arzt zu kontaktieren.

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Kupferspirale ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Anwendungsfehler durch die Benutzerin sind nicht möglich.

Für wen ist die Kupferspirale weniger geeignet?

- Frauen mit erhöhtem Risiko für Unterleibsentzündungen, Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses oder der Gebärmutter
- Frauen mit Kupferallergie und Blutgerinnungsstörungen
- Frauen, die unter starken oder schmerzhaften Regelblutungen leiden
- Für Mädchen eingeschränkt geeignet, da sie zu stärkeren Regelblutungen und -schmerzen führen kann

Wo ist sie erhältlich?

Die Kupferspirale wird von einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt eingesetzt.



© medintim.de



Bis die Handhabung sicher gelingt, sollten zusätzliche Verhütungsmittel angewendet werden (z. B. mit Kondomen).

Diaphragma und Muttermundkappe

Das Diaphragma und die Muttermundkappe bestehen aus Silikon. Beide werden in der Vagina über den Muttermund gestülpt und verhindern so das Eintreten von Spermien. Das zusätzlich verwendete Gel enthält Milch- oder Zitronensäure, die die Beweglichkeit der Spermien hemmt. Bei richtiger Pflege ist eine Haltbarkeit von mindestens einem bis zwei Jahren gegeben.

Anwendung

Das Diaphragma und die Muttermundkappe können maximal ein bis zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr, mit Gel bestrichen, in die Vagina eingeführt werden. Bei nochmaligem Verkehr muss zusätzlich Gel mit dem Einführstab nachgegeben werden. Der richtige Sitz – der Muttermund muss komplett bedeckt sein – muss nach dem Einsetzen mit den Fingern nachgeprüft werden, indem der Muttermund ertastet wird. Richtig eingesetzt sind sie während dem Geschlechtsverkehr nicht spürbar. Nach dem (letzten) Verkehr muss das Diaphragma oder die Muttermundkappe noch mindestens sechs Stunden in der Vagina bleiben, da die Spermien dort so lange überleben können. Nach spätestens 24 Stunden sollte es wieder entfernt werden.

Was ist im Notfall zu tun?

Wurde auf das Gel vergessen oder war das Diaphragma bzw. die Muttermundkappe nicht gut platziert, kann die Frau mit der Notfallverhütung versuchen, eine Schwangerschaft zu verhindern – es gibt keine Garantie (siehe Seite 64 bis 65 Pille danach, Spirale danach).

Vorteile

- Sofort wirksam
- Muss nur beim Geschlechtsverkehr angewendet werden
- Keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Entzündungen der Blase oder Vagina, Gel kann zu unangenehmem Wärmegefühl oder Brennen (auch am Penis) führen
- Schützen nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Man muss jedes Mal an Verhütung denken
- Es kommt häufig zu Anwendungsfehlern
- Sie müssen gepflegt werden

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Diaphragma und die Muttermundkappe sind weniger wirksame Verhütungsmethoden. Die Wirksamkeit hängt von der passenden Größe, der richtigen Anwendung und dem genauen Sitz ab.

Für wen ist das Diaphragma weniger geeignet?

- Frauen mit einer starken Gebärmuttersenkung
- Frauen mit häufigen Blasenentzündungen

Wo ist es erhältlich?

Das Diaphragma kann gemeinsam mit dem Gel in der Apotheke oder wie die Muttermundkappe im Internet bestellt werden.



Kondom

Kondome bestehen aus einer hauchdünnen Gummihaut. Vorne am Kondom befindet sich ein Reservoir, das Hütchen. In diesem Hütchen wird die Samenflüssigkeit aufgefangen. Kondome sind in verschiedenen Größen, Farben, Geschmacksrichtungen und Formen erhältlich. Die meisten Kondome werden aus Gummi (Latex) hergestellt. Für Männer und Frauen mit einer Latexallergie gibt es inzwischen auch Kondome aus Kunststoff.



Vorteile

- Sofort wirksam
- Schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Muss nur beim Geschlechtsverkehr angewendet werden
- Keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Rezeptfrei und leicht erhältlich
- Während der Stillzeit geeignet

Nachteile

- Man muss jedes Mal an Verhütung denken
- Es kommt häufig zu Anwendungsfehlern
- Die Anwendung muss vor dem Verkehr besprochen werden
- Haltbarkeit: Kondome sind licht- und wärmeempfindlich

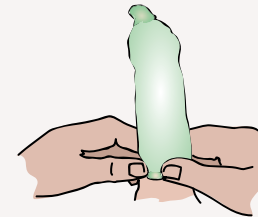
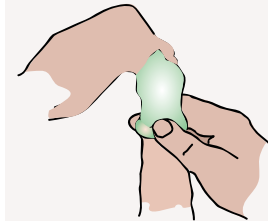
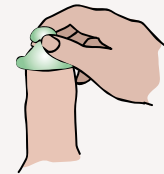
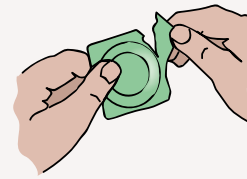


Um das Kondom gleitfähiger zu machen, darf nur fettfreies Gleitgel verwendet werden – kein Massageöl.

Anwendung

Das Hütchen des Kondoms wird zwischen Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt. Darin wird die Samenflüssigkeit aufgefangen. Die Vorhaut des Penis wird zurückgestreift. Das Kondom wird auf den steifen Penis aufgesetzt und dann so weit wie möglich abgerollt. Nach dem Orgasmus, noch bevor der Penis wieder erschlafft, soll der Penis so schnell wie möglich aus der Vagina gezogen werden. Dabei ist es wichtig, das Kondom beim Herausziehen am Gliedansatz festzuhalten. Denn sonst kann es passieren, dass

Das Kondom für Männer



© BZgA

Samenflüssigkeit aus dem Kondom austritt bzw. das Kondom in der Vagina verbleibt. Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden.

Was ist im Notfall zu tun?

Falls das Kondom gerissen oder abgerutscht ist, kann die Frau versuchen, mit der Notfallverhütung eine Schwangerschaft zu verhindern – es gibt keine Garantie (siehe Seite 64 bis 65 Pille danach, Spirale danach).

Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Kondom ist ein weniger wirksames Verhütungsmittel. Die Wirksamkeit hängt stark von der richtigen Handhabung ab.

HÄUFIGSTE ANWENDUNGSFEHLER

- Falsche Größe
- Unvollständiges Abrollen
- Verstreichen des Verfallsdatums
- Beschädigung des Kondoms durch unvorsichtiges Öffnen der Packung
- Zu kräftiges Überziehen des Kondoms – dadurch kann das Kondom reißen
- Gleichzeitiges Verwenden von fett- oder ölhaltigen Substanzen zur Verbesserung der Gleitfähigkeit, wie z. B. Vaseline oder Babyöl. Diese greifen den Latexgummi an und machen ihn durchlässig.

Für wen ist das Kondom weniger geeignet?

Das Kondom ist für alle geeignet. Aber nicht jedem Mädchen oder jeder Frau fällt es leicht, die Benutzung eines Kondoms einzufordern. Es ist kein Vertrauens- oder Liebesbeweis, wenn der Partner auf das Kondom verzichten möchte.



Die Auswahl ist sehr groß. Hier ein passendes Kondom zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Besonders Jugendlichen passen die gängigen Standardgrößen nicht. Es kann hilfreich sein, sich im Internet über die verschiedenen Kondomgrößen zu informieren.

Webtipp
kondometer.de

Wo ist es erhältlich?

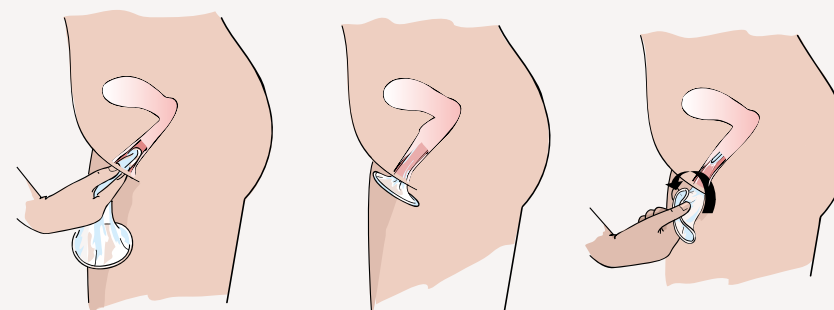
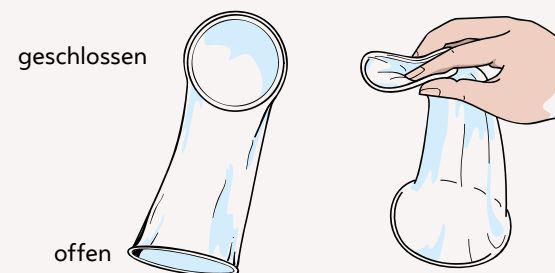
Kondome können in Drogerien, Apotheken, Supermärkten oder über das Internet gekauft werden. Kondome aus Automaten sind nicht empfehlenswert. Sie könnten aufgrund einer längeren Lagerung spröde und brüchig geworden sein.

Nicht so bekannt: das Kondom für Frauen

Der Vorteil gegenüber dem Kondom für Männer ist, dass es bereits einige Stunden vor dem Sex eingeführt werden kann. Damit haben Frauen die Möglichkeit, sich selbstbestimmt vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Das Frauenkondom ist eine 17 cm lange Kunststoffhülle mit einem offenen und einem geschlossenen Ende. Es hat an beiden Enden einen flexiblen Ring. Der innere Ring liegt vor dem Muttermund. Der äußere Ring bleibt außerhalb der Öffnung der Vagina. Es darf nur einmal verwendet werden.



Das Kondom für Frauen



© BZgA

Anwendung

Die Platzierung ist nicht einfach und muss geübt werden: Der Ring an der geschlossenen Seite wird leicht zusammengedrückt und in die Vagina eingeführt. Mit dem Zeigefinger wird der Ring noch tiefer hineingeschoben. Dabei darf sich das Frauenkondom nicht verdrehen oder vom Fingernagel beschädigt werden. Nach dem Geschlechtsverkehr wird die offene Seite des Frauenkondoms zugedreht und vorsichtig aus der Vagina herausgezogen. Bei richtiger Anwendung entspricht die Sicherheit des Frauenkondoms jener des Kondoms für den Mann. Es kann nur über das Internet gekauft werden.



Hilfsmittel wie Apps, Computer oder Minimikroskope können die Selbstbeobachtung unterstützen.

Diese Hilfsgeräte beruhen meist auf der Temperatur- bzw. der Schleimmethode. Manche Geräte bestimmen zusätzlich Hormonwerte im Harn. Diese Geräte sind nicht besser als die Interpretation durch die Frau selbst.

Selbstbeobachtung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Vor der Anwendung sollte der Menstruationszyklus über eine lange Zeit gleichbleibend sein. Die Veränderungen des Körpers müssen täglich beobachtet, aufgezeichnet und daraus gelernt werden, wie diese richtig zu interpretieren sind. Zudem können Ereignisse wie Reisen, Stress, Erkrankungen, die mit Fieber oder zu wenig Schlaf verbunden sind, die Aussagekraft der ermittelten Werte reduzieren.

Diese Methode basiert auf der Auswertung von verschiedenen Körperzeichen:

- Messung der morgendlichen Temperatur
- Beobachtung des Muttermundschleimes
- Beobachtung des Muttermundes

Wie wirksam ist die Verhütungsmethode?

Die Methoden der Selbstbeobachtung sind wenig wirksam. Durch Anwendungsfehler und mangelnde Konsequenz in der Durchführung wird die Wirksamkeit stark reduziert.

Temperaturmethode

Jeden Morgen vor dem Aufstehen misst die Frau ihre Körpertemperatur. Der Wert muss immer zur gleichen Uhrzeit gemessen und auf einem Kurvenblatt eingetragen werden. Genaue Messungen sind anal, vaginal oder oral möglich. Aus dem Verlauf der Kurve kann im Nachhinein mit großer Wahrscheinlichkeit der Eisprung ersehen werden. Die Erhöhung der Temperatur passiert nicht gleichzeitig mit dem Eisprung. Sie findet erst ein bis zwei Tage nach dem Eisprung statt.

Schleimmethode

Die Gebärmutter gibt täglich Schleim ab. Indem man etwas Schleim zwischen Zeigefinger und Daumen aus der Vagina nimmt, kann die Frau ihre fruchtbaren Tage erkennen. Die Eigenschaften des Schleimes verändern sich im Laufe des Zyklus: Je näher der Eisprung rückt, desto flüssiger und klarer wird der Schleim. Am Tag des Eisprungs ist er besonders wässrig und lässt sich zwischen den Fingern zu Fäden ziehen. Diese Eigenschaften unterstützen die Spermien auf ihrem Weg zur Eizelle. Nach dem Eisprung wird der Schleim wieder dickflüssig, klebrig oder milchig. Das Ergebnis soll zur Beobachtung auf ein Kurvenblatt eingetragen werden.

Muttermundbeobachtung

Die Frau untersucht mit den Fingern ihren Muttermund, der sich im Laufe des Zyklus verändert. Zum Zeitpunkt des Eisprungs öffnet sich der Muttermund. Die Beobachtungen können die Temperatur- und Schleimmethode gut ergänzen und sollten ebenfalls in das Kurvenblatt eingetragen werden.



Diese Methode verlangt einen selbstsicheren Umgang mit dem eigenen Körper.





Für den Eingriff muss das 25. Lebensjahr abgeschlossen sein. Die Kosten sind in der Regel selbst zu tragen.

Sterilisation

Verhütung durch operativen Eingriff

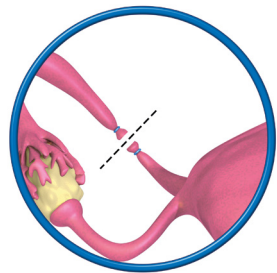
Eine Sterilisation sollte nur dann durchgeführt werden, wenn man sich bewusst entschieden hat, keine (weiteren) eigenen Kinder zu bekommen. Der Eingriff sollte mit dem Partner bzw. der Partnerin besprochen werden. War der Entschluss nicht ausreichend überlegt, können möglicherweise schwerwiegende psychische Probleme entstehen.

Der Eingriff ist beim Mann wesentlich leichter durchzuführen und auch risikoärmer.

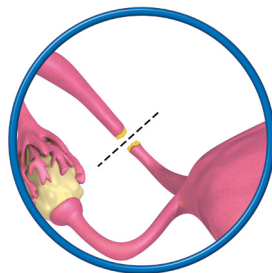
Sterilisation der Frau

(Eileiterunterbindung, Tubenligatur)

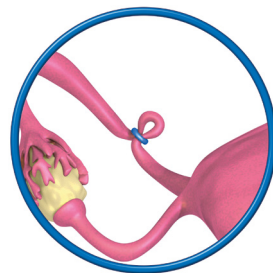
Bei dieser Operation unter Vollnarkose werden beide Eileiter durchtrennt oder abgeklemmt. Der Eingriff kann während eines Tagesaufenthaltes in einer Klinik durchgeführt werden.



Entfernung eines Teils von jedem Eileiter mit Unterbindung der Eileiterenden



Entfernung eines Teils von jedem Eileiter mit Verödung der Eileiterenden mit Strom



Abklemmen der beiden Eileiter mit Titan- oder Kunststoff-Clips

© istockphoto.com

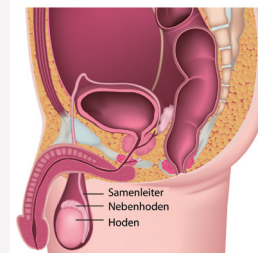
Bei einer anderen Methode wird unter örtlicher Betäubung in jeden Eileiter ein weicher Stift geschoben und damit blockiert. Die Eizelle kann nicht in die Gebärmutter gelangen, sondern wird von der Schleimhaut des Eileiters aufgenommen und löst sich auf. Eine Vereinigung mit einem Spermium ist nicht mehr möglich. Die sexuelle Erlebnisfähigkeit verändert sich nicht. Der Verhütungsschutz ist sofort nach der Operation gegeben.

Mögliche seltene Nebenwirkungen

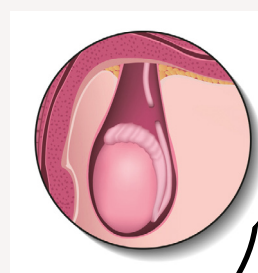
- Störung der Hormonproduktion in den Eierstöcken: Dies kann zu Schmierblutungen vor und nach der Regel führen
- Früherer Beginn der Wechseljahre

Sterilisation des Mannes

(Vasektomie)



Der Eingriff ist beim Mann wesentlich leichter durchzuführen und auch risikoärmer. Er erfolgt ambulant in einer urologischen Praxis und unter örtlicher Betäubung. Dabei werden beide Spermienleiter durchtrennt. Die sexuelle Erlebnisfähigkeit bleibt unverändert: Es kommt weiterhin zur Versteifung des Penis und zum Orgasmus mit Erguss. Dieser enthält keine Spermien mehr, was aber weder vom Mann selbst noch von der Partnerin bemerkt wird.



Samenleiter wird durchtrennt, die Enden werden verödet oder mit einem nicht resorbierbaren Faden abgebunden

© fotolia.com

Nach einer Vasektomie bedarf es mehrerer Ergüsse (bis ca. drei Monate), bis alle lebensfähigen Spermien ausgeschieden sind. Erst dann ist der Verhütungsschutz gegeben. Während dieser Zeit muss noch zusätzlich verhütet werden.

Rückoperation: Eine spätere Rückoperation ist zwar möglich, eine Schwangerschaft kann aber nicht garantiert werden. Davon abgesehen ist jede Operation mit Risiken verbunden. Daher sollte die Sterilisation als endgültig betrachtet werden. Die Kosten sind selbst zu tragen.



Keine Verhütungsmethoden

Stillen

Vor der ersten Regelblutung nach der Geburt erfolgt ein Eisprung. Dies kann zu einer Schwangerschaft führen (siehe Ablauf der Regelblutung, Seite 20). Daher gilt, dass bereits beim ersten Sex nach einer Schwangerschaft verhütet werden soll. Viele Frauen glauben, dass Stillen eine geeignete Verhütungsmethode ist.

Warum Stillen keinen zuverlässigen Schutz bieten kann, wird hier erklärt:

Beim Stillen wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet. Es ist für die Milchproduktion zuständig. Nur wenn sich eine sehr hohe Menge an Prolaktin im Blut befindet, kann die Aktivität der Eierstöcke gehemmt bzw. der Eisprung verhindert werden.

Voraussetzungen für einen hohen Prolaktinspiegel sind:

- Die Monatsblutung hat noch nicht eingesetzt (der Wochenfluss zählt nicht).
- Es muss voll gestillt werden, das heißt: nachts mindestens alle sechs Stunden und tagsüber mindestens alle vier Stunden (sechsmal innerhalb von 24 Stunden).
- Es darf nicht zugefüttert werden.
- Selbst wenn alle Regeln genau eingehalten werden, gibt es keine Garantie. Stillen ist somit keine Verhütungsmethode.

Nicht jedes Verhütungsmittel ist für die Stillzeit geeignet. Es darf weder für die Gesundheit des Kindes gefährlich sein, noch soll es die Milchqualität oder die Milchproduktion beeinflussen. Ein gutes Beratungsgespräch mit einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt ist für die Wahl der Methode wichtig.

Coitus Interruptus

Der Mann zieht seinen Penis vor dem Spermieerguss aus der Vagina. Viele Mädchen bzw. Frauen, die sich darauf einlassen, werden ungewollt schwanger. Denn schon vor dem Erguss können Spermien in die Vagina gelangen.

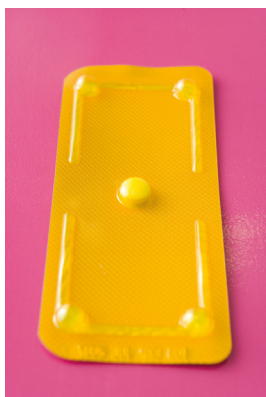
Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmittel wurden aufgrund geringer Wirksamkeit und Nachfrage in Österreich vom Markt genommen und können daher in österreichischen Apotheken nicht mehr gekauft werden.

Kalendermethode

Die Frau sollte ein Jahr lang die Dauer ihres Zyklus aufschreiben. Anhand dieser Aufzeichnungen werden die fruchtbaren Tage abgeschätzt. Der Zeitpunkt des Eisprungs kann aber nicht genau erfasst werden. Fieber oder Stress können den Zeitpunkt des Eisprungs zusätzlich verändern. Daher ist die Kalendermethode wenig wirksam.





Notfallverhütung

Pille danach

Bei ungeschütztem oder ungenügend geschütztem Geschlechtsverkehr sollte so rasch wie möglich für eine Notfallverhütung gesorgt werden. Die Pille danach verhindert eine Schwangerschaft, indem sie den Eisprung verschiebt. Sie ist nicht mit einem medikamentösen Schwangerschaftsabbruch zu verwechseln.

Die Pille danach hat keinen Einfluss auf eine bereits bestehende Schwangerschaft und kann auch während der Stillzeit eingenommen werden. Bis zur nächsten Blutung muss weiterhin verhütet werden (z. B. mit Kondomen). Es gibt für die Pille danach keine Altersbeschränkung. Auch Jugendliche, Burschen wie Mädchen, können das Medikament kaufen.

Anwendung

Die Pille danach ist am wirksamsten, wenn sie so rasch wie möglich eingenommen wird – innerhalb von zwölf Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. Je nach Wirkstoff ist die Pille danach für die Einnahme spätestens 72 Stunden (drei Tage) bzw. 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr zugelassen. Danach ist es zu spät für die Pille danach. Sofern die nächste Blutung länger als 5 Tage ausbleibt, ist es sinnvoll, einen Schwangerschaftstest zu machen.

Stillzeit: Eine Stillpause von acht Stunden wird empfohlen. Die Pille danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kann auch während des Stillens eingenommen werden. Das Präparat mit Ulipristalacetat wird in dieser Zeit nicht empfohlen.

Wo ist sie erhältlich?

Die Pille danach ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich und kostet ca. 13–33 Euro. Dort wird meist auch eine Beratung



Die mehrfache Einnahme der Pille danach wird als regelmäßige Verhütung nicht empfohlen. Sie ist nicht so wirksam wie ein reguläres Verhütungsmittel.

angeboten. Es kommt vor, dass sich einzelne Apotheken weigern, die Pille danach auszugeben. In diesem Fall kann man sich an eine andere Apotheke wenden.

Mögliche Nebenwirkungen

Es können Übelkeit, Schwindel und Erbrechen nach der Tabletteneinnahme auftreten. Bei Erbrechen innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme muss eine neue Tablette eingenommen werden.

Spirale danach

Es handelt sich um eine „normale“ Kupferspirale, die nach einem ungeschützten Verkehr die Einnistung der möglicherweise befruchteten Eizelle verhindert. Die Spirale kann bis zu 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr von einer Ärztin bzw. einem Arzt gelegt werden. Die Spirale danach ist eine sehr wirksame Methode – sofern rechtzeitig eingesetzt. Die nächste Regelblutung sollte zum erwarteten Zeitpunkt eintreten.

Achtung: Wenn die Monatsblutung nach dem Einsetzen ausbleibt, ist es sinnvoll, einen Schwangerschaftstest zu machen. Für weitere Informationen siehe Kapitel „Kupferspirale“ auf Seite 50.





Ungewollt schwanger

Für manche Frauen stellt eine ungewollte Schwangerschaft ein großes Problem dar. Ist der Schwangerschaftstest positiv, ist es erst einmal wichtig, Ruhe zu bewahren! Auch das Hinzuziehen einer Vertrauensperson kann helfen. Für eine umfassende Beratung über das weitere Vorgehen gibt es verschiedene Beratungsstellen und Webseiten (siehe Anlaufstellen, Seite 72 bis 73).

Schwangerschaftsabbruch

In Österreich gilt die sogenannte „Fristenlösung“. Laut Gesetz kann eine junge Frau ab 14 Jahren eine Schwangerschaft ohne Angabe von Gründen und innerhalb der ersten drei Monate nach Beginn der Schwangerschaft abbrechen. Das heißt: Eine ungewollte Schwangerschaft könnte bis zur 16. Schwangerschaftswoche nach Beginn der letzten Regelblutung beendet werden.

Achtung: Viele Einrichtungen bzw. AnbieterInnen machen den Abbruch nur bis zur 12. bzw. 14. Schwangerschaftswoche! Die Kosten belaufen sich auf 500 bis 600 Euro und sind selbst zu tragen. Mädchen oder Frauen, die in Wien leben und in finanzieller oder familiärer Notlage sind, können bei der Stadt Wien, Abteilung Soziales, Sozial- und Gesundheitsrecht einmalig um Unterstützung ansuchen.

Es gibt die Möglichkeit, einen chirurgischen oder medikamentösen Abbruch durchzuführen.

Chirurgische Methode

Dieser Abbruch ist ab der 6. bis zur 14. Schwangerschaftswoche möglich. Dabei wird die Schwangerschaft abgesaugt. Das dauert rund zehn Minuten und wird in einer kurzen Vollnarkose oder einer örtlichen Betäubung durchgeführt. Nach dem Eingriff kann die Frau nach kurzer Ruhezeit nach Hause gehen. Es kann mehrere Tage zu regelartigen Blutungen kommen.

Medikamentöser Abbruch

Ein medikamentöser Abbruch ist ab der 5./6. bis zur 9. Schwangerschaftswoche möglich. Aus medizinischer Sicht ist der medikamentöse Abbruch für die Frau schonender als der chirurgische. Durch die Einnahme des Medikaments (Mifegyne®) wird die Weiterentwicklung der Schwangerschaft verhindert. Durch die Einnahme eines weiteren Medikaments wird eine Abbruchblutung ausgelöst. Es kommt zur Blutung, die stärker als die Regelblutung sein kann. Allfällige Schmerzen können gut mit Schmerzmitteln behandelt werden.

In Österreich dürfen Krankenhäuser, Ambulatorien sowie seit Juni 2020 auch gynäkologische Ordinationen einen medikamentösen Abbruch anbieten. Der operative Schwangerschaftsabbruch wird in Krankenhäusern, Ambulatorien und manchen gynäkologischen Ordinationen durchgeführt. Keine Ärztin bzw. kein Arzt ist dazu verpflichtet, einen Schwangerschaftsabbruch durchzuführen.

Anonyme Geburt und „Babynest“

Bei der „anonymen Geburt“ kann eine Frau ohne Nennung des Namens ihr Kind auf die Welt bringen. Nach der Geburt kann sie die Entscheidung überdenken, ob es bei der Anonymität bleiben soll. Eine sozialarbeiterische oder psychologische Beratung sollte auf jeden Fall in Anspruch genommen werden. Informationen über die anonyme Geburt und Schwangerenbetreuung sind auf der Webseite anonymegeburt.at zu finden.

Wenn weder eine herkömmliche Adoption noch die anonyme Geburt in Frage kommen, kann das Baby in ein „Babynest“ gelegt werden. Es handelt sich um ein Wärmebettchen, in das die Frau das Baby legen kann (siehe Kontaktadressen auf Seite 72).

Beratungseinrichtungen in Wien

Sexualität, Partnerschaft, Familie

AIDS-Hilfe Wien

Telefon: 01 599 37-30

aids.at

COURAGE – PartnerInnen-, Familien.- und Sexualberatungsstelle

Telefon: 01 585 69 66

E-Mail: info@courage-beratung.at

courage-beratung.at

Familienberatung des Bundesministeriums für Familien und Jugend

Auskunft über Familienberatungsstellen in Ihrer Nähe

Telefon: 0800 240 262

familienberatung.gv.at

Frauen beraten Frauen

Telefon: 01 587 67 50

frauenberatenfrauen.at

Frauengesundheitszentrum FEM in der Klinik Floridsdorf

Telefon: 01 277 00-56 00

fem.at

Frauengesundheitszentrum FEM Süd in der Klinik Favoriten

Telefon: 01 60 19-15 201

fem.at

HOSI – Homosexuelle Initiative Wien

Telefon: 01 216 66 04

E-Mail: office@hosiwien.at

hosiwien.at

Institut für Ehe und Familie

Telefon: 01 3484 777

ief.at

Männerberatung

Telefon: 01 603 28 28

maenner.at

MEN

Telefon: 01 60 191-5454

men-center.at

Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch

Angebot an sexualpädagogischen Workshops für
Schulklassen nach Terminvereinbarung.

Telefon: 0699 178 178 04

muvs.org/de

Paar- und Familienberatungsstellen der Wiener Kinder- und Jugendhilfe

Servicestelle – Wiener und Jugendhilfe

Telefon: 01 4000-8011

[wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/
paarberatung.html](http://wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/paarberatung.html)

Partner-, Familien- und Sexualberatung der Wiener Kinder- und Jugendhilfe & Verein „Familie und Beratung“

Telefon: 01 4000-8011

[wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/
partnerberatung.html](http://wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/partnerberatung.html)

ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

Telefon: 01 478 52 42

oegf.at

ÖGF im AKH Wien

Telefon: 01 40 400-28520 bzw. 0677 622 490 12

– auch Beratung für Menschen mit Behinderung

ÖGF in der Klinik Ottakring

Telefon: 0677 634 528 55

ÖGF in der Klinik Favoriten

Telefon: 0677 622 069 48

ÖGF im Gesundheitszentrum Landstraße

Telefon: 0677 624 133 77

ÖGF in der Klinik Floridsdorf

Telefon: 0677 629 412 83

TransX-Verein für Transgender Personen

Telefon: 0680 214 47 48

E-Mail: transx@transgender.at

transx.at

Türkis Rosa Lila Villa

Telefon: 01 586 81 50

dievilla.at

**WASt – Wiener Antidiskriminierungsstelle für
gleichgeschlechtliche und transgender Lebensweisen**

Telefon: 01 4000-81449

Jugendberatungsstellen

**First Love-Beratungsstellen der ÖGF – Österreichische
Gesellschaft für Familienplanung**

firstlove.at

Beratungsstelle in der Klinik Donaustadt

Telefon: 0677 624 133 90

Beratungsstelle in der Klinik Landstraße

Telefon: 0677 624 133 70

First Love Mobil

Sexualpädagogische Angebote für Schulen und
Jugendeinrichtungen

Telefon: 0681 205 653 39

E-Mail: firstlovemobil@oegf.at

Herzklopfen – Online-Beratung

firstlove.at/herzklopfen

**First Love-Ambulanz der Österreichischen
Gesundheitskasse**

Bieten Beratung für Schulklassen nach
Terminvereinbarung an.

Mein Gesundheitszentrum Mariahilf

Telefon: 05 0766-1140691

Mein Gesundheitszentrum Landstraße

Telefon: 05 0766-1140327

Mein Gesundheitszentrum Favoriten

Telefon: 05 0766-114240

Mein Gesundheitszentrum Floridsdorf

Telefon: 05 0766-1140287

Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugsperso-
nen, Telefonberatung (0–24h)

Telefon: 147 (ohne Vorwahl)

E-Mail: 147@rataufdraht.at

Online-Beratung: rataufdraht.at/online-beratung

**Talkbox – Rat und Hilfe per Mail, Abteilung für Kinder
und Jugendhilfe**

Onlineberatung für Kinder und Jugendliche

E-Mail: talkbox@ma11.wien.gv.at

talkbox.at

wienXtra-jugendinfo

Telefon: 01 4000-84100

jugendinfowien.at

Anonyme Geburt, Babynest, Adoption

Babynest in der Klinik Ottakring

Das Babynest befindet sich rechts neben dem Eingang der Kinder-Notfallambulanz.

1160 Wien, Flötzersteig 4

Steht man vor dem Seiteneingang, geht man rechts die Mauer entlang bis zur Babyklappe, gekennzeichnet durch ein Schild „Babynest“.

Telefon: 01 49 150-2944

Babynest in der Klinik Floridsdorf

Brünner Straße 68, 1210 Wien

Zu finden rechts um die Ecke des Haupteingangs.

Telefon: 01 277 000

Zentrale Anlaufstelle für Eltern und Kinder des Amtes für Jugend und Familie

Telefon: 01 4000-8011

Referat für Adoptiv- und Pflegekinder des Amtes für Jugend und Familie

Telefon: 01 4000-90770

E-Mail: kanzlei-rap@ma11.wien.gv.at

wien.gv.at/menschen/kind-familie/adoption/referat.html

Schwangerschaftsabbruch

Frauen.Gesundheit.Nussdorf – Institut für Frauengesundheit Ges.m.b.H.

Telefon: 01 370 49 37

Mobil: 0664 610 83 02

abtreibung-wien.at

Gynmed – Ambulatorium für Schwangerschaftsabbruch und Familienplanung

Telefon: 0699 178 178 00

gynmed.at

pro:woman – Ambulatorium

Sexualmedizin und Schwangerenilfe

Telefon: 01 512 96 31-250

E-Mail: info@prowoman.at

prowoman.at

VenusMed – Zentrum für Sexualmedizin in Wien

Telefon: 01 890 80 70

E-Mail: info@venusmed.at

venusmed.at

Woman & Health – Privatklinik und Ordinationszentrum für frauenspezifische Medizin

Telefon: 01 533 36 54

E-Mail: office@womanandhealth.com

womanandhealth.at

Kostenübernahme für Schwangerschaftsabbruch

Nur für Frauen mit geringem Einkommen.

Servicetelefon der Stadt Wien – Soziales, Sozial- und Gesundheitsrecht, Fachbereich Soziale Leistungen

Telefon: 01 4000-8040

Patientinnen-/Patientenbeschwerden

Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenrechtsanwaltschaft

Telefon: 01 587 12 04

Webseiten

abtreibung.at

verhuetung.info

gesundheits.gv.at/leben/sexualitaet/inhalt

profamilia.de

kondometer.de

zanzu.de

→ Diese Adressliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

Broschürenservice

Unsere Broschüren können gerne beim Wiener Programm für Frauengesundheit bestellt werden:

- **E-Mail:** frauengesundheit@ma24.wien.gv.at
- **Telefon:** 01 4000-84200

Unsere Materialien stehen ebenfalls als Download-Angebot auf unserer Website zur Verfügung:
frauengesundheit.wien.at → Publikationen.

Detaillierte Informationen zu unseren Schwerpunkten, Initiativen und zahlreichen Frauengesundheitsthemen finden Sie auf unserer Webseite:
frauengesundheit.wien.at → Schwerpunkte.

