

| | Kupferspirale | Kupferball IUB® | Verhütungskappen Caya®, FemCap®, Lea Contraceptivum® | Kondom/Flügelkondom | Femidom | Natürliche Empfängnisregelung Symptothermale Methode | Chemische Methoden | Für den Notfall Verhütungspannen sind menschlich |
|--------------------------|--|--|---|---|--|--|--|---|
| Anwendung | Die Kupferspirale wird von einer Gynäkologin/einem Gynäkologen in die Gebärmutter eingebracht. Sie kann dort bis zu 5 Jahren bleiben. Es gibt kleinere Modelle für junge Frauen. | Der Kupferball wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt durch die Vagina in die Gebärmutter eingebracht. Er besteht aus Kupferperlen, die auf einem Draht mit Formgedächtnis aufgefädelt sind. Bleibt bis zu 5 Jahren in der Gebärmutter. | Eine kuppelförmige Kappe wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt und vor den Muttermund gesetzt. Die Ränder der Kappe müssen zusätzlich mit einem spermientötenden Gel bestrichen werden. | Das Reservoir des Kondoms wird mit Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt. So bleibt die Luft draussen, es platzt nicht und du kannst das Kondom über den steifen Penis rollen. Das Flügelkondom ist leicht mit nur einer Hand aufzuziehen. | Das Femidom ist ein auf einer Seite geschlossener Kunststoffschlauch mit Ringen an beiden Seiten. Ein Ring wird über den Muttermund gestülpt, der andere Ring bleibt außerhalb des Vaginaeingangs. | Beobachtung des Zervixschleimes und Temperaturmessung ermöglichen es, die fruchtbaren/unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Konsequente Aufzeichnung der Beobachtungen ist nötig. Die natürlichen Methoden können in Kursen erlernt werden. | Du führst ein Zäpfchen oder eine Tablette ca. 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina ein. | Nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr (GV) oder einer Verhütungspanne kannst du das Risiko einer Schwangerschaft verringern: |
| Beachte! | Die Kupferspirale ist für Jugendliche nicht das Mittel der ersten Wahl. Eine Gynäkologin/ein Gynäkologe berät über geeignete Methoden. Dieses Verhütungsmittel ist eine sichere Alternative zur Einnahme von Hormonen. | Vor dem Einbringen des Kupferballs ist eine gynäkologische Untersuchung erforderlich. Bei dieser wird die Form und die Größe der Gebärmutter bestimmt und die Eignung des Verhütungsmittels abgewogen. Das Verletzungsrisiko ist geringer als bei der Kupferspirale. | Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe – je nach Produkt – 6 bis 8 Stunden in der Vagina bleiben. Caya® Diaphragma und FemCap® dürfen maximal 24 Stunden in der Vagina bleiben. Das Lea Contraceptivum® kann 48 Stunden in der Vagina bleiben, da es ein Abflussventil für Sekrete hat. | Überprüfe Folgendes: Ablaufdatum, Qualitätssiegel, Luftpolster in der Verpackung, Aufbewahrung (nicht in der Hosentasche oder im Geldbörse!), die Größe muss passen. Nach dem Samenerguss muss der noch steife Penis aus der Vagina gezogen und das Kondom dabei festgehalten werden. | Bei der Anwendung eines Femidoms solltest du ein Gleitmittel verwenden. Das Einführen und Aufsetzen des Femidoms musst du üben. | Nur reines Temperaturmessen oder die Schleimbeobachtung allein sind keine Verhütungsmethode. Erst die Kombination der Beobachtungen aller Komponenten und das korrekte Führen und Interpretieren einer Zyklustabelle ermöglicht eine sinnvolle Empfängnisregelung. | Chemische Methoden sind sehr unsicher und daher für eine sichere Verhütung nicht empfehlenswert. | Die Pille danach ist ein hormonelles Notfall-Präparat , das du rezeptfrei in der Apotheke bekommst. Die „Pille danach“ musst du so schnell wie möglich nach einer Verhütungspanne einnehmen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Schwangerschaft verhindert, am größten. |
| wo/wie erhältlich | Gynäkologin/Gynäkologe. Eine regelmäßige halbjährliche ärztliche Kontrolle, solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, ist nötig. | Gynäkologin/Gynäkologe. Eine regelmäßige fachärztliche Kontrolle, solange der Kupferball in der Gebärmutter liegt, ist nötig. | Caya®, FemCap® und das Lea Contraceptivum® sind in unterschiedlichen Größen in der Apotheke oder im Online-Shop erhältlich. Die Gynäkologin/der Gynäkologe hilft bei der Wahl und zeigt die Anwendung. | Drogeriemarkt, Apotheke, Online-Shop. | Rezeptfrei im Internet oder in der Apotheke bestellbar. | Du findest online Kursangebote in deiner Wohnumgebung. | Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. | Die „Pille danach“ verzögert den Eisprung, falls dieser noch nicht stattgefunden hat. Wenn du nach der Einnahme nochmals ungeschützten Sex hast, kannst du trotzdem schwanger werden. Deshalb musst du dann zusätzlich mit einer Barrieremethode verhüten (z.B. Kondom). Die „Pille danach“ ist mit 2 Wirkstoffen erhältlich: |
| Sicherheit | sehr sicher Pearl-Index: 0,3 - 3 | sehr sicher Pearl-Index: 0,3 - 0,8 | mittel Pearl-Index: 1 - 20 | mittel Pearl-Index: 3 - 14 | mittel Pearl-Index: 5 - 25 | mittel Pearl-Index: 2 - 5 | unsicher Pearl-Index: 5 - 50 | Levonorgestrel (Vikela®, Postinor®, Levodonna®) Preis: ca. 17 Euro Einnahmezeitraum: 0 – 72 Stunden (3 Tage). Optimal: in den ersten 12 Stunden nach dem GV. Verhindert je nach Einnahmezeitpunkt 52 bis 85 % der Schwangerschaften. |
| Euro | Bis 400 Euro, Arztkosten sind inkludiert. | Ca. 400 bis 500 Euro, Arztkosten sind inkludiert. | Ca. 38 bis 60 Euro, zusätzliche Kosten für das Gel: ca. 10 Euro. | Ca. 1 Euro pro Stück. | Ca. 4 Euro pro Stück. | kostenlos | Je nach Produkt kostet eine Packung 10 bis 38 Euro. | Ulipristal-Acetat (ellaOne®) Preis: ca. 39 Euro Einnahmezeitraum: 0 – 120 Stunden (5 Tage). Optimal: in den ersten 24 Stunden nach dem GV. Hohe Wirksamkeit, aber nicht 100 %. Vermutest oder weißt du, dass du schwanger bist, darfst du ellaOne® nicht einnehmen. |
| ☺ | Hat keinen Einfluss auf den Hormonhaushalt, du musst nicht ständig an Verhütung denken, es gibt kleine Modelle. | Hat keinen Einfluss auf den Hormonhaushalt, verschiedene Größen sind am Markt erhältlich, du musst nicht ständig an Verhütung denken. | Verhütungskappen haben keinen Einfluss auf den Hormonhaushalt, sind nebenwirkungsfrei, du lernst deinen Körper gut kennen. | Das Kondom schützt vor Geschlechtskrankheiten, einziges Verhütungsmittel für Männer , hat keine Vorlaufzeit, gibt es auch latexfrei, preiswert. | Eine Frau kann sich unabhängig vom Mann vor Geschlechtskrankheiten schützen , keine Nebenwirkungen, sofort anwendbar. | Keine Nebenwirkungen, partnerschaftlich, schult das Körperbewusstsein, das Paar ist von Medizin und Pharmazie unabhängig. | Einfache Anwendung, ohne Rezept erhältlich, müssen nur angewendet werden, wenn tatsächlich Geschlechtsverkehr stattfindet. | Notfall-Präparate wirken nicht immer. Kontrolliere mit einem Schwangerschaftstest, falls die Regelblutung ausbleibt! Die Pille danach ist kein Ersatz für eine regelmäßige Verhütung! |
| ☹ | Erhöhte Infektionsgefahr bei häufigem Partnerwechsel, verstärkte Blutungen, Einsetzen kann schmerzhaft sein. | Der Kupferball kann die Menstruationsblutung vorübergehend oder dauerhaft verstärken. Schmierblutungen können auftreten. | Anwendung muss geübt werden, Disziplin bei der Anwendung ist erforderlich: rechtzeitiges Einsetzen ist nötig. | Die richtige Anwendung muss geübt sein, Disziplin beim Verwenden ist notwendig, du musst vor dem Geschlechtsverkehr an Verhütung denken. | Die Anwendung muss geübt werden, du musst vor dem Sex an Verhütung denken. | Bei manchen Frauen ist die sexuelle Lust an den fruchtbaren Tagen am größten – da heißt es aber verzichten, Konsequenz ist erforderlich. | Sehr geringe Sicherheit , Mittel riechen ungewöhnlich, Reizungen der Vagina sind möglich, unangenehmes Gefühl in der Vagina/am Penis. | |
| Wirkungsweise | Das Kupfer schädigt die männlichen Spermien und verringert die Beweglichkeit der Spermien. Weiters wird die Schleimhaut der Gebärmutter so verändert, dass die Einnistung (Nidation) einer befruchteten Eizelle verhindert wird. | Das Kupfer schädigt die männlichen Spermien und verringert ihre Beweglichkeit. Weiters wird die Schleimhaut der Gebärmutter so verändert, dass die Einnistung (Nidation) einer befruchteten Eizelle verhindert wird. | Die Kappen bilden eine Barriere und verhindern das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle und somit eine Befruchtung. | Kondome zählen zu den Barrieremethoden. Sie verhindern das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle und somit eine Befruchtung. | Das Femidom ist eine Barrieremethode, die verhindert, dass Ei- und Samenzelle zusammenkommen. Es findet keine Befruchtung statt. | Das Paar hat an den fruchtbaren Tagen der Frau keinen Geschlechtsverkehr oder Geschlechtsverkehr mit Kondom. Deshalb kann es zu keiner Verschmelzung von Ei- und Samenzelle kommen. | Chemische Substanzen töten die Spermien ab. Es kommt zu keiner Befruchtung. | |
| | | | | | | | | |

Pille, & Kondom Co



Verhütung im Überblick

www.aktionleben.at

Du bist verliebt?

Du spürst, dass der passende Zeitpunkt gekommen ist, um mit deiner Partnerin oder mit deinem Partner intimer zu werden und möchtest miteinander Sex genießen? Falls du im Moment keinen Kinderwunsch hast, musst du nun entscheiden, wie du verhütet.

Für Männer gibt es das Kondom, dessen korrekte Anwendung geübt sein will.

Als Frau kannst du wählen: Unser Folder gibt einen Überblick über die gängigsten Methoden. Bei deiner Entscheidung, welches Verhütungsmittel für dich passt, kann dich eine Gynäkologin/ein Gynäkologe fachlich beraten.

Kein Verhütungsmittel ist absolut sicher. Der **Pearl-Index** gibt an, wie viele von 100 Frauen schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang diese Art der Verhütung praktizieren.

Wähle deine Partnerin, deinen Partner mit Gefühl und Verstand. Versagt ein Verhütungsmittel, seid ihr vielleicht gemeinsam für ein Kind verantwortlich.

Kombinationspille

Gestagenpille (Mini-Pille)

Hormonpflaster Evra®

Hormon- oder Vaginalring NuvaRing®

Hormonimplantat

3-Monatsspritze Depocon®, Sayana®

Hormonspirale Mirena® und Jaydess®

Anwendung

Orale Einnahme der Pille beginnt am 1. Tag des Zyklus*. Je nach Präparat wird 21 Tage – mit 7 Tagen Pause – oder 28 Tage – täglich zur gleichen Zeit eine Pille eingenommen.
*1. Tag des Zyklus = 1. Blutungstag

Diese Pille wird täglich ohne Unterbrechung zur gleichen Zeit eingenommen. Eine verspätete Einnahme von 3 Std. ist möglich (Ausnahme Mini-Pille mit Desogestrel 12 Std.), keine pillenfreie Woche, keine Blutung. Einnahmebeginn: am 1. Zyklastag.

3 Wochen lang wird je ein Pflaster pro Woche auf Bauch, Oberarm (außen), Rücken oder Gesäß geklebt, danach folgt eine Pause von einer Woche ohne Pflaster. Dann kommt es zur Blutung.

Du führst den biegsamen Kunststoffring (ø 5 cm) zusammengedrückt in die Vagina ein, wo er für 21 Tage bleibt. Nach Entfernen des Rings folgt eine Woche ohne den Vaginalring. Die Blutung setzt ein. Danach setzt du einen neuen Hormonring ein.

Ein 4 cm langes Kunststoffstäbchen mit Hormondepot wird vom Arzt in das Fettgewebe deines Oberarms mit einer Spezialnadel eingesetzt. Dies kann in den ersten fünf Zyklastagen gemacht werden. Dein Oberarm wird dabei lokal betäubt.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt spritzen alle 3 Monate ein Gestagendepot in den Gesäß- oder Deltamuskel (Oberarm) der Frau. Die erste Spritze soll in den ersten 5 Tagen nach Menstruationsbeginn erfolgen.

Die t-förmige, biegsame Hormonspirale wird von einem Frauenarzt/einer Frauenärztin in die Gebärmutter eingesetzt. Je nach Modell kann sie zwischen 3 und 5 Jahren dort bleiben. Danach muss sie wieder entfernt werden.

Beachte!

Erbrechen, Durchfall und die Einnahme von Medikamenten kann die Wirkung dieser Pille herabsetzen. Wurde die Einnahme vergessen, darf sie mit einer Verspätung von maximal 12 Stunden nachgenommen werden. Danach schützt sie nicht mehr. Ein erhöhtes Thrombose-Risiko soll vor der Verschreibung ausgeschlossen werden.

Erbrechen, Durchfall und die Einnahme von manchen Medikamenten können die Wirkung dieser Pille herabsetzen. Wurde die Einnahme vergessen, darf sie mit einer Verspätung von maximal 12 Stunden nachgenommen werden. Danach schützt sie nicht mehr. Tipp: Pille zur Zahnpflege legen, diese erfolgt täglich etwa zur gleichen Zeit.

Der feste Sitz des Pflasters muss täglich überprüft werden. Ist das Pflaster länger als 24 Stunden abgelöst, muss ein neuer Zyklus begonnen und mindestens 7 Tage zusätzlich verhütet werden (z.B. mit Kondom). Die Einnahme von manchen Medikamenten kann die Wirkung beeinflussen.

Bei erstmaliger Anwendung musst du die ersten 7 Tage auch ein Kondom verwenden. Tipp: Notiere in deinem Kalender die Wechseltage oder stell auf deinem Handy eine Benachrichtigung ein. Der Ring darf max. 3 Stunden außerhalb der Vagina sein, damit du verlässlich geschützt bist.

Das Stäbchen wird nach drei Jahren vom Arzt wieder entfernt. Nach Entfernen des Stäbchens kann es länger dauern, bis der Zyklus wieder regelmäßig wird. Bei 10 % der Anwenderinnen treten Nebenwirkungen auf. Wenn es deshalb entfernt werden muss, bekommst du kein Geld zurück.

Die 3-Monatsspritze ist geeignet für Frauen, die langfristig verhüten oder überhaupt nicht mehr schwanger werden wollen. Oft dauert es Monate, bis eine Frau nach Absetzen der Verhütungsmethode wieder die Regel bekommt und schwanger werden kann.

Regelmäßige Kontrollen bei der Gynäkologin/ beim Gynäkologen sind erforderlich. Jaydess® ist schmaler als Mirena. Spiralen sind bei Jugendlichen nicht das erste Mittel der Wahl.

wo/wie erhältlich

Gemeinsam mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen klärst du, ob die Kombinationspille für dich geeignet ist. Mit einem Rezept kannst du sie in der Apotheke kaufen.

Gemeinsam mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen klärst du, ob diese Pille für dich geeignet ist. Mit einem Rezept kannst du sie in der Apotheke kaufen.

Gemeinsam mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen klärst du, ob das Hormonpflaster für dich geeignet ist. Mit einem Rezept kannst du es in der Apotheke kaufen.

Gemeinsam mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen klärst du, ob der Hormonring für dich ein passendes Mittel ist. Mit einem Rezept kannst du ihn in der Apotheke kaufen.

Gynäkologin/Gynäkologe

Gynäkologin/Gynäkologe

Gynäkologin/Gynäkologe

Sicherheit

sehr sicher
Pearl-Index: 0,1 - 0,9

sicher
Pearl-Index: 0,5 - 3

sicher
Pearl-Index: 0,72 - 0,9

sicher
Pearl-Index: 0,4 - 0,65

sehr sicher
Pearl-Index: 0 - 0,08

sicher
Pearl-Index: 0,3 - 1,4

sehr sicher
Pearl-Index: 0,16

Euro

10 bis 35 Euro pro Monat.

Circa 13 Euro pro Monat.

Eine Packung mit 3 Stück: ca. 22 Euro, reicht für 1 Monat.

Eine Packung mit 3 Stück: ca. 51 Euro, reicht für 3 Monate.

300 bis 400 Euro, Arztkosten sind inkludiert.

Ca. 30 Euro pro Spritze (ca. 10 Euro pro Monat), Arztkosten sind inkludiert.

Ca. 400 Euro, Arztkosten sind inkludiert.

😊

Hohe Sicherheit, preiswerte Präparate sind erhältlich, manchmal schwächere Blutungen.

Hohe Sicherheit, kann in der Stillzeit eingenommen werden, für Frauen, die kein Östrogen einnehmen dürfen (z. B. erhöhtes Thromboserisiko).

Du musst nur einmal in der Woche an Verhütung denken, wirkt auch bei Magen- und Darmproblemen.

Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirkung, Regelblutung wird oft schwächer und weniger schmerzhaft.

Nur alle 3 Jahre muss an Verhütung gedacht werden, auch bei Östrogen-Unverträglichkeit anwendbar.

Nur alle 3 Monate muss an Verhütung gedacht werden, Verdauungsprobleme haben keinen Einfluss auf die Wirkung.

Du musst lange nicht an Verhütung denken, geringere Hormondosis als die Pille, Blutung wird schwächer oder bleibt aus.

😞

Konsequente Einnahme erforderlich, Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, erhöhte Thrombosegefahr, Lustlosigkeit sind möglich.

Konsequente Einnahme erforderlich, Nebenwirkungen wie unregelmäßige Blutungen, Depression oder vermehrte Akne sind möglich. NUR bei Indikation!

Pflaster ist sichtbar, ist nicht geeignet für Frauen über 90 kg Körpergewicht, es kann zu Hautirritationen kommen, Nebenwirkungen sind möglich.

Selten: Fremdkörpergefühl, Wechselwirkung mit Medikamenten, vor allem Antibiotika, sind möglich.

Hormonbedingte Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Depressionen ..., Monatsblutung kann ausbleiben, Wechselwirkung mit manchen Medikamenten.

Zwischenblutungen in den ersten Monaten, Blutung kommt in unterschiedlichen Abständen, beeinflusst die Knochendichte negativ.

Ca. 6 % der Frauen stoßen die Spirale ab, manchmal kommt es zu Blutungsstörungen, Eileiterschwangerschaften sind häufiger.

Wirkweise

Die Hormone Östrogen und Gestagen hemmen den Eisprung, verhindern den vollständigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und sorgen dafür, dass der Zervixschleim für Spermien nahezu undurchlässig bleibt.

Das Hormon Gestagen hemmt den Eisprung teilweise (ca. 30 %), verhindert aber den vollständigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und sorgt dafür, dass der Zervixschleim für Spermien nahezu undurchlässig bleibt.

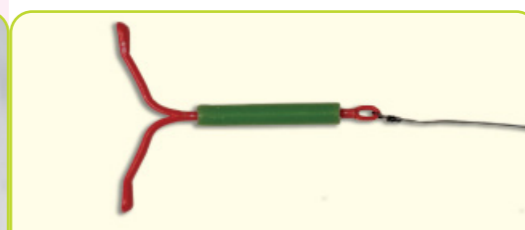
Die Hormone Östrogen und Gestagen hemmen den Eisprung, verhindern den vollständigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und sorgen dafür, dass der Zervixschleim für Spermien nahezu undurchlässig bleibt.

Die Hormone Östrogen und Gestagen hemmen den Eisprung, verhindern den vollständigen Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und sorgen dafür, dass der Zervixschleim für Spermien nahezu undurchlässig bleibt.

Das Gelbkörperhormon Gestagen wird in kleinen Mengen an den Körper abgegeben. Der Eisprung wird teilw. (ca. 30 %) gehemmt, die Gebärmutter Schleimhaut nicht vollständig aufgebaut und der Zervixschleim bleibt für Spermien nahezu undurchlässig.

Aus dem Gestagendepot im Gesäß oder Oberarm wird drei Monate kontinuierlich das Hormon freigesetzt. Der Eisprung wird teilw. (ca. 30 %) gehemmt, die Gebärmutter Schleimhaut geringer aufgebaut und der Zervixschleim bleibt undurchlässig.

Das Hormon Gestagen verändert die Gebärmutter Schleimhaut und wirkt auf den Zervixschleim. Sie verhindert die Einnistung (Nidation) einer befruchteten Eizelle.



Beratung & Hilfe

kostenlos. vertraulich. ergebnisoffen.

aktion leben
ist für dich da, wenn ...

- du Informationen über Verhütungsmittel brauchst.
- du gratis einen Schwangerschaftstest machen willst.
- du schwanger bist und kostenlos und anonym mit einer Sozialarbeiterin oder einer Psychologin reden willst.
- du umfassende Informationen über Schwangerschaft und Geburt benötigst.
- du wissen willst, welche Rechte eine schwangere Frau hat.
- du nach einem Schwangerschaftsabbruch reden möchtest.
- deine Partnerin schwanger ist oder einen Abbruch hatte und du darüber reden möchtest.



Wir beraten Frauen und Männer

Ruf uns an **01/512 52 21** 9 bis 16 Uhr

aktion leben
österreich Bundeskanzleramt

aktion leben österreich, Diefenbachgasse 5/5, 1150 Wien
www.aktionleben.at, August 2023. Fotos: N. Potensky, fotolia, shutterstock, <http://de.wikipedia.org/wiki/Femidom>