

## Verhütungsmittel im Überblick

Die folgende Übersicht soll einen ersten Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden geben. Da jede Frau unter anderen Lebensumständen lebt, sollte die Wahl der richtigen, sicheren Verhütungsmethode zusammen mit einer Ärztin/einem Arzt oder mit den Beraterinnen und Beratern in einer Beratungsstelle individuell besprochen werden. Frauen unter 20 Jahren sind von den Kosten verschreibungspflichtiger Verhütungsmittel befreit - die Kosten werden hier von der Krankenkasse übernommen. Bei über 18-Jährigen fällt allerdings die Rezeptgebühr an. Wer älter als 20 Jahre ist, muss für den Schutz vor ungewollten Schwangerschaften selbst aufkommen.

Rechtlicher Hinweis: Verwenden Sie diese Informationen nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an eine Ärztin/einen Arzt ihres Vertrauens.

### Hormonelle Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Kosten
<b>Antibabypillen</b>	Die Antibabypille ist ein regelmäßig einzunehmendes Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlicher Zusammensetzung und Dosierung enthält. Hormone hemmen den Eisprung, die Einnistung eines befruchteten Eis und machen den Gebärmutterhals für Spermien undurchdringlicher. Die Einnahme der Antibabypille erfolgt im 24-Stunden-Rhythmus. Mit den meisten Pillen wird ein regelmäßiger „Zyklus“ herbeigeführt, indem man in der Regel 21 Tage lang je eine Pille einnimmt und dann eine Pause von 7 Tage einlegt. In diesen sieben Tagen kann der Körper die Gebärmutter Schleimhaut nicht aufrechterhalten, und eine Blutung setzt ein. Die Blutung ist meist schwächer als ohne Pille. Es gibt auch Antibabypillen die durchgehend, also ohne Pause, eingenommen werden. Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) oder entzündungshemmende Mittel, beeinträchtigen die verhütende Wirkung.	Die Antibabypille ist eine der sichersten Verhütungsmethoden und ist einfach anzuwenden. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben. Voraussetzung für den sicheren Schutz ist die regelmäßige, korrekte Einnahme (Beipackzettel). Periodenschmerzen und Blutungsstärke werden fast immer geringer und Hauterkrankungen wie z.B. Akne kann sich verbessern.	Tägliche Einnahme. Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Übelkeit, Erbrechen, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen oder sexuelle Unlust. In seltenen Fällen können auch schwere Nebenwirkungen wie Bluthochdruck, Thrombose (Blutpfropfbildung) und Störungen der Leberfunktion auftreten. Frauen, die rauchen und/oder über 35 sind, sollten die Risiken mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt abwägen, bevor sie sich für die Antibabypille entscheiden. Die Antibabypille allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Pille gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Arztbesuch notwendig.	Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße zwischen 5 und 17 € pro Monat. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.
<b>Mini-Pille</b>	Die Mini-Pille enthält nur das Hormon Gestagen, hemmt nicht generell den Eisprung, sondern bewirkt, dass ein Schleimpfropf am Muttermund gebildet wird. Hierdurch wird die Wanderung der Spermien in die Gebärmutter und Eileiter verhindert. Die Einnahme der Minipille erfolgt im 24-Stunden-Rhythmus ohne Pause über 28 Tage. Voraussetzung für den sicheren Schutz ist die absolut	Die Mini-Pille gehört zu den relativ sicheren Verhütungsmethoden. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder bei einer Beratungsstelle stattgefunden haben. Die Mini-Pille ist auch für die Stillzeit geeignet.	Täglich Einnahme zur exakt gleichen Zeit. Schon ein 3 Stunden späterer Zeitpunkt der Einnahme vermindert den Empfängnischutz. Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen (Monatsblutungen werden oft unregelmäßig, verspäten sich oder bleiben ganz aus), Brustspannungen, Kopfschmerzen, Stimmungsveränderungen oder	Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße zwischen 6 und 17 € pro Monat. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.

	<p>pünktliche Einnahme (Beipackzettel). Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Antibiotika, Schlaf- und Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) sowie Antiepileptika beeinträchtigen die verhütende Wirkung.</p>		<p>sexuelle Unlust. Die Mini-Pille allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Mini-Pille gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Arztbesuch notwendig.</p>	
<b>Vaginalring</b>	<p>Der Kunststoffring ist eine Alternative zur Antibabypille und gibt über drei Wochen lang kontinuierlich Hormone ab. Durch die Abgabe von Östrogenen und Gestagenen wird der Eisprung verhindert. Der Vaginalring wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und wird nach 21 Tagen wieder entfernt. Nach der Entnahme findet in den 7 verbleibenden Tagen eine menstruationsähnliche Blutung statt. Bei Zufuhr von pflanzlichen Arzneimitteln, wie z.B. Johanniskraut und Mitteln gegen Epilepsie, Tuberkulose, HIV oder anderen Infektionen, ist die verhütende Wirkung vermindert. Die Herstellerfirmen gehen davon aus, dass die verhütende Wirkung des Vaginalrings durch die Einnahme der beiden Antibiotika Doxycyclin und Amoxicillin nicht beeinträchtigt wird.</p>	<p>Bei richtiger Anwendung ist der Vaginalring so sicher wie die Antibabypille. Positiv ist, dass man nicht täglich an die Einnahme denken muss. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder eine Beratung in einer Beratungsstelle stattgefunden haben. Den Vaginalring gibt es nur auf Rezept.</p>	<p>Wochentag und Tageszeit sollen beim Einlegen und Entfernen des Ringes mit Disziplin eingehalten werden. Der feste Sitz des Ringes muss regelmäßig überprüft werden. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Scheidentzündungen und Ausfluss aus der Scheide. Auch Akne, Stimmungsschwankungen, Übelkeit, Brustspannen und -schmerzen und schmerzhaft monatliche Blutungen oder Gewichtszunahme können auftreten. Der Vaginalring erhöht wie alle kombinierten hormonellen Verhütungsmittel, die Östrogen und Gestagen enthalten, das Risiko für Thrombose, Störungen der Leberfunktion etc. Der Ring kann in wenigen Fällen als unangenehmer Fremdkörper und beim Geschlechtsverkehr als störend empfunden werden. Der Vaginalring allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Den Vaginalring gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Arztbesuch notwendig.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat: Einzelring ca. 20 €, im Dreierpack ca. 48 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.</p>
<b>Verhütungspflaster</b>	<p>Das Verhütungspflaster ist eine Alternative zur Antibabypille und dem Vaginalring. Das Hormonpflaster wird wie ein normales Pflaster auf die Haut geklebt. Durch die Abgabe von einer Kombination aus Östrogen und Gestagen gelangen die Wirkstoffe über die Haut in die Blutbahn und der monatliche Eisprung wird so verhindert. Außerdem verdicken die Hormone den Schleimpfropf im Gebärmutterhals, so dass er für Spermien undurchdringlich wird. Das Pflaster wird am ersten Tag der Menstruation auf eine saubere, trockene Hautstelle (Oberarm, Po, Bauch, Oberkörper) aufgeklebt. Die Hautstellen rund um die Brüste müssen ausgespart werden. Sobald das Pflaster fest angedrückt ist und klebt, setzt die empfängnisverhütende Wirkung ein. Der Sitz des Pflasters sollte täglich kontrolliert werden. Der Wechsel des Pflasters findet alle 7 Tage statt und muss immer am gleichen Wochentag geschehen, die Uhrzeit spielt jedoch keine Rolle. Das Pflaster soll in jeder Woche an einer anderen Stelle aufgeklebt werden. Die letzte Woche ist die "pflasterfreie" Woche und die Blutung setzt normalerweise ein. Nach der pflasterfreien Woche (sieben Tage)</p>	<p>Bei richtiger Anwendung ist das Verhütungspflaster so sicher wie die Antibabypille. Positiv ist, dass man nicht täglich an die Einnahme denken muss, sondern nur alle 7 Tage an den Pflasterwechsel. Das Pflaster gibt die Hormone gleichmäßig und konstant ab, hierdurch verbessert sich die Verträglichkeit. Durchfall oder Erbrechen beeinträchtigen nicht die Wirkung. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>Wie bei allen hormonellen Verhütungsmitteln kann es auch hier zu unregelmäßigen Blutungen kommen. Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautreaktionen am Haftort des Pflasters und Übelkeit. Neuere Studien bestätigen ein erhöhtes Risiko für venöse oder arterielle Thromboembolien. Studien belegen ferner, dass die Wirksamkeit nur bei Frauen zwischen 18-45 Jahren optimal ist. Für Frauen mit einem Körpergewicht von 90 oder mehr kg kann eine verminderte Wirksamkeit auftreten. Das Pflaster ist relativ groß und somit auch für andere sichtbar. Das Verhütungspflaster allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Das Verhütungspflaster gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Arztbesuch notwendig. Während der Stillzeit sollte das Pflaster nicht angewendet werden.</p>	<p>Eine Monatspackung mit drei Pflastern kostet ca. 18 €, eine Drei-monatspackung ca. 40 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.</p>

	<p>wird für den neuen Zyklus am gewohnten Wochentag ein neues Pflaster aufgeklebt. Selbst dann, wenn die Blutung noch nicht beendet oder nicht eingetreten ist. Um die Verhütungssicherheit zu gewährleisten darf die pflasterfreie Zeit von 7 Tagen nicht überschritten werden. Ist das Pflaster mehr als 24 Stunden von der Haut gelockert oder abgelöst, besteht kein sicherer Schutz mehr. Die Zufuhr von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) oder Mittel gegen Epilepsie, Tuberkulose oder Pilzinfektionen können die verhütende Wirkung beeinträchtigen.</p>			
<b>Dreimonats-spritze</b>	<p>Die Dreimonatsspritze hemmt durch die Abgabe von hohen Mengen an Gestagen den Eisprung. Sie wird alle drei Monate zwischen dem ersten und fünften Zyklustag als Depot in den Oberarm – oder Gesäßmuskel injiziert. Die Dreimonatsspritzen werden bislang in Deutschland von zwei Herstellern angeboten und erst ab dem 21. Lebensjahr empfohlen. Die Zufuhr von bestimmten Arzneimitteln, wie Antibiotika, Johanniskraut und bestimmte Antiepileptika können die Wirksamkeit beeinträchtigen.</p>	<p>Sehr sicher, keine tägliche Einnahme nötig. Einnahmefehler sind ausgeschlossen. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen oder Dauerblutungen, die zu einer Ausschabung führen können, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Depressionen, sexuelle Unlust. Studien deuten darauf hin, dass die Depotspritze das Risiko für Osteoporose erhöht. Spontan kann die Verhütung nicht abgesetzt werden. Nach dem Absetzen kann es weit über ein Jahr dauern, bis es wieder zu einem regelmäßigen Eisprung kommt. Die Dreimonatsspritze ist nicht für jede Frau geeignet. Sie allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Dreimonatsspritze gibt es nur auf Rezept und darf nur von einer Ärztin/einem Arzt verabreicht werden. Deswegen ist ein regelmäßiger Arztbesuch notwendig. Stillende Mütter dürfen die Dreimonatsspritze frühestens sechs Wochen nach der Geburt erhalten.</p>	<p>Die Kosten für eine Dreimonatsspritze betragen ca. 30 €. Hinzu können noch ca. 15 € für das Setzen der Spritze kommen.</p>
<b>Hormon-Implantat</b>	<p>Hierbei handelt es sich um ein dünnes biegsames Kunststoffstäbchen, das nur das Hormon Gestagen enthält. Das Kunststoffstäbchen wird nach einer gründlichen Untersuchung durch einen kleinen Eingriff, mit örtlicher Betäubung, an der Innenseite des Oberarms, durch eine Ärztin/einen Arzt eingesetzt. Der Eingriff findet zwischen dem ersten und dem fünften Tag des Zyklus statt. Geringe Mengen des Gestagens Etonogestrel gelangen langsam ins Blut und erzielen so den gleichen Effekt wie die Antibabypille. Der monatliche Eisprung wird gehemmt und eine Veränderung der Schleimhaut verhindert das Eindringen von Spermazellen. Das Implantat ist 3 Jahre lang wirksam und muss von einer Ärztin/einem Arzt nach Ablauf der Zeit wieder entfernt werden. Die Zufuhr von bestimmten Arzneimitteln, wie Mittel zur Behandlung von Bluthochdruck,</p>	<p>Das Hormon-Implantat gehört zu den sichersten Verhütungsmethoden. Voraussetzung für die Zuverlässigkeit ist die korrekte Einsetzung des Stäbchens. Diese sollte überprüft werden. Keine tägliche Einnahme nötig. Einnahmefehler sind damit ausgeschlossen. Das Hormonimplantat kann von Frauen genutzt werden, die keine östrogenhaltigen Verhütungsmittel vertragen oder wegen gesundheitlicher Risiken nicht nehmen dürfen. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben. Das Implantat kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt</p>	<p>Mögliche Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen, vaginale Infektionen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannungen – und schmerzen, Stimmungsschwankungen, Schwindel, sexuelle Unlust. Hautreaktionen an der Implantationsstelle. In einigen Fällen kommt es bei der Entfernung des Stäbchens zu Schwierigkeiten, was kleine oder größere operative Eingriffe zur Folge haben kann. Das Hormonimplantat allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Die Kosten betragen einschließlich des Honorars für das Einsetzen ca. 300-350 €. Für das Entfernen muss mit einem Betrag von ca. 50 € gerechnet werden.</p>

	Diabetes, Tuberkulose, Epilepsie, HIV-Infektionen und andere Infektionskrankheiten sowie Johanniskraut können die Wirksamkeit des Implantats, beeinträchtigen.	entfernt werden. Innerhalb einiger Wochen ist es meist möglich, schwanger zu werden.		
--	--	--	--	--

## Spiralen

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Kosten
<b>Kupferspirale</b>	Die T-förmige Spirale wird in die Gebärmutterhöhle eingelegt und besteht aus Plastik. Der Stiel ist mit feinem Kupferdraht umwickelt. Die mit einem Kupferdraht umwickelte Spirale setzt stetig kleine Mengen Kupfer ab. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine spermienhemmende Wirkung. Die Spirale wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt bei einer Untersuchung, am besten während der Monatsblutung, direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Die Kupferspirale kann je nach Modell 3-5 Jahre in der Gebärmutter bleiben. Einige Kupferspiralen gibt es mit Gold- oder Silberlegierungen. Diese Modelle können 7-10 Jahre in der Gebärmutter bleiben.	Die Kupferspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Über einen langen Zeitraum muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden. Es findet kein Eingriff in den Hormonhaushalt statt. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.	Die Kupferspirale kann die Monatsblutung und die Regelschmerzen verstärken. Auch Rücken- und Bauchschmerzen können auftreten. In so einem Fall sollte immer Rücksprache mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen gehalten werden. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferspirale nicht als Verhütungsmethode genutzt werden. Die Spirale alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate beim Frauenarzt durchgeführt werden. Die Spirale kann nur von einem Arzt oder einer Ärztin entfernt werden.	Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung je nach Modell ca. 120 bis 300 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.
<b>Hormonspirale (IUS)</b>	Der T-förmige Kunststoffkörper, gibt stetig kleine Menge des Gestagens Levonorgestrel ab. Das Gestagen führt zu einer Verdickung und Veränderung des Schleims und verhindert so das Aufsteigen der Spermien. Ferner wird der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut unterdrückt und die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert. Die gängigen Hormonspiralen bleiben 5 Jahre in der Gebärmutter. Die Spirale wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt bei einer Untersuchung, am besten während der Monatsblutung, direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Vier bis zwölf Wochen nach dem Einlegen findet die erste Kontrolluntersuchung per Ultraschall statt. Normalerweise bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen diese erste Kontrolluntersuchung. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle 6 Monate bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt durchgeführt werden.	Die Hormonspirale gilt fast so sicher wie die Sterilisation. Über einen langen Zeitraum muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden. Die Hormonspirale eignet sich für Frauen, die keine Östrogene vertragen. Starke und schmerzhafte Monatsblutungen lassen sich lindern. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung oder Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.	Mögliche Nebenwirkungen sind: Schmier- und Zwischenblutungen, gerade in den ersten 3 Monaten. Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, sexuelle Unlust. Das Ausbleiben oder die schwache Monatsblutung wird von manchen Frauen als Belastung empfunden. Die Hormonspirale alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate beim Frauenarzt durchgeführt werden. Für Frauen, die noch keine Kinder geboren haben, oder für sehr junge Frauen, sollte die Hormonspirale nicht als erste Verhütungsmethodenwahl empfohlen werden. Die Spirale kann nur von einem Arzt oder einer Ärztin entfernt werden.	Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 280 bis 400 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.
<b>Hormonspirale Jaydess – auch Verhütungsschirmchen genannt</b>	Die T-förmige Hormonspirale Jaydess besteht aus einem Silikonkörper, der stetig in sehr geringem Masse das Hormon Levonorgestrel abgibt. Levonorgestrel führt zu einer Verdickung und Veränderung des Schleims und der Schleimhaut und hemmt so das Aufsteigen der Spermien. Der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut wird unterdrückt und die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert. Jaydess ist bis dato die	Jaydess ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Über einen langen Zeitraum muss nicht mehr an Verhütung gedacht werden. Jaydess eignet sich für Frauen, die keine Östrogene vertragen und kann somit auch bei Frauen eingesetzt werden, bei denen das Risiko einer venösen Thromboembolie erhöht ist. Das Einführen von Jaydess soll aufgrund	Mögliche Nebenwirkungen sind: Kopfschmerzen, Bauch- Beckenschmerzen, Akne, fettige Haut, Eierstockzyste, Entzündung der äußeren Geschlechtsorgane und Scheide. In den ersten Anwendungsmonaten sind unregelmäßige Blutungen und Schmierblutungen häufig zu erwarten. Danach kommt es i.d.R. zu kürzeren und schwächeren Menstruationsblutungen, die	Die Kosten betragen einschließlich Beratung und Einsetzen ca. 350 €. Hinzu kommt mindestens einmal jährlich eine Ultraschalluntersuchung für ca. 40 €. Empfohlen wird die Lage der Spirale alle 6

	<p>kleinste hormonelle Langzeitmethode auf dem deutschen Markt. Jaydess bleibt bis zu 3 Jahren in der Gebärmutter. Die Spirale wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt bei einer Untersuchung, am besten während der Monatsblutung, direkt in die Gebärmutter eingesetzt. Jaydess sollte 4-6 Wochen nach der Einlage und anschließend regelmäßig, mindestens aber einmal pro Jahr, bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt kontrolliert werden.</p>	<p>der kleineren Größe der Spirale weniger schmerzhaft sein als bei der normalen Hormonspirale. Die Monatsblutung wird häufig kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft, der natürliche Zyklus bleibt meist erhalten. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>sich nicht selten zu einer Verlängerung des Zyklus (Oligomenorrhoe) oder zu einem Ausbleiben der Periode (Amenorrhoe) führen können. Das Ausbleiben oder die schwache Monatsblutung wird von manchen Frauen als Belastung empfunden. Die Hormonspirale alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Für Frauen, die noch keine Kinder geboren haben, oder für sehr junge Frauen, sollte Jaydess nicht als erste Verhütungsmethodenwahl empfohlen werden, da aufgrund des neuen Produktes klinische Erfahrungen nur begrenzt vorliegen. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten wenigstens 1mal jährlich durchgeführt werden. Die Spirale kann nur von einem Arzt oder einer Ärztin entfernt werden.</p>	<p>Monate zu kontrollieren.</p>
<p><b>GyneFix Kupferkette</b></p>	<p>Die Kupferkette ist eine Weiterentwicklung der Kupferspirale. Die Kupferkette ist ein Kunststoff-Faden, auf dem vier oder sechs kleine Kupferzylinder aufgezogen sind. Die Kupferkette gibt es in 2 Größen. Die kleine GyneFix mit 4 Kupferzylindern hat eine Wirkungsdauer von mindestens 3 Jahren, die große mit 6 Kupferzylindern von mindestens 5 Jahren. Welche Größe geeignet ist, ist abhängig von der Größe der Gebärmutter. Am Ende der angegebenen Zeit wird vom Frauenarzt/von der Frauenärztin kontrolliert, ob die GyneFix noch länger liegen bleiben kann. Die Kette wird mit einem Knoten etwa einen Zentimeter tief in der Muskulatur der Gebärmutterwand verankert. Durch diese spezielle Verankerungstechnik liegt sie frei in der Gebärmutter und passt sich den Anforderungen der Größe und Form der Gebärmutter und Gebärmutterhöhle individuell an. Da kontinuierlich Kupferionen abgesetzt werden, verhindert dies die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat ferner eine Spermien hemmende Wirkung. Laut Hersteller kann die GyneFix an jedem Zyklustag gelegt werden, praktisch machen es die meisten Ärztinnen/ Ärzte am zweiten Tag der Menstruation, weil während der Blutung der Muttermund weiter geöffnet ist als sonst und so ein besserer Zugang zur Gebärmutter ermöglicht wird. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Kupferkette sollten alle sechs Monate bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt durchgeführt werden.</p>	<p>Die Kupferkette ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Über einen langen Zeitraum muss nicht an Verhütung gedacht werden. Es findet kein Eingriff in den Hormonhaushalt statt. Der natürliche Zyklus bleibt erhalten. Grundsätzlich ist die GyneFix für alle Frauen geeignet, auch für junge Frauen und Frauen, die noch kein Kind geboren haben. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>Mögliche Nebenwirkungen sind: Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage. Wie bei der Kupferspirale können Schmerzen und verstärkte Monatsblutungen auftreten. Erhöhtes Risiko bei häufig wechselnden Sexualpartnern sind aufsteigende Scheideninfektionen. Hierfür ist das Fadenende der Kupferkette verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Scheide und Gebärmutter, darstellt. Die Kupferkette allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferkette nicht als Verhütungsmethode genutzt werden. Ferner ist die Kupferkette nicht geeignet für Frauen, die eine angeborene Fehlbildungen oder eine sehr kleine Gebärmutter haben oder bereits Eileiterentzündungen hatten. Nicht alle Gynäkologinnen/Gynäkologen in Deutschland können die Kupferkette einsetzen. Die richtige Verankerungstechnik erfordert Erfahrung und sollte nur von Gynäkologinnen/Gynäkologen durchgeführt werden, die darin geschult worden sind.</p>	<p>Die Kosten für die GyneFix berechnen sich aus den Kosten für das Produkt selbst (ca. 130 € in Apotheken) und den Kosten für das Einsetzen. Die Kosten für das Einsetzen variieren zwischen ca. 200 - 350 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall ca. 40 €.</p>
<p><b>Kupferperlenball IUB SCu300 B MIDI</b></p>	<p>Seit Mitte Mai 2016 ist der sogenannte Kupferperlenball auf dem deutschen Markt erhältlich. Der Verhütungsball ist ein kupferhaltiges Intrauterinpeessar und soll in seiner Wirkungsweise der Kupferspirale entsprechen. Der</p>	<p>Eine abschließende Bewertung bzgl. der Sicherheit des Kupferballs kann aufgrund der aktuellen Datenlage leider noch nicht gegeben werden. Studienergebnisse zum in</p>	<p>Bei der Verwendung von Kupfer sind als mögliche Nebenwirkungen auch beim Kupferball folgende Nebenwirkungen möglich: Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage sowie</p>	<p>Die Kosten für Voruntersuchung, Einlage und Nachkontrolle variieren von Arzt zu Arzt. Die Kosten betragen</p>

	<p>Kupferball besteht aus einem Draht, auf dem 17 kleine Kupferperlen aufgefädelt sind. Die kontinuierliche Abgabe von Kupferionen verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer schränkt ferner die Beweglichkeit der Spermien ein. Durch einen Rückstellmechanismus formt sich die Kette zu einem Ball, nachdem sie eingesetzt wurde. Damit der Ball optimal in der Gebärmutter liegt, gibt es ihn in drei unterschiedlichen Größen (12, 15 und 18 mm). Der Kupferball liegt frei beweglich in der Gebärmutter, ohne Enden und Kanten. Dadurch soll das Durchstoßen der Gebärmutterwand, falsche Platzierung oder Verrutschen des Kupferballs sowie Schmerzen und Krämpfe im Rahmen der Anwendung reduziert werden. Aussagekräftige Studien zum Kupferball liegen bis dato noch nicht vor, so dass eine abschließende Bewertung aktuell leider noch nicht möglich ist.</p>	<p>Deutschland vertriebenen Kupferperlenball werden laut Vertriebsfirma Mitte 2017 erwartet. Sollte der Kupferperlenball Ihr Interesse geweckt haben lassen Sie sich bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen beraten.</p>	<p>Schmerzen und verstärkte Monatsblutungen. Erhöhtes Risiko bei häufig wechselnden Sexualpartnern sind aufsteigende Scheideninfektionen. Hierfür ist das Fadenende des Kupferballs verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Scheide und Gebärmutter, darstellt. Ferner besteht beim Kupferball eine erhöhte Ausstoßungsrate. Hierzu fehlen allerdings genaue und aktuelle Studien. Der Kupferball allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann der Kupferball nicht als Verhütungsmethode genutzt werden.</p>	<p>zwischen 300-500 €. Hinzu kommt die einmal jährliche Kontrolluntersuchung per Ultraschall, ca. 20 €.</p>
--	---	---	--	---

## Barrieremethoden

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Kosten
<b>Kondom</b>	<p>Das Kondom ist ein hauchdünner Gummischutz, der vor dem Geschlechtsverkehr über den erigierten Penis gezogen wird. Die Latexhäute gibt es in verschiedensten Variationen: groß, klein, hauchdünn oder etwas dicker, feucht, trocken, mit und ohne Spermizide, Geschmacks-, Farb- und Duftstoffen. Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für Männer. Es verhindert Schwangerschaften und bietet Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Bei richtiger Verwendung sind Kondome außerordentlich sicher. Die Verhütungssicherheit hängt neben der korrekten Anwendung auch von der Qualität des Kondoms ab. Das Prüfsiegel CE und das Haltbarkeitsdatum sollten beachtet werden! Kondome sind leicht erhältlich in Apotheken, Drogeriemärkten oder über Onlineshops.</p>	<p>Die Anwendung erfordert etwas Übung und manche Männer, aber auch Frauen empfinden es als störend. Vereinzelt treten auch Fälle von Latex-Allergien auf. In der Praxis führen Fehler in der Handhabung immer wieder zu ungewollten Schwangerschaften.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. 10 Kondome kosten ca. 5-7 €.</p>
<b>Frauenkondom</b>	<p>Beim Frauenkondom handelt es sich ähnlich wie bei dem Kondom für den Mann um ein flexibles Säckchen aus Latex oder Kunststoff (Polyurethan) mit einer offenen und einer geschlossenen Seite. Das Frauenkondom wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und kleidet die Scheide wie eine zweite Haut aus. Es ist ähnlich lang wie ein Kondom, jedoch viel weiter. An jedem Ende sitzt ein weicher Ring. Das geschlossene Ende setzt man ähnlich wie ein Diaphragma vor den Muttermund. Das offene Ende liegt außen über den Schamlippen. Frauen-Kondome werden oft zusammen mit Gleitmitteln verwendet.</p>	<p>Bei richtiger Verwendung sind die Frauenkondome eine sichere Methode. Bis heute gibt es allerdings keine eindeutige Studie über die Sicherheit der Methode. Dies liegt v.a. daran, dass das Frauenkondom nicht weit verbreitet genutzt wird. Vorteilhaft ist, dass es auch ohne Erektion des Mannes verwendet werden kann. Außerdem engt es den Mann nicht ein.</p>	<p>Die Anwendung erfordert Übung und manche Frauen und Männer empfinden die Handhabung als Lustbremse. Da es das Frauenkondom nur in einer Größe gibt, kann es während des Geschlechtsverkehrs verrutschen. Frauenkondome sind teurer als das Kondom für den Mann. Es muss meist bei Online-Anbietern bestellt werden oder ist in Apotheken erhältlich.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat. Ein Frauenkondom kostet ca. 5 €, im Dreierpack etwas günstiger.</p>
<b>Diaphragma</b>	<p>Ein Diaphragma ist eine schalenförmige Kappe aus Latex oder Silikon mit einer eingearbeiteten Metallfeder. Vor dem Geschlechtsverkehr und in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme wird</p>	<p>Bei richtiger Anwendung (einschließlich des Gebrauchs eines Verhütungsgels) und Anpassung ist das Diaphragma eine zuverlässige</p>	<p>Die Anwendung erfordert etwas Übung. Nur in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme benutzen, um einen zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu erreichen.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat zwischen 40-50 €. Außerdem fallen mögliche Kosten für Versand,</p>

	das Diaphragma in die Scheide eingeführt und wirkt wie eine Barriere vor dem Muttermund. Durch den Verschluss des Muttermundes wird das Eindringen von Spermien in die Gebärmutter verhindert. Die Größe muss von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt angepasst werden.	Verhütungsmethode. Es gibt kaum Nebenwirkungen und es kann bis zu 2 Jahre benutzt werden. Ferner braucht man es nur bei Bedarf einzusetzen.	Das Diaphragma sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden. Das Diaphragma alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Anpassung, Kontrolluntersuchungen an. Hinzu kommen die Kosten für Verhütungsgel (ca. 10-12 €).
<b>Caya Diaphragma</b>	Das Caya Diaphragma ist eine Weiterentwicklung klassischer Diaphragmen. Caya ist rezeptfrei in deutschen Apotheken oder in Online Shops erhältlich. Diaphragmen eignen sich für Frauen, die eine hormonfreie Verhütungsalternative suchen. Caya passt Frauen, die klassische Diaphragmen der Größen 65, 70, 75 und 80 nutzen. Caya muss nicht durch eine Gynäkolgin/einen Gynäkologen angepasst werden sondern wird in einer einheitlichen Größe angeboten. Caya besteht aus einem flexiblen Ring (Nylon) und einer hauchdünnen Silikonmembran. Sie bedeckt den Muttermund komplett und verhindert so, dass Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Der empfängnisverhütende Effekt wird durch das Verhütungsgel unterstützt, das vor dem Einsetzen auf die Innenseite der Membran und den Rand gegeben wird.	Bei richtiger Anwendung (einschließlich des Gebrauchs eines Verhütungsgels) ist das Diaphragma eine zuverlässige Verhütungsmethode. Es gibt kaum Nebenwirkungen und es kann bis zu 2 Jahre benutzt werden. Ferner braucht man es nur bei Bedarf einzusetzen.	Die Anwendung erfordert etwas Übung. Nur in Kombination mit einem Verhütungsgel oder Verhütungscreme benutzen, um einen zuverlässigen Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu erreichen. Das Diaphragma sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden. Das Diaphragma alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Frauen, die mit ihrem Körper nicht vertraut sind und Fragen zur Anwendung von Caya haben, sollten eine Gynäkolgin/einen Gynäkologen aufsuchen.	Die Kosten variieren zwischen 30-35 €. Eventuell fallen Kosten für den Versand an. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca. 10 €).
<b>Verhütungskappe</b>	Die Verhütungskappe sieht wie eine Miniaturglocke oder wie ein Fingerhut aus und saugt sich bei der Einführung in die Scheide an den Gebärmutterhals an und dichtet ihn gegenüber Spermien ab. Die Kappe setzt man einige Minuten vor dem Geschlechtsverkehr ein.	Bei richtiger Anwendung (einschließlich des Gebrauchs eines Verhütungsgels) bietet die Verhütungskappe einen guten Schutz vor Schwangerschaften.	Die Anwendung erfordert etwas Übung. Nur in Kombination mit einem Verhütungsgel oder einer -creme, um Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft zu erreichen. Die Verhütungskappe sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernt werden. Die Verhütungskappe alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Die Kosten variieren je nach Präparat und Größe zwischen 30 - 40 €. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca.10 -12 €).

## Natürliche Methoden

Methoden	Vorteile	Nachteile	Kosten
Bei den natürlichen Methoden der Empfängnisverhütung geht es darum, sich das Wissen um die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage nutzbar zu machen. Es gibt unterschiedliche Methoden wie Temperaturmethode, Billingsmethode (auch Schleimmethode genannt), symptothermal Methode (eine Kombination aus Temperatur- und Schleimmethode), Untersuchung des Muttermundes oder Knaus-Ogino-Methode. Die Temperaturmethode, Billingsmethode und die symptothermal Methode können durch Verhütungscomputer zur Bestimmung der fruchtbaren Tage unterstützend hinzugezogen werden. Es gibt auch Programme und Online-Angebote, die eine Erfassung und automatische Auswertung der Messwerte auf Computern ermöglichen.	Der Vorteil natürlicher Verhütung liegt darin, dass keine Nebenwirkungen entstehen und kein Eingriff in das Körpergeschehen stattfindet. Das Wissen um den eigenen Körper wird erweitert.	Es ist notwendig den Körper regelmäßig und genau zu beobachten und darüber Aufzeichnungen zu machen. Während der fruchtbaren Tage müssen Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma etc.) zum Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft angewendet werden. Nicht geeignet für Frauen mit unregelmäßigem Zyklus, unregelmäßigem Tagesablauf, nach einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit. Natürliche Verhütungsmethoden sind eher unsichere Methoden. Natürliche Verhütungsmethoden alleine schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Die Kosten variieren je nach Methode von ca. 0 -15 € (z.B. für ein Thermometer). Hilfsmittel wie Teststäbchen zur Bestimmung der fruchtbaren Tage (Ovulationstest) kosten ca. 25 € (für 7 Teststäbchen). Temperatur-Computer kosten ca. 90 - 500 €. Hormoncomputer kosten ca. 90 €, hier fallen zusätzliche monatliche Kosten für die Teststäbchen an.

# Notfallmethoden

Methode	Wirkung	Vor-Nachteile	Kosten
<p><b>„Pille danach“</b></p>	<p>Die Pille Danach ist ein Notfallmedikament, das bei einer Verhütungspanne oder bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern kann. Es gibt zwei Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) kann bis maximal 72 Stunden (3 Tage), und die Pille Danach mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA) bis maximal 120 Stunden (5 Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Ein Schwangerschaftsrisiko besteht kurz vor dem Eisprung.</p> <p>Die Pille Danach ist am wirksamsten, je schneller sie nach einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingenommen wird, am besten innerhalb von 12 Stunden.</p> <p>Die Pille Danach ist eine kleine Tablette, die einmalig, mit einem Schluck Wasser, eingenommen wird.</p> <p>Weitere Informationen zur <a href="#">Pille Danach hier</a>.</p>	<p>Bei rechtzeitiger Einnahme, d.h. so schnell wie möglich, hat die „Pille danach“ eine hohe Zuverlässigkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Seit März 2015 gibt es die „Pille danach“ rezeptfrei in der Apotheke.</p> <p>Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannungen, Schwindelgefühl, Bauchschmerzen. Die Pille danach ist nur im Notfall zu verwenden und wirkt nur für die Verhütungspanne, d.h. dass es trotz „Pille Danach“ im weiteren Zyklus durchaus zu einer Schwangerschaft kommen kann. Bis zur nächsten Monatsblutung muss eine sichere Verhütungsmethode, z.B. Kondome, angewendet werden.</p> <p>Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten: Die gleichzeitige Gabe bzw. Einnahme bestimmter Medikamente kann die Wirkung der Pille Danach herabsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pflanzliche Arzneimittel, die Hypericum perforatum (Johanniskraut) enthalten</li> <li>• Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika): Barbiturate (einschließlich Primidon und Phenobarbital), Phenytoin, Phosphenytoin, Carbamazepin, Oxcarbazepin</li> <li>• Antimykotikum: Griseofulvin (zur Behandlung von Hautinfektionen und -pilzen)</li> <li>• Mittel gegen HIV-Infektionen (HIV-Therapeutika): Efavirenz, Nevirapin und dauerhafte Anwendung von Ritonavir</li> <li>• Antituberkulostatika: Rifampicin, Rifabutin.</li> </ul> <p>Hierüber sollte der Apotheker vor Einnahme der Pille Danach informiert werden. Frauen die diese Medikamente einnehmen sollten generell nach der schnellen Einnahme der Pille Danach ihre Frauenärztin/ ihren Frauenarzt aufsuchen.</p> <p>Ein höheres Körpergewicht (Body-Mass-Index) kann möglicherweise die Wirksamkeit der Pille Danach herabsetzen.</p> <p>Die Pille Danach schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie z.B. Chlamydien, HPV, Hepatitis, HIV, Syphilis oder Gonorrhö.</p> <p>Falls die Pille Danach aus medizinischen Gründen nicht in Frage kommt, kann als Alternative die Einlage einer Kupferspirale oder einer Kupferkette in Erwägung gezogen werden.</p> <p>In der Stillzeit ist es wichtig, das richtige Präparat zu nehmen. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) sollte direkt nach dem Stillen eingenommen werden. Danach ist eine Stillpause von acht Stunden einzuhalten. Nach der Einnahme der Pille Danach mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (ellaOne®) wird eine Stillpause von einer Woche empfohlen. Die Muttermilch sollte aber für die weitere Milchbildung abgepumpt werden. Die abgepumpte Milch muss entsorgt werden.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat. Mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kostet die „Pille Danach“ zwischen 16 und 18 €, mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat ca. 35 €. Wer unter 20 Jahren alt ist und sich von einem Arzt die „Pille Danach“ verschreiben lässt und anschließend dieses Rezept in der Apotheke einlöst, erhält die Kosten von der Krankenkasse erstattet. Ab dem 20. Geburtstag muss man die „Pille Danach“ selbst zahlen, egal ob man ein Rezept hat oder nicht.</p>
<p><b>„Spirale danach“</b></p>	<p>Die „Spirale danach“ kann von einer Gynäkologin/einem Gynäkologen bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, in die Gebärmutter eingesetzt werden. Die Wirkung entspricht der einer Kupferspirale. Kleine Mengen Kupfer werden stetig abgesetzt und stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat</p>	<p>Ein Einsetzen ist bis zu fünf Tage nach einer Verhütungspanne möglich. Die „Spirale danach“ wirkt mit einer Sicherheit von 99 %. Durch diese Notfalllösung ist eine langfristige Verhütung gesichert. Eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen sollte stattgefunden haben.</p> <p>Die möglichen Nebenwirkungen entsprechen denen einer normalen Kupferspirale: Regelschmerzen, verstärkte Blutungen und/oder Zwischenblutungen (näheres siehe unter „Kupferspirale“). Nicht für jede Frau geeignet. Die „Spirale danach“ alleine schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Modell zwischen ca. 120 und 200 €.</p>



	<p>ferner eine spermienhemmende Wirkung. Das Einsetzen ist hier in der Notfalllösung schwieriger, da es nicht während der Menstruation geschieht. Die „Spirale danach“ kann nicht für ein paar Tage eingesetzt werden und dann wieder entfernt werden. Daher sollte gründlich darüber nachgedacht werden, ob man diese Langzeitverhütung überhaupt möchte. Je nach Modell kann die Spirale 3 bis 5 Jahre in der Gebärmutter bleiben.</p>		
<p><b>Kupferkette als Notfallverhütung</b></p>	<p>Die Kupferkette kann von einer Gynäkologin/einem Gynäkologen bis zu fünf Tagen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, eingesetzt werden. Die Kupferionen stören den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und verhindern so die Einnistung der befruchteten Eizelle. Gleichzeitig wirken die Kupferionen spermizid, das heißt, sie verringern die Anzahl der in der Scheide befindlichen Spermien. Wer sich für die Kupferkette als Notfallverhütung entscheidet, besitzt danach einen langfristigen Verhütungsschutz. Die Kupferkette kann nicht für ein paar Tage eingesetzt werden und dann wieder entfernt werden. Daher sollte gründlich darüber nachgedacht werden, ob man diese Langzeitverhütung (3-5 Jahre), überhaupt möchte.</p>	<p>Ein Einsetzen ist bis zu fünf Tage nach einer Verhütungsspanne möglich. Die Kupferkette wirkt mit einer Sicherheit von 99 %. Durch diese Notfalllösung ist eine langfristige Verhütung gesichert. Eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin/einem Gynäkologen sollte stattgefunden haben.</p> <p>Die möglichen Nebenwirkungen entsprechen den allgemeinen Nebenwirkungen der Kupferkette: Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage, stärkere Regelblutungen am Anfang, erhöhtes Risiko von Scheideninfektionen (näheres siehe unter Kupferkette). Die Kupferkette allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p> <p>Eine Hürde besteht in der Schwierigkeit, auf die Schnelle eine Frauenärztin/einen Frauenarzt zu finden, die/der die Kupferkette als Notfallverhütung nach einer Verhütungsspanne einsetzt. Denn nicht alle Gynäkologinnen/Gynäkologen in Deutschland können die Kupferkette einsetzen. Die richtige Verankerungstechnik erfordert Erfahrung und sollte nur von Gynäkologinnen/Gynäkologen durchgeführt werden, die darin geschult worden sind.</p>	<p>Die Kosten für die Kupferkette berechnen sich aus den Kosten für das Produkt selbst (ca. 130 € in Apotheken) und den Kosten für das Einsetzen. Die Kosten für das Einsetzen variieren zwischen ca. 200 - 350 €.</p>

## Sterilisation

Vorteile

Nachteile

Kosten

<b>Beim Mann</b>	Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder mehr gewünscht werden. Es ist ein operativer Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Bei der ambulanten Operation mit örtlicher Betäubung werden beide Samenleiter durchtrennt oder verschlossen. Eine Beeinflussung der Potenz oder des sexuellen Empfindens findet nicht statt. Nach dem Eingriff ist der Mann nicht direkt steril, da sich noch Samen im Samenleiter befinden. Erst nach mehrfachen Untersuchungen des Samenergusses und durch Bestätigung durch die Ärztin/den Arzt kann auf Verhütung verzichtet werden. Vor der Entscheidung sollte ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer Beratungsstelle wahrgenommen werden.	An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden. Sehr sichere Verhütungsmethode. Der Eingriff ist risikoloser als bei Frauen.	Vorübergehende Wundschmerzen können auftreten. Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden und er bedeutet einen endgültigen Verzicht auf Kinder. Psychische Reaktionen können auftreten und zu Potenzstörungen führen. Die Sterilisation allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Die Kosten belaufen sich auf ca. 300 - 500 €.
<b>Bei der Frau</b>	Die Sterilisation ist eine mögliche Form der Verhütung, wenn keine Kinder mehr gewünscht werden. Es ist ein operativer Eingriff, der nur schwer rückgängig zu machen ist. Die Operation findet unter Vollnarkose stationär oder ambulant statt. Bei der Sterilisation werden die beiden Eileiter der Frau verschlossen. Entweder geschieht dies mit einer Kunststoff- oder Metall-Klammer (Clip-Methode) oder durch Verschweißen mit Hitze. Der Klinikaufenthalt dauert je nach Methode 1 bis 7 Tage. Vor der Entscheidung sollte ein ausführliches Beratungsgespräch über die Art des Eingriffs und die möglichen Risiken mit einer Ärztin/einem Arzt oder einer Beratungsstelle wahrgenommen werden.	An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden. Sehr sichere Verhütungsmethode.	Allgemeine OP-Risiken, Wundschmerzen. Der Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden und er bedeutet einen endgültigen Verzicht auf Kinder. Eine Sterilisation sollte gut überdacht sein, da einige Frauen nach der Operation unter der Unfruchtbarkeit physisch leiden. Die Sterilisation allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten	Die Kosten belaufen sich je nach Methode auf ca. 600 – 1000 €.