

Verhütungsmittel im Überblick

Die folgende Übersicht soll einen ersten Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden geben. Da jede Frau, jedes Mädchen unter anderen Lebensumständen lebt, sollte die Wahl der richtigen, sicheren Verhütungsmethode zusammen mit einer Ärztin* einem Arzt* oder mit den Berater*innen in einer [Beratungsstelle](#) individuell besprochen werden. Gesetzlich versicherte Mädchen und junge Frauen unter 22 Jahren sind von den Kosten verschreibungspflichtiger Verhütungsmittel befreit - die Kosten werden hier von der Krankenkasse i.d.R. übernommen. Bei über 18-jährigen fällt allerdings die Rezeptgebühr an. Wer älter als 22 Jahre ist, muss die Kosten für Verhütung selbst tragen. Dies gilt auch für Sozialhilfeempfänger*innen und Bezieher*innen von Arbeitslosengeld II. In einigen Städten und Gemeinden gibt es jedoch einen Verhütungsmittelfonds. Klären Sie dies in einer [Beratungsstelle](#) ab, ob vor Ort eine Kostenübernahme möglich ist.

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
Antibabypillen (Kombi-Pillen)	Die Antibabypille ist ein regelmäßig einzunehmendes Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen in unterschiedlichster Zusammensetzung und Dosierung enthält. Die Hormone in der Pille wirken dreifach, um eine Schwangerschaft zu verhindern: 1. sie hemmen die Eizellenreifung, so dass kein Eisprung stattfindet 2. der Schleim im Gebärmutterhals wird zäh und dickflüssig, so dass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können und 3. die Gebärmutterschleimhaut baut sich weniger auf, so dass ein befruchtetes Ei sich dort nicht einnisten kann. Die Einnahme der Antibabypille erfolgt im 24-Stunden-Rhythmus. Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Medikamenten, wie z.B. Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) oder entzündungshemmende Mittel, kann die verhütende Wirkung beeinträchtigt	Die Antibabypille ist eine der sichersten Verhütungsmethoden und ist einfach anzuwenden. 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. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.	Tägliche Einnahme. Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Übelkeit, Erbrechen, Zwischenblutungen, Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme 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 Besuch in der gynäkologischen	Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 40 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.

	<p>werden. Es gibt unterschiedliche Pillenpräparate:</p> <p>Einphasenpillen Die meisten Einphasenpillen enthalten 21 Tabletten mit jeweils der gleichen Menge von Östrogen und Gestagen. Danach folgt eine Einnahmepause von sieben Tagen. In diesen sieben Tagen setzt die Blutung ein. Die Blutung ist meist schwächer als ohne Pille. Es gibt auch Einphasenpillen mit 21 oder 24 hormonhaltigen Tabletten und 7 bzw. 4 hormonfreien Tabletten, sog. Placebos. Die Placebos haben eine andere Farbe. Die durchgängige Einnahme soll mögliche Fehler vermeiden.</p> <p>Mehrphasenpillen Zweiphasen- und Dreiphasenpillen enthalten unterschiedliche Konzentrationen von Östrogen und Gestagen in einer Packung. Die Pillen haben hier unterschiedliche Farben und müssen genau in der vorgeschriebenen Reihenfolge eingenommen werden. Auch bei den Mehrphasenpillen gibt es Präparate mit Placebotabletten.</p>		Praxis notwendig.	
Mini-Pille	<p>Die Mini-Pille enthält nur das Hormon Gestagen. Sie 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 oder 35 Tage, je nach Präparat. Voraussetzung für den sicheren Schutz ist die absolut pünktliche Einnahme (Beipackzettel). Bei unregelmäßiger und verspäteter Einnahme, Durchfall, Erbrechen oder Zufuhr von bestimmten Medikamenten, Schlaf- und Beruhigungsmitteln (auch Johanniskraut) sowie Antiepileptika beeinträchtigen die verhütende Wirkung.</p>	<p>Die Mini-Pille gehört zu den relativ sicheren Verhütungsmethoden. Aufgrund der geringen Hormonmenge ist die Mini-Pille auch für die Stillzeit geeignet. Blutungen werden meist geringer und Schmerzen während der Menstruation verschwinden häufig. Generell sind die Nebenwirkungen der Mini-Pille geringer als bei Kombi-Pillen. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* oder bei einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>Täglich Einnahme zur exakt gleichen Zeit. Schon ein 3 Stunden späterer Zeitpunkt der Einnahme vermindert den Empfängnisschutz. Die häufigsten Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen (Monatsblutungen werden oft unregelmäßig, verspäten sich oder bleiben ganz aus), Brustspannungen, Kopfschmerzen, Stimmungsveränderungen oder sexuelle Unlust. Die Mini-Pille allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Mini-Pille gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Besuch in der gynäkologischen Praxis notwendig.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. Eine Dreimonatspackung kostet zwischen 20 und 37 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.</p>
Vaginalring	<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 nach 21 Tagen wieder entfernt. Nach der Entnahme findet in den 7 verbleibenden Tagen eine</p>	<p>Bei richtiger Anwendung ist der Vaginalring so sicher wie die Antibabypille. Positiv ist, dass man nicht täglich an die Einnahme denken muss. Gerade für Frauen die unter Magen-Darm-Beschwerden, häufigem Erbrechen oder Durchfall leiden, ist der Vaginalring eine sichere</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, Scheidenentzündungen</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>

	<p>menstruationsähnliche Blutung statt. Nach dieser Pause wird ein neuer Vaginalring eingeführt. Der Vaginalring enthält die gleichen Hormone wie die Kombi-Pille. Deswegen können ähnliche Nebenwirkungen und gesundheitliche Risiken wie bei der Kombi-Pille entstehen.</p>	<p>Verhütungsmöglichkeit. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* oder eine Beratung in einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>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 Besuch in der gynäkologischen Praxis notwendig.</p>	
<p>Verhütungspflaster</p>	<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) wird für den neuen Zyklus</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 anders sichtbar. Das Verhütungspflaster allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Das Verhütungspflaster gibt es nur auf Rezept. Deswegen ist ein regelmäßiger Besuch in der gynäkologischen Praxis notwendig.</p>	<p>Eine Monatspackung mit drei Pflastern kostet ca. 18 €, eine Dreimonatspackung ca. 40 €. Je nach Alter entstehen zusätzliche Kosten für die Rezeptgebühr.</p>

	<p>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. Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut), Antiepileptika oder Mittel gegen Viruserkrankungen können die verhütende Wirkung beeinträchtigen.</p>		<p>Während der Stillzeit sollte das Pflaster nicht angewendet werden.</p>	
<p>Dreimonats-spritze (Depot-Spritze)</p>	<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. In Deutschland gibt es drei verschiedene Präparate. Sie wird nur Frauen empfohlen, die z.B. Pille nicht vertragen oder aufgrund von bestimmten Medikamenten keine andere hormonelle Verhütungsmethode vertragen.</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. Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung ganz aus. Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Depressionen, sexuelle Unlust. Studien deuten darauf hin, dass die Depotspritze das Risiko für Osteoporose (Verringerung der Knochendichte) 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 Besuch in der gynäkologischen Praxis notwendig. Stillende Mütter dürfen die Dreimonatsspritze frühestens sechs Wochen nach der Geburt erhalten.</p>	<p>Die Kosten für eine Dreimonatsspritze betragen ca. 30 - 35 €. Hinzu können noch ca. 15 € für das Setzen der Spritze kommen.</p>
<p>Hormon-Implantat</p>	<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*</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 Einnahmen nötig.</p>	<p>Mögliche Nebenwirkungen sind: Zyklusstörungen mit Zwischen- und Schmierblutungen, vaginale Infektionen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannungen – und</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</p>

	einen Arzt* eingesetzt. Der Eingriff findet zwischen dem ersten und dem fünften Tag des Zyklus statt. Geringe Mengen des Gestagens Etonolgestrel gelangen langsam ins Blut und erzielen eine ähnliche Wirkung wie die Mini-Pille. Der monatliche Eisprung wird gehemmt und eine Veränderung der Schleimhaut verhindert das Eindringen von Spermien. Das Implantat ist 3 Jahre lang wirksam und muss von einer Ärztin* einem Arzt* nach Ablauf der Zeit wieder entfernt werden. Die Zufuhr von bestimmtem Arzneimittel, wie einige Antiepileptika und Psychopharmaka, Mittel gegen Virus-erkrankungen sowie Johanniskraut können die Wirksamkeit des Implantats, beeinträchtigen.	Einnahmefehler sind damit ausgeschlossen. Das Hormonimplantat kann von Frauen genutzt werden, die keine östrogenhaltigen Verhütungsmittel vertragen oder wegen gesundheitlicher Risiken nicht nehmen dürfen. Das Implantat kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt entfernt werden. Innerhalb einiger Wochen ist es meist möglich, schwanger zu werden. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung und Beratung bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.	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.	werden.
--	--	---	--	---------

Spiralen

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Kosten
Kupferspirale	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. 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. 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. Bei generell starken Monatsblutungen ist die Kupferspirale als Verhütungsmethode ungeeignet. Zu Beginn treten Zwischen- und Schmierblutungen auf. Auch Rücken- und Bauchschmerzen können auftreten. In so einem Fall sollte immer Rücksprache mit der Gynäkologin* dem Gynäkologen* gehalten werden, um eine Unterleibsentzündung auszuschließen. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferspirale nicht als Verhütungsmethode genutzt werden. Eileiterschwangerschaften werden durch die Spirale nicht vermieden. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate beim Frauenarzt durchgeführt werden. Die Spirale kann nur von einer Ärztin* einem Arzt* entfernt werden. Die Spirale allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung je nach Modell ca. 120 bis 300 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.

<p>Hormonspirale (IUS)</p>	<p>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 3 - 5 Jahre in der Gebärmutter. Hormon-spiralen gibt es in verschiedenen Größen und in unterschiedlicher Hormon-dosierungen. 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.</p>	<p>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 schmerzhaftes Monatsblutungen lassen sich lindern. Zuerst sollte jedoch eine gründliche Untersuchung oder Beratung bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* oder einer Beratungsstelle stattgefunden haben.</p>	<p>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. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Spirale sollten alle sechs Monate bei der Gynäkologin* dem Gynäkologen* durchgeführt werden. Die Spirale kann nur von einer Ärztin* einem Arzt* entfernt werden. Die Hormonspirale allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 280 bis 400 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.</p>
<p>Kupferkette (GyneFix)</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 Kupferkette mit 4 Kupferzylindern hat eine Wirkungs-dauer 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 von der Frauenärztin* vom Frauenarzt* 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 spermienhemmende Wirkung. Das Einsetzen der Kupferkette findet meist am zweiten Tag der Menstruation statt. Der Muttermund ist während der Blutung weiter geöffnet als sonst</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 Kupferkette 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 Sexualpartner*innen sind aufsteigende Scheideninfektionen. Hierfür ist das Fadenende der Kupferkette verantwortlich, welches für Keime eine Brücke zwischen Scheide und Gebärmutter, darstellt. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann die Kupferkette nicht als Verhütungsmethode genutzt werden. Nicht alle Gynäkologinnen* Gynäkologen* in Deutschland können die Kupferkette einsetzen. Die richtige Verankerungstechnik erfordert Erfahrung und sollte nur von Gynäkologinnen* Gynäkologen* durchgeführt werden.</p>	<p>Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 300 - 350 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall ca. 40 €.</p>

	und ein besserer Zugang zur Gebärmutter wird so ermöglicht. Regelmäßige Kontrollen der Lage der Kupferkette sollten alle sechs Monate bei der Frauenärztin* beim Frauenarzt* durchgeführt werden.		durchgeführt werden, die darin geschult worden sind. In den ersten Monaten wird die Kupferkette häufiger ausgestoßen als die Kupferspirale. Die Kupferkette allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	
Kupferperlenball IUB SCu300 B MIDI	Der Verhütungsball ist ein kupferhaltiges Intrauterinpessar und soll in seiner Wirkungsweise der Kupferspirale entsprechen. Der 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 nicht möglich ist.	Eine abschließende Bewertung bzgl. der Vorteile des Kupferballs im Vergleich zu anderen kupferhaltigen Spiralen kann aufgrund der relativen Neuheit des Produktes nicht gegeben werden. Sollte der Kupferperlenball Ihr Interesse geweckt haben lassen Sie sich bei einer Gynäkologin* einem Gynäkologen* beraten.	Bei der Verwendung von Kupfer sind als mögliche Nebenwirkungen auch beim Kupferball folgende Nebenwirkungen möglich: Schmierblutungen in den ersten Tagen nach der Einlage sowie Schmerzen und verstärkte Monatsblutungen. Erhöhtes Risiko bei häufig wechselnden Sexualpartner*innen 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. Bei einer Kupferunverträglichkeit oder Allergie kann der Kupferball nicht als Verhütungsmethode genutzt werden. Der Kupferball allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Die Kosten für Voruntersuchung, Einlage und Nachkontrolle variieren. Die Kosten betragen zwischen 300-500 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall, ca. 40 €.

Barrieremethoden

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Kosten
Kondom	Das Kondom ist ein hauchdünner Gummischutz, der vor dem Geschlechtsverkehr über den erigierten Penis gezogen wird. Das Kondom 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 den Mann. Es verhindert Schwangerschaften und bietet Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Weitere Informationen.	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.	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.	Die Kosten variieren je nach Präparat und Packungsgröße. 10 Kondome kosten ca. 5-7 €.

<p>Frauenkondom</p>	<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>
<p>Diaphragma</p>	<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 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. Das Diaphragma eignet sich für Frauen, die eine hormonfreie Verhütungsalternative suchen. In Deutschland sind 2 Produkte auf dem Markt erhältlich: Caya – Produkt in Einheitsgröße und Singa – Produkt in 7 verschiedenen Größen. Der Sitz (Caya) bzw. die Größe muss von einer Frauenärztin* einem Frauenarzt* überprüft bzw. angepasst werden.</p>	<p>Bei richtiger Anwendung (einschließlich des Gebrauchs eines Verhütungsgels) und Überprüfung / Anpassung ist das Diaphragma eine zuverlässige Verhütungsmethode. Es gibt kaum Nebenwirkungen und es kann bis zu 2 Jahre benutzt werden. Femer braucht man es nur bei Bedarf einzusetzen. Der Hormonhaushalt bleibt unbeeinflusst, und es sind keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bekannt.</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. Das Diaphragma sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernt werden. Bei manchen Frauen kommt es häufiger zu Blasenentzündungen. Ein Diaphragma sollte in den ersten 6 Wochen nach einer Entbindung nicht angewendet werden. Das Diaphragma allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Die Kosten variieren je nach Präparat zwischen 30 - 70 €. Außerdem fallen mögliche Kosten für Versand, Überprüfung / Anpassung, Kontrolluntersuchungen an. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca. 10 €).</p>
<p>Verhütungskappe</p>	<p>Die Verhütungskappe aus Silikon sieht wie eine Miniaturglocke oder wie ein Fingerhut aus. Wie das Diaphragma wird die Verhütungskappe in die Scheide eingeführt und direkt über den Muttermund gestülpt und saugt sich bei der Einführung in die Scheide an den Gebärmutterhals an und dichtet ihn gegenüber Spermien ab. Die Verhütungskappe muss mit einem Verhütungsgel benutzt werden. Die Kappe muss einige Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. Derzeit sind in Deutschland nur Restbestände von FemCap erhältlich. FemCap gibt es in drei Größen. Wichtig ist, dass die Verhütungskappe von einer Fachkraft sorgfältig angepasst wird.</p>	<p>Es gibt kaum Nebenwirkungen und es kann bis zu 2 Jahre benutzt werden. Femer braucht man es nur bei Bedarf einzusetzen. Der Hormonhaushalt bleibt unbeeinflusst, und es sind keine gesundheitlichen Nebenwirkungen und Langzeitfolgen bekannt.</p>	<p>Die Sicherheit der Verhütungskappe hängt davon ab, ob sie richtig angepasst und angewendet wird. Bei richtiger Größe, optimalen Sitz und richtiger Anwendung, ist das Risiko gering, dass die Kappe verrutscht. Die Anwendung erfordert Übung und darf nur in Kombination mit einem Verhütungsgel genutzt werden. Die Verhütungskappe sollte nicht früher als acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernt werden. Die Verhütungskappe allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>FemCap kostet zwischen 50 - 60 €. Außerdem fallen mögliche Kosten für Versand, Anpassung, Kontrolluntersuchungen an. Hinzu kommen die Kosten für das Verhütungsgel (ca. 10 €).</p>

Natürliche Methoden

Methoden	Vorteile	Nachteile	Kosten
<p>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 unterstützt hin zugezogen werden. Es gibt auch Programme und Online-Angebote, die eine Erfassung und automatische Auswertung der Messwerte auf Computern ermöglichen.</p>	<p>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.</p>	<p>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 allein schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>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.</p>

Notfallmethoden

Methode	Wirkung	Vor-Nachteile	Kosten
Pille danach	<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 Pille Danach hier.</p>	<p>Bei rechtzeitiger Einnahme, d.h. so schnell wie möglich, hat die „Pille danach“ eine hohe Zuverlässigkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Die „Pille danach“ gibt es 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. Kondom, 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"> • pflanzliche Arzneimittel, die Hypericum perforatum (Johanniskraut) enthalten • Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika): Barbiturate (einschließlich Primidon und Phenobarbital), Phenytoin, Phosphenytoin, Carbamazepin, Oxcarbazepin • Antimykotikum: Griseofulvin (zur Behandlung von Hautinfektionen und -pilzen) • Mittel gegen HIV-Infektionen (HIV-Therapeutika): Efavirenz, Nevirapin und dauerhafte Anwendung von Ritonavir • Antituberkulostatika: Rifampicin, Rifabutin. <p>Hierüber sollte die Apotheke vor Einnahme der Pille Danach informiert werden. Frauen, die diese Medikamente einnehmen sollten, generell nach der schnellen Einnahme der Pille Danach ihre Frauenärztin* ihren</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 22 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 23. Geburtstag muss man die „Pille Danach“ selbst zahlen, egal ob man ein Rezept hat oder nicht.</p>

		<p>Frauenarzt* aufsuchen. Ein höheres Körpergewicht (Body-Mass-Index) kann möglicherweise die Wirksamkeit der Pille Danach herabsetzen.</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>	
„Spirale danach“	<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 Gebärmutter-schleimhaut. Dies verhindert die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Kupfer hat 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>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“ allein schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.</p>	<p>Die Kosten betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung je nach Modell ca. 120 bis 300 €. Hinzu kommen die empfohlenen halbjährlichen Untersuchungen (Ultraschallkontrollen) ca. 40 €.</p>
Kupferkette als Notfallverhütung	<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 Gebärmutter-schleimhaut 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 Verhütungspanne 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 Verhütungspanne 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 betragen einschließlich Beratung, Untersuchung und Einsetzung ca. 300 - 350 €. Hinzu kommen die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen per Ultraschall ca. 40 €.</p>

Sterilisation

	Vorteile	Nachteile	Kosten	
Beim Mann	<p>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.</p>	<p>An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden. Sehr sichere Verhütungsmethode. Der Eingriff ist risikoloser als bei Frauen.</p>	<p>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.</p>	<p>Die Kosten belaufen sich auf ca. 300 - 500 €.</p>
Bei der Frau	<p>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.</p>	<p>An Verhütung muss nicht mehr gedacht werden. Sehr sichere Verhütungsmethode.</p>	<p>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.</p>	<p>Die Kosten belaufen sich je nach Methode auf ca. 600 – 1000 €.</p>