

ALLES ÜBER VERHÜTUNG.

SICHER..
VERHÜTE ICH!

Verhütung meiner Wahl

ARISTO

DIE PASSENDE METHODE FINDEN!

SCHÖN, DASS DU DA BIST! 4

AUF'S TIMING KOMMT ES AN! DEIN ZYKLUS, DEINE FRUCHTBARKEIT. 6

KAUM ETWAS GEHT OHNE HORMONE. 10

DIE PILLE, VERHÜTUNGSMETHODE NUMMER EINS IN DEUTSCHLAND. 14

PILLENCHECK. DER PILLE AUF DEN ZAHN GEFÜHLT. 26

ACHTUNG, NOTFALLVERHÜTUNG! 32

VERHÜTUNGSHECK. FINDE DIE FÜR DICH PASSENDE METHODE. 36

WIE SAG ICH'S ...? MEINEM PARTNER. 46

WAHRHEIT ODER MYTHOS? FAKE-NEWS ZUR VERHÜTUNG. 48

TIME TO SAY GOODBYE! 50

DAS ERWARTET DICH HIER



SCHÖN, DASS DU DA BIST!

HERZLICH WILLKOMMEN.

In diesem Ratgeber geht es um Verhütung, ein sehr intimes Thema. Aber auch ein gar nicht so einfaches, denn an die passende Verhütungsmethode stellen wir viele Ansprüche:

„Meine **VERHÜTUNG** soll vor allem **SICHER** sein.“

„Sie soll **NICHT BEIM SEX STÖREN**.“

„Ich will, dass sie **GUT VERTRÄGLICH** ist.“

„Verhütung? Bitte mit **WENIG AUFWAND**.“

„Cool, wenn es **NICHT ZU TEUER** wird.“

Ganz schön viel auf einmal. Aber keine Sorge, auf den nächsten Seiten geben wir dir einen Überblick darüber, welche Verhütungsmethoden es gibt, wie sicher sie sind und welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringen.

So viel schon jetzt, eine Verhütungsmethode, die zu hundert Prozent sicher und dabei vollkommen frei von Risiken und Nebenwirkungen ist, gibt es nicht. Jede Entscheidung ist ein Abwägen der Vor- und Nachteile. Aber, es stehen viele Methoden und Präparate zur Verfügung, sodass du auf jeden Fall eine für dich passende Verhütung finden kannst.

In diesem Ratgeber geht es nicht nur, aber häufig um die Pille. Der Grund ist einfach, die Pille ist die Nummer eins in Deutschland. Sie wird am häufigsten angewandt und ist zudem sehr sicher und zuverlässig. Trotzdem ist sie kein Bonbon, sondern ein Medikament, das auch Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringen kann. Daher ist dieser Ratgeber nur eine Infoquelle für dich, du solltest dich auf jeden Fall noch einmal von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten lassen.

**Und jetzt geht's richtig los.
Viel Spaß beim Lesen.**



AUF'S TIMING KOMMT ES AN!

DEIN ZYKLUS, DEINE FRUCHTBARKEIT.

Du weißt es längst, mit dem Einsetzen der Regelblutung bist du körperlich in der Lage, schwanger zu werden. Verhütung gibt dir die Möglichkeit Sex zu haben und dabei das Risiko einer Schwangerschaft zu minimieren.

BEIM START DER VERHÜTUNG IST KLUGES TIMING GEFRAGT!

Denke nicht, Verhütung wird erst dann wichtig, wenn es zum Sex kommt. Viel entspannter ist es, wenn du schon vor deinem ersten Mal über Verhütung und die für dich passende Methode nachdenkst.

IM SCHNELLDURCHGANG:

DEIN ZYKLUS

WOVON REDEN WIR? Zyklus bezeichnet den Zeitraum von Regelblutung zu Regelblutung.

WAS PASSIERT? Im Eierstock reifen mehrere Follikel heran, von denen einer in der Mitte des Zyklus aufplatzt und die Eizelle freisetzt (Eisprung). Gleichzeitig wird in deiner Gebärmutter eine Schleimhautschicht aufgebaut, damit sich ein befruchtetes Ei (Eizelle, in die ein männliches Spermium eingedrungen ist) einnisten kann. Trifft kein Spermium auf die Eizelle, wird die Schleimhautschicht abgestoßen, du hast deine Blutung (Regelblutung, Menstruation, Tage, Periode).

EISPRUNGKALENDER UND ZYKLUS-APP.

Verschiedene Tools können dir dabei helfen, deinen Zyklus besser zu verstehen. Doch Vorsicht, diese Tools sind nur ein Anhaltspunkt. Der Zyklus jeder Frau unterliegt mehr oder weniger ausgeprägten Schwankungen. Daher solltest du dich bei deiner Verhütung nicht ausschließlich nach einer Zyklus-App richten. Sie kann lediglich hilfreich sein, um dir einen Überblick über deine Regel und deinen Zyklus zu geben.

WIE LANGE? In der Regel dauert ein Zyklus um die 28 Tage. Dies kann aber von Frau zu Frau stark variieren. Wenn du die Periode noch nicht sehr lange hast, kann es sein, dass dein Zyklus noch unregelmäßig ist. Zykluslängen zwischen 21 und 35 Tagen liegen komplett im Normbereich.

ZAHLENSPIELE* FÜR DIEJENIGEN VON EUCH,

DIE ES GENAUER WISSEN WOLLEN.

Dein Zyklus beginnt mit dem 1. Tag deiner Blutung und endet mit dem letzten Tag vor deiner nächsten Blutung.

TAG 1–4: PERIODE Die Schleimhautschicht in der Gebärmutter wird abgestoßen, du hast deine Regelblutung.

TAG 5–13: FOLLIKELPHASE In der Gebärmutter wird die Schleimhautschicht erneut aufgebaut. Im Eierstock reifen Follikel (Eibläschen) heran, welche die Eizelle enthalten.

TAG 14: OVULATION (EISPRUNG)** Der Eisprung findet statt: Der Follikel platzt auf und schickt die Eizelle auf ihre Reise. Vom Eierstock geht es in den Eileiter und schließlich in die Gebärmutter.

TAG 15–28: LUTEALPHASE Entwederes kommt zur Befruchtung und anschließenden Einnistung der Eizelle – und damit zu einer Schwangerschaft – oder die Befruchtung bleibt aus und die Schleimhautschicht wird abgestoßen – also wieder alles auf Reset und damit zurück zum Anfang.

*Beispielhaft für einen 28-tägigen Zyklus

**Nicht immer findet der Eisprung exakt am 14. Tag statt, daher kann er nicht genau vorhergesagt werden

IM SCHNELLDURCHGANG:

DEINE FRUCHTBARKEIT

WOVON REDEN WIR? Fruchtbarkeit heißt, dein Körper ist in der Lage, schwanger zu werden. Das Fruchtbarkeitsfenster gibt an, an welchen Tagen des Zyklus die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft am höchsten ist.

WAS PASSIERT? Nach dem Eisprung wandert deine Eizelle in Richtung Gebärmutter. Wenn sie auf ein männliches Spermium trifft, wird sie befruchtet und du wirst schwanger. Ist dies nicht der Fall, stirbt die Eizelle ab.

WIE LANGE? In der Regel gibt es sechs fruchtbare Tage pro Zyklus: Nach dem Eisprung kann die Eizelle etwa 24 Stunden lang von einem männlichen Spermium befruchtet werden. Das ist nur ein kleines Zeitfenster, aber: **Spermien können bis zu fünf Tage in deinem Körper überleben. Das heißt, wenn du mehrere Tage vor deinem Eisprung Sex hattest, kann es sein, dass du schwanger wirst.**

DAS TIMING DEINER FRUCHTBARKEIT IST EHER SCHWIERIG.

Wann genau dein Eisprung stattfindet und wann die fruchtbare Phase beginnt, ist schwierig vorherzusagen. Bei den meisten Frauen findet der Eisprung zwischen dem 12. und 14. Zyklustag statt. Aber gerade bei jungen Frauen ist der Zyklus oft unregelmäßig. Und er ist leicht beeinflussbar, zum Beispiel durch eine Krankheit oder durch Stress. Wenn du natürlich verhütet, solltest du daher einen größeren Zeitraum ins Auge fassen und dich nicht auf den 14. Zyklustag allein verlassen.

KAUM ETWAS GEHT OHNE HORMONE.

JA, JA, ES SIND IMMER DIE HORMONE ...

ABER IN UNSEREM KÖRPER GEHT TATSÄCHLICH KAUM ETWAS OHNE SIE.

IM SCHNELLDURCHGANG:

ZYKLUS-HORMONE

Hormone sind der Motor unseres Zyklus. Hormone bestimmen viele Vorgänge in deinem Körper. Man könnte sagen von A bis Z oder von Aufwachen bis Zyklus. Für unser Thema Verhütung sind vor allem die weiblichen Geschlechtshormone wichtig: Östrogene und Gestagene.

WOVON REDEN WIR? Hormone steuern den Verlauf deines Zyklus.

WAS PASSIERT? **GnRH:** Im Gehirn fördert das Gonadotropin-Releasing-Hormon die Freisetzung der Hormone FSH und LH.

FSH: Das follikelstimulierende Hormon lässt die Follikel im Eierstock reifen, welche u. a. Östrogene produzieren.

LH: Das luteinisierende Hormon löst unter anderem den Eisprung aus.

UND DANN? Nach dem Eisprung wird die Follikelhülle in den sog. Gelbkörper umgewandelt, welcher Progesteron (das sog. schwangerschaftserhaltende Hormon) produziert. Tritt keine Schwangerschaft ein, stirbt der Gelbkörper ab und die Hormonkonzentrationen fallen.



Scanne diesen QR-Code und du gelangst zu einer Seite, auf der du noch mehr Informationen zum Thema Zyklus findest.

DIE WEIBLICHEN VIP-HORMONE:

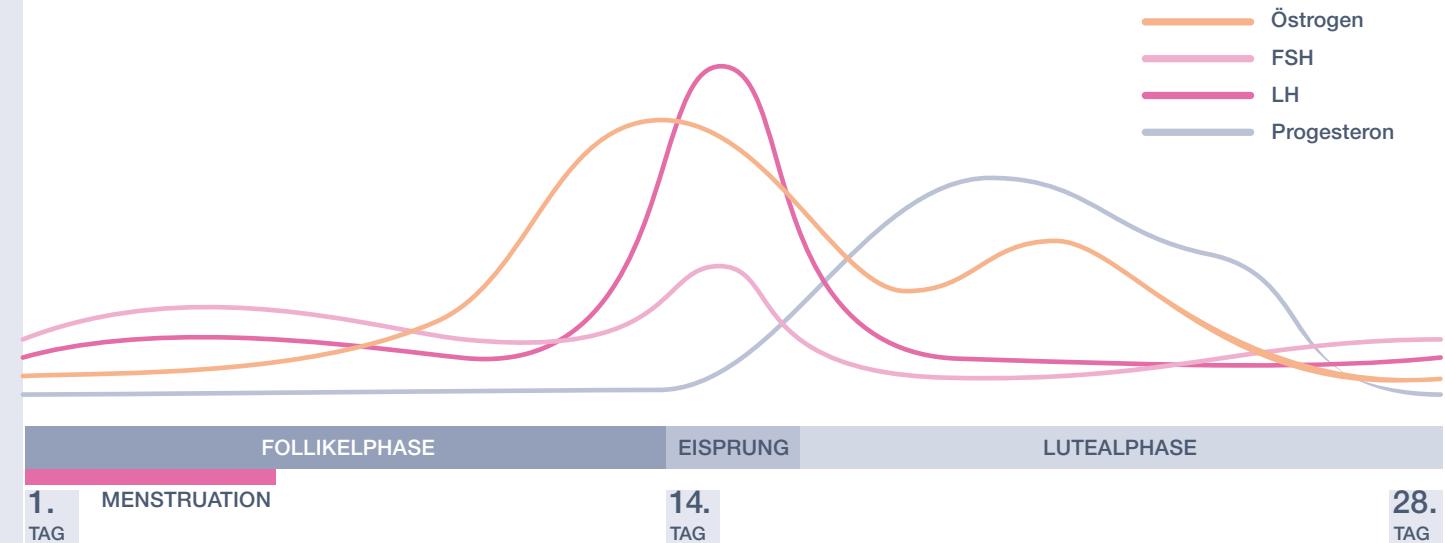
ÖSTROGENE UND GESTAGENE

Östrogene und Gestagene sind nicht nur für deinen Zyklus und eine mögliche Schwangerschaft entscheidend, sie übernehmen auch viele andere Aufgaben in deinem Körper.

ÖSTROGENE: Östrogene haben einen schützenden Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Zudem sollen sie die Zellteilung fördern sowie das Hautbild verbessern. Auch eine stimmungsaufhellende Wirkung wird ihnen zugeschrieben. Östrogene hemmen zudem den Knochenabbau und fördern die Knochendichte.

PROGESTERON: Es soll ausgleichend und schlaffördernd wirken. Zudem soll es auch den Knochenstoffwechsel und das Gedächtnis sowie die Konzentration positiv beeinflussen.

DER WEIBLICHE HORMONZYKLUS: *



*Beispielhaft für einen 28-tägigen Zyklus



DIE PILLE, VERHÜTUNGSMETHODE NUMMER EINS IN DEUTSCHLAND.

DASS DIE PILLE BEI UNS SO BELIEBT IST, HAT MINDESTENS ZWEI GUTE

GRÜNDE: DIE PILLE IST SEHR WIRKSAM UND IHRE EINNAHME IST

UNKOMPLIZIERT.

IM SCHNELLDURCHGANG:

DIE PILLE

WOVON REDEN WIR? Die Pille ist ein Verhütungsmittel in Tablettenform, das weibliche Hormone bzw. deren Abkömmlinge enthält.

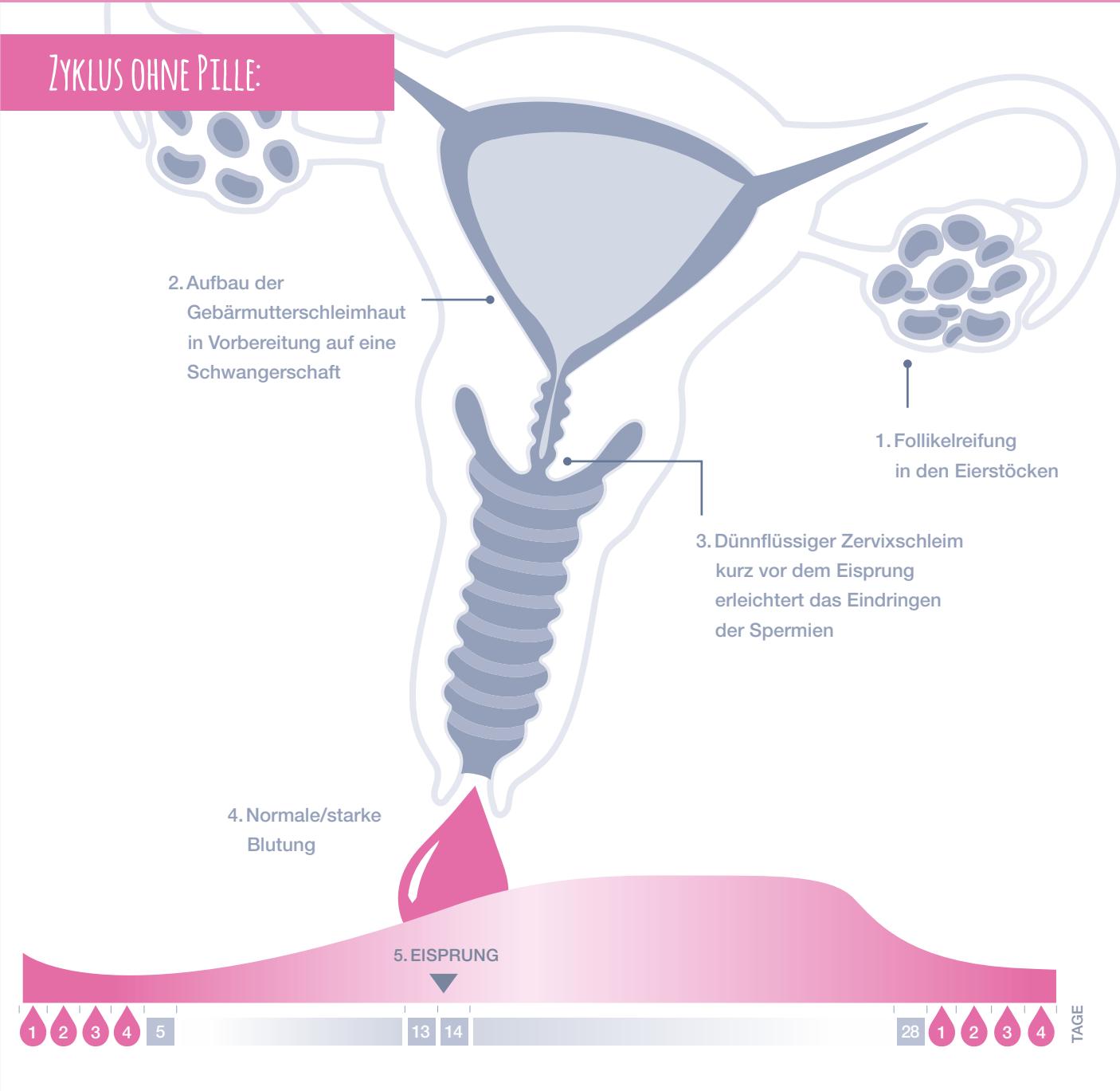
WAS PASSIERT? Hormone, die deinen natürlichen, körpereigenen Hormonen sehr ähnlich sind, beeinflussen deinen Körper auf unterschiedliche Art und Weise. Gestagene verhindern zuverlässig einen Eisprung, Östrogene stabilisieren den Zyklus und reduzieren Durchbruchblutungen.

WAS ÄNDERT SICH? Die Follikelreifung in den Eierstöcken wird unterdrückt sowie ein Eisprung verhindert.

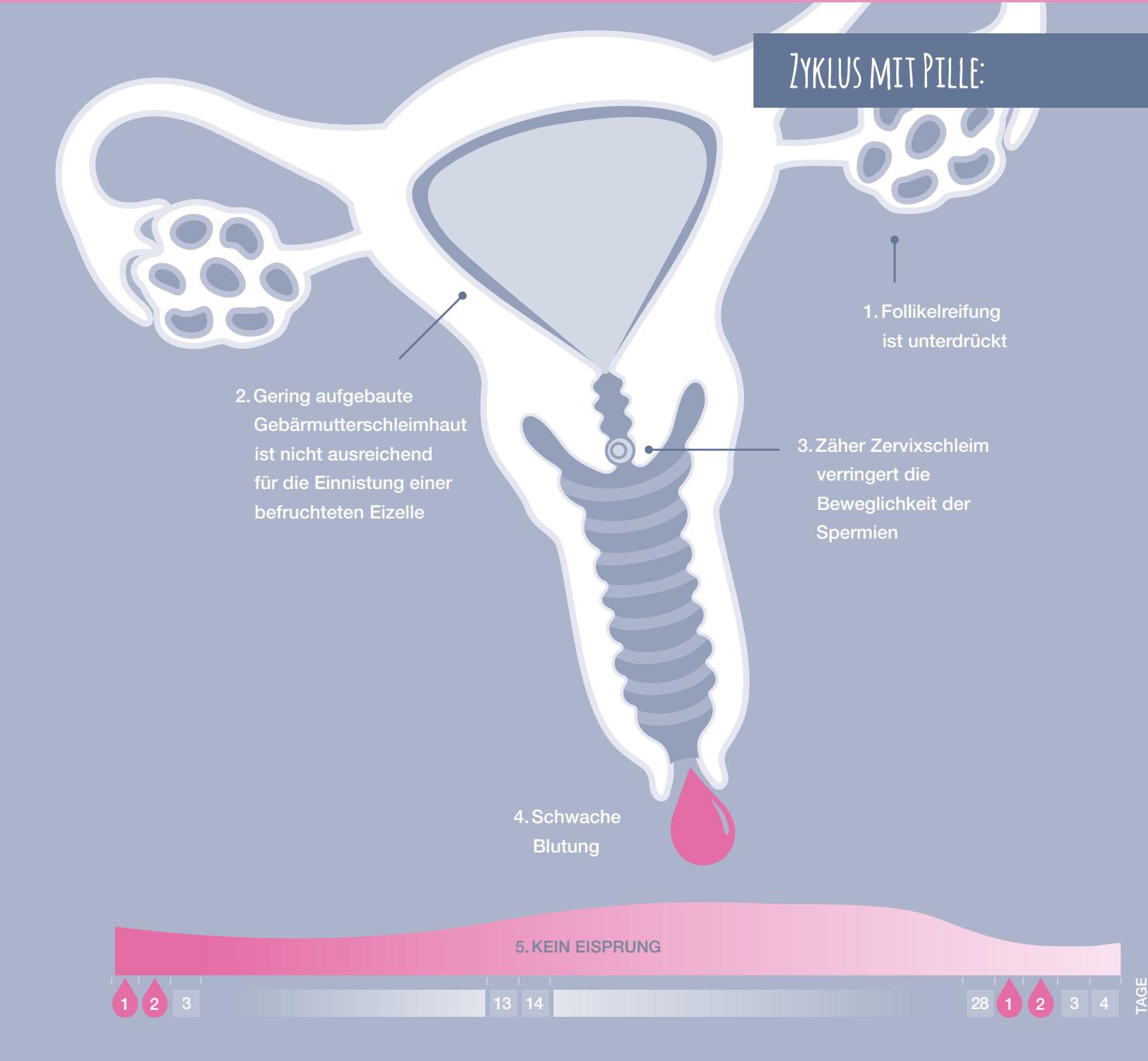
Der Schleim im Gebärmutterhals wird verändert, sodass es Spermien erschwert wird, in die Gebärmutter einzudringen.

Die Gebärmutter Schleimhaut wird weniger stark aufgebaut. Sollte eine Eizelle doch befruchtet werden, kann sie sich dort nicht einnisten.

ZYKLUS OHNE PILLE:



ZYKLUS MIT PILLE:



PILLE IST NICHT GLEICH PILLE.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Pillenpräparate auf dem Markt. Das macht es einerseits etwas komplizierter, wenn du den Durchblick behalten willst,

andererseits sorgt es aber auch dafür, dass jede Frau gemeinsam mit ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen ein passendes Präparat finden kann.

MIKRO DOSIERT, MAXI IN DER WIRKUNG.

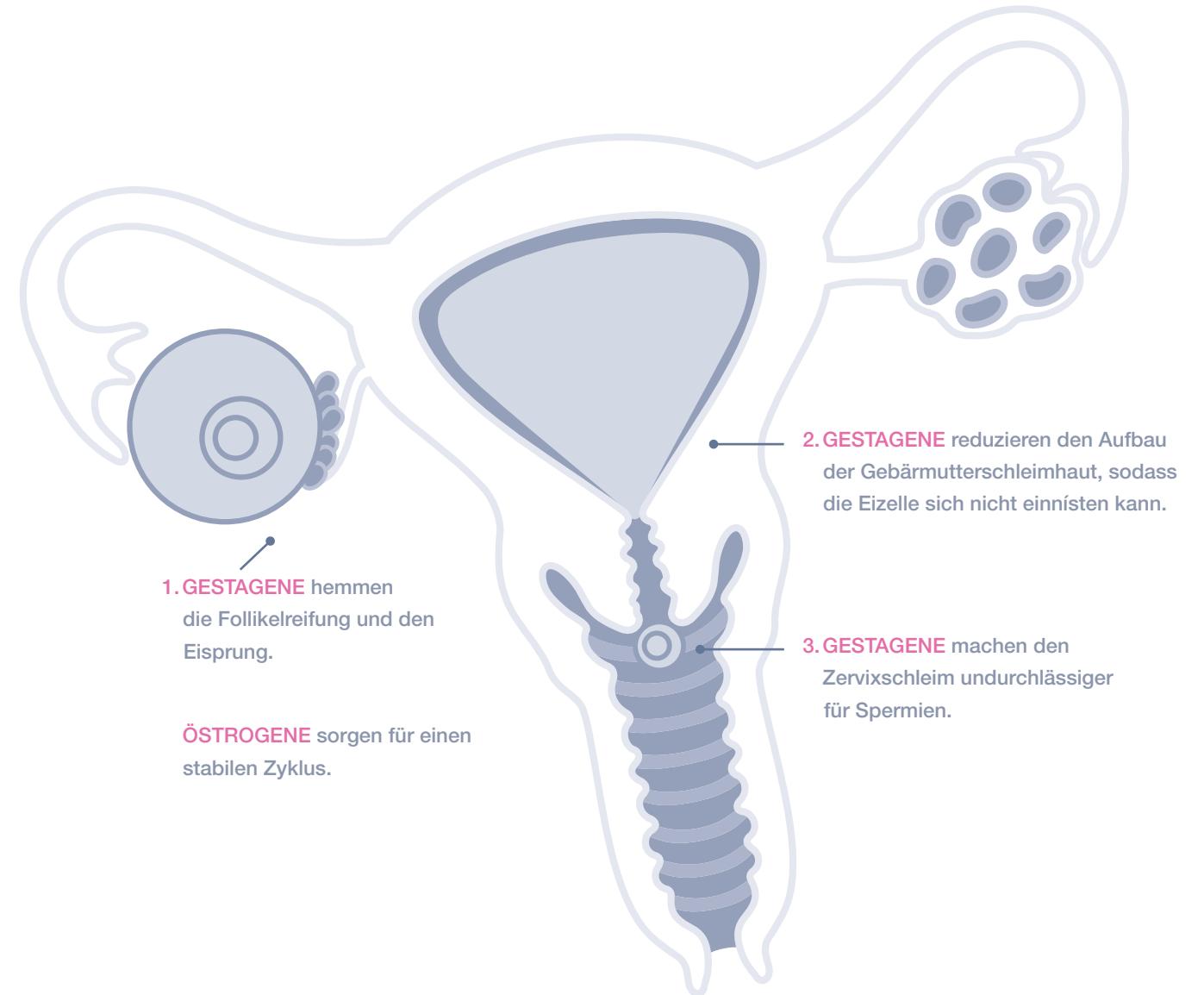
Fast alle Pillen sind heute Mikropillen. Das heißt, sie sind sehr niedrig dosiert. Mikropillen enthalten gerade so viele Hormone, um deinen Zyklus zu stabilisieren und eine Schwangerschaft mit sehr hoher Wirksamkeit zu verhüten. Gleichzeitig enthalten Mikropillen so wenig Hormone, dass Nebenwirkungen so gering wie möglich sind.

KOMBINATIONSPRÄPARATE

Die meisten Mikropillen sind sogenannte Kombinationspräparate, d.h. sie enthalten Östrogene und Gestagene. Das wichtigste natürliche Gestagen ist Progesteron. Die in der Pille enthaltenen Gestagene sind Abkömmlinge des natürlichen Progesterons. Als Östrogen-Komponente wird in den Kombipillen meist eine abgewandelte Form verwendet. Östrogen stabilisiert die Gebärmutter Schleimhaut. Es kann daher für Frauen mit starken Blutungen oder Zwischenblutungen von Vorteil sein. Wichtig ist jedoch: Die Östrogene sind für das in den Kombinationspillen erhöhte Thromboserisiko verantwortlich.

Unterschiede gibt es bei den Gestagen-Komponenten und damit auch bei den Zusatzeffekten und Risiken der einzelnen Pillenpräparate. Wenn Kombinationspräparate in allen Tabletten die gleiche Dosierung haben, nennt man sie **Einphasenpräparate**. Die Pillen sehen dann auch alle gleich aus. Im Gegensatz dazu enthalten bei den **Mehrphasenpräparaten** die Pillen unterschiedliche Mengen von Östrogenen und Gestagenen. Die Pillen sehen hier auch häufig unterschiedlich farbig aus. Die Einnahme der Kombi-Pillen erfolgt häufig über 21 Tage, gefolgt von einer 7-tägigen Einnahmepause.

SO WIRKEN DIE HORMONE IN DER MIKROPILLE:



ÖSTROGENFREIE PILLEN

Östrogenfreie Pillen (auch Monopräparate genannt) enthalten nur Gestagene. Sie werden meist kontinuierlich, also 28 Tage lang, eingenommen. Eine östrogenfreie Pille nennt man auch Minipille.

Östrogenfreie Pillen können einige Vorteile bieten: Mit ihnen kannst du auch während der Stillzeit verhüten. Das Thromboserisiko gilt als niedriger im Vergleich zu den Kombinationspräparaten. Die östrogenfreie Pille kann eine Option für Frauen sein, die aus medizinischen Gründen Kombinationspräparate nicht einnehmen dürfen, aber trotzdem mit einer Pille verhüten möchten. Zyklusbedingte Beschwerden treten weniger häufig auf. Und sie ist unter Umständen auch für Frauen mit bestimmten Risikofaktoren geeignet, z. B. Raucherinnen, Frauen ab 35 Jahre oder Frauen mit einem höheren Body-Mass-Index (BMI) ab 30.

Die Wirkung der älteren Minipillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel ist vorwiegend über den Zervixschleim: Der Schleim wird verdickt, sodass es Spermien erschwert wird, in die Gebärmutter zu gelangen.

Eine moderne Minipille enthält meist das Gestagen Desogestrel, welches zusätzlich den Eisprung verhindert. Diese östrogenfreie Pille ist sehr wirksam und unkompliziert in der Einnahme: Sie wird 28 Tage lang eingenommen, daher kommt es nicht zur Abbruchblutung.



PEARL-INDEX UND

DIE SICHERHEIT DER PILLE.

Das **A** und **O** einer Verhütungsmethode ist die **Sicherheit**. Sie wird durch den sogenannten **Pearl-Index** angegeben. Dabei gilt:



Je kleiner der **PEARL-INDEX**,

desto größer der **SCHUTZ**
vor einer **SCHWANGERSCHAFT**.

Der Pearl-Index gibt an, wie viele Frauen (von 100) innerhalb eines Jahres durchschnittlich schwanger werden, obwohl sie mit der betreffenden Methode verhütet haben.

BEISPIELE FÜR DEN PEARL-INDEX

| | KEINE VERHÜTUNG/ UNGESCHÜTZTER SEX | VERHÜTUNG MIT KONDOM | VERHÜTUNG MIT DER MIKROPILLE |
|---|---|---|--|
| PEARL-INDEX | 85 | 2–12 | 0,2–0,5 |
| SICHERHEIT DER VERHÜTUNGS- METHODE | 85 von 100 Frauen werden ungewollt schwanger. | Bis zu 12 von 100 Frauen werden trotz Kondom ungewollt schwanger. | Weniger als eine von 100 Frauen wird trotz Mikropille ungewollt schwanger (2–5 von 1 000). |

www.pschyrembel.de

DER PEARL-INDEX DER PILLE IST SEHR NIEDRIG. RICHTIG ANGEWENDET IST SIE DESHALB EINE SEHR SICHERE VERHÜTUNGSMETHODE.

DEIN MUST-HAVE: EINE BERATUNG.

Die Entscheidung für oder gegen die Pille solltest du nicht leichtfertig fällen. Vielmehr müssen der Nutzen und dein persönliches Risiko genau abgewogen werden. Deshalb ist es wichtig, diese Entscheidung gemeinsam mit einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen zu treffen. Sie oder er wird im Vorfeld alle notwendigen Untersuchungen durchführen. Dann ist es möglich, dein Risiko zu minimieren und die für dich passende Pille zu finden.



HOW-TO. DIE EINNAHME DER PILLE.

Am besten beginnst du die Pilleneinnahme mit dem ersten Tag deiner Regelblutung. Morgens, mittags oder abends? Es ist grundsätzlich egal, wann du die

Pille einnimmst. Allerdings sollte es immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit sein.

SO BLEIBST DU DRAN.

Es kann hilfreich sein, wenn du dir eine tägliche Erinnerung in deinem Handy anlegst. Du kannst auch den Blister gut sichtbar ins Bad legen, damit er dir zum Beispiel beim Zähneputzen ins Auge fällt.

21+7

DIE EINNAHME DER MIKROPILLE

Meist sind im Blister 21, selten 22 Pillen enthalten. Die nimmst du ein, bis der Blister aufgebraucht ist. Dann machst du eine Pause von 7 bzw. 6 Tagen, bevor der nächste Blister begonnen wird.

Manchmal sind auch Pillen für die Pausentage im Blister enthalten. Sie sehen häufig anders aus und enthalten keinen Wirkstoff (es sind sogenannte Placebos).

Manchen Frauen fällt es damit leichter, die Pause nicht zu vergessen oder nicht zu überziehen. Ob mit oder ohne Pille für die Pause, du musst dir keine Sorgen machen, du bist auch während der Pausentage sicher vor einer Schwangerschaft geschützt. Während der Pillenpause setzt in der Regel deine Abbruchblutung ein.

ABBRUCHBLUTUNG UND REGELBLUTUNG SIND NICHT DASSELBE.

Wenn keine Eizelle befruchtet wird, setzt die normale Regelblutung ein. Das heißt, die Hormonspiegel sinken und die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut wird abgestoßen. Bei der hormonellen Verhütung setzt in der Pillenpause die sogenannte Abbruchblutung ein. Sie wird durch das Absinken der Hormonspiegel in der Pause ausgelöst. Man spricht daher auch von Entzugs- oder Pseudoblutung. Die Abbruchblutung ist meist kürzer und schwächer. Sie ahmt den natürlichen Zyklus der Frau nach, medizinisch notwendig ist sie aber nicht.

LANGZYKLUS OHNE PILLENPAUSE

Vielleicht kennst du das aus deinem Freundeskreis? Manche Frauen nehmen die Pille ohne Pillenpause ein, sie beginnen also am Tag 22 oder 23 mit einem neuen Blister.

Dadurch bleibt die Abbruchblutung aus. Dies empfinden manche Frauen nicht nur als angenehm, so können auch Beschwerden während der Pillenpause, etwa Kopf- oder Bauchschmerzen, vermieden werden.

Auch bei einigen Krankheiten, die durch Hormonschwankungen beeinflusst werden, kann ein Langzyklus sinnvoll sein. Der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft ist im Langzyklus genauso hoch wie mit Pillenpause. In jedem Fall muss aber vorher mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt abgeklärt sein, ob ein Langzyklus für dich infrage kommt und wo die Vor- und die Nachteile liegen.

DIE EINNAHME DER ÖSTROGENFREIEN MINIPILLE

Bei der Minipille ist die Einnahme etwas anders, denn es gibt keine Pillenpause. In der Regel nimmst du die Pille durchgängig 28 Tage lang ein. Nach den 28 Tagen startest du direkt mit dem nächsten Blister. Eine Abbruchblutung findet hier nicht statt. Das ist gewollt und kein Grund zur Sorge. Viele Frauen empfinden dies sogar als angenehm. Möglicherweise können jedoch Zwischenblutungen auftreten.

Es gibt auch Präparate, die nach dem Schema 24 + 4 eingenommen werden. In diesem Fall sind vier Pillen Placebos, es findet also keine durchgängige Wirkstoffeinnahme statt.

... DU DIE EINNAHME DER PILLE EINMAL VERGESSEN HAST?

Bei der Mikropille und auch bei der östrogenfreien Pille ist das kein großes Problem. Du hast ein großzügiges Zeitfenster, um die Einnahme nachzuholen: Wenn du spätestens zwölf Stunden nach der üblichen Einnahmezeit die vergessene Pille schluckst, bist du so sicher wie bisher geschützt. Es sind schon mehr als zwölf Stunden vergangen? Dann nimmst du am besten sofort die vergessene Pille ein, um Hormonschwankungen so gering wie möglich zu halten. Ob die Wirksamkeit eingeschränkt ist und zusätzliche Verhütungsmittel wie etwa ein Kondom nötig sind, hängt vom Präparat sowie dem Zeitpunkt der vergessenen Einnahme im Zyklus ab. Genauere Informationen dazu findest du im Beipackzettel deiner Pille. Wenn du unsicher bist, kannst du auch Rat in der Apotheke oder deiner Frauenarztpraxis suchen.

... DU MEHRERE PILLENEINNAHMEN VERGESSEN HAST?

In diesem Fall bist du nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft geschützt. Falls du zwischenzeitig Sex hattest, kann es sein, dass du schwanger bist.

WAS TUN, WENN ...

Um sicher zu sein, kannst du einen Schwangerschaftstest aus der Apotheke machen oder deine Ärztin bzw. deinen Arzt aufsuchen.

... DU DURCHFALL HATTEST ODER DICH ÜBERGEBEN MUSSTEST?

Auch hier ist der Zeitpunkt entscheidend. Hattest du die Probleme innerhalb vier Stunden nach der Einnahme? Dann kann es sein, dass der Schutz beeinträchtigt ist. Du solltest eine Reservepille nehmen oder ein zusätzliches Verhütungsmittel wie ein Kondom bis zum Zyklusende benutzen. Traten Durchfall und Erbrechen erst vier Stunden nach der Einnahme auf? In diesem Fall kann in der Regel alles weitergehen wie bisher. Bei starkem Durchfall solltest du dich an deine Ärztin oder deinen Arzt wenden.

... DU NOCH ANDERE MEDIKAMENTE NEHMEN MUSST?

In diesem Fall solltest du mit deiner Ärztin oder deinem Arzt reden. Manche Medikamente können die Wirkung der Pille beeinträchtigen. Auch in einer Apotheke kannst du dich dazu beraten lassen.



PILLENCHECK

DER PILLE AUF DEN ZAHN

GEFÜHLT.

Die Pille ist das beliebteste Verhütungsmittel in Deutschland. Frauen können sich damit sicher fühlen und brauchen sich um eine ungewollte Schwangerschaft keine Sorgen zu machen. Einige Pillen können auch deine Haut- und Haarstruktur verbessern. Trotzdem ist sie kein Kosmetikum, sondern ein Medikament. Sogar eins, das du über Monate oder viel-

leicht Jahre schluckst. Die Hormone in der Pille sind sehr niedrig dosiert, sie gelangen aber trotzdem in den ganzen Körper. Sie können daher – wenn auch selten – zu Nebenwirkungen führen und bestimmte Risiken erhöhen. Deshalb ist die Pille ein verschreibungspflichtiges Arzneimittel.

BEI DER PILLE GILT: OFFLINE IST BESSER ALS ONLINE.

Mittlerweile gibt es viele Portale, bei denen man über ein Online-Rezept die Pille beziehen kann. Dazu wird im Vorfeld ein sehr kurzer Fragebogen online ausgefüllt. Klingt bequem, aber, es ist immer besser, wenn du eine echte Frauenarztpraxis aufsuchst. Hier werden nicht nur alle deine Fragen beantwortet, du wirst auch untersucht. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind bei jeder Dauermedikation sehr wichtig. Und gerade wenn du dich zum ersten Mal für eine Pille entscheidest, ist das Abwägen der persönlichen Risiken und damit die individuelle Beratung unerlässlich.

- **sehr sichere Verhütungsmethode**
- **korrekt eingenommen ab der ersten Pille wirksam**
- **häufig schwächere und kürzere Abbruchblutung**
- **stabiler Zyklus**
- **weniger Regelschmerzen**
- **kann bestimmte Krankheiten positiv beeinflussen** (z. B. Endometriose, Akne)

- **tägliche Einnahme/Dauermedikation**
- **kann zu Nebenwirkungen führen**
- **kann bestimmte Krankheitsrisiken erhöhen**
- **kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten**

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN DER PILLE

Die Pille ist ein verschreibungspflichtiges Medikament und kann wie jedes Arzneimittel zu Nebenwirkungen führen. Im Allgemeinen gilt die Pille als gut verträglich, denn Nebenwirkungen treten selten auf. Frauen leiden manchmal unter Zwischenblutungen, Kopfschmerzen und Brustspannen. Diese Nebenwirkungen treten meist zu Beginn der Pilleneinnahme auf, denn der Körper muss sich erst an die Hormone gewöhnen. Nach einigen Wochen sind diese Nebenwirkungen meist überwunden. In seltenen Fällen können schwerwiegende Nebenwirkungen wie beispielsweise eine Thrombose auftreten.

DRANBLEIBEN UND RAT SUCHEN.

Wenn du unter Nebenwirkungen leiden solltest, setze nicht einfach die Pille ab. Denn dann bist du nicht mehr vor einer Schwangerschaft geschützt. Besser ist es, deine Ärztin oder deinen Arzt aufzusuchen. Es gibt viele andere Pillenpräparate, ein Wechsel kann unter Umständen die Beschwerden beheben. Auch generell ist deine Gynäkologin oder dein Gynäkologe die richtige Adresse, wenn es um Nebenwirkungen geht.

AKNE: Wir haben schon erwähnt, die Hormone in der Pille können sich günstig auf dein Hautbild und damit auf eine Akne auswirken. Dafür sind die in der Pille enthaltenen Östrogene verantwortlich, aber auch bestimmte Gestagen-Abkömmlinge. Sie werden antiandrogene Gestagene genannt. Jedoch können auch diese das östrogenbedingte Thromboserisiko in unterschiedlichem Ausmaß beeinflussen. Dies muss beachtet werden, wenn du weitere Thromboserisiken mitbringst. Mehr dazu erfährst du unter dem Stichwort „Thromboserisiko“.

ENDOMETRIOSE: Bei dieser gutartigen Erkrankung wächst Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutter. Dies führt zu starken Unterbauchschmerzen insbesondere zur Zeit der Periode. Weil die Pille den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut hemmt und so zu einer schwächeren Regelblutung führt, kann sich dies positiv auf die Endometriosebedingten Beschwerden auswirken. Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt kann dich hierzu beraten.

BLUTUNGS-/ZYKLUSSTÖRUNGEN: Damit sind Blutungen gemeint, die sehr selten (Oligomenorrhoe) oder sehr häufig (Polymenorrhoe), unregelmäßig, sehr stark oder sehr lange (Menorrhagie) auftreten. Die Pille kann deinen Zyklus stabilisieren und auch die Blutungen verringern.



Die Pille kann das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen. Diese sind oft nicht ausschließlich auf die Pilleneinnahme zurückzuführen. Vielmehr spielen häufig noch andere Faktoren wie Gewicht und Lebensstil eine Rolle. Wenn du dich ausgewogen ernährst, einen gesunden Lebensstil führst, nicht rauchst, wenig Alkohol trinkst und dich genügend bewegst, kannst du viele davon bereits reduzieren. Dennoch wollen wir an dieser Stelle auf mögliche Risiken hinweisen.

THROMBOSE

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel, das die Sauerstoffversorgung beeinträchtigt und im schlimmsten Fall tödlich enden kann. Eine Thrombose ist bei jungen Frauen sehr unwahrscheinlich. Trotzdem kann die Mikropille besonders zu Beginn der Anwendung das Risiko einer Thrombose erhöhen. Bei der östrogenfreien Minipille besteht kein erhöhtes Thromboserisiko. Hier muss allerdings erwähnt werden, dass es sehr viele Faktoren gibt, die bei der Thrombose eine Rolle spielen. Rauchen beispielsweise erhöht das Thromboserisiko wesentlich stärker als die Pille. Und auch dein Gewicht, dein Blutdruck und eine familiäre Veranlagung sind ganz entscheidend. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), das die Sicherheit von Medikamenten überprüft, hat sich ausführlich mit dem Thema aus-

einandergesetzt und die verschiedenen Gestagene in kombinierten Pillen anhand ihres Risikos für eine Thrombose eingestuft. Zudem wurden Empfehlungen ausgesprochen, gerade für junge Frauen und Erst-anwenderinnen, bevorzugt ein Präparat mit einem bekannt geringen Risiko zu verordnen.

Wenn du einen gesunden Lebensstil führst, vor allem nicht rauchst und kein Übergewicht hast, ist eine Thrombose in der Regel sehr unwahrscheinlich, auch, wenn du mit der Pille verhütetest.

Deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt wird vor der Verschreibung das Risiko für deinen individuellen Fall abschätzen und das geeignetste Präparat für dich auswählen.

KREBSERKRANKUNGEN

Die Pille kann das Risiko für eine Brustkrebserkrankung leicht erhöhen. Allerdings tritt Brustkrebs bei Frauen unter 35 Jahren sehr selten auf und mit dem Alter nimmt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, auch bei Frauen zu, die nicht mit der Pille verhüten. Darüber hinaus normalisiert sich das Risiko innerhalb von zehn Jahren nach dem Absetzen der Pille. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass bei Brustkrebs die genetische Veranlagung eine ganz entscheidende Rolle spielt. Wenn es Fälle von Brustkrebs in deiner Familie gibt, solltest du unbedingt deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen darüber informieren.

Studien zeigen im Zusammenhang mit Krebs auch Ergebnisse in die andere Richtung: **Das Risiko für bestimmte Krebsarten, z. B. Eierstockkrebs oder Krebs der Gebärmutter schleimhaut, ist bei Frauen, die mit der Pille verhüten, geringer.**

DEPRESSION

Immer wieder hört und liest man, die Pille könne zu Stimmungsschwankungen, Angstzuständen oder Depression führen. Tatsächlich sind in der Packungsbeilage auch Stimmungsveränderungen und Depression als mögliche Nebenwirkungen genannt. Einige Studien haben ein erhöhtes Selbstmordrisiko als Folge einer Depression festgestellt. Bisher konnte jedoch kein Zusammenhang zwischen der Pilleneinnahme und einem erhöhten Selbstmordrisiko nachgewiesen werden.

Auch wenn bei Frauen eine Depression bereits festgestellt wurde, spricht dies nicht unbedingt gegen eine Einnahme der Pille. Im Gegenteil, einige Studien zeigen, dass die Pille depressive Beschwerden sogar lindern kann.

ACHTUNG, NOTFALL- VERHÜTUNG!

EGAL WIE SICHER DEINE VERHÜTUNG IST, ES KANN

IMMER MAL EINE PANNE PASSIEREN. FÜR DIESE FÄLLE

GIBT ES DIE NOTFALL-PILLE („PILLE DANACH“).

WOVON REDEN WIR? Die „Pille danach“ kann eine mögliche Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder einer Verhütungspanne an den fruchtbaren Tagen verhindern, solange der Eisprung noch nicht stattgefunden hat.

WAS PASSIERT? Die Notfall-Pille verzögert den Eisprung um fünf Tage und kann damit die Befruchtung der Eizelle verhindern, sofern der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Ist der Eisprung bereits erfolgt, hat die Notfall-Pille keine Wirkung – sie beendet auch keine bereits bestehende Schwangerschaft.

IM SCHNELLDURCHGANG:

NOTFALLVERHÜTUNG

WO BEKOMMST DU SIE? Die Notfall-Pille erhältst du in der Apotheke. In Online-Apotheken darf sie nicht verkauft werden. Wenn du unter 22 Jahre alt bist, kann dir deine Gynäkologin oder dein Gynäkologe die Notfall-Pille auf Rezept verordnen. Ohne Rezept musst du die Kosten selbst tragen.



Auf dieser Seite findest du mehr Informationen zur Notfall-Pille.

ZWEI WIRKSTOFFE –

ZWEI ZEITFENSTER.

Die Notfall-Pille kann entweder den Wirkstoff Levonorgestrel oder Ulipristalacetat enthalten. Je früher du die Notfall-Pille einnimmst, desto sicherer bist du vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Die beiden Wirkstoffe unterscheiden sich im Zeitfenster, in welchem sie nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden können: bis zu 72 Stunden sind es für die Notfall-Pille mit Levonorgestrel und bis zu 120 Stunden für die Notfall-Pille mit Ulipristalacetat.

WIE GEHT ES DANN WEITER?

Bis zur nächsten Regelblutung solltest du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit einem Kondom. Deine Blutung kann zum erwarteten Zeitpunkt eintreten, es können aber auch ein paar Tage Verspätung sein. Dies ist normalerweise kein Grund zur Sorge. Wenn der erwartete Zeitpunkt jedoch um eine Woche oder mehr überschritten wurde und du noch immer keine Blutung hast, solltest du eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen aufsuchen.

IM NOTFALL IST SCHNELLES HANDELN ANGESAGT!

Ideal ist es, wenn du innerhalb von zwölf Stunden nach dem ungeschützten Sex die Notfall-Pille einnimmst.



EIN PAAR PRAKTISCHE HINWEISE

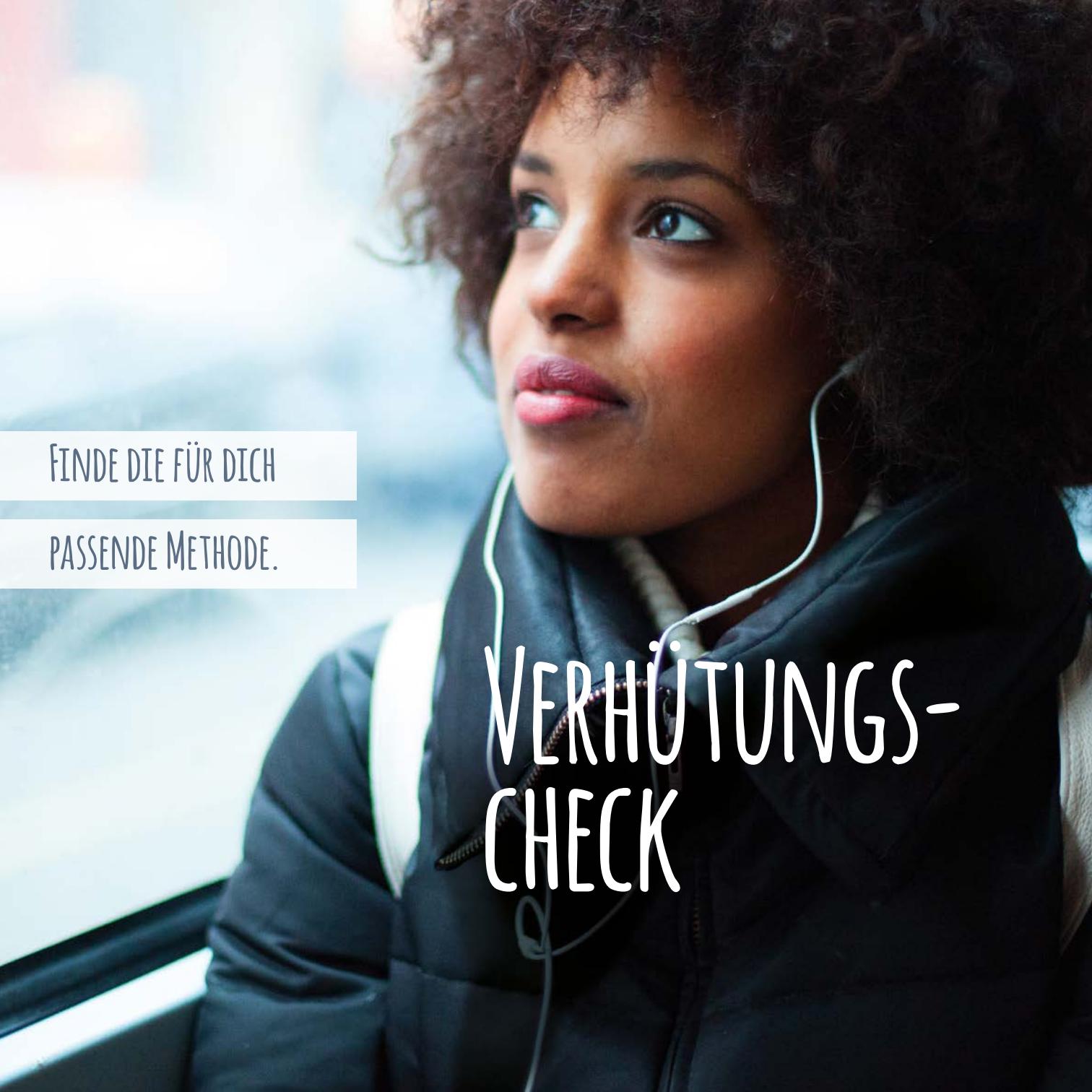
Egal ob am Wochenende oder mitten in der Nacht, du findest immer Hilfe. Also kein Grund zur Panik. Eine Notdienst-Apotheke hat rund um die Uhr geöffnet. Auf www.meine-notfallpille.de gibt es einen Apothekenfinder, mit dem du Notdienst-Apotheken in deiner Nähe finden kannst.

Die Pille mit Levonorgestrel kostet zwischen 14 und 23 Euro. Die Notfall-Pille mit Ulipristalacetat kostet zwischen 25 und 36 Euro. Wenn du das 22. Lebensjahr noch nicht vollendet hast, kannst du dir ein Rezept

für die Notfall-Pille ausstellen lassen. In diesem Fall übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Ab 18 Jahren musst du lediglich die Rezeptgebühr bezahlen. Vielleicht machst du dir Sorgen, dass du nach einer Notfall-Pille nicht mehr schwanger werden kannst? Das ist nicht der Fall. Die Notfall-Pille hat keinen Einfluss auf spätere gewollte Schwangerschaften. Sie ist auch keine Abtreibungspille, wie viele gerne denken – eine bereits bestehende Schwangerschaft kann sie nicht mehr beeinflussen.

DIE NOTFALL-PILLE IST KEIN GENERELLES VERHÜTUNGSMITTEL!

Wie der Name schon sagt, ist die Notfall-Pille nur für eine Ausnahmesituation gedacht. Du solltest sie nicht als generelle Verhütungsmethode verwenden. Bei wiederholten Verhütungsspannen solltest du mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt ggf. nach einer geeigneteren Methode für dich suchen.



FINDE DIE FÜR DICH

PASSENDE METHODE.

VERHÜTUNGS- CHECK

BEI DER VERHÜTUNG KÖNNEN DREI

VERSCHIEDENE ARTEN UNTERSCHIEDEN WERDEN:

Wir stellen dir einige Verhütungsmethoden vor. Am Ende dieses Kapitels kannst du mit dem Verhütungsfinder die für dich passende Methode herausfinden.

1. die hormonelle Verhütung, 2. die hormonfreie Verhütung und 3. die natürliche Verhütung.

HORMONELLE VERHÜTUNG

Bei der hormonellen Verhütung denken viele an die Pille, aber es gibt auch andere Methoden, die über Hormone funktionieren. Zum Beispiel der Verhütungsring oder die Hormonspirale.

Alle hormonellen Verhütungsmittel gibt es nur auf Rezept. Du musst also in regelmäßigen Abständen eine Arztpraxis aufsuchen. Für Frauen unter 22 Jahren übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten, ab dem 18. Geburtstag fällt hier eine Rezeptgebühr

in der Apotheke an. Wenn du älter als 22 bist, musst du selbst zahlen. In manchen Fällen übernimmt die gesetzliche Krankenkasse auch nach deinem 22. Geburtstag die Kosten für die hormonelle Verhütung, nämlich dann, wenn die Pille primär zur Behandlung anderer Krankheiten wie etwa Akne verordnet wurde. Wenn du privat versichert bist, musst du die Kosten für die hormonelle Verhütung in der Regel in jedem Alter selbst tragen.

DIE PILLE: Sie ist die nach wie vor die beliebteste Verhütungsmethode und auch eine der sichersten. Viele verschiedene Präparate mit unterschiedlichen hormonellen Zusammensetzungen stehen zur Verfügung, sodass du gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt die für dich passende Pille finden kannst.

DER VERHÜTUNGSRING: Den flexiblen Kunststoffring setzt du einmal im Monat selbst in deine Vagina ein. Dies verursacht keine Schmerzen. Die Hormone sind niedriger dosiert als in der Pille und werden über die Vaginalschleimhaut aufgenommen.

DIE HORMONSPIRALE: Sie ist aus flexiblem Kunststoff und wird von deiner Ärztin oder deinem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt. Hier verbleibt sie für drei bis fünf Jahre und gibt kontinuierlich Hormone ab.

DIE DREI-MONATS-SPRITZE: Sie enthält ein Gestagen und wird alle drei Monate von deiner Ärztin oder deinem Arzt in den Po oder Oberarm gespritzt.

DAS HORMONIMPLANTAT: Es wird auch Verhütungsstäbchen genannt. Es ist etwa vier Zentimeter lang und nur wenige Millimeter breit. Deine Ärztin oder dein Arzt implantiert es unter die Haut des Oberarms. Das Hormonimplantat enthält ausschließlich ein Gestagen, welches kontinuierlich freigesetzt wird. Nach drei Jahren muss es entfernt und ausgetauscht werden.

HORMONFREIE VERHÜTUNG

Wie der Name schon sagt, kommen hormonfreie Verhütungsmethoden ohne Hormone aus. Sie schaffen in der Regel eine Barriere für Spermien oder hemmen deren Beweglichkeit, sodass die Befruchtung nicht stattfinden kann. Hormonfreie Verhütungsmethoden wie Kondome oder das Diaphragma werden nicht täglich, sondern bei Bedarf eingesetzt. Ihre korrekte Anwendung ist leider nicht immer ganz so einfach. Sie sind weniger wirksam als hormonelle Verhütungsmethoden.

DAS KONDOM: Es ist die bekannteste hormonfreie Verhütungsmethode. Kondome gibt es in verschiedenen Größen, sie werden über das männliche Glied gestülpt und fangen Spermien ab, sodass sie – bei korrekter Anwendung – nicht in die Vagina gelangen können. Aber genau hier ist der Knackpunkt, wie sicher ein Kondom vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt, hängt von der richtigen Anwendung ab.

DIE KUPFERSPIRALE: Das Kunststoffstäbchen, das wie ein T aussieht, ist in der Mitte mit Kupfer umwickelt. Die Spirale wird für mindestens drei Jahre in die Gebärmutter eingesetzt. Dort gibt sie kontinuierlich Kupfer ab. Das Kupfer hemmt die Beweglichkeit der Spermien und verändert die Gebärmutter Schleimhaut, sodass sich eine ggf. dennoch befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Unter Umständen kann es zu einer Eileiter-Schwangerschaft kommen. Zudem kann die Regelblutung stärker und schmerzhafter auftreten.

DAS DIAPHRAGMA: Das Diaphragma wird oft als Frauenkondom bezeichnet. Die elastische Kappe wird vor dem Sex in die Scheide eingeführt. Hier verhindert sie das Zusammentreffen von Eizelle und Spermien. Zusätzlich zum Diaphragma sollte ein Spermien abtötendes Mittel eingesetzt werden.

EIN KONDOM SCHÜTZT VOR SEXUELL ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN.

Ein großer Vorteil von Kondomen ist, dass sie vor Krankheiten schützen, die beim Sex übertragen werden können, etwa Chlamydien, Hepatitis B oder HIV. Wenn du wechselnde Partner hast, empfiehlt es sich, immer ein Kondom zu benutzen, selbst wenn du schon mit der Pille sicher verhütet.



Mehr zum Thema sexuell übertragbare Krankheiten findest du auf der verlinkten Seite.

NATÜRLICHE VERHÜTUNG

DIE SYMPTOTHERMALE METHODE: Bei dieser Verhütungsmethode misst du jeden Morgen vor dem Aufstehen deine Temperatur (Basaltemperatur). Zusätzlich beobachtest du an den Tagen um deinen Eisprung herum den sogenannten Zervixschleim. Dieser Schleim wird im Gebärmutterhals gebildet und kann am Scheideneingang gefühlt und entnommen werden. Im Laufe des Zyklus verändert er sich. An den fruchtbaren Tagen ist er flüssig und klar, an den

unfruchtbaren Tagen eher trüb und zäh. Mit der symptothermalen Methode kreist du deine fruchtbaren Tage ein. An diesen musst du auf Sex verzichten oder beispielsweise mit einem Kondom verhüten. Die symptothermale Methode verlangt eine konsequente und sehr genaue Anwendung. Das macht sie anfällig für Fehler. Hinzu kommt, dass der Zyklus schwanken kann – und das ist besonders bei jungen Frauen der Fall.

| HORMONELLE VERHÜTUNG | MIKROPILLE | MINIPILLE MIT DESOGESTREL | VERHÜTUNGSRING |
|----------------------|---|---|--|
| HOHER SCHUTZ | | | |
| PEARL-INDEX | 0,25–0,5 | 0,14–0,4 | 0,65 |
| ANWENDUNG | täglich | täglich | monatlich |
| VORTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • ab Tag 1 sehr sicher • stabilisiert den Zyklus • Blutung schwächer und weniger schmerzhaft • ggf. Zusatznutzen, z. B. Verbesserung von Haut und Haar | <ul style="list-style-type: none"> • ab Tag 1 sehr sicher • Blutung weniger stark oder gar nicht • niedrigeres Thromboserisiko • stabiler Hormonspiegel | <ul style="list-style-type: none"> • ab Tag 1 sehr sicher • niedrige Dosierung • sicher auch bei Durchfall und Erbrechen • stabilisiert den Zyklus |
| NACHTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • Nebenwirkungen möglich • kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten | <ul style="list-style-type: none"> • stabilisiert nicht den Zyklus, Zwischenblutungen möglich • Nebenwirkungen möglich • kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten | <ul style="list-style-type: none"> • Nebenwirkungen möglich • kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten |

| HORMONELLE VERHÜTUNG | HORMONSPIRALE | HORMONIMPLANTAT | 3-MONATS-SPRITZE |
|----------------------|--|---|--|
| HOHER SCHUTZ | | | |
| PEARL-INDEX | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| ANWENDUNG | alle 3–5 Jahre | alle 3 Jahre | alle 3 Monate |
| VORTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> • wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> • wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen |
| NACHTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • Nebenwirkungen möglich • Schmier- und Zwischenblutungen möglich | <ul style="list-style-type: none"> • Nebenwirkungen möglich • lokaler Eingriff • Unverträglichkeit möglich | <ul style="list-style-type: none"> • hohe Dosierung, Nebenwirkungen möglich • Einfluss auf Knochendichte, Anwendungsdauer begrenzt |

| HORMONFREIE VERHÜTUNG | KONDOM | KUPFERSPIRALE | DIAPHRAGMA |
|-------------------------|--|---|--|
| MITTLERER SCHUTZ | | | |
| PEARL-INDEX | 2–12 | 0,5–2,7 | 1, 3–4 |
| ANWENDUNG | bei Bedarf | ca. alle 3 Jahre | bei Bedarf |
| VORTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten | <ul style="list-style-type: none"> • wirkt auch bei Durchfall und Erbrechen | <ul style="list-style-type: none"> • selbst anwendbar |
| NACHTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • Allergien möglich • hohes Risiko für Anwendungsfehler | <ul style="list-style-type: none"> • stärkere Blutung und Schmerzen möglich • höheres Risiko für Eileiter-Schwangerschaften | <ul style="list-style-type: none"> • etwas komplizierte Anwendung |

| NATÜRLICHE VERHÜTUNG | SYMPTOTHERMALE METHODE | | |
|------------------------|--|--|--|
| GERINGER SCHUTZ | | | |
| PEARL-INDEX | 0,7–2 | | |
| ANWENDUNG | täglich | | |
| VORTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • keine Nebenwirkungen | | |
| NACHTEILE | <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung kompliziert und zeitaufwendig, erfordert Disziplin • natürliche Zyklusschwankungen verfälschen das Ergebnis | | |

VERHÜTUNGSFINDER

WELCHE VERHÜTUNG PASST ZU DIR?

Du hast jetzt schon viele unterschiedliche Verhütungsmethoden kennengelernt, von denen jede ihre Vor- und Nachteile hat. Wir möchten dir noch ein weiteres praktisches Tool anbieten, mit dem du die für dich passende Verhütungsmethode finden kannst, unseren Verhütungsfinder.

VERHÜTUNG IST EIN WICHTIGES THEMA, ENTSCHEIDE NICHT ALLEIN!

Du solltest das Thema Verhütung unbedingt mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen besprechen. Dieser Ratgeber kann keine Beratung ersetzen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir drei unterschiedliche Typen junger Frauen vor. Für jede ist etwas anderes in ihrem Leben wichtig. Und das trifft auch auf die Verhütung zu.

Wo findest du dich wieder?

Welche Verhütung passt zu dir?

Du magst im Leben keine Überraschungen? Deshalb ist dir auch bei deiner Verhütung die Wirksamkeit wichtig? Am wohlsten fühlst du dich, wenn du selbst die Kontrolle behältst? Dann könnte dieser Satz von dir stammen:

DIE HORMONELLE VERHÜTUNG BIETET DIR DIE HÖCHSTE WIRKSAMKEIT.

Möchtest du dich schon heute auf mehrere Jahre festlegen?

Nein? Dann kommen für dich die Pille, der Verhütungsring oder die 3-Monats-Spritze infrage.

Kein Problem? Dann könntest du dich für die Hormonspirale entscheiden. Das Hormonimplantat könnte eine Alternative sein, wenn du den Eingriff nicht scheust.

Hast du einen empfindlichen Darm und leidest ab und an unter Durchfall oder Erbrechen?

Nein? Du könntest dich für die Mikropille entscheiden. Sie bietet dir eine sehr hohe Sicherheit. Deine Ärztin oder dein Arzt wird ein Präparat finden, das gut zu dir passt.

Ja? Dann kommt für dich z. B. der Verhütungsring infrage. Eine Alternative für Frauen, für die die Pille nicht geeignet ist, stellt die 3-Monats-Spritze dar. Für sie musst du regelmäßig die Arztpraxis aufsuchen. Den Ring kannst du selber anwenden. Er ist sehr niedrig dosiert. Bei der 3-Monats-Spritze dauert es eine Weile, bis du nach dem Absetzen schwanger werden kannst.

TYP: ICH-GEH-AUF-NUMMER-SICHER

„MEINE VERHÜTUNG SOLLTE VOR ALLEN DINGEN EINE HOHE WIRKSAMKEIT HABEN.“



TYP: LIEBER-SPONTAN-ALS-NACH-PLAN

Du nimmst es am liebsten, wie es kommt? Nur ungern legst du dich schon im Vorfeld fest? Du lässt dich eher treiben? Dann gilt für deine Verhütung vielleicht:

Du könntest dich für die Verhütung mit Diaphragma oder Kondom entscheiden. Beide sind für die Verhütung bei Bedarf gedacht, aber etwas komplizierter in der Anwendung. Bedenke, beide Methoden bieten nur einen mittleren Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Dafür schützen Kondome auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



„ICH WILL NUR BEI
BEDARF VERHÜTEN.“



TYP: NATÜRLICH-IST-WENIGER-MEHR



„ICH WILL ES GANZ
NATÜRLICH.“

Für dich ist es wichtig, im Einklang mit dir selbst, der Natur und der ganzen Welt zu sein? Du bist sehr emotional und möchtest am liebsten alles in dich aufsaugen? Deine Verhütung könnte unter dem Motto stehen:

Für dich kommt die symptothermale Methode infrage. Sei dir aber klar darüber, dass sie viel Wissen und Aufwand erfordert. Bei der symptothermalen Methode musst du täglich eine Messung durchführen und diszipliniert sein. In der fruchtbaren Phase musst du auf Sex verzichten oder mit einem Kondom oder Diaphragma verhüten.



WIE SAG ICH'S ...? MEINEM PARTNER.

VERHÜTUNG GEHT IMMER

BEIDE AN.

Sie ist nicht ausschließlich Aufgabe der Frau. Auch wenn sie diejenige ist, die schwanger werden kann. Dafür ist der Mann – im Gegensatz zur Frau – immer „fruchtbar“. Beide sind also verantwortlich.

Wenn du das Gefühl hast, du stößt bei deinem Freund auf wenig Verständnis und kommst einfach nicht weiter, könnt ihr auch gemeinsam eine Beratungsstelle aufsuchen, zum Beispiel bei pro familia oder der Deutschen Aidshilfe.

Du kannst auch versuchen, den Freundeskreis deines Partners einzuspannen. Wenn dein Freund merkt, dass sich seine Kumpels Gedanken über Verhütung machen, kann das auch seine Sichtweise ändern.

Ein hormonelles Verhütungsmittel wie die Mikropille oder der Verhütungsring sind die sichersten Methoden, um dich vor einer Schwangerschaft zu schützen. Trotzdem solltest du zusätzlich über die Benutzung eines Kondoms nachdenken, denn es schützt dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Wenn du unter 14 Jahre alt bist, brauchst du für eine hormonelle Verhütung die Einwilligung der Eltern. Zwischen 14 und 16 Jahren kann deine Ärztin oder dein Arzt dir eine hormonelle Verhütung auch ohne die Einwilligung der Eltern verschreiben.



WAHRHEIT ODER MYTHOS?

FAKE-NEWS ZUR VERHÜTUNG.

DIE PILLE MACHT UNFRUCHTBAR Das ist eindeutig Fake. Die Pille beeinflusst nicht deine Fruchtbarkeit nach dem Absetzen. Selbst dann nicht, wenn du jahrelang damit verhütetest.

DIE PILLE MACHT DICK Auch das gehört in die Welt der Märchen. Viele Studien zeigen, dass die Pille keine Auswirkung auf dein Gewicht hat. Zwar kann bei manchen Frauen das in der Pille enthaltene Östrogen dazu führen, dass der Körper vermehrt Wasser einlagert, aber ein genereller Dickmacher ist die Pille durch diese seltenen Fälle noch lange nicht.

DIE PILLE IST EIN LUSTKILLER Es ist ganz normal und natürlich, dass du nicht immer gleich viel Lust auf Sex hast. Wenn du zum Beispiel Stress hast oder dich unwohl fühlst, kann die Lust auf Sex schnell auf der Strecke bleiben. Forscherinnen und Forscher sind der Meinung, diese Faktoren sind größere Lustkiller als die Hormone in der Pille. Auf der anderen Seite kann es auch so sein, dass Frauen sich durch die sichere Verhütungsmethode Pille so geschützt und frei fühlen, dass sie mehr Lust an und auf Sex haben.

WÄHREND DER REGEL IST KEINE SCHWANGERSCHAFT MÖGLICH

Das stimmt so leider nicht. Zwar ist es nicht sehr wahrscheinlich während der Regel schwanger zu werden, aber unmöglich ist es nicht.

Wenn dein Zyklus schwankt – was häufig der Fall ist –, kann der Eisprung nahe an der Periode liegen und du weißt ja schon, Spermien können mehrere Tage in deinem Körper überleben.

IN DIESEM RATGEBER HAST DU JEDE MENGE ÜBER VERHÜTUNG GEHÖRT.

Du hast erfahren, dass es viele Methoden mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen gibt. Toll, dass du dich mit diesem wichtigen Thema so beschäftigt hast. Jetzt ist es an dir, den nächsten Schritt zu gehen, dein Wissen in die Tat umzusetzen und damit sicher zu verhüten.

Wir wünschen dir viele knisternde und dabei sorgenfreie Stunden.

TIME TO SAY GOOD-BYE!

MACH'S GUT UND VOR ALLEM MACH'S SICHER.

Impressum

Herausgeber

Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8-10 · 13435 Berlin

Konzept, Redaktion & Gestaltung

MiM – MEDinMOTION GmbH · Agentur für Marketing in der Medizin

Autorin

Dr. Dunja Keuper

©2022 by MiM – MEDinMOTION GmbH
Dornhofstraße 100 · 63263 Neu-Isenburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der MiM – MEDinMOTION GmbH reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Keine Haftung für evtl. Druckfehler, inhaltliche Richtigkeit oder nach Druck eingetretene Änderungen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen.

Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Bildnachweis

gettyimages: alvarez (Titel, S. 4, 10, 14, 26, 36, 42-46), Daryna Zaichenko (S. 43-45, 51), Plkovit44 (S. 8, 13), AlonzoDesign (S. 16, 17, 19), Gleb Kosarenko (S. 20), Inna Miller (S. 22), Rose_Carson (S. 28), Arndt_Vladimir (S. 32), Ponomariova_Maria (S. 48), artbesouro (S. 50-51)

DU MÖCHTEST NOCH MEHR ÜBER VERHÜTUNG UND DAS THEMA PILLE WISSEN?
AUF DER WEBSITE WWW.MEINE-PILLE.DE ERFÄHRST DU ALLES RUND UM
DEN WEIBLICHEN KÖRPER, DIE VERSCHIEDENEN PILLENARTEN UND DIE
RICHTIGE ANWENDUNG.

Verhütung meiner Wahl

ARISTO