

Von dem Kupferdraht werden kontinuierlich Kupferionen abgegeben, die Spermien in ihrer Beweglichkeit einschränken oder schädigen. Auch verändert sich dadurch die Gebärmutter Schleimhaut so, dass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten könnte.

Mögliche Nebenwirkungen:

- stärkere oder längere Monatsblutungen
- Zwischenblutungen
- Unterleibsschmerzen

Bei Fieber oder starken Schmerzen solltest du sofort eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen.

Die Kupferspirale danach

Wenn andere Verhütungsmethoden versagt haben oder du ungeschützten Geschlechtsverkehr hattest, kann die Kupferspirale auch zur Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft genutzt werden. Dies muss aber **in den ersten 5 Tagen** nach dem Geschlechtsverkehr erfolgen.

Sie kann danach als Verhütungsmethode beibehalten werden oder mit der nächsten Regelblutung von der Frauenärztin/dem Frauenarzt entfernt werden.

Die Hormonspirale

Die Hormonspirale ist eine hormonelle Verhütungsmethode. Sie kann mehrere Jahre von einer Schwangerschaft schützen.

Sie wird von einer Frauenärztin oder Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt.

Vor dem Einsetzen sollte untersucht werden, ob eine Infektion vorliegt. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind wichtig.

Die Hormonspirale gibt kontinuierlich kleine Mengen des Hormons Gestagen ab. Das bewirkt, dass der Schleim im Gebärmutterhals dickflüssiger wird. Spermien können so nicht in die Gebärmutter beziehungsweise zur Eizelle vordringen.

Mögliche Nebenwirkungen: vor allem in den ersten drei bis sechs Monaten

- stärkere oder längere Monatsblutungen
- Zwischenblutungen
- Funktionelle Zysten

Bei Fieber oder starken Schmerzen solltest du sofort eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen.

Gut zu wissen

- Nutze möglichst bei jedem Geschlechtsverkehr Kondome.
- Zusätzliche Verhütung (z. B. Pille oder Kupferspirale) erhöht den Schutz vor einer Schwangerschaft.
- Lass dich regelmäßig gynäkologisch untersuchen.

Ein Schwangerschaftsabbruch ist keine Verhütungsmethode, er ist risikoreich und teuer. Nur wer dauerhaft und bei jedem Geschlechtsverkehr verhütet, ist vor einer ungewollten Schwangerschaft sicher.

sichtbar

c/o Frauen informieren Frauen – FiF e.V.

Obere Königsstr. 47

34117 Kassel

Mobil: 01751451833 (Anruf oder WhatsApp)

Tel.: 0561/8900601

Internet: www.sichtbar-kassel.de



Verhütung



Du entscheidest über deinen Körper.

Mit der richtigen Verhütung kannst du eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. **Nur Kondome schützen gleichzeitig vor einer Schwangerschaft und vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen (STIs).**

Hier findest du einen Überblick über einige Verhütungsmethoden. Du kannst dich von einer Frauenärztin/Arzt zu diesen und weiteren Verhütungsmethoden beraten lassen und so eine für dich passende zu finden.

Das Kondom

Ein Kondom ist bei dauerhafter und richtiger Anwendung ein zuverlässiges Verhütungsmittel. Und es ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt.

Wichtig:

- Lagere das Kondom nicht in der Nähe von Hitzequellen (Heizung/Herd etc.)
- Kontrolliere das Verfallsdatum
- Überprüfe die Verpackung auf Beschädigungen
- Benutze jedes Kondom nur einmal und entsorge es dann
- Verwende nur Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis
- Wenn du irgendeine Salbe benutzt (gegen Scheidenpilz, Juckreiz, rissige Haut etc.) schau nach, ob diese das Kondom schädigen kann
- Überlasse die Kondomverwendung nicht dem Freier - wende das Kondom bei deinen Freiern selber richtig an und kontrolliere, ob es richtig sitzt
- Achte selber darauf, dass das Kondom nach dem Geschlechtsverkehr nicht abrutscht

In der Sexarbeit ist die Verwendung von Kondomen Pflicht.

Antibabypille (kurz: Pille)



Die Antibabypille ist ein hormonelles Verhütungsmittel und muss täglich ungefähr zur gleichen Zeit eingenommen werden.

Bei richtiger Anwendung schützt sie sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft.

Sie wirkt indem sie einen weitestgehend konstanten Hormonspiegel herstellt, sodass kein Eisprung mehr stattfindet. Bei der Minipille ist dies nur manchmal der Fall. Außerdem verändert sie die Stärke der Gebärmutter Schleimhaut so das sich Eizellen nicht einnisten können.

Die Pille muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt verschrieben werden. Es gibt verschiedene Präparate.

Achtung!

Wenn du

- die Pille vergessen hast,
- dich übergeben musst oder
- starken Durchfall hast,

kann der Schutz verloren gehen.

Benutze dann zusätzlich Kondome und lass dich ärztlich beraten.

Die Pille danach

Die Pille danach ist eine **Notfallverhütung**. Sie ist für Ausnahmefälle gedacht und ersetzt keine regelmäßige Verhütung.

Sie hilft zum Beispiel, wenn

- ein Kondom gerissen ist,
- das Kondom abgerutscht ist,
- die Pille vergessen wurde oder
- ungeschützter Sex stattgefunden hat.

Je schneller - desto besser! Du hast Maximal 72 bis 120 Stunden Zeit die Pille danach einzunehmen.

Lass dich möglichst schnell in einer Apotheke oder ärztlichen Praxis beraten.

Die Pille danach ist ein Medikament und kann Nebenwirkungen haben. Bei Erbrechen innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme sollte die Pille danach möglichst schnell noch einmal eingenommen werden.

Die Pille danach ist keine regelmäßige Verhütungsmethode.

Die Kupferspirale

Die Kupferspirale ist eine hormonfreie Verhütungsmethode und kann mehrere Jahre vor einer Schwangerschaft schützen.

Sie wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt.

Vor dem Einsetzen sollte untersucht werden, ob eine Infektion vorliegt. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind wichtig.