

# Verhütungsmethoden

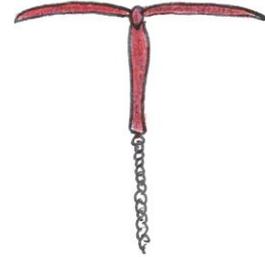
## 1. Präservativ oder Kondom

Der Mann rollt das Kondom über den Penis.



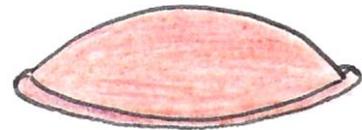
## 2. Spirale

Der Arzt legt die Spirale in die Gebärmutter ein.



## 3. Diaphragma

Die Frau legt das Diaphragma vor die Gebärmutter.



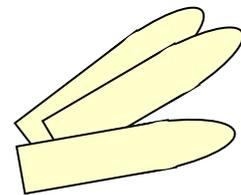
## 4. Temperaturmessmethode

Täglich wird die Temperatur gemessen (im Mund, unter der Achsel oder im Po)



## 5. Schaumzäpfchen

Die Frau führt ein Zäpfchen in die Scheide ein.



## 6. Die Pille

Die Frau schluckt täglich eine Pille.

# Kondome - Präservative



Wenn **100 Paare** miteinander schlafen und mit Kondomen verhüten, kann es sein, dass **2 bis 15** Frauen dabei schwanger werden.

Versagerquote: ca. 2-15 %

## Beschreibung

Ein **Kondom** ist ein hauchdünnes Gummi, das über den steifen Penis gerollt wird. An der Spitze hat das Kondom eine kleine Mütze. Hier sammeln sich nach dem **Samenerguss** die **Samenzellen**. So können sie nicht in die **Scheide** der Frau gelangen. Man muss die Anwendung eines Kondoms üben und sehr vorsichtig sein, um es nicht zu beschädigen. Schon ein mit dem bloßen Auge nicht sichtbares Loch kann Samenzellen entweichen lassen.

## Vorteile:

- Kondome schützen vor Geschlechtskrankheiten (auch **Aids**).
  - Kondome kann man in Apotheken und Drogerien kaufen. Auch auf öffentlichen Toiletten gibt es manchmal Kondomautomaten.

## Nachteile:

- Man muss bei aller Aufregung kurz vor dem **Geschlechtsverkehr** an die **Verhütung** denken und das Kondom überstreifen.
- Manche Frauen reagieren allergisch auf das Gummi.

# Kondome



hier knicken

Ein Kondom besteht aus Baumwolle.

Ein Kondom besteht aus einem hauchdünnen Gummi.

Das Kondom hat Noppen, in denen sich die Samenzellen sammeln können.

Das Kondom fängt die Samenzellen in seiner Spitze auf. Sie sieht aus wie eine kleine Zipfelmütze.

Ein Kondom ist sehr robust und hält viel aus.

Ein Kondom ist sehr empfindlich. Deshalb muss man sehr vorsichtig damit umgehen.

Kondome muss man sich vom Arzt verschreiben lassen.

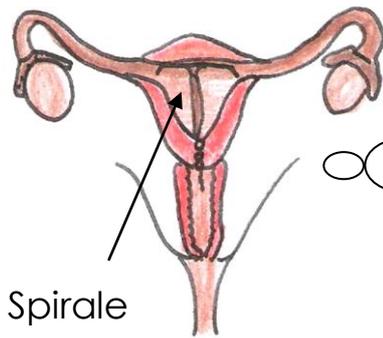
Kondome sind frei erhältlich. Man kann sie in Drogerien, in Apotheken oder an Automaten kaufen.

Kondome kann man immer wieder verwenden.

Kondome kann man nur einmal verwenden. Nach dem Geschlechtsverkehr muss man sie entsorgen.

# Die Spirale

Versagerquote von 0,3 bis 2%



Wenn **300 Paare** miteinander schlafen und mit einer Spirale verhüten, kann es sein, dass **1 bis 2** Frauen dabei schwanger werden.

## Beschreibung:

Die **Spirale** besteht aus Kunststoff und ist häufig mit Kupferdraht umwickelt. Sie wird vom Frauenarzt in die **Gebärmutter** gelegt. Das Kupfer verändert die **Gebärmutterschleimhaut**. **Samenzellen** verlieren durch das Kupfer ihre Fähigkeit, zu befruchten. Kommt es ausnahmsweise trotzdem zu einer **Befruchtung**, verhindert die Spirale die Einnistung in der Gebärmutterschleimhaut. Die Hormonspirale funktioniert ganz ähnlich. Sie gibt Hormone ab, die ebenso wirken wie das Kupfer.

## Vorteile:

- Die Spirale ist ein sicheres Verhütungsmittel.
- Die Spirale kann 3-5 Jahre getragen werden.
- Man muss sich keine Gedanken mehr über die **Verhütung** machen.

## Nachteile:

- Die Spirale ist nur empfehlenswert für Frauen, die schon Kinder geboren haben. Sie kann Entzündungen hervorrufen, die zur Unfruchtbarkeit führen können.
- Die Regelblutung wird oft länger und schmerzhafter.
- Die Spirale kann in seltenen Fällen ausgestoßen werden.
- Die Spirale schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten (kein Schutz vor **Aids**).

# Spirale



hier knicken

Die Spirale muss man vor dem Geschlechtsverkehr einführen.

Die Spirale wird vom Arzt gelegt und bleibt für 3-4 Jahre in der Gebärmutter liegen.

Die Spirale ist mit Wolle umwickelt.

Darin verwickeln sich die Spermien.

Die Spirale ist mit Kupfer umwickelt.

Das Kupfer verändert die Gebärmutterinnenwand

Die Spirale sieht so aus wie sie heißt.

Wie eine Spirale eben.

Die Spirale sieht aus wie ein kleiner Anker.

Die Spirale eignet sich als Verhütungsmittel besonders gut für junge Mädchen.

Die Spirale eignet sich am besten für Frauen, die schon Kinder geboren haben.

Die Spirale ist sehr sicher und hat keine Nebenwirkungen.

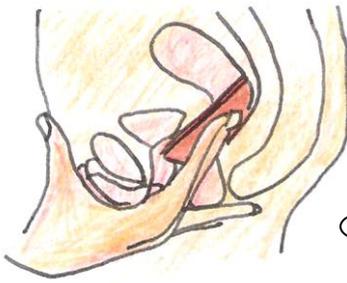
Die Spirale kann Nebenwirkungen haben.

Die Periode wird länger und schmerzhafter.

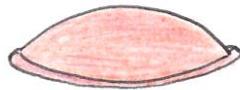
Es kann zu schlimmen Entzündungen kommen.

# Diaphragma

Versagerquote: 2-15%



Wenn **100 Paare** miteinander schlafen und mit dem Diaphragma verhüten, kann es sein, dass **2 bis 15** Frauen dabei schwanger werden.



## Beschreibung

Das **Diaphragma** ist eine Kappe, die über den **Muttermund** gestülpt wird. Vor dem Einführen wird das Diaphragma mit einer Creme bestrichen, die Samenzellen abtötet. Nach dem Einführen bildet es eine Barriere für die **Samenzellen** und verhindert, dass sie in die **Gebärmutter** und die **Eileiter** gelangen. Durch die Cremebeschichtung sorgt das Diaphragma wie die **Spirale** für ein unfreundliches Klima in der **Scheide**. Die Samenzellen verlieren ihre Beweglichkeit und sind nach etwa sechs Stunden abgestorben. Um zu verhindern, dass die Spermien in die Gebärmutter eindringen können, muss das Diaphragma noch acht Stunden nach dem **Geschlechtsverkehr** in der Scheide liegen bleiben.

## Vorteile:

- Das Diaphragma hat keine Nebenwirkungen.

## Nachteile:

- Der Arzt muss das Diaphragma anpassen.
- Das Einführen muss geübt werden.
- Beim Geschlechtsverkehr muss intensiv an die Verhütung gedacht werden. Frühestens 10 Minuten nach dem Einlegen der Kappe darf der Geschlechtsverkehr beginnen.
- Die Kappe muss noch 8 Stunden liegen bleiben.

# Diaphragma



hier knicken

<p>Ein Diaphragma wird wie ein Kondom über den Penis gezogen.</p> <p>Das Diaphragma wird in die Scheide eingeführt und vor den Muttermund gelegt.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox" value="😊"/>
<p>Vor dem Einführen wird das Diaphragma mit einer Creme eingestrichen, die Spermien abtötet.</p> <p>Vor dem Einführen muss man das Diaphragma kräftig kneten.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox" value="😊"/> <input type="checkbox"/>
<p>Das Diaphragma stellt eine Barriere für die Spermien dar. Sie können nicht in die Gebärmutter eindringen.</p> <p>Durch die Creme auf dem Diaphragma werden die Spermien unbeweglich und sterben ab.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox" value="😊"/> <input type="checkbox" value="😊"/>
<p>Das Diaphragma kann man in Apotheken kaufen.</p> <p>Man muss die Anwendung nicht üben.</p> <p>Ein Diaphragma wird vom Arzt angepasst.</p> <p>Das Einlegen in die Scheide muss man üben.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox" value="😊"/>
<p>Das Diaphragma muss 8 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden.</p> <p>Das Diaphragma muss mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox" value="😊"/>

# Die Temperaturmessmethode



Versagerquote 6 – 25 %

Wenn **100** Paare miteinander schlafen und mit der Temperaturmessmethode verhüten, kann es sein, dass **6 bis 25** Frauen dabei schwanger werden.

## Beschreibung:

Die Frau überwacht täglich ihren **Zyklus**, um den Zeitpunkt der fruchtbaren Tage vorhersagen zu können. Dafür misst sie jeden Tag zur selben Zeit ihre Körpertemperatur. Rund um die Zeit des **Eisprungs** muss sie beim **Geschlechtsverkehr** zusätzliche Verhütungsmittel benutzen.

Voraussetzung für diese Methode ist ein sehr regelmäßiger Zyklus.

Außerdem können Alkohol, Infektionserkrankungen mit Fieber oder wenig Schlaf die Körpertemperatur verändern.

## Vorteile:

- Es gibt keine Nebenwirkungen.
- Es entstehen praktisch keine Kosten (Thermometer, Kalender)

## Nachteile:

- Die Temperatur muss jeden Morgen pünktlich zur gleichen Zeit gemessen werden.
- An vielen Tagen muss zusätzlich verhütet werden.
- Die Methode schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten (kein Schutz vor **Aids**).
- Die Methode ist relativ unsicher.

# Temperaturmessmethode

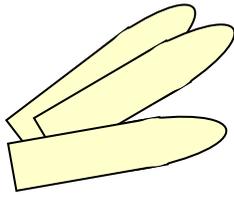


hier knicken

<p>Bei der Temperaturmethode muss die Frau einmal in der Woche die Temperatur messen. Die Frau muss jeden Tag zur gleichen Zeit ihre Körpertemperatur messen.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Das Messen der Temperatur verrät, wann der Eisprung stattgefunden hat. Rund um den Eisprung kann die Frau gut schwanger werden.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Die Temperaturmethode ist sehr sicher und reicht an allen Tagen des Zyklus aus. Die Temperaturmethode ist sehr unsicher. An den Tagen rund um den Eisprung muss die Frau zusätzlich verhüten.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Die Körpertemperatur ist immer gleich. Deshalb eignet sich die Methode für alle Frauen. Die Körpertemperatur ändert sich bei Krankheiten und wenn man Alkohol getrunken hat. Das macht die Methode sehr unsicher.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Die Temperaturmessmethode schützt vor Geschlechtskrankheiten. Die Methode schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten.</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# Spermienabtötende Mittel

**Versagerquote 4-25%**



Wenn **100 Paare** miteinander schlafen und mit Schaumzäpfchen verhüten, kann es sein, dass **4 bis 25** Frauen dabei schwanger werden.

## Beschreibung

**Spermienabtötende Mittel** gibt es als Zäpfchen, Cremes oder Schaumsprays in der Apotheke. Sie sollten nur in Kombination mit einem **Kondom** oder einem **Diaphragma** angewendet werden. Sonst sind sie zu unsicher. Die Mittel werden in die **Scheide** eingeführt. Dort bilden sie eine zähe Schleimschicht, die den **Muttermund** verschließt und außerdem die Samen abtötet.

## Vorteile:

- Die Mittel sind überall erhältlich.
- Man muss vorher nicht zum Arzt gehen.
- Die Verhütung findet nur bei Bedarf statt.

## Nachteile:

- Beim **Geschlechtsverkehr** muss intensiv an die **Verhütung** gedacht werden. Frühestens 10 Minuten nach dem Einführen der Mittel darf der Geschlechtsverkehr beginnen. Nach einer Stunde lässt die Wirkung nach.
- Unangenehmes Auslaufen der Flüssigkeit nach dem Verkehr.
- Allergische Reaktionen sind möglich.
- Kein Schutz vor **Aids**.
- Die Methode ist nur dann relativ sicher, wenn man zusätzlich ein Kondom oder ein Diaphragma verwendet.

# spermienabtötende Mittel



hier knicken

Spermienabtötende Mittel gibt es als Tabletten und Seifen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spermienabtötende Mittel gibt es als Zäpfchen, Cremes oder Schaumsprays.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊
Spermienabtötende Mittel reichen als Verhütungsmittel aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spermienabtötende Mittel sollten nur zusammen mit einem Kondom oder Diaphragma verwendet werden. Sonst sind sie zu unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊
Spermienabtötende Mittel schützen auch vor Geschlechtskrankheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spermienabtötende Mittel schützen nicht vor Geschlechtskrankheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊
Mindestens vier Stunden vor dem Geschlechtsverkehr müssen die Mittel angewendet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr müssen die Mittel angewendet werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊
Die Wirkung der Mittel lässt nach einer Stunde nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 😊
Die Wirkung der Mittel hält eine Woche an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Die "Pille"

Wenn **300 Paare** miteinander schlafen und mit der Pille verhüten, kann es sein, dass **eine** Frau dabei schwanger wird.

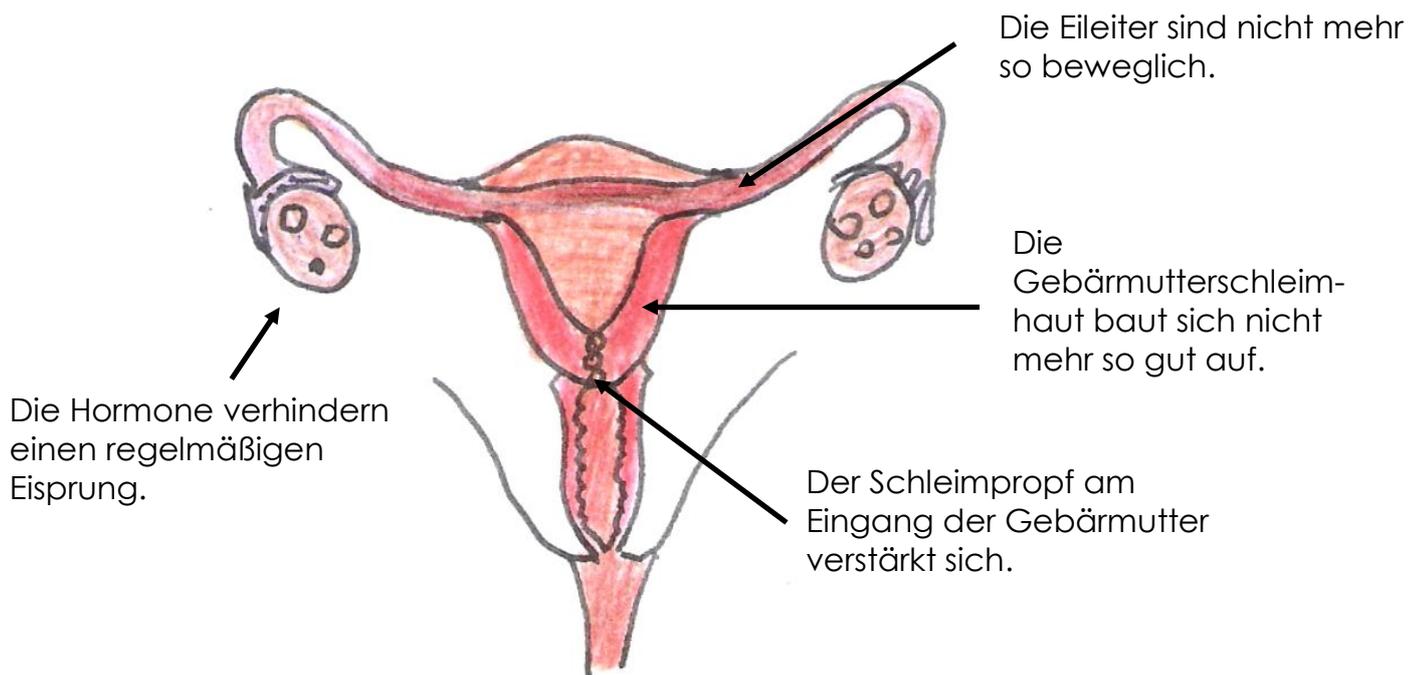
Versagerquote: unter 0,1-3%

## Beschreibung:

Wenn ein Mädchen mit der **Pille** verhüten will, muss sie sich diese vom **Frauenarzt** verschreiben lassen. Dafür muss er sie untersuchen.

Die Pille führt dem Körper Hormone zu und muss 21 Tage zur möglichst gleichen Uhrzeit eingenommen werden. Nach 21 Tagen kommt eine wöchentliche Pillenpause. In dieser Zeit hat die Frau ihre Periode oder **Regelblutung**. Nach 7 Tagen wird eine neue Pillenpackung angefangen.

Wie die Hormonzufuhr über die Pille eine Schwangerschaft verhindert, zeigt das folgende Bild.



### **Vorteile der Pille:**

- Die Pille ist das sicherste Verhütungsmittel.
- Die Pille stört nicht beim Geschlechtsverkehr.
- Die Pille vermindert Menstruationsschmerzen.
- Die Pille kann vor Eileiterentzündungen und Krebserkrankungen an den Geschlechtsorganen schützen.
- Die Pille kann das Hautbild verbessern.

### **Nachteile der Pille:**

- Die Pille muss vom Arzt verschrieben werden.
- Die Pille kann Nebenwirkungen haben. Jedes Mädchen muss diejenige Pille finden, die es am besten verträgt.
- Wenn die Frau raucht, übergewichtig ist oder unter Bluthochdruck leidet, kann sie leicht eine Thrombose bekommen. Thrombosen sind Blutgerinnsel, die die Adern verstopfen.
- Die Pille schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten (kein Schutz vor **Aids**).

### **Trotz Pille kann es ausnahmsweise zu einer Schwangerschaft kommen bei**

- Vergesslichkeit.  
(Die Pille sollte pünktlich und täglich eingenommen werden.)
- Erbrechen oder Durchfall bis zu 2 Stunden nach der Einnahme.
- der Einnahme von Medikamenten, die die Wirkung der Pille vermindern. (Antibiotika, Antidepressiva etc.)

# Die Pille

hier knicken

Die Pille kann man in der Drogerie oder in der Apotheke kaufen.

Die Pille wird vom Arzt verschrieben. Dafür muss sich das Mädchen untersuchen lassen.

 😊

Die Pille wird 21 Tage lang immer zur gleichen Zeit eingenommen.

 😊

Es folgt eine Pillenpause von 7 Tagen. In dieser findet die Regelblutung statt.

 😊

Die Pille ist das sicherste Verhütungsmittel.

 😊

Die Pille ist unsicher. Man muss zusätzlich ein Kondom benutzen um wirklich sicher zu sein.

Die Pille hat keine Nebenwirkungen.

Die Pille kann Nebenwirkungen haben. Wenn die Frau raucht, kann sie eine Thrombose bekommen.

 😊

Eine Schwangerschaft ist unmöglich, wenn die Pille nicht vergessen wird.

Wenn die Frau Durchfall hat oder Antibiotika nimmt, kann die Pille ihre Wirkung verlieren.

 😊