



# Wir haben Lust drauf – aber sicher! Verhütung im Überblick



# Wir haben Lust drauf – aber sicher! Verhütung im Überblick

## Impressum

### **Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich**

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele  
in der MA 24 – Gesundheits- und Sozialplanung der Stadt Wien  
Brigittenauer Länder 50-54/2, 1200 Wien, Tel.: 01/4000 - 84 200

**Projektleitung und Redaktion** Mag.<sup>a</sup> Daniela Thurner

**Lektorat** Mag.<sup>a</sup> Monika Frank

**Grafische Umsetzung** Jessica Gaspar

**Bilder** © BZgA, © Fotolia.com, © istockphoto.com, © medintim.de

**Druck** AV+Astoria Druckzentrum, Wien

**Stand** 4. überarbeitete Auflage, 2017



**Sandra Frauenberger**  
Stadträtin für Soziales,  
Gesundheit und Frauen



**Mag.ª Kristina Hametner**  
Leiterin Wiener Programm  
für Frauengesundheit

## Danksagung

### Fachliche Beratung & Danksagung

Der Originaltext der Broschüre wurde 2003 von der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) in Kooperation mit profamilia Deutschland erstellt.

2012 erfolgte eine fachliche Überarbeitung in Kooperation mit dem Frauengesundheitszentrum ISIS und dem Gynmed Ambulatorium.

2017 erfolgte eine fachliche Überarbeitung in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF) und dem Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch (MUVS).

Besonderer Dank an: Bianca Burger MA MA, DDr. Christian Fiala, Mag.ª Angela Tunkel.

## Vorwort

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Sexualität leben zu können, ohne schwanger zu werden, ist eine wichtige Errungenschaft der Medizin. Mädchen und Frauen haben heute die Möglichkeit, aus einer breiten Palette an Verhütungsmitteln zu wählen und das geeignete Mittel für sich zu finden. Je nach Lebensphase kann sich dies verändern.

Generell gilt: Verhütung betrifft Frauen und Männer gleichermaßen! Alle Verhütungsmethoden haben ihre Vor- und Nachteile, keine wirkt 100-prozentig. Diese Broschüre gibt einen Überblick über den neuesten Stand der unterschiedlichen Verhütungsmethoden, deren Wirksamkeit, Kosten sowie Handhabung.

Auch sind die für Wien wichtigsten Beratungsstellen angeführt, wo Sie sich zu Fragen rund um Sexualität, Familienplanung und über sexuell übertragbare Infektionen informieren können. Die Broschüre enthält ebenso Tipps, wie Sie sich auf den Besuch bei der Ärztin bzw. beim Arzt vorbereiten können.

Wir freuen uns, wenn Sie diese Informationen nützen und auch an Freundinnen und Freunde weitergeben.



Verhütung auf einen Blick – Zum Herausnehmen Seite 33 ←

## FRUCHTBARKEIT 8

Menstruationszyklus	9
Regelblutung	10
Innere Geschlechtsorgane	11
Befruchtung	12
Schwangerschaftstest	13

## VERHÜTUNG 14

Kriterien und entscheidende Fragen	14
Kosten	16
Wirksamkeit	18

## HORMONELLE VERHÜTUNGSMETHODEN 20

Hormonstäbchen/Implantat	22
Hormonspirale	24
Dreimonatsspritze	26
Die Pille	28
Verhütungsring / Scheidenring	32
Verhütungspflaster	38

## NICHT-HORMONELLE VERHÜTUNGSMETHODEN 40

Kupferspirale	40
Diaphragma und Muttermundkappe	42
Kondom / Kondom für die Frau	44

## SELBSTBEOBACHTUNG 48

Temperaturmethode	49
Schleimmethode	49
Muttermundbeobachtung	49

## STERILISATION 50

Sterilisation der Frau	50
Sterilisation des Mannes	51

## KEINE VERHÜTUNGSMETHODEN 52

Stillen	52
Kalendermethode	52
Coitus Interruptus	53
Chemische Verhütungsmittel	53

## NOTFALLVERHÜTUNG 54

Pille danach	54
Spirale danach	55

## SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN 56

## UNGEWOLLT SCHWANGER? 58

Schwangerschaftsabbruch	58
Anonyme Geburt und „Babynest“	59

## GYNÄKOLOGISCHE UNTERSUCHUNG 60

## BERATUNGSEINRICHTUNGEN IN WIEN 62





## Fruchtbarkeit

Die Fruchtbarkeit beginnt mit dem Eisprung noch vor der ersten Regel: Mädchen können daher bereits vor ihrer allerersten Regel (Menstruation, Periode) schwanger werden.

Burschen können ab dem ersten Samenerguss Kinder zeugen. Ihre Samenflüssigkeit enthält Millionen von Spermien, die in den Hoden gebildet werden.

Eine Frau ist ungefähr 35 Jahre fruchtbar – von der ersten Regelblutung (ca. 10. bis 15. Lebensjahr) bis zu den Wechseljahren (ca. 45. bis 50. Lebensjahr). Manchmal können die Wechseljahre auch bereits früher einsetzen. Ohne Verhütung wären Frauen in diesem Zeitraum durchschnittlich 15 Mal schwanger. Bei Männern bleibt die Fruchtbarkeit im Alter erhalten.

*Trotz abnehmender Fruchtbarkeit können Frauen bis zur Menopause schwanger werden!*

## Menstruationszyklus

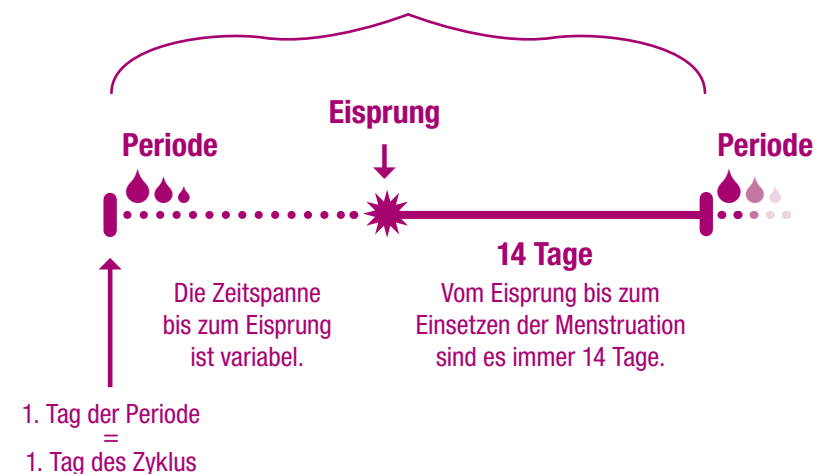


*Als Zyklus bezeichnet man ein Ereignis, das sich regelmäßig wiederholt.*

Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Blutung. Der Zyklus, also der Zeitraum von Regel zu Regel, kann verschieden lang dauern, meist zwischen 21 und 35 Tage. Der weibliche Körper funktioniert nicht wie ein Schweizer Uhrwerk – Unregelmäßigkeiten sind normal.

Die Zeit bis zum Eisprung ist variabel. Die Zeit vom Eisprung bis zur nächsten Regel ist immer gleich: 14 Tage.

**ZYKLUS**  
=  
**von Periode zu Periode**

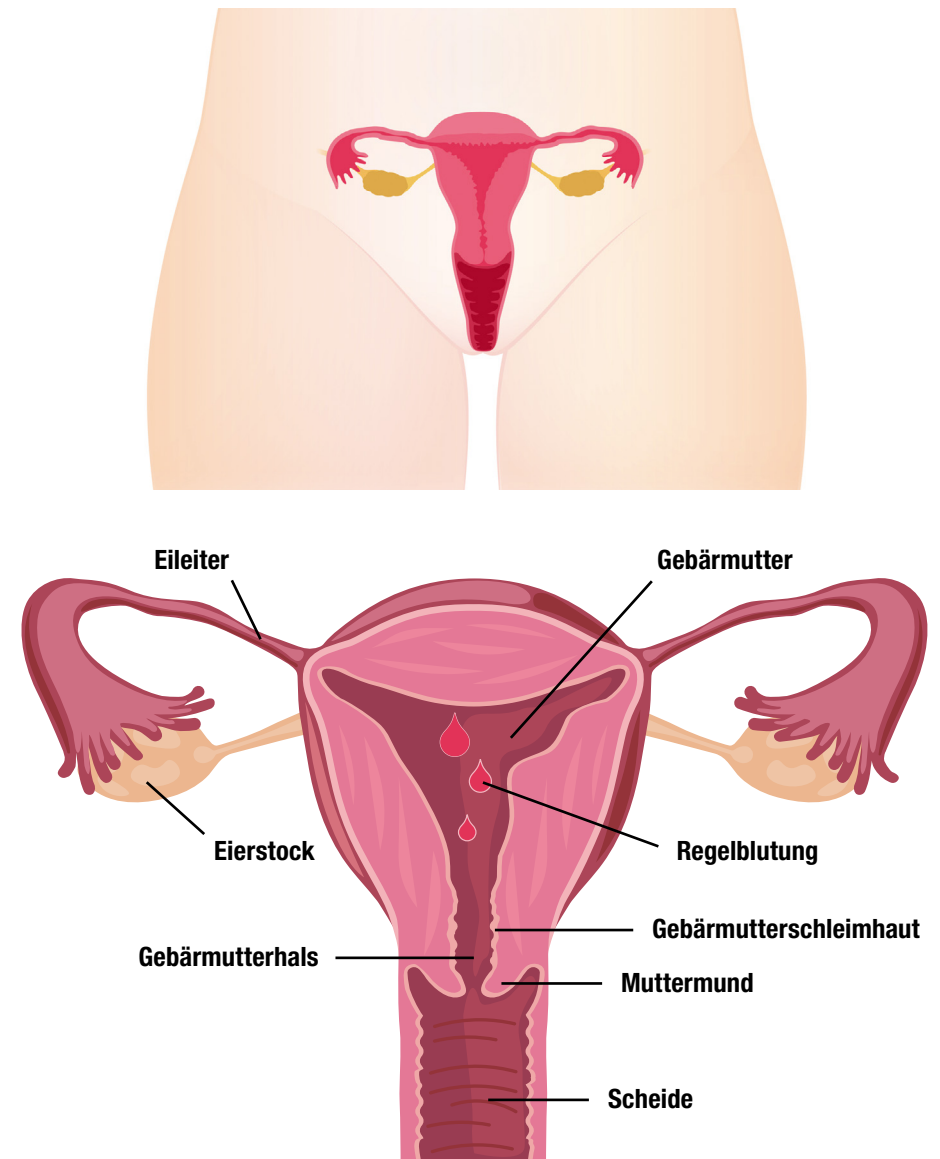


## Regelblutung

- 1 Im weiblichen Körper reift einmal im Monat in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran. Die Eierstöcke wechseln sich dabei von Zyklus zu Zyklus ab.
- 2 14 Tage vor der nächsten Regel findet der Eisprung statt: Die nun reife Eizelle „springt“ aus dem Eierstock und wird vom Eileiter aufgenommen. Ab jetzt kann die Eizelle für maximal 24 Stunden von einer Samenzelle (Spermium) befruchtet werden.
- 3 Die Eizelle wandert den Eileiter entlang weiter zur Gebärmutter.
- 4 Zur selben Zeit wächst in der Gebärmutter eine Schleimhaut. Je weiter der Zyklus voranschreitet, desto dicker und besser durchblutet ist diese. In ihr soll sich die Eizelle einnisten, so sie befruchtet wurde.
- 5 Findet in den Eileitern keine Befruchtung statt, werden Eizelle und Schleimhaut inklusive Blutgefäße von der Gebärmutter abgestoßen und die Regelblutung setzt ein: Eine Mischung aus Blut und Schleimhaut tritt aus der Scheide aus.
- 6 Nach der Monatsblutung beginnt in der Gebärmutter in Erwartung einer Schwangerschaft erneut der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Im anderen Eierstock beginnt eine Eizelle zu reifen usw.

Zeitspanne und Stärke der Regelblutung sind sehr unterschiedlich. Die Regel dauert meist zwischen vier und sieben Tage. Dabei geht maximal eine halbe Tasse Blut verloren.

## Innere Geschlechtsorgane



## Befruchtung

Die Befruchtung findet in einem der beiden Eileiter innerhalb von 24 Stunden nach dem Eisprung statt. Die Frau kann nur in dieser Zeit schwanger werden.



Hat die Frau in den sechs Tagen vor oder während des Eisprungs ungeschützten Geschlechtsverkehr und Spermien gelangen in den Eileiter, kann die Eizelle befruchtet werden: Eizelle und Samenzelle verschmelzen miteinander. Die befruchtete Eizelle setzt innerhalb von vier bis fünf Tagen ihren Weg in die Gebärmutter fort und nistet sich in der Gebärmutterschleimhaut ein. Die Regelblutung bleibt aus – das erste Anzeichen einer Schwangerschaft. Ab diesem Zeitpunkt ist ein Schwangerschaftstest positiv.

*Die Einnistung verursacht manchmal eine Blutung ähnlich wie eine Regelblutung. Diese kann mit der erwarteten Regel verwechselt werden.*

Außerhalb des Körpers und in der Scheide sind Samenzellen nur kurze Zeit lebensfähig. Im Eileiter bleiben sie aber bis zu sechs Tage befruchtungsfähig: Hat eine Frau bis zu sechs Tage vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr, ist eine Befruchtung der Eizelle somit möglich.

## Schwangerschaftstest

Eine Schwangerschaft wird im Harn oder im Blut anhand des Schwangerschaftshormons hCG (humanes Choriongonadotropin) festgestellt. Dieses ist frühestens zehn Tage nach der Befruchtung der Eizelle nachweisbar. Wird ein Test zu früh durchgeführt, kann er fälschlicherweise negativ ausfallen. Deshalb sollte ein negativer Test nach ein paar Tagen wiederholt werden.



*Die Dauer der Schwangerschaft kann mit einem Harntest nicht bestimmt werden!*

Die Tests in den Apotheken und Drogeriemärkten sind zuverlässig und kosten zwischen 15 und 20 Euro.





## Kriterien und entscheidende Fragen



Entscheidend bei der Wahl des Verhütungsmittels ist für viele die Wirksamkeit. Wenn sich Frauen für eine Verhütungsmethode entscheiden, spielen aber auch andere Faktoren eine Rolle: Persönliche Lebensumstände, individuelles Sexualverhalten, ist eine Schwangerschaft vorstellbar oder gänzlich unerwünscht etc.

Für alle Verhütungsmethoden gilt: Nach Absetzen einer Verhütungsmethode ist eine Schwangerschaft wieder möglich. Ausgenommen ist die Sterilisation. Diese ist eine endgültige Verhütungsmethode.

Folgende Fragen können helfen, eine Entscheidung zu treffen.

### Sexualität & Beziehung

- Ich lebe in einer festen Beziehung und kann mich auf meinen Partner verlassen. Der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft ist mir besonders wichtig.
- Ich habe keinen festen Partner und häufig wechselnde Sexualpartner. Der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ist mir besonders wichtig.
- Ich möchte in naher Zukunft schwanger werden.
- Ich habe eher selten/häufig Geschlechtsverkehr.

### Anwendung

- Die tägliche/wöchentliche Anwendung fällt mir leicht/nicht leicht.
- Welche Methode wäre mir persönlich unangenehm?
- Mein Umfeld soll nicht wissen, dass ich verhüte.
- Ich möchte eine langfristige Methode, bei der ich nicht ständig an Verhütung denken muss.
- Ich möchte eine Methode, die ich nur anwende, wenn ich Geschlechtsverkehr habe.
- Ich habe durch meine Arbeit einen unterschiedlichen Tag-Nacht-Rhythmus: z.B. Schichtdienst.
- Ich reise regelmäßig zwischen verschiedenen Zeitzonen: z.B. Fernreisen.

### Gesundheit

- Gibt es Methoden, bei denen ich keine Nebenwirkungen habe?
- Welche Methode soll ich aufgrund eigener Krankheiten nicht anwenden?
- Ich rauche: Manche hormonelle Verhütungsmittel erhöhen das bestehende Thromboserisiko.
- Ich leide unter starken Regelbeschwerden.

### Beschaffungsmöglichkeit & Preis

- Wie aufwendig oder einfach ist die Beschaffung der verschiedenen Verhütungsmittel?
- Wieviel Geld habe ich zur Verfügung?

# Kosten

## Regelmäßige Anwendung nicht notwendig

Langfristige Verhütungsmethoden zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht täglich eingenommen oder verwendet werden müssen. Sie schützen über einen längeren Zeitraum und zählen zu den Verhütungsmitteln mit der höchsten Wirksamkeit. Auf die gesamte Anwendungsdauer gesehen sind langfristige Verhütungsmethoden günstig, allerdings fallen zu Beginn die gesamten Kosten an.



	KOSTEN GESAMT	KOSTEN / MONAT	WIRKUNGSDAUER
<b>HORMONSTÄBCHEN</b>	ca. € 300	ca. € 8,30	3 Jahre
<b>DREIMONATSSPRITZE</b>	ca. € 30	ca. € 10	3 Monate
<b>HORMONSPIRALE</b>	ca. € 400 – € 500	ca. € 8 – € 11	3 – 5 Jahre
<b>KUPFERSPIRALE</b>	ca. € 200 – € 400	ca. € 3,50 – € 6,50	5 Jahre

## Regelmäßige Anwendung notwendig

Diese Verhütungsmittel müssen von der Frau regelmäßig eingenommen oder gewechselt werden. Die Kosten verteilen sich gleichmäßig über den gesamten Zeitraum der Anwendung.

	KOSTEN / MONAT	HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG
<b>PILLE</b>	ca. € 4 – € 15	täglich
<b>VAGINALRING / SCHEIDENRING</b>	ca. € 19	alle 3 Wochen
<b>VERHÜTUNGSPFLASTER</b>	ca. € 18	1 x pro Woche

	KOSTEN / STÜCK	HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG
<b>KONDOM</b>	ca. € 0,20 – € 1,20	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr
<b>KONDOM FÜR DIE FRAU</b>	ca. € 3	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr
<b>DIAPHRAGMA / MUTTERMUNDKAPPE</b>	ca. € 40: Diaphragma ca. € 10: Gel	bei jedem Mal Geschlechtsverkehr

## Wirksamkeit

In dieser Broschüre wird unterschieden zwischen sehr wirksamen, wirksamen und weniger wirksamen Verhütungsmethoden.



### SEHR WIRKSAM

**Weniger als 1 ungewollte Schwangerschaft pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden.**

Methoden, die langfristig sehr wirksam schützen und nicht in den Ablauf der Sexualität eingreifen. Es ist nichts regelmäßig zu tun oder einzunehmen.

- **Hormonstäbchen / Implantat**
- **Hormon- & Kupferspirale**
- **Sterilisation der Frau**
- **Sterilisation des Mannes**



### WIRKSAM

**6–9 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden.**

Methoden, die regelmäßig anzuwenden oder einzunehmen sind. Können jederzeit selbst abgesetzt oder beendet werden und greifen nicht in den Ablauf der Sexualität ein.

- **Dreimonatsspritze\***
- **Pille**
- **Verhütungspflaster**
- **Verhütungsring / Scheidenring**



### WENIGER WIRKSAM

**Mehr als 12 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr, die eine bestimmte Verhütungsmethode anwenden.**

Methoden, die regelmäßig oder vor jedem Verkehr anzuwenden sind. Die Wirksamkeit hängt stark von der langfristig fehlerfreien Anwendung ab.

- **Kondom**
- **Kondom für die Frau**
- **Selbstbeobachtung**
- **Diaphragma & Muttermundkappe**

\* Kann nicht jederzeit abgesetzt oder beendet werden (siehe Seite 26).



## Hormonelle Verhütungsmethoden

Hormone sind die „Sprache“ des Körpers, mit der sich Körperorgane untereinander verständigen. Sie regeln viele Vorgänge im menschlichen Organismus, wie zum Beispiel den Fettstoffwechsel, den Blutzuckerspiegel oder den Wasserhaushalt. Auch der weibliche Zyklus und die Fruchtbarkeit der Frau werden von Hormonen reguliert. Sie sorgen dafür, dass in den Eierstöcken eine Eizelle heranreift, dass ein Eisprung stattfindet etc. Hormonelle Verhütungsmethoden sind sehr wirksam und verhindern eine Schwangerschaft.



Die für die Sexualität und Fortpflanzung wichtigsten Hormone werden bei der Frau in den Eierstöcken produziert, beim Mann im Hoden. Die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone sind Östrogen und Progesteron (ein Gestagen), das wichtigste männliche ist das Testosteron.

Wird eine hormonelle Verhütung abgesetzt, normalisieren sich in der Regel alle Körpervorgänge sehr rasch wieder. Die meisten Frauen können bereits nach sehr kurzer Zeit wieder schwanger werden.

Es gibt verschiedene hormonelle Verhütungsmethoden. Jede hat ihre Vor- und Nachteile. Eine gute Beratung durch die Gynäkologin bzw. den Gynäkologen ist bei der Wahl eines geeigneten Verhütungsmittels sehr wichtig.



*Hormonelle Verhütung schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.*

## Wirkung und Wirkstoff

Bei der hormonellen Verhütung werden die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen kombiniert (Kombinationspille) oder nur ein Gestagen gegeben.

### Sie haben folgende Wirkungen

- Verhindern das Heranreifen der Eizelle und damit den Eisprung.
- Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird reduziert.
- Der Schleim am Gebärmutterhals wird verdickt, sodass Spermien nicht aufsteigen können.



*Rauchen ist ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombosen und Schlaganfall etc. Hormonelle Verhütungsmittel, die Östrogene enthalten, verstärken dieses Risiko ebenfalls. Auch durch Alter, Übergewicht, Immobilität und familiäre Belastung erhöht sich das Risiko dieser Erkrankungen.*

Erhöhtes Körpergewicht kann die Wirksamkeit einiger hormoneller Verhütungsmittel ebenfalls beeinflussen. Dies ist gegebenenfalls ärztlich abzuklären.



## Hormonstäbchen / Implantat

Das Implantat ist ein 4 cm langes und 2 mm dünnes, weiches Kunststoffstäbchen. Es enthält nur das Hormon Gestagen, das in kleinen Mengen abgegeben wird. Es bietet einen gut verträglichen Langzeitschutz von 3 Jahren und kann jederzeit entfernt werden.



### Anwendung

Das Implantat wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt zwischen dem ersten und fünften Zyklustag unter der Haut des Oberarms eingesetzt. Die Stelle wird lokal betäubt. Das Einsetzen selbst dauert nur wenige Minuten. Es ist im Oberarm nicht sichtbar, kann aber ertastet werden. Nach drei Jahren lässt die Wirksamkeit allmählich nach und das Implantat muss entfernt werden. Danach kann sofort ein neues Implantat eingesetzt werden, wodurch die Frau ohne Unterbrechung auch weiterhin vor einer Schwangerschaft geschützt ist.

Unterschiedliche Arten von Veränderungen bei der Regelblutung: Bei manchen Frauen können länger andauernde oder häufigere Blutungen auftreten; bei anderen Frauen wird sie seltener oder bleibt ganz aus.

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Linderung der Regelschmerzen
- Für Frauen geeignet, die kein Östrogen vertragen
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Akne, Gewichtszunahme, Hautunreinheiten, Spannungsgefühl in der Brust
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Kleiner Eingriff unter lokaler Betäubung
- Kann nicht eigenständig entfernt werden

### Was ist im Notfall zu tun?

Sollten Spannungsgefühle oder Schwellungen nach dem Einsetzen auftreten, sollte dies umgehend ärztlich abgeklärt werden.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Implantat ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann durch nichts vermindert werden.

### Für wen ist das Implantat weniger geeignet?

- Frauen mit schweren Lebererkrankungen, Diabetes, Tumoren an den Genitalorganen oder in der Brust
- Für Frauen, die weniger als 3 Jahre verhüten wollen (Kosten)

### Wo ist es erhältlich?

Das Implantat wird von einer Ärztin bzw. einem Arzt eingesetzt.

## Hormonspirale

Die Hormonspirale besteht aus einem elastischen Kunststoff in T-Form. Sie gibt laufend eine geringe Menge eines Gestagens in die Gebärmutterhöhle ab. Die Hormonspirale ist für Frauen geeignet, die kein Östrogen vertragen. Sie eignet sich auch für Mädchen und Frauen, die noch nicht geboren haben. Die Hormonspirale bietet für einen Zeitraum von bis zu fünf Jahren eine wirksame Verhütung.



### Anwendung

Die Hormonspirale wird von der Ärztin bzw. vom Arzt während der Regelblutung in die Gebärmutter eingesetzt. Dies kann mit unterschiedlich starken, krampfartigen Schmerzen einhergehen – insbesondere bei Frauen, die noch kein Kind haben. Eine erste Kontrolluntersuchung mit Ultraschall sollte vier bis zwölf Wochen nach dem Einsetzen erfolgen. Danach sollte die korrekte Lage alle zwölf Monate mittels Ultraschall von einer Gynäkologin bzw. einem Gynäkologen überprüft werden. Eine Spirale kann jederzeit entfernt werden.



### Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht mehr an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Linderung der Regelschmerzen
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Geringe Hormonabgabe
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Schmier- und Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Akne, depressive Verstimmungen
- Unregelmäßige Regelblutung
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Der Gebärmutterhals muss für das Legen leicht aufgedehnt werden
- Kann nicht eigenständig entfernt werden

### Was ist im Notfall zu tun?

In seltenen Fällen kann die Hormonspirale verrutschen oder ausgestoßen werden. Dann ist kein sicherer Verhütungsschutz mehr gegeben. Allenfalls muss bis zum Setzen einer neuen Spirale je nach Zeitspanne anderwärtig verhütet werden, z.B. Kondome, Pille.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Hormonspirale ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann durch nichts vermindert werden.

### Für wen ist die Hormonspirale weniger geeignet?

- Frauen mit bestehenden Lebererkrankungen oder Lebertumoren
- Frauen mit akuten Infektionen der Geschlechts- und Beckenorgane, mit Tumoren in der Gebärmutter oder im Gebärmutterhals
- Frauen mit veränderter Form der Gebärmutterhöhle

### Wo ist sie erhältlich?

Die Hormonspirale wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt eingesetzt.

## Dreimonatsspritze



Die Dreimonatsspritze enthält ein hochdosiertes, lang wirkendes Gestagen, das über einen Zeitraum von drei Monaten wirkt. Nach dem Absetzen kann es längere Zeit (bis zu einem Jahr) dauern, bis sich der Zyklus normalisiert und sich die Fruchtbarkeit wieder einstellt.

### Anwendung

Die Dreimonatsspritze wird in den ersten fünf Tagen nach Menstruationsbeginn in die Muskulatur des Oberarmes oder des Gesäßes verabreicht oder aber unter die Haut von Bauch bzw. Oberschenkel (je nach Produkt). Dieser Vorgang kann nach 3 Monaten wiederholt werden.

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nur alle drei Monate an Verhütung denken
- Anwendungsfehler sind ausgeschlossen
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Eventuell kürzere und leichtere Monatsblutung
- Während der Stillzeit geeignet (frühestens 6 Wochen nach der Geburt)
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen, die so lange andauern, wie die Spritze wirkt: Zwischenblutungen, Bauch-, Kopfschmerzen, Depressionen, Akne, Gewichtszunahme
- Eine längere Anwendung kann zu einer Verminderung der Knochendichte führen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Die Einnahme von Antibiotika schwächt die Wirkung
- Spontanes Absetzen des Präparates ist nicht möglich

### Was ist im Notfall zu tun?

Eine lang anhaltende stärkere Blutung sollte ärztlich abgeklärt werden.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Dreimonatsspritze ist eine sehr wirksame Verhütungsmethode. Einmal gegeben kann die Wirksamkeit während der drei Monate durch nichts vermindert werden. Für einen fortwährenden Verhütungsschutz darf nicht darauf vergessen werden, sich nach Ablauf der drei Monate erneut eine Injektion verabreichen zu lassen.

### Für wen ist die Dreimonatsspritze weniger geeignet?

- Frauen mit schweren Lebererkrankungen, Diabetes, mit Tumoren an den Genitalorganen oder in der Brust
- Frauen mit Risikofaktoren für Osteoporose, da es zu einer Verminderung der Knochendichte kommen kann
- Frauen direkt nach einer Entbindung
- Für Frauen, die nur vorübergehend verhüten möchten (die Wirkung kann länger nachdauern)



*Da die Wirkung länger als drei Monate anhalten kann, ist diese Verhütungsmethode für Frauen, die nur vorübergehend verhüten wollen, nicht empfehlenswert.*



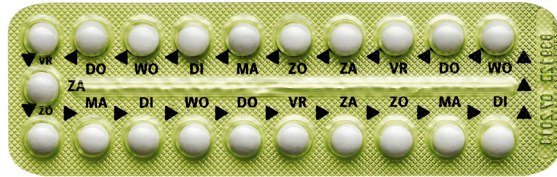
### Wo ist sie erhältlich?

Die Dreimonatsspritze wird von der Ärztin bzw. dem Arzt verabreicht.



## Die Pille

Es gibt viele verschiedene Sorten der Pille. Sie unterscheiden sich nach der Menge und Art der Hormone sowie nach Einnahmeschema. Die meisten Pillenpräparate kombinieren die Hormone Östrogen und Gestagen (Kombinationspille). Die Wirksamkeit ist bei allen Pillen gleich hoch. Unterschiede gibt es im Profil der Nebenwirkungen bzw. in der Verträglichkeit. Ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch sollte daher im Vorfeld stattfinden. Manchmal ist es notwendig, das Pillenpräparat zu wechseln.



*Auch nach längerer Einnahme kann sich nach Absetzen der Pille problemlos eine Schwangerschaft einstellen. Manchmal kann es anfänglich zu einem unregelmäßigen Zyklus kommen bzw. kann es bis zu einem halben Jahr dauern, bis ein Eisprung stattfindet. In sehr seltenen Fällen kann die Regel längere Zeit ganz ausbleiben.*



### Anwendung

Die Einnahme beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und folgt dann je nach Einnahmeschema der Pille. Es ist darauf zu achten, dass sie täglich eingenommen wird. In den Tagen der Einnahmepause, sofern die Frau eine Pause macht, kommt es zu einer meist schwächeren Blutung. Der Schutz vor einer Schwangerschaft ist auch in dieser Pause gewährleistet. Nach der Einnahmepause beginnt ein neuer Einnahmezyklus mit der ersten Pille einer neuen Packung.

### Einnahmeschema der Pille

EINNAHMEAUER	EINNAHMEPAUSE	BLUTUNG
21 Tage	7 Tage	ja
24 Tage	4 Tage	ja
3 Monate	Keine Pause	Nein

*Hilfreich ist, die Pille gut sichtbar neben die Zahnbürste zu legen und sie entweder morgens oder abends immer vor dem Zähneputzen zu nehmen. Eine Erinnerung mittels Handy-App kann zusätzlich nützlich sein.*

### Minipille

Die Minipille enthält nur ein Gestagen. Der Eisprung wird sehr wirksam unterdrückt. Die Minipille ist besonders geeignet für Frauen, die auf das Hormon Östrogen mit Nebenwirkungen reagieren. Bei Pillen, die nur ein Gestagen enthalten, sind häufigere Zwischenblutungen möglich. Die Minipille kann auch während der Stillzeit eingenommen werden. Die Wirksamkeit ist gleich hoch wie jene der Kombinationspille.

### 3-Monatspille: Langzyklus – Anwendung ohne Pause

Bei einem Langzyklus erfolgt die Einnahme der Pille über drei Monate hindurch – ohne Pause. Dies erhöht die Wirksamkeit der Verhütung. Es kommt während der Einnahme zu keiner Blutung. Der Verhütungsschutz bleibt aufrecht, selbst dann, wenn auf die Einnahme einmal vergessen wurde. Die gesundheitlichen Risiken und Nebenwirkungen sind im Langzyklus geringer als mit dem herkömmlichen Einnahmeschema einer monatlichen Blutung.

## Vorteile

- Sofort wirksam
- Einfache Anwendung
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Linderung der Regelschmerzen

## Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Gewichtszunahme, Migräne, depressive Verstimmungen, Zwischenblutungen, sexuelle Lustlosigkeit, Übelkeit mit Erbrechen, Spannungsgefühl in den Brüsten
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Man muss täglich an Verhütung denken
- Schutz ist bei Erbrechen und Durchfall nicht gegeben
- Rezeptpflichtig



*Bei einer Urlaubsreise mit Zeitverschiebung sollte die Einnahme der Pille mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt abgesprochen werden.*



## Was ist im Notfall zu tun?

Wurde auf die Einnahme der Pille vergessen, sollte sie innerhalb von zwölf Stunden nachträglich eingenommen werden. Damit ist die Wirksamkeit wieder gesichert. Wurde auf die Einnahme länger als zwölf Stunden vergessen, besteht kein ausreichender Verhütungsschutz. Eine zusätzliche Methode muss daher in diesem Zyklus angewendet werden wie z.B. Kondome.

## Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Die Pille ist ein wirksames Verhütungsmittel und schützt ab dem ersten Tag. Die Wirksamkeit kann vermindert werden durch:

- Vergessen
- Erbrechen, Durchfall: Die Hormone werden vom Körper nicht ausreichend aufgenommen oder zu schnell ausgeschieden
- Medikamente wie z.B. Antibiotika, Antiepileptika, Abführmittel

## Für wen ist die Pille weniger geeignet?

- Raucherinnen und Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen
- Frauen in der Stillzeit: Eine Kombinationspille soll am Beginn der Stillzeit nicht verwendet werden
- Thromboserisiko: In sehr seltenen Fällen kann es zu Blutgerinnseln (Thrombose) kommen. Vor allem bei Frauen, die ein familiäres Risiko haben. Das Risiko für Thrombose erhöht sich bei Frauen mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Alter und Immobilität
- Mädchen und Frauen mit Bulimie (Ess-Brechsucht)
- Frauen mit Verdauungsproblemen

## Wo ist sie erhältlich?

Die Pille wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in Apotheken erhältlich. Ein neues Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.



## Verhütungsring / Scheidenring

Der Verhütungsring ist ein weicher Kunststoffring, der in niedriger Dosis die Hormone Östrogen und Gestagen enthält und diese langsam während eines Zeitraums von drei Wochen abgibt. Diese werden über die Scheide aufgenommen und verhindern so den monatlichen Eisprung.



### Anwendung

Der Ring sollte am ersten Tag der Regelblutung vom Mädchen bzw. der Frau wie ein Tampon eingeführt werden. Er verbleibt drei Wochen in der Scheide. Danach ist das Hormonreservoir leer. Es folgt eine ringfreie Woche, in der eine Blutung einsetzt. In der ringfreien Woche ist der Verhütungsschutz weiterhin gewährleistet. Nach Ablauf dieser Woche wird ein neuer Ring eingesetzt.

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Kann eigenständig eingesetzt und entfernt werden – 1x/Monat
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Kürzere und leichtere Monatsblutung
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Scheidenentzündungen, Kopfschmerzen, begünstigt Ausfluss, Akne, Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten
- Schmerzhaftes Regelblutungen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Manchen ist die Anwendung unangenehm
- Rezeptpflichtig



... zum Heraustrennen und Aufhängen!

# VERHÜTUNG AUF EINEN BLICK

	HORMON-STÄBCHEN/ IMPLANTAT	HORMON- SPIRALE	DREI- MONATS- SPRITZE	PILLE	RING	PFLASTER	KUPFER- SPIRALE	DIAPHRAGMA/ MUTTER- MUNDKAPPE	KONDOM	SELBSTBE- OBSACHTUNG
<b>ANWENDUNG / WANN</b>	alle 3 Jahre	alle 5 Jahre	alle 3 Monate	täglich	monatlich	wöchentlich	alle 3-5 Jahre	jedes Mal	jedes Mal	täglich
<b>WIRKSAMKEIT</b>	sehr wirksam	sehr wirksam	sehr wirksam	wirksam	wirksam	wirksam	sehr wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam
<b>WIRKSAME SUBSTANZ</b>	Hormone	Hormone	Hormone	Hormone	Hormone	Hormone	Kupfer	Silikon	Gummi	keine
<b>SCHUTZ VOR INFEKTIONEN</b>	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein
<b>FEHLERQUELLE</b>	Überschreiten der Wirkungsdauer	Überschreiten der Wirkungsdauer	Überschreiten der Wirkungsdauer	Vergessen Erbrechen Durchfall	Vergessen Ausstoßen	Vergessen Verlieren	Überschreiten der Wirkungsdauer	falsche Anwendung	falsche Anwendung	falsche Berechnung bei Krankheit, Schlafmangel etc.
<b>FÜR RAUCHERINNEN GEEIGNET</b>	ja	ja	ja	nein	nein	nein	ja	ja	ja	ja
<b>WÄHREND DER STILLZEIT</b>	ja	ja	ja	Kombi: nein Gestagen: ja	nein	nein	ja	ja	ja	schwierig
<b>SCHWANGERSCHAFT MÖGLICH</b>	nach Entfernung	nach Entfernung	verzögert nach 3 Monaten	nach Absetzen	nach Absetzen	nach Absetzen	nach Entfernung	bei falscher Anwendung	bei falscher Anwendung	bei falscher Anwendung
<b>WIE ERHÄLTlich</b>	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Rezept	Rezept	Rezept	Einsetzen durch Ärztin/Arzt	Internet	Supermarkt, Drogerie	–
<b>KOSTEN GESAMT</b>	ca. € 300	ca. € 400 – € 500	ca. € 30	ca. € 4 – € 15	ca. € 19	ca. € 18	ca. € 200 – € 400	ca. € 50	ca. € 0,20 – € 1,20	keine





*Beginnt die Frau nicht am Anfang der Regel, sondern später während des Zyklus, sollte sie in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.*

*Der Ring darf nur für kurze Zeit, höchstens drei Stunden täglich, herausgenommen werden.*



*Wir haben Lust drauf – aber sicher!*

### Was ist im Notfall zu tun?

Sollte der Verhütungsring einmal herausrutschen, kann er innerhalb von drei Stunden wieder eingesetzt werden, ohne dass die Wirkung beeinträchtigt wird. War der Ring für mehr als drei Stunden außerhalb der Scheide, besteht kein wirksamer Verhütungsschutz mehr. Eine zusätzliche Methode muss daher bis zur nächsten Blutung angewendet werden wie z.B. Kondome.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Der Verhütungsring ist eine wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann vermindert werden durch

- bestimmte Antibiotika, Antiepileptika.
- zu langes Herausnehmen.
- nicht rechtzeitiges Erneuern.

### Für wen ist der Scheidenring weniger geeignet?

- Raucherinnen und Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen müssen das Risiko für Thrombose abklären
- Frauen, die bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten
- Frauen während der Stillzeit

### Wo ist er erhältlich?

Der Verhütungsring wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in der Apotheke erhältlich. Ein Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.

## Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist ein dünnes Pflaster. Es enthält die gleichen Hormone wie die Kombinationspille. Die Wirkstoffe gelangen über die Haut in die Blutbahn. Medizinische Gründe für das Pflaster können Krankheiten wie Essstörungen, insbesondere Bulimie, und chronische Darmentzündungen sein, da die Aufnahme der Hormone nicht über den Mund erfolgt.



### Anwendung

Das Verhütungspflaster wird am ersten Tag der Regel auf eine saubere und trockene Hautstelle geklebt, z.B. auf den Bauch, Oberarm, Po. Nach sieben Tagen muss ein neues Pflaster geklebt werden, allerdings auf eine andere Körperstelle. Der Wechsel erfolgt drei Wochen lang immer am gleichen Wochentag. Dann wird für eine Woche eine Pause eingelegt, in der es zu einer Blutung kommt. Richtig aufgeklebt, hält das Pflaster auch beim Sport, in der Sauna und bei Aktivitäten im Wasser sehr gut.

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht täglich an Verhütung denken
- Einfache Anwendung
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Reaktionen an der Klebestelle, Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Rezeptpflichtig

### Was ist im Notfall zu tun?

Wenn sich das Pflaster abgelöst hat oder vergessen wurde, es zu erneuern, kann ein neues Pflaster noch innerhalb von 24 Stunden nachgeklebt werden. Sind mehr als 24 Stunden nach dem Ablösen oder Vergessen vergangen, besteht kein ausreichender Verhütungsschutz mehr. Es muss sofort ein neues Pflaster geklebt und zusätzlich für den restlichen Zyklus eine zusätzliche Methode angewendet werden, z.B. Kondome.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Verhütungspflaster ist eine wirksame Verhütungsmethode. Die Wirksamkeit kann vermindert werden durch:

- Antibiotika, Antiepileptika
- Mittel gegen Pilzinfektionen
- vorzeitiges Ablösen
- nicht rechtzeitiges Erneuern

### Für wen ist das Verhütungspflaster weniger geeignet?

- Raucherinnen und Frauen mit Bluthochdruck oder Venenentzündungen müssen das Risiko für Thrombosen abklären
- Frauen am Beginn der Stillzeit

### Wo ist es erhältlich?

Das Verhütungspflaster wird nach einer ärztlichen Untersuchung verschrieben und ist in der Apotheke erhältlich. Ein Rezept muss rechtzeitig besorgt werden.



## Kupferspirale

Die Kupferspirale ist ein weiches, meistens T-förmiges Stäbchen aus Kunststoff, das mit einem Kupferfaden umwickelt ist. Der Kupferfaden gibt laufend kleine Kupferteilchen ab. Diese verhindern, dass die Spermien eine Eizelle befruchten können.

Zusätzlich wird die Gebärmutter-schleimhaut dadurch so verändert, dass die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter nicht möglich ist.

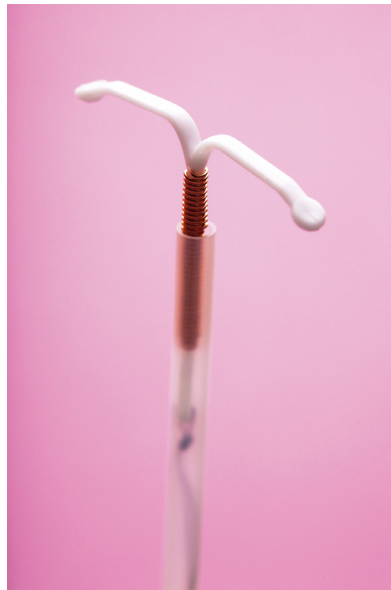
Frauen, die bereits Kinder haben, kommen mit der Kupferspirale besonders gut zurecht.

Es werden auch Spiralen angeboten, die im Kupferfaden einen Kern aus Silber oder Gold enthalten. Beide unterscheiden sich jedoch nicht in der Wirksamkeit und Verträglichkeit von anderen Kupferspiralen.

Andere Modelle mit derselben Wirkungsart sind das Kupferkettchen und der Kupferball. Diese werden aber deutlich öfter ausgestoßen und führen deshalb zu mehr ungewollten Schwangerschaften.

### Anwendung

Die Kupferspirale wird von der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt während der Regelblutung in die Gebärmutter eingesetzt. Das Einlegen kann schmerzhaft sein, insbesondere bei jungen Frauen und Frauen, die noch nicht entbunden haben. Für ein schmerzarmes Legen gibt es Medikamente und eine örtliche Betäubung. Die Kupferspirale kann für einen Zeitraum von bis zu fünf Jahren in der Gebärmutter verbleiben. Eine erste Kontrolluntersuchung sollte 4 bis 12 Wochen nach dem Einlegen erfolgen. Danach soll im Abstand von zwölf Monaten die korrekte Lage ärztlich überprüft werden. Die Spirale kann jederzeit entfernt werden.



### Vorteile

- Sofort wirksam
- Man muss nicht mehr an Verhütung denken
- Schutz auch bei Erbrechen oder Durchfall gegeben
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche, häufige Nebenwirkungen: Stärkere und längere Regelblutung, stärkere Regelschmerzen, Zwischenblutungen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Wird selten unbemerkt ausgestoßen

### Was ist im Notfall zu tun?

Wird die Spirale ausgestoßen, muss bis zum Setzen einer neuen Spirale anderwärtig verhütet werden, z.B. Kondome. Bei starken Unterleibsschmerzen ist eine Ärztin bzw. ein Arzt zu kontaktieren.

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Wurde die Spirale korrekt eingesetzt, ist sie eine sehr wirksame Methode. Anwendungsfehler sind durch die Benutzerin nicht möglich.

### Für wen ist die Kupferspirale weniger geeignet?

- Frauen mit erhöhtem Risiko für Unterleibsentzündungen, Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses oder der Gebärmutter
- Frauen mit Kupferallergie und Blutgerinnungsstörungen
- Frauen, die unter schmerzhaften Regelblutungen leiden
- Für Mädchen eingeschränkt geeignet, da sie zu stärkeren Regelblutungen und –schmerzen führen kann

### Wo ist sie erhältlich?

Die Kupferspirale wird von einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt eingesetzt.



*Die Kupferspirale kann innerhalb von 5 Tagen nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr auch als Notfallverhütung angewendet werden.*

## Diaphragma und Muttermundkappe



© medintim.de

Das Diaphragma und die Muttermundkappe bestehen aus Silikon. Es soll das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle verhindern, indem es, vor dem Muttermund angebracht, das Eintreten von Spermien verhindert. Das zusätzlich verwendete Gel enthält Milch- oder Zitronensäure, die die Beweglichkeit der Samenzellen hemmt. Bei richtiger Pflege ist eine Haltbarkeit bis zu zwei Jahren gegeben.

### Anwendung

Das Diaphragma und die Muttermundkappe können maximal ein bis zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr, mit Gel bestrichen, in die Scheide eingeführt werden. Bei nochmaligem Verkehr muss zusätzlich Gel mit dem Einführstab nachgegeben werden. Der richtige Sitz – der Muttermund muss komplett bedeckt sein – muss nach dem Einsetzen mit den Fingern nachgeprüft werden, indem der Muttermund ertastet wird. Richtig eingesetzt sind sie während dem Geschlechtsverkehr nicht spürbar. Nach dem (letzten) Verkehr muss das Diaphragma oder die Muttermundkappe noch mindestens sechs Stunden in der Scheide bleiben, da die Spermien dort so lange überleben können. Nach spätestens 24 Stunden sollte es wieder entfernt werden.



*Bis die Handhabung sicher gelingt, sollten zusätzliche Verhütungsmittel angewendet werden: z.B. Kondome.*

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Müssen nur angewendet werden, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt
- Keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Mögliche Nebenwirkungen: Entzündungen der Blase oder Scheide, Gel kann zu unangenehmem Wärmegefühl oder Brennen (auch am Penis) führen
- Schützen nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Man muss jedes Mal an Verhütung denken
- Es kommt häufig zu Anwendungsfehlern
- Sie müssen gepflegt werden

### Was ist im Notfall zu tun?

Wurde auf das Verwenden des Gels vergessen, war das Diaphragma bzw. die Muttermundkappe nicht gut platziert oder sind andere Anwendungsfehler aufgetreten, kann die Frau mit der Notfallverhütung eine Schwangerschaft verhindern (siehe Pille danach, Spirale danach).

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Diaphragma und die Muttermundkappe sind weniger wirksame Verhütungsmethoden. Die Wirksamkeit hängt von der passenden Größe, der richtigen Anwendung und dem genauen Sitz ab. Die Wirksamkeit nimmt zu, je länger und häufiger ein Diaphragma angewendet wird.

### Für wen ist das Diaphragma weniger geeignet?

- Frauen mit einer starken Gebärmuttersenkung
- Frauen mit häufigen Blasenentzündungen

### Wo ist es erhältlich?

Das Diaphragma kann gemeinsam mit dem Gel in der Apotheke oder wie die Muttermundkappe im Internet bestellt werden.



## Kondom

Kondome bestehen aus einer hauchdünnen Gummihaut. Vorne am Kondom befindet sich ein Reservoir, das Hütchen. In diesem Hütchen wird die Samenflüssigkeit aufgefangen. Kondome sind in verschiedenen Größen, Farben, Geschmacksrichtungen und Formen erhältlich. Die meisten Kondome werden aus Gummi (Latex) hergestellt. Für Männer und Frauen mit einer Latexallergie gibt es inzwischen auch Kondome aus Kunststoff.



Webtipp: [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de)

*Die Auswahl ist sehr groß und darunter ein passendes Kondom zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Besonders Jugendlichen passen die gängigen Standardgrößen nicht. Es kann hilfreich sein, sich im Internet über die verschiedenen Kondomgrößen zu informieren.*

### Vorteile

- Sofort wirksam
- Schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Muss nur angewendet werden, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt
- Keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen
- Mit etwas Übung ist die Anwendung unproblematisch
- Rezeptfrei und leicht erhältlich
- Während der Stillzeit geeignet
- Für Fernreisen und Schichtdienst geeignet

### Nachteile

- Man muss jedes Mal an Verhütung denken
- Es kommt häufig zu Anwendungsfehlern
- Die Anwendung muss vor dem Verkehr besprochen werden
- Haltbarkeit: Kondome sind licht- und wärmeempfindlich

### Anwendung

Das Kondom wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gerollt. Vor dem Abrollen wird die Vorhaut zurückgestreift und das Hütchen des Kondoms zwischen Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt, damit sich keine Luft darin stauen kann. Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden. Jede und jeder sollte mit dem Gebrauch von Kondomen vertraut sein. Die Benutzung eines Kondoms sollte geübt werden.

### Was ist im Notfall zu tun?

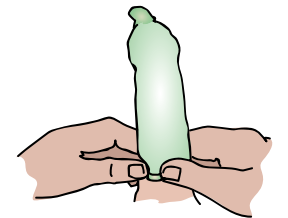
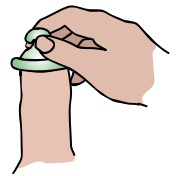
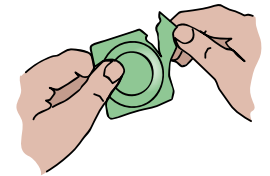
Falls das Kondom geplatzt oder abgerutscht ist, kann die Frau mit der Notfallverhütung eine Schwangerschaft verhindern (siehe Pille danach, Spirale danach).

### Wie wirksam ist das Verhütungsmittel?

Das Kondom ist ein weniger wirksames Verhütungsmittel. Die Wirksamkeit hängt stark von der richtigen Handhabung ab.

### Häufige Anwendungsfehler

- Falsche Größe
- Unvollständiges Abrollen
- Verstreichen des Verfallsdatums
- Beschädigung des Kondoms durch unvorsichtiges Öffnen der Packung
- Zu kräftiges Überziehen des Kondoms – dadurch kann das Kondom reißen
- Gleichzeitiges Verwenden von fett- oder ölhaltigen Substanzen wie Vaseline oder Babyöl zur Verbesserung der Gleitfähigkeit. Diese greifen den Latexgummi an und machen ihn durchlässig.



© BZgA

Nach dem Samenerguss nicht warten, bis der Penis wieder erschlafft! Damit das Kondom nicht abrutscht, muss es beim Herausziehen am Gliedansatz festgehalten werden. Um das Kondom gleitfähiger zu machen, darf nur fettfreies Gleitgel verwendet werden (kein Massageöl).



## Für wen ist das Kondom weniger geeignet?

Nicht jedem Mädchen oder jeder Frau fällt es leicht, die Benutzung eines Kondoms einzufordern. Es ist kein Vertrauens- oder Liebesbeweis, wenn der Partner auf das Kondom verzichten möchte.

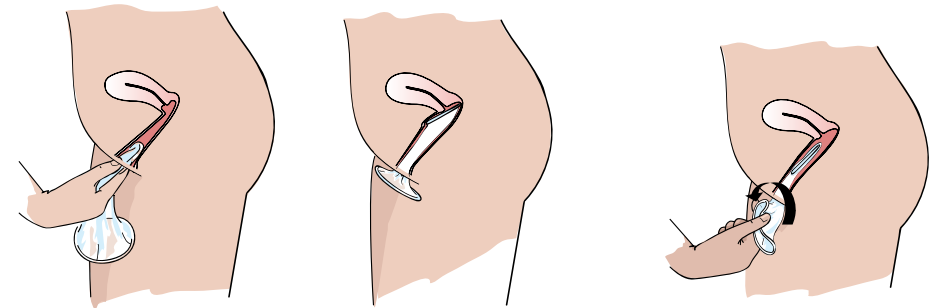
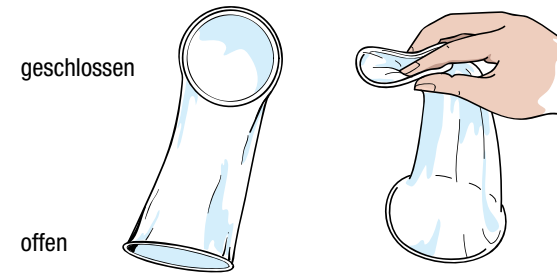
## Wo ist es erhältlich?

Kondome können in Drogerien, Apotheken, Supermärkten und über das Internet gekauft werden. Kondome aus Automaten sind nicht empfehlenswert, da sie aufgrund längerer Lagerung spröde und brüchig sein können.



## Nicht bekannt: Das Kondom für Frauen

Es gibt auch ein Kondom für die Frau. Der Vorteil gegenüber dem Kondom ist, dass es bereits einige Stunden vor dem Sex eingeführt werden kann.



© BZgA

Damit haben Frauen die Möglichkeit, sich selbstbestimmt vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Das Frauenkondom ist eine 17 cm lange Kunststoffhülle mit einem offenen und einem geschlossenen Ende. Es hat an beiden Enden einen flexiblen Ring, wobei der innere Ring vor dem Muttermund liegt. Der äußere Ring bleibt außerhalb des Scheideneingangs. Es darf nur einmal verwendet werden.

## Anwendung

Die Platzierung ist nicht einfach und muss geübt werden: Der Ring an der geschlossenen Seite wird leicht zusammengedrückt und in die Scheide eingeführt. Mit dem Zeigefinger wird der Ring noch tiefer hineingeschoben. Dabei darf sich das Frauenkondom nicht verdrehen oder vom Fingernagel beschädigt werden. Nach dem Geschlechtsverkehr wird die offene Seite des Frauenkondoms zugekehrt und vorsichtig aus der Scheide herausgezogen. Bei richtiger Anwendung entspricht die Sicherheit des Frauenkondoms der des Kondoms für den Mann. Es kann nur über das Internet gekauft werden.

## Selbstbeobachtung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Vor der Anwendung sollte der Menstruationszyklus über eine lange Zeit konstant sein. Die Veränderungen des Körpers müssen täglich beobachtet, aufgezeichnet und daraus gelernt werden, wie diese richtig zu interpretieren sind. Sie erfordern sehr viel Disziplin. Zudem können Ereignisse wie Reisen, Stress und Erkrankungen, die mit Fieber oder zu wenig Schlaf verbunden sind, die Aussagekraft der ermittelten Werte reduzieren.

**Diese Methode basiert auf der Auswertung von verschiedenen Körperzeichen**

- Messung der morgendlichen Temperatur
- Beobachtung des Muttermundschleimes
- Beobachtung des Muttermundes

### Wie wirksam ist die Verhütungsmethode?

Die Methoden der Selbstbeobachtung sind wenig wirksam. Sie können einigermäßen zuverlässig sein, wenn wirklich nur an den absolut sicher unfruchtbaren Tagen ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfindet. Durch Anwendungsfehler und mangelnde Konsequenz in der Durchführung wird die Wirksamkeit stark reduziert.



*Hilfsmittel wie Apps, Computer oder Minimikroskope können die Selbstbeobachtung unterstützen. Diese Hilfsgeräte beruhen meist auf der Temperatur- bzw. der Schleimmethode. Manche Geräte bestimmen zusätzlich Hormonwerte im Harn. Diese Geräte sind nicht besser als die Interpretation durch die Frau selbst.*

## Temperaturmethode

Jeden Morgen vor dem Aufstehen misst die Frau ihre Körpertemperatur. Der Wert muss immer zur gleichen Uhrzeit gemessen und auf einem Kurvenblatt oder in einer App eingetragen werden. Genaue Messungen sind anal, vaginal oder oral möglich. Aus dem Verlauf der Kurve kann im Nachhinein mit großer Wahrscheinlichkeit der Eisprung ersehen werden. Ein Temperaturanstieg, drei Tage eine höhere Temperatur als die sechs vorhergehenden Tage, bestätigt den Eisprung.

## Schleimmethode

Die Beschaffenheit des Muttermundschleimes verändert sich im Laufe des Zyklus: Der Schleim im Gebärmutterhals wird in den Tagen um den Eisprung dünnflüssiger und durchsichtig, etwa so wie Eiklar von einem rohen Ei. Es entsteht eine zunehmend feuchte Empfindung am Scheidenausgang, die den nahenden Eisprung ankündigt. Durch die tägliche Untersuchung des Schleimes – das Ergebnis wird ebenfalls auf ein Kurvenblatt eingetragen – kann die Frau ihre fruchtbaren Tage erkennen.

## Muttermundbeobachtung

Die Frau untersucht ihren Muttermund, der sich im Laufe des Zyklus verändert und sich zum Zeitpunkt des Eisprungs öffnet, mit ihrem Finger. Die Beobachtungen können die Temperatur- und Schleimmethode gut ergänzen und sollten ebenfalls in das Kurvenblatt eingetragen werden.



*Diese Methode verlangt einen selbstsicheren Umgang mit dem eigenen Körper. Von Vorteil ist es, in einer festen Partnerschaft zu leben und dem Partner zu vertrauen.*



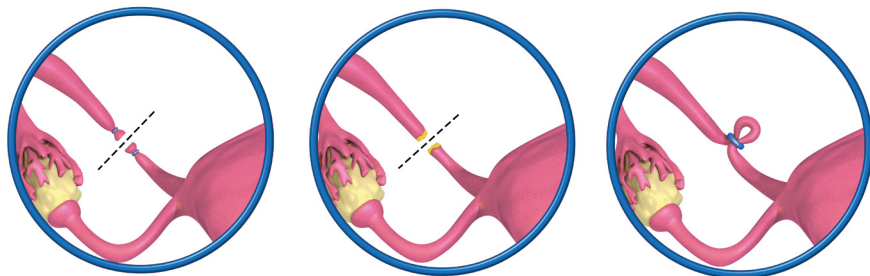
## Verhütung durch operativen Eingriff

Eine Sterilisation sollte nur dann durchgeführt werden, wenn man sich bewusst entschieden hat, keine (weiteren) eigenen Kinder zu bekommen. Der Eingriff sollte mit der Partnerin bzw. dem Partner besprochen werden. War der Entschluss nicht ausreichend überlegt, können möglicherweise schwerwiegende psychische Probleme entstehen. Die Chancen für das Gelingen einer Rückoperation sind gering. Die Sterilisation sollte als endgültig betrachtet werden.

Für den Eingriff muss das 25. Lebensjahr abgeschlossen sein. Die Kosten für den Eingriff sind selbst zu tragen.

## Sterilisation der Frau

(Eileiterunterbindung, Tubenligatur)



Entfernung eines Teils von jedem Eileiter mit Unterbindung der Eileiterenden

Entfernung eines Teils von jedem Eileiter mit Verödung der Eileiterenden mit Strom

Abklemmen der beiden Eileiter mit Titan- oder Kunststoff-Clips

Bei diesem operativen Eingriff unter Vollnarkose werden die beiden Eileiter durchtrennt. Der Eingriff kann während eines Tagesaufenthaltes in einer Klinik durchgeführt werden.

Bei einer anderen Methode wird unter örtlicher Betäubung in jeden Eileiter ein weicher Stift geschoben und damit blockiert. Nach dem Eingriff kann die Eizelle nicht in die Gebärmutter gelangen und wird von der Schleimhaut des Eileiters resorbiert. Eine Vereinigung mit einer Samenzelle ist nicht mehr möglich. Die sexuelle Erlebnisfähigkeit verändert sich nicht. Der Verhütungsschutz ist sofort nach der Operation gegeben.

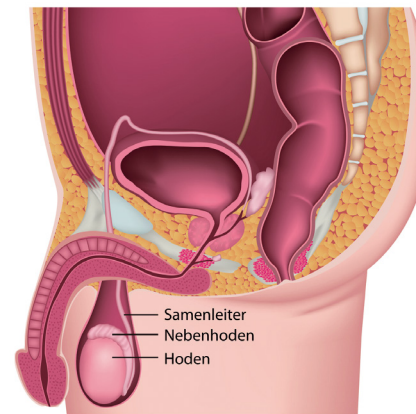
## Mögliche Nebenwirkungen

Eine Störung in der Hormonproduktion der Eierstöcke kann in seltenen Fällen auftreten. Dies kann zu Schmierblutungen vor und nach der Regel führen. In sehr seltenen Fällen kann es zu einem vorzeitigen Beginn des Wechsels kommen.

Die Kosten werden nur bei medizinischer Notwendigkeit von den Sozialversicherungsträgern übernommen.

## Sterilisation des Mannes

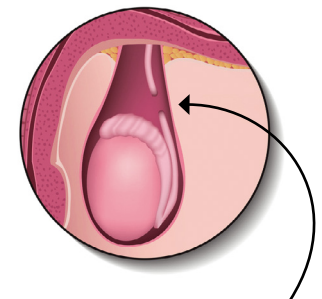
(Vasektomie)



Der Eingriff ist beim Mann wesentlich leichter durchzuführen und auch risikoärmer. Bei diesem kleinen operativen Eingriff werden die beiden Samenleiter durchtrennt. Er erfolgt ambulant in einer urologischen Praxis und unter örtlicher Betäubung. Dabei bleibt die sexuelle Erlebnisfähigkeit unverändert: Es kommt weiterhin zur Versteifung des Gliedes und zum Orgasmus mit Erguss. Dieser enthält aber

keine Samenzellen mehr, was aber weder vom Mann selbst noch von der Partnerin bemerkt wird.

Nach einer Vasektomie bedarf es mehrerer Samenergüsse, bis alle lebensfähigen Spermien ausgeschieden sind – kann bis zu drei Monate dauern. Erst dann ist der Verhütungsschutz gegeben. In dieser Periode muss noch zusätzlich verhütet werden.



Samenleiter wird durchtrennt. Die Enden werden verödet oder mit einem nicht resorbierbaren Faden abgebunden



## Stillen

Das Stillen bietet keinen zuverlässigen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Auch kann es bereits vor der ersten Regelblutung zu einem Eisprung und damit zu einer Schwangerschaft kommen. Die Methode ist wenig wirksam und deshalb nicht zu empfehlen.

## Kalendermethode

Die Frau muss ein Jahr lang die Dauer ihres Zyklus aufschreiben. Anhand dieser über das Jahr beobachteten Zyklen wird ein Durchschnittswert für die wahrscheinlich fruchtbaren Tage ermittelt. Die Kalendermethode ist wenig wirksam und deshalb nicht zu empfehlen.



## Coitus Interruptus

Der Mann zieht seinen Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide. Viele Mädchen bzw. Frauen, die sich darauf einlassen, werden ungewollt schwanger. Denn schon vor dem Samenerguss können Spermazellen in die Scheide gelangen. Außerdem gelingt es dem Mann oft nicht, rechtzeitig zurückzuziehen. Das „Aufpassen“ ist keine Verhütungsmethode.

Der ständige Gedanke, den Penis zum rechten Zeitpunkt herauszuziehen, kann bei Männern großen Stress verursachen. Für viele ist es auch deswegen problematisch, da sich der Orgasmus nicht immer auf die gleiche Weise ankündigt.

Darüber hinaus ist der Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen nicht gegeben.



Sätze wie: „Keine Sorge, ich pass' schon auf!“ werden nicht nur von unerfahrenen Mädchen akzeptiert.

## Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmittel wurden in Österreich vom Markt genommen und können daher in österreichischen Apotheken nicht mehr gekauft werden.

Bei ungeschütztem oder ungenügend geschütztem Geschlechtsverkehr sollte so rasch wie möglich für eine Notfallverhütung gesorgt werden.



## Pille danach

Die am häufigsten eingesetzte Methode der Notfallverhütung ist die sogenannte Pille danach. Die Pille danach verhindert eine Schwangerschaft, indem sie den Eisprung verschiebt. Sie hat keinen Einfluss auf eine bereits bestehende Schwangerschaft und kann auch während der Stillzeit eingenommen werden. Für den restlichen Zyklus muss weiterhin verhütet werden, z.B. mit Kondomen.

*Die mehrfache Einnahme einer Pille danach ist zwar kein gesundheitliches Risiko, dennoch ist diese Methode als regelmäßige Verhütung nicht zu empfehlen, da sie nicht so wirksam ist, wie ein reguläres Verhütungsmittel.*

### Anwendung

Die Pille danach ist am wirksamsten, wenn sie so rasch wie möglich – innerhalb von zwölf Stunden nach dem Geschlechtsverkehr – eingenommen wird. Je nach Wirkstoff ist die Pille danach für die Einnahme spätestens 72 Stunden (drei Tage) bzw. 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr zugelassen. Danach ist es zu spät für die Pille danach.

Sofern die nächste Blutung länger als fünf Tage ausbleibt, ist es sinnvoll, einen Schwangerschaftstest zu machen.

*Stillzeit: Die Pille danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kann auch während dem Stillen eingenommen werden. Das Präparat mit Ulipristal wird in dieser Zeit nicht empfohlen.*

### Wo ist sie erhältlich?

Die Pille danach ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Dort wird meist auch eine Beratung angeboten. Es kommt vor, dass sich einzelne Apotheken weigern, die Pille danach auszugeben. In diesem Fall kann man sich an eine andere Apotheke wenden.

### Mögliche Nebenwirkungen

Es können Übelkeit, Schwindel und Erbrechen nach der Tabletteneinnahme auftreten. Bei Erbrechen innerhalb von einer Stunde nach der Einnahme, muss eine neue Tablette eingenommen werden.



*Die Pille danach ist nicht mit der „Abtreibungspille“ zu verwechseln, welche einen Abbruch einer bereits bestehenden Schwangerschaft bewirkt.*

## Spirale danach

Bei der Spirale danach handelt es sich um eine „normale“ Kupferspirale, die nach einem ungeschützten Verkehr die Einnistung der möglicherweise befruchteten Eizelle verhindert. Die Spirale muss von einer Ärztin bzw. einem Arzt gelegt werden. Die Spirale danach ist eine sehr wirksame Methode – sofern rechtzeitig eingesetzt. Die nächste Regelblutung sollte zum erwarteten Zeitpunkt eintreten.

*Wenn die Monatsblutung nach dem Einsetzen ausbleibt, ist es sinnvoll, einen Schwangerschaftstest zu machen. Für weitere Informationen siehe Kapitel „Kupferspirale“ auf Seite 40.*





## Sex – aber safe!

Viele sexuell übertragbare Infektionen sind weltweit verbreitet und werden häufig über den Geschlechtsverkehr übertragen.

### ► Zu den nicht-meldepflichtigen sexuell übertragbaren Infektionen zählen

Filzläuse, Chlamydien, Trichomonaden, Candidiasis (Soor), Skabies (Krätze), HIV (Humane Immundefizienz-Virus), HPV (Humane Papillomviren), Kondylome (Feig- oder Genitalwarzen), Hepatitis B/C, Herpes genitalis

### ► Zu den meldepflichtigen sexuell übertragbaren Infektionen zählen

Gonorrhoe (Tripper), Syphilis (Lues), Ulcus molle (weicher Schanker), Lymphogranulomavenereum



*Manchmal verlaufen sexuell übertragbare Infektionen/ Geschlechtskrankheiten lange Zeit ohne Beschwerden und die bzw. der Erkrankte kann daher die Infektion auf andere Personen übertragen.*

Wenn die Infektion über längere Zeit nicht behandelt wird, kann sie medizinische Komplikationen und möglicherweise auch Unfruchtbarkeit verursachen. Einige Infektionen können während der Schwangerschaft auch von der Mutter auf das Kind übertragen werden.

Bestehen Zweifel an der sexuellen Gesundheit der Partnerin bzw. des Partners, sollte unbedingt ein Kondom verwendet werden.

Das Kondom und das Frauenkondom sind derzeit die einzigen Verhütungsmethoden, die vor einer Ansteckung der meisten sexuell übertragbaren Infektionen schützen.



*Weitgehend unbekannt ist das sogenannte „Lecktuch“. Es handelt sich um eine Folie, die auf die Vulva oder den Anus gelegt wird. Es kann beim Oralverkehr vor der Übertragung von krankheitsauslösenden Keimen schützen. Es kann online gekauft werden.*

Bei Verdacht auf eine sexuell übertragbare Infektion wird eine umgehende Untersuchung von einer Fachärztin bzw. einem Facharzt für Gynäkologie, Urologie oder Dermatologie empfohlen.

Weder ärztliches noch nicht-ärztliches Personal darf Informationen über den Gesundheitszustand von Betroffenen weitergeben.



## Ungewollt schwanger – was nun?!

Für manche Frauen stellt eine ungewollte Schwangerschaft ein existenzielles Problem dar. Ist der Schwangerschaftstest positiv, ist es erst einmal wichtig, Ruhe zu bewahren! Auch das Hinzuziehen einer Vertrauensperson kann helfen. Für eine umfassende Beratung über das weitere Vorgehen gibt es verschiedene Beratungsstellen und Webseiten (siehe Anlaufstellen).



## Schwangerschaftsabbruch

In Österreich gilt die sogenannte „Fristenlösung“. Laut Gesetz kann eine Schwangerschaft ohne Angabe von Gründen innerhalb der ersten drei Monate nach Beginn der Schwangerschaft abgebrochen werden: Das sind ca. 16 Schwangerschaftswochen ab dem 1. Tag der letzten Regelblutung. Die Kosten belaufen sich auf ca. 300 und 1.000 Euro und sind selbst zu tragen. Frauen, die in Wien leben und in finanzieller oder familiärer Notlage sind, können bei der MA 40 – Soziales, Sozial- und Gesundheitsrecht um Unterstützung ansuchen.

Auf der Website [www.abtreibung.at](http://www.abtreibung.at) ist eine Liste jener Einrichtungen zu finden, die einen Abbruch in Wien durchführen.

Es gibt die Möglichkeit, einen chirurgischen oder medikamentösen Abbruch durchzuführen:

### ► Chirurgische Methode

Dabei wird die Schwangerschaft mit einem dünnen Plastikröhrchen abgesaugt. Das dauert 2-3 Minuten und wird entweder in einer kurzen Vollnarkose oder einer örtlichen Betäubung durchgeführt. Etwa 1-2 Stunden später kann die Frau beschwerdefrei nach Hause gehen.

Keine Ärztin bzw. kein Arzt ist dazu verpflichtet, einen Schwangerschaftsabbruch durchzuführen. In den öffentlichen Spitälern ist mit längeren Wartezeiten zu rechnen bzw. wird der Abbruch derzeit nur von einigen Krankenhäusern durchgeführt. Die Kosten liegen zwischen ca. 300 und 1.000 Euro.

### ► Medikamentöser Abbruch („Abbruchpille“)

Durch die Einnahme des Medikaments wird die Wirkung des Hormons Progesteron gehemmt, wodurch die Schwangerschaft wie bei einer Fehlgeburt ausgestoßen wird. Häufig kommt es zur Blutung wie bei einer stärkeren Regel. Allfällige Schmerzen können gut behandelt werden.

Zu beachten ist, dass diese Form des Schwangerschaftsabbruchs in Österreich nur in Krankenanstalten und bis zur 9. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden kann.

## Anonyme Geburt und „Babynest“

Bei der „anonymen Geburt“ kann eine Frau ohne Nennung des Namens ihr Kind auf die Welt bringen. Nach der Geburt kann sie noch einmal die Entscheidung überdenken, ob es bei der Anonymität bleiben soll. Eine sozialarbeiterische oder psychologische Beratung sollte auf jeden Fall in Anspruch genommen werden. Informationen über die anonyme Geburt und Schwangerenbetreuung sind auf [www.anonymegeburt.at](http://www.anonymegeburt.at) zu finden.

Wenn weder eine herkömmliche Adoption noch die anonyme Geburt in Frage kommen, kann das Baby in ein „Babynest“ gelegt werden.

## Besuch bei der Ärztin bzw. beim Arzt



Ein Besuch bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt wird vor dem ersten Geschlechtsverkehr empfohlen. Bei diesem Termin ist es möglich, alle Fragen zu Verhütung, Vermeidung von sexuell übertragbaren Infektionen, Schwangerschaft, Regelbeschwerden usw. zu besprechen.

*Wenn man bei der Untersuchung einen weiten Rock trägt, muss dieser für die Dauer der Untersuchung nur hochgeschoben werden.*



Oft ist während eines Gesprächs nicht viel Zeit, in Ruhe nachzudenken. Will man etwas Konkretes besprechen, ist es daher gut, sich vorher die Fragen aufzuschreiben und sich während oder auch nach dem Gespräch Notizen zu machen. Wenn man etwas nicht verstanden hat, sollte unbedingt nachgefragt werden.

### Woran ist eine gute ärztliche Untersuchung bzw. Beratung zu erkennen?

- Das Gespräch beginnt mit Fragen zu Wohlbefinden, Beschwerden, der letzten Blutung usw.
- Nach dem Gespräch erfolgt die gynäkologische Untersuchung. Die Ärztin bzw. der Arzt bittet vorher darum, sich unten frei zu machen.
- Ohne Eile werden die Untersuchungsschritte erklärt und durchgeführt.
- Wieder angekleidet wird die Brust abgetastet.
- Nach der Untersuchung erfolgt ein verständliches Abschlussgespräch.
- Die Untersuchung verläuft in respektvoller Atmosphäre.

### Wichtige Untersuchungen

- Muttermundabstrich und Brustuntersuchung (1x im Jahr)
- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen, wenn Sie längere Zeit Medikamente nehmen müssen (Pille, Psychopharmaka etc.)
- Vorsorgeuntersuchung im Rahmen des Mutter-Kind-Passes

### Die Rechte der Patientin

- Recht auf rücksichtsvolle Behandlung
- Recht auf Aufklärung und umfassende Information über Behandlungsmöglichkeiten und Risiken
- Recht auf Vertraulichkeit
- Recht auf fachgerechte und möglichst schmerzarme Behandlung
- Recht auf Zustimmung oder Verweigerung der Behandlung
- Recht auf eigene Meinung

## Beratungseinrichtungen in Wien

### Sexualität, Partnerschaft, Familie

#### AIDS-Hilfe Wien

☎ 01/599 37 - 30

🌐 [www.aids.at](http://www.aids.at)

#### Familienberatung des Bundesministeriums für Familien und Jugend

Auskunft über Familienberatungsstellen in Ihrer Nähe

☎ 0800/240 262

🌐 [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

#### Frauen beraten Frauen

☎ 01/587 67 50

🌐 [www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)

#### Frauengesundheitszentrum FEM in der Semmelweis-Frauenklinik

☎ 01/47 615 - 5771

🌐 [www.fem.at](http://www.fem.at)

#### Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Kaiser-Franz-Josef-Spital

☎ 01/60 19 - 15201

🌐 [www.fem.at](http://www.fem.at)

#### Institut für Ehe und Familie

☎ 01/515 52 - 3658

🌐 [www.ief.at](http://www.ief.at)

#### Männerberatung

☎ 01/603 28 28

🌐 [www.maenner.at](http://www.maenner.at)

#### MEN

☎ 01/60 191 - 5454

🌐 [www.mencenter.at](http://www.mencenter.at)

#### Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch

Bietet sexualpädagogische Workshops für Schulklassen nach Terminvereinbarung an.

☎ 0699/178 178 04

🌐 [www.de.muvs.org](http://www.de.muvs.org)

#### Paar- und Familienberatungsstellen der MAG ELF

☎ 01/4000 - 8011

🌐 [www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinder/paarberatung.html](http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinder/paarberatung.html)

#### Partner-, Familien- und Sexualberatung der MAG ELF

☎ 01/4000 - 8011

🌐 [www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinder/partner.html](http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/kinder/partner.html)

#### ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

☎ 01/478 52 42

🌐 [www.oegf.at](http://www.oegf.at)

#### Familienplanungsstelle

##### im AKH Wien – Universitätsklinik für Frauenheilkunde

☎ 01/40 400 - 28520

Bietet auch Beratung für Menschen mit Behinderung und türkischsprachige Beratung an.

#### Familienplanungsstelle

##### im Gesundheitszentrum Wien Mitte

☎ 0677/624 133 77

#### Familienplanungsstelle im Hanusch-Krankenhaus

☎ 01/91 021 - 84850



**Familienplanungsstelle  
im Kaiser-Franz-Josef-Spital / SMZ-Süd**

☎ 0677/62 206 948

**Familienplanungsstelle in der Semmelweis-Frauenklinik**

☎ 01/47 615 - 3903

**Jugendberatungsstellen**

**First Love-Beratungsstelle  
der ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung**

📧 [www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)

**Beratungsstelle im Donauspital SMZ-Ost**

☎ 0677/624 133 90

**Beratungsstelle in der Krankenanstalt Rudolfstiftung**

☎ 0677/624 133 70

**Beratungsstelle im Hanusch-Krankenhaus**

☎ 01/91021 84850

**First Love mobil**

Sexualpädagogische Angebote für Schulen und  
Jugendinstitutionen

☎ 0681/205 65 339

**Herzklopfen – Online-Beratung**

📧 [www.firstlove.at/herzklopfen](http://www.firstlove.at/herzklopfen)

**First Love-Beratungsstelle der WGKK**

Bieten Beratung für Schulklassen nach Terminvereinbarung an.

**Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf**

☎ 01/601 22 - 40691

**Gesundheitszentrum Wien-Mitte**

☎ 01/601 22 - 40327

**Gesundheitszentrum Wien-Süd**

☎ 01/601 22 - 4240

**Gesundheitszentrum Wien-Nord**

☎ 01/601 22 - 40287

**Rat Auf Draht**

Notruf für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen,  
Telefonberatung (0–24h)

☎ 147

📧 [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

**Talkbox – Rat und Hilfe per Mail der MAG ELF**

Onlineberatung für Jugendliche

@ [talkbox@mail.wien.gv.at](mailto:talkbox@mail.wien.gv.at)

📧 [www.talkbox.at](http://www.talkbox.at)

**Anonyme Geburt, Babynest, Adoption**

**Babynest im Wilhelminenspital**

Das Babynest befindet sich rechts neben dem Eingang  
der Kinder-Notfallambulanz.

1160 Wien, Flötzersteig 4

Steht man vor dem Seiteneingang, geht man rechts die  
Mauer entlang bis zur Babyklappe, gekennzeichnet durch  
ein Schild „Babynest“.

☎ 01/49 150 - 2944 oder 2963

**Servicetelefon der MAG ELF**

☎ 01/4000 80 11

**RAP – Referat für Adoptiv- und Pflegekinder  
der MAG ELF**

☎ 01/4000 - 90770

📧 [www.wien.gv.at/menschen/magelf/baby/ungewollt.html](http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/baby/ungewollt.html)

📧 [www.wien.gv.at/menschen/magelf/adoption](http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/adoption)

## Schwangerschaftsabbruch

**Frauen.Gesundheit.Nussdorf –  
Institut für Frauengesundheit Ges.m.b.H.**

☎ 01/3704937 (Hotline 7-22Uhr) / Mobil: +43-664-6108302

i [www.abtreibung-wien.at](http://www.abtreibung-wien.at)**Gynmed – Ambulatorium für Schwangerschaftsabbruch  
und Familienplanung**

☎ 0699/178 178 00

i [www.gynmed.at](http://www.gynmed.at)**ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung**

☎ 01/478 52 42

i [www.oegf.at](http://www.oegf.at)**pro:woman – Ambulatorium –  
Sexualmedizin und Schwangerenilfe**

☎ 01/512 96 31 250

i [www.prowoman.at](http://www.prowoman.at)**VenusMed – Zentrum für Sexualmedizin in Wien**

☎ 01/890 80 70

i [www.venusmed.at](http://www.venusmed.at)**Woman & Health – Privatklinik und Ordinationszentrum  
für frauenspezifische Medizin**

☎ 01/533 36 54

i [www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)**Kostenübernahme für Schwangerschaftsabbruch**

Nur für Frauen mit geringem Einkommen.

Servicetelefon der MA 40

☎ 01/4000 8040

## Patientinnen- / Patientenbeschwerden

**Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patienten-anwaltschaft**

☎ 01/587 12 04

## Webseiten

i [www.abtreibung.at](http://www.abtreibung.at)i [www.verhuetung.info](http://www.verhuetung.info)i [www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet/inhalt)i [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)i [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de)

Diese Adressliste erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit!



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Webseite.

## Ihre Gesundheit. Unser Programm.

### Wir sind erreichbar:

☎ 01/4000 842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i [www.frauengesundheit-wien.at](http://www.frauengesundheit-wien.at)

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Webseite heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.

