



mengverhu<sup>tu</sup>ng<sup>ing</sup>.lu

DIE BESTE VERHÜTUNG IST DIE, DIE ICH SELBER WÄHLE.

## Informationen zu dieser Broschüre

Diese Broschüre informiert über die verschiedenen Verhütungsmethoden. Grundlage ist die Website [www.mengverhuetung.lu](http://www.mengverhuetung.lu), auf der Sie ausführlichere Informationen finden.

Das Projekt [macontraception.lu](http://macontraception.lu) wird von der luxemburgischen Regierung unterstützt. Es wird in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern durchgeführt:

- Planning Familial
- Association Luxembourgeoise des Sages-Femmes
- Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique
- Association luxembourgeoise des Etudiants en Médecine
- Hôpitaux Robert Schuman
- Centre Hospitalier de Luxembourg
- Centre Hospitalier du Nord
- Centre Hospitalier Emile Mayrisch

Wenn Sie Kommentare, Fragen oder Informationen haben, schreiben Sie uns an über [contact@cesas.lu](mailto:contact@cesas.lu).  
**Bei Notfällen im Zusammenhang mit Verhütung wenden Sie sich bitte direkt an Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen.**

Wir wünschen eine anregende Lektüre.

*Déi bescht Verhütung  
ass déi, déi ech selwer eraussichen !*

Herausgegeben von: © 2023 Cesas / Planning Familial  
8, rue de la Fonderie, L-1531 Luxembourg

Grafik: mine.lu

Druck: Imprimerie Reka s.a.

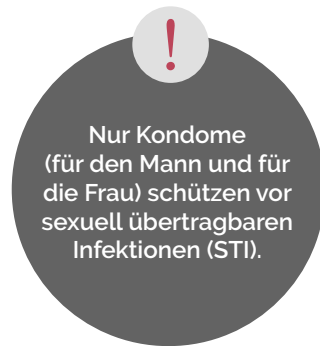


LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG


## Was ist Verhütung?


Verhütung ist die Gesamtheit der Methoden, die eine Person aus freiem Willen anwendet, um zu verhindern, dass ein Geschlechtsverkehr zu einer Schwangerschaft führt. Einige der nachfolgend aufgeführten Methoden helfen zudem, sich vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen (Kondome) oder eine Schwangerschaft zu planen (natürliche Verhütung). **Verhütungsmittel werden in verschiedene Kategorien eingeteilt:**

- Hormonelle Verhütung
- Hormonfreie Verhütung
- Irreversible Verhütung
- Natürliche Verhütung
- Notfallverhütung.



## Was kostet die Verhütung?

 **Alle Verhütungsmittel, die ärztlich verschrieben werden müssen, sind in Luxemburg vom 1. April 2023 an in der Apotheke **GRATIS** erhältlich, dies für jede Person, die der Nationalen Gesundheitskasse (CNS) angehört und ohne Altersbegrenzung.**

 **Die Notfallpille, die rezeptfrei ist, ist in der Apotheke **GRATIS** erhältlich, dies für jede Person, die der Nationalen Gesundheitskasse (CNS) angehört und ohne Altersbegrenzung.**

Ebenso werden **interne und externe Kondome** an bestimmten Orten (s. S. 18-19) **GRATIS** abgegeben.

Auch beim Planning Familial erhält man Verhütungsmittel **GRATIS**. Dies gilt auch für Personen, die nicht der Nationalen Gesundheitskasse angehören.

## Wo erhalten Sie Ihr Verhütungsmittel?

Zu jeder Verhütungsmethode in dieser Broschüre finden Sie die Information anhand der folgenden Symbole:



Bei Ärzt\*innen  
oder  
Gynäkolog\*innen



In Ihrer  
Apotheke



beim Planning  
Familial



Bei der HIV  
Berodung der  
Croix-Rouge  
luxembourgeoise



Im Krankenhaus



Im Einzelhandel/  
Einkaufszentrum



über das  
Internet

# Welche Verhütung ist die beste?

Die Wahl der geeigneten Verhütungsmethode kann schwierig sein.

Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, liefert die folgende Tabelle Ihnen Informationen über die Eigenschaften der einzelnen Verhütungsmittel.

## HORMONELLE VERHÜTUNG

	Kombi-nationspille	Minipille	Vaginalring	Hormon-pflaster	Hormon-spirale	Hormon-implantat	Dreimonats-spritze
WIRKSAMKEIT	Zwischen 93 - 99%	Zwischen 93 - 99%	Zwischen 93 - 99%	Zwischen 93 - 99%	>99%	>99%	Zwischen 96 - 99%
Kostenlose Verhütungsmittel (zu 100 % von der CNS übernommen)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Wirksam auch bei Durchfall und/oder Erbrechen	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Bleibt beim Geschlechtsverkehr in der Regel unbemerkt	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Man muss nicht jeden Tag daran denken	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Ohne Hormone	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Normalerweise Ausbleiben der Menstruation während der Anwendung	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Schützt auch vor sexuell übertragbaren Infektionen	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



Sie sollten wissen, dass Sie stets die Möglichkeit haben, zu wählen, die Verhütung zu wechseln, Fragen zu stellen und mit einer Gesundheitsfachkraft über das Thema zu sprechen.

**Die beste Verhütung ist die, die ICH wähle!**



**HORMONFREIE  
VERHÜTUNG**

**IRREVERSIBLE  
VERHÜTUNG**

Internes Kondom („weiblich“)	Externes Kondom („männlich“)	Kupfer-spirale	Portiokappe	Diaphragma	Spermizid	Eileiter-ligatur	Vasektomie	Natürliche Verhütung
Zwischen 79 - 95%	Zwischen 87 - 98%	>99%	Zwischen 68 - 84%	Zwischen 83 - 84%	Zwischen 79 - 84%	>99%	>99%	Variabel
✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗



Vaginalring



Hormonspirale



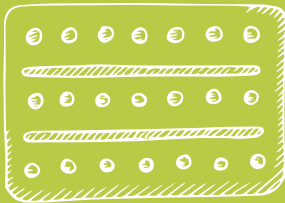
Hormonpflaster

Hormonimplantat

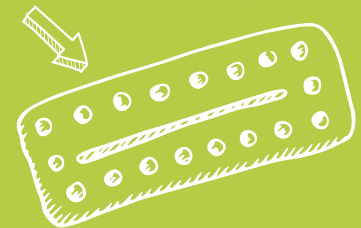


# Hormonelle Verhütung

Minipille  
(Gestagen-pille)



Kombinationspille



Dreimonatsspritze

## Wie wirken hormonale Verhütungsmittel, die 1 synthetisches Hormon enthalten?



### Das Hormon Gestagen

- bewirkt die Verdickung des Zervixschleims, wodurch die Passage der Spermien erschwert wird.
- hat manchmal anovulatorische Wirkung (Ausbleiben des Eisprungs).

## Hat diese hormonelle Verhütung Nebenwirkungen?

Bei der Einnahme eines hormonellen Verhütungsmittels können bestimmte Nebenwirkungen auftreten (stärkere oder schwächere Regelblutung, Migräne, Brustschmerzen, Zwischenblutungen, Auswirkungen auf die Libido usw.). Oft sind diese Nebenwirkungen harmlos. Wenn Sie sie jedoch als unangenehm empfinden, ist diese hormonelle Verhütung für Sie eventuell nicht am besten geeignet. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine ärztliche Fachperson.

## Wenn ich ein hormonelles Verhütungsmittel nehme, ist dann meine Regelblutung ein zuverlässiges Zeichen dafür, dass ich nicht schwanger bin?

Nein. Blutungen bei der Verwendung eines hormonellen Verhütungsmittels werden als Abbruch- oder Entzugsblutung bezeichnet. Sie sind kein zuverlässiges Zeichen dafür, ob Sie schwanger sind oder nicht. Diese Regelblutungen werden durch die Einnahmepause der Verhütung ausgelöst, nicht durch den natürlichen Hormonzyklus. Um eine Schwangerschaft auszuschließen, sollten Sie daher 19 Tage nach dem für eine Befruchtung in Frage kommenden Geschlechtsverkehr einen Schwangerschaftstest durchführen.



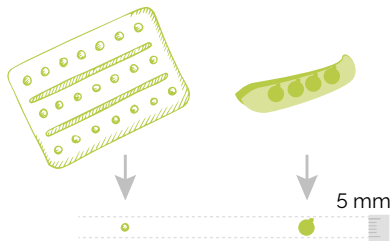
## DIE MINIPILLE

Die Minipille, die auch als Gestagen-only-Pille bezeichnet wird, hat eine Wirksamkeit zwischen 93 und 99,7 %. Diese Pille sollte kontinuierlich eingenommen werden. Weil es keine Einnahmepause gibt, kommt es auch nicht zur Periode; manchmal kann es jedoch zu kleinen Blutungen kommen. Die Pille ist weniger verlässlich, wenn es in den 4 Stunden nach der Einnahme zu Erbrechen oder Durchfall kommt oder wenn bestimmte Medika-

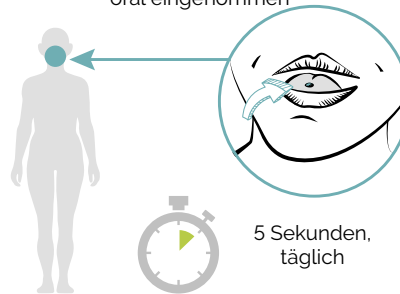
mente eingenommen werden, z.B. Antibiotika. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ärzt\*innen oder Apotheker\*innen.

\* Einige Minipillen können noch bis zu 12 Stunden später eingenommen werden. Für weitere Informationen konsultieren Sie bitte die Packungsbeilage Ihrer Pille oder den\*die Ärzt\*in.

### WIE GROSS IST SIE?



### SIE WIRD oral eingenommen



### JEDEN TAG ZUR SELBEN ZEIT ohne Pillenpause



### WAS ENTHÄLT SIE?



Gestagen (Hormon)

### AUF REZEPT



### PILLE VERGESSEN? \*



## -3h

**Kein Problem.**  
Holen Sie die vergessene Pille jetzt nach.



## +3h

**Konsultieren Sie**  
die Packungsbeilage  
oder eine ärztliche  
Fachperson.

*Hier erhältlich:*



!  
Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
minipille/](https://mengverhuetung.lu/minipille/)



## DIE HORMONSPIRALE

Die Hormonspirale, oft auch nur als Spirale bezeichnet, wird von einer Gesundheitsfachkraft in die Gebärmutter eingelegt. Die Spirale verfügt über einen kleinen Speicher, der kontinuierlich das Hormon Gestagen abgibt.

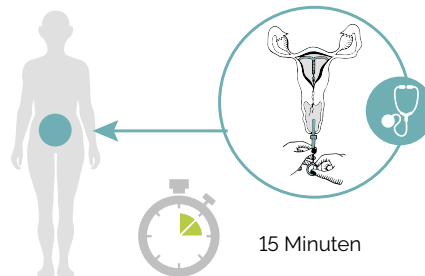
Sie ist zu 99,8% wirksam. Bei dieser Methode kann die Regel sehr schwach sein oder ganz fehlen. Die Hormonspirale kann auch bei kinderlosen Personen eingesetzt werden.

### WIE GROSS IST SIE?



### DER\* DIE ÄRZT\*IN SETZT SIE

in die Gebärmutter ein



### DAUER 3 BIS 5 JAHRE



### WAS ENTHÄLT SIE?



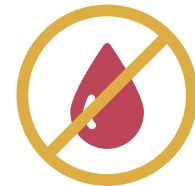
Gestagen (Hormon)

### AUF REZEPT



### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Ausbleiben der Regelblutung



*Hier erhältlich:*



!  
Schützt nicht  
vor STI.



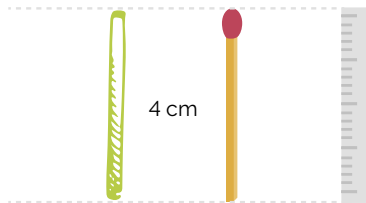
Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
hormonspirale-2/](https://mengverhuetung.lu/hormonspirale-2/)

## DAS HORMONIMPLANTAT

Das Hormonimplantat wird auch als Verhütungsimplantat bezeichnet. Es wird unter die Haut am Arm eingesetzt und gibt über einen Zeitraum von drei Jahren kontinuierlich Hormone ab.

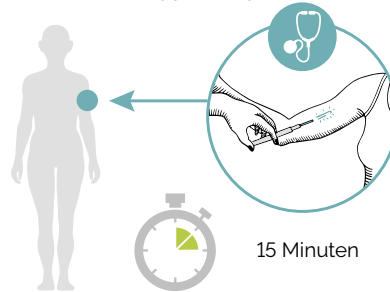
Mit dieser Methode können die Regelblutungen unregelmäßig auftreten, schwach ausgeprägt sein oder ganz ausbleiben. Die Wirksamkeit des Implantats liegt bei 99,9 %.

### WIE GROSS IST ES?



### DER\* DIE ÄRZT\*IN SETZT ES

in den Arm ein



### DAUER 3 JAHRE



### WAS ENTHÄLT ES?



Gestagen (Hormon)

### AUF REZEPT



### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Schmierblutungen



*Hier erhältlich:*



! Schützt nicht vor STI.



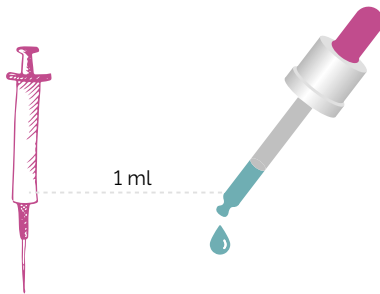
Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/hormon-implantat/>

## DIE DREIMONATSSPRITZE

Die Injektion von Gestagen wird auch als Verhütungsspritze oder Dreimonatsspritze bezeichnet. Sie wird von Ärzt\*innen oder Gynäkolog\*innen alle drei Monate verabreicht.

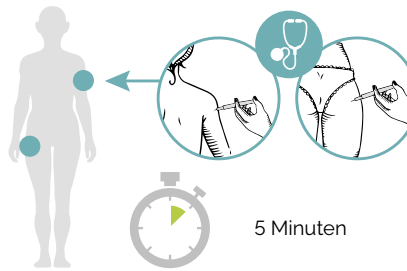
Die Wirksamkeit schwankt zwischen 96 und 99,8 %. Zahlreiche Personen, die eine Gestagen-Spritze bekommen, haben zunächst unregelmäßige Regelblutungen, die nach und nach sogar ganz aufhören.

### WELCHE MENGE?



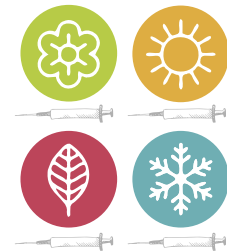
1 ml

### DER\* DIE ÄRZT\*IN INJIZIERT SIE in den Arm oder das Gesäß



5 Minuten

### DAUER 3 MONATE



### WAS ENTHÄLT SIE?



Gestagen (Hormon)

### AUF REZEPT



### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Schmierblutungen



*Hier erhältlich:*



Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetzung.lu/  
dreimonatsspritze/](https://mengverhuetzung.lu/dreimonatsspritze/)

## Wie funktionieren hormonale Verhütungsmittel mit 2 synthetischen Hormonen (Östroprogestative Verhütung)?



Diese beiden Hormone:

- hemmen den Eisprung (Ausbleiben des Eisprungs).
- verdicken den Zervixschleim, was den Spermien das Passieren erschwert.
- verändern die innere Auskleidung der Gebärmutter (das Endometrium), sodass die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle erschwert ist.



## Hat die hormonelle Verhütung Nebenwirkungen?

Bei der Einnahme eines hormonellen Verhütungsmittels können bestimmte Nebenwirkungen auftreten (stärkere oder schwächere Regelblutung, Migräne, Brustschmerzen, Zwischenblutungen, Auswirkungen auf das sexuelle Verlangen usw.). Oft sind sie harmlos. Wenn Sie sie jedoch als lästig empfinden, kann es sein, dass diese hormonelle Verhütung nicht für Sie geeignet ist. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine ärztliche Fachperson.

## Ist die Einnahme von östroprogestativen Verhütungsmitteln unbedenklich für Menschen, die rauchen?

Wenn Sie seit mehreren Jahren rauchen, spricht dies gegen die Einnahme östroprogestativer Verhütungsmittel (Kombinationspille, Hormonpflaster, Vaginalring) (Kontraindikation). Als Faustregel gilt, dass Personen ab 35 Jahren, wenn sie rauchen und ein Verhütungsmittel mit Östrogen und Gestagen verwenden, andere Verhütungsmittel in Betracht ziehen sollten, um bestimmte Gesundheitsrisiken (z.B. Thrombosen) zu verringern.

## Wenn ich ein hormonelles Verhütungsmittel nehme, ist dann meine Regelblutung ein zuverlässiges Zeichen dafür, dass ich nicht schwanger bin?

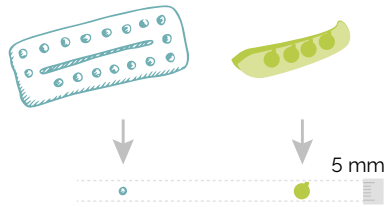
Nein. Blutungen bei der Verwendung eines hormonellen Verhütungsmittels werden als Abbruch- oder Entzugsblutung bezeichnet. Sie sind kein zuverlässiges Zeichen dafür, ob Sie schwanger sind oder nicht. Diese Regelblutungen werden durch die Einnahmepause der Verhütung ausgelöst, nicht durch den natürlichen Hormonzyklus. Um eine Schwangerschaft auszuschließen, sollten Sie daher 19 Tage nach dem für eine Befruchtung in Frage kommenden Geschlechtsverkehr einen Schwangerschaftstest durchführen.

## DIE KOMBINATIONSPILLE

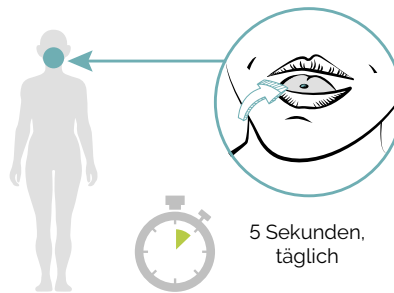
Diese Pille wird auch als Östrogen-Gestagen-Pille bezeichnet. Ihre Wirksamkeit schwankt zwischen 93 und 99,7%. Im Allgemeinen enthalten die Blisterpackungen dieser Pille 21 Hormontabletten. Nach Beendigung einer Blisterpackung wird eine Einnahmepause von 7 Tagen eingelegt.

Die Pille ist weniger zuverlässig, wenn es in den 4 Stunden nach ihrer Einnahme zu Erbrechen oder Durchfall kommt oder wenn bestimmte Medikamente eingenommen werden, z.B. Antibiotika. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an den\*die Ärzt\*in oder eine\*n Apotheker\*in.

### WIE GROSS IST SIE?



### SIE WIRD oral eingenommen



### DREI WOCHEN PILLENEINNAHME anschließend eine Woche Pause



zur gleichen  
Zeit

### WAS ENTHÄLT SIE?



Gestagen und Östrogen (Hormone)

### AUF REZEPT



### PILLE VERGESSEN?



## -12h

**Kein Problem.**  
Holen Sie die vergessene  
Pille jetzt nach.



## +12h

**Konsultieren Sie**  
die Packungs-beilage  
oder eine ärztliche  
Fachperson.

*Hier erhältlich:*



**!**  
Schützt nicht  
vor STI.



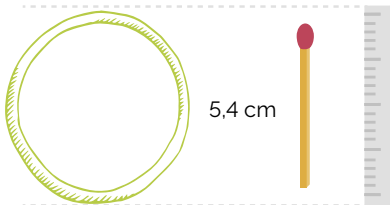
Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
kombi-pille/](https://mengverhuetung.lu/kombi-pille/)

## DER VAGINALRING

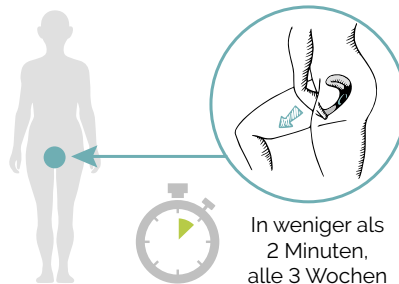
Der Vaginalring wird auch als „Monatsring“ bezeichnet. Er wird in die Vagina eingeführt und setzt während drei Wochen Hormone frei.

Um das Einführen zu erleichtern, erhalten Sie dafür in der Apotheke gratis einen Applikator. Die Wirksamkeit des Vaginalrings schwankt zwischen 93% und 99,7%.

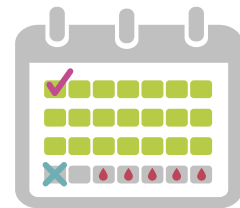
### WIE GROSS IST ER?



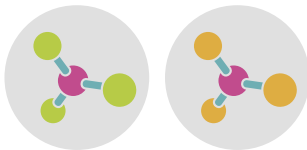
### ER WIRD in die Vagina eingeführt



### DER RING WIRD DREI WOCHEN GETRAGEN anschließend eine Woche Pause



### WAS ENTHÄLT ER ?



Gestagen und Östrogen (Hormone)

### AUF REZEPT



### FLEXIBEL



*Hier erhältlich:*



Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
vaginalring/](https://mengverhuetung.lu/vaginalring/)

## DAS HORMONPFLASTER

Das Hormonpflaster wird auch als Verhütungspflaster bezeichnet. Es wird einmal pro Woche auf die Haut geklebt, wo es über einen Zeitraum von jeweils drei Wochen verbleibt. Das Pflaster kann auf den Bauch, den Oberarm, das Schulterblatt oder den Po geklebt werden.

Das Pflaster darf sich nicht auf der Brust und nicht auf einer Stelle, die der Sonne ausgesetzt ist, befinden. Es verbleibt auch beim Schwimmen, in Whirlpools, Saunen usw. auf der Haut. Seine Wirksamkeit schwankt zwischen 93 und 99,7%.

### WIE GROSS IST ES?



4,5 cm

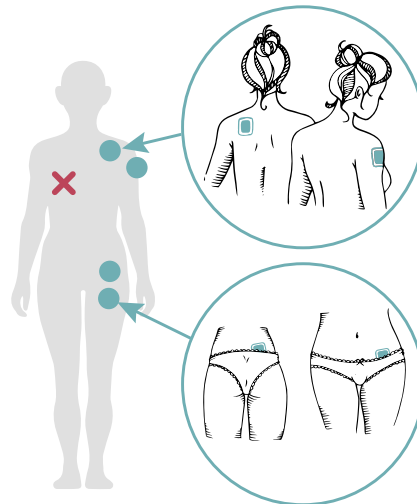
### WAS ENTHÄLT ES?



Gestagen und Östrogen (Hormone)

### ES WIRD

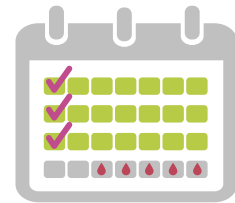
auf die trockene Haut aufgeklebt



5 Sekunden,  
jede Woche

### DREI WOCHEN ZUR GLEICHEN ZEIT

anschließend eine Woche Pause



### AUF REZEPT



*Hier erhältlich:*



!  
Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetzung.lu/  
hormon-pflaster/](https://mengverhuetzung.lu/hormon-pflaster/)

Kupferspirale



Spermizid



„Weibliches“  
Kondom  
(intern)



# Hormonfreie Verhütung

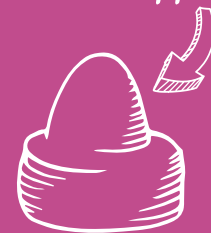
„Männliches“  
Kondom  
(extern)



Diaphragma



Portiokappe





## Barrieremethoden

Bei dieser Verhütung sorgt eine "physische" Barriere dafür, das Zusammentreffen von Eizelle und Spermium zu verhindern.

### Stimmt es, dass die Kupferspirale die Notfallpille ersetzen kann?

Ja. Die Kupferspirale kann ebenso wie die Notfallpille zur Notfallverhütung verwendet werden. Hierzu muss sie maximal 5 Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. Im Notfall wenden Sie sich an Ihre\*n (Frauen-) Ärzt\*in, um Ihnen die Kupferspirale einzulegen.

### Was ist der Unterschied zwischen Portiokappe und Diaphragma?

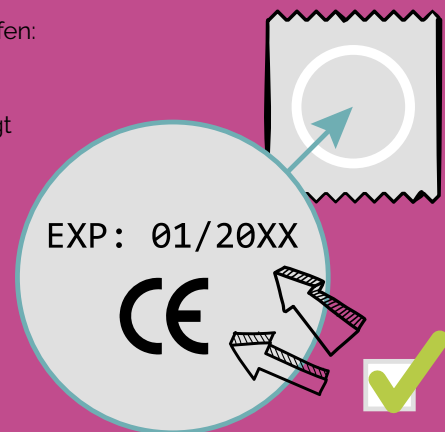
Beide Verhütungsmittel werden in die Vagina eingeführt, jedoch wird das Diaphragma durch die Muskeln der Vagina gehalten, während die Portiokappe über dem Gebärmutterhals positioniert und dort durch einen Ansaugeneffekt gehalten wird. Es wird empfohlen, beide Arten der Empfängnisverhütung mit Spermizid zu verwenden, um ihre Wirksamkeit zu erhöhen.

### Wie kann ich feststellen, ob ein Kondom einwandfrei ist?

Vor der Benutzung eines Kondoms sollte man folgende drei Dinge überprüfen:

- Sein Verfallsdatum.
- Dass die Verpackung keine Löcher aufweist (Luft in der Verpackung zeigt normalerweise an, dass sie nicht beschädigt ist).
- Dass die Verpackung mit der CE-Kennzeichnung versehen ist (d.h., das Produkt entspricht den europäischen Rechtsvorschriften).

Wenn eines dieser drei Kriterien nicht erfüllt ist, sollten Sie dieses Kondom nicht verwenden.

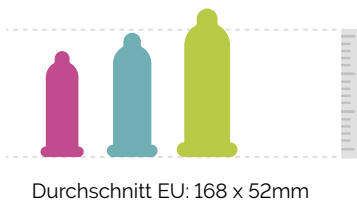
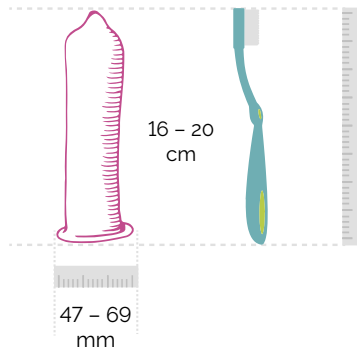


## DAS EXTERNE KONDOM

Das externe („männliche“) Kondom hat den Vorteil, dass es sowohl vor einer Schwangerschaft als auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Dieses Kondom wird vor der Penetration über den erigierten Penis gerollt. Seine Wirksamkeit schwankt zwischen 87 und 98%. Es gibt eine Vielzahl von Kondomen mit unterschiedlichen Formen, Texturen, Geschmäckern und Größen. Ermitteln Sie die für Sie passende Kondomgröße mithilfe eines speziell

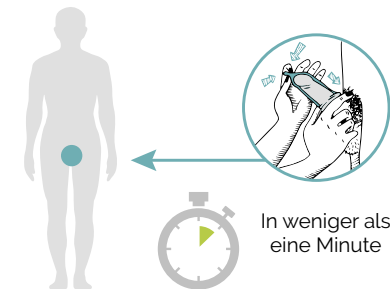
dafür entwickelten Lineals (Kondometer), das Sie auf der Website unter „Ressourcen“ finden. Nach der Ejakulation ziehen Sie das Kondom ab und entsorgen es im Müll. Es ist wichtig, das Kondom zwischen zwei Sexualkontakten zu wechseln, wenn Sie die Körperöffnung wechseln (Analverkehr, Vaginalverkehr oder Fellatio) und bei jedem und jeder neuen Sexualpartner\*in. Überprüfen Sie immer das Haltbarkeitsdatum!

### WIE GROSS IST ES?



### ES WIRD

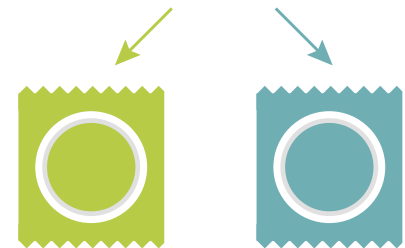
auf den erigierten Penis gerollt



### REZEPTFREI



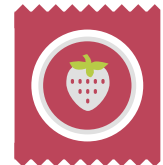
### WELCHE SORTEN GIBT ES?



Aus Latex oder Polyurethan (hypoallergen)



Verwenden Sie NUR Kondome mit der CE-Kennzeichnung



Es gibt auch farbige, parfümierte, texturierte Kondome

*Hier erhältlich:*



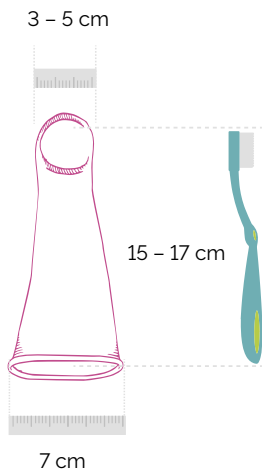
Weitere Informationen und Stellen, an denen Sie diese Kondome erhalten, finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/kondom-fuer-maenner/>

## DAS INTERNE KONDOM

Dieses Verhütungsmittel wird auch „weibliches“ Kondom genannt und ist zur inneren Anwendung vorgesehen. Es hat den Vorteil, dass es sowohl vor einer Schwangerschaft als auch vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Im Inneren des Kondoms befindet sich ein flexibler Ring, der das Einführen erleichtert und dafür sorgt, dass das Kondom nach dem Einführen an seinem Platz bleibt. Das innere Kondom wird entweder vor dem

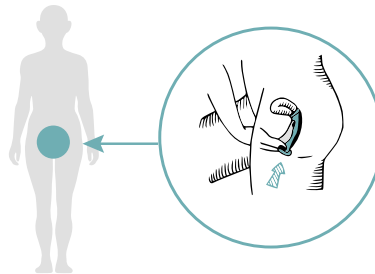
Vaginalverkehr in die Vagina oder vor dem Analverkehr in den Anus eingeführt. Beim Analverkehr kann der Ring entfernt werden, da er nicht benötigt wird. Die Wirksamkeit des Kondoms schwankt zwischen 79 und 95%. Überprüfen Sie immer genau das Verfallsdatum! Wechseln Sie das Kondom: zwischen zwei Sexualkontakten, wenn Sie die Körperöffnung wechseln (Anal- oder Vaginalverkehr) und jedem und jeder neuen Sexualpartner\*in.

### WIE GROSS IST ES?



### ES WIRD

in die Vagina eingeführt



In weniger als  
2 Minuten



**8h**  
Bis zu 8 h  
im Voraus

### REZEPTFREI



### WORAS BESTEHT ES?



Verwenden Sie  
NUR Innere  
Kondome mit der  
CE-Kennzeichnung

Latex oder  
Polyurethan (hypoallergen)

*Hier erhältlich:*



Weitere Informationen und Stellen, an denen Sie diese Kondome erhalten, finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/kondom-frauen/>

## DIE KUPFERSPIRALE

Die Kupferspirale, auch als Intrauterinpessar (IUP) aus Kupfer bezeichnet, wird von einer Gesundheitsfachkraft in die Gebärmutter eingesetzt. Ihre Wirksamkeit schwankt zwischen 99,2 und 99,4%. Dieses Verhütungsmittel enthält keine Hormone. Es handelt sich um ein Plastikstäbchen, das mit einem Kupferfaden umwickelt ist und die Spermien inaktiv macht. Das IUP wirkt auch auf die Innenwand der Gebärmutter (Endometrium)

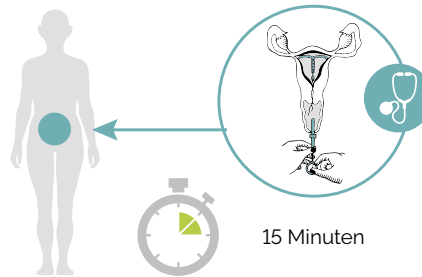
und verhindert so die Einnistung einer möglicherweise befruchteten Eizelle. Mit der Kupferspirale können die Regelblutungen länger andauern und/oder stärker ausgeprägt sein. Die Kupferspirale kann auch bei kinderlosen Personen eingesetzt werden. Sie kann ebenso wie die Notfallpille zur Notfallverhütung verwendet werden. Hierzu muss die Spirale maximal 5 Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingelegt werden.

### WIE GROSS IST ES?

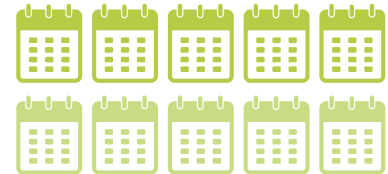


### DER\* DIE ÄRZT\*IN SETZT SIE

in die Gebärmutter ein



### DAUER 5 BIS 10 JAHRE



### WAS ENTHÄLT ES?



Kupfer

### AUF REZEPT



### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Särkere/längere Regelblutung



*Hier erhältlich:*



!  
Schützt nicht  
vor STI.



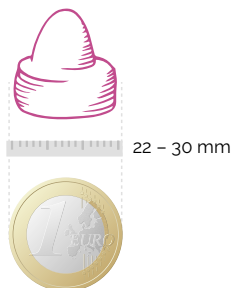
Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
kupfer-spirale/](https://mengverhuetung.lu/kupfer-spirale/)

## DIE PORTIOKAPPE

Es handelt es sich hierbei um ein Verhütungsmittel aus Silikon, das in die Vagina eingelegt wird. Durch einen Ansaugeffekt wird die Portiokappe auf dem Gebärmutterhals gehalten und hindert so die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen.

Diese Methode wird mit einem Spermizid kombiniert, durch das die Spermien inaktiv werden. Seine Wirksamkeit schwankt zwischen 68 und 84%. Von der Nutzung einer Portiokappe wird Personen abgeraten, die bereits mehrere Kinder geboren haben.

### WIE GROSS IST ES?

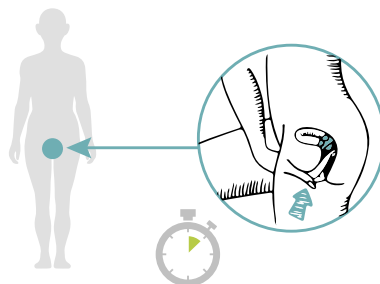
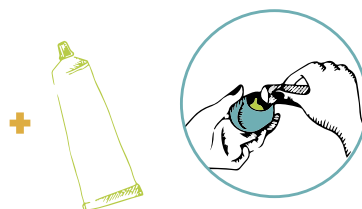


### REZEPTFREI



### ES WIRD

mit einem Spermizid in die Vagina eingeführt



In weniger als  
2 Minuten

### EINFÜHRUNG DAVOR



**15'**  
Minimum



**2h**  
Maximum

### ENTFERNUNG DANACH



**6h**  
Minimum

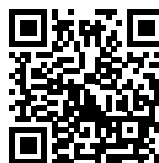


**48h**  
Maximum

*Hier erhältlich:*



Schützt nicht  
vor STI.



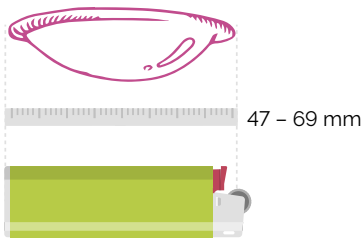
Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
portiokappe/](https://mengverhuetung.lu/portiokappe/)

## DAS DIAPHRAGMA

Dabei handelt es sich um ein Verhütungsmittel aus Silikon oder Latex, das in der Vagina positioniert und von der Vaginalmuskulatur gehalten wird.

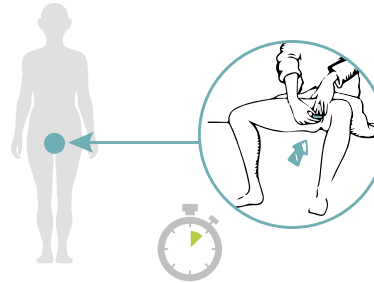
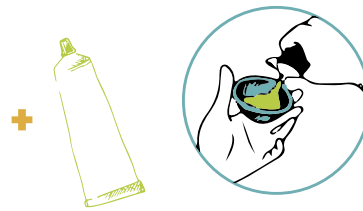
Das Diaphragma wird mit einem Spermizid kombiniert. Es verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen. Seine Wirksamkeit schwankt zwischen 83 und 84 Prozent.

### WIE GROSS IST ES?



### ES WIRD

mit einem Spermizid in die Vagina eingeführt



In weniger als  
2 Minuten

### EINFÜHRUNG DAVOR



**15'**

Minimum



**2h**

Maximum

### REZEPTFREI



### ENTFERNUNG DANACH



**6h**

Minimum



**24h**

Maximum

*Hier erhältlich:*



!  
Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
diaphragma-2/](https://mengverhuetung.lu/diaphragma-2/)

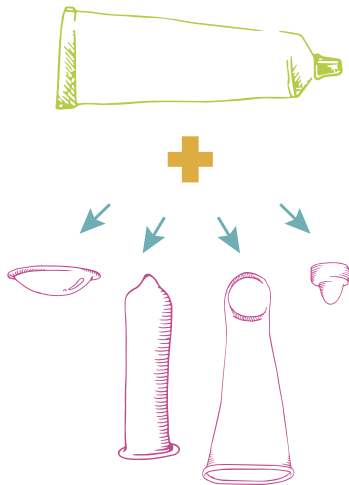
## SPERMIZIDE

Spermizide sind in Form von Cremes, als Gel, als Schaum oder als Tabletten erhältlich. Mit dieser Verhütungsmethode werden Spermien neutralisiert/unbeweglich.

Es wird dringend empfohlen, diese Methode in Kombination mit einem anderen Verhütungsmittel anzuwenden. Die Wirksamkeit von Spermiziden schwankt zwischen 79 und 84%.

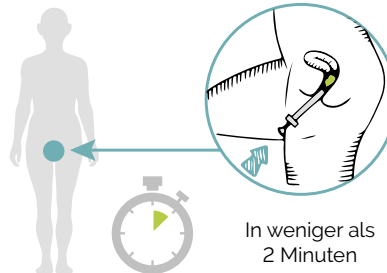
### ES WIRD

als Ergänzung zu einem anderen Verhütungsmittel verwendet



### ES WIRD

in die Vagina eingeführt



In weniger als 2 Minuten

oder auf das Diaphragma/  
die Portiokappe aufgetragen



### REZEPTFREI



### MÖGLICHE LEBENSDAUER



Hier erhältlich:



Schützt nicht  
vor STI.



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite  
[https://mengverhuetung.lu/  
spermizid-2/](https://mengverhuetung.lu/spermizid-2/)

Vasektomie



# Irreversible Verhütung



Eileiterligatur

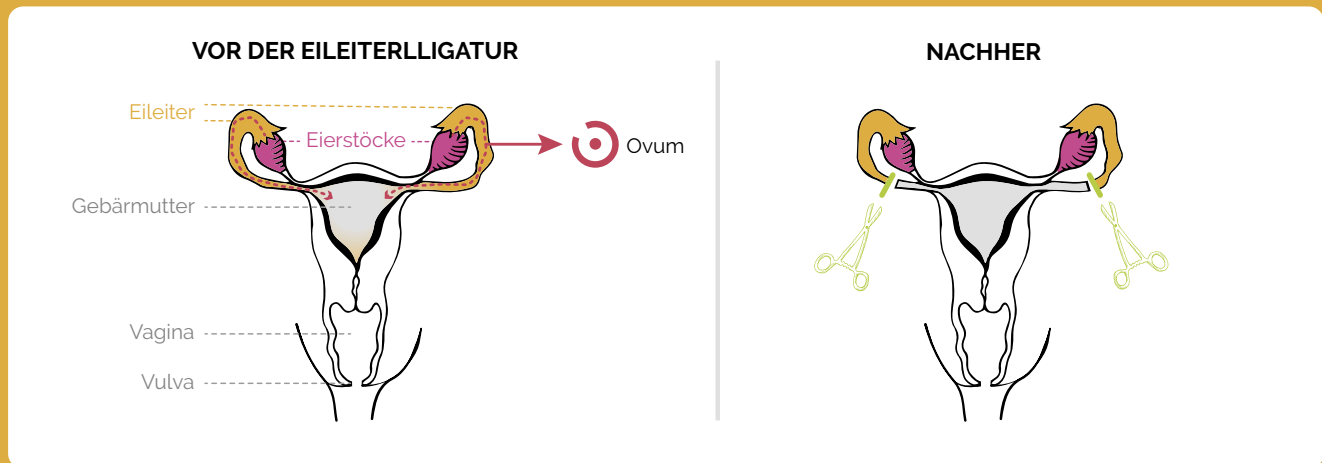
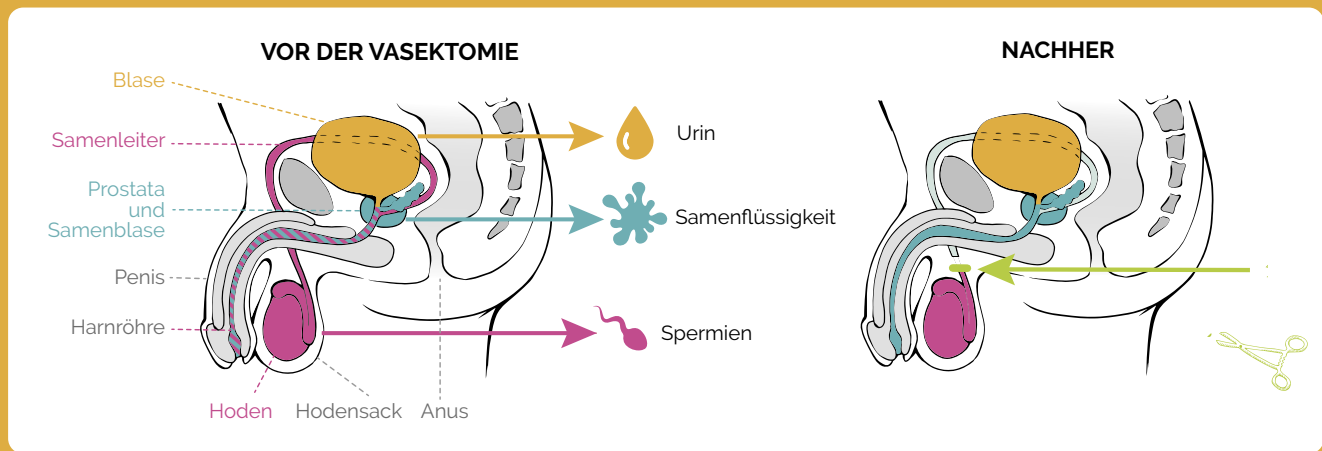




# Was geschieht bei einer irreversiblen Verhütungsmethode?

Die sogenannten „irreversiblen“ Verhütungsmethoden, die auch als „Sterilisation“ bezeichnet werden, bewirken, dass die Fortpflanzungszellen (Spermien und Eizellen) daran gehindert werden, an einen für die Befruchtung günstigen Ort zu gelangen. Die folgenden Schemata veranschaulichen diesen Prozess der „Blockierung“ der Fortpflanzungszellen.

Konkret bedeutet dies, dass die Eizelle die Gebärmutter nicht erreichen kann und die Spermien im oberen Teil der Samenleiter verbleiben. Nicht ejakulierte Spermien und unbefruchtete Eizellen werden dann auf natürliche Weise vom Körper abgebaut. Dies ist ein normaler biologischer Prozess. Diese Verhütungsmethoden werden als endgültig bezeichnet; sie können in den allermeisten Fällen nicht rückgängig gemacht werden.



## DIE VASEKTOMIE

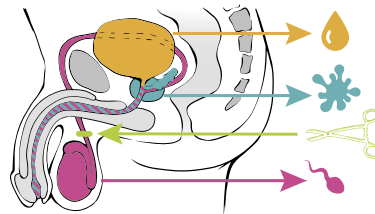
Diese auch als Samenleiterligatur oder männliche Sterilisation bezeichnete Verhütungsmethode hat eine Wirksamkeit von über 99,8 %. Bei der Vasektomie werden die Samenleiter operativ durchtrennt und verödet. Wenn die Samenleiter abgebunden sind, können die Spermien nicht mehr durchgeleitet werden und sich

mit der Samenflüssigkeit zu Sperma vermischen. Bei der Ejakulation wird nur Samenflüssigkeit ausgestoßen. Die nicht ejakulierten Spermien sammeln sich nicht im Körper an, sondern werden in einem natürlichen Prozess vom Körper abgebaut.

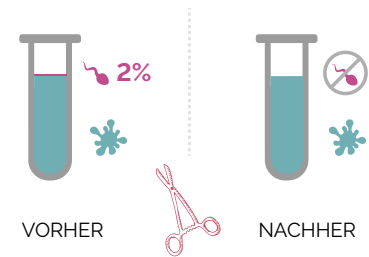
**DER EINGRIFF FINDET**  
unter örtlicher Betäubung statt



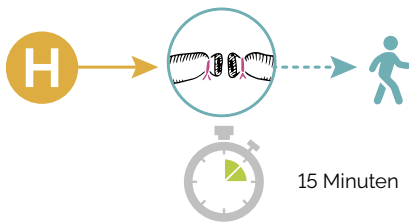
**DER/DIE UROLOG\*IN**  
**UNTERBINDET**  
die Samenleiter



**ZUSAMMENSETZUNG DES SPERMAS**



**WAS WIRD GEMACHT?**



**SPERMIODIAGRAMM ZUR BESTÄTIGUNG DER UNFRUCHTBARKEIT**  
in der Regel 3 bis 6 Monate nach der Operation



*Wo wird dieser Eingriff durchgeführt?*



Schützt nicht vor STI.



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/vasektomie/>

## DIE EILEITERLIGATUR

Diese Verhütungsmethode wird auch als Tubenligatur oder weibliche Sterilisation bezeichnet. Sie ist zu mehr als 99,5% wirksam. Hierbei werden die Eileiter, die die Eizelle zur Gebärmutter transportieren, entweder blockiert (mit einer Klammer), durchtrennt und durch Elektrokoagulation (durch Hitze) verödet oder mit einem

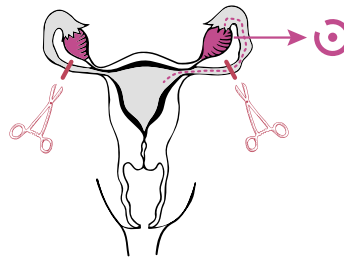
Faden abgebunden. Ziel ist es, die Eizelle daran zu hindern, vom Eierstock in den Eileiter zu gelangen, damit ein mögliches Zusammentreffen mit Spermien und also eine Befruchtung ausgeschlossen wird. Die unbefruchtete Eizelle wird vom Körper abgebaut. Dies ist ein natürlicher Vorgang.

### DER EINGRIFF FINDET

unter Vollnarkose statt



### DER\* DIE GYNÄKOLOG\*IN UNTERBINDET die Eileiter



### DIE REGELBLUTUNG BLEIBT ERHALTEN



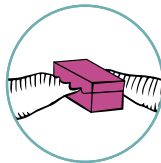
### WELCHE METHODEN GIBT ES?



Elektrokoagulation



Unterbindung



Mit Clips

### SOFORT WIRKSAM

Konvaleszenz: eine Woche



Wo wird dieser Eingriff durchgeführt?



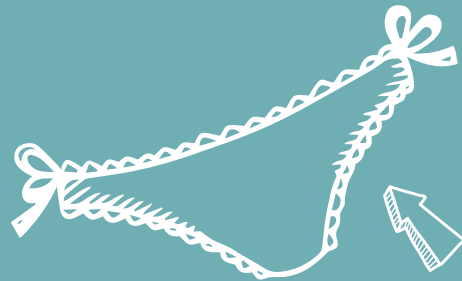
Schützt nicht vor STI.



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetzung.lu/sterilisation-frau/>



# Natürliche Verhütung



## Die Methode der kombinierten Indizes

Die Methode der kombinierten Indizes bezieht sich auf eine Reihe präziser biologischer Indizes (Biomarker), mit deren Hilfe die fruchtbare Phase anhand verschiedener Parameter ermittelt werden kann:

- Körpertemperatur
- Dicke, Farbe und Beschaffenheit des Zervixschleims
- Stellung des Gebärmutterhalses.

Die Fruchtbarkeit hängt mit der Überlebenszeit der Fortpflanzungszellen zusammen: den Spermien und Eizellen.

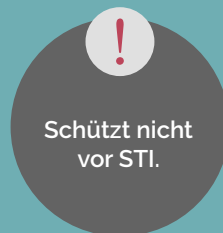
- Spermien können bis zu 5 Tage leben, sobald sie in der Vagina/im Gebärmutterhals/in der Gebärmutter angekommen sind, manchmal sogar noch länger.
- Eine Eizelle kann bis zu 24 Stunden leben.

Zusammengenommen ergibt sich aus diesen Daten eine fruchtbare Phase von 5-6 Tagen pro Zyklus.

Achtung: Der Eisprung findet nicht systematisch jeden Monat statt, sondern vielmehr in jedem Zyklus. Von Person zu Person kann die Anzahl der Tage in einem Zyklus variieren. Es kann also einen Monat geben, in dem kein Eisprung stattfindet. Es gibt auch Fälle, in denen im selben Zyklus zwei Eizellen während des Eisprungs freigesetzt werden.

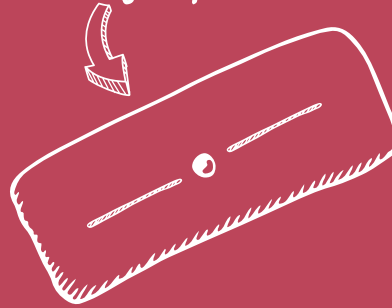
Ziel der natürlichen Methode ist es daher, die fruchtbare Periode im Zyklus zu ermitteln, und den Geschlechtsverkehr während dieser wenigen Tage zu vermeiden oder anzupassen und so eine Schwangerschaft zu verhindern. Die Wirksamkeit der natürlichen Methode hängt von der Motivation und dem Engagement der Partner in den ersten Monaten ab, die nötig sind, um alle Informationen und Feinheiten zu verstehen. Sobald diese fruchtbare Phase ermittelt ist, müssen die Partner entscheiden, wie sie ein Schwangerschaftsrisiko vermeiden wollen: entweder durch Verwendung eines anderen Verhütungsmittels (z. B. Kondome) oder durch Vermeidung von Sexualpraktiken, die ein Schwangerschaftsrisiko bergen.

**Es ist auch wichtig zu beachten, dass diese Methode häufig zur Planung einer Schwangerschaft angewendet wird.**



Weitere Informationen  
finden Sie auf der Seite\*  
[https://mengverhuetung.lu/  
natuerliche-methode/](https://mengverhuetung.lu/natuerliche-methode/)

Notfallpille



# Notfallverhütung

Notfallverhütung  
mit der



Kupferspirale



## Wie funktioniert die Notfallverhütung?

Die Notfallverhütung auch postkoitale Kontrazeption genannt, zielt darauf ab, nach dem Geschlechtsverkehr das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle zu verhindern. Notfallverhütungsmittel wirken je nach Art auf unterschiedliche Weise:

- Das Notfallverhütungsmittel in Form einer **Pille** („Pille danach“) verzögert oder hemmt den Eisprung (Marken sind <sup>®</sup>EllaOne und <sup>®</sup>Norlevo). Sie wirkt nicht mehr, wenn es bereits zu einer Befruchtung gekommen ist.
- Die Notfallverhütung mit einem **Kupfer-IUP** (Spirale) führt aufgrund der Kunststoffstruktur zu einer leichten Entzündungsreaktion im Endometrium (Innenwand der Gebärmutter), wodurch die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert wird. Auch wirkt der Kupferdraht im IUP spermizid, d. h. er beeinträchtigt die Motilität (Bewegungsfähigkeit) der Spermien.

Andere Verhütungsmittel nutzen die gleichen Wirkungsmechanismen, sie werden aber vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen. Notfallverhütungsmittel werden nach dem Geschlechtsverkehr benutzt. Es ist zu beachten, dass eine befruchtete Eizelle, die sich in der Gebärmutterschleimhaut eingenistet hat, eine Schwangerschaft darstellt. Die Notfallverhütung hat keinen Einfluss mehr auf eine bereits eingetretene Schwangerschaft. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, gehen Sie bitte zur Seite "Ungewollte Schwangerschaft".

## Gibt es Nebenwirkungen?

- Bei der **Notfallpille** kann der Zyklus gestört sein, sodass die Menstruation früher oder später einsetzt. Es kann auch zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Dysmenorrhoe (Schmerzen, die während der Menstruation auftreten) kommen.
- Das Einsetzen des **Kupfer-IUP** in die Gebärmutter kann tatsächlich etwas schmerzhaft sein, ähnlich wie die Schmerzen, die mit der Menstruation verbunden sind. Mit dem Kupfer-IUP ist die Menstruation manchmal auch stärker und/oder länger..

## Schützt die Notfallverhütung auch noch bei nachfolgendem Geschlechtsverkehr?

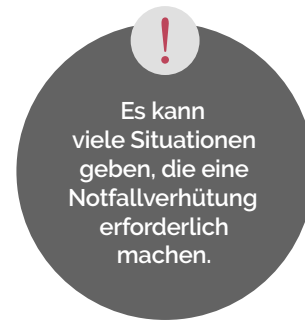
Ein solcher Schutz hängt von der Art der Notfallverhütung ab:

- Die Kupferspirale schützt Sie ab dem Moment, wo sie eingelegt wird.
- Die Notfallpillen bieten keinen Schwangerschaftsschutz, wenn Sie weiteren Geschlechtsverkehr haben. **Es wird daher empfohlen, bis zur nächsten Regelblutung ein Kondom zu benutzen.** Bitte wenden Sie sich bei Fragen zur hormonalen Verhütung nach der Einnahme einer Notfallpille an eine Gesundheitsfachkraft.

## In welchen Situationen sollte man Notfallverhütungsmittel benutzen?

In der folgenden Tabelle können Sie nachlesen, in welchen Situationen die Gefahr besteht, dass Ihre Verhütungsmethode nicht funktioniert hat. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre\*n Ärzt\*in oder Gynäkolog\*in.

Gegebenenfalls sollte man sich bei dieser Gelegenheit ebenfalls auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen.



### SIE HATTEN IN DEN LETZTEN 5 TAGEN GESCHLECHTSVERKEHR\* UND:

Kombinationspille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben die Einnahme Ihrer Pille mehr als 12 Stunden vergessen (d. h. seit Einnahme der letzten Pille sind mehr als 36 Stunden vergangen).</li> <li>• Sie hatten innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme Ihrer Pille Durchfall oder Erbrechen und haben keine Ersatzpille eingenommen.</li> </ul>
Minipille	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben die Einnahme Ihrer Pille mehr als 3 Stunden** vergessen (d. h. seit Einnahme der letzten Pille sind mehr als 27 Stunden vergangen).</li> <li>• Sie hatten innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme Ihrer Pille Durchfall oder Erbrechen und haben keine Ersatzpille eingenommen.</li> </ul>
Hormonpflaster	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Pflaster ist verrutscht.</li> <li>• Das Pflaster hat sich teilweise oder vollständig abgelöst.</li> <li>• Sie haben vergessen, nach der 7-tägigen Pause ein neues Pflaster aufzukleben.</li> <li>• Sie haben mehr als 48 Stunden vergessen, das Pflaster zu wechseln.</li> </ul>
Vaginalring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ring wurde für eine Dauer von mehr als 3 Stunden entfernt oder ausgestoßen.</li> <li>• Sie haben vergessen, nach der 7-tägigen Pause einen neuen Ring einzulegen.</li> <li>• Sie haben vergessen, Ihren Ring nach 3 Wochen zu entfernen und ihn länger als 4 Wochen getragen.</li> </ul>
Hormonimplantat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr Implantat wurde vor mehr als drei Jahren in Ihren Arm eingesetzt.</li> <li>• Sie spüren das Implantat nicht mehr, wenn Sie Ihren Arm abtasten.</li> </ul>
Dreimonatsspritze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben Ihre letzte Dreimonatsspritze vor mehr als 14 Wochen erhalten.</li> </ul>
Hormonspirale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spirale wurde unbeabsichtigt entfernt oder ausgestoßen.</li> <li>• Die Spirale wurde vom*von der Ärzt*in entfernt, jedoch wurde nicht sofort ein neues Verhütungsmittel eingesetzt.</li> </ul>



Kupferspirale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spirale wurde unbeabsichtigt entfernt oder ausgestoßen.</li> <li>• Die Spirale wurde vom* von der Ärzt*in entfernt, jedoch wurde nicht sofort ein neues Verhütungsmittel eingesetzt.</li> </ul>
Externes Kondom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kondom wurde nicht zu Beginn des Kontakts zwischen Vulva/Vagina und Penis übergestreift.</li> <li>• Das Kondom wurde nicht bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs getragen***.</li> <li>• Das Kondom ist während des Geschlechtsverkehrs gerissen.</li> <li>• Die Haltbarkeitszeit des Kondoms war abgelaufen.</li> <li>• Das Kondom wurde falsch herum übergestreift, dann umgedreht und richtig herum übergestreift; anschließend wurde es während des Geschlechtsverkehrs benutzt.</li> </ul>
Internes Kondom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Kondom wurde nicht zu Beginn des Kontakts zwischen Vulva/Vagina und Penis eingeführt.</li> <li>• Das Kondom wurde nicht bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs getragen***.</li> <li>• Die Haltbarkeitszeit des Kondoms war abgelaufen.</li> <li>• Das Kondom ist während des Geschlechtsverkehrs gerissen.</li> </ul>
Portiokappe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Portiokappe wurde mehr als 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt.</li> <li>• Die Portiokappe wurde nicht während der erforderlichen 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr getragen.</li> <li>• Die Portiokappe ist während des Geschlechtsverkehrs verrutscht, gerissen oder geplatzt.</li> </ul>
Diaphragma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Diaphragma wurde mehr als 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt.</li> <li>• Das Diaphragma wurde nicht während der erforderlichen 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr getragen.</li> <li>• Das Diaphragma ist während des Geschlechtsverkehrs verrutscht, gerissen oder geplatzt.</li> </ul>
Spermizid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Haltbarkeitszeit des Spermizids war abgelaufen.</li> <li>• Das Spermizid wurde zu früh aufgetragen (siehe die Packungsbeilage des verwendeten Produkts zur Dauer der empfängnisverhütenden Wirkung).</li> <li>• Der Geschlechtsverkehr fand zu schnell statt, das Spermizid war noch nicht wirksam (die meisten Spermizide müssen „aktiv werden“, daher ist es wichtig, die Angaben auf der Packungsbeilage zu befolgen).</li> </ul>
Coitus interruptus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ejakulation fand in der Vagina oder an der Vulva statt.</li> </ul>
Natürliche Verhütung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie haben bei der Berechnung der unfruchtbaren Tage einen Fehler gemacht.</li> <li>• Ihr Zyklus ist unregelmäßiger, verlängerter oder verkürzter (z. B. aufgrund von Stress, Medikamenten usw.).</li> </ul>
Vasektomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie hatten Geschlechtsverkehr*, bevor im Anschluss an die Operation ein Spermogramm durchgeführt wurde (in der Regel 3 bis 6 Monate nach der Operation).</li> </ul>

\* Geschlechtsverkehr ohne zusätzliche Verhütung (z. B. ohne Kondom).

\*\* Hinweis: Einige Minipillen auf Desogestrel-Basis erlauben eine verspätete Einnahme von bis zu 12 Stunden (d. h. bis zu 36 Stunden nach der letzten Pilleneinnahme). Lesen Sie die Packungsbeilage Ihrer Pille oder fragen Sie Ihre\*n Ärzt\*in bzw. Apotheker\*in.

\*\*\* Wenn Ihr Partner das Kondom ohne Ihr Einverständnis entfernt und den Geschlechtsverkehr ungeschützt fortgesetzt hat, kann dies nach luxemburgischer Rechtsprechung als Vergewaltigung bzw. in bestimmten Fällen auch als Körperverletzung gewertet werden.

# NOTFALLVERHÜTUNG MIT DER HORMONPILLE „PILLE DANACH“

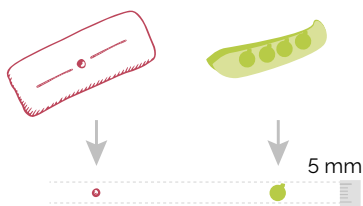
Die Notfallpille wird auch als „die Pille danach“ bezeichnet und nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr benutzt. Ihre Wirksamkeit nimmt mit der Zeit ab: Je schneller sie nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie wirksam ist. Dies hängt auch vom Zeitpunkt des Eisprungs und vom Pillentyp ab:

- Notfallpille mit Ulipristalacetat (®EllaOne), die bis zu 5 Tage (120 Stunden) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen wird.

- Notfallpille mit Levonorgestrel (®Norlevo), die bis zu 3 Tage (72 Stunden) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen.

Die Notfallpille wirkt, indem sie den Eisprung verzögert oder hemmt. Sie zeigt keine Wirkung mehr, wenn es schon zu einer Befruchtung gekommen ist. Falls Sie sich innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme der Notfallpille übergeben müssen, nehmen Sie bitte noch eine weitere Notfallpille ein.

## WIE GROSS IST SIE?

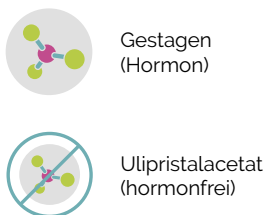


## BIS ZU 3-5 TAGE NACH EINEM UNGESCHÜTZTEM GESCHLECHTSVERKEHR

gefolgt von einem Schwangerschaftstest



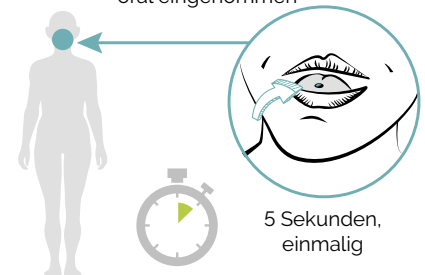
## WAS ENTHÄLT SIE?



## REZEPTFREI



## SIE WIRD oral eingenommen



Hier erhältlich:



Schützt nicht vor STI.



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/notfallpille/>

# NOTFALLVERHÜTUNG MIT DER KUPFERSPIRALE

Die Notfallspirale, auch als Kupferintrauterinpressar (IUP) bezeichnet, kann ebenfalls als Notfallverhütungsmethode verwendet werden. Die Wirksamkeit liegt bei über 99%, wenn sie innerhalb der ersten 120 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingelegt wird. Es handelt sich um ein Plastikstäbchen, das mit einem Kupferfaden umwickelt ist und die Spermien inaktiv macht.

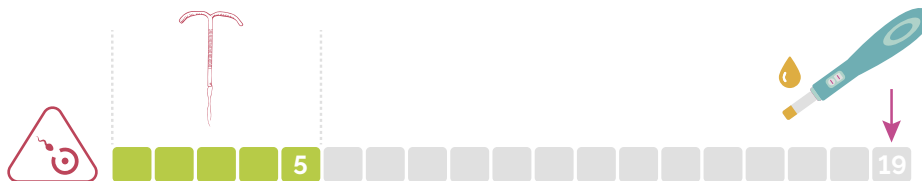
Das IUP wirkt auch auf die Innenwand der Gebärmutter (Endometrium) und verhindert so die Einnistung einer möglicherweise befruchteten Eizelle. Die Kupferspirale ist eine der sichersten Empfängnisverhütungsmethoden; daher gilt sie auch die wirksamste Notfallverhütungsmethode. Die Kupferspirale kann auch bei kinderlosen Personen eingesetzt werden.

## WIE GROSS IST SIE?



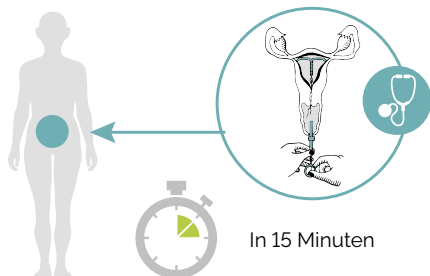
## BIS ZU 5 TAGE NACH EINEM UNGESCHÜTZTEN GESCHLECHTSVERKEHR

gefolgt von einem Schwangerschaftstest



## DER\* DIE ÄRZT\*IN SETZT SIE

in die Gebärmutter ein



## WAS ENTHÄLT SIE?



Kupfer

## AUF REZEPT



## ODER REZEPTFREI



Hier erhältlich:



Schützt nicht vor STI.



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetzung.lu/notfallverhuetzung-kupferspirale/>



# Ungewollte Schwangerschaft



Obwohl Verhütungsmittel eine Schwangerschaft verhindern sollen, ist das Risiko, schwanger zu werden, nie ganz auszuschließen.

In welchen Situationen ein Schwangerschaftsrisiko besteht, können Sie auf den Seiten 32-33 nachlesen.

**In Luxemburg hat jede Person das Recht, ohne Zwang selbst zu entscheiden, ob sie ihre Schwangerschaft fortsetzen möchte oder nicht.**

Ein Schwangerschaftsabbruch, auch Abtreibung genannt, ist in Luxemburg erlaubt, wenn er unter bestimmten Bedingungen durchgeführt wird. Insbesondere muss er **vor dem Ende der 12. Schwangerschaftswoche** (14. Woche Amenorrhoe) erfolgen. Das Ausbleiben der Menstruation wird als Amenorrhoe bezeichnet. Nach Ablauf dieser Frist steht es Ihnen frei, in ein anderes Land der Europäischen Union zu reisen, um einen Schwangerschaftsabbruch vorzunehmen. Die gesetzlichen Fristen unterscheiden sich von Land zu Land. \*

Beachten Sie bitte, dass zwischen dem ersten Termin bei Ihrem\*er (Frauen-)Ärzt\*in und dem Schwangerschaftsabbruch eine Bedenkzeit von drei Tagen liegen muss.

## Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch

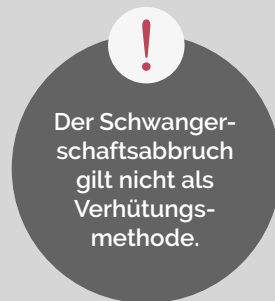
Beim medikamentösen Schwangerschaftsabbruch werden zwei Medikamente im Abstand von 48 Stunden eingenommen. Sie bewirken, dass der Embryo und die Uterusmembran (Endometrium) sich ablösen und dann ausgestoßen werden.

Dieser Eingriff kann von Allgemeinmediziner\*innen oder Gynäkolog\*innen vorgenommen werden, und dies

- **im Planning Familial** bis zur 6. Schwangerschaftswoche (8. Woche Amenorrhoe).
- **im Krankenhaus** bis zur 12. Schwangerschaftswoche (14. Woche Amenorrhoe).

Der medikamentöse Schwangerschaftsabbruch kann auch **zu Hause** durchgeführt werden, wenn eine medizinische Nachbetreuung gewährleistet ist.

Die Medikamente, die beim medikamentösen Schwangerschaftsabbruch eingesetzt werden, werden manchmal als „Abtreibungspille“ bezeichnet. Sie sind nicht zu verwechseln mit der Notfallpille/„Pille danach“. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite 34.



## Der operative (chirurgische) Schwangerschaftsabbruch

Der operative Schwangerschaftsabbruch kann bis zur 12. Schwangerschaftswoche (14. Woche Amenorrhoe) durchgeführt werden, jedoch ausschließlich von einem\*er Gynäkolog\*in und immer im Krankenhaus. Es handelt sich um einen ambulanten Eingriff, d.h. man wird noch am selben Tag entlassen. Für dieses Verfahren ist eine Vollnarkose erforderlich. Der Eingriff dauert in der Regel weniger als eine halbe Stunde.

Dabei werden zwei Tabletten in die Vagina eingeführt, durch die sich der Gebärmutterhals leicht erweitert. Dies ermöglicht das Einführen der Kanüle, mit der der Uterusinhalt abgesaugt wird.

Nicht alle Gynäkolog\*innen führen einen Schwangerschaftsabbruch durch. **Auf Ihre Anfrage hin** sind Mediziner\*innen oder Gynäkolog\*innen jedoch verpflichtet, „*Sie bei der Suche nach einem anderen Gesundheitsdienstleister, der die benötigte Pflegeversorgung gewährleistet, zu unterstützen.*“ Gesetz vom 24. Juli 2014 zu den Patientenrechten, Art. 6, Übersetzung: Cesas



\* Weitere Informationen zur nationalen Gesetzgebung anderer europäischer Länder in Bezug auf Schwangerschaftsabbrüche European Abortion Policies Atlas: [www.epfweb.org/node/857](http://www.epfweb.org/node/857)



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite <https://mengverhuetung.lu/ungewollte-schwangerschaft/>



Das Projekt macontraception.lu wurde zusammen mit Fachleuten aus dem Gesundheitssektor entwickelt. So entstand auch der Slogan „Die beste Verhütung ist die, die ich wähle“. Denn das Verhütungsmittel selbst wählen zu können, trägt zu seiner korrekten Anwendung bei.

Daher ist es wichtig, umfassende und zuverlässige Informationen über Verhütungsmittel zu erhalten. Diese Broschüre bietet eine Zusammenfassung der wichtigsten Informationen zu den verschiedenen Verhütungsmethoden, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen.

Im Rahmen von macontraception.lu wurden weitere Werbematerialien erstellt. Auf Anfrage erhalten Sie:

- diese Broschüre in 4 Sprachen (Deutsch, Französisch, Englisch oder Portugiesisch);
- Werbeflyer für die Webseite;
- Poster, die für die Website werben.

Auf der Website **mengverhuetung.lu** finden Sie außerdem kurze Erklärungsvideos zu den verschiedenen Verhütungsmethoden. Die Videos sind in fünf Sprachen gedreht. Eine Fachkraft aus dem Gesundheitssektor stellt die jeweilige Verhütungsmethode aus fachlicher Sicht vor, gefolgt von den persönlichen Erfahrungen einer Person, die diese Verhütungsmethode selbst nutzt.

Wenn Sie Kommentare, Fragen oder Vorschläge zu macontraception.lu haben, wenden Sie sich bitte direkt an uns unter **contact@cesas.lu**.

*Diese Broschiire ist online verfügbar:*

auf Französisch

[macontraception.lu/  
ressources](http://macontraception.lu/ressources)



auf Deutsch

[mengverhuetung.lu/  
ressourcen](http://mengverhuetung.lu/ressourcen)



auf Portugiesisch

[minhacontracecao.lu/  
recursos](http://minhacontracecao.lu/recursos)



auf Englisch

[mycontraception.lu/  
resources](http://mycontraception.lu/resources)



**DIE BESTE VERHÜTUNG IST DIE, DIE ICH SELBER WÄHLE.**

Ein Projekt von:



Centre national de référence  
pour la promotion de la santé  
affective et sexuelle



In Zusammenarbeit mit:



**CHEM**  
Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch



SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE  
ET D'OBSTÉTRIQUE



Mit der Unterstützung von:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé