

## Empfängnisverhütung

Es werden mechanische, chemische, hormonelle und natürliche Methoden unterschieden. Das Kondom ist ein Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird. Bei richtiger Anwendung ist diese Methode sehr sicher und bietet Schutz vor der Ansteckung mit dem HIV und anderen Krankheitserregern. Die Spirale ist ein **T-förmiges Kunststoffteil**, das der Arzt in die Gebärmutterhöhle einlegt. Es verhindert die Einnistung eines befruchteten Eies. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen ist diese Methode für Jugendliche nicht geeignet. Das Diaphragma ist ein gewölbtes Gummi, das sich die Frau vor dem Geschlechtsverkehr einsetzt. Es verhindert das Vordringen der **Spermien** in die Gebärmutter. Cremes, Zäpfchen oder Tabletten, die in die Scheide eingeführt werden, töten Samenzellen ab. Als alleinige Verhütungsmethode sind diese chemischen Mittel sehr unsicher. Hormontabletten („die Pille“) verhindern den Eisprung und sind bei regelmäßiger Einnahme sehr sicher. Bei der sogenannten natürlichen Verhütung werden die fruchtbaren Tage einer Frau bestimmt. Dazu dient zum Beispiel das tägliche Messen der Temperatur, da diese nach dem Eisprung um mindestens 0,2 C steigt. Intensive Beratung, Übung, Disziplin und regelmäßiger Lebenswandel sind bei dieser Methode wichtig.

**Sterilisation : Bei der Frau werden beide Eileiter durchtrennt und verlötet , beim Mann beide Samenleiter!**

**Dann brauchen sie beim Sex keine Bedenken mehr zu haben!!**

**Es genügt ,wenn einer es machen lässt , beim Mann ist es ein kleiner Eingriff der darf nach 2 Stunden wieder gehen , bei der Frau ist es eine ganze Ob !!**

**Beim Mann kann man die Samenleiter nach 1-2 Jahren wieder verbinden ,bei der Frau geht es nicht!**