

Überblick von Verhütungsmethoden

Verhütungsmethode	Pearl-Index*	Wirkung	Dauer der Wirkung	Anwendung	Anwender	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
Mini-Pille	0,5 - 3	Hormonell	Dauer der Einnahme. Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Die Frau nimmt jeden Tag im Monat ohne Unterbrechung zu einer festgelegten Zeit eine Pille ein.	Frau	nein
Die Pille	0,1 - 0,9	Hormonell	Dauer der Einnahme. Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Die Frau nimmt jeden Tag zur gleichen Zeit eine Pille ein. Nach 21 Pillen bzw. Tagen erfolgt eine 7-tägige Pause. Dann beginnt die Einnahme der täglichen Pille von Neuem.	Frau	nein
Dreimonats-/Depotspritze	0,3 - 0,88	Hormonell	3 Monate Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Die Frau bekommt eine Spritze, die den Eisprung für drei Monate verhindert.	Frau	nein
Hormonimplantat	0 - 0,08	Hormonell	3 Jahre Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Ein Kunststoffstäbchen wird an der Innenseite des Oberarms unter die Haut implantiert. Anschließend ist der Eisprung bis zu drei Jahre unterdrückt.	Frau	nein
Vaginalring	0,4 - 0,65	Hormonell	1 Zyklus Nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Ein elastischer Hormonring wird von der Frau selbst in die Vagina gesetzt, wo er drei Wochen bleibt. In der ringfreien Woche setzt die Blutung ein.	Frau	nein
Hormon-/Verhütungspflaster	0,72 - 0,9	Hormonell	Dauer der Anwendung Nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Wöchentlich wird ein frisches Hormonpflaster auf die Haut geklebt. Über dieses ge-langen Wirkstoffe ins Blut, die den Eisprung verhindern. Nach 3 Wochen erfolgt eine 7-tägige Pause, in der die Abbruchblutung einsetzt.	Frau	nein
Kondom	2 - 12	Mechanisch	einmalig	Vor dem Eindringen wird ein Kondom über den erigierten Penis gestreift.	Mann	ja
Frauenkondom	5 - 25	Mechanisch	einmalig	Das Frauenkondom wird über die Vagina gelegt, bevor der Mann eindringt.	Frau	ja
Kupferspirale	0,3 - 0,8	Mechanisch	3-5 Jahre	Die Spirale wird von der Frauenärztin direkt in die Gebärmutter eingesetzt und verhindert die Einnistung eines befruchteten Eis.	Frau	nein

* Der Pearl-Index gibt die jährliche Zahl ungewollter Schwangerschaften bei Anwendung einer bestimmten Verhütungsmethode bei 100 Frauen an. Je höher die Zahl, umso unsicherer die Methode.

Überblick von Verhütungsmethoden

Verhütungsmethode	Pearl-Index*	Wirkung	Dauer der Wirkung	Anwendung	Anwender	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
Hormonspirale	0,16	Hormonell	3-5 Jahre Nach Absetzen ist ein unregelmäßiger Zyklus möglich.	Die Hormonspirale hat zusätzlich zur rein mechanisch wirksamen Spirale noch ein Hormondepot integriert.	Frau	nein
Diaphragma	1 - 20	Mechanisch	einmalig	Das Diaphragma ist eine elastische Membran aus Latex oder Silikon, die vor dem Verkehr vor den Muttermund geschoben wird, um so das Eindringen der Spermien zu verhindern.	Frau	nein
Spermizide (chemische Verhütung)	3 - 21	Mechanisch	einmalig	Zäpfchen, Tabletten, Gel oder Creme werden vor dem Verkehr in die Scheide eingeführt. Die Wirkstoffe töten die Spermien ab und reichen nur für einen Samenerguss.	Frau	nein
Portiokappe	6	Mechanisch	einmalig	Portiokappen bedecken den Gebärmutterhals und werden vom Frauenarzt individuell angepasst. Die Frau muss die Portiokappe vor jedem Verkehr einsetzen und mit einem Spermizid versehen.	Frau	nein
Temperaturmessung	0,8 - 3	Natürlich	Dauer der Anwendung	Die Frau misst täglich die Temperatur in ihrer Scheide und trägt diese in eine Liste ein. Aus dieser Liste kann der Eisprung abgelesen werden. Die Methode funktioniert nur bei regelmäßigem Zyklus, größter Sorgfalt und geregelter Lebensrhythmus.	Frau	nein
Billings-Methode	5 - 35	Natürlich	Dauer der Anwendung	Die Frau beobachtet ihren Zervikalschleim während des Zyklus. Anhand der Veränderungen kann man den Eisprung feststellen.	Frau	nein
Sterilisation der Frau	0,2 - 0,3	Chirurgisch	dauerhaft	Die Eileiter werden im Zuge eines operativen Eingriffs durchtrennt.	Frau	nein
Sterilisation des Mannes	0,1	Chirurgisch	dauerhaft	Die Samenleiter werden im Zuge eines ambulanten Eingriffs durchtrennt. Dies kann wieder rückgängig gemacht werden.	Mann	nein

* Der Pearl-Index gibt die jährliche Zahl ungewollter Schwangerschaften bei Anwendung einer bestimmten Verhütungsmethode bei 100 Frauen an. Je höher die Zahl, umso unsicherer die Methode.