

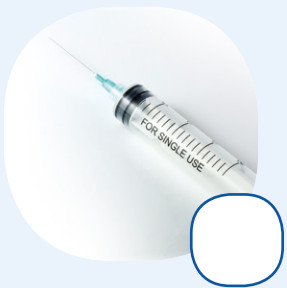
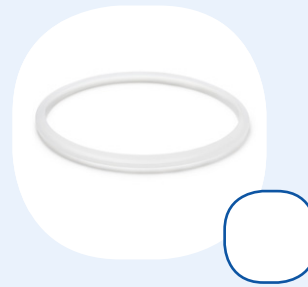
# Verhütungsmethoden



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

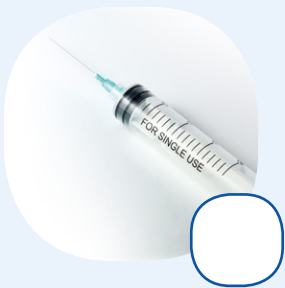
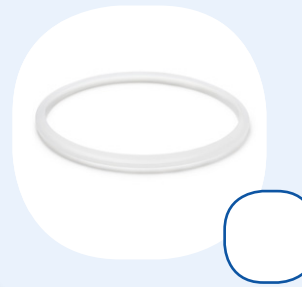
Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.  
Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**,  
diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer  
Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.




# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.  
Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**,  
diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer  
Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



  
**DER PEARL-INDEX:**  
Die Sicherheit von Verhütungsmethoden wird anhand des Pearl-Index angegeben. Hier gilt: Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer ist die Verhütungsmethode.

**DAS BEDEUTET DER PEARL-INDEX**  
Wenn 100 Frauen ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel anwenden und davon 3 Frauen schwanger werden, dann beträgt der Pearl-Index 3. Ein Pearl-Index von 0,1 bedeutet also, dass eine von 1.000 Frauen trotz Verhütung schwanger wird.



Der Pearl-Index



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



4



10



2



6



1



5



3



8



9



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



4



10



2



6



1



5



3



9



7

### DER PEARL-INDEX:

Die Sicherheit von Verhütungsmethoden wird anhand des Pearl-Index angegeben. Hier gilt: Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer ist die Verhütungsmethode.

### DAS BEDEUTET DER PEARL-INDEX

Wenn 100 Frauen ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel anwenden und davon 3 Frauen schwanger werden, dann beträgt der Pearl-Index 3. Ein Pearl-Index von 0,1 bedeutet also, dass eine von 1.000 Frauen trotz Verhütung schwanger wird.

Der Pearl-Index



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



4



### KUPFERSPIRALE PEARL-INDEX: 0,3-0,8

Die Kupferspirale gehört zu den sogenannten mechanischen (nicht hormonellen) Verhütungsmitteln. Sie wird vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort – je nach Modell – zwischen fünf bis zehn Jahren verbleiben. Die Kupferspirale besteht aus einem Kunststoffrahmen, der mit einem dünnen Kupferdraht umwickelt ist. Aus dem Draht werden geringe Mengen Kupfer freigesetzt, die den Schleim am Muttermund und in der Gebärmutter verändern. So werden die Spermien in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Sollte die Eizelle dennoch befruchtet werden, kann sie sich nicht in der Gebärmutterwand einnisten.



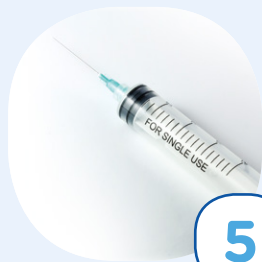
2



6



1



5



9



7

8

# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



4



10

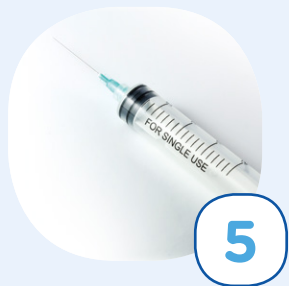


**KONDOM**  
**PEARL-INDEX: 2-12**

Das Kondom ist eine sogenannte Barrieremethode. Es wird über den steifen Penis gerollt, bevor er in die Vagina eindringt. Auf diese Weise verhindert es, dass Samenflüssigkeit in die Vagina der Frau gelangt. Das Kondom schützt nicht nur vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV. Wenn das Kondom richtig angewendet wird, liegt der Pearl-Index bei 2. Der häufigste Grund für ungeplante Schwangerschaften bei dieser Verhütungsmethode ist, dass nicht bei jedem Geschlechtsverkehr ein Kondom verwendet wird. Außerdem ist es wichtig, vor dem Geschlechtsverkehr die richtige Anwendung zu üben.



1



5



3



7

# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.  
Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit ist diejenige mit der geringsten Sicherheit.  
Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils 1.



### PILLE

**PEARL-INDEX: 0,1-0,9**

Die Pille ist die am häufigsten verwendete Verhütungsmethode. Sie ist sehr sicher, muss allerdings jeden Tag zur selben Zeit eingenommen werden. Es gibt viele verschiedene Pillensorten, die sich in der Dosierung und Zusammensetzung der Hormone unterscheiden. Der Frauenarzt klärt zusammen mit der Frau, welche Pillensorte für sie am besten geeignet ist. Allen Pillensorten gemeinsam ist, dass sie mehrfach wirken: Die eingenommenen Hormone hemmen die Reifung der Eizelle und verhindern so den Eisprung. Gleichzeitig verändern sie den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können. Auch wird die Gebärmutter-schleimhaut nicht ausreichend aufgebaut, sodass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten könnte.



4



10



2



5



3



8



9



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



4



### VAGINALRING PEARL-INDEX: 0,4-0,65

Der Vaginalring besteht aus elastischem Kunststoff und enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Er wirkt wie die Pille – mit dem Unterschied, dass die Hormone nicht über den Magen, sondern über die Vagina aufgenommen werden. Die Frau setzt den Vaginalring selbst in die Vagina ein. Dort verbleibt er drei Wochen. Nachdem die Frau ihn wieder herausgenommen hat, beginnt die Regelblutung. Danach wird ein neuer Vaginalring eingesetzt. Der Ring wirkt mehrfach: Die enthaltenen Hormone verhindern den Eisprung. Außerdem verändern sie den Schleim im Gebärmutterhals, damit Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können. Zusätzlich wird die Gebärmutter-schleimhaut geringer als normal aufgebaut, sodass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.



6



1



5



9



7

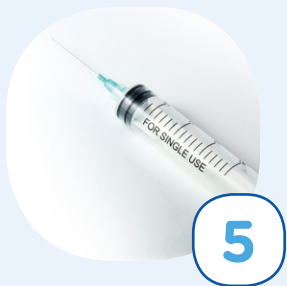


# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



### HORMONIMPLANTAT (HORMONSTÄBCHEN) PEARL-INDEX: 0-0,08

Das Hormonimplantat, auch Hormonstäbchen genannt, besteht aus weichem Kunststoff. Der Frauenarzt setzt es unter die Haut, an der Innenseite des Oberarms. Dort kann es drei Jahre bleiben. Danach kann ein neues Stäbchen eingesetzt werden. Das Stäbchen schließt Anwendungsfehler aus, daher ist es das sicherste Verhütungsmittel von allen. Das Hormonimplantat wirkt dreifach: Die enthaltenen Hormone unterdrücken den Eisprung. Außerdem verändern sie den Schleim im Gebärmutterhalskanal, sodass Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können. Auch wird die Gebärmutter Schleimhaut nur unzureichend aufgebaut, damit sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index jeweils nach dem niedrigsten Wert.



### DREIMONATSSPRITZE (DEPOTSPRITZE) PEARL-INDEX: 0,3-0,88

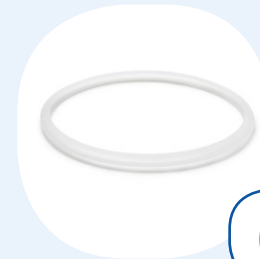
Die Dreimonatsspritze enthält ein Gestagen, welches der Frauenarzt mit einer Spritze verabreicht – meist in den Oberarmmuskel der Frau oder ins Gesäß. Diese Verhütungsmethode gilt als sehr sicher. Da sie aber oft Nebenwirkungen hat, soll sie nur von Frauen angewendet werden, für die andere Verhütungsmethoden nicht infrage kommen. Auch hält die Wirkung der Spritze mindestens drei Monate an, bei Nebenwirkungen kann die Verhütungsmethode also nicht abgesetzt werden. Das gespritzte Hormon wirkt mehrfach: Es verhindert drei Monate lang den Eisprung. Zudem bewirkt es, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verdickt und für Spermien damit undurchlässig wird. Nach drei Monaten, spätestens 14 Wochen, muss die nächste Spritze gegeben werden.



4



5



6



1



9



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Sortieren nach dem niedrigsten Wert.

### HORMONSPIRALE PEARL-INDEX: 0,16

Die Hormonspirale besteht aus Kunststoff und enthält das Hormon Gestagen. In der Wirkung und Anwendung ähnelt sie der Kupferspirale, gehört allerdings zu den hormonellen Verhütungsmethoden. Sie wird vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Dort kann sie, je nach Modell, drei bis fünf Jahre verbleiben. Die Hormonspirale beinhaltet weniger Hormone als andere hormonelle Verhütungsmethoden und wirkt vor allem lokal. Daher hemmt sie nicht den Eisprung. Allerdings verdickt das enthaltene Hormon den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien in ihrer Beweglichkeit gehemmt werden. Außerdem beeinträchtigt sie den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, sodass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.



4



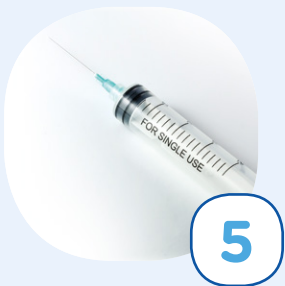
1



6



1



5



3



8



9



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag



Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit.

### VERHÜTUNGSPFLASTER

PEARL-INDEX: 0,72-0,9

Das Verhütungspflaster enthält die Hormone Gestagen und Östrogen. Es wirkt ähnlich wie die Pille – nur dass die Hormone nicht über den Magen, sondern über die Haut aufgenommen werden. Die Frau klebt das Pflaster selbst auf ihre Haut auf, zum Beispiel an der Außenseite der Oberarme, am Po, Bauch oder woanders (außer auf den Brüsten). Nach einer Woche wird das Pflaster entfernt und an einer anderen Stelle ein neues Pflaster aufgeklebt. Nach drei Wochen folgt eine pflasterfreie Woche. Die Hormone im Pflaster verhindern den Eisprung. Außerdem verdicken sie den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien nicht in die Gebärmutter vordringen können. Auch baut sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht ausreichend auf, sodass eine befruchtete Eizelle sich nicht einnisten könnte.



2



6



1



5



3



8



9



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?



## DIAPHRAGMA PEARL-INDEX: 1-20

Das Diaphragma ist eine mechanische Verhütungsmethode, es enthält also keine Hormone. Es besteht aus einem runden oder ovalen weichen Ring, der mit Silikon überspannt ist. Vor der Anwendung wird die Innenseite und der Rand mit einem Verhütungsgel bestrichen. Anschließend führt die Frau das Diaphragma selbst in ihre Vagina ein. Zusammen mit dem Gel bildet es eine Barriere vor dem Muttermund und verhindert so, dass Spermien in die Gebärmutter eindringen. Die Verhütungssicherheit hängt entscheidend von der passenden Größe des Diaphragmas, dem richtigen Sitz und der korrekten Anwendung ab. Daher sollte es vorab von einem Frauenarzt geprüft und die Größe ggf. angepasst werden. Auch sollte die Anwendung genau erklärt und das Einsetzen geübt werden. Nach dem Geschlechtsverkehr muss das Diaphragma sechs bis acht Stunden in der Vagina verbleiben. Danach entfernt und reinigt die Frau es. Der schlechte Pearl-Index ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Frauen das Diaphragma nicht bei jedem Geschlechtsverkehr einsetzen. Das Diaphragma ist etwa zwei Jahre haltbar.

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit. Die Methode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Methode nach dem niedrigsten Wert.



4



5



3



8



6



9



1



7



# Wie sicher sind Verhütungsmethoden?

## Arbeitsauftrag

Sortiere die Verhütungsmethoden nach ihrer Sicherheit. Die Verhütungsmethode mit der höchsten Sicherheit erhält die Zahl **1**, diejenige mit der geringsten Sicherheit die Zahl **10**. Richte dich bei einer Zahlenspanne beim Pearl-Index auf den niedrigsten Wert.

### MINIPILLE PEARL-INDEX: 0,5-3

Im Gegensatz zur Kombi-Pille enthält die Minipille kein Östrogen, sondern als Wirkstoff Gestagen. Deshalb wird sie von vielen Frauen besser vertragen und hat geringere Nebenwirkungen als die Pille. Sie muss allerdings ohne Pause eingenommen werden und möglichst immer zur selben Tageszeit. Die Abweichung bei der Einnahme sollte nicht mehr als drei Stunden betragen. Ist die Pillenpackung leer, wird die Einnahme ohne Unterbrechung am nächsten Tag mit einer neuen Packung fortgesetzt. Das Gestagen in der Minipille sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verfestigt, sodass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Außerdem baut sich die Gebärmutter Schleimhaut unzureichend auf, sodass sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten kann.



4



10



5



3



8



9



7



1



# Richtig oder falsch?





# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch	richtig falsch

# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode wird nach dem Geschlechtsverkehr angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode ist auch als „Rückzieher“ bekannt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode ist unsicher, denn schon vor dem Samenerguss wird Flüssigkeit produziert, in der befruchtungsfähige Spermien enthalten sind.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

### COITUS INTERRUPTUS (PEARL-INDEX: 4-18)

Beim „unterbrochenen Geschlechtsverkehr“ (auch „Aufpassen“ oder „Rückzieher“ genannt) zieht der Mann seinen Penis vor dem Samenerguss aus der Vagina. Diese Methode ist unsicher, denn schon vor dem Samenerguss wird Flüssigkeit produziert, in der befruchtungsfähige Spermien enthalten sind. Außerdem gelingt es dem Mann oft nicht, den Penis rechtzeitig vor dem Orgasmus aus der Vagina zu ziehen – es erfordert das richtige Timing und viel Selbstdisziplin.

# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

### KNAUS-OGINO (PEARL-INDEX: 9–40)

Bei dieser sogenannten Kalendermethode berechnet die Frau anhand ihres regelmäßigen Zyklus ihre fruchtbaren Tage. Da der weibliche Zyklus schwanken kann, muss er mindestens sechs Monate lang genau protokolliert werden. Das erfordert viel Disziplin und Geduld. An den fruchtbaren Tagen muss entweder verhütet oder auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden.



# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

### SCHEIDENSPÜ- LUNG (PEARL-INDEX: 31)

Nach dem Samenerguss spült die Frau ihre Scheide – in der Hoffnung, dass die Spermazellen nicht in die Gebärmutter gelangen. Doch Spermien sind sehr schnell und können ihr Ziel schon vor der Spülung erreichen. Daher ist diese Methode sehr unzuverlässig. Zudem können Scheidenspülungen die empfindliche Schleimhaut der Scheide angreifen und zu Infektionen führen.



# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

### STILLEN (PEARL-INDEX NICHT BEKANNT):

Beim Stillen eines Babys wird das Hormon Prolaktin ausgeschüttet, das für einige Zeit den Eisprung verhindert. Allerdings lässt sich der erste Eisprung nach der Geburt nicht genau vorhersagen. Oft findet er noch während der Stillzeit statt, sodass Frauen trotz Stillen schwanger werden können.

# Richtig oder falsch?

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die folgenden Methoden sind keine Verhütungsmethoden im eigentlichen Sinne. Sie werden allerdings von einigen Paaren angewandt – in der Hoffnung, dass sie eine Schwangerschaft verhindern. Sind die folgenden Aussagen **richtig** oder **falsch**?

Aussage	Coitus interruptus	Knaus-Ogino	Scheidenspülung	Stillen	Pille danach
Diese Methode verhindert den Eisprung.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode wird <u>nach</u> dem Sex angewandt.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode erfordert viel Selbstdisziplin.	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Diese Methode kann Nebenwirkungen haben.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Dies ist die sicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch
Dies ist die unsicherste der fünf Methoden.	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input checked="" type="radio"/> richtig <input type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch	<input type="radio"/> richtig <input checked="" type="radio"/> falsch

### PILLE DANACH (PEARL-INDEX: 1):

Die „Pille danach“ ist eine „Notfallverhütung“ für den Fall, dass die Verhütung vergessen wurde oder versagt hat (etwa durch ein abgerutschtes Kondom). Die „Pille danach“ wirkt am zuverlässigsten, wenn die Frau sie innerhalb von 12 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einnimmt, spätestens aber nach drei Tagen. Samenzellen können fünf bis sieben Tage in der Gebärmutter und in den Eileitern überleben. Die „Pille danach“ hemmt oder verzögert daher den Eisprung, damit keine Befruchtung stattfinden kann. Sie ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Jedoch können Nebenwirkungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.





# Welche Verhütungsmethode ist die beste?





# Welche Verhütungsmethode ist die beste?

Welche Verhütungsmethode am besten für dich geeignet ist, hängt von dir persönlich ab. Beantworte die Fragen und finde heraus, was dir beim Thema Verhütung wichtig ist.

## FRAGEN FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Bist du in einer festen Partnerschaft?	Ja	Nein
Hast du wechselnde Sexualpartner?	Ja	Nein
Soll die Verhütung auch vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV schützen?	Ja	Nein
Soll die Verhütungsmethode über einen längeren Zeitraum angewandt werden?	Ja	Nein
Fällt es dir leicht, bei jedem Sex an die Verhütung zu denken?	Ja	Nein
Ist dir Spontanität beim Sex wichtig?	Ja	Nein



# Welche Verhütungsmethode ist die beste?

Welche Verhütungsmethode am besten für dich geeignet ist, hängt von dir persönlich ab. Beantworte die Fragen und finde heraus, was dir beim Thema Verhütung wichtig ist.

## FRAGEN FÜR FRAUEN

Willst du die Verhütungsmethode jederzeit beenden können?

Ja

Nein

Möchtest du, dass die Verhütung deinen Körper möglichst wenig beeinflusst?

Ja

Nein

Willst du regelmäßig deine Monatsblutung haben?

Ja

Nein

Hast du eine Krankheit, die bei der Verhütung berücksichtigt werden muss?

Ja

Nein

Nimmst du regelmäßig Medikamente?

Ja

Nein



# Alle Fragen beantwortet?

Klasse! Jetzt weißt du, was dir beim Thema Verhütung wichtig ist. Informiere dich nun über verschiedene Verhütungsmethoden und vergleiche sie mit deinen Antworten. So findest du heraus, welche Verhütungsmethode am besten zu dir passt.

## Linktipps

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) > Für Jugendliche > Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de) > Infos > Verhütung

**Quellen:** pro familia: Pearl Index, [www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index.html](http://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index.html), Stand: Mai 2019;  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Sichergehn. Verhütung für sie und ihn, Dezember 2017

**Bildnachweise:** Seite 1: fotolia.com #43538231/Gina Sanders, Seite 2–15: Kupfer- und Hormonspirale: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Multiload-Gynefix-Paragard.jpg>, by LeiaWonder, cc-by-sa-4.0, Bildausschnitte des Originals, Kondom: shutterstock.com #1320883811/JakubD, Pille: shutterstock.com #83014531/brandonht, Vaginalring: shutterstock.com #509290786/koosen, Hormonimplantat: stock.adobe.com #169223548/Africa Studio, Depotspritze: shutterstock.com #257072980/RobinsonThomas, Verhütungspflaster: stock.adobe.com #91868977/Di Studio, Diaphragma: istockphoto.com #493174657/Lalocracio, Minipille: stock.adobe.com #67975288/gamelover, Seite 16: stock.adobe.com #54376845/Stelios Filippou, Seite 24: stock.adobe.com #56840409/karelnoppe

