

















Übersicht über Möglichkeiten der Empfängnisverhütung

Name	Beschreibung und Wirkung	Sicherheit	Besonderheit	Beschaffung
Kondom - Präservativ 	dünne Latexhülle, die vor dem Geschlechtsverkehr über das ersteifte Glied gezogen wird; Samenzellen gelangen nicht in die Scheide und somit nicht in die Gebärmutter; bei Latexallergie Kondome aus Polyurethan (ganz dünnes Plastik) verwenden	bei richtiger Anwendung relativ sicher Pearl-Index: 4 * (bei richtiger Anwendung kleiner) <u>Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u>	unkompiziert und leicht verfügbar; auf Markenfabrikate, Haltbarkeit und richtige Lagerung achten; bei gleichzeitiger Verwendung von Gleitmittel Beipackzettel lesen (manche greifen Material an) Anwendung nur bei Bedarf, keine Nebenwirkungen	Apotheke, Drogerien, Versandhäuser; Kosten ab ca. 0,50 € pro Stück
Femidom „Frauenkondom“ 	weiches, sich sanft anpassendes Futteral aus Polyurethan, das die Innenwand der Scheide wie eine zweite Haut auskleidet; innen und außen befindet sich jeweils ein biegsamer Ring; verhindert, dass die Samen in die Scheide gelangen	bei richtiger Anwendung relativ sicher Pearl-Index: 4 * <u>Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u>	Anwendung sollte etwas geprobt werden; um Geräusche zu vermeiden sollte zusätzlich ein Gleitmittel (s. Kondom) verwendet werden; ansonsten wie Kondom	Apotheke, Online-Versand; Kosten zw. 3,- und 4,- € pro Stück
„Pille“ orales hormonelles Kontrazeptivum 	Hormontabletten (Östrogene und Gestagene), die täglich 21 Tage lang genommen werden müssen, dann sieben Tage Pause. Dreifachwirkung: - Verhinderung des Eisprungs - verhindert Eindringen der Samenzellen in die Gebärmutter (durch Verfestigung des Schleims im Gebärmutterhals) - Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut, wodurch keine Eieinnistung möglich ist	bei richtiger Anwendung sehr sicher; Pearl-Index: 0,01 - 1 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u>	Einnahme darf nicht vergessen werden; bei Durchfall und Erbrechen keine Sicherheit mehr; manche Medikamente beeinträchtigen die Wirksamkeit (Beipackzettel lesen) erhöhtes Thromboserisiko bei Raucherinnen ab 35 J; mögliche Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen, Gewichtszunahme; für manche Frauen nicht geeignet (starkes Übergewicht, Thromboseneigung, ab 40 J., u. a.)	mit ärztlicher Verordnung (Rezept) in der Apotheke; Kosten. 8,- bis 12,- € (Monatspackung); bis 21 Jahre zahlt Krankenkasse

<p>Minipille</p> 	<p>Hormontabletten (nur Gestagene), die täglich zur selben Zeit eingenommen werden müssen; - verhindert Eindringen der Spermien in Gebärmutter (durch Verfestigung des Schleims im Gebärmutterhals) - erschwert Einnistung der befruchteten Eizelle (durch Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut)</p>	<p>ziemlich sicher; Pearl-Index: 1 - 3 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>erfordert viel Disziplin bei der Einnahme; kann auch von stillenden Frauen angewendet werden; zu Beginn der Einnahme teilweise Blutungsstörungen weniger Nebenwirkungen und auch für Raucherinnen und Frauen ab 40 J. geeignet</p>	<p>mit Rezept in der Apotheke; die Dreimonatspackung kostet zwischen 20,- und 30,- €, somit mtl. ca. 7,- bis 10,- €</p>
<p>Dreimonatsspritze</p> 	<p>Gestagen-Depot wird in Muskel gespritzt und gibt für drei Monate regelmäßig Hormone ab; Wirkungsweise wie bei der Minipille</p>	<p>ziemlich sicher; Pearl-Index: 1- 3 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>drei Monate „Ruhe“ vor Verhütung; teilweise Blutungsstörungen (Schmierblutungen oder Ausbleiben der Blutung); auch für Raucherinnen und Frauen ab 40 J. geeignet</p>	<p>über Frauenärztin/-arzt; Spritze kostet ca. 25,- €; mtl. umgerechnet ca. 8,50 Euro</p>
<p>Implanon - Hormonimplantat</p> 	<p>flexibles Hormonstäbchen (4 cm lang, 0,2 cm dick), das vom Arzt in die Innenseite des Oberarms eingesetzt wird; das Stäbchen gibt gleichmäßig kleinste Gestagenmengen ab: verhindert den Eisprung und verhindert Eindringen der Spermien in die Gebärmutter</p>	<p>sehr hohe Sicherheit, Pearl-Index: 0 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>muss vom Arzt eingesetzt und entfernt werden; Empfängnischutz für drei Jahre; Stäbchen am Oberarm ertastbar; mögliche Nebenwirkungen und Risiken wie bei der Pille</p>	<p>über Frauenärztin/-arzt; kostet incl. Eingriff ca. 300,- €, d.h. auf den Monat umgerechnet ca. 8,30 € (bei drei Jahren)</p>
<p>NuvaRing Vaginalring</p> 	<p>flexibler, durchsichtiger Kunststoffring mit ca. 5,3 cm Durchmesser, der von der Frau wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird und dort für 3 Wochen verbleibt; danach ein Woche „ringfrei“; der Ring gibt kontinuierlich in geringen Mengen Östrogen und Gestagen ab und wirkt wie die Pille</p>	<p>ziemlich sicher; Pearl-Index: 1 - 2 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>Methode, die nur einmal im Monat anzuwenden ist; einfach in der Anwendung Nebenwirkungen und Risiken wie bei der Pille</p>	<p>mit Rezept in der Apotheke, Kosten: 16,- € (ein Ring) Dreimonatspackung: 44,-€</p>
<p>Eвра Hormonpflaster</p> 	<p>hautfreundliches Pflaster, ca. 4 x 4 cm, das drei Wochen lang einmal pro Woche für 7 Tage auf die Haut geklebt wird (Oberarm, Gesäß, Bauch, Oberkörper), danach eine pflasterfreie Woche; Pflaster gibt kontinuierlich Hormone ab, Wirkung ähnlich wie die „Pille“</p>	<p>sehr sicher; Pearl-Index: 0,9 * <u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>einfache Handhabung; gute Haftung; Sport, Schwimmen und Saunabesuche uneingeschränkt möglich; Nebenwirkungen und Risiken wie bei der Pille</p>	<p>mit Rezept in der Apotheke; Kosten: 15,50 Euro (Monatspackung, 3 Pfl.) 41,50 Euro Dreimonatspackung</p>

<p>„Spirale“ Intrauterinpessar</p> 	<p>Körperverträgliches Kunststoffteil (oft T-förmig), dessen Schaft mit einem Kupferdraht umwickelt ist; wird vom Arzt eingesetzt</p> <p>Wirkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beeinträchtigt die Beweglichkeit der Spermazellen - verhindert Einnistung der befruchteten Eizelle 	<p>ziemlich sicher; Pearl-Index: 1 - 3 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>kann nur vom Arzt eingesetzt und entfernt werden; Kontrolluntersuchungen alle 6 Monate erforderlich;</p> <p>verbleibt 3 bis 5 Jahre im Körper;</p> <p>kein Eingriff in den Hormonhaushalt;</p> <p>Risiko: - erhöhte Entzündungsgefahr innerhalb Eileiter und Gebärmutter</p>	<p>über Frauenärztin/-arzt, Preis für Spirale incl. Eingriff ca. 160,- €; bei einem Verbleib von 4 Jahren auf den Monat umgelegt ca: 3,50 €</p>
<p>Mirena - Hormonspirale; IUS (Intrauterinsystem)</p> 	<p>T-förmiges Kunststoffteil mit rundem Zylinder, das gleichmäßig geringe Mengen Gestagen freisetzt; wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt; enthält kein Metall;</p> <p>Wirkung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verhindert ein Eindringen der Samen in die Gebärmutter - verhindert die Einnistung einer evtl. befruchteten Eizelle 	<p>sehr sicher; Pearl-Index: 0,1 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>kann nur vom Arzt eingesetzt werden; ausführliches Beratungsgespräch über veränderte Blutung (immer kürzer und schwächer; teilweise Ausbleiben) nötig; alle 6 Monate Kontrolluntersuchungen;</p> <p>sicherer Schutz für bis zu fünf Jahren; z. T. Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen und Akne</p>	<p>Preis für IUS incl. Einsetzen 250,- bis 300,- €; auf den Monat umgelegt: ca. 4,60 €</p>
<p>Diaphragma (Scheidenpessar)</p> 	<p>gewölbter Gummi, von einem elastischen Ring gehalten, bei dem vor dem Verkehr samenabtötende Creme aufgetragen werden muss;</p> <p>wird vor dem Geschlechtsverkehr in den oberen Teil der Scheide vor dem Gebärmutterhals eingesetzt und verhindert ein Eindringen der Spermazellen</p>	<p>relativ sicher; Pearl-Index: 3 - 5 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>Anpassen und Einüben beim Arzt oder Sexualberatungsstellen;</p> <p>kann max. 2 Stunden vor dem Verkehr eingeführt werden und muss danach mind. 6 bis 8 Stunden in der Scheide verbleiben;</p> <p>hält ca. 2 bis 3 Jahre;</p> <p>Vorteil: keine Nebenwirkungen und Anwendung nur beim Geschlechtsverkehr nötig</p>	<p>über Arzt - Sexualberatungsstellen - Apotheke; kostet ca. 15,- bis 25,- €, auf den Monat umgelegt ca. 0,70 €</p> <p>+ Kosten für samenabtötende Creme</p>
<p>Lea contraceptivum</p> 	<p>weiche Silikonkappe (ca. 5,5 cm Durchmesser), die in die Scheide eingeführt wird und sich vor den Muttermund legt und damit ein Eindringen der Samen in die Gebärmutter verhindert;</p> <p>zusätzlich samenabtötende Creme verwenden (erhöht die Sicherheit)!</p>	<p>ziemlich sicher; Pearl-Index: 2 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>Anwendung sollte etwas geübt werden, bewirkt damit auch eine besseres Kennenlernen des eigenen Körpers;</p> <p>kann lange vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden, muss danach mind. 8 Std. in der Scheide verbleiben;</p> <p>keine Nebenwirkungen</p>	<p>kann rezeptfrei in der Apotheke gekauft werden; ca. 50,- €; hält je nach Häufigkeit der Anwendung bis 9 Monate; umgerechnet ca. 6,- € mtl.</p> <p>+ Kosten für samenabtötende Creme</p>

<p>Portiokappe</p> 	<p>Kunststoffglocke, die vor dem Geschlechtsverkehr auf den Muttermund aufgesetzt wird und diesen dicht verschließt; verhindert ein Eindringen der Spermien in die Gebärmutter</p>	<p>relativ sicher; Pearl-Index: 3 - 5 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>Anwendung umständlich, Kappe ist etwas starr - Einsetzen und Platzierung muss gut geübt werden; Anwendung nur bei Bedarf; dann ca. 2 Std. vor dem Verkehr einführen; mind. 8 Std. danach in der Scheide lassen keine Nebenwirkungen</p>	<p>kann rezeptfrei in der Apotheke gekauft werden; kostet ca. 25,- €, hält ein bis zwei Jahre; umgerechnet ca. 1,50 € mtl.</p>
<p>chem. Verhütungsmittel</p> 	<p>Crems, Schaum, Gel, Zäpfchen, Vaginaltabletten, die in die Scheide eingebracht werden und Stoffe enthalten, die Spermien abtöten oder zumindest in ihrer Beweglichkeit einschränken</p>	<p>eher unsicher; Pearl-Index: 5 - 20 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>leichte Beschaffungsmöglichkeit und Handhabung; ca. 10 min. vor dem Verkehr einführen; Wirkung für ca. 1 Std.</p>	<p>in Apotheken, Drogerien, Warenhäusern; Packungseinheit zw. 7,- und 10,- €; pro Anwendung 0,50 - 3,50 €</p>
<p>Verhütungscomputer</p> 	<p>Berechnung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage über verschiedene Parameter (Temperatur - Zervixschleim - Hormone) und deren Speicherung</p>	<p>relativ sicher bei korrektem Umgang Pearl-Index: 3 - 5 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>als alleiniges Verhütungsmittel unsicher; keine Nebenwirkungen; nur für Frauen mit regelmäßigem Zyklus geeignet</p>	<p>in Apotheken; Kosten zw. 80,- und 140,- €, hinzu kommen noch Kosten für Teststreifen</p>
<p>Natürliche Familienplanung (NFP)</p> 	<p>Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Beobachtung der Körperzeichen, die sich im Laufe des weiblichen Zyklus verändern: - Messung der Aufwachtemperatur (1 bis 2 Tage nach dem Eisprung steigt die Temperatur um 0,5 Grad an) - Aufzeichnung und Auswertung der Temperaturkurven - Beobachten des Zervix(=Gebärmutterhals)schleims, der zum Eisprung hin immer reichlicher, flüssiger und klarer wird</p>	<p>relativ sicher (bei großer Gewissenhaftigkeit); Pearl-Index: 3 *</p> <p><u>kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten</u></p>	<p>bewirkt ein Vertrautwerden mit dem eigenen Körper und seinen Vorgängen; Zyklus muss erst über ein Jahr hinweg verfolgt und aufgezeichnet werden; als alleiniges Verhütungsmittel zu unsicher; keine Nebenwirkungen</p>	<p>Kosten für Thermometer - 5,- bis 10,- €</p>

* Der Pearl-Index gibt Auskunft über die Sicherheit eines Verhütungsmittels.

Bsp: Wenn 100 Frauen 12 Monate lang eine best. Verhütungsmethode anwenden und in diesen 12 Monaten z.Bsp. 2 Frauen schwanger werden, dann beträgt der Pearl-Index 2.

Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer die Methode!