

	Kondom (Präservativ)	Diaphragma (Scheidenpessar)	Natürl. Empfängnisverhütung (1 Symptothermale Methode, 2 Persona)	Chemische Methoden (Zäpfchen, Gele, Cremes, Tabletten)	Sterilisation	Coitus Interruptus	Kupferspirale (Intrauterinpessar)	Pille danach (1 Vikela/Postinor, 2 Ellaone)
Wirkungsweise	Barrieremethode ▪ verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen	Barrieremethode ▪ verschließt den Muttermund ▪ Samenzellen gelangen nicht in die Gebärmutter	natürlich ▪ Zeitpunkt des Eisprungs wird festgestellt	chemisch: ▪ töten oder lähmen Spermien ▪ bilden Barriere vor dem Muttermund	chirurgisch: ▪ Eileiter ist für Ei- und Samenzellen nicht mehr durchgängig ▪ Samenleiter wird für Samenzellen undurchlässig	natürlich	mechanisch: ▪ Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut – Einnistung der befruchteten Eizelle wird verhindert – nidationshemmend! ▪ Samenzellen werden geschädigt bzw. in ihrer Beweglichkeit gehemmt. ▪ Eizelltransport wird behindert	hormonell: Gestagen 1 verhindert oder verzögert den Eisprung (falls noch nicht erfolgt), verhindert evtl. Einnistung der befruchteten Eizelle – nidationshemmend! 2 verhindert oder verzögert den Eisprung, verändert der Gebärmutter-schleimhaut, verhindert dadurch Einnistung der befruchteten Eizelle – nidationshemmend!
Anwendung	wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gerollt	wird vor dem Geschlechtsverkehr zusätzlich mit samenabtötendem Gel vor den Muttermund gesetzt	1 Messung der Aufwachttemperatur – erhöht sich nach dem Eisprung. Tägliche Untersuchung des Zervixschleims – verflüssigt sich vor dem Eisprung 2 Verhütungscomputer zur Feststellung der fruchtbaren Tage durch Harnuntersuchung	wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt – löst sich dort auf, maximale Wirkdauer 2 Stunden	Die Ärztin/der Arzt unterbindet bei der Frau die Eileiter, beim Mann die Samenleiter.	Vor dem Samenerguss wird der Penis aus der Scheide gezogen. Der Samenerguss findet außerhalb statt.	wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt	Einnahme nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr: 1 bis spätestens 72 Stunden danach 2 bis spätestens 120 Stunden danach
Vorteile	keine Nebenwirkungen , einziger weitgehender Schutz vor HIV/Aids u. anderen sexuell übertragbaren Krankheiten	keine Nebenwirkungen , wird nur bei Bedarf eingesetzt	keine Nebenwirkungen , die Körperwahrnehmung wird gefördert	wird nur bei Bedarf verwendet	Man muss nicht mehr an Verhütung denken.	kein Aufwand erforderlich	Langzeitverhütung (3 – 5 Jahre)	Notfallpräparat, wenn Verhütung vergessen wurde oder versagt hat
Nachteile	Manche empfinden das Aufrollen als störend.	schützt nicht vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten	kein Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage – große Disziplin erforderlich!	mögliche Nebenwirkungen: Reizung der Scheidenschleimhaut, Brennen, Juckreiz und Wärmegefühl in der Scheide und am Penis	operativer Eingriff: bei der Frau unter Vollnarkose, beim Mann unter lokaler Betäubung mögliche Nebenwirkungen: Blutungsstörungen bei der Frau	sehr unzuverlässig, stört das Liebeserlebnis	mögliche Nebenwirkungen: Entzündung des Gebärmuttergewebes, Unterleibsinfektionen mit evtl. nachfolgender Unfruchtbarkeit, starke Blutungen, häufigere Eileiterschwangerschaften, Fehlgeburtsrisiko!	Bei weiterem Geschlechtsverkehr im selben Zyklus muss man trotz „Pille danach“ zusätzlich verhüten! mögliche Nebenwirkungen: starke Blutungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Unterbauchschmerzen, Verschiebung der Menstruation
Sicherheit	mittlere Sicherheit Pearl-Index: 3 – 12	mittlere Sicherheit Pearl-Index: 2 – 6	mittlere Sicherheit 1 Pearl-Index: 0,4 – 3 2 Pearl-Index: 6	sehr unzuverlässig Pearl-Index: 9 – 25	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,1 – 0,4	sehr unzuverlässig Pearl-Index: 10 – 30	mittlere Sicherheit Pearl-Index: 1 – 3	mittlere Sicherheit Pearl-Index: 2 – 5
Vorsicht	Anwendung muss geübt werden! Temperaturempfindlichkeit, Ablaufdatum	erfordert Übung und Erfahrung beim Einsetzen, frühestens 6 Stunden und spätestens 12 Stunden nach dem Verkehr entfernen	Eisprung kann in jedem Zyklus zu einem anderen Zeitpunkt erfolgen! Verschiebung durch Stress, Infekte, Reisen etc. Muss in Kursen erlernt werden!	Vorbereitung mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich	Erst 2–3 Monate nach dem Eingriff ist der Mann unfruchtbar! Für Jugendliche nicht geeignet!	Keine richtige Verhütungsmethode: schwer kontrollierbar, Spermien können bereits vor dem Samenerguss in die Scheide der Frau gelangen („Lusttröpfchen“)	Höheres Risiko einer Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter! Für Jugendliche nicht geeignet!	nur Notfallpräparat! 1 keine Auswirkung auf bereits bestehende Schwangerschaft 2 Ellaone darf bei bestehender Schwangerschaft nicht eingenommen werden!
		 		 	 			

Pille, Kondom & Co
Empfängnisverhütung im Überblick

Das Thema Empfängnisverhütung ist eine sehr persönliche Sache – Menschen, die es betrifft, sollten aber offen miteinander darüber reden, sich gemeinsam informieren, partnerschaftlich entscheiden.

Voraussetzung ist das Wissen um die fruchtbaren Tage der Frau, um das Zusammenspiel der Hormone Östrogen und Gestagen im weiblichen Zyklus. Empfängnisverhütung erreicht im Idealfall, dass es zu keiner Verschmelzung von Ei- und Samenzelle kommt, bei der menschliches Leben beginnt. Alle Methoden, die erst nach der Empfängnis wirken, verhindern die Einnistung einer befruchteten Eizelle, sind also nidationshemmend.

Dieser Folder bietet eine Übersicht über Methoden der Empfängnisverhütung, ersetzt aber nicht das Gespräch mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt zur genaueren Information und Wahl der richtigen Methode.

Pearl-Index: gibt an, wie viele von 100 Frauen, die 1 Jahr lang ein bestimmtes Verhütungsmittel verwenden, dennoch schwanger werden. Die Angabewerte schwanken, da die theoretische Methodensicherheit und die praxisnahe Anwendungssicherheit unterschiedlich sind.

	Pille	Hormonpflaster (Evra)	Hormonring (Nuvaring)	Hormonimplantat (Implanon)	Gestagenpille („östrogenfreie Pille“)	3-Monatsspritze	Hormonspirale (Mirena)
Wirkungsweise	hormonell: Östrogen + Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter	hormonell: Östrogen + Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter	hormonell: Östrogen + Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter	hormonell: Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter	hormonell: Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter ▪ vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut	hormonell: Gestagen ▪ verhindert den Eisprung, die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals und dadurch das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter ▪ vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut	hormonell: Gestagen ▪ verhindert den Eisprung nicht ▪ verhindert die Verflüssigung des Schleims im Gebärmutterhals ▪ setzt die Beweglichkeit der Eileiter herab ▪ vermindert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut
Anwendung	tägliche Einnahme etwa zur gleichen Zeit – Einnahmepause je nach Präparat	3 Wochen lang wird jeweils nach 7 Tagen ein neues Pflaster aufgeklebt. Dann 1 Woche Pflasterpause – Blutung setzt ein.	Ring wird in die Scheide eingeführt, nach 21 Tagen wird er wieder entfernt – Blutung setzt ein.	Dieses 2 mm dicke und 4 cm lange Kunststoffstäbchen wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt unter lokaler Betäubung in den Oberarm eingesetzt.	tägliche Einnahme etwa zur gleichen Zeit – 28 Tage lang ohne Pause	wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt alle 3 Monate gespritzt	wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt
Vorteile	keine Vorbereitung vor dem Geschlechtsverkehr	man muss nicht täglich an Verhütung denken, wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall	man muss nur 2 mal pro Zyklus an Verhütung denken – beim Einlegen und beim Entfernen, wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall	Langzeitverhütung (3 Jahre)	auch geeignet für Frauen, die Östrogen nicht vertragen, in der Stillphase	3 Monate lang Schutz vor einer Schwangerschaft, schwächere Blutungen, evtl. Ausbleiben der Blutung	Langzeitverhütung (max. 5 Jahre), weniger starke Blutungen, evtl. Ausbleiben der Blutung, auch in der Stillphase geeignet
Nachteile	mögliche Nebenwirkungen: Thrombosegefahr, Kopfschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme, Nachlassen sexueller Lust	mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille sowie seltene Hautreizungen	mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille sowie vermehrter Ausfluss	mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille, häufige Blutungsstörungen, evtl. Ausbleiben der Blutung, Akne	mögliche Nebenwirkungen: unregelmäßiges Blutungsverhalten	alle 3 Monate eine Injektion, mögliche Nebenwirkungen: unregelmäßige Blutungen, erhöhtes Osteoporoserisiko	Ausstoßung kann unbemerkt bleiben, schmerzhaftes Einsetzen, mögliche Nebenwirkungen: Brustkrebsrisiko, Akne
Sicherheit	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,1 – 0,5	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,7 – 0,9	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,4 – 0,65	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,00 – 0,07	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,14 – 0,2	hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,3 – 1,4	sehr hohe Sicherheit Pearl-Index: 0,1
Vorsicht	Wirkung wird beeinträchtigt durch unregelmäßige Einnahme, Durchfall, Erbrechen, manche Medikamente.	Wirkung wird beeinträchtigt durch Einnahme mancher Medikamente, hohes Körpergewicht. Manchmal löst sich das Pflaster ab!	Wirkung wird beeinträchtigt durch Einnahme mancher Medikamente.	Gefahr des Verrutschens, mögliche Komplikationen bei der Entfernung, Narbenbildung	Wirkung wird beeinträchtigt durch unregelmäßige Einnahme, Durchfall, Erbrechen, manche Medikamente.	Es kann bis zu 18 Monate dauern, bis die Frau wieder fruchtbar ist.	für junge Mädchen wegen der Schwierigkeiten beim Einlegen nicht Mittel der 1. Wahl
							