

## Schwangerschaftsverhütung

Methode	PI	Funktion	Vorteile	Nachteile	Kommentar
Coitus interruptus	10-20	Man „passt auf“	Jederzeit anwendbar	Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs	Nicht zu empfehlen, aber noch weit verbreitet
Chemische Mittel	5-12	Creme, Schaum, Gel oder Vaginaltabletten lösen sich in der Scheide auf und töten Samenzellen ab	Bei Bedarf anwendbar, keine Dauerbelastung durch Hormone	Evtl. Brennen in der Scheide, Scheidenflora wird verändert	Zusatzschutz zum Kondom, alleinige Anwendung zu unsicher
Temperatur-Messung	0,5-3,5	Kombination klassische Meßmethode mit Verhütungscomputer	Keine Nebenwirkungen und bei Kinderwunsch einsetzbar	Regelmäßige Messungen, zusätzliche Verhütung notwendig	Natürliche Verhütung, häufig Veränderung des Lebensrhythmus nötig
Kondom	4	Gummischutz, Spermien gelangen nicht in die Scheide	Infektionsschutz, einziger HIV-Schutz, überall erhältlich	Können platzen, evtl. Allergie gegen Latex	Immer bei neuen Partnern! Cremes oder Öle können die Sicherheit beeinträchtigen
Scheidenpessar	4	6-10 cm große Gummikappe vor dem Muttermund, die Eindringen der Samenzellen verhindert	Keine hormonelle, geringe chemische Belastung	Anpassung durch Arzt notwendig, nur mit Gel oder Creme anzuwenden, muss 6-8 Std. nach dem GV liegen bleiben	Für Frauen die aus gesundheitlichen Gründen auf Pille oder Spirale verzichten möchten
LEA-Contra reptivum	2	Kappenförmige Silikon-Barriere im hinteren Scheidengewölbe, bedeckt den Muttermund, Pessarfunktion	Keine Anpassung notwendig, keine hormonelle Belastung	Relativ massig, wird oft beim GV gespürt, 12 Std. liegen lassen	Siehe Pessar, hoher Schutz, allerdings nur für 12 Monate anwendbar
Portiokappe	4	Wird auf den Muttermund gestülpt und saugt sich dort fest, Spermien können nicht eindringen	Siehe Pessar, kann aber bereits 2 Std. vor GV eingesetzt werden	Siehe Pessar, Anwendung aber problematischer	Siehe Pessar, wenn eine dauerhafte Verhütung nicht gewünscht wird
Verhütungs-Computer	1-6	Computer gibt an, wann im Urin Hormonmessungen per Teststreifen durchzuführen sind, diese zeigen den Eisprung an	Keine, Anwendung zur Verhütung und bei Kinderwunsch möglich	Regelmäßige Messungen nötig, alternative Verhütung um Eisprung erforderlich	Geräte sind in erster Linie für Frauen mit Kinderwunsch geeignet, da hohe Versagerquote
Kupferspirale	2	T-förmiger Kunststoffkörper gibt kontinuierlich winzige Mengen Kupfer an Gebärmutter ab und verhindert somit die Einnistung des Eis	2-3 Jahre Verhütung, um die Frau sich nicht kümmern muss, keine Thrombosegefahr	Regelblutung stärker, Risiko einer Eileiterschwangerschaft, regelmäßige Kontrollen	Für Raucherinnen und übergewichtige Frauengeeignet, die bereits entbunden haben. Nicht für Frauen ohne Kinder

Hormonspirale	0,14	Kombination aus Spirale und Minipille, T-förmiges Kunststoffteil gibt kontinuierlich geringe Mengen an Gelbkörperhormon ab, Schleimpfropfbildung verhindert Eindringen der Spermien	Periode bleibt aus oder wird schwächer, Liegedauer fünf Jahre, schmerzfreie Regelblutung	In den ersten 3-4 Monaten Zwischenblutungen möglich, regelmäßige Kontrollen	Ideal für Frauen, die auf ihre Regelblutung verzichten könnten, ansonsten siehe Kupferspirale, Alternative zum Hormonimplantat
Hormonimplantat	~0	Hormonhaltiges Kunststoffstäbchen, das an der Unterarmseite eingelegt wird und durch Abgabe von Gelbkörperhormonen einen Eisprung verhindert	Extrem hohe Sicherheit, Verhütung kann für drei Jahre getrost vergessen werden	Mögliche Blutungsstörungen, evtl. kleine Narbenbildung durch Einlegen und Entfernen des Implantats	Für Frauen, die längerfristig verhüten möchten und aus gesundheitlichen Gründen keine Östrogene nehmen dürfen, Alternative zur Hormonspirale
3-Monatsspritze	1-2	Gelbkörperhormon-Depot verhindert Eizell-Reifung	3 Monate Verhütung, keine Einnahmefehler, spontaner Sex möglich	Ausbleiben der Regel, spontanes Absetzen nicht möglich, evtl. Gewichtszunahme	Für Frauen, die sich aus körperlichen, psychischen oder zeitlichen Gründen nicht um Verhütung kümmern können
Mirkopille	<1	Minimal dosierte Östrogene verhindern den Eisprung	Spontaner Sex durch permanenten Verhütungsschutz, wirkt gegen Akne	Evtl. Kopfschmerzen, Gewichtszunahme oder Libidoverlust, Thrombosegefahr	Für jede gesunde Frau geeignet, für Raucherinnen und Übergewichtige wegen Thrombosegefahr weniger
Minipille	3	Gelbkörperhormone verschlechtern die Bedingungen für Befruchtung und Eizelleneinnistung	Kein Östrogen, daher auch für die Stillzeit geeignet	Unregelmäßige Blutungen, muss recht zeitgenau eingenommen werden	Für stillende Mütter Mittel der Wahl, auch für Frauen, die Östrogen nicht dürfen oder vertragen geeignet
Vaginalring	0,65-1,86	Flexibler, weicher, durchsichtiger Kunststoffring, der Östrogene enthält und sie kontinuierlich über die Scheidenschleimhaut abgibt und so den Eisprung verhindert	Weniger Einnahmefehler, kein Wirkungsverlust bei Erbrechen oder Durchfall, hohe Sicherheit, nicht täglich an Verhütung denken müssen	Dauerhafte Hormonbelastung evtl. allergische Reaktionen, nicht in der Stillzeit anwenden, häufig beim Sex spürbar, muss recht zeitgenau eingelegt werden	Für jede gesunde Frau geeignet, die nicht täglich an ihre Verhütung denken möchten, Alternative zur Pille. Raucherinnen und Übergewichtige wegen Thrombosegefahr weniger
Verhütungspflaster	0,9	Hormone werden mit dem Pflaster kontinuierlich über die Haut abgegeben und verhindern den Eisprung	Siehe Vaginalring	Beim Baden oder Schwimmen kann sich das Pflaster lösen, evtl. Hautreizungen, ästhetische Frage	Für jede gesunde Frau geeignet, die nicht täglich an ihre Verhütung denken möchten, Alternative zur Pille

PI= Pearl Index (entspricht den ungewollten Schwangerschaften von 100 Frauen pro Jahr)