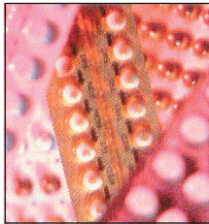


## METHODEN DER SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG

### Pille



**Sicherheit** Pearl-Index 1

Bei richtiger Abwendung sehr sicher. Erbrechen, Durchfall oder Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit.

**Funktion**

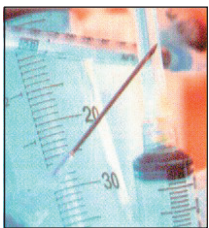
Hormon-Tabletten, verhindern den Eisprung.

Vorteile	Nachteile
Die Pille erlaubt spontanen Sex durch permanenten Empfängnischutz. U.U. ist sie auch wirksam gegen Akne.	Durch dauerhafte Hormonbelastung Nebenwirkungen wie z.B. Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Erhöhung des Thrombose-Risikos, aber auch weniger Lust auf Sex möglich

### Für wen zu empfehlen

Für jede gesunde Frau; bei zunehmendem Alter und Thrombosegefahr nicht geeignet für starke Raucherinnen und Übergewichtige

### 3-Monats-Spritze



**Sicherheit** Pearl-Index 1-2

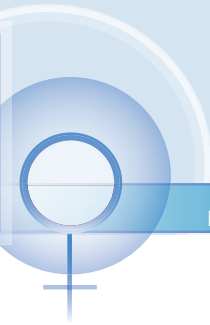
**Funktion**

Die 3-Monats-Spritze (Depot-Spritze) ist ein Gestagenpräparat, das wie die Mini-Pille die Reifung eines Eies verhindert

Vorteile	Nachteile
drei Monate anhaltender Verhütungsschutz; keine Möglichkeit von Einnahmefehlern; spontaner Sex möglich	Hormonhammer, Nebenwirkungen ähnlich denen der Pille, vor allem Gewichtszunahme; Ausbleiben der Regel, abruptes Absetzen ist nicht möglich

### Für wen zu empfehlen

Ärztliche Empfehlung vor allem an Frauen, die sich aus psychischen oder körperlichen Gründen nicht um die Verhütung kümmern können.



## Hormonspirale



**Sicherheit** Pearl-Index 0,14

### Funktion

Kombination aus Spirale und Mini-Pille. Das Kunststoffteil in T-Form gibt geringe Mengen eines Hormons frei, das die Einnistung eines Eies verhindert.

Vorteile	Nachteile
Der sich durch das Hormon am Gebärmutterhals bildende Schleimpropf hält Keime und Infektionen ab.	Das Einsetzen ist etwas schwieriger als bei der herkömmlichen Spirale, die Periode wird schwach, setzt dann aus. Regelmäßige Kontrollen sind nötig.

### Für wen zu empfehlen

Ideal für Frauen, denen es nichts ausmacht, auf ihre Menstruation zu verzichten.

## Spirale



**Sicherheit** Pearl-Index 2

Hohe Sicherheit, abhängig auch vom Kupfergehalt der Spirale

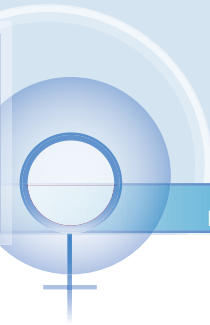
### Funktion

Kleines Kunststoffteil in T-Form. Gibt in winzigen Mengen Kupfer ab: Beweglichkeit der Spermien wird gestört, Einnistung eines Eies verhindert.

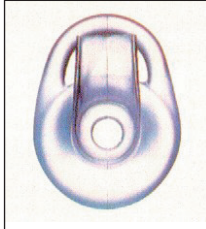
Vorteile	Nachteile
Man braucht sich zwei bis fünf Jahre (je nach Spirale) nicht um die Verhütung zu sorgen.	Eventuell besteht ein Risiko von Entzündungen und Eileiterschwangerschaften.

### Für wen zu empfehlen

Viele Ärzte warnen vor der Gefahr von Unfruchtbarkeit in Folge einer Infektion. Daher nur bedingt empfehlenswert für Frauen, die sich noch Kinder wünschen



## Lea contraceptivum



**Sicherheit** Pearl-Index 2

Erreicht in Kombination mit einer spermiziden Creme oder einem Gel eine relativ hohe Sicherheit

**Funktion**

Kappenförmige Silikon-Barriere; füllt hinteres Scheidengewölbe aus, bedeckt den Muttermund, sodass Spermien nicht aufsteigen können.

Vorteile	Nachteile
Muss nicht individuell angepasst werden. Geringe chemische, keine hormonelle Belastung. Bis zu 48 Stunden ununterbrochen verwendbar.	Relativ massig, von Trägerin und / oder Partner eventuell spürbar. Benutzungsdauer: maximal 12 Monate.

## Für wen zu empfehlen

Für Frauen, die relativ hohen Schutz möchten, ohne auf Pille oder Spirale zurückzugreifen, oder nicht dauerhaft verhüten wollen.

## Mini-Pille



**Sicherheit** Pearl-Index 3

**Funktion**

Reines Gestagen-Präparat, das die Bedingungen für Befruchtung und Einnistung der Eizelle verschlechtert.

Vorteile	Nachteile
Die Mini-Pille enthält kein Östrogen. Sie erlaubt spontanen Sex; Einnahme auch in der Stillzeit möglich	Muss auf drei Stunden genau eingenommen werden. Kann zu Nebenwirkungen und unregelmäßiger oder ausfallender Periode führen.

## Für wen zu empfehlen

Frauen, die keine Östrogene vertragen; nur für Frauen empfehlenswert, die sich an die zeitliche Vorgabe halten können.



## Temperaturmessung



### Sicherheit

Pearl-Index (je nach Gerät) 0,5 - 3,5

Zuverlässigkeit der Verhütungscomputer hängt extrem von der Sorgfalt seiner Verwenderin ab.

### Funktion

Moderne Kombination der klassischen Temperaturmess- und Rechenmethode. Anzeige der fruchtbaren Tage.

Vorteile	Nachteile
Keine Nebenwirkungen. Kann zur Empfängnisverhütung oder bei Kinderwunsch eingesetzt werden.	Extrem sorgfältige und regelmäßige Messung notwendig, die die Kontrolle und Zyklus-„Buchführung“ nicht ersetzt. An fruchtbaren Tagen Verhütung nötig.

### Für wen zu empfehlen

Für Frauen, die ihren Körper kennen, „natürlich“ verhüten wollen und bereit sind, ihren Lebensrhythmus dieser Methode anzupassen.

## Hormonmessung



### Sicherheit

Pearl-Index (je nach Gerät) 1 - 6

### Funktion

Der Computer gibt an, an welchen Tagen ein Urin-Test durchzuführen ist. Dieser misst den Hormongehalt und zeigt die Tage des Eisprungs an.

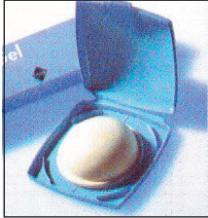
Vorteile	Nachteile
Keine Nebenwirkungen. Kann zur Empfängnisverhütung oder bei Kinderwunsch eingesetzt werden.	Sehr regelmäßige Messung notwendig. Verhütung an den fruchtbaren Tagen nötig.

### Für wen zu empfehlen

Einige Geräte haben einen hohen Pearl-Index, so dass sie eher für Frauen geeignet sind, die eine Schwangerschaft nicht ausschließen wollen.



## Diaphragma



**Sicherheit** Pearl-Index 4

In Kombination mit einer spermiziden Creme oder einem Gel relativ sicher.

### Funktion

Gummikappe (6-10 cm Durchmesser) sitzt wie eine Schutzwand vor der Gebärmutter und verhindert das Eindringen der Spermien.

Vorteile	Nachteile
Geringe chemische, keine hormonelle Belastung. Kann bis zu 2 Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden.	Anpassung durch den Arzt notwendig. Bei mehrmaligem Verkehr muss erneut Gel eingeführt werden. Entfernung: frühestens nach 6 Stunden.

### Für wen zu empfehlen

Für Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen Pille und Spirale nicht nehmen oder nicht dauerhaft verhüten möchten, ist das Diaphragma eine gute Alternative.

## Portiokappe



**Sicherheit** Pearl-Index 4

In Kombination mit einer spermiziden Creme oder einem Gel relativ sicher.

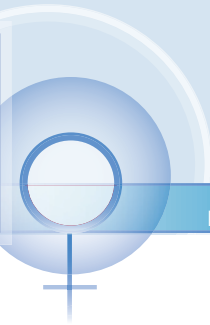
### Funktion

Die Portiokappe wird auf den Muttermund gestülpt und saugt sich dort fest. Die Muttermundöffnung wird verschlossen. Samen gelangt nicht zum Ei.

Vorteile	Nachteile
Geringe chemische, keine hormonelle Belastung. Kann bis zu 2 Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden.	Es ist problematisch, die richtige Größe zu finden; in der Anwendung schwieriger als das Diaphragma. Ebenso frühestens 6 Stunden nach dem Sex zu entfernen.

### Für wen zu empfehlen

Für Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen Pille und Spirale nicht nehmen oder nicht dauerhaft verhüten möchten.



## Kondom



**Sicherheit** Pearl-Index 4

Sie können platzen oder reißen; Cremes, Öle oder überschrittene Haltbarkeit können die Sicherheit beeinträchtigen.

**Funktion**

Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird; Samenzellen gelangen nicht in die Scheide.

Vorteile	Nachteile
Einzig wirksamer Schutz gegen HIV und andere Infektionskrankheiten. Keine chemische oder hormonelle Belastung; passt in jede Tasche; überall erhältlich.	Material kann Allergien auslösen. Anwendung wird beim Sex häufig als störend empfunden.

### Für wen zu empfehlen

Für Frauen, die eine Schwangerschaft nicht ausschließen.

## Chemische Mittel



**Sicherheit** Pearl-Index 5

Als alleiniger Schutz zu unsicher. Zu empfehlen nur in Verbindung mit Diaphragma oder Kondom.

**Funktion**

Creme, Schaum, Zäpfchen, Gel oder Vaginaltabletten; lösen sich in der Scheide auf und töten oder lähmen Samenzellen.

Vorteile	Nachteile
Bei Bedarf jederzeit einsetzbar; dadurch keine dauerhafte chemische Belastung.	Benötigen Zeit, bis sie wirken. Können Brennen in Scheide und / oder am Penis verursachen. Starke Hitzeentwicklung bei einigen Schaumzäpfchen ist möglich.

### Für wen zu empfehlen

Frauen, die einen Zusatzschutz zum Kondom möchten.