



Methoden/Mittel	Sicherheit	Nebenwirkungen	Handhabung	Für wen geeignet?
Pille	sehr sicher	Scheidenentzündungen, Blutungsstörungen, Brustspannen, Libidoverlust, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Gewichtszunahme	Tägliche Einnahme, Beginn nur am ersten Tag der Blutung möglich; Verschreibungspflicht; Kontrolle durch den/die Arzt/Ärztin erforderlich	Beginn nur am ersten Tag der Blutung möglich; Verschreibungspflicht; Kontrolle durch den/die Arzt/Ärztin erforderlich; für Frauen, die einen bequemen und sicheren Schutz suchen, evtl. Nebenwirkungen in Kauf nehmen; bei bestehenden Beschwerden (Akne) von Nutzen; Risiko besteht für Frauen über 40 und Raucherinnen
Minipille	sicher	Exakte Einnahmezeiten verlangen Disziplin; eventuell Zyklusstörungen; Schmierblutungen	Wirkung wie bei der Pille, hemmt aber nicht generell den Eisprung, da nur gestagenhaltig; wird ohne Pillenpause durchgängig täglich exakt zur gleichen Zeit eingenommen	Vgl. mit der Pille; auch für Frauen mit Östrogenunverträglichkeit geeignet
Kondom	sicher	keine	Einfach durch beide Partner zu handhaben, minimale Vorbereitung, keine Wartezeit, wird nur bei Bedarf angewendet, preiswert, leicht verfügbar, bei modernen Qualitätskondomen kaum gefühlsmäßige Beeinträchtigung	Bei wechselnden Partnern als Infektionsschutz unerlässlich; auch für Jugendliche gut geeignet; jeder kann es „für alle Fälle“ bei sich haben; geeignet während der Stillzeit und bei unregelmäßigem Zyklus
Kondom für die Frau	sicher	kein Bezug ohne Bestellung möglich; schwierige Anwendung	Vaginalschlauch, der das Zusammentreffen von Eizelle und Samenzelle verhindert	Für Frauen, die eigenverantwortlich einen Infektionsschutz wollen
Diaphragma	sicher	Übung erforderlich; evtl. Einschränkung sexueller Spontaneität; die spermaabtötenden Cremes/Gels können Reizungen am Penis hervorrufen	Muss vom Frauenarzt/von der Frauenärztin angepasst werden; gute Sicherheit bei richtigem Sitz und zusätzlicher Verwendung einer samenabtötenden Creme; bei jedem Geschlechtsverkehr neu verwenden	Für Frauen, die keine Scheu haben, sich selbst zu berühren und eine nebenwirkungsarme Methode suchen
lea contraceptivum	sicher	Übung erforderlich; Austausch nach 6-9 Monaten, dadurch teurer	Wirkung wie beim Diaphragma; zusätzliche Schlaufe zum Entfernen und Abflussventil für Zervixsekrete und Menstruationsblut; erhöhte Sicherheit durch zusätzliche samenabtötende Cremes oder Gels	Für Frauen, die keine Scheu haben, sich selbst zu berühren und eine nebenwirkungsarme Methode suchen



Methoden/Mittel	Sicherheit	Nebenwirkungen	Handhabung	Für wen geeignet?
Nuvaring	sehr sicher	Ähnlich der Pille	Verschreibungspflichtig; bleibt drei Wochen in der Scheide; nach der Periode neuen Ring einsetzen	Für Frauen, die einen sicheren Schutz ohne tägliche Pilleneinnahme suchen; eventuell sind Nebenwirkungen in Kauf zu nehmen; Risiko besteht für Frauen über 40
Portiokappe	nicht sehr sicher	Kann abrutschen; erfordert viel Geschick beim Einsetzen	Wirkung wie beim Diaphragma; zusätzlicher Schutz durch samenabtötende Cremes oder Gels	Alternative für Frauen, die z. B. das Diaphragma nicht benutzen können
Spirale	sicher	Menstruationsschmerzen, verstärkte Blutung, Blutungsstörungen, Eileiterentzündungen vor allem bei jungen Frauen, mögliche Unfruchtbarkeit, Eileiterschwangerschaft, Fehlgeburt	Einlage nur durch einen Frauenarzt/eine Frauenärztin; kann bis zu fünf Jahre eingesetzt bleiben	Ältere Frauen mit Kindern bzw. Frauen, deren Familienplanung abgeschlossen ist
Hormonspirale	sicher	Anfänglich können depressive Verstimmungen, Gewichtsveränderungen, Brustspannen, Kopfschmerzen und Übelkeit auftreten; unregelmäßige Blutungen sind möglich	Verhindert Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut durch gestagenhaltige Hormone; verursacht zähflüssigen Zervixschleim; wird vom Frauenarzt eingesetzt; ist mindestens fünf Jahre wirksam	Vgl. Spirale; soll auch für junge Frauen geeignet sein
Hormonimplantat	sehr sicher	Nebenwirkung ähnlich der Pille; bei vorzeitiger Entfernung ein teures Präparat	Verhindert den Eisprung; verfestigt die Gebärmutter-schleimhaut für die Spermien Hormonstäbchen wird vom Arzt/von der Ärztin in den Oberarm eingepflanzt; ist drei Jahre wirksam	Für Frauen, denen eine hohe Sicherheit wichtig ist und die mit regelmäßiger Pilleneinnahme Schwierigkeiten haben; für Frauen, die sich für drei Jahre auf eine Verhütungsmethode festlegen können
Dreimonatsspritze	sicher	Schlechte Verträglichkeit bei vielen Frauen; bei Unverträglichkeit müssen die drei Monate durchgehalten werden	Verhindert in erster Linie den Eisprung; muss alle drei Monate vom Arzt/ von der Ärztin gespritzt werden	Für Frauen, die einen mäßigen Zyklusverlauf haben und andere Methoden nicht vertragen

Methode/Mittel	Sicherheit	Nebenwirkungen	Handhabung	Für wen geeignet?
<p>Chemische Methoden</p>	<p>unsicher</p>	<p>Wärmegefühl und/oder Brennen in der Scheide und am Penis; kann sich verflüssigen und auslaufen; in Kombination mit Kondomen kann Gummi durch manche Präparate angegriffen werden</p>	<p>Als alleiniger Schutz nicht sicher genug; die Präparate müssen zehn Minuten schmelzen, erst dann sind sie wirksam; bei jedem Geschlechtsverkehr neu verwenden; rezeptfrei; einfache Anwendung</p>	<p>Nur in Verbindung mit anderen Präparaten zu empfehlen</p>
<p>Natürliche Verhütungsmethoden</p>	<p>relativ sicher</p>	<p>Nicht ganz einfach; erfordert Disziplin; regelmäßig längere Enthaltensamkeit erforderlich oder anderes Verhütungsmittel</p>	<p>Bestimmen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Rechnen; messen der Körpertemperatur und Schleimuntersuchung; Kurvenblätter in der Apotheke erhältlich</p>	<p>Für Frauen, die eine natürliche Alternative suchen, Lust haben, ihren Körper kennenzulernen, die auf Spontaneität verzichten können und bei denen der Partner mitverantwortlich ist</p>
<p>Technische Hilfsmittel zur Eisprungberechnung</p>	<p>nicht sehr sicher</p>	<p>Keine sichere, aber teure Verhütungsmethode</p>	<p>Fruchtbare bzw. unfruchtbare Tage im Zyklus werden mit Computer errechnet, ausgewertet und angezeigt</p>	<p>Für Frauen, die schwanger werden wollen, für Frauen, die ohne Nebenwirkungen verhüten wollen, aber dafür mangelnde Sicherheit in Kauf nehmen</p>
<p>Sterilisation</p>	<p>sehr sicher</p>	<p>Vorübergehend Wundschmerzen; bedingt endgültige Entscheidung, die kaum rückgängig gemacht werden kann</p>	<p>Unterbrechung von Ei- bzw. Samenleiter; operativer Eingriff erforderlich; bei Frauen meist stationär in Narkose; bei Männern ambulant mit örtlicher Betäubung</p>	<p>Frauen und Männer ohne weiteren Kinderwunsch; feste Beziehungen; am besten über 35 Jahre alt</p>
<p>Pille danach</p>	<p>relativ sicher</p>	<p>Übelkeit, Unregelmäßigkeiten im Zyklusverlauf, hohe Hormondosis; Regelverschiebung ist möglich</p>	<p>Als Notfallmaßnahme; nur über Arzt oder Ärztin bzw. Krankenhaus möglich; Pille muss bis 48 Stunden nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden</p>	<p>Nur für den Notfall bei Verhütungsspannen und Nichtgebrauch von Verhütungsmitteln</p>
<p>Spirale danach</p>	<p>relativ sicher</p>	<p>siehe Spirale</p>	<p>Spirale muss bis fünf Tage nach dem ungeschützten Verkehr eingesetzt werden um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern</p>	<p>Nur für den Notfall; für Frauen geeignet, die langfristig mit der Spirale verhüten wollen</p>