













Mit Sicherheit verhüten.

| | Pille | Hormonspirale | Hormonimplantat | Minipille | 3-Monats-spritze | Hormonring | Hormonpflaster | Kupferspirale | Kondom | Diaphragma/Portiokappe | Zeitwahlmethoden <small>(Computer, Knaus-Ogino, Billings)</small> | Chemische Verhütungsmittel |
|--|--|---|---|--|---|--|---|---|---|---|--|--|
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sicherheit <small>(Pearl-Index*)</small> | 0,1–0,9 sehr hohe Sicherheit | 0,1–0,2 sehr hohe Sicherheit | 0,1 sehr hohe Sicherheit | 1,0 hohe Sicherheit | 0,3–1,4 hohe Sicherheit | 0,4–1,8 hohe Sicherheit | 0,9–1,2 hohe Sicherheit | 0,5–2 hohe Sicherheit | 3–5 mittlere Sicherheit | 4–5 mittlere Sicherheit | 2–25 mittlere bis geringe Sicherheit | 5–20 geringe Sicherheit |
| Funktion | Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung | Kleines flexibles Kunststoff-T, das das Hormon Gestagen enthält; verbindet Vorteile von Minipille und Spirale; verhütet lokal in der Gebärmutter; der Eisprung wird nicht unterdrückt | Kunststoffstäbchen mit dem Hormon Gestagen; wird in den Arm implantiert; verhindert den Eisprung | Tablette, die das Hormon Gestagen enthält; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle | Depot-Spritze mit dem Hormon Gestagen; verhindert den Eisprung oder die Befruchtung und Einnistung der Eizelle | Scheidenring mit 5,4 cm Durchmesser, enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung | Fleischfarbenes Pflaster mit 20 cm ² Fläche; enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung | Kleines Kunststoff-T mit Kupferdraht; verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle | Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird; das Ejakulat (Sperma) gelangt nicht in die Scheide | Gummikappe, die in der Scheide vor dem Muttermund sitzt; verhindert das Eindringen von Spermien; Kombination mit spermizider Creme oder einem Gel | Bestimmung des Eisprungs durch Messung des Hormonspiegels und/oder Temperaturmessung und/oder Zyklusberechnung | Spermizide als Zäpfchen, Schaum, Creme oder Gel; anzuwenden in der Scheide; bildet eine Sperre für die Spermien und hemmt zusätzlich die Spermien-Beweglichkeit |
| Vorteile | Reguliert den Zyklus; verringert Regelschmerzen; verbessert die Haut; lindert prämenstruelle Beschwerden (wie z. B. Brustspannen) | Keine Anwendungsfehler möglich; natürlicher Zyklus bleibt erhalten; kann bis zu 5 Jahren liegen bleiben; Monatsblutungen werden schwächer; Anwendung auch in der Stillzeit möglich | Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Jahre anhaltender Empfängnischutz | Enthält kein Östrogen; Einnahme auch in der Stillzeit möglich | Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Monate anhaltende Verhütungswirkung | Wechsel alle 3 Wochen nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht | Wechsel jede Woche nötig; Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht | Kein Anwendungsfehler möglich; Liegedauer 2–3 Jahre | Bietet wirksamen Schutz vor AIDS/HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten; mit anderen Verhütungsmethoden kombinierbar | Kann bis zu 2 Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden | Methode kann einerseits zur Empfängnisverhütung oder andererseits zur Ovulationskontrolle bei Kinderwunsch eingesetzt werden | Bei Bedarf jederzeit einsetzbar |
| Zu beachten | Tägliche Einnahme nötig; Erbrechen, Durchfall oder Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit | Wird durch den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt; zu Beginn Zwischenblutungen möglich | Muss durch den Frauenarzt in kleiner Operation implantiert und entfernt werden; unregelmäßige Blutungen, Hautprobleme und Gewichtszunahme möglich | Muss auf 3 Stunden genau eingenommen werden, d. h. erfordert große Disziplin bei der Einnahme; Zyklusunregelmäßigkeiten sind möglich | Wird alle 3 Monate oder 12 Wochen durch den Frauenarzt gespritzt; unregelmäßige Blutungen und Gewichtszunahme möglich | Eventuell unangenehme Selbstmanipulation bei Einlage in die Scheide; kann beim Sex spürbar sein und unmerklich verloren gehen; Gefahr von Scheidenentzündungen | Sichtbare Verhütung; Pflaster kann sich ablösen und verloren gehen; Hautreizungen, Brustspannen, schmerzhaftes Monatsblutung möglich | Einlage in die Gebärmutter und regelmäßige Kontrolle durch den Frauenarzt; oft längere und schmerzhaftere Periode; das Risiko von Entzündungen und Eileiterschwangerschaften ist erhöht | Kann platzen oder reißen; Cremes, Öle oder Überschreitungen des Haltbarkeitsdatums können die Sicherheit beeinträchtigen; die Anwendung beim Sex kann als störend empfunden werden; Latexallergie | Anpassung durch den Arzt notwendig; bei mehrmaligem Verkehr muss erneut Gel eingeführt werden; Entfernung kann frühestens 6 Stunden nach dem Sex erfolgen | Extrem sorgfältige und regelmäßige Messung notwendig; an fruchtbaren Tagen sind andere Verhütungsmethoden erforderlich | Sehr unsicher; kein Schutz vor Infektionen; brennen in der Scheide und/oder am Penis möglich; ca. 10 Min. vor dem Verkehr in die Scheide einführen; wirkt nur ungefähr eine Stunde |
| Kosten pro Monat/Jahr | 5–12 € pro Monat; bis zum 20. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten | 5–8 € pro Monat; 350–450 € für 5 Jahre inklusive Einlage | 9–13 € pro Monat; 350–450 € für 3 Jahre inklusive Einsetzen | 8–14 € pro Monat; bis zum 20. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten | ca. 10 € pro Monat; ca. 120 € pro Jahr inklusive Spritzen | 13–20 € pro Monat; ca. 160 € pro Jahr | 13–20 € pro Monat; ca. 160 € pro Jahr | 4–8 € pro Monat; 150–200 € für 2–3 Jahre inklusive Einlage | 0,30–1 € pro Stück; rezeptfrei | ca. 15–25 € pro Stück; spermizides Mittel ca. 8 €; rezeptfrei in der Apotheke erhältlich | ca. 10–13 € pro Monat; 80–650 € für Anschaffung; rezeptfrei in der Apotheke erhältlich | ca. 8–10 € pro Packung; rezeptfrei |
| Für wen zu empfehlen? | Für junge, gesunde Frauen, die sicher verhüten wollen; nicht geeignet für starke Raucherinnen und Übergewichtige (Thrombosegefahr) | Für Frauen, die bequem und langfristig verhüten wollen | Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und einen unregelmäßigen Lebensrhythmus haben | Für Frauen, die keine Östrogene vertragen; nur für Frauen, die sehr diszipliniert sind | Für Frauen, die andere Methoden nicht anwenden können oder wollen, z. B. bei Östrogenunverträglichkeit | Für Frauen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus | Für Frauen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus | Für Frauen, die bereits Kinder haben und keine Hormone vertragen | Für Frauen ohne festen Partner oder mit neuem Partner; zum Schutz vor AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen | Für Frauen, die Pille und Spirale nicht vertragen oder nicht dauerhaft verhüten wollen | Für Frauen, die ihren Körper kennen und bereit sind, ihren Lebensrhythmus dieser Methode anzupassen | Als alleiniger Schutz zu unsicher; nur zu empfehlen in Verbindung mit Kondom oder Diaphragma/Portiokappe |

*Anzahl der ungewollten Schwangerschaften, wenn 100 Frauen 1 Jahr die genannte Verhütungsmethode anwenden.