

	Hormon-implantat	Hormon-spirale	Pille	Gold-Kupfer-Spirale	3-Monats-spritze	Hormon-ring	Kupfer-spirale	Hormon-pflaster	Minipille	Kondom	Diaphragma / Portiokappe	Zeitwahl-methode	Chemische Verhütungsmittel
Sicherheit	sehr hohe Sicherheit	sehr hohe Sicherheit	sehr hohe Sicherheit	Sehr hohe Sicherheit	hohe Sicherheit	hohe Sicherheit	hohe Sicherheit	hohe Sicherheit	hohe Sicherheit	mittlere Sicherheit	mittlere Sicherheit	mittlere bis geringe Sicherheit	geringe Sicherheit
Pearl-Index	0,1-0,2	0,1-0,3	0,1-0,9	0,5-1,0	0,3-1,4	0,4-1,8	0,9-3,0	0,9-1,2	1,0-3,0	3-5	4-5	2-25	5-20
Funktion	Kunststoffstäbchen mit dem Hormon Gestagen; wird in den Arm implantiert; verhindert den Eisprung	Kleines flexibles Kunststoff-T, das das Hormon Gestagen enthält; verhütet lokal in der Gebärmutter; der Eisprung wird nicht unterdrückt	Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung	Kleines Kunststoff-T in Form einer Lilie; umwickelt mit Draht aus Gold-Kupfer-Legierung; verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle; verringert zusätzlich Pilzinfektionen und bakterielle Entzündungen	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; verhindert den Eisprung	Kleines Kunststoff-T mit Kupferdraht; verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle	Fleischfarbenes Pflaster mit 20 cm <sup>2</sup> Fläche; enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; verhindert den Eisprung	Tablette, die das Hormon Gestagen enthält; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle	Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird; das 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	Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Jahre anhaltender Empfängnischutz	Keine Anwendungsfehler möglich; natürlicher Zyklus bleibt erhalten; kann bis zu 5 Jahre liegen bleiben; Monatsblutungen werden schwächer	Reguliert den Zyklus; verringert Regelschmerzen; verbessert die Haut; lindert prämenstruelle Beschwerden	Keine Anwendungsfehler möglich; natürlicher Zyklus bleibt erhalten; kann bis zu 10 Jahre liegen bleiben; verhindert Pilz- und bakterielle Infektionen; Anwendung auch in der Stillzeit möglich	Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Monate anhaltende Verhütung	Wechsel alle 3 Wochen nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit	Keine Anwendungsfehler möglich; Liegedauer 2-3 Jahre	Wechsel jede Woche nötig; Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit	Enthält kein Östrogen	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	Muss durch den Frauenarzt in kleiner Operation implantiert und entfernt werden; unregelmäßige Blutungen, Hautprobleme und Gewichtszunahme möglich	Wird durch den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und regelmäßig kontrolliert; zu Beginn Zwischenblutung möglich	Tägliche Einnahme nötig; Erbrechen, Durchfall oder Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit	Wird durch den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und regelmäßig kontrolliert; zu Beginn stärkere Periode möglich	Wird alle 5 Monate oder 12 Wochen durch den Frauenarzt gespritzt; unregelmäßige Blutungen und Gewichtszunahme möglich	Eventuell unangenehme Selbstmanipulation bei der Einlage in die Scheide; kann beim Sex spürbar sein und unbemerkt verloren gehen; Gefahr von Scheideninfektion	Einlage in die Gebärmutter und regelmäßige Kontrolle durch den Frauenarzt; oft längere und schmerzhaftere Periode; das Risiko von Entzündungen und Eileiterschwangerschaften ist erhöht	Sichtbare Verhütung; Pflaster kann sich ablösen und verloren gehen; Hautreizungen, Brustspannen, schmerzhafte Monatsblutung möglich	Muss auf 3 Stunden genau eingenommen werden, d.h. erfordert große Disziplin bei der Einnahme; Zyklusunregelmäßigkeiten sind möglich	Kann platzen oder reißen; Cremes, Öle, oder Übersetzungen 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 oder am Penis möglich; ca. 10 Min. vor dem Verkehr in die Scheide einführen; wirkt nur ungefähr eine Stunde
Kosten pro Monat/Jahr	9-13 € pro Monat; 350-450 € für 3 Jahre inklusive Einsetzen	5-8 € pro Monat; 350-450 € für 5 Jahre inklusive Einlage	5-12 € pro Monat; bis zum 20. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten	ca. 2 € pro Monat; 200-250 € für 10 Jahre inklusive Einsetzen	ca. 10 € pro Monat; ca. 120 € pro Jahr inklusive Spritzen	13-20 € pro Monat; ca. 160 € pro Jahr	4-8 € pro Monat; 150-200 € für 2-3 Jahre inklusive Einlage	13-20 € pro Monat; ca. 160 € pro Jahr	8-14 € pro Monat; bis zum 20. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten	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 Frauen, die keine Östrogene vertragen und einen unregelmäßigen Lebensrhythmus haben	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen oder nehmen möchten	Für junge, gesunde Frauen, die sicher verhüten wollen; nicht geeignet für starke Raucherinnen und Übergewichtige (Thrombosegefahr)	Für Frauen, die bequem und langfristig verhüten wollen und keine Hormone vertragen bzw. einnehmen möchten	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen oder nehmen möchten	Für Frauen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus	Für Frauen, die bereits Kinder haben und keine Hormone vertragen	Für Frauen mit unregelmäßigem Lebensrhythmus	Für Frauen, die keine Östrogene vertragen; nur für Frauen, die sehr diszipliniert sind	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 in Verbindung mit Kondom oder Diaphragma / Portiokappe