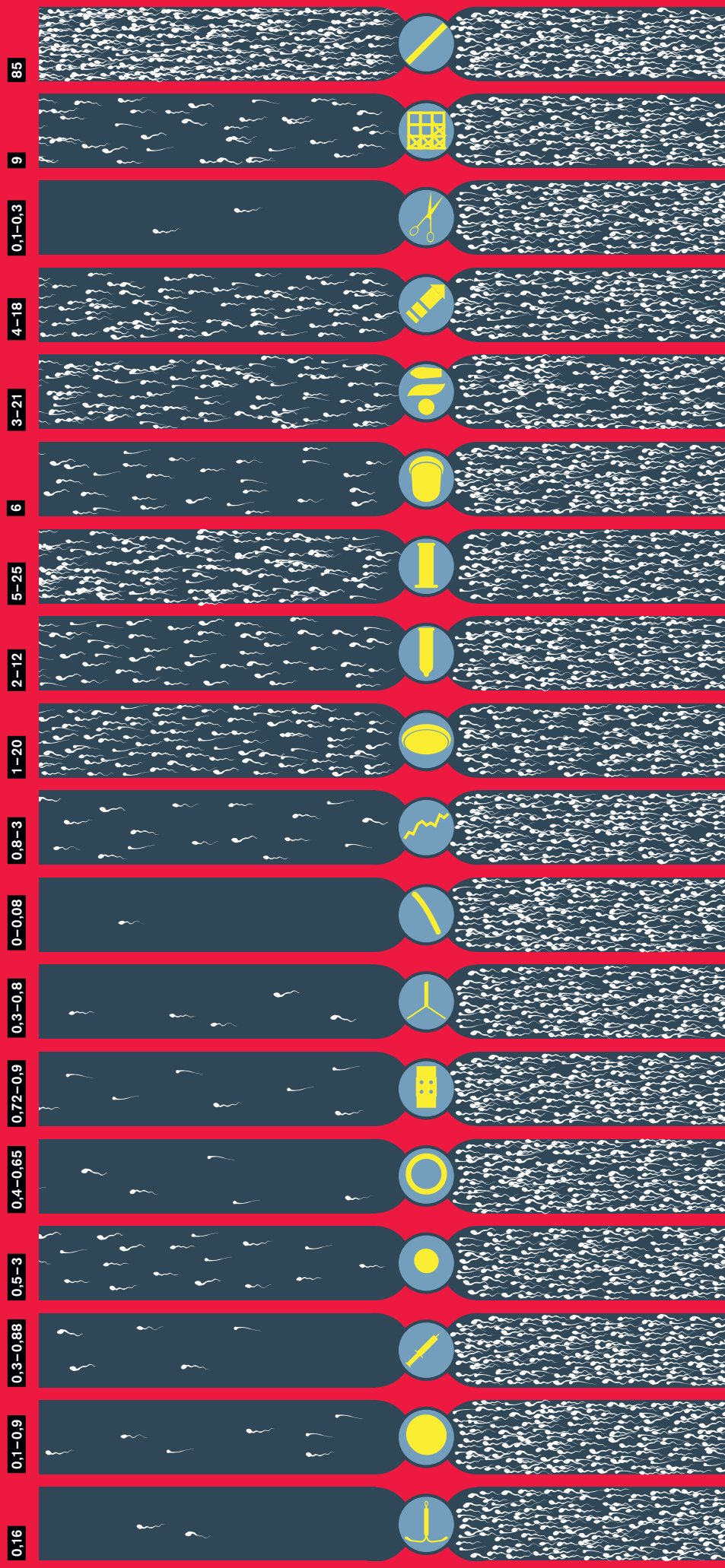


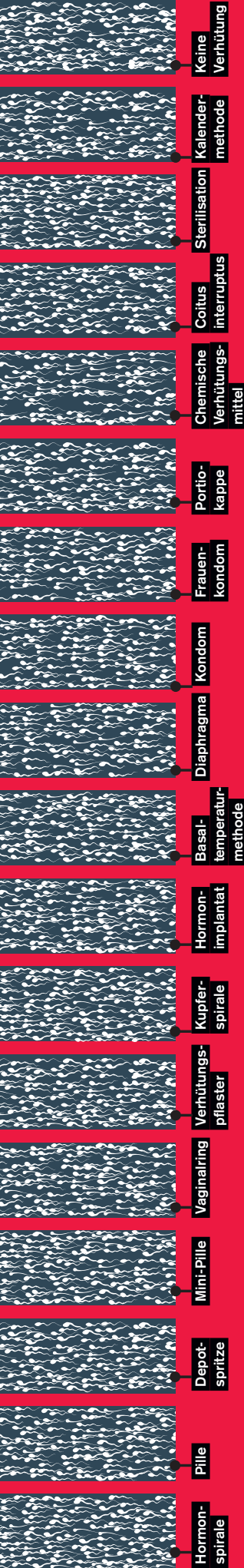
So viel ist mal sicher

Hier siehst du, wie sicher die einzelnen Verhütungsmethoden sind und wie oft es zu einer ungewollten Schwangerschaft kommt

Die Erfolgsquoten verschiedener Verhütungsmethoden

Wenden 100 Frauen ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel an und treten drei Schwangerschaften auf, so beträgt der Pearl-Index von 0,1 besagt, dass eine von 1.000 Frauen schwanger wird





Leider fast immer Frauensache

So funktionieren die Verhütungsmethoden

Hormonspirale Die Hormonspirale wirkt durch die ständige Hormonabgabe eines Gestagens in kleiner Menge in die Gebärmutterhöhle. Sie kann über fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben. Bei jeder fünften Frau setzt die Monatsblutung nach einem Jahr völlig aus – bei den meisten wird die Periode kürzer und schwächer. Kosten: etwa 280 bis 350 Euro.

Pille Die Pille ist ein hormonelles Verhütungsmittel in Tablettenform, das es in unterschiedlichen Zusammensetzungen gibt. In jeder Tablette der sogenannten Einphasen-Kombinationspräparate ist die gleiche Hormonmenge Östrogen und Gestagen. Die Frau nimmt an 21 Tagen jeweils eine Pille, dann folgt eine Einnahmepause von sieben Tagen. Der Empfängnischutz ist durchgehend gewährleistet. Kosten: je nach Präparat und Packungsgröße zwischen 5 und 21 Euro pro Monat

Depotspritze Die Depotspritze ist ein Langzeitverhütungsmittel und darf laut Bundesgesundheitsamt nur in Ausnahmefällen verschrieben werden. Sie enthält das Hormon Gestagen in hoher Dosis und hemmt den Eisprung über einen Zeitraum von etwa acht bis zwölf Wochen. Kosten: ca. 30 bis 35 Euro für drei Monate

Mini-Pille Die Mini-Pille ist auch ein hormonelles Verhütungsmittel, enthält jedoch kein Östrogen, sondern nur Gestagen. Sie muss immer zur gleichen Uhrzeit und jeden Zyklustag, das heißt ohne Unterbrechung, eingenommen werden. Kosten: je nach Präparat und Packungsgröße zwischen 6 und 17 Euro pro Monat

Vaginalring Der Vaginalring ist ebenfalls eine hormonelle Methode der Verhütung. Der weiche Kunststoffring (Durchmesser 5,4 Millimeter) gibt kontinuierlich Hormone ab und wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und nach 21 Tagen wieder entfernt. Während der siebentägigen

Pause setzt die Periode ein, und anschließend kann der nächste Ring benutzt werden. Kosten: ca. 20 Euro, Drei-Monats-Packung ca. 48 Euro

Verhütungspflaster Auch das Verhütungspflaster setzt wie der Vaginalring Hormone frei. Es enthält Östrogen und Gestagen, die über die Haut aufgenommen werden und so den Eisprung verhindern. Das Verhütungspflaster mit einer Größe von 4,5 mal 4,5 Zentimetern wird für sieben Tage auf die Haut geklebt und dann durch ein neues ersetzt. Nach drei Wochen wird eine Pause von sieben Tagen eingelegt, in der die Periode einsetzt. Kosten: ca. 15 bis 20 Euro pro Monat, Drei-Monats-Packung ab ca. 38 Euro

Kupferspirale Die Kupferspirale wird in die Gebärmutter gesetzt und kann dort fünf Jahre bleiben. Durch das Kupfer, das in kleinsten Mengen abgegeben wird, werden die Spermazellen auf dem Weg in die Eileiter in ihrer Beweglichkeit gehemmt. Außerdem wird der Aufbau der Gebärmutter schleimhaut gestört, sodass sich keine Eizelle in der Gebärmutter einnisten kann. Kosten: ca. 120 bis 200 Euro für einen Anwendungszeitraum von 3 - 5 Jahren inklusive des ärztlichen Honorars für Beratung, Untersuchung und das Einsetzen

Hormonimplantat Das Hormonimplantat oder -stäbchen ist wie die Mini-Pille ein hormonelles Verhütungsmittel, das nur Gestagen enthält. Das fast durchsichtige Stäbchen besteht aus silikonfreiem Kunststoff, ist vier Zentimeter lang und hat einen Durchmesser von zwei Millimetern. Es wird in den Oberarm appliziert. Das Stäbchen gibt über drei Jahre Hormone ab. Kosten: 250 bis 350 Euro inklusive Einlegen, für die Entfernung ca. 50 Euro

Basaltemperaturmethode Die Basaltemperaturmethode basiert auf der genauen Betrachtung des weiblichen Kör-

pers. Jeden Morgen misst die Frau immer zur gleichen Uhrzeit ihre Körpertemperatur und trägt den Wert in eine Tabelle ein, anhand derer auf den Eisprung und die unfruchtbaren Tage geschlossen werden kann. Kosten: keine

Diaphragma Das Diaphragma (auch Scheidenpessar genannt) wird mit Verhütungsgel bestrichen und vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Es ist aus Silikon, hat einen Durchmesser von sechs bis neun Zentimetern und muss von einer erfahrenen Fachkraft angepasst werden. Kosten: je nach Produkt zwischen 30 und 50 Euro, Verhütungsgel ca. 8 bis 12 Euro

Kondom Das Kondom, das einzige Verhütungsmittel für Männer, ist ein hauchdünner Gummischutz, der vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gezogen wird. Es verhindert Schwangerschaften und bietet Schutz vor vielen sexuell übertragbaren Krankheiten. Kosten: je nach Packungsgröße ca. 0,30 bis 1 Euro pro Stück

Frauenkondom Das Frauenkondom ist die einzige Verhütungsmethode, mit der sich eine Frau selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann. Das Frauenkondom ist 17 bis 18 Zentimeter lang, besteht aus dünnem Kunststoff und kleidet die Scheide wie eine zweite Haut aus. Bisher gibt es nur ein Produkt auf dem deutschen Markt. Kosten: ca. 3 bis 5 Euro pro Stück

Portio- oder Verhütungskappen Portiokappen bedecken den Gebärmutterhals und verhindern so, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen. Sie können längere Zeit vor dem Verkehr eingeführt werden und müssen mindestens sechs Stunden in der Scheide bleiben. Die Portiokappe sollte wie das Diaphragma zusammen mit einem Verhütungsgel benutzt werden. Kosten: ca. 30 – 50 Euro pro Stück, Verhütungsgel ca. 8 bis 12 Euro

Chemische Verhütungsmittel (Spermizide) Chemische Verhütungsmittel gibt es in Form von Zäpfchen, Tabletten, Verhütungsgels oder -cremes. Alle enthalten Stoffe, die die Spermazellen abtöten oder zumindest deren Fortbewegungsmöglichkeit hemmen. Sie werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Kosten: je nach Art des Mittels, Packungsgröße und Anwendungszeitraum etwa 3 bis 15 Euro

Coitus interruptus Der Coitus interruptus ist keine Verhütungsmethode, sondern lediglich der Versuch, eine Schwangerschaft zu vermeiden, indem der Mann sein Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide zieht.

Sterilisation Die Sterilisation ist eine operative Methode der Verhütung. Versuche, die Sterilisation wieder rückgängig zu machen, sind schwierig, die Erfolgchancen gering. Sterilisiert werden kann sowohl der Mann als auch die Frau, wobei der Eingriff beim Mann wesentlich leichter und risikoärmer ist als bei der Frau. Die ungewollten Schwangerschaften sind auf fehlerhafte Operationen zurückzuführen. Kosten: ca. 300 bis 500 Euro beim Mann, ca. 600 bis 1.000 Euro bei der Frau

Kalender- oder Knaus-Ogino-Methode Ein Jahr lang muss die Frau die Tage von einer Monatsblutung bis zur nächsten zählen und aufschreiben. Anhand dieser zwölf Zyklen wird ein Durchschnittswert für die wahrscheinlich fruchtbaren Tage ermittelt. Dieses Verfahren ist als Verhütungsmethode sehr unsicher. Kosten: keine