

Verhütungsmethoden im Vergleich

Mittel mit Hormonen

Hormon-Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit ¹	Für wen geeignet?
Pille (Kombination von Östrogen und Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenthäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Erlaubt spontanen Sex + Relativ einfache Anwendung, auch für junge, unerfahrene Frauen – Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit oder Gewichtszunahme – Erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Risiko von Brustkrebs bei sehr langer Einnahme – Erfordert gewisse Disziplin (tägliche Einnahme) – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,1 bis 0,9)	<p>Für Frauen, die bequemen, sicheren Schutz suchen. Nicht geeignet für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – rauchen – Migräne haben – eine Blutgerinnungsstörung oder Übergewicht haben – über 35 Jahre alt sind. <p>Ärztliche Kontrolle nötig.</p> <p>Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.</p>
Hormonspiralen (Mirena und Jaydess, enthalten nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verändern die Schleimhaut der Gebärmutter und verdicken den Muttermundschleim. Die Samenthäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Während der Stillzeit möglich + Wird nicht vergessen + Wirkungszeit: Mirena 5, Jaydess 3 Jahre + Wenige bis keine Blutungen – Eileiter-/Eierstockentzündungen oder Eileiterschwangerschaften – Erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Kein Schutz vor Infektionen – Kopfweg, Bauchweg, Akne, Brustspannen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,2 bis 0,5)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – schon geboren haben – Östrogen nicht vertragen – starke Blutungen haben. <p>Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.</p>
Dreimonatsspritze (enthält nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenthäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Drei Monate anhaltender Verhütungsschutz + Keine Einnahmefehler möglich – Blutungsstörungen – Risiko für Abnahme der Knochendichte – Erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Gewichtszunahme – Verminderte Fruchtbarkeit nach Absetzen der Spritze – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,3 bis 0,9)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – auf keinen Fall schwanger werden möchten oder dürfen – es nicht schaffen, die Pille regelmässig einzunehmen – Östrogen nicht vertragen. <p>Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.</p>
Minipille (Cerazette enthält nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenthäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Einnahme auch während der Stillzeit möglich – Blutungsstörungen – Erhöhtes Risiko für Thrombose, Herzinfarkt und Eileiterschwangerschaft – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,2 bis 2)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – einen bequemen, sicheren Schutz suchen – Östrogene nicht vertragen – stillen – über 35 Jahre alt sind. <p>Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.</p>
Implanon (enthält nur Gestagen)	<ul style="list-style-type: none"> – Kunststoffstäbchen unter der Haut, das Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenthäden können nicht in die Gebärmutter eindringen. 	<ul style="list-style-type: none"> + Wirkt bis zu 3 Jahre – Blutungsstörungen, Kopfschmerzen, Akne – Erhöhtes Risiko für Thrombose, Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Kein Schutz, wenn der Arzt beim Einsetzen Fehler macht – Selten: Stäbchen ist nicht mehr auffindbar – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: ca. 0,1 bis 0,3)	<p>Für Frauen, die</p> <ul style="list-style-type: none"> – die Minipille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben – kein Übergewicht haben – Östrogen nicht vertragen. <p>Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.</p>

¹ Pearl-Index: Zahl der Schwangerschaften bei 100 Frauen in einem Jahr

Hormone und natürliche Methoden

Hormon-Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit ¹	Für wen geeignet?
Nuva-Ring (enthält Östrogen und Gestagen)	Elastischer Ring in der Scheide, der Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	<ul style="list-style-type: none"> + Muss nur einmal im Monat gewechselt werden – Druckgefühl in der Scheide, kann beim Geschlechtsverkehr stören – Erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Kann beim Tamponwechsel oder Stuhlgang unbemerkt ausgestossen werden – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,4 bis 0,7)	Für Frauen, die – die Pille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben. Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.
Evra-Pflaster (enthält Östrogen und Gestagen)	Pflaster, das über die Haut Hormone abgibt. – Verhindert den Eisprung. – Verändert die Schleimhaut der Gebärmutter und verdickt den Muttermundschleim. Die Samenfäden können nicht in die Gebärmutter eindringen.	<ul style="list-style-type: none"> + Ein Pflaster wirkt eine Woche – Kopfschmerzen – Gewichtszunahme – Erhöhtes Risiko für Thrombose oder Herzinfarkt – Erhöhtes Risiko für Depressionen – Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,9 bis 1,3)	Für Frauen, die – die Antibabypille gut vertragen, aber Mühe mit der regelmässigen Einnahme haben – kein Übergewicht haben. Nicht geeignet für Frauen, die Depressionen haben.
Natürliche Methoden	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit ¹	Für wen geeignet?
Symptothermale Methode	Kombination von Temperatur- und Schleimstruktur-Methode.	<ul style="list-style-type: none"> + Keine Nebenwirkungen – Kein Schutz vor Infektionen – Erfordert Disziplin und einen einigermassen regelmässigen Zyklus 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,4 bis 2,3)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben.
Temperaturmethode	Anhand der Körpertemperatur am Morgen bestimmt die Frau die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	<ul style="list-style-type: none"> + Keine Nebenwirkungen – Kein Schutz vor Infektionen – Erfordert Disziplin und einen einigermassen regelmässigen Zyklus 	Gut (Pearl-Index: 1 bis 3)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.
Verhütungs-Computer	Eine Computer-Software rechnet die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage aus.	Kann Hilfsmittel bei den oben erwähnten Methoden sein	Genügend (Pearl-Index: 4 bis 9, noch wenig Daten)	Für Frauen, – die natürlich verhüten möchten – für die eine Schwangerschaft keine Katastrophe wäre.
Kalender-Methode (nach Knaus-Ogino)	Anhand des Zyklus bestimmt die Frau die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage.	<ul style="list-style-type: none"> + Keine Nebenwirkungen – Kein Schutz vor Infektionen – Erfordert Disziplin und einen einigermassen regelmässigen Zyklus 	Ungenügend (Pearl-Index: 9 bis 30)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.
Schleimstruktur- oder Billings-Methode	Anhand der Veränderung des Schleims im Scheidengang bestimmt die Frau die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage.	<ul style="list-style-type: none"> + Keine Nebenwirkungen – Kein Schutz vor Infektionen – Erfordert Disziplin und einen einigermassen regelmässigen Zyklus 	Ungenügend (Pearl-Index: 15 bis 25)	Für Frauen, die – natürlich verhüten möchten – einen regelmässigen Zyklus haben – zusätzlich mit einer mechanischen Methode verhüten.

¹ Pearl-Index: Zahl der Schwangerschaften bei 100 Frauen in einem Jahr

Mechanische und chemische Mittel

Mechanische Mittel	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit ¹	Für wen geeignet?
Kupferspirale/ Kupferkette	Die Kupferionen verändern die Schleimhaut der Gebärmutter. Die Beweglichkeit der Spermien ist eingeschränkt, das Ei kann sich nicht einnisten.	<ul style="list-style-type: none"> + Schützt fünf Jahre lang + Keine hormonelle Belastung - Blutungsstörungen, Eileiter-, Eierstockentzündungen oder Eileiterschwangerschaften möglich - Kein Schutz vor Infektionen 	Sehr gut (Pearl-Index: 0,3 bis 1)	Für Frauen, die <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell, aber sicher verhüten möchten - bereits geboren haben. Nicht geeignet für ganz junge Frauen.
Diaphragma	Eine Kappe vor dem Muttermund verhindert das Eindringen der Spermien.	<ul style="list-style-type: none"> + Geringe chemische, keine hormonelle Belastung + Kann bei Bedarf eingesetzt werden - Muss vom Arzt angepasst werden - Kein Schutz vor Infektionen 	Genügend (Pearl-Index: 2 bis 18) Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid	Für Frauen, die <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell verhüten wollen - die Pille oder Spirale nicht vertragen - nicht dauernd verhüten möchten. Nicht geeignet für Frauen mit Gebärmutter senkung.
Portiokappe	Die Portiokappe verhindert das Eindringen der Spermien in den Muttermund.	<ul style="list-style-type: none"> + Geringe chemische, keine hormonelle Belastung + Kann bei Bedarf eingesetzt werden - Muss vom Arzt angepasst werden - Kein Schutz vor Infektionen 	Genügend (Pearl-Index: 2 bis 18) Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid	Für Frauen, die <ul style="list-style-type: none"> - nicht hormonell verhüten wollen - die Pille oder Spirale nicht vertragen - nicht dauernd verhüten möchten.
Kondom	Verhindert, dass die Spermien zur Eizelle gelangen können.	<ul style="list-style-type: none"> + Wirksamer Schutz vor HIV und andere Infektionskrankheiten + Keine hormonelle Belastung - Latex kann Allergien auslösen - Kann als störend empfunden werden 	Abhängig vom richtigen Gebrauch (Pearl-Index: 1 bis 14) Höhere Sicherheit in Kombination mit einem Spermizid	Einziges Verhütungsmittel für Männer. Für Paare, die sich vor Infektionen schützen möchten.
Femidom	Sieht aus wie ein grosses Kondom. Das obere Ende ist verschlossen und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt.	<ul style="list-style-type: none"> + Keine hormonelle Belastung + Schutz vor Infektionskrankheiten + Besteht aus Polyurethan, kann auch bei Latexallergie verwendet werden - Störendes Rascheln oder Knistern während des Geschlechtsverkehrs 	Abhängig vom richtigen Gebrauch (Pearl-Index: 1 bis 14)	Für Frauen, die selbstbestimmt natürlich verhüten wollen, ohne ein HIV-Risiko einzugehen.
Chemische Mittel	Wie sie wirken	Vor-/Nachteile	Sicherheit ¹	Für wen geeignet?
Scheidenzäpfchen, Gels, Schwämmchen, Ovula, Schäume	Eine chemische Substanz (meist Nonoxinol) tötet die Spermien ab.	<ul style="list-style-type: none"> + Bei Bedarf jederzeit einsetzbar - Die Substanzen riechen schlecht - Oft brennen oder jucken sie - Kein Schutz vor Infektionen 	Ungenügend (Pearl-Index: 3 bis 21)	Für Paare, die neben mechanischen Methoden zusätzliche Sicherheit wünschen.