

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

P-I = Pearl-Index: Der Pearl-Index, benannt nach dem amerikanischen Biologen Raymond Pearl (1879–1940), ist ein Maß für die Wirksamkeit bzw. Zuverlässigkeit von Methoden zur Empfängnisverhütung. Er gibt an, wie hoch der Anteil sexuell aktiver Frauen ist, die trotz Verwendung einer bestimmten Verhütungsmethode innerhalb eines Jahres schwanger werden. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Methode.

PAW = Potentiell abtreibende Wirkung. Hinweis: (Ja) bedeutet, dass das Mittel eigentlich einen Eisprung verhindern soll, dies aber nicht absolut sichergestellt ist: Sofern also der Eisprung dennoch stattfindet, liegt eine potentiell abtreibende Wirkung vor!

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
Hormonelle Mittel			
Pille	<p>Die Pille ist das am häufigsten verwendete Verhütungsmittel in Deutschland. Rund sieben Millionen Frauen schlucken sie täglich. Die Pille gilt zudem als eines der sichersten Verhütungsmittel.</p> <p>Die heutigen Pillen enthalten die Hormone Östrogen und Gestagen in den verschiedensten Zusammensetzungen und Dosierungen. Die so genannten Mikropillen zeichnen sich durch besonders niedrige Östrogenmengen aus. So sollen Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen reduziert werden.</p> <p>Die Hormone in der Pille haben eine dreifache Wirkung. Zum einen hemmen sie die Eizellenreifung und damit den Eisprung (dem Körper wird eine Schwangerschaft „vorgetäuscht“). Außerdem verändern die Hormone den Schleim im Gebärmutterhalskanal, so dass die Samen nicht in die Gebärmutter eindringen können. Auch wird die Gebärmutterschleimhaut nur ungenügend aufgebaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.</p>	0,1-0,9	Ja
Neue Minipille	Minipillen enthalten kein Östrogen, sondern nur das Hormon Gestagen. Dieses ist außerdem noch niedriger dosiert als in der kombinierten Pille. Das Wirkprinzip der neuen Minipille ist mit dem der Pille vergleichbar, weil sie zusätzlich den Eisprung (Ovulation) verhindert - herkömmliche Minipillen tun dies in der Regel nicht. Daher wird die neue Minipille auch "östrogenfreie Pille" oder "östrogenfreier Ovulationshemmer" genannt. Die neue Minipille enthält den Wirkstoff Desogestrel. Er verhindert den Eisprung, verändert die Gebärmutterschleimhaut sowie die Konsistenz des Schleimpfropfs im Muttermund.	0,14-0,4	(Ja)
Minipille	Die Minipille enthält nur Gestagen - im Gegensatz zur herkömmlichen Pille. Außerdem ist das Gestagen geringer dosiert. Minipillen mit dem Wirkstoff Levonorgestrel machen den Schleim im Gebärmutterhals für Samenzellen undurchlässig. Die Spermien erreichen Gebärmutter (Uterus) und Eileiter (Tuben) nicht und können damit in der Regel auch keine Eizelle befruchten. Zudem bewirkt das Gestagen, dass sich die Gebärmutterschleimhaut mangelhaft aufbaut. Sollte trotzdem eine Befruchtung der Eizelle stattfinden, kann diese sich nur schwer einnisten. Den Eisprung verhindern diese Minipillen meist nicht.	0,5-3	Ja
Der Vaginalring NuvaRing®	<p>Der Vaginalring ist eine Alternative zur Pille und ebenso wie diese eine hormonelle Verhütungsmethode.</p> <p>Der weiche Kunststoffring hat einen Durchmesser von 54 mm. Die Wirkung entfaltet sich über die Hormone, die von dem Vaginalring freigesetzt werden und über die Scheide ins Blut gelangen. Der Vaginalring enthält die gleichen Hormone, die auch in der Kombinations-Pille verwendet werden, nämlich Ethinylestradiol (ein Östrogen) sowie ein Stoffwechselprodukt von Desogestrel</p>	0,4-0,65	(Ja)

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
	(ein Gestagen). Das Östrogen und vor allem das Gestagen unterdrücken den Eisprung, das Gestagen verhindert zusätzlich die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut. Außerdem verändert Gestagen die Konsistenz des Schleimpfropfs im Muttermund, sodass kaum Spermien in die Gebärmutter gelangen.		
Dreimonats-spritze	Die Dreimonatsspritze enthält ein hochdosiertes Depot-Gestagen. Alle 90 Tage injiziert ein Gynäkologe das Präparat in den Oberarm- oder Gesäßmuskel der Frau. Derzeit gibt es zwei Präparate auf dem Markt. Der Körper nimmt das Gestagen aus dem Depot langsam auf. Im Gehirn verändert das Hormon den Regelkreis, der für die Eireifung im Eierstock verantwortlich ist. Es hemmt die Ausschüttung des Luteinisierenden Hormons und unterdrückt damit den Eisprung. Der zweite Wirkansatz ist der Schleimpfropf am Eingang der Gebärmutter. Der hohe Gestagenspiegel macht den Pfropf für Samenzellen schlecht durchlässig. Nur in Einzelfällen kommen Samenzellen über diese Hürde. Zudem bewirkt das Hormon einen Umbau der Gebärmutterschleimhaut, sodass sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten kann.	0,3-1,4	(Ja)
Hormonimplantat	Das Hormonimplantat („Verhütungsstäbchen“) wird unter die Haut eingepflanzt. In seiner Wirkungsweise ähnelt das Präparat der Pille. Es werden geringe Mengen an Gestagen in den Körper abgegeben. Auf diese Weise wird eine Schwangerschaft über einen Zeitraum von drei Jahren sehr sicher verhindert. Der Körper nimmt das Gestagen aus dem Stäbchen nur langsam auf. Im Gehirn verändert das Hormon den Regelkreis, der für die Eireifung im Eierstock verantwortlich ist: Es hemmt die Ausschüttung des Luteinisierenden Hormons und unterdrückt damit den Eisprung. Der zweite Wirkansatz ist der Schleimpfropf am Eingang der Gebärmutter. Der hohe Gestagenspiegel macht den Pfropf für Samenzellen schlecht durchlässig. Nur in Einzelfällen können Samenzellen diese Hürde überwinden. Zudem bewirkt das Hormon einen Umbau der Gebärmutterschleimhaut, sodass sich eine befruchtete Eizelle nur schwer einnisten kann.	0,0 - 0,08	(Ja)
Die Hormonspirale	Die Hormonspirale (Handelsname des bisher einzigen in Deutschland erhältlichen Präparats: Mirena®) besteht wie die herkömmliche Spirale aus einem T-förmigen Kunststoffteil, dessen Schaft mit einem kleinen Hormondepot versehen ist. Die Hormonspirale wird, ähnlich wie die herkömmliche Spirale, von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Sie gibt das Gestagen Levonorgestrel direkt in der Gebärmutterschleimhaut ab. Das Hormon macht den Zervixschleim im Gebärmutterhals dicker. Das erschwert den Spermien den Eintritt. Diejenigen Samenzellen, die es dennoch schaffen, werden in ihrer Beweglichkeit gehemmt. Zudem vermindert das Gestagen das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut - bei einer eventuellen Befruchtung kann sich die Eizelle nicht darin einnisten.	0,16	Ja
Verhütungspflaster	Es wird wie ein normales Pflaster einfach auf die Haut geklebt und wirkt als Östrogen/Gestagen-Kombination ähnlich wie die Pille. Die Dosierung entspricht der einer Mikropille. Über die Haut gelangen die Wirkstoffe in die Blutbahn. Die Hormone unterdrücken die Reifung der Eizelle und den Eisprung, das Gestagen verhindert zusätzlich die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut. Außerdem verändert Gestagen die Konsistenz des Schleimpfropfs im Muttermund, sodass kaum Spermien in die Gebärmutter gelangen.	0,72-0,9	(Ja)

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
Die Spirale (Die Kupferspirale)	Die Spirale besteht aus einem T-förmigen Kunststoffstäbchen, dessen Schaft mit einem feinen Kupferdraht umwickelt ist. Eine Spirale muss vom Frauenarzt oder von der Frauenärztin durch den Muttermund in die Gebärmutter eingesetzt werden. Wie die Kupferspirale genau wirkt, ist noch nicht vollständig geklärt. Vermutlich hemmen die ständig abgegebenen Kupfer-Ionen die Beweglichkeit der Spermien, sodass ihr Vordringen zur Eizelle erschwert ist. Außerdem stört das Metall den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut - falls es also doch zu einer Befruchtung kommt, kann sich die Eizelle nicht einnisten.	0,9-3	Ja
Die Kupferkette (Gynefix®)	Die Kupferkette ist ein hormonfreies Verhütungsmittel. Sie wird in die Gebärmutter eingelegt und ähnelt in ihrer Wirkweise der Kupferspirale. Sie besteht aus einem zwei bis drei Zentimeter langem Nylonfaden, auf den vier oder sechs kleine Kupferzylinder aufgereiht sind. So wie die Spirale setzt auch die Kupferkette kontinuierlich Kupfer-Ionen frei. Sie sollen für den empfängnisverhütenden Effekt verantwortlich sein, wobei der genaue Mechanismus noch nicht geklärt ist. Diese geben Kupfer-Ionen ab. Sie vermindern die Beweglichkeit der Spermien so, dass sie mit hoher Wahrscheinlichkeit die Eizelle nicht mehr befruchten können. Zugleich wirkt die Kupferkette als Fremdkörper, der die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutterwand erschwert.	0,1-0,9	Ja
Mechanische Methoden nach Barriere-Prinzip			
Pessar (Diaphragma)	Mit einem Pessar (Diaphragma) können Frauen relativ zuverlässig eine Schwangerschaft verhindern, ohne Hormone einzunehmen. Die runde, leicht gewölbte Kappe aus Latex oder Silikon wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und vor dem Muttermund platziert. Das Pessar muss zusammen mit einem chemischen Verhütungsmittel (Verhütungsgel) kombiniert werden - meist einem Spermizid. Die Kappe verschließt den Muttermund, das Spermizid tötet die Spermien ab.	1-20	-
Portiokappe	In Aussehen und Anwendung ähnelt die Portiokappe (Verhütungskappe) stark dem Pessar. Der Unterschied: Die kleine Mütze aus Latex wird über den Muttermund gestülpt, während das Pessar einen viel größeren Bereich abdeckt. Die Kappe sollte mit einem chemischen Verhütungsmittel kombiniert werden, am besten mit einer spermienabtötenden Substanz (Spermizid). Der Pearl-Index liegt bei ungefähr 6. Selbst bei sorgfältiger Handhabung ist die Latexkappe nur mäßig sicher, da sie beim Geschlechtsverkehr vom Muttermund rutschen kann. In Kombination mit einem spermienabtötenden Verhütungsgel (Spermizid) erhöht sich die Sicherheit. Die Portiokappe bedeckt den Gebärmutterhals und verhindert so, dass Spermien in den Uterus gelangen können. Sie kann (etwa im Unterschied zum Kondom) bereits längere Zeit vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden (mindestens einige Minuten vorher, damit sich die Kappe am Muttermund festsaugen kann).	6	-
Lea Contraceptivum (Portiokappe)	Es ist eine Weiterentwicklung der Portiokappe und kombiniert ebenfalls das Barriereprinzip mit chemischer Verhütung. Das Lea® Contraceptivum ist kinderhandgroß, besteht aus medizinischem Silikon und ähnelt optisch einer Gummitasche mit Schlaufe und Abflussventil. Der Durchmesser beträgt 55 Millimeter.	2-3	-

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
Kondom für den Mann	Das Kondom besteht aus einer hauchdünnen und zugleich reißfesten Latexhaut, die der Mann vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied rollt. Vor Einführung von Pille und Spirale war es das meistgebrauchte Verhütungsmittel. Als Schutz vor HIV oder Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen, steht es nach der Pille auf Platz zwei der Nutzung.	2 - 12	-
Frauen-Kondom	Das Kondom für die Frau (Handelsname: Femidom) verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen. Es handelt sich um eine hauchdünne Kunststoffhülle mit einem geschlossenen und einem offenen Ende. Beide Enden sind mit einem flexiblen Ring versehen. Der Ring am geschlossenen Ende wird ähnlich wie ein Diaphragma tief in der Scheide platziert (zwischen Schambein und hinterem Scheidengewölbe), sodass der Muttermund bedeckt ist. Der andere Ring liegt außerhalb des Scheideneingangs über den großen Schamlippen, damit er nicht in die Scheide rutschen kann.	5-25	-
Chemische Mittel			
Zäpfchen, Salben, Gels	Sie sind als Salben, Cremes, Gels, Schaumsprays, Tabletten, Zäpfchen oder Schaumzäpfchen erhältlich. Sie sollen verhindern, dass Spermien die Eizelle befruchten. Das gelingt einerseits, weil sie die Samenfäden lähmen oder töten, andererseits, weil sie vor dem Muttermund eine undurchdringliche Barriere bilden. Chemische Verhütungsmittel müssen mindestens zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden - und zwar möglichst nah an den Muttermund. Erst dort entfalten sie die verhütende Wirkung, die übrigens nur für einen Samenerguss anhält. Sinnvoll ist es, chemische Verhütungsmittel mit einer Barriere Methode zu kombinieren. Beispielsweise müssen Pessare oder das Lea Contraceptivum immer mit einem chemischen Verhütungsmittel bestrichen werden, damit sie eine Schwangerschaft sicher verhüten.	3-21	-
Verhütungsschwamm	Eine noch ziemlich unbekannt Methode der Verhütung ist der Schwamm. Der Verhütungsschwamm ist sehr klein und von der Form her rund und ist aus dem Material Polyurethanschaum. Dieses Material ist mit einer Substanz getränkt worden, welche die männlichen Samen abtöten soll. Die Anwendung ist auch relativ einfach, denn sie werden einfach vor den Muttermund geschoben und dort helfen die Substanzen, die Spermien aktiv abzutöten. Die Schwämme sind je nach Bedarf zu verwenden und sie greifen auch nicht in den Menstruationszyklus ein, denn es werden hierbei keine Hormone verwendet.	17-25	
Natürliche Methoden der Empfängnisverhütung			
Kalendermethode (Knaus-Ogino-Methode)	In den dreißiger Jahren entwickelten der Österreicher Hermann Knaus und der Japaner Kyusaku Ogino eine Methode, mit der sich der Zeitpunkt des Eisprungs grob bestimmen lässt. Die beiden Ärzte berechneten damit, wann die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft am größten ist. Man protokolliert die vergangenen Menstruationszyklen. Damit lassen sich der Eisprung und die fruchtbare Zeit für den kommenden Monat zeitlich eingrenzen. Die fruchtbarste Zeit liegt ungefähr 12 bis 16 Tage vor dem Menstruationsbeginn. Einige Paare benutzen die Methode in Kombination mit anderen Verhütungsmethoden, beispielsweise Kondom oder Pessar.	9	-

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
Basalthemperaturmethode	Anhand der morgendlichen Körpertemperatur werden in erster Linie die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung bestimmt. Die Körpertemperatur jeder Frau weist im Zyklus typische Schwankungen auf. Von der Regelblutung bis zum Eisprung ist die Temperatur niedrig. Ein bis zwei Tage nach dem Eisprung steigt die Basaltemperatur um einige Zehntelgrad bis zu einem halben Grad an. Bis kurz vor der nächsten Regelblutung bleibt die Temperatur erhöht. Der genaue Zeitpunkt des Eisprungs lässt sich mit der Temperaturmethode nicht ermitteln.	0,8-3	-
Zervixschleim-Methode (Billings-Ovulationsmethode)	Die Schleimhautdrüsen des Gebärmutterhalses (Zervix) produzieren einen Schleim, der sich im Lauf des Zyklus verändert. Die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage lassen sich anhand der Menge und Konsistenz des Zervix-Schleims ermitteln. Beschaffenheit und Menge des Zervixschleims unterliegen hormonellen Schwankungen. Während in den ersten Tagen nach der Menstruation nur wenig Schleim abgesondert wird, verstärkt sich die Schleimproduktion kurz vor dem Eisprung (Ovulation). Das Sekret wird zunehmend klar, wässrig und dünnflüssig. Zur Zeit des Eisprungs ist der Schleim extrem dünnflüssig und damit auch für Spermien durchgängig. Etwa vier Tage nach der Ovulation ändert der Schleim seine Beschaffenheit wieder: Er wird dickflüssiger, und die Drüsen produzieren geringere Mengen. Umgekehrt lässt sich die Zervixschleimmethode auch von Paaren mit Kinderwunsch nutzen, die damit den günstigsten Zeitpunkt für eine Befruchtung bestimmen können.	5	-
Symptomthermale Verhütung (Rötzer-Methode)	Die Symptomthermale Verhütung vereint zwei Methoden der natürlichen Verhütung: die Basalthemperaturmethode und die Zervixschleimbeobachtung (Billings-Methode). Sie bezieht außerdem die Beobachtung des Muttermunds und des Gebärmutterhalses innerhalb eines Zyklus mit ein, um die fruchtbaren Tage zu bestimmen. Sie wird wegen ihres Erfinders auch Rötzer-Methode genannt. Unter den Methoden der natürlichen Familienplanung gilt die Methode als die zuverlässigste. Sie setzt jedoch voraus, dass Frauen ihren Körper konsequent beobachten, und Paare während der fruchtbaren Tage mit einer anderen Methode verhüten bzw. auf Geschlechtsverkehr verzichten. Diese Methode wird erst nach längerem Üben und guter Körperkenntnis sicher - wie auch andere natürliche Verhütungsmethoden.	0,3	-
Coitus interruptus – Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs	Der Mann zieht seinen Penis aus der Scheide der Partnerin, bevor es zu einem Samenerguss kommt. Ein wesentliches Problem der Methode: Den Penis kurz vor dem Orgasmus aus der Scheide zu ziehen, verlangt sehr viel Selbstbeherrschung und eine gute Körperwahrnehmung. Im Eifer des Gefechts geht die Kontrolle schnell verloren, und die Sache geht schief. Zudem mindert die ständige Zurückhaltung den Spaß am Sex erheblich. Außerdem können bereits vor dem Samenerguss mit den sogenannten Lusttropfen Spermien in die Vagina der Frau gelangen.	4-18	
Zykluscomputer	Verhütungscomputer (auch Zykluscomputer genannt) können Frauen bei der Ermittlung ihrer fruchtbaren Tage unterstützen. Wichtig ist, dass diese Methoden möglichst sicher und leicht zu handhaben sind, nicht in die hormonellen Abläufe eingreifen und spontane Sexualität ermöglichen - das können Computer leisten. Die etwa handgroßen Mikrocomputer arbeiten nach zwei verschiedenen Prinzipien: Sie messen die Hormonkonzentration im Urin oder bestimmen die Körpertemperatur am Morgen (Ba-	2-6	

Überblick über gängige Verhütungsmethoden/-mittel

Name	Wirkung und Anwendung	P-I	PaW
	saltemperatur). Aus diesen Daten werden die fruchtbaren Tage berechnet und auf einem Display angezeigt. Je mehr Monatszyklen ein Verhütungscomputer erfasst, umso genauer werden die Berechnungen. Die Hormonmessung ist nur für Frauen geeignet, die eine Schwangerschaft nicht prinzipiell ausschließen. Manche Frauen bestimmen damit auch den günstigsten Zeitpunkt für eine Befruchtung.		
Dauerhafte (nahezu irreversible) Empfängnisverhütung			
Sterilisation der Frau	Die Sterilisation ist eine sichere Methode der Empfängnisverhütung. Durch den operativen Eingriff werden die Eileiter verschlossen beziehungsweise zusätzlich durchtrennt.	0,1	-
Sterilisation des Mannes	Bei der Sterilisation des Mannes (Vasektomie) durchtrennt der Chirurg die Samenleiter.	0,25	-

Quellen (Eine Benennung als Quelle bedeutet nicht, dass die Websites oder deren Betreiber empfohlen werden):

www.proverhuetung.de, www.meine-verhuetung.de, www.profamilia.de, www.familienplanung.de, www.netdokter.de/Gesund-Leben/Verhuetung/Verhuetung-A-Z, www.verhuetungsmethoden.com

hilfreich: www.mynfp.de