



Checkliste

Welche Verhütungsmethode ist für mich die Beste?

Die meisten Frauen in Deutschland verhüten mit der Pille, dennoch gibt es zahlreiche **weitere Methoden** zum Empfängnischutz. Lassen Sie sich von einem Frauenarzt beraten, welche für Ihre Lebenssituation die passende ist – natürlich abhängig von Ihrer gesundheitlichen Konstitution.

Implantat (für ca. 3 Jahre)

- Typ der Verhütung: hormonell
- Pearl-Index*: 0 bis 0,1
- Arztbesuche: Einsetzen des Implantats

Pille (tägliche Einnahme)

- Typ der Verhütung: hormonell
- Pearl-Index: 0,1 bis 0,9
- Arztbesuche: Verschreibungspflichtig, regelmäßige Kontrolle

Hormonspirale (für ca. 3 bis 5 Jahre)

- Typ der Verhütung: hormonell
- Pearl-Index: 0,5 bis 0,7
- Arztbesuche: Nach dem Einsetzen der Spirale regelmäßige Kontrolle

Kupferspirale (für ca. 5 Jahre)

- Typ der Verhütung: chemisch
- Pearl-Index: 0,3 bis 0,8
- Arztbesuche: Nach dem Einsetzen der Spirale regelmäßige Kontrolle

Vaginalring (Austausch alle 21 Tage)

- Typ der Verhütung: hormonell
- Pearl-Index: 0,4 bis 0,7
- Arztbesuche: Verschreibungspflichtig

Verhütungspflaster

(Wöchentlicher Wechsel)

- Typ der Verhütung: hormonell
- Pearl-Index: 0,7 bis 0,9
- Arztbesuche: Verschreibungspflichtig

Für Frauen, die **keinen operativen oder hormonellen Eingriff** in ihren Körper möchten oder lieber **spontan verhüten**, kommt eine Kombination aus natürlichen Verhütungsmethoden und Barrieremethoden infrage. Letztere bieten zugleich Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Natürlicher Empfängnischutz ist im Vergleich zu operativen und hormonellen Methoden jedoch relativ unsicher.

Temperaturmessung (täglich)

- Typ der Verhütung: natürlich
- Pearl-Index: 3 bis 15
- Arztbesuche: Erstgespräch angeraten

Kondom (bei Bedarf)

- Typ der Verhütung: mechanisch
- Pearl-Index: 2 bis 12
- Arztbesuche: Keine

Diaphragma (bei Bedarf)

- Typ der Verhütung: mechanisch
- Pearl-Index: 8 bis 20, mit spermiziden Gel: 1 bis 8
- Arztbesuche: Einmalige Anpassung

Für Paare ab 30 Jahren, deren **Familienplanung bereits abgeschlossen** ist, könnte ein operativer Eingriff, also die Sterilisation eines Partners, eine Option sein.

*Der Pearl-Index gibt an, wie viele von 100 gebärfähigen Frauen mit einer bestimmten Verhütungsmethode innerhalb eines Jahres bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr schwanger werden.