

Verhütungsmethode	Pille	Spirale oder Intrauterin- pessar (IUP)	Kondom, Präservativ, Pariser, Gummischutz, Überzieher
Art	Hormontabletten zur täglichen Einnahme. Sie enthalten die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen. Die Minipille enthält nur Gestagen.	Ein 2,5 bis 3,5 cm großes T-förmiges Gebilde aus Kunststoff mit Kupferdraht oder Kunststoff und Hormonen; es wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt.	Dünner Gummischutz, der über das steife Glied gezogen wird. Wichtig: Für jeden Geschlechtsverkehr braucht man ein neues Kondom!
Wirkung	Auf dreifache Weise: 1. Sie unterdrückt den Eisprung. 2. Die Schleimhaut der Gebärmutter baut sich nicht auf, sodass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten könnte. 3. Der Schleim im Gebärmutterhals verfestigt sich. Die Spermien können nicht durchdringen.	Bei den Kupfer- bzw. Hormonspiralen werden ständig in kleinen Mengen Kupfer bzw. Hormone abgegeben. Dadurch werden die Spermien in ihrer Beweglichkeit gebremst. Außerdem stört die Spirale den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, sodass eine Einnistung verhindert wird.	Gehört zu den ältesten Verhütungsmitteln. Der Samen wird im Gummi aufgefangen.
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherste Verhütungsmethode (nahezu 100 Prozent!) • Das Liebesspiel muss nicht unterbrochen werden. • Eileiterezündungen treten seltener auf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr sichere Verhütungsmethode (ca. 97 Prozent) • Frau muss nicht an die tägliche Einnahme denken. • Das Liebesspiel muss nicht unterbrochen werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Männer übernehmen die Verantwortung bei der Verhütung. • Kondome schützen vor vielen übertragbaren Krankheiten, wie zum Beispiel Aids. • Keine Nebenwirkungen
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Sie muss vom Arzt verschrieben werden. • Nicht alle Frauen und Mädchen vertragen sie. • Sie muss pünktlich jeden Tag eingenommen werden, sonst ist sie wirkungslos! • Zwischenblutungen sind möglich. • Sie bietet keinen Schutz vor Aids oder anderen ansteckenden Krankheiten! 	<ul style="list-style-type: none"> • Da die Spirale oft Unterleibsentzündungen auslöst, ist sie für Frauen unter 25 weniger empfehlenswert. • Je nach Beschaffenheit muss die Spirale vom Arzt alle zwei (Kupferspirale) bis sieben Jahre (Hormonspirale) neu eingesetzt werden. • Sie bietet keinen Schutz vor Aids oder anderen ansteckenden Krankheiten! 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Samenerguss muss das Glied sofort aus der Scheide gezogen werden, weil mit seinem Erschlaffen Samen in die Scheide gelangen kann. • Das Überziehen unterbricht das Liebesspiel. • Manche Jungen und Mädchen stört es. • Es sollte nicht als alleiniges Verhütungsmittel benutzt werden.
Kosten	Monatlich etwa 5–10 € Bis zum 21. Lebensjahr befreit	Zwischen 80 und 350 €	Stückpreis zwischen 0,50 und 0,60 €
Wo bekomme ich sie?	In der Apotheke mit einem Rezept der Frauenärztin	Frauenarzt/Frauenärztin	Apotheke, Drogerie, Warenhaus, Automat, Supermarkt

Diaphragma/ Scheidenpessar

Runde Gummikappe mit elastischem Ring. Je nach Scheidengröße zwischen 55 und 90 mm groß.

Die Kappe wird tief in die Scheide eingeführt, sodass sie den Gebärmuttereingang abdeckt und damit das Eindringen von Spermien verhindert. Wenn auf den Rand eine Spermienabtötende Creme gestrichen wird, ist das Diaphragma ziemlich sicher (ca. 95 Prozent).

- Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.
- Es wird nicht in den Zyklus eingegriffen.
- Das Diaphragma ist beim Geschlechtsverkehr nicht zu spüren.
- Anwendung nur bei Bedarf
- Das Einsetzen muss geübt werden.
- Man muss rechtzeitig daran denken.
- Es schützt nicht vor ansteckenden Krankheiten, wie zum Beispiel Aids.
- Es muss vom Frauenarzt angepasst werden.

Zwischen 20 und 80 €, die Creme gibt es für ca. 8 €.

Frauenarzt/ Frauenärztin oder Beratungsstelle

Portiokappe

Kappe aus Kunststoff, die ähnlich wie das Diaphragma vom Arzt über den Gebärmuttermund gestülpt wird.

Sie verhindert das Eindringen von Spermien in die Gebärmutter.

- Sie muss nicht ständig wieder entfernt werden, weil sie während des gesamten Zyklus in Position bleibt.
- Das Liebespiel muss nicht unterbrochen werden.
- Man muss während eines Zyklus zweimal zum Arzt gehen: wenn die Periode anfängt und wenn sie zu Ende ist.
- Manchmal saugt sich die Kappe fest. Dann kann es zu Druckstellen kommen und durch den Rückstau von Sekreten besteht die Gefahr von Gebärmutter- und Eileiterentzündungen.

Sie kostet ca. 25–30 €.

Frauenarzt/ Frauenärztin

Chemische Verhütungsmittel

Zäpfchen, Schaumzäpfchen, Creme, Gel, Spray, Tabletten. Für Creme und Gel muss ein Einführstab benutzt werden. Bei jedem neuen Geschlechtsverkehr muss neu verhütet werden.

Das Mittel bildet in der Scheide einen zähen Schleim, der die Spermien abtötet und das Eindringen in die Gebärmutter verhindert. Es beginnt nach ca. 10 Minuten zu wirken und schützt ca. eine Stunde.

- Bietet gemeinsam mit einem Kondom einen ziemlich sicheren Empfängnischutz
- Manchmal entsteht ein Wärmegefühl oder ein leichtes Brennen in der Scheide oder am Penis.
- Das Mittel schützt nicht vor ansteckenden Krankheiten wie Aids.
- Es eignet sich nicht als alleiniges Verhütungsmittel. Vorsicht! Manche Schaumzäpfchen und Gels machen Kondome porös! Packungsbeilage lesen!

Apotheke, Drogerie, Warenhaus

Natürliche Verhütungsmethoden

Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Berechnung, Messen der Körpertemperatur oder Schleimuntersuchung am Gebärmuttermund

Durch die Beobachtung verschiedener Körperzeichen sollen die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmt werden. An den fruchtbaren Tagen darf man deshalb keinen Sex haben oder muss andere Verhütungsmethoden benutzen.

- Die Methoden haben keine Nebenwirkungen.
- Mädchen und Frauen gewinnen mehr Körperbewusstsein.
- Das Liebespiel muss nicht unterbrochen werden.
- Die Methoden erfordern eine strenge Disziplin und großen Zeitaufwand.
- Bei jungen Frauen treten häufig Zyklus Schwankungen auf. Daher können sich Jugendliche nicht allein auf diese Methoden verlassen.
- Die Methoden erfordern ein absolut regelmäßiges Leben.
- Sie bieten keinen Schutz vor ansteckenden Krankheiten.

Kurvenblatt beim Frauenarzt/ärztin oder in der Apotheke