

Übersicht über Verhütungsmethoden

Verhütungsmethode	Pearl-Index*	Wirkung	Dauer der Wirkung	Anwendung	Anwender	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
Pille	0.1-0.9	Hormonell	1 Zyklus Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich.	Die Frau schluckt jeden Tag zur gleichen Zeit eine Pille. Je nach Pille variiert die Einnahmezeit.	Frau	X
Dreimonatsspritze	0.3-0.88	Hormonell	3 Monate Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich.	Die Frau bekommt eine Spritze, die den Eisprung für 3 Monate verhindert.	Frau	X
Hormonimplantat	0-0.8	Hormonell	3 Jahre Einige Monate nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich.	Ein Kunststoffstäbchen wird an der Innenseite des Oberarms unter die Haut implantiert. Anschliessend ist der Eisprung bis zu drei Jahren unterdrückt.	Frau	X
Vaginalring	0.4-0.65	Hormonell	1 Zyklus Nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich.	Ein elastischer Hormonring wird von der Frau selbst in die Vagina eingesetzt, wo er drei Wochen bleibt. In der ringfreien Woche setzt die Blutung ein.	Frau	X
Verhütungspflaster	0.72-0.9	Hormonell	1 Zyklus Nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich.	Wöchentlich wird ein frisches Pflaster auf die Haut geklebt. Über dieses gelangen Wirkstoffe ins Blut, welche den Eisprung verhindern.	Frau	X

Kondom	2-12	Mechanisch	Einmalig	Vor dem Eindringen wird ein Kondom über den Penis gestreift.	Mann	JA
Frauenkondom	5-21	Mechanisch	Einmalig	Das Frauenkondom wird über die Vagina gelegt, bevor der Mann eindringt.	Frau	JA
Spirale	0.9-3	Mechanisch	3-5 Jahre	Die Spirale wird von der Frauenärztin direkt in die Gebärmutter eingesetzt und verhindert die Einnistung eines befruchteten Eis. Sie kann zwischen drei und fünf Jahren dort verbleiben.	Frau	X
Hormonspirale	0.16	Hormonell	3-5 Jahre Nach Absetzen ist ein unregelmässiger Zyklus möglich	Die Hormonspirale hat zusätzlich zur rein mechanischen wirksamen Spirale zusätzlich ein Hormondepot integriert.	Frau	X
Diaphragma	1-20	Mechanisch	Einmalig	Das Diaphragma ist eine elastische Membran aus Latex oder Silikon, die vor dem Verkehr vor den Muttermund geschoben wird, um so das Eindringen von Spermien zu verhindern.	Frau	X
Portiokappe	6	Mechanisch	Einmalig	Der Frauenarzt setzt nach jeder Periode die Kappe vor den Muttermund. Diese muss vor jedem Verkehr mit einem Spermizid versehen werden.	Frau	X

Temperaturmessung	0.8-3	Natürlich	Dauer der Anwendung	Die Frau misst täglich die Temperatur in ihrer Scheide und trägt diese in eine Liste ein. Aus der Liste kann der Eisprung abgelesen werden. Diese Methode funktioniert nur bei regelmässigem Zyklus, grösster Sorgfalt und geregelter Lebensrhythmus.	Frau	X
Billings-Methode	5	Natürlich	Dauer der Anwendung	Die Frau beobachtet ihren Zervikalschleim während des Zyklus. Anhand der Veränderung kann man den Eisprung feststellen.	Frau	X
Verhütungscomputer	2-5	Natürlich	Dauer der Anwendung	Durch Eingabe der Temperatur oder mit Hilfe eines Urintests errechnet der Computer die fruchtbaren Tage.	Frau	X
Sterilisation der Frau	0.2.-0.3	Chirurgisch	Dauerhaft	Die Eileiter werden im Zuge eines operativen Eingriffes durchtrennt	Frau	X
Sterilisation des Mannes	0.2-0.3	Chirurgisch	Dauerhaft	Die Samenleiter werden im Zuge eines ambulanten Eingriffes durchtrennt. (Kann wieder rückgängig gemacht werden)	Mann	X

* Der Pearl Index gibt die jährliche Zahl ungewollter Schwangerschaften bei Anwendung einer bestimmten Verhütungsmethode bei 100 Frauen an. Je höher die Zahl desto unsicherer die Methode.