

## Verhütungsmethoden

Zuverlässigkeit	Methode	Pearl-Index	Bemerkung
Maximale Sicherheit	Langzeitverhütungsimplantat Implanon®	0,05	Zur Einlage unter die Haut im Bereich des Oberarms, geringere Blutungsstärke und weniger Schmerzen, unregelmäßige Blutungen sind möglich, geeignet bei Kopfschmerzen während der Regel
Sehr hohe Sicherheit	Hormonspirale Mirena®	0,1 - 0,2	Hervorragend geeignet bei Regelschmerzen, sowie Kopfschmerzen während der Regel und zu starker Regelblutung. Erheblich reduzierte ggfls. ausbleibende Menstruationsblutungen.
	Pille	0,2	Einfache Anwendung, viele positive Effekte z.B. auf Haut und Haare, weniger Menstruationsbeschwerden. Tägliche pünktliche Tabletten Einnahme erforderlich
	Vaginalring Nuvaring®	0,2	Verhütungsring aus Kunststoff zur Einlage in die Scheide durch die verwendende Frau selbst. Enthält Hormone vergleichbar der Pille und verbleibt für je 3 Wochen pro Zyklus in der Scheide, gefolgt von einer einwöchigen Pause. Vorteil: niedrige Dosierung, keine tägliche Einnahme, erforderlich.
	Verhütungspflaster	0,2	Pflaster zum Aufkleben auf die Haut. Enthält Hormone vergleichbar der Pille. Pro Zyklus werden an drei aufeinander folgende Wochen je ein neues Pflaster pro Woche aufgeklebt, gefolgt von einer einwöchigen Pause. Vorteil: niedrige Dosierung, keine tägliche Einnahme, erforderlich.
	3-Monats-Spritze	0,2 - 0,5	Gut geeignet bei Regelschmerzen bzw. Kopfschmerzen während der Regel. Gelegentlich zu Beginn Zwischenblutungen, später Ausbleiben der Perioden-Blutung
Hohe Sicherheit	Minipille	1 - 2	Oft unregelmäßige Blutungen. Ggfls. während der Stillperiode
	Kupferspirale		Ggfls. Verstärkung der Periodenblutung. Absolut hormonfreie Verhütung
	Kondom + Zäpfchen		Schutz vor Infektionen
Mittlere Sicherheit	Kondom alleine	3 - 5	Schutz vor Infektionen
	Schaumzäpfchen alleine		Führt ggfls.zu Reizungen
	"Baby-Computer" (z.B.Persona®)		Pearl-Index oft zu tief angegeben, natürliche Methode (keine Hormone, kein Fremdkörper)
	Verhütungs-Schwamm		5 - 10
Unsicher	Zeitwahlmethode nach Knaus-Ogino	15 - 20	Besser Baby-Computer verwenden
	Coitus interruptus		Stört ggfls.die natürliche Sexualität