

Methode	Wirkung / Anwendung	Vorteile	Nachteile	Für wen geeignet?	Sicherheit
Pille	Verhinderung des Eisprunges durch Hormone; Verhinderung des Eindringens der Spermienzellen in die Gebärmutter und Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter-schleimhaut. Tägliche Einnahme; Beginn nur am 1. Tag des nächsten Zyklus möglich; verschreibungspflichtig; Kontrolle durch Arzt erforderlich	Hohe Sicherheit; kürzere und schwächere Blutung und damit weniger Schmerzen; bei Akne evtl. von Nutzen	Scheidenentzündungen, Blutungsstörungen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Thrombosegefahr	Frauen, die einen bequemen und sicheren Schutz brauchen; die evtl. Nebenwirkungen in Kauf nehmen; nicht für Raucherinnen; generell Vorsicht über 40 Jahre	Sehr sicher
Kondom	Verhinderung einer Befruchtung durch Auffangen von Samenflüssigkeit; einfach durch beide Partner zu handhaben; keine Anwendung mit Vaseline oder fett bzw. parafinhaltem Gleitmittel	Minimale Vorbereitung; keine Wartezeit; wird nur bei Bedarf angewendet; preiswert; leicht verfügbar; bei modernen Qualitätskondomen kaum gefühlsmäßige Beeinträchtigung; einziges Verhütungsmittel für den Mann; Schutz vor einer HIV-Infektion und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten	Evtl. Beeinträchtigung durch Unterbrechung des Sex; daran denken und es anwenden ist erforderlich	Bei wechselnden Partnern als Infektionsschutz unerlässlich; auch für Jugendliche gut geeignet; jede/r kann es „für alle Fälle“ bei sich haben, geeignet während der Stillzeit und bei unregelmäßigem Zyklus	Sicher
Portio-kappe	Wirkung wie beim Diaphragma, zusätzlicher Schutz durch samenabtötende Cremes oder Gels	Situatives, nicht Gesundheitsschädigen des Mittel der Verhütung	Kann abrutschen, erfordert viel Geschick im Einsetzen	Als Alternative für Frauen, die z.B. das Diaphragma nicht benutzen können	Nicht sehr sicher

Diaphragma	Verhinderung einer Befruchtung, indem der Zugang zur Gebärmutter durch eine Gummikappe versperrt wird; Anwendung mit samenabtötendem Gel oder Creme; für Frauen unabhängig vom Partner einzusetzen; muss individuell angepasst werden; Anleitung und Übung notwendig; bei erneutem Geschlechtsverkehr zusätzliches Gel oder Creme nachgeben	Relativ einfach, situative Anwendung, wenn nötig; kein Eingriff in Körpergeschehen	Übung erforderlich; evtl. Einschränkung sexueller Spontaneität; die spermaabtötenden Cremes/Gels können Reizungen am Penis hervorrufen	Frauen, die keine Scheu haben, sich selbst zu berühren, eine nebenwirkungsarme Methode suchen	Sicher
Natürliche Methoden der Familienplanung	Ermittlung der fruchtbaren bzw. unfruchtbaren Tage, bestehend aus Temperaturmessung und Schleimbeobachtung; Analyse der Daten; Interpretation muss gelernt werden; tägliches Temperaturmessen	Kein Eingriff in Körpergeschehen; Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Körperbeobachtung	Nicht ganz einfach; erfordert Disziplin; regelmäßig längere Enthaltensamkeit erforderlich oder anderes Verhütungsmittels	Frauen, die eine natürliche Alternative suchen; Lust haben, ihren Körper kennen zu lernen, mit geregelter Lebensrhythmus, die auf Spontaneität verzichten können, bei deren der Partner mitverantwortlich ist.	Relativ sicher
Spirale (IUP)	Dauerreizung der Gebärmutter und damit Verhinderung der Einnistung eines befruchteten Eis, Einsetzen nur durch Frauenarzt; kann bis zu fünf Jahre liegen bleiben	Kaum Beschäftigung mit Thema Verhütung erforderlich	Regelschmerzen, verstärkte Blutung; Blutungsstörungen; Eileiterentzündungen vor allem bei jungen Frauen; mögliche Unfruchtbarkeit; Eileiterschwangerschaften; Fehlgeburten	Ältere Frauen mit Kindern bzw. Frauen, deren Familienplanung abgeschlossen ist	Sicher

Chemische Methoden	Cremes; Gels, Zäpfchen bilden zähen Schleim vor Muttermund; 10 Minuten Wartezeit; Studieren der Packungsbeilage besonders wichtig	Einfache Anwendung; rezeptfrei; situative Anwendung; wenn nötig	Wärmegefühl und/oder Brennen in der Scheide oder am Glied; kann sich verflüssigen und auslaufen; in Kombination mit Kondomen kann Gummi durch manche Präparate angegriffen werden	Allein nicht zu empfehlen	Unsicher
Sterilisation	Unterbricht Ei- bzw. Samenleiter, operativer Eingriff erforderlich; bei Frau meist stationär in Narkose; beim Mann ambulant mit örtlicher Betäubung	Nach erfolgreichem Eingriff keine Angst vor ungewollter Schwangerschaft haben zu müssen; keine Beschäftigung mit Verhütung	Vorübergehend Wundschmerzen; entgültige Entscheidung, die kaum rückgängig gemacht werden kann	Frauen und Männer ohne weiteren Kinderwunsch; feste Beziehung; am besten über 35; keine Partnerschaftsprobleme	Sehr sicher
Pille danach	Einnistung eines evtl. befruchteten Eis wird verhindert, lediglich als Notfallmaßnahme; verschreibungspflichtig; „Pille danach“ muss bis 48 Std. nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen werden.	Notfallmöglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern	Übelkeit; Unregelmäßigkeiten im Zyklusverlauf; hohe Hormondosis	Nur für den Notfall bei Verhütungspannen und Nichtgebrauch von Verhütungsmitteln	Relativ sicher