

Welche Verhütungsmethode passt zu mir?

Diese Aufstellung soll Ihnen dabei helfen, die Methode zu wählen, die am besten zu Ihrem persönlichen Lebensstil paßt. Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Gynäkologin ob die gewählte Methode für Sie geeignet ist

		WIE EFFEKTIV IST DIESE METHODE? (PEARL INDEX ³)	DIE HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG	KOMMT ES ZU Unterbrechungen des Geschlechtsverkehrs?	WIE SCHNELL KANN ICH NACH DEM ABSETZEN SCHWANGER WERDEN?	SCHUTZ VOR AIDS UND SEXUELL ÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEM?	WAS KANN DIE EFFEKTIVITÄT ZUSÄTZLICH BEEINTRÄCHTIGEN
Hormonelle Verhütungsmittel							
Pflaster ²		sehr sicher, ebenso sicher wie die Pille (0,7-0,9)	wöchentlich	Nein	nach dem Absetzen besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	Pflasterwechsel mehr als 48 h vergessen, Pflaster länger als 24 h verloren, Gewicht > 90 kg
Pille ^{1,2} (Östrogen + Gestagen)		bei regelmäßiger Ein- nahme ist die Pille eine sichere Verhütungsme- thode (0,1-1)		Nein	nach dem Absetzen besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	Einnahme länger als 12 h vergessen, Durchfall, Erbre- chen, Antibiotikaeinnahme, hohes Körpergewicht
Minipille ^{1,2} (nur Gestagen)		weniger sicher als die Pille zusätzliche Ver- wendung eines Kon- doms sinnvoll (0,5-3)	täglich zur exakt gleichen Zeit	Nein	nach dem Absetzen besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	Einnahme nicht genau zur vorgeschriebenen Zeit Durchfall, Erbrechen Antibiotikaeinnahme
Hormonspirale ²		sehr sicher (0,16)	max. alle 5 Jahre durch Ihren Arzt	Nein	nach der Entfernung besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	bei teilweiser oder kom- pletter Ausstoßung (kann unbemerkt bleiben!)
Vaginalring ²		sehr sicher (EU: 0,4-0,6 USA: 1,3-1,7)	wird alle 4 Wochen in die Vagina einge- führt, wo er 3 Wochen bleibt	Nein	nach der Entfernung besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	Verlust des Ringes für länger als 3 h, Vergesssen des Ringes in der Scheide (Anwendung für länger als 4 Wochen)
Hormonimplantat ²	/	sehr sicher (0-0,08)	max. alle 3 Jahre durch Ihren Arzt	Nein	nach der Entfernung besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	hohes Körpergewicht
3-Monatsspritze^{1,2}		sehr sicher (0,3)	alle 3 Mona- te durch Ihren Arzt	Nein	es kann bis zu 18 Monate dauern bis die Fruchtbarkeit wie- der hergestellt ist	Nein	Überschreitung eines Anwendungsintervalls von 13 Wochen
Nicht-Hormonelle Verhütungsmittel							
Männerkondom ¹		die Effektivität dieser Methode ist weniger sicher als von hormonellen Verhü- tungsmitteln (3-12)	bei jedem Geschlechts- verkehr	je nach Zeitpunkt der Anwendung kann es zu einer Unterbrechung des Geschlechts- verkehrs kommen	ohne Verwendung eines Kondoms besteht kein Schutz vor einer Schwangerschaft	Ja	Beschädigung des Kondoms, falsche Anwendung
Spermizide ¹	0	die Effektivität dieser Methode ist relativ unsicher (6-21)	bei jedem Geschlechts- verkehr	sollte höchstens eine Stunde vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden	ohne dieses Mittel besteht kein Schutz vor einer Schwanger- schaft	Nein	chemische Verhütungs- mittel sind auch bei rich- tiger Anwendung relativ unsicher
Kupferspirale ¹		sehr sicher (0,6-1)	max. alle 3-5 Jahre durch Ihren Arzt	Nein	nach der Entfernung besteht kein Schutz mehr vor einer Schwangerschaft	Nein	bei teilweiser oder kom- pletter Ausstoßung (kann unbemerkt bleiben!)
Chirurgische Sterilisation ¹		sehr sicher (0,1-0,4)	diese Verfahren sind dauerhaft und nicht reversibel	Nein	Sie können danach nicht mehr schwanger werden	Nein	
1 Adaptiert nach McCann and Potter, Contraception 1994							



Postfach: 29, 2700 Wr. Neustadt













