

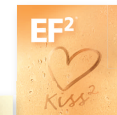
Name	Was ist es? Wie wirkt es?	Wie sicher ist es? (Pearl-Index in %)	Was ist zu beachten?	Wo bekommt man es?	Was kostet es?	Für wen ist es geeignet?	Welche Vorteile hat es?	Welche Nachteile hat es?
Pille	Hormontabletten; der Eisprung wird unterbunden.	Bei richtiger Anwendung sehr sicher. Pearl-Index: 0,01 – 1	Bei Erbrechen 2–4 Stunden nach der Einnahme besteht keine Verhütungssicherheit mehr. In diesem Fall muss eine neue Pille eingenommen werden. Auch Durchfall kann die Wirkung vermindern. Zur Information Arzt/Ärztin aufsuchen; Medikamente (z.B. Antibiotika, Hormonpräparate) beeinträchtigen die Wirkung.	Mit Rezept in Apotheken	ca. 7,50 € bis zu 35 € im Monat; in Deutschland bis zum 21. Lebensjahr kostenlos.	Frauen, die bequemen und sicheren Schutz brauchen und die eventuellen Nebenwirkungen in Kauf nehmen. Nicht empfohlen für Raucherinnen und Frauen über 40!	Kürzere und schwächere Blutung und damit weniger Menstruationsschmerzen. Eventuell bei Akne von Nutzen.	Es kann zu Scheidenentzündungen, Brustspannen, Libidoverlust, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme und Thrombosegefahr kommen.
Minipille	Wirkt ähnlich der Pille, enthält jedoch nur das Hormon Gestagen (Gelbkörperhormon), nicht Östrogen. Dadurch wird der Eisprung nicht generell gehemmt. Die Wirkung basiert auf der Eindickung des Schleims im Muttermund. Dadurch wird eine Barriere für Spermien erzeugt. Weiterhin wird die Gebärmutter-schleimhaut so weit verändert, dass eine Einnistung der Eizelle (Nidation) gehemmt wird (Nidationshemmung).	Pearl-Index: ca. 2,5	Die Pille muss täglich zur selben Zeit eingenommen werden (Toleranz drei Stunden). Die Minipille wirkt erst nach 14 Tagen. Ein Einnahmefehler bedingt eine 14-tägige Phase fehlenden Empfängnis-schutzes.	Mit Rezept in Apotheken	8–12 € monatlich. Die Kosten werden bis zum 20. Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen. Ab dem 18. Lebensjahr ist nur die Rezeptgebühr zu bezahlen.	Vor allem bei Östrogenunverträglichkeit zu empfehlen. Für Frauen, die bequemen und sicheren Schutz brauchen und die eventuellen Nebenwirkungen in Kauf nehmen. Nicht empfohlen für Raucherinnen und Frauen über 40. Nur für Frauen empfehlenswert, die sich an den eng begrenzten zeitlichen Einnahmerahmen halten können.	Geringere Nebenwirkungen als die Pille, da kein Östrogen enthalten ist. Die in die Gebärmutterhöhle abgegebenen Gelbkörperhormonmengen sind um den Faktor 20–100 geringer als bei der Einnahme der Anti-Baby-Pille. Die Minipille kann auch in der Stillzeit genommen werden.	Die exakten Einnahmezeiten (auf 3 Stunden genau) verlangen einen hohen Grad an Disziplin. Es kann zu Schmierblutungen und Menstruationsstörungen kommen.
Dreimonats-spritze	Verhindert in erster Linie den Eisprung. Das verabreichte Gestagenpräparat verhindert die Reifung des Eies. Injektionspräparate werden in den Gesäß- oder Oberarmmuskel gespritzt. Aus dem „Depot“ im Muskel werden die Hormone langsam ins Blut freigesetzt und zu den Zielorganen transportiert.	Die Injektionspräparate sind sehr zuverlässig. Der Eisprung wird bei der 3-Monats-spritze meist nur in den ersten 4 bis 8 Wochen verhindert. Danach bleibt die empfängnisverhütende Wirkung aber erhalten, weil die 3-Monats-spritze das Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut bremst und den Schleim im Gebärmutterhals für Spermien undurchdringlich macht. Pearl-Index: 1–2	Muss alle drei Monate von einem Arzt gespritzt werden. Bei Unverträglichkeit muss der Zeitraum von drei Monaten durchgehalten werden. Ein Absetzen ist vorher nicht möglich.	Frauenarzt	ca. 25 € für drei Monate	Für Frauen mit normalem Zyklusverlauf und Frauen, die andere Methoden ablehnen oder nicht vertragen.	Drei Monate anhaltender Verhütungsschutz, ohne Möglichkeit eines Einnahmefehlers.	Ein „Hormonhammer“, mit Nebenwirkungen ähnlich denen der Pille. Vor allem Gewichtszunahme und das Ausbleiben der Regel können belastend wirken. Ein abruptes Absetzen ist nicht möglich. Weiterhin kommt es häufig zu Blutungsstörungen, vor allem in den ersten Wochen der Anwendung. Nach längerer Anwendung der 3-Monats-spritze können die Blutungen aber auch völlig ausbleiben, da die alleinige Gabe des Gestagens den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut stark unterdrückt. Nach dem Absetzen kann das Wiedereinsetzen des Eisprungs bis zu einem Jahr dauern.
Kondom	Gummischutz der über das steife Glied gezogen wird; Samenzellen gelangen nicht in die Scheide.	Bei richtiger Anwendung sicher. Bester (einziger) Schutz vor AIDS und anderen gefährlichen Geschlechtskrankheiten wie Syphilis, Tripper, Hepatitis B und C! Pearl-Index: 1–3	LifeStyles-Produkte entsprechen höchsten Qualitätsstandards. Generell Haltbarkeitsdatum beachten und sachgerecht lagern! Beim Anwenden: keine spitzen Gegenstände, keine fetthaltigen Cremes oder Öle benutzen.	Apotheke, Drogeriemarkt, Supermarkt, Verbrauchermarkt, Tankstelle, Automat	ca. 0,50 € pro Stück	Bei wechselnden Partnern als Infektionsschutz unerlässlich. Auch für Jugendliche sehr gut geeignet. Jede(r) kann das Kondom immer für „alle Fälle“ bei sich tragen. Besonders geeignet während der Stillzeit und bei unregelmäßigem Zyklus, wenn nur auf natürliche Verhütungsmethoden vertraut wird.	Minimale Vorbereitung, keine Wartezeit. Das Kondom wird nur bei Bedarf angewendet. Preiswert und leicht verfügbar. Bei modernen Produkten besteht kaum eine Gefühlsbeeinträchtigung. Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann. Es schützt als einziges vor sexuell übertragbaren Krankheiten.	Eventuelle kurze Unterbrechung beim Sex.



Name	Was ist es? Wie wirkt es?	Wie sicher ist es? (Pearl-Index in %)	Was ist zu beachten?	Wo bekommt man es?	Was kostet es?	Für wen ist es geeignet?	Welche Vorteile hat es?	Welche Nachteile hat es?
Diaphragma	Gewölbtes Gummi, von einem elastischen Ring gehalten + Creme. Samenzellen kommen nicht in die Gebärmutter.	Bei richtigem Sitz und der Verwendung von Creme sicher. Pearl-Index: 2–20	Maximal 2 Std. vor dem Geschlechtsverkehr einsetzen. Muss nach dem GV mindestens 6–8 Std. in der Scheide bleiben. Während dieser Zeit nicht baden und schwimmen. Haltbarkeit 2 Jahre	Frauenarzt	Diaphragma ca. 15–25 €; Creme ca. 10 €	Für Frauen, die keine Scheu haben sich selbst zu berühren und eine nebenwirkungsarme Verhütungsmethode bevorzugen.	Relativ einfache, situative Anwendung, kein Eingriff in das Körpergeschehen, z. B. durch Hormone.	Übung erforderlich. Eventuell Einschränkung der sexuellen Spontaneität. Die verwendeten spermabtötenden Gels können Reizungen am Penis hervorrufen.
Vaginalring	Die Wirkung ist mit der Wirkung der Pille zu vergleichen. Der Ring wird von der Frau selbst in die Scheide eingeführt und für die Zeit von drei Wochen in der Scheide belassen. Nachdem der Ring eingesetzt ist, gibt er eine kontinuierlich niedrige Dosis der Hormone Progesterin und Östrogen in den Körper frei. Nach dem Entfernen tritt innerhalb einer Woche die Regelblutung ein. Danach wird der Vorgang wiederholt.	Pearl-Index: < 1	Wird der Ring versehentlich entfernt, sollte man ihn mit warmem Wasser abspülen und innerhalb der nächsten drei Stunden wieder einführen. Der Ring bleibt während des Geschlechtsverkehrs in der Scheide. Er kann jedoch – ohne dass die kontrazeptive Sicherheit beeinträchtigt ist – bis zu drei Stunden pro Tag aus der Scheide herausgenommen werden.	Apotheke, Frauenarzt	ca. 43 €	Für alle Frauen, die die Antibabypille gut vertragen, aber mit der regelmäßigen Einnahme Probleme haben.	Auf eine regelmäßige Einnahme muss nicht geachtet werden. Einfache Handhabung.	Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen und Ausfluss sind bekannt. Das Druckgefühl in der Scheide kann beim Geschlechtsverkehr stören. Teurer als die Antibabypille.
chemische Mittel	Creme, Schaum, Zäpfchen, Vaginaltablets, die sich in der Scheide auflösen und den Wirkstoff verbreiten. Eintretende Samenzellen werden abgetötet.	Als alleiniger Schutz sehr unsicher. Nur in Kombination mit dem Diaphragma (+ Creme) zu benutzen! Pearl-Index: 5–50	Mindestens 10 Min. vor dem GV einführen. Wirkungsdauer ca. 1 Std. Nicht in der Sonne oder in Heizungsnahe aufbewahren. Haltbarkeitsdatum beachten.	Apotheke, Drogeriemarkt, Supermarkt, Verbrauchermärkte	ca. 10–15 €	Nicht als alleinige Verhütungsmethode zu empfehlen.	Einfache Anwendung, rezeptfreier Bezug. Die Anwendung erfolgt situativ wenn nötig.	Wärmegefühl oder Brennen in der Scheide und am Glied möglich. Die Mittel können sich verflüssigen und auslaufen. In Kombination mit Kondomen kann das Gummi angegriffen werden.
Spirale – IUP	Körperverträgliches Kunststoffteil, in verschiedenen Formen. Besteht aus Schaft und horizontalem Teil, meist T-förmig. Schaft mit Kupferdraht umwickelt. Am unteren Ende hängen 1 bis 2 dünne Kunststoffäden. Wird vom Arzt in die Gebärmutterhöhle eingelegt. Samenzellen werden in ihrer Beweglichkeit gestört. Einnistung eines eventuell befruchteten Eies wird verhindert.	Hohe Sicherheit, abhängig auch vom Kupfergehalt der Spirale und der richtigen Größe. Pearl-Index: 2	Kann nur vom Arzt eingelegt werden. Erste Kontrolluntersuchung nach 14 Tagen notwendig. Regelmäßig muss mit Hilfe der in die Scheide hineinreichenden Fäden der Sitz überprüft werden. Alle 6 Monate Überprüfung mit Ultraschall durch den Arzt notwendig. Ausführliches Beratungsgespräch vor dem Einsetzen ist wichtig. Wegen verschiedener Nebenwirkungen für Jugendliche nicht geeignet.	Frauenarzt	Preise unterschiedlich (bis zu 130 € für Spirale und Einlegen). Kosten für Beratung und Kontrolluntersuchungen werden von den Kassen übernommen.	Ältere Frauen mit Kindern bzw. Frauen, deren Familienplanung abgeschlossen ist oder Frauen, deren Pillenverträglichkeit eingeschränkt ist.	Das Thema Verhütung ist mit dem Einsetzen der Spirale abgeschlossen.	Regelschmerzen und verstärkte Blutung möglich. Bei jüngeren Frauen können Eileiterentzündungen eintreten. Mögliche Unfruchtbarkeit, Eileiterschwangerschaften und Fehlgeburten.



Name	Was ist es? Wie wirkt es?	Wie sicher ist es? (Pearl-Index in %)	Was ist zu beachten?	Wo bekommt man es?	Was kostet es?	Für wen ist es geeignet?	Welche Vorteile hat es?	Welche Nachteile hat es?
Hormonspirale	Die Hormonspirale gibt jeden Tag kontinuierlich geringe Mengen des Gelbkörperhormons Levonorgestrel in die Gebärmutterhöhle ab. Zumeilen verdickt sich dadurch der Schleimpfropf des Gebärmutterhalses. Die Samenfäden können den Schleim nicht mehr durchdringen und gelangen nicht in die Gebärmutter. Zum anderen wird der monatliche Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut stark vermindert, wodurch deren Dicke deutlich abnimmt. Sollte wider Erwarten doch eine Eizelle befruchtet werden, könnte sie sich nicht in der Gebärmutter-schleimhaut einnisten.	Pearl-Index: 0,2	Kann nur vom Arzt eingelegt werden. Die Ultraschallkontrolle eines Intrauterin-pessars („Spirale“) zur Lagekontrolle wird bei Symptomlosigkeit alle 3–6 Monate empfohlen. Bei jungen Frauen, die noch keine Kinder haben, kann das Einsetzen durch eine Weitung des Gebärmutterhalses erschwert sein.	Frauenarzt	ca. 300 € unbedingt Angebote bei verschiedenen Ärzten vergleichen!	Besonders geeignet für Frauen, die unter starken und schmerzhaften Monatsblutungen leiden. Auch für junge Frauen, die noch keine Kinder haben.	Sicherer Empfängnischutz über 5 Jahre hinweg. Die Monatsblutung wird im Laufe der Zeit deutlich kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft.	In den ersten 3–6 Monaten können gehäuft Zwischenblutungen auftreten. Grund dafür ist die nur langsam eintretende Reduktion der Gebärmutter-schleimhautdicke. Bei 10–20 % der Frauen kann die Blutung auch ganz ausbleiben, was ähnlich wie in der Stillzeit weder unnatürlich noch gesundheitsgefährdend ist. Möglicherweise anfangs depressive Stimmungen, Gewichtszunahme, Brustspannen, Kopfschmerzen und Übelkeit.
Implanon	Nach dem Einsetzen von Implanon® gibt das Kunststoffstäbchen den Wirkstoff gleichmäßig und langsam in kleinsten Mengen in die Blutbahn ab und entfaltet so seine empfängnisverhütende Wirkung. Diese beruht einerseits auf einer Hemmung des Eisprungs (Ovulation) und andererseits auf einer Veränderung des Gebärmutterhals-Schleims, wodurch das Aufsteigen der Samen (Spermien) in die Gebärmutter erschwert wird.	Pearl-Index: 0	Wirkt ca. 3 Jahre s. auch: www.implanon.de	Frauenarzt	ca. 200 €	Frauen und Mädchen, die die regelmäßige Einnahme der Pille scheuen, denen aber ein hohe Verhütungssicherheit wichtig ist.	Nur einmal in drei Jahren ein Thema. Hohe Sicherheit.	Siehe Pille. Bei Entfernung des Präparats entstehen zusätzliche Kosten.
Verhütungspflaster	Das Pflaster gibt über die Haut Hormone ab und wird am 8. und am 15. Zyklustag gewechselt. In der vierten pflasterfreien Woche kommt es zur Blutung.	Pearl-Index: 0,9	Die Zuverlässigkeit bei Frauen, deren Körpergewicht über 90 Kilogramm liegt kann beeinträchtigt sein. Soll auch beim Baden an der Haut haften.	Apotheke, Frauenarzt	ca. 41 €	Für alle Frauen, die die Antibabypille gut vertragen, aber mit der regelmäßigen Einnahme Probleme haben.	Bequem und leicht anzuwenden. Man muss nicht auf die regelmäßige Einnahme achten.	Eine geringe Belastung für die Leber wurde nachgewiesen. Weiterhin können unregelmäßige Blutungen, Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit und Hautreaktionen am Haftort auftreten.



Name	Was ist es? Wie wirkt es?	Wie sicher ist es? (Pearl-Index in %)	Was ist zu beachten?	Wo bekommt man es?	Was kostet es?	Für wen ist es geeignet?	Welche Vorteile hat es?	Welche Nachteile hat es?
Kalendermethode	Fruchtbare und unfruchtbare Tage werden mit Hilfe eines Menstruationskalenders ausgerechnet (z. B. Knaus-Ogino).	Unsicher, nicht zu empfehlen! Pearl-Index: 15–30	„NFP“ (Natürliche Familienplanungsmethoden) werden erst nach längerem Üben und guter Körperkenntnis sicher. Vorherige Beratung notwendig.	Information bei allen Frauenärzten	0 € Während der fruchtbaren Tage muss jedoch verhütet werden.	Frauen, die eine natürliche Alternative der Empfängnisverhütung / Familienplanung suchen und Lust haben, ihren Körper kennen zu lernen. Frauen mit regelmäßigem Lebensrhythmus, die auf Spontaneität verzichten können und deren Partner mitverantwortlich ist.	Keine Hormonbelastung, Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Körperbeobachtung.	Hohe Disziplin erforderlich. Der Körper und dessen inneren Abläufe müssen sehr gut bekannt sein. Daher nicht ganz einfach und für junge Mädchen mangels Erfahrung nicht zu empfehlen. Längere Enthaltsamkeit oder die Verwendung anderer Verhütungsmittel erforderlich.
Temperaturmethode	Damit kann man feststellen, wann der Eisprung stattgefunden hat. Es kommt nach dem Eisprung zur Temperaturerhöhung um mindestens 0,2 ° gegenüber den Tagen zuvor.	Bei regelmäßigem Zyklus und regelmäßigem Berufs- und Privatalltag relativ sicher. Pearl-Index: 0,5–3	Methoden für Jugendliche nicht geeignet!			Methoden für Jugendliche nicht geeignet!!! Nicht geeignet für Frauen, für die eine eventuelle Schwangerschaft überhaupt nicht in Frage kommt!		
Schleimmethode	Damit kann man feststellen, wann die fruchtbare Zeit beginnt und wann der Eisprung sein wird. Der am Scheidenausgang oder am Muttermund auftretende Schleim wird durchsichtig und zwischen zwei Fingern spinnbar.	Bei guter Körperkenntnis und regelmäßigem Zyklus relativ sicher. Pearl-Index: 20						
Symptomthermale Methode	Kombination von Temperatur- und Schleimmethode	Sicher unter bestimmten Voraussetzungen: Disziplin, regelmäßiger Lebenswandel, regelmäßiger Zyklus, gute Körperkenntnis. Bei allen genannten Methoden ist Übung notwendig und intensive Beratung. Pearl-Index: 0,3						
Verhütungscomputer	Die Computer sind lediglich ein Hilfsmittel zur Anwendung der natürlichen Empfängnisverhütung und basieren meist auf der Messung der Basaltemperatur, bzw. messen photometrisch den Hormongehalt einer Urinprobe und geben damit die Tage des Eisprungs an.	Pearl-Index: 1–6 (je nach Fabrikat)	Vor der Anwendung dieser Geräte ist es wichtig sich mit den Methoden der natürlichen Familienplanung oder der Fruchtbarkeitswahrnehmung auseinanderzusetzen und die Grundlagen der hormonellen Vorgänge des Zyklus und ihre Wirkungen zu verstehen. Erst dann können alle Geräte sinnvoll und sicher eingesetzt werden.	Apotheke	100–150 €	Geeignet für Frauen, die eine Schwangerschaft nicht sicher ausschließen müssen und die Vorgänge im eigenen Körper verstehen.	Keine Nebenwirkungen. Kann sowohl zur Unterstützung der natürlichen Empfängnisverhütung wie bei Kinderwunsch eingesetzt werden.	Sehr regelmäßige Messungen sind Voraussetzung für eine zuverlässige Anwendung. An fruchtbaren Tagen ist eine alternative Verhütung notwendig.
Sterilisation (Frau)	Es handelt sich dabei um eine irreversible Operation bei Vollnarkose, bei der die Eileiter über eine Bauchspiegelung durchtrennt bzw. durch Hitzeeinwirkung verschweißt werden.	Pearl-Index: 0,1–0,3	Irreversible Operation mit allen Risiken eines unter Vollnarkose stattfindenden Eingriffs.	Frauenarzt	Die Kosten werden unter gewissen Bedingungen von einigen Krankenkassen übernommen.	Für Frauen, die andere Methoden, wie Spirale, Pille, Kondome oder Implantan nicht vertragen oder aus moralischen oder religiösen Gründen ablehnen.	Durch die Durchtrennung der Eileiter wird das hormonelle Gleichgewicht nicht gestört. Es reifen weiterhin Eier in den Eierstöcken heran, die dann vom Gewebe aufgenommen werden. Auch die Monatsblutung findet wie gewohnt statt.	Ein irreversibler, operativer Eingriff ist notwendig. Es besteht ein Operations- und Narkoserisiko bei der Bauchspiegelung. Bei einem Teil der Patientinnen kann es zu einer Ovarialsuffizienz und dem vorzeitigen Eintritt der Menopause durch Reduzierung der ovariellen Blutversorgung kommen. Manchmal treten psychische Probleme nach der Sterilisation auf.



Name	Was ist es? Wie wirkt es?	Wie sicher ist es? (Pearl-Index in %)	Was ist zu beachten?	Wo bekommt man es?	Was kostet es?	Für wen ist es geeignet?	Welche Vorteile hat es?	Welche Nachteile hat es?
Vasektomie (Mann)	Nach Desinfektion und örtlicher Betäubung wird die Haut an der Stelle geöffnet, wo die beiden Samenleiter vom Hoden in den Penis übergehen. Aus den Samenleitern wird ein kleines Stück herausgetrennt. Dann werden die Enden zugenäht und /oder verschweißt und der winzige Schnitt in der Haut geschlossen.	Pearl-Index: < 1	Die Sterilisation des Mannes (Vasektomie) ist einfacher durchzuführen als bei der Frau. Der Eingriff geschieht meist ambulant unter Lokalanästhesie und dauert ca. 30 Minuten. Ein Mann ist danach nicht sofort zeugungsunfähig, da sich hinter der Schnittstelle noch etliche befruchtungsfähige Samenfäden aufhalten. Diese müssen erst ausgestoßen werden. Daher wird nach ein paar Monaten in einer Nachuntersuchung festgestellt, ob alle Spermazellen ausgetreten sind. Bis zu dieser Zeit muss weiterhin normal verhütet werden.	Urologe	Die Kosten werden unter gewissen Bedingungen von einigen Krankenkassen übernommen.	Für Männer, die die Verantwortung der Empfängnisverhütung nicht alleine der Frau überlassen und keinerlei Kinderwunsch haben.	Die beim Orgasmus ausgestoßene Flüssigkeitsmenge ist nach einer Vasektomie genau so groß wie vorher. Sie enthält nur keine Spermazellen mehr. Potenzprobleme sind demnach auszuschließen.	Irreversibel und gelegentlich mit psychischen Folgeproblemen behaftet.
Notfallmedikament! Keine Verhütungsmethode: Pille danach	Entspricht einer kurzzeitigen Hormonbehandlung mit bis zu vier Tabletten, die innerhalb einer Woche eine Blutung auslösen. Die genaue Wirkung ist nicht bekannt, vermutlich wird jedoch der Eisprung unterdrückt.	Pearl-Index: < 25 abhängig vom Beginn der Einnahme (je früher, desto sicherer)	Reine Notfallmaßnahme! Das Präparat kann aber nur wirken, wenn die ersten beiden der insgesamt vier Tabletten innerhalb von 48 bis 72 Stunden (je nach Präparat) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. (Nicht zu verwechseln mit der „Abtreibungspille“, die eine bereits eingetretene Schwangerschaft beendet!)	Mit Rezept in Apotheken	16–18 €	Für Frauen, die im Notfall bei Verhütungsparan und Nichtgebrauch von Verhütungsmitteln nicht schwanger werden wollen.	Oft einzige Notfallmöglichkeit, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern.	Blutungsstörungen, ein Spannungsgefühl in den Brüsten und Übelkeit.

ACHTUNG: Eisprungberechnung (Kalendermethode) und Coitus Interruptus („Rückzieher“) sind keine sicheren Verhütungsmethoden. Sie führen häufig zu Schwangerschaften.

Bewertung mit Pearl-Index

Um für sich das richtige Verhütungsmittel zu finden ist es wichtig, über dessen Sicherheit informiert zu sein. Zur besseren Vergleichbarkeit wurde der Pearl-Index geschaffen, der ein einheitliches Maß für die Sicherheit eines Verhütungsmittels darstellt.

Generell gilt: **Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist ein Verhütungsmittel.**

Theoretische Grundlage ist eine Gruppe von 100 sexuell aktiven Frauen. Der Pearl-Index gibt die Zahl der Frauen an, die trotz Einnahme eines bestimmten Verhütungsmittels nach Ablauf eines Jahres schwanger werden. Experten unterscheiden zwischen „Verhütungssicherheit“ („Sicherheit der Methode“) und „Anwendungssicherheit“ („Sicherheit unter Lebenspraxis“). Da Anwendungsfehler generell nicht auszuschließen sind, ergeben sich Spannen in der Angabe des Pearl-Index.

Beispiel:

Der Pearl-Index von 0,2 bis 2 kennzeichnet die Pille als eine der sichersten Methoden der Empfängnisverhütung. Am unsichersten ist die Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs kurz vor dem Samenerguss („Aufpassen“ oder Coitus interruptus). Hier liegt der Pearl-Index bei bis zu 38.

Pearl-Index = Zahl der Schwangeren von 100 Frauen in einem Jahr

zum Beispiel:

- Pearl-Index 2: in 1 Jahr werden 2 Frauen von 100 sexuell aktiven Frauen schwanger.
- Pearl-Index 0,2: in 1 Jahr werden 0,2 Frauen von 100 sexuell aktiven Frauen schwanger.

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Wenn du Fragen hast oder um deine Gesundheit besorgt bist, raten wir dir, immer mit einem Arzt zu sprechen, anstatt eine Behandlung eigenständig zu beginnen, zu ändern oder abzusetzen.

Quellen: <http://www.aufklaerungshomepage.de>
<http://www.profamilia.de>
<http://www.gyn.de>

