

## Die Wahl der geeigneten Verhütungsmethode

Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben und nicht schwanger werden wollen, müssen Sie eine Verhütungsmethode einsetzen, die für Ihren Körper verträglich ist und zu Ihrem Lebensstil passt.

Moderne Verhütungsmittel sind sehr wirksam, ihre Zuverlässigkeit hängt aber häufig von der strikten Einhaltung der Verwendungsempfehlungen ab. Außerdem wollen Sie möglicherweise in bestimmten Abschnitten Ihres Lebens, während Sie sich auf eine Schwangerschaft vorbereiten, den natürlichen Zyklus wiederherstellen oder eine alternative, nicht invasive Methode der Empfängnisverhütung einsetzen.

Wir haben unten einen Überblick der verfügbaren Verhütungsmethoden mit Informationen zu Funktionsweise, Vor- und Nachteilen sowie Wirksamkeit zusammengestellt. Sie sollten die verschiedenen Möglichkeiten immer mit Ihrem Arzt oder in einer Einrichtung zur Familienplanung erörtern, bevor Sie sich für eine Verhütungsmethode entscheiden.

METHODE	WIRKSAMKEIT	VORTEILE	NACHTEILE
Kondom für den Mann	Wenn es sorgfältig und konsequent eingesetzt wird, bietet das Kondom für den Mann hohen Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und genitalen Kontaktinfektionen (einschließlich HIV). Die Wirksamkeit liegt zwischen 85% und 98% (Family Planning Association).	Es ist einfach zu benutzen.  Es kann vor einigen genitalen Kontaktinfektionen (Sexually Transmitted Infections = STIs) schützen.  Sie müssen es nur dann benutzen, wenn Sie tatsächlich Geschlechtsverkehr haben.	Kosten für den Minicomputer (einmalig) und die Teststäbchen (regelmäßig).  Der Akt muss unterbrochen werden, um das Kondom überzuziehen.  Das Kondom kann reißen oder abrutschen, wenn es nicht sorgfältig übergezogen wird.  Vereinzelnd kann es zu Allergien gegenüber dem Latex oder dem spermatoziden Mittel in der Gleitflüssigkeit kommen.
Kondom für die Frau	Das Kondom für die Frau kann bei sachgemäßer Anwendung eine Wirksamkeit von 95% erreichen (Family Planning Association).	Frau lernt ihren Zyklus und Körper kennen  Es ist einfach zu benutzen.  Es kann vor einigen genitalen Kontaktinfektionen (Sexually Transmitted Infections = STIs) schützen.  Sie müssen es nur dann benutzen, wenn Sie tatsächlich Geschlechtsverkehr haben.	Kondome für die Frau sind häufig teuer und nicht so verbreitet erhältlich wie Kondome für den Mann.  Ihre Wirksamkeit erreicht nicht die der Kondome für den Mann.  Das Kondom für die Frau kann sich während des Geschlechtsverkehrs verschieben, sie müssen also darauf achten, dass der Penis des Partners immer im Kondom für die Frau bleibt.
Diaphragma und Pessar	Diaphragmen und Pessare haben eine Wirksamkeit von 92–96%, wenn sie unter Beachtung der Anweisungen verwendet werden (Family Planning Association).	Es ist einfach zu benutzen.  Sie müssen es nur dann benutzen, wenn Sie tatsächlich Geschlechtsverkehr haben.  Die können das Diaphragma oder Pessar schon vor dem Akt zu einem geeigneten Zeitpunkt einsetzen.	Das Einsetzen des Diaphragmas oder Pessars kann einen spontanen Akt unterbrechen.  Das spermatozide Mittel kann verschmieren und Reizungen bei Ihnen oder Ihrem Partner verursachen.  Pessare und Diaphragmen müssen von einem Arzt angepasst werden, um sicherzustellen, dass sie die richtige Größe haben.
Spirale	Die Spirale ist zu 98 bis 99% zuverlässig (Family Planning Association).	Nachdem die Spirale einmal eingesetzt wurde, brauchen Sie nicht mehr über Verhütung nachzudenken, bis die Spirale wieder entfernt wird. Dies kann für einen Zeitraum von 3 bis 12 Jahren gelten.  Das Geschlechtsleben wird nicht gestört.	Die Spirale kann bewirken, dass die Periode stärker, länger oder schmerzhafter wird als sonst.  Unmittelbar nach dem Einsetzen der Spirale besteht das Risiko einer Infektion.  Die Spirale kann aus der Gebärmutter austreten. Sie müssen sich daher erklären lassen, wie Sie den richtigen Sitz der Spirale überprüfen können.  Die Spirale ist nicht für jede Frau geeignet.  Die Spirale bietet keinen Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.

<b>Hormonspirale</b>	<p>Die Hormonspirale ist zu 99% zuverlässig (Family Planning Association).</p>	<p>Nachdem die Hormonspirale einmal eingesetzt wurde, brauchen Sie nicht mehr über Verhütung nachzudenken, bis die Spirale wieder entfernt wird. Dies kann für einen Zeitraum bis zu 5 Jahren gelten.</p> <p>Das Geschlechtsleben wird nicht gestört.</p> <p>Nach 3 bis 6 Monaten ab dem Zeitpunkt des Einsetzens empfinden die meisten Frauen ihre Periode als leichter und weniger schmerzhaft.</p>	<p>Die Hormonspirale kann in den ersten Monaten nach dem Einsetzen eine unregelmäßige Blutung verursachen.</p> <p>Das Geschlechtsleben wird nicht gestört.</p> <p>Die Hormonspirale kann aus der Gebärmutter austreten. Sie müssen sich daher erklären lassen, wie Sie den richtigen Sitz überprüfen können.</p> <p>In den ersten drei Monaten nach dem Einsetzen kann es zu Nebenwirkungen wie Brustspannungen, Kopfschmerzen und Akne kommen.</p> <p>Die Hormonspirale ist nicht für jede Frau geeignet.</p> <p>Die Hormonspirale bietet keinen Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.</p>
<b>Kombinierte Pille</b>	<p>Die kombinierte Pille erreicht bei sachgemäßer Anwendung eine Wirksamkeit von über 99% (Family Planning Association).</p>	<p>Die Pille unterbricht den Akt in keiner Weise.</p> <p>Bei den meisten Frauen ist die Abbruchblutung deutlich leichter und kürzer als die „echte“ Periode, auch die PMS-Symptome treten nur abgeschwächt auf.</p> <p>Die Abbruchblutung erfolgt sehr regelmäßig und vorhersehbar, weil Sie vorab wissen, wann Sie die Pilleneinnahme unterbrechen.</p>	<p>Die Pille kann Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen, Empfindlichkeit der Brust, Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen.</p> <p>In seltenen Fällen kann es zu gravierenden Nebenwirkungen wie Thrombosen kommen.</p> <p>Wenn Sie über 35 sind, rauchen oder stillen, ist die Einnahme der kombinierten Pille problematisch.</p> <p>Die Pille schützt nicht vor genitalen Kontaktinfektionen.</p>
<b>Minipille</b>	<p>Die Minipille erreicht bei sachgemäßer Anwendung eine Wirksamkeit von 99% (Family Planning Association).</p>	<p>Die Pille unterbricht den Akt in keiner Weise.</p> <p>Sie kann die PMT-Symptome lindern.</p>	<p>Die Minipille kann Nebenwirkungen wie Akne und Empfindlichkeit der Brust mit sich bringen.</p> <p>Ihre Periode kann vollständig aussetzen, unregelmäßig oder leicht und auch häufiger auftreten als ohne Minipille.</p> <p>Die Pille schützt nicht vor genitalen Kontaktinfektionen.</p>
<b>Kalendermethode</b>	<p>Wirksamkeit bis zu 98% möglich, bei routinierter Anwendung und die Anweisungen exakt befolgt werden.</p>	<p>Keine Nebenwirkungen.</p> <p>Methode eignet sich gleichermaßen, um eine Schwangerschaft zu vermeiden oder herbeizuführen.</p>	<p>Es kann bis zu 6 Zyklen dauern, um ein exaktes Bild Ihres Zyklus zu erhalten.</p> <p>Sie und Ihr Partner übernehmen gemeinsam Verantwortung für die Verhütung.</p> <p>Kein Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.</p>
<b>PERSONA</b> Ein Verhütungsmonitor ohne Nebenwirkungen	<p>Mit PERSONA wird eine Zuverlässigkeit von 94% erreicht, wenn es ableitungsgemäß und als einzige Verhütungsmethode verwendet wird. Dies bedeutet, dass von 100 Frauen, die PERSONA ein Jahr lang anwenden, 6 schwanger werden können, weil PERSONA die fruchtbare Phase nicht richtig identifiziert hat.</p> <p>Ergebnis unabhängiger Studien.</p>	<p>PERSONA hat keine Nebenwirkungen.</p> <p>Einfache Anwendung.</p> <p>Nichtinvasiv.</p> <p>Spontaner Geschlechtsverkehr möglich.</p>	<p>Die Anzeige des Monitors muss täglich überprüft werden.</p> <p>PERSONA bietet keinen Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.</p> <p>Auf der PERSONA Website können Sie herausfinden, ob PERSONA für Sie geeignet ist.</p>
<b>Implantate und 3-Monats-Spritzen</b>	<p>Empfängnisverhütende Spritzen und Implantate sind zu mehr als 99% zuverlässig.</p>	<p>Sie müssen nicht ständig daran denken, regelmäßig etwas zu tun, um zuverlässig geschützt zu sein. Es genügt, die Verabreichung zum gegebenen Zeitpunkt zu wiederholen.</p> <p>Das Geschlechtsleben wird nicht gestört.</p>	<p>Die meisten Frauen sind der Meinung, dass Injektionen bzw. Implantate die Dauer oder die Regelmäßigkeit des Zyklus verändern.</p> <p>Weitere Nebenwirkungen sind Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Kopfschmerz, Blähungen, Akne und Brustspannungen.</p>
<b>Sterilisation beim Mann (Vasektomie)</b>	<p>Ungefähr 1 von 2000 Vasektomien misslingt (Family Planning Association).</p>	<p>Eine Vasektomie stört das Geschlechtsleben nicht und hat weder Einfluss auf den Geschlechtstrieb noch auf die Befriedigung beim Orgasmus.</p>	<p>Eine Vasektomie lässt sich nicht ohne Weiteres rückgängig machen.</p> <p>Kein Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.</p>
<b>Weibliche Sterilisation (Abschnürung der Eileiter)</b>	<p>Ungefähr 1 von 200 weiblichen Sterilisationen misslingt (Family Planning Association).</p>	<p>Die weibliche Sterilisation stört das Geschlechtsleben nicht und hat weder Einfluss auf den Geschlechtstrieb noch auf die Befriedigung beim Orgasmus.</p>	<p>Eine Vasektomie lässt sich nicht ohne Weiteres rückgängig machen.</p> <p>Kein Schutz vor Infektionen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.</p>