



Übersicht der Methoden zur Empfängnisverhütung

Methode	Merkmale/Wirkung	Zuverlässigkeit
Methode nach Knaus-Ogino (Kalendermethode)	Bestimmen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch genaues Führen eines Regelkalenders über wenigstens 6 bis 12 Monate	Unsicher. Erkrankungen und psychische Belastungen können den Eisprung beeinflussen.
Basaltemperaturmessung	Bestimmen der fruchtbaren Tage durch sorgfältiges Messen der morgendlichen Körpertemperatur über 4 bis 6 Monate	Unsicher, aber gut geeignet in Kombination mit anderen Methoden.
Methode nach Billings	Bestimmen der fruchtbaren Tage durch regelmäßige Untersuchung der Schleimabsonderungen in der Scheide. Während der unfruchtbaren Tage ist der Schleim dick und zähflüssig, während der fruchtbaren klar und fädig.	Recht unsicher, häufig in Kombination mit der Basaltemperaturmessung angewendet.
Kondom	Sehr dünnwandiger Schlauch aus speziellem Kautschuk, fängt die Samenflüssigkeit auf; Schutz vor Übertragung bestimmter Krankheitserreger.	Bei sorgfältiger Anwendung relativ sicher.
Diaphragma (Pessar)	Kappe aus weichem Gummi, die mit einer die Spermien abtötenden Creme bestrichen wird und 1 bis 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr über den Gebärmuttermund gestülpt wird. Sie muss nach 8 bis 24 Stunden entfernt werden.	Bei richtigem Sitz relativ sicher. Beratung durch einen Frauenarzt ist notwendig.
Spirale	Gebilde aus Kunststoff oder kupferhaltigem Material; wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt. Die Spirale verändert die Schleimhaut und verhindert die Einnistung des Keimlings; sie vermindert auch die Beweglichkeit der Spermien, kann für 2 bis 5 Jahre in der Gebärmutter verbleiben.	Relativ sicher, aber nicht für alle Frauen geeignet.
„Pille“	Hormonelle Empfängnisverhütung. Die Pille besteht aus einer Kombination weiblicher Geschlechtshormone, die den Eisprung und den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut verhindern, sie ist verschreibungspflichtig.	Bei regelmäßiger Einnahme besteht hohe Sicherheit.
„Pille danach“	Weibliche Geschlechtshormone als Kombinationspräparat; verhindern das Einnisten des Keimlings in die Schleimhaut der Gebärmutter, ist verschreibungspflichtig.	Relativ hohe Sicherheit, aber starke Nebenwirkungen.
„Pille für den Mann“	Befindet sich in der ersten Testphase, ist noch nicht erhältlich	unbekannt