

Empfängnisverhütung – Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmittel

Inhaltsverzeichnis zum Thema

- [Verhütungsmethoden – Biologie](#)
 - [Verhütungsmethoden – einfach erklärt](#)
 - [Methoden zur Empfängnisverhütung](#)
 - [Der Pearl-Index](#)
- [Was für Verhütungsmethoden gibt es? – Überblick](#)
- [Dieses Video zum Thema Empfängnisverhütung](#)

Verhütungsmethoden – Biologie

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Verhütungsmöglichkeiten zur Vermeidung von Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten. Für die **Empfängnisverhütung** sind *beide* Partner zuständig. Deshalb ist es wichtig, dass sich auch beide Partner entsprechend über die Auswahl verschiedener Verhütungsmittel informieren. In diesem Lerntext erklären wir dir, was Verhütung ist, und wir geben dir einen Überblick über die verschiedenen **Verhütungsmethoden** und **Verhütungsmittel**.

Damit du die folgenden Inhalte besser verstehst, wäre es von Vorteil, wenn du weißt, wie der **Menstruationszyklus** abläuft und wie es zu einer **Befruchtung** bzw. zu einer **Schwangerschaft** kommt.

Verhütungsmethoden – einfach erklärt

Die **Empfängnisverhütung** wird auch *Kontrazeption* oder *Konzeptionsschutz* genannt und bezeichnet Methoden, die die

Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis und Schwangerschaft trotz vollzogenen Geschlechtsverkehrs verringern. Besonders verbreitet sind das Kondom und die Antibabypille.

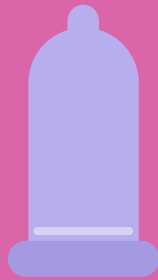
Vielleicht hast du dich ja auch schon einmal gefragt, seit wann es Verhütungsmittel gibt. Man geht davon aus, dass das Thema Verhütung bis in die Antike zurückgeht. Schon im Jahr 3000 v. Chr. hat man Kondome aus Fischblasen, Leinenhüllen und Tierdärmen gemacht.

Methoden zur Empfängnisverhütung

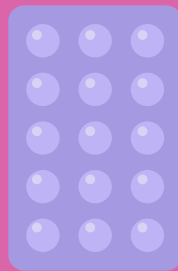
Es gibt unterschiedliche Methoden, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Generell unterscheidet man zwischen chemischen, hormonellen, natürlichen, chirurgischen und **mechanischen Verhütungsmethoden**. In der folgenden Tabelle erhältst du einen Überblick über die verschiedenen Methoden zur Empfängnisverhütung und entsprechende Beispiele dazu.

Methoden zur Empfängnisverhütung	Beispiele
mechanische Verhütungsmittel	Kondom, Diaphragma
chemische Verhütungsmittel	Zäpfchen, Tabletten, Cremes, Gele
hormonelle Verhütungsmethoden	Pille, Hormonspirale, Dreimonatsspritze, Hormonring
natürliche Methoden	Temperaturmessung, Kalendermethode
chirurgische Methoden	Sterilisation
Intrauterinpessare	Kuperspirale, Kupferkette

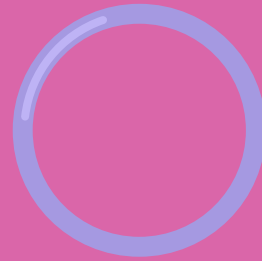
Verhütungsmethoden



Kondom



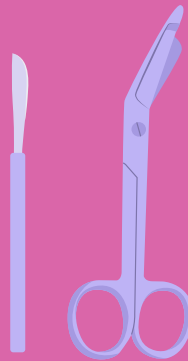
Antibaby-Pille



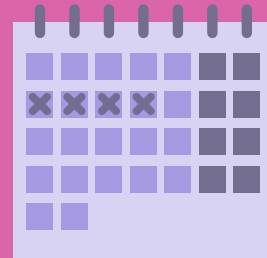
Hormonring



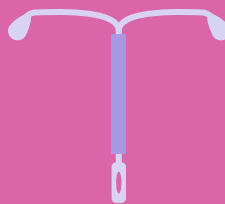
Dreimonats-
spritze



Sterilisation



Kalender-
methode



Spirale

Der Pearl-Index

Der **Pearl-Index** ist ein Beurteilungsmaß für die **Sicherheit von Verhütungsmitteln**.

Es gilt: Je **kleiner** der Pearl-Index, desto **sicherer** ist das Verhütungsmittel.

Um zu verdeutlichen, wie der Pearl-Index die Sicherheit von Verhütungsmethoden angibt, machen wir zwei Beispiele:

- Wenn 100 Frauen über ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel einnehmen oder anwenden und in diesem Zeitraum drei Frauen schwanger werden, dann beträgt der Pearl-Index 3 .
- Wenn eine von 1 000 Frauen, die über ein Jahr lang das gleiche Verhütungsmittel angewendet haben, schwanger wird, beträgt der Pearl-Index 0,1 .

Was für Verhütungsmethoden gibt es? – Überblick

In der folgenden Tabelle erhältst du noch einmal einen Überblick über die verschiedenen Verhütungsmittel und ihren Pearl-Index, um einen Vergleich zwischen den verschiedenen Verhütungsmethoden ziehen zu können:

Verhütungsmittel	Wirkungsweise	Pearl-Index
Kondom	• Das Kondom stellt eine Barriere für die Spermien dar. Die dehnbare Latexschicht fängt die Spermien ab und verhindert so, dass sie die Eizelle befruchten.	2–12
Antibabypille	• Die Antibabypille enthält künstliche Hormone, die den körpereigenen weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron ähnlich sind. Die Pille greift in den Hormonzyklus der Frau ein und verhindert, dass eine Eizelle im Eierstock heranreift und es zu einem Eisprung kommt.	0,1–0,9
Intrauterinpessare	• Die Kupferspirale ist mit einem Draht aus Kupfer umwickelt und gibt Kupferionen ab. Die Kupferionen schädigen die Spermien. Außerdem verändert die Spirale die Gebärmutterschleimhaut, sodass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.	0,9–3

Verhütungsmittel	Wirkungsweise	Pearl-Index
Hormonspirale	Die Hormonspirale verdickt den Schleim im Gebärmutterhalskanal. Die Spermien können dann nicht mehr in die Gebärmutter eindringen und das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt.	0,16
Dreimonatsspritze	Die Dreimonatsspritze enthält das Hormon Gestagen, das den Eisprung verhindert. Der Schleim in der Gebärmutter verdickt sich und wird für Spermien undurchlässig.	0,2–1,4
Hormonring	Der Hormonring enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die Hormone verhindern den Eisprung und machen den Schleim am Muttermund fest, sodass Spermien nicht mehr in die Gebärmutter eindringen können.	0,3–0,65
Diaphragma	Ein Diaphragma versperrt den Zugang zur Gebärmutter. Dadurch wird ein Zusammentreffen von Eizelle und Spermien verhindert.	2–20
chemische Verhütungsmittel	Die chemischen Inhaltsstoffe in Cremes oder Gelen wirken samenabtötend oder machen die Spermien bewegungsunfähig.	3–25
Sterilisation einer Frau	Bei der Sterilisation einer Frau werden beide Eileiter verschlossen oder durchtrennt. Dadurch können Eizelle und Spermien nicht mehr zusammenkommen.	0,2–0,3
Sterilisation eines Mannes	Bei der Sterilisation eines Mannes werden die beiden Samenleiter im Hodensack durchtrennt und die losen Enden verschlossen. Dadurch können Spermien nicht mehr in die Samenflüssigkeit gelangen.	0,1
Temperaturmethode	Mithilfe der Körpertemperatur werden fruchtbare und unfruchtbare Tage innerhalb eines weiblichen Zyklus bestimmt. Dadurch erfahren Paare, wann verhütet werden muss, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern.	3,8–20

Verhütungsmittel	Wirkungsweise	Pearl-Index
Kalendermethode	Durch das genaue Beobachten des weiblichen Zyklus berechnet man die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.	9–30

Nicht geeignet zur Verhütung ist der sogenannte *Coitus interruptus*. Bei dieser Praktik zieht der Mann seinen Penis kurz vor dem **Samenerguss** aus der Vagina der Frau heraus. Allerdings tritt meist schon vor dem Erguss Sperma aus.

Dieses Video zum Thema Empfängnisverhütung

Nach dem Schauen dieses Videos wirst du in der Lage sein, die Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmittel zu benennen. Zunächst lernst du, was chemische, mechanische und natürliche Verhütungsmethoden sind. Anschließend wird dir erklärt, wie die Sicherheit von Verhütungsmitteln mithilfe des Pearl-Index beurteilt werden kann. Danach werden verschiedene Verhütungsmethoden für die Frau und den Mann, ihre Wirkungsweise sowie die entsprechenden Vor- und Nachteile vorgestellt.

Im Anschluss an das Video und diesen Text findest du Übungsaufgaben, um dein erlerntes Wissen zu überprüfen. Viel Spaß!