

MACH JEDEN TAG  
ZU EINER LIEBESERKLÄRUNG  
AN DEINE ECHTE WEIBLICHKEIT

**10 TOLLE**

**ALTERNATIVEN**

**ZUR PILLE**

FRAUENGESUNDHEIT – NEXT LEVEL

WEITERE TIPPS GERNE AUCH IN EINEM  
KOSTENLOSEN ORIENTIERUNGS-CALL.  
BUCHBAR UNTER [WWW.HEIKE-EVERT.DE](http://WWW.HEIKE-EVERT.DE)

# BYE BYE PILLE

- WELCOME ECHE TE WEIBLICHKEIT -

Obwohl die Pille nach wie vor das meistgenutzte Verhütungsmittel ist, wünschen sich viele Frauen inzwischen eine Alternative, die ohne Hormone auskommt. Denn so sicher Pille und Co. auch sind – leider haben die meisten hormonellen Verhütungsmittel Nebenwirkungen, die im schlimmsten Fall sogar gefährlich werden können. Deshalb sind Verhütungsmittel ohne Hormone als Alternative definitiv eine Überlegung wert.

## ARUM SOLLTE ICH VERHÜTUNGSMITTEL OHNE HORMONE NUTZEN?

Wenn es ums Thema Verhütung geht, liegt die Pille bei vielen Frauen immer noch vorn – wenn auch nur knapp. In einer Studie mit knapp 1.000 Männern und Frauen, fand die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2018 heraus, dass rund 47 % mit der Pille verhüten. Dicht gefolgt vom Kondom mit 46 %.

Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass die Bereitschaft, dauerhaft hormonelle Verhütungsmittel zu nehmen, im Laufe der letzten Jahre zurückgegangen ist. Knapp die Hälfte (48 %) der Teilnehmer/innen stimmte der Aussage zu, dass hormonelle Verhütungsmethoden „negative Auswirkungen auf Körper und Seele“ haben.

Und es kommen auch längst nicht alle Frauen mit der Pille zurecht. Denn schließlich greift sie in den Hormonhaushalt ein und beeinflusst dadurch nicht nur deine Fruchtbarkeit, sondern auch andere Bereiche deines Körpers. Bekannte Nebenwirkungen der Pille können zum Beispiel sein:

- Depressionen und Stimmungsschwankungen
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Blutungsstörungen
- Gewichtszunahme
- Akne
- Libidoverlust
- 

Außerdem erhöht die Antibabypille nachweislich das Risiko einer gefährlichen Thrombose oder Lungenembolie.

**Nicht zuletzt deshalb entscheiden sich immer mehr Frauen für Verhütungsmittel ohne Hormone. Und ganz ehrlich: Einen besseren Grund als die eigene Gesundheit kann es doch eigentlich auch nicht geben, oder?**

## WIE SICHER SIND HORMONFREIE VERHÜTUNGSMITTEL?

Das hängt von der Art des Verhütungsmittels ab, für das du dich entscheidest. Oder anders gesagt: Nicht jedes Verhütungsmittel ohne Hormone ist auch gleich sicher

Einen guten Richtwert zur Sicherheit der einzelnen Methoden liefert der so genannte Pearl-Index. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen, die ein Jahr lang ein bestimmtes Verhütungsmittel verwendet haben, trotzdem schwanger geworden sind. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist das Verhütungsmittel.

Liegt der Pearl-Index also zum Beispiel bei 3, sind 3 von 100 Frauen trotz des Verhütungsmittels schwanger geworden. Bei einem Pearl-Index von 0,5 sind es 5 von 1.000 Frauen.

Der Pearl-Index der Pille liegt bei ca. 0,1 bis 0,9. Sie gilt als eine der sichersten Verhütungsmethoden. Was viele nicht wissen: Es gibt auch einige hormonfreie Verhütungsmittel, die genauso sicher sind.

## UND WIE SIEHT ES MIT DEN KOSTEN AUS?

Auch das lässt sich leider nicht pauschal sagen. Je nachdem, für welche Verhütungsmethode du dich entscheidest, fallen unterschiedlich hohe Kosten an. Einige der natürlichen Methoden kosten zum Beispiel überhaupt nichts, bei anderen bis du mit einigen Euro dabei, wieder andere sind mit 120 bis zu 600 Euro relativ teuer. Genauere Angaben dazu kann deine Frauenärztin machen oder Du recherchierst einfach selbst.

# BYE BYE PILLE

- WELCOME ECHE WEIBLICHKEIT -

## 1. KONDOM

Das Kondom ist das **zweitbeliebteste Verhütungsmittel nach der Pille**. Du kannst damit auch an deinen fruchtbaren Tagen Sex haben, ohne schwanger zu werden.

**Die Sicherheit hängt stark von der richtigen Anwendung ab.** Deshalb liegt der Pearl-Index des Kondoms zwischen 2 und 12.

Ein Vorteil des Kondoms ist sein günstiger Preis: Du bekommst Kondome schon ab etwa 60 Cent pro Stück. Außerdem sind Kondom und Femidom die einzigen Verhütungsmittel, die dich auch vor Geschlechtskrankheiten schützen! (Achtung: Die Sicherheit hängt von der richtigen Anwendung ab, Kondome sind licht- und wärmeempfindlich – falsche Lagerung kann zu Rissen führen.

Pearl-Index: 2 bis 12)

## 2. FEMIDOM

**Das Femidom ist ein Kondom für die Frau.** Genauer gesagt ist es ein 17 bis 18 cm langer Schlauch aus dünnem Kunststoff, mit einem Kunststoffring am Ende. Du führst ihn tief in die Scheide ein, damit er deinen Muttermund so abdichtet, dass keine Spermien in die Gebärmutter kommen können. Am anderen Ende des Schlauches sitzt ebenfalls ein Ring, der allerdings größer ist. Den legst du um deine äußeren Schamlippen. Wenn das Femidom richtig sitzt, liegt es wie eine zweite, dünne Haut an deiner Scheidenwand an.

**Der große Vorteil des Femidoms ist, dass es dich genau wie das Kondom auch vor Geschlechtskrankheiten schützt.** Allerdings solltest du das Einsetzen und Entfernen erst einmal üben, damit das Femidom nicht verrutscht.

Genau davon hängt nämlich die Sicherheit dieses hormonfreien Verhütungsmittels ab. Und es erklärt auch die großen Schwankungen im Pearl-Index, der in diesem Fall bei 5 bis 21 liegt. **Um den Schutz zu verbessern solltest du beide Seiten des Femidoms mit einem spermiziden (Spermien abtötenden) Gleitmittel bestreichen.**

Die Kosten für ein Femidom sind sehr überschaubar. Je nach Packungsgröße bekommst du das Verhütungsmittel schon ab etwa 2 € pro Stück. (ACHTUNG: Erfordert etwas Übung, Kann während des Geschlechtsverkehrs verrutschen, Sicherheit hängt von der richtigen Anwendung ab, **Pearl-Index: 5 bis 21)**

## 3. DIAPHRAGMA

Das Diaphragma ist eine kleine Kappe, die du vor jedem Geschlechtsverkehr in deine Scheide einführst und frühestens 6 bis 8 Stunden nach dem Sex wieder herausnimmst. **Wichtig ist, dass du vorher ein Verhütungsgel auf die komplette Innenseite und den inneren Rand des Diaphragmas streichst.** Dann führst du es so tief ein, dass es deinen Muttermund komplett bedeckt und fest sitzt. Am besten prüfst du das einmal mit deinem Finger.

Das Diaphragma gibt es in zwei Varianten: Die erste hat eine Einheitsgröße, die zweite ist in 8 verschiedenen Größen erhältlich. Da die Sicherheit davon abhängt, ob das Verhütungsmittel richtig sitzt, **solltest du es auf jeden Fall von deiner Ärztin anpassen lassen**, bevor du es zum ersten Mal benutzt. Sie sollte auch regelmäßig überprüfen, ob die Größe noch stimmt

Du kannst das Diaphragma entweder direkt vor dem Sex einsetzen oder schon bis zu 2 Stunden davor. Es kann auch in deiner Scheide bleiben, wenn du später noch einmal Sex haben möchtest. Dann solltest du allerdings unbedingt noch einmal neues Verhütungsgel auftragen.

**Der Pearl Index des Diaphragmas liegt laut Pro Familie bei 1 bis 20** – wenn du es zusammen mit einem spermiziden Geld anwendest. Die großen Schwankungen kommen dadurch zustande, dass die Sicherheit dieses Verhütungsmittels zum Großteil von der richtigen Anwendung abhängt.

Du bekommst ein Diaphragma in der Einheitsgröße ab etwa 30 €, die verschiedenen Größen fangen bei rund 50 € an. Und im Durchschnitt halten die Verhütungskappen bis zu 2 Jahre.

(ACHTUNG: Muss von einer Frauenärztin angepasst und regelmäßig kontrolliert werden, Du musst die Anwendung üben, Sicherheit hängt stark von der richtigen Anwendung ab, zusätzliches, spermizides Gel nötig - kann deine Vagina reizen, schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten)

# BYE BYE PILLE

- WELCOME ECHE WEIBLICHKEIT -

## 4. PORTIOKAPPE

Bei der Portiokappe handelt es sich um eine kleine Kappe aus Latex oder Silikon, die in die Scheide eingeführt und direkt an den Muttermund (Portio) gesetzt wird. Indem sie ihn komplett abdeckt, sorgt sie dafür, dass Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen, und es nicht zur Befruchtung kommt.

Ebenso wie das Diaphragma muss auch die Portiokappe vom Frauenarzt angepasst werden, damit sie richtig auf dem Muttermund sitzt. Das Einsetzen ist nicht ganz einfach und erfordert etwas Übung. Außerdem solltest du auch die Portiokappe nur in Verbindung mit einem Verhütungsgel verwenden, damit sie so sicher wie möglich ist. Ohne das Gel liegt der Pearl Index nämlich bei 6 bis 17 – mit Gel verringert er sich auf 4 bis 10.

Portiokappen gibt es in vielen verschiedenen Größen, Formen und Varianten. Am besten lässt du dich deshalb erst einmal von deiner Frauenärztin beraten. Sie passt die Kappe auch an, damit sie richtig auf dem Muttermund sitzt.

Die Kosten für eine Portiokappe können stark variieren. Du bekommst sie für ca. 30 bis 60 €. Dazu kommen allerdings noch einmal ca. 10 bis 15 € für das Verhütungsgel. Und auch die Beratung und Anpassung der Kappe durch deine Frauenärztin musst du in den meisten Fällen selbst bezahlen.

Portiokappe. ACHTUNG: Kein optimaler Schutz, Anpassung beim Frauenarzt notwendig, Anwendung benötigt Übung, Optimaler Sitz notwendig, Spermizidgel kann zu Reizungen und Allergien führen, Schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten, muss mindestens 30 Minuten vorher eingesetzt werden – spontaner Sex ist nicht möglich, Pearl-Index: 4 bis 10 (MIT Verhütungsgel)

## 5. KUPFERSPIRALE

Die Kupferspirale ist eine der sichersten Verhütungsmittel ohne Hormone. Die T-förmige Spirale wird in die Gebärmutter eingesetzt, wo sie den Zervixschleim verändert, was die Beweglichkeit der Spermien beeinflusst. Wenn trotzdem ein Ei befruchtet wird, hält die Spirale es davon ab, dass es sich in der Gebärmutter einnistet.

Eingesetzt wird die Kupferspirale unter örtlicher Betäubung von deiner Frauenärztin. Je nach Modell kann sie zwischen 3 und 10 Jahren in deiner Gebärmutter bleiben. Wichtig ist allerdings, dass deine Ärztin etwa alle sechs Monate überprüft, ob die Spirale noch richtig sitzt. Außerdem kann es passieren, dass sie deine Monatsblutung beeinflussen und Periodenbeschwerden verstärken kann. Das Einsetzen der Kupferspirale kostet ca. 120 bis 200 €, die Kosten dafür musst du selbst tragen. Dafür bekommst du allerdings auch ein Verhütungsmittel ohne Hormone, das dich mehrere Jahre vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt – und das sehr zuverlässig.

Der Pearl-Index der Kupferspirale liegt nämlich bei 0,3 bis 0,8. Damit ist die Spirale eines der sichersten Verhütungsmittel, die es gibt.

Alternativ zur Kupferspirale kannst du dir auch eine Kupferkette einsetzen lassen. Hier sind die Kosten mit 300-350 € für die Kette bzw. 350-500 € für den Ball allerdings deutlich höher.

Kupferspirale (ACHTUNG: OP zum Einsetzen nötig, regelmäßige Kontrollen nötig, kann Periode und Periodenschmerzen verstärken, erhöhtes Risiko für Infektionen, schützt nicht vor Geschlechtskrankheiten, Pearl-Index: 0,3 bis 0,8)

## 6. KALENDERMETHODE

Bei der Kalendermethode dokumentierst du deine Periode ganz genau und bestimmst so deine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Diese Methode benötigt als Hilfsmittel lediglich einen Kalender (oder eine Zyklus-App). Die Kalendermethode greift nicht in deinen Zyklus ein.

- Die Voraussetzung für die Kalendermethode ist allerdings ein sehr regelmäßiger Zyklus. Und genau das macht diese Verhütungsmethode auch so unsicher. Denn leider gibt es viele Faktoren, die deinen Zyklus beeinflussen und aus dem Gleichgewicht bringen können. Dadurch kann es relativ schnell passieren, dass dein Eisprung ein paar Tage früher oder später stattfindet, als du es berechnet hast. Dementsprechend liegt der Pearl-Index der Kalendermethode auch bei 9. Wenn du also auf keinen Fall schwanger werden möchtest, solltest du zusätzlich zum Beispiel zu Kondomen greifen. (ACHTUNG: Regelmäßiger Zyklus notwendig, bei Zyklusschwankungen nicht zuverlässig, als alleinige Verhütungsmethode nicht geeignet, Pearl-Index: 9)