TCWY

FEMALE BODYKNOWLEDGE · WEGWEISER VERHÜTUNG

Verhütung, die zu dir passt

Ein ruhiger Überblick über hormonelle und hormonfreie Methoden. Damit du verstehst, was in deinem Körper passiert, und mit klaren Fragen in deine Beratung gehst.



Von Eliza Esch, Gründerin von TCWY

© 2026 · Stand Oktober 2026

BEVOR DU STARTEST

Es gibt nicht die eine richtige Verhütung.

Pille ja oder nein? Spirale oder lieber natürlich? Kaum ein Thema sorgt gerade für so viel Unsicherheit. Auf Social Media liest du das eine, in der Praxis hörst du das andere, und im Freundeskreis hat jede ihre eigene Geschichte.

Hier bekommst du keine weitere Meinung, sondern Orientierung. Verhütung ist zutiefst individuell. Manche Frauen spüren hormonelle Verhütung deutlich in Stimmung, Lust oder Körpergefühl. Andere kommen sehr gut damit zurecht und schätzen die Planbarkeit. Und bei manchen Erkrankungen, etwa Endometriose, wird hormonelle Verhütung sogar gezielt zur Behandlung eingesetzt.

Hormonell ist nicht schlechter als hormonfrei. Hormonfrei ist nicht naiver als hormonell. Beides sind Wege, und du darfst den wählen, der zu deinem Körper und deinem Leben passt. Diese Entscheidung verdient keine Bewertung, auch nicht von dir selbst.

Verhütung ist Teamsache

Wenn du in einer Partnerschaft bist, gehört Verhütung auf den gemeinsamen Tisch. Sprecht darüber, womit sich beide sicher und wohl fühlen. Und teilt die Kosten, gerade wenn deine Methode Zeit, Termine oder Geld braucht.

Gleichzeitig wirkt die Methode in deinem Körper. Deshalb liegt die letzte Entscheidung bei dir.

Und das gilt nicht nur in einer Beziehung. Auch beim One-Night-Stand oder bei lockeren Begegnungen gehört ein kurzes Gespräch dazu: Wie verhütest du, wie verhüte ich, nehmen wir ein Kondom? Das ist nicht unromantisch, das ist Respekt füreinander.

Auch für Männer tut sich etwas. Ein hormonelles Gel und eine hormonfreie Pille werden in Studien getestet. Dazu kommt die thermische Verhütung: Ein Silikonring aus Frankreich schiebt die Hoden näher an den Körper, wo es wärmer ist, sodass weniger Spermien gebildet werden. Er muss täglich mindestens 15 Stunden getragen werden, wirkt erst nach etwa drei Monaten und wird per Spermiogramm kontrolliert. Zugelassen ist davon noch nichts, auch der Ring ist bisher kein zertifiziertes Medizinprodukt. Offiziell bleiben für Männer Kondom und Vasektomie.

So nutzt du diesen Wegweiser

1

Lies kurz, wie dein Zyklus funktioniert. Dann verstehst du, wo jede Methode ansetzt.

2

Folge dem Wegweiser. Du gibst nirgends etwas ein, du hangelst dich einfach durch die Fragen.

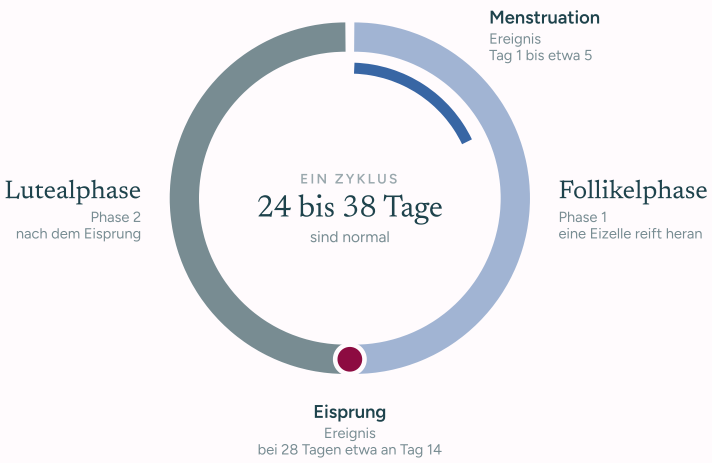
3

Lies die Methoden, bei denen du landest, und nimm deine Fragen mit in die gynäkologische Praxis.

GRUNDLAGE

Dein Zyklus, kurz erklärt

Fast jede Verhütungsmethode greift an einer bestimmten Stelle in deinen Zyklus ein. Wenn du diese Stellen kennst, verstehst du jede Methode in einem Satz.



Zwei Phasen, zwei Ereignisse: Die Menstruation eröffnet die Follikelphase, der Eisprung markiert den Übergang in die Lutealphase.

Die Hormone, um die es geht

FSH und LH

Botenstoffe aus dem Gehirn. FSH lässt Follikel (Eibläschen) reifen, ein steiler LH-Anstieg löst den Eisprung aus.

Östrogen

steigt in der ersten Zyklushälfte, baut die Gebärmutterschleimhaut auf und macht den Zervixschleim klar und durchlässig.

Progesteron

kommt nach dem Eisprung aus dem Gelbkörper, stabilisiert die Schleimhaut, macht den Zervixschleim dick und hebt die Körpertemperatur um 0,2 bis 0,5 °C.

Hier setzt Verhütung an

1

Eisprung bremsen

Hormone dämpfen die Signale aus dem Gehirn, es reift keine Eizelle heran.

2

Zervixschleim verdicken

Spermien kommen nicht mehr durch den Muttermund.

3

Gebärmutter verändern

Das Milieu wird für Spermien und Einnistung ungünstig.

4

Spermien fernhalten

Barriere oder Verzicht an den fruchtbaren Tagen.

> Wichtig: Wenn eine Methode den Eisprung unterdrückt, hast du keinen eigenen Zyklus mehr. Die Blutung in der Pillenpause ist eine Entzugsblutung (auch Abbruchblutung genannt), keine Periode.

SICHERHEIT

Wie sicher ist sicher?

Der Pearl-Index sagt dir, wie viele von 100 sexuell aktiven Frauen innerhalb eines Jahres schwanger werden, während sie eine Methode nutzen. Ein Pearl-Index von 1 heißt: eine von 100 Frauen. Je kleiner die Zahl, desto sicherer.

Perfekte Anwendung

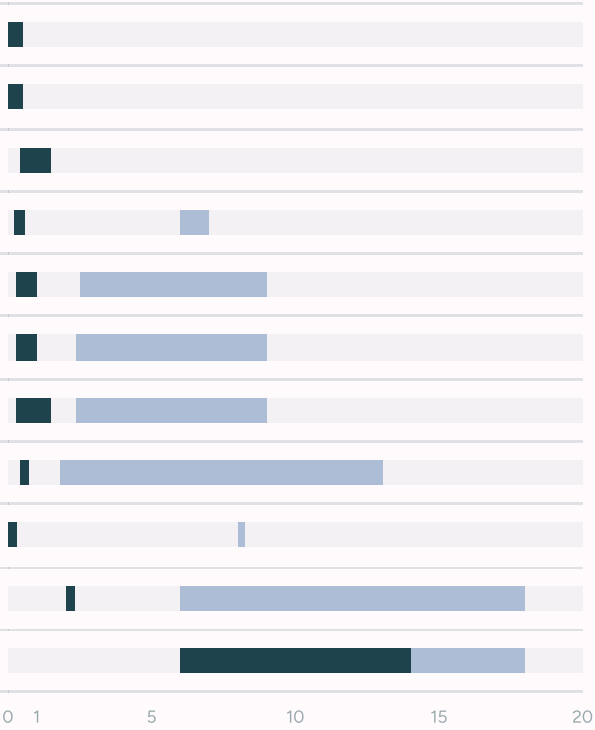
So sicher ist die Methode, wenn alles genau richtig gemacht wird.

Typische Anwendung

So sicher ist sie im echten Leben, mit vergessener Pille, verrutschtem Kondom oder falsch gedeuteter Messung.

Je mehr eine Methode von deinem Alltag abhängt, desto weiter liegen die beiden Zahlen auseinander. Bei Spiralen und Implantat kannst du praktisch nichts falsch machen. Bei Pille, Kondom und symptothermaler Methode macht deine Routine den Unterschied.

METHODE	PERFEKT	TYPISCH
Hormonspirale	0 bis 0,5	gleich
Hormonimplantat	0 bis 0,5	gleich
Kupferspirale, -kette, -ball	0,4 bis 1,5	gleich
Dreimonatsspritze	0,2 bis 0,6	6 bis 7
Kombinierte Pille	0,3 bis 1	2,5 bis 9
Vaginalring, Pflaster	0,3 bis 1	2,4 bis 9
Östrogenfreie Pille	0,3 bis 1,5	2,4 bis 9
Symptothermale Methode	0,4	1,8 bis 13
Speichel-Hormonmessung	nahe 0	etwa 8
Kondom	2	6 bis 18
Diaphragma	6 bis 14	12 bis 18



Werte: Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte (BVF) nach BZgA, Speichelmessung nach Herstellerstudie. Kein Verhütungsmittel ist zu 100 Prozent sicher.

VOR DEM WEGWEISER

Hormonell oder hormonfrei?

Immer mehr Frauen möchten nichts mehr in ihren Körper holen, das ihren Zyklus verändert. Das ist eine völlig legitime Entscheidung und braucht keine Rechtfertigung. Genauso legitim ist es, sich bewusst für eine hormonelle Methode zu entscheiden, weil sie sicher und planbar ist oder sogar Beschwerden lindert.

Wichtig ist nur, dass du aus Wissen entscheidest und nicht aus Angst oder Gewohnheit.

Lerne deinen Zyklus kennen

Wer mit 15 die Pille beginnt, hat den eigenen Zyklus oft nie bewusst erlebt. Deshalb lohnt sich ein Gedanke, gerade wenn du jung mit Verhütung anfängst: Wie läuft dein Zyklus ohne Hormone? Wie lang ist er, wie fühlt sich deine Periode an, wie verändern sich Energie und Stimmung? Das heißt nicht, dass du auf hormonelle Verhütung verzichten sollst. Es heißt nur, dass es sich lohnt, einmal zu wissen, wie dein Körper von sich aus funktioniert. Auch weil manche Beschwerden von der Pille nur überdeckt werden und nach dem Absetzen wieder da sind.

Was die Studien wirklich sagen

STUDIENLAGE · STIMMUNG

Eine dänische Registerstudie hat über eine Million Frauen zwischen 15 und 34 Jahren im Schnitt gut sechs Jahre lang begleitet. Frauen, die hormonell verhüteten, bekamen in dieser Zeit häufiger zum ersten Mal ein Antidepressivum verschrieben: mit der Pille etwa 1,2-mal so oft, mit der Hormonspirale etwa 1,4-mal so oft, mit Ring und Pflaster noch häufiger. Am deutlichsten war das bei Jugendlichen und in den ersten Monaten. Eine britische Studie mit über 260.000 Frauen fand das Gleiche, vor allem in den ersten zwei Jahren der Pilleneinnahme. Was sonst im Leben der Frauen los war, können solche Studien nie ganz erfassen. Sie zeigen einen Zusammenhang, keinen Beweis, aber einen ernstzunehmenden Hinweis, gerade am Anfang auf deine Stimmung zu achten.

STUDIENLAGE · KREBS

Die Pille ist kein Krebsauslöser, vor dem du Angst haben musst. Das Bild ist gemischt: Solange du hormonell verhütest, steigt das Brustkrebsrisiko leicht, nach dem Absetzen sinkt es wieder. In der großen dänischen Studie kam auf rund 7.700 Frauen, die ein Jahr hormonell verhüten, ein zusätzlicher Fall, bei Frauen unter 35 noch deutlich weniger. Gleichzeitig schützt die Pille vor Eierstock- und Gebärmutterkrebs: Pro fünf Jahre Einnahme sinkt das Risiko um etwa ein Fünftel bis ein Viertel, und dieser Schutz hält noch über 30 Jahre nach dem Absetzen an.

Angstmache hilft dir nicht weiter, Schönreden auch nicht. Beides ist Wissen, mit dem du gut entscheiden kannst.

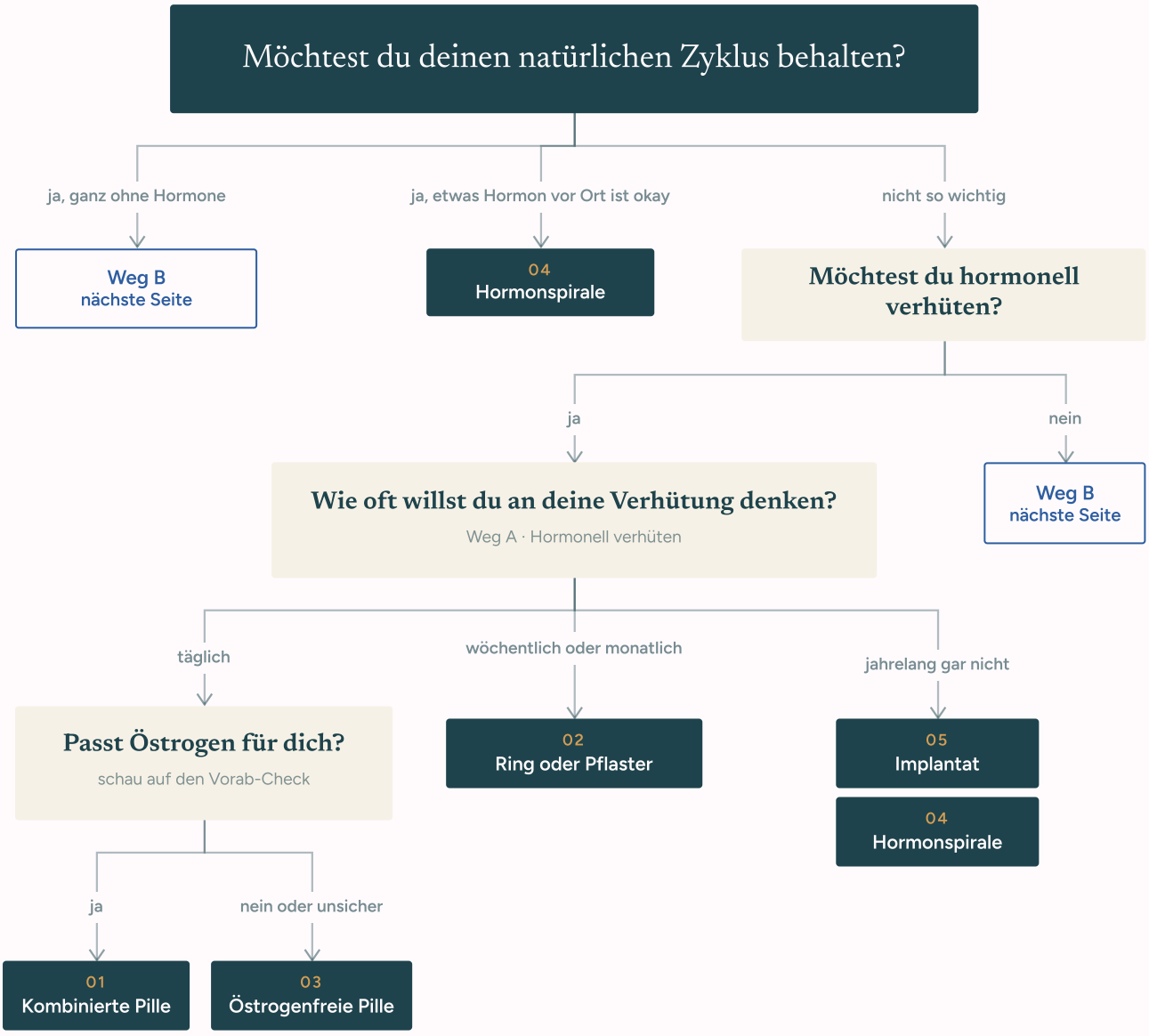
Gut zu wissen

Starke oder sehr schmerzhafte Blutungen, Endometriose? Manche hormonellen Methoden lindern Beschwerden gleichzeitig, etwa die Hormonspirale oder eine Pille ohne Pause. Das gehört in ärztliche Begleitung. Die Dreimonatsspritze (06) ist eine Ausnahmelösung.

WEGWEISER

Finde deinen Weg

Unsicher? Geh einfach beide Wege durch. Oft merkst du beim Lesen, wo dein Körper Ja sagt.



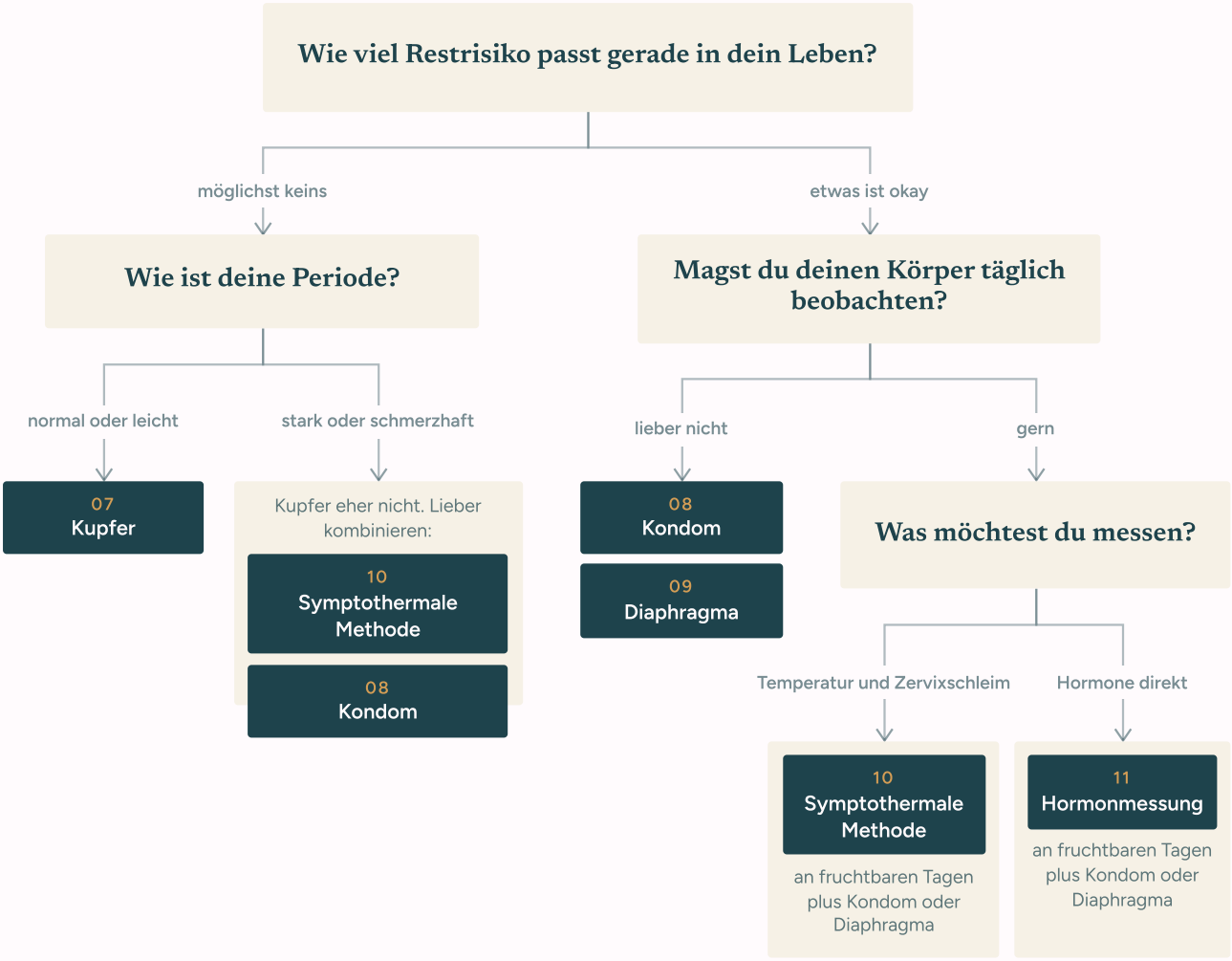
Vorab-Check: Trifft etwas davon auf dich zu?

- Thrombose oder Lungenembolie bei dir oder in deiner engen Familie
- Migräne mit Aura
- Du rauchst und bist über 35
- Bluthochdruck oder starkes Übergewicht
- Du hast vor kurzem entbunden oder stillst

Dann sprich das unbedingt in der Praxis an. Methoden mit Östrogen (kombinierte Pille, Ring, Pflaster) kommen dann oft nicht in Frage, östrogenfreie häufig schon. Bei Brustkrebs in der Vorgeschichte kommen hormonelle Methoden grundsätzlich nicht in Frage.

WEG B

Hormonfrei verhüten



Hormonfreie Methoden, die von deinem Alltag abhängen, liegen bei typischer Anwendung bei einem Pearl-Index von etwa 2 bis 18. Kupfer liegt unter 2. Schichtarbeit, Stillzeit, die ersten Zyklen nach der Pille oder die Perimenopause machen das Messen schwieriger. Beides braucht tägliches Messen und etwas Routine, und beides funktioniert auch mit App. Bei beiden verhütest du an den fruchtbaren Tagen zusätzlich, am sichersten mit Kondom, oder verzichtest auf Penetration.

FÜR JEDEN WEG

STI steht für sexuell übertragbare Infektionen, also Infektionen, die beim Sex weitergegeben werden, zum Beispiel Chlamydien, Tripper, Syphilis, Mykoplasmen, HPV, Herpes oder HIV. Viele verlaufen lange ohne Beschwerden. Davor schützen nur Kondom und Femidom. Bei jedem neuen Gegenüber ist das Kondom deshalb die Basis, egal womit du sonst verhütest.

Kombinierte Pille

Östrogen und Gestagen, täglich

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
Östrogen (meist Ethinylestradiol) und Gestagen	wird unterdrückt	nein
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,3 bis 1 · typisch 2,5 bis 9	nein	Rezept

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

vergessene Pille, Erbrechen oder Durchfall kurz nach der Einnahme, manche Medikamente wie bestimmte Antiepileptika oder Johanniskraut

So wirkt es

Östrogen und ein Gestagen dämpfen die Signale aus dem Gehirn. Es reift keine Eizelle heran, der Eisprung bleibt aus. Zusätzlich wird der Zervixschleim dick.

So wendest du es an

Täglich eine Tablette, meist 21 Tage mit 7 Tagen Pause oder nach Absprache durchgehend. Erbrechen, Durchfall und manche Medikamente können die Wirkung schwächen.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Am Anfang oft Zwischenblutungen, Brustspannen oder Kopfschmerzen. Möglich sind auch Wassereinlagerungen, weniger Lust und vaginale Trockenheit, sodass du beim Sex weniger feucht wirst. Viele erleben schwächere und weniger schmerzhafte Blutungen, manche eine ruhigere Haut. Welche Nebenwirkungen auftreten und wie stark, ist sehr individuell.

> **STUDIENLAGE**
>
> Das Thromboserisiko steigt: Ohne hormonelle Verhütung trifft es etwa 2 von 10.000 Frauen pro Jahr, mit Levonorgestrel-Pillen etwa 5 bis 7, mit Desogestrel, Gestoden oder Drospirenon 9 bis 12. Im ersten Jahr ist es am höchsten. Eine große dänische Studie fand unter hormoneller Verhütung häufiger depressive Verstimmungen, besonders bei Jugendlichen. Das Risiko für Eierstock- und Gebärmutterkrebs sinkt deutlich, das für Brustkrebs steigt leicht und normalisiert sich nach dem Absetzen.

Gut zu wissen: Frag gezielt, welches Gestagen in deiner Pille steckt. Levonorgestrel hat das niedrigste Thromboserisiko.

Nicht jede Pille ist gleich

Kombinierte Pillen gibt es von vielen Herstellern und in vielen Zusammensetzungen. Sie unterscheiden sich in der Östrogendosis, im Gestagen und im Einnahmeschema. Deshalb fühlt sich nicht jede Pille gleich an, und das Thromboserisiko hängt vom Präparat ab.

> **STUDIENLAGE · PILLEN MIT KÖRPERIDENTISCHEM ÖSTROGEN**
>
> Es gibt drei Östrogene in Pillen. Ethinylestradiol steckt in den meisten: ein chemisch abgewandeltes Östrogen, das stärker und länger wirkt als das körpereigene. Estradiol ist chemisch identisch mit dem Östrogen, das deine Eierstöcke bilden, kombiniert etwa mit Nomegestrolacetat oder, als Vorstufe Estradiolvalerat, mit Dienogest. Estetrol ist ein natürliches Östrogen, das der Körper sonst nur in der Schwangerschaft bildet, kombiniert mit Drospirenon. Die beiden letzten belasten in ersten Messungen die Blutgerinnung weniger, ob das Thromboserisiko wirklich sinkt, zeigen Langzeitstudien erst noch. Wichtig: Auch diese Pillen unterdrücken den Eisprung. Körperidentisch heißt nicht natürlicher Zyklus.

Wenn deine Pille nicht passt

Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Stimmungstiefs oder weniger Lust musst du nicht einfach aushalten. Gib einer neuen Pille etwa drei Monate, weil sich vieles in dieser Zeit einpendelt. Bleiben die Beschwerden, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Oft hilft ein anderes Präparat, eine andere Dosis oder ein anderes Gestagen. Oder ihr überlegt gemeinsam, ob eine ganz andere Methode besser zu dir passt.

METHODE 02

ZUM WEGWEISER

Vaginalring und Pflaster

wie die Pille, aber nicht täglich

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
Ring: Ethinylestradiol und Etonogestrel · Pflaster: Ethinylestradiol und Norelgestromin	wird unterdrückt	nein
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,3 bis 1 · typisch 2,4 bis 9	nein	Rezept

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

Ring zu lange draußen, Pflaster löst sich oder Wechsel vergessen, dieselben Medikamente wie bei der Pille

So wirkt es

Gleiches Prinzip wie die kombinierte Pille. Die Hormone gelangen über die Schleimhaut der Vagina oder über die Haut ins Blut.

So wendest du es an

Den Ring setzt du selbst in die Vagina ein, er bleibt drei Wochen, dann folgt eine Woche Pause. Das Pflaster wechselst du wöchentlich, drei Wochen lang, dann eine Woche Pause.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Ähnlich wie bei der Pille, auch weniger Lust oder vaginale Trockenheit sind möglich. Beim Ring manchmal mehr Ausfluss oder ein Fremdkörpergefühl, beim Pflaster Hautreizungen.

> STUDIENLAGE
>
> Das Thromboserisiko liegt bei etwa 6 bis 12 von 10.000 Frauen pro Jahr und damit eher höher als bei Levonorgestrel-Pillen. Es gelten dieselben Ausschlussgründe wie bei allen Methoden mit Östrogen. Bei starkem Übergewicht kann das Pflaster schwächer wirken.

Gut zu wissen: Du musst seltener daran denken. Das senkt das Risiko, etwas zu vergessen.

METHODE 03

ZUM WEGWEISER

Östrogenfreie Pille

oft auch Minipille genannt, nur Gestagen, täglich ohne Pause

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
nur Gestagen: Desogestrel, Drospirenon oder Levonorgestrel	neuere: meist unterdrückt · klassische: oft erhalten	teilweise
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,3 bis 1,5 · typisch 2,4 bis 9	nein	Rezept

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

Zeitfenster überschritten, Erbrechen oder Durchfall kurz nach der Einnahme, manche Medikamente

So wirkt es

Sie enthält nur ein Gestagen. Neuere Präparate mit Desogestrel oder Drospirenon verhindern meist den Eisprung und verdicken den Zervixschleim. Die klassische Minipille mit Levonorgestrel wirkt vor allem über den Schleim, der Eisprung findet oft weiter statt.

So wendest du es an

Täglich eine Tablette ohne Pause. Je nach Präparat darfst du die Einnahme nur um 3 bis 24 Stunden verschieben, frag genau nach.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Unregelmäßige Blutungen oder Schmierblutungen sind häufig und der wichtigste Grund, warum Frauen absetzen. Manchmal bleibt die Blutung ganz aus. Haut, Stimmung und Kopfschmerzen können sich verändern.

> STUDIENLAGE
>
> Ohne Östrogen steigt das Thromboserisiko nach heutigem Wissen nicht relevant an. Deshalb ist sie oft eine Option, wenn Östrogen nicht passt, auch in der Stillzeit.

Gut zu wissen: Sie ist ein guter Weg, wenn du die Pille magst, aber beim Vorab-Check etwas auf dich zutrifft.

METHODE 04

ZUM WEGWEISER

Hormonspirale

lokal wirkendes Gestagen für Jahre

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
Levonorgestrel, vor allem lokal	bleibt bei den meisten erhalten	meist ja, Blutung oft schwächer
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0 bis 0,5	nein	Einlage in der Praxis

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN
kaum etwas, selten verrutscht die Spirale, dafür sind die Kontrollen da

So wirkt es

Ein kleines T aus Kunststoff gibt Levonorgestrel direkt in der Gebärmutter ab. Der Zervixschleim wird dick, die Gebärmutterschleimhaut bleibt flach und Spermien werden in ihrer Beweglichkeit gebremst.

So wendest du es an

Die Einlage passiert in der gynäkologischen Praxis, je nach Modell wirkt sie 3 bis 8 Jahre. Danach folgen kurze Kontrollen. Die Einlage kann schmerzhaft sein, mehr zur Schmerzlinderung auf Seite 14.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Anfangs oft Schmierblutungen, danach meist deutlich weniger Blutung, manchmal keine. Möglich sind Akne, Brustspannen, Stimmungsveränderungen, weniger Lust, vaginale Trockenheit und harmlose Eierstockzysten.

> STUDIENLAGE
>
> Der Hormonspiegel im Blut ist deutlich niedriger als bei der Pille. Die höher dosierte Spirale wird auch zur Behandlung starker Blutungen eingesetzt. Wie bei anderen hormonellen Methoden wird ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko beschrieben, und in der dänischen Studie wurden auch Anwenderinnen der Spirale häufiger wegen Depressionen behandelt.

Gut zu wissen: Es gibt Modelle mit verschiedener Dosis. Die niedrig dosierten lassen den Eisprung fast immer weiterlaufen.

METHODE 05

ZUM WEGWEISER

Hormonimplantat

Stäbchen im Oberarm, bis zu drei Jahre

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
nur Gestagen: Etonogestrel	wird unterdrückt	nein
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0 bis 0,5	nein	Einlage in der Praxis

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN
manche Medikamente wie bestimmte Antiepileptika oder Johanniskraut

So wirkt es

Ein etwa 4 cm langes, biegsames Stäbchen unter der Haut des Oberarms gibt gleichmäßig Etonogestrel ab. Es unterdrückt den Eisprung und verdickt den Zervixschleim.

So wendest du es an

Einlage und Entfernung dauern wenige Minuten unter örtlicher Betäubung. Danach musst du drei Jahre an nichts denken.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Das Blutungsmuster ist kaum vorhersehbar: von gar keiner Blutung bis zu häufigen Schmierblutungen. Das ist der häufigste Grund für eine Entfernung. Möglich sind Akne, Kopfschmerzen und Stimmungsveränderungen.

> STUDIENLAGE
>
> Das Implantat gehört zu den sichersten Methoden überhaupt. Da es kein Östrogen enthält, ist nach heutigem Wissen kein relevant erhöhtes Thromboserisiko bekannt.

Gut zu wissen: Nach der Entfernung ist die Fruchtbarkeit schnell wieder da.

METHODE 06

ZUM WEGWEISER

Dreimonatsspritze

Gestagen alle zwölf Wochen

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
nur Gestagen: Medroxyprogesteronacetat	wird unterdrückt	nein
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,2 bis 0,6 · typisch 6 bis 7	nein	Spritze in der Praxis

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN
verpasster Termin für die nächste Spritze

So wirkt es

Das Gestagen Medroxyprogesteronacetat wird alle zwölf Wochen gespritzt und unterdrückt den Eisprung.

So wendest du es an

Alle zwölf Wochen ein Termin in der Praxis. Wird ein Termin verpasst, sinkt der Schutz.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Blutungsstörungen, oft Gewichtszunahme. Nach dem Absetzen kann es viele Monate dauern, bis der Zyklus zurückkommt.

> **STUDIENLAGE**
> Die Knochendichte kann abnehmen. Leitlinien sehen die Spritze deshalb nur vor, wenn andere Methoden nicht passen, bei jungen Frauen besonders zurückhaltend.

Gut zu wissen: Eher eine Ausnahmelösung. Wenn dich die Idee reizt, frag auch nach dem Implantat.

METHODE 07

ZUM WEGWEISER

Kupferspirale, -kette, -ball

hormonfrei für Jahre

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
keine, wirkt über Kupfer	bleibt erhalten	ja, vollständig
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,4 bis 1,5	nein	Einlage in der Praxis

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN
kaum etwas, selten verrutscht die Spirale, dafür sind die Kontrollen da

So wirkt es

Kupfer-Ionen schwächen die Spermien und verändern die Gebärmutterschleimhaut, sodass sich keine befruchtete Eizelle einnisten kann. Deine Hormone bleiben unberührt.

So wendest du es an

Die Einlage passiert in der Praxis, je nach Modell wirkt sie etwa fünf Jahre oder länger. Die Kupferkette hat keinen Rahmen und wird in der Gebärmutterwand verankert, der Kupferball ist eine kugelige Variante. Zur Schmerzlinderung bei der Einlage siehe Seite 14.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Die Periode wird oft stärker, länger und schmerzhafter, besonders im ersten Jahr. Selten rutscht die Spirale heraus.

> **STUDIENLAGE**
> Keine Hormone, kein erhöhtes Thromboserisiko. Die Sicherheit liegt im Bereich hormoneller Langzeitmethoden.

Gut zu wissen: Eine Kupferspirale kann bis zu fünf Tage nach ungeschütztem Sex auch als Notfallverhütung eingesetzt werden.

METHODE 08

ZUM WEGWEISER

Kondom und Femidom

Barriere, schützt auch vor Infektionen

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
keine	bleibt erhalten	ja
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
2 · typisch 6 bis 18	ja, als einzige Methode	frei erhältlich

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

falsche Größe, zu spät übergezogen, ölige Gleitmittel bei Latex, abgelaufen oder zu warm gelagert

So wirkt es

Eine dünne Hülle verhindert, dass Spermien in die Vagina gelangen. Das Kondom wird über den Penis gerollt, das Femidom vorher in die Vagina eingeführt.

So wendest du es an

Vor dem ersten Kontakt abrollen, nicht erst kurz vor dem Samenerguss. Auf die richtige Größe achten, bei Latex keine öligen Gleitmittel nutzen, das Ablaufdatum prüfen.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Keine körperlichen Nebenwirkungen. Bei Latexallergie gibt es latexfreie Varianten.

> STUDIENLAGE
>
> Die meisten Fehler entstehen durch falsche Größe und zu spätes Überziehen. Das Femidom liegt bei typischer Anwendung bei einem Pearl-Index von etwa 5 bis 25.

Gut zu wissen: Lässt sich mit jeder anderen Methode kombinieren, zum Beispiel an den fruchtbaren Tagen bei der symptothermalen Methode oder der Hormonmessung.

METHODE 09

ZUM WEGWEISER

Diaphragma

Kappe vor dem Muttermund

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
keine	bleibt erhalten	ja
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
6 bis 14 · typisch 12 bis 18	nein	frei erhältlich, ggf. Anpassung

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

falscher Sitz, zu früh entfernt, ohne Gel, nach Geburt oder starker Gewichtsveränderung neu anpassen

So wirkt es

Eine weiche Silikonschale deckt den Muttermund ab. Zusammen mit einem Verhütungsgel hält sie Spermien zurück.

So wendest du es an

Vor dem Sex selbst in die Vagina einführen und danach mindestens sechs Stunden liegen lassen. Es gibt Einheitsgrößen und Modelle, die in der Praxis oder Beratungsstelle angepasst werden.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Manche Frauen bekommen häufiger Blasenentzündungen. Das Gel kann die Schleimhaut reizen.

> STUDIENLAGE
>
> Die Sicherheit hängt stark vom richtigen Sitz ab. Allein ist das Diaphragma eine der weniger sicheren Methoden.

Gut zu wissen: Ideal als Ergänzung: an den fruchtbaren Tagen zusammen mit der symptothermalen Methode oder der Hormonmessung. Das Kondom ist dabei sicherer.

Symptothermale Methode

auch NFP genannt, natürliche Familienplanung

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
keine	bleibt erhalten	ja, du lernst ihn kennen
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
0,4 · typisch 1,8 bis 13	nein	selbst lernbar, Kurs optional

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN

Fieber, Krankheit, kurze Nächte, Alkohol, Zeitverschiebung, Messfehler, Infektionen oder Gleitgel verändern den Schleim, Apps ohne Zertifizierung

So wirkt es

Du beobachtest zwei Körperzeichen: die Aufwachtemperatur, die nach dem Eisprung um 0,2 bis 0,5 °C steigt, und den Zervixschleim, der um den Eisprung klar und dehnbar wird. Beides zusammen zeigt dir Beginn und Ende der fruchtbaren Zeit.

So wendest du es an

Täglich zur gleichen Zeit messen, den Schleim beobachten und alles notieren. Auswerten kannst du selbst nach einem festen System wie Sensiplan, auf Papier oder in einer Tabelle, oder du lässt eine App oder einen Zykluscomputer rechnen. An fruchtbaren Tagen verzichtest du auf Penetration oder nutzt ein Kondom, alternativ ein Diaphragma.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Keine körperlichen Nebenwirkungen. Es braucht Disziplin und die Absprache mit deinem Partner.

> **STUDIENLAGE**
>
> Eine deutsche Studie mit rund 900 Frauen fand bei korrekter Anwendung einen Pearl-Index von 0,4. Im Alltag streuen die Werte stark, je nach Übung und Konsequenz.

Gut zu wissen: Wenn eine App oder ein Gerät für dich auswertet, achte darauf, dass es ausdrücklich als Verhütungsmethode zertifiziert ist.

So startest du mit der symptothermalen Methode

1

Das richtige Thermometer

Ein digitales Basalthermometer mit zwei Nachkommastellen, das mindestens drei Minuten misst, gern mit Speicher für etwa zehn Tage. Oder ein Sensor, den du nachts vaginal trägst: Er misst die ganze Nacht und ist oft genauer.

2

Richtig messen

Direkt nach dem Aufwachen, bevor du dich bewegst oder aufstehst: Thermometer rein, messen, aufschreiben. Oral oder vaginal, aber innerhalb eines Zyklus immer an derselben Stelle. Notiere Störungen wie Alkohol, kurze Nächte oder Krankheit.

3

Den Zervixschleim lesen

Rund um den Eisprung wird der Schleim klarer, dehnbarer und glitschiger, und du fühlst dich an der Vaginalöffnung spürbar feuchter. Danach wird es wieder trockener, cremig oder klebrig.

4

Warum es beides braucht

Die Temperatur steigt oft erst ein bis zwei Tage nach dem Eisprung und bestätigt ihn im Nachhinein. Der Schleim zeigt vorher, dass die fruchtbare Zeit beginnt. Erst zusammen ergibt sich ein verlässliches Bild.

5

Dir Zeit geben

Rechne mit etwa drei Zyklen, bis du dein fruchtbares Fenster sicher erkennst, und verhüte so lange zusätzlich. Ein Buch oder Kurs, etwa nach Sensiplan, kann helfen. Mit guter Anleitung schaffen es viele auch allein.

Erst geht es ums Kennenlernen, zum Verhüten dann um genaues Messen. Auch bei Kinderwunsch hilft die Methode.

Hormonmessung

Progesteron im Speichel messen

HORMONE	EISPRUNG	EIGENER ZYKLUS
keine	bleibt erhalten	ja
PEARL-INDEX	**STI-SCHUTZ**	**ZUGANG**
Speichelmessung: nahe 0 · typisch etwa 8	nein	frei erhältlich

DAS KANN DEN SCHUTZ SCHWÄCHEN
unregelmäßiges Messen, Zyklen außerhalb von 22 bis 35 Tagen, die ersten Zyklen nach hormoneller Verhütung

So wirkt es

Ein Mini-Labor wie inne misst täglich Progesteron im Speichel. Steigt es an, bestätigt das den Eisprung, und die App berechnet daraus deine fruchtbaren Tage. Weil direkt das Hormon gemessen wird, stören kurze Nächte oder Alkohol laut Hersteller weniger als bei der Temperatur.

So wendest du es an

Täglich messen, die App zeigt dir dein fruchtbares Fenster. An diesen Tagen verzichtest du auf Penetration oder nutzt ein Kondom, alternativ ein Diaphragma. inne ist für Frauen ab 18 mit Zyklen zwischen 22 und 35 Tagen gedacht, frühestens zwei Zyklen nach dem Absetzen hormoneller Verhütung und nicht in der Stillzeit.

Was du spüren kannst (Auswahl)

Keine körperlichen Nebenwirkungen. Du brauchst Routine und solltest die Anzeige verstehen, nicht nur ablesen.

> **STUDIENLAGE**
> inne ist seit Juni 2025 in der EU als Verhütungsmethode zertifiziert. Die Daten stammen aus einer vom Hersteller finanzierten Studie mit 300 Frauen über sechs Monate, inzwischen in einer Fachzeitschrift veröffentlicht. Unabhängige und längere Studien fehlen noch, die deutsche Leitlinie von 2023 bewertet Speichelmethoden als experimentell.

Gut zu wissen: Die Zahlen beruhen bisher auf einer einzigen Studie. Schätz für dich ein, wie viel Restrisiko gerade in dein Leben passt.

EINLAGE VON SPIRALE UND KUPFER

Schmerzen bei der Einlage musst du nicht einfach aushalten

Die Einlage einer Spirale kann sehr schmerzhaft sein, besonders wenn du noch kein Kind geboren hast. Wie Praxen damit umgehen, ist sehr unterschiedlich. Sprich Schmerzlinderung deshalb schon bei der Terminvereinbarung an, du hast ein Recht darauf.

Örtliche Betäubung

Ein Gel, Spray oder eine kleine Spritze mit Lidocain am Muttermund. Das ist die am besten untersuchte Option und lindert in Studien die Schmerzen, wenn auch nicht bei allen gleich stark.

Tablette für den Muttermund

Viele Praxen geben vorher Misoprostol, das den Muttermund weicher macht. Das kann die Einlage erleichtern, vor allem nach einem gescheiterten Versuch. Auf den Schmerz selbst hat es laut Cochrane-Übersicht kaum Einfluss und kann Krämpfe auslösen. Frag deshalb zusätzlich nach Betäubung.

Schmerzmittel und Ruhe

Nach Absprache ein Schmerzmittel wie Ibuprofen etwa eine Stunde vorher. Plane danach Ruhe ein, eine Wärmflasche tut vielen gut.

Zeitpunkt

Viele Praxen legen die Spirale während der Periode ein. Der Muttermund ist dann leicht geöffnet und eine Schwangerschaft ist ausgeschlossen. Für den Schmerz macht der Zeitpunkt laut Studien aber kaum einen Unterschied.

NOTFALLVERHÜTUNG

Wenn mal etwas schiefgegangen ist

Kondom gerissen, Pille vergessen, Messung unsicher? Das passiert, und du kannst etwas tun. Wichtig ist nur: je früher, desto besser.

> WAS DIE PILLE DANACH MACHT
>
> Sie verschiebt oder verhindert den Eisprung. Spermien überleben im Körper bis zu fünf Tage, und wenn in dieser Zeit keine Eizelle bereitsteht, kann keine Befruchtung stattfinden. Deshalb wirkt sie nur, solange der Eisprung noch nicht stattgefunden hat. Eine bestehende Schwangerschaft beendet sie nicht, sie ist keine Abtreibungspille.

1

Pille danach

Ohne Rezept in der Apotheke. Levonorgestrel bis 72 Stunden, Ulipristalacetat bis 120 Stunden nach dem Sex. Ulipristalacetat wirkt kurz vor dem Eisprung zuverlässiger. Bei höherem Körpergewicht frag in der Apotheke nach, welches Präparat besser passt.

2

Kupferspirale

Kann bis zu fünf Tage danach in der Praxis eingesetzt werden und ist die wirksamste Notfallverhütung. Sie verhindert Befruchtung und Einnistung und kann danach als Verhütung bleiben.

3

Danach

Bis zur nächsten Blutung zusätzlich mit Kondom verhüten, weil sich der Eisprung nur verschiebt. Wenn du hormonell verhütest, frag in der Apotheke, wie du weitermachst.

4

Zur Sicherheit

Kommt deine Periode mehr als sieben Tage zu spät, mach einen Schwangerschaftstest. Und denk bei einem neuen Gegenüber auch an einen Test auf sexuell übertragbare Infektionen.

Wo du schnell Hilfe bekommst

Apotheke

Die Pille danach gibt es ohne Rezept, nachts und am Wochenende in der Notdienstapotheke.

Gynäkologische Praxis

Für die Kupferspirale als Notfallverhütung. Ruf an und sag direkt, dass es eilt.

Frauenklinik

Außerhalb der Sprechzeiten ist die gynäkologische Notaufnahme eine Anlaufstelle.

Beratungsstellen

Pro familia und andere Beratungsstellen helfen dir vertraulich weiter, auch wenn du unsicher bist, was jetzt richtig ist.

FÜR DEINEN TERMIN

Deine Fragen für die Beratung

Nimm diese Seite mit. Du musst nicht alles wissen, du darfst alles fragen.

- [ ] Welche Methoden kommen bei meiner Gesundheitsgeschichte in Frage und welche nicht?
- [ ] Welches Hormon steckt genau drin, und wie hoch ist mein Thromboserisiko damit?
- [ ] Was passiert mit meinem Eisprung und meiner Blutung?
- [ ] Ab wann bin ich geschützt, und was mache ich, wenn ich etwas vergesse?
- [ ] Bei Spirale oder Implantat: Wie läuft die Einlage, und welche Schmerzlinderung bekomme ich?
- [ ] Woran merke ich, dass mir die Methode nicht guttut, und wie lange sollte ich ihr Zeit geben?
- [ ] Gibt es ein anderes Präparat, das besser zu mir passen könnte?
- [ ] Was kostet die Methode, und was übernimmt meine Krankenkasse?

Meine Notizen

Kosten

Gesetzlich Versicherte in Deutschland bekommen verschreibungspflichtige Verhütungsmittel wie Pille, Ring, Pflaster, Spiralen und Implantat bis zum 22. Geburtstag von der Krankenkasse bezahlt, ab 18 mit Zuzahlung. Danach zahlst du selbst, Kondome und Diaphragma immer. Teilt euch die Kosten.

ZUM SCHLUSS

Deine Entscheidung, gut begleitet

Du musst nicht sofort die perfekte Methode finden. Viele Frauen probieren aus, wechseln und merken erst mit der Zeit, was sich für sie richtig anfühlt. Gib einer neuen Methode ein paar Monate, beobachte, wie es dir geht, und sprich es an, wenn sich etwas nicht gut anfühlt. Dein Körpergefühl ist dabei eine ernstzunehmende Information.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Wegweiser vermittelt Wissen und ersetzt keine ärztliche Beratung, Untersuchung oder Behandlung. Er zeigt dir, welche Methoden du dir genauer anschauen und ansprechen kannst. Ob eine Methode für dich in Frage kommt, klärst du mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen. Spiralen und Implantate werden ausschließlich ärztlich eingesetzt, Pille, Ring, Pflaster und Spritze sind verschreibungspflichtig. Angaben zu Rezeptpflicht, Zugang und Kosten gelten für Deutschland. Alle Angaben nach bestem Wissen, Stand Oktober 2026.

Quellen

- Berufsverband der Frauenärztinnen und Frauenärzte e. V. (BVF), frauenaerzte-im-netz.de, nach BZgA: Verhütungsmethoden im Überblick, Pearl-Index bei perfekter und typischer Anwendung.
- BfArM, Rote-Hand-Briefe 2014 und 2021: Thromboserisiko kombinierter hormonaler Kontrazeptiva.
- DGGG, S3-Leitlinie Hormonelle Empfängnisverhütung (Stand 2020, offiziell gültig bis 07/2024) und S2k-Leitlinie Nicht-hormonelle Empfängnisverhütung (2023).
- Collaborative Group on Epidemiological Studies of Ovarian Cancer (2008), Lancet, und Collaborative Group on Epidemiological Studies on Endometrial Cancer (2015), Lancet Oncology: Schutzwirkung der Pille.
- Skovlund CW et al. (2016): Association of Hormonal Contraception With Depression. JAMA Psychiatry.
- Johansson T et al. (2023): Population-based cohort study of oral contraceptive use and risk of depression. Epidemiology and Psychiatric Sciences.
- Mørch LS et al. (2017): Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer. New England Journal of Medicine.
- Frank-Herrmann P et al. (2007): The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy. Human Reproduction.
- inne (Feral GmbH): CE-Zertifizierung nach IVDR seit Juni 2025. Studie: Effectiveness of a salivary progesterone-based fertility awareness contraceptive method. Contraception (2025), vom Hersteller finanziert.
- Communications Medicine (2025): Safety and pharmacokinetics of the non-hormonal male contraceptive YCT-529.
- ANSM (2021): Aussetzung des Vertriebs des Andro-Switch-Rings zur thermischen Verhütung mangels CE-Kennzeichnung.
- Zapata LB et al. (2025): Misoprostol for intrauterine device placement. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- § 24a SGB V: Kostenübernahme für Empfängnisverhütung.

Mehr über deinen Körper verstehen

TCWY Inside ist die mehrdimensionale Gesundheitsplattform für Frauen. Für Kopf, Körper und das, was dazwischen liegt. Trag dich auf die Warteliste ein:

cyclewithinyou.com

© 2026 Eliza Esch · TCWY The Cycle Within You. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Wegweiser ist für deinen persönlichen Gebrauch. Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung, auch in Auszügen, nur mit schriftlicher Genehmigung.