

## Beratung zur Verhütung

### Wir beraten Sie gern über die für Sie passenden Methoden.

Von enormer Bedeutung ist die Zuverlässigkeit eines Verhütungsmittels. Diese wird mit dem Pearl-Index angegeben, welcher von dem Biologen Raymond Pearl (1879-1940) entwickelt wurde. Damit wird der Erfolg einer Verhütungsmethode mit wissenschaftlichen Studien folgendermaßen gemessen: Wenn 100 Frauen ein Jahr lang mit der gleichen Methode verhüten, dann entspricht die Anzahl der Frauen, die in diesem Zeitraum trotzdem schwanger geworden sind, dem Pearl-Index. Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist die Methode.

Sind doch einmal alle Methoden fehlgeschlagen (Pille vergessen, Kondom gerissen, ungeschützter Geschlechtsverkehr) gibt es die so genannte "**Pille danach**" - **eine Notfallverhütung**. Um ihre Wirkung zu entfalten, sollte die "Pille danach" so schnell wie möglich, spätestens aber innerhalb von 5 Tagen nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Eine **Sterilisation** bietet sich nur an, wenn die Familienplanung definitiv abgeschlossen ist und ein bestimmtes Alter bzw. bestimmte Lebensziele erreicht sind. Sowohl bei der Frau als auch beim Mann ist dafür ein operativer Eingriff erforderlich, dessen Kosten nicht von der Krankenkasse erstattet werden.