

Inhalt

Zum Einstieg	9
---------------------------	---

KAPITEL 1: Bist du gut aufgeklärt?

Gewusst wie: Wer aufgeklärt ist, verhütet sicherer	14
Verhütung – eine Begriffsklärung	14
Der Menstruationszyklus als Ursprung des Lebens	18
Über Sex spricht man nicht. Oder doch?	27

KAPITEL 2: Ein Streifzug durch die Geschichte der Verhütung

Verhütungsmethoden im Spiegel der Jahrhunderte	38
Alaunsäure, Krokodilkot, Pflanzenschleim, Zedernöl & Co.	40
Die Erfindung des Kondoms	43
Die Sterilisation – zwischen Zwang und Selbstbestimmung	45
Die Geburtsstunde des Diaphragmas	47
Die überaus holprigen Anfänge der Spirale	49
Natürliche Familienplanung (NFP) – eine (r)evolutionäre Alternative?	50
Der unaufhaltsame Aufstieg der Pille zwischen Patriarchat und Feminismus	52
Höchste Zeit für eine gleichberechtigte Verhütung	57

KAPITEL 3: Welche Verhütungsmittel und -methoden gibt es?

Verhütungsmethoden im Überblick	64
Der Pearl-Index – das Maß aller Dinge?	64
Worauf ist (eher) kein Verlass?	69
Nicht hormonelle Verhütung	75
Die Natürliche Familienplanung als symptothermale Methode	76
Das Kondom	82
Die Kupferspirale, die Kupferkette und der Kupfer(perlen)ball	87

Das Diaphragma und die Portiokappe	94
Das Femidom	99
Die Sterilisation der Frau/des Menschen mit Gebärmutter	103
Die Sterilisation des Mannes/Menschen mit Hoden	107
Hormonelle Verhütung	112
Die Mikropille (KOK)	113
Der Verhütungsring	122
Das Verhütungspflaster	126
Die Minipille (POP)	129
Die Hormonspirale	132
Das Hormonimplantat	134
Die Dreimonatsspritze	137
Notfallverhütung	140
Die »Pille danach«	140
Die »Spirale danach«	144
Verhütung für Menschen mit Penis – der steinige Weg bis zur Marktreife	146
Thermische Methoden	147
Eine Barriere im Samenleiter	153
Pille, Spritze oder Gel?	157
Hormonfreie Medikamente als Spermienbremsen	160
Die Rechnung bitte!	162
KAPITEL 4: Verhütung in verschiedenen Lebenslagen und -phasen	
Wir sind nicht alle und immer gleich	166
In Pubertät und Adoleszenz	166
Nach einer Geburt und in der Stillzeit	172
In der Prä- und Perimenopause	176
Als Mensch mit PM(D)S, Endometriose oder PCOS	179
Als Mensch mit geistiger Behinderung	185
Eine Frage des Beziehungsstatus: Single oder vergeben	187
Eine Frage der sexuellen Orientierung und Identität: LGBTQIA+/*	190

KAPITEL 5: So findest du die Verhütungsmethode, die zu dir passt

Selbstbewusst und sicher zu deiner Verhütungsmethode	196
Selbsttest: »Welche Verhütung passt zu mir?«	197
Der Besuch in der gynäkologischen Praxis	202
Dein Körper. Deine Gesundheit. Deine Verantwortung.	205

KAPITEL 6: Oft gefragt

Häufige und besondere Fragen zu Risiken und Nebenwirkungen	208
---	-----

Anhang

Erfahrungen mit Verhütung – so vielfältig wie individuell	220
Ein kleines Verhütungsquiz	222
Noch mehr Inspiration und Literaturempfehlungen	226
Danksagung	230
Quellenverzeichnis	233