

## Verhütungsmethoden, Stand 2008

| Bezeichnung   | Wirkungsweise  | Art der Anwendung   | Vor-/Nachteile   |
|---|--|---|--|
| Kondom  | Fängt Samen auf  | Dünne Latexhaut, wird über erigierten(steifen)Penis abgerollt   | <b>Schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten und Schwangerschaft. Leicht erhältlich!</b>   |
| Diaphragma  | Verhindert Eintritt der Spermien in die Gebärmutter  | Gummikappe, wird in Kombination mit Spermienabtötender Creme in die Scheide geschoben, legt sich über den Eingang des Gebärmutterhalses | Grösse muss von Arztperson angepasst werden. Schützt nicht vor Krankheitsübertragung. Kann viele Male verwendet werden. Anwendung ganz in der Hand der Frau.   |
| Spermienabtötende Mittel (Zäpfchen, Creme, Schaum, Schwamm) | Machen Spermien bewegungsunfähig, oder töten sie ab  | Vor Geschlechtsverkehr in die Scheide einführen   | Nur in Kombination mit Kondom oder Diaphragma anzuwenden! Kein Schutz vor Krankheitsübertragung.   |
| Spiralen(Kupfer- und ,Hormonspirale)                        | Verhindern die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut. Die Hormonspirale führt zusätzlich zu einer Veränderung des Schleimes im Muttermund, was Samen am Eindringen hindert. | Spiralen werden von einer Arztperson unter sterilen Bedingungen in die Gebärmutter eingelegt.   | Liegedauer fünf Jahre.! Kein Schutz vor Krankheiten. Bei Kupferspirale jährliche Lagekontrollen mit Ultraschall.   |
| Antibabypille(„Pille“)                                      | 2 Synthetisch hergestellte weibliche Geschlechtshormone (Östrogene und Gestagene)  | 21 Tage Einnahme, 7 Tage Pause für Abbruchblutung („Periode“).Kann auch bis 9 Wochen hintereinander genommen werden, dann 1 Woche Pause | Sehr sicher ! Guter Schutz gegen SS, nicht gegen Krankheiten! Auch bei langer Einnahme keine Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit! Vorher Arztkonsultation nötig zur Abklärung gesundheitlicher Risiken(Rauchen, Migräne, Neigung zu Thrombosen, Lebererkrankungen, andere Medikamente etc.) |

|                               |   |   |  |
|-------------------------------|---|---|--|
| Verhütungspflaster            | Gibt Hormone durch die Haut in den Körper ab. Wirkt wie Antibabypille             | Pflaster wird 3x für je 1Woche auf die Haut geklebt/ 1Woche Pause für Abbruchblutung.       | Schonung der Leber, nur 1x wöchentlich "drandenken", kein Schutz vor Krankheiten. Korrektes Aufkleben Bedingung!   |
| Verhütungsring                | Wie Antibabypille, Hormone werden durch die Scheidenhaut in den Körper abgegeben. | Wird in die Scheide geschoben und dort 3 Wochen belassen, 1 Woche Pause für Abbruchblutung. | Wie Verhütungspflaster. Kontrolle ob noch liegend ab und zu mit Finger. Kein Schutz vor Krankheiten.   |
| Minipille                     | Nur 1 Hormon(Gestagen)  | Einnahme täglich zur gleichen Zeit ohne Pause   | Thromboserisiko kleiner als bei 2 Hormonen. Unregelmässiger Zyklus   |
| Hormonimplantat, = "Stäbchen" | Silikonröhrchen, kontinuierlich Gestagen abgebend.                                | Verhindert Eisprung und Aufbau der Gebärmutterschleimhaut                                   | Wie Minipille. Liegedauer drei Jahre. Muss von Arztperson unter die Haut des Oberarms implantiert werden und nach drei Jahren wieder herausgeholt werden. Kein Schutz vor Krankheiten. |
| Depotspritze                  | Gestagen durch eine Spritze von Arztperson alle drei Monate in Muskel gespritzt.  | Verhindert Eisprung und Aufbau der Gebärmutterschleimhaut                                   | Kein Schutz vor Krankheiten. Auch nach Aufhören oft langanhaltende Zyklusstörungen. Heute weitgehend verlassene Methode!   |
| „Pille danach“                | Hormone hochdosiert, Verhindert Einnisten des befruchteten Eis in Gebärmutter.    | Einnahme zweimal im Abstand von 12 std. ,spätestens 72 Std. nach GV.                        | Nur „Notbremse“ nach Vergewaltigung, Defekt oder Abrutschen des Kondoms. Keine Verhütungsmethode, kein Krankheitsschutz.   |
| „Aufpassen“                   | Spruch  | Samen sollten nicht in Scheide gelangen, da Penis vor Samenerguss zurückgezogen wird.       | Keine Frau sollte sich darauf einlassen!   |
| Temperaturmethode             | Temperaturmessung täglich zur gleichen Zeit nach mind. 6 Std. Schlaf              | Nur Ermittlung der fruchtbaren Tage   | Zur SS-Verhütung für junge Frauen völlig ungeeignet. Funktioniert nur bei ganz regelmässigem Zyklus einigermaßen.  |

**Zusammenfassend:** Eine hohe Sicherheit bieten die hormonellen verhütungsmittel wie Pille, Pflaster, Scheidenring, Minipille und Stäbchen sowie die Hormonspirale.

Kondome schützen als einzige der oben erwähnten Verhütungsmittel gegen die Übertragung von Geschlechtskrankheiten. Ihre Sicherheit steigt bei der Kombination mit Samenabtötender Creme. Bei einem Defekt (Reissen, Platzen, Abrutschen beim Geschlechtsverkehr) soll unbedingt die „Pille danach“ in einer Apotheke geholt werden!