

## DIE VOR- UND NACHTEILE DER VERSCHIEDENEN VERHÜTUNGSMETHODEN AUF EINEN BLICK

Methode	Wirkungsart	Zuverlässigkeit	Methoden, die während des Stillens geeignet sind	Vorteile	Nachteile/Risiken
Herkömmliche Kombinationspillen	Hormonell	Sehr hoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>Reguliert den Zyklus</li> <li>Verbesserung von starken/schmerzhaften Menstruationen</li> <li>Schutz vor gewissen Krebserkrankungen</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tägliche Einnahme</li> <li>Unerwünschte Wirkungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit möglich</li> <li>Risiko von thromboembolischen Erkrankungen (besonders bei Raucherinnen ab 35 Jahren)</li> </ul>
Gestagen-Pille Mini-Pille	Hormonell	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da kein Östrogen enthalten, besonders geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwischenblutungen</li> <li>Achtung: Bei Mini-Pille sehr genaue Einhaltung der Einnahmezeit erforderlich</li> </ul>
Hormonpflaster	Hormonell	Sehr hoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>Wechsel des Pflasters wöchentlich</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfschmerzen, Übelkeit möglich</li> <li>Haftung des Pflasters muss regelmässig geprüft werden</li> <li>Relativ häufig Hautreaktionen</li> </ul>
Hormonring	Hormonell	Sehr hoch		<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchgehende Einlage für 3 Wochen, gefolgt von 1 Woche Pause</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopfschmerzen, Übelkeit möglich</li> <li>Häufiger Scheidenentzündungen</li> <li>kann beim Geschlechtsverkehr spürbar sein und unbemerkt verloren gehen</li> </ul>
Hormonimplantat	Hormonell	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da kein Östrogen enthalten, geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen</li> <li>Langzeitverhütung bis 3 Jahre</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleiner operativer Eingriff</li> <li>Gewichtszunahme, Akne möglich</li> <li>Unregelmässige oder ausbleibende Blutungen</li> </ul>
Hormonspirale	Hormonell	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da kein Östrogen enthalten, geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen</li> <li>Geringe Hormonbelastung</li> <li>Langzeitverhütung bis 5 Jahre</li> <li>Schwache bis ausbleibende Blutungen; weniger schmerzhaft</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Während der ersten drei bis sechs Monate Zwischenblutungen möglich</li> <li>Unterbauschmerzen und Blutungen nach Einlage, vorallem in den ersten 3 Monaten möglich</li> </ul>
Dreimonatsspritze	Hormonell	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da kein Östrogen enthalten, geeignet für Frauen, die kein Östrogen vertragen</li> <li>3 Monate anhaltende Verhütungswirkung</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> <li>Schwache bis ausbleibende Blutung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Häufig unregelmässige oder ausbleibende Blutungen</li> <li>Verlängerte Dauer bis zur Wiederherstellung der Fruchtbarkeit</li> <li>Gewichtszunahme möglich</li> </ul>
Kupferspirale	Mechanisch und chemisch	Hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da keine Hormone enthalten, besonders geeignet für Frauen, die eine Verhütung ohne Hormone wünschen</li> <li>Langzeitverhütung bis 5 Jahre</li> <li>Keine Vorbereitungen vor dem Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Häufig stärkere und schmerzhaftere Blutungen</li> <li>Eher nicht zu empfehlen bei jungen Frauen</li> <li>Unterleibsentzündungen, Gefahr der Unfruchtbarkeit durch Entzündungen möglich</li> </ul>
Kondom/ Frauenkondom (Femidom)	Mechanisch	Mittel	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einzigster Schutz vor Geschlechtskrankheiten, AIDS/HIV-Prophylaxe</li> <li>Im Bedarfsfall anwendbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitungen unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich</li> <li>korrekte Anwendung für sicheren Schutz zwingend</li> <li>mögliche negative Beeinflussung des sexuellen Erlebens</li> <li>Achtung bei Latexallergie</li> </ul>
Schaum-Ovulum	Chemisch	Mittel bis gering	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Im Bedarfsfall anwendbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitungen erforderlich: Geschlechtsverkehr frühestens 10, spätestens 60 Minuten nach der Anwendung</li> <li>Wärmegefühl in der Scheide</li> <li>Als alleiniger Schutz zu unsicher; nur zu empfehlen in Verbindung mit Kondom oder Diaphragma</li> </ul>
Temperaturmethode, symptomthermale Methode	Natürlich	Mittel		<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkungen auf den Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verlangt Disziplin und sexuelle Enthaltsamkeit an den fruchtbaren Tagen</li> <li>Morgentliche Temperaturmessungen und Scheidensekret müssen protokolliert werden</li> </ul>
Sterilisation	Operativ	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definitive Lösung der Empfängnisverhütung für die Frau</li> <li>Keine chemische oder hormonelle Einwirkungen auf den Körper</li> <li>Nach ausführlicher Beratung auch im Zuge eines Kaiserschnitts möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur für Paare geeignet, die keinen Kinderwunsch mehr haben, da kaum reversibel</li> <li>Bekannte Narkoserisiken bei Eingriff in Allgemeinanästhesie</li> <li>Erhöhtes Risiko einer extrauterinen Schwangerschaft</li> </ul>
Vasektomie	Operativ	Sehr hoch	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definitive Lösung der Empfängnisverhütung für den Mann</li> <li>Ambulanter, kurzer Eingriff</li> <li>Kontrolle der Kontrazeption durch den Mann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei abgeschlossener Familienplanung, da Refertilisierungsmöglichkeiten begrenzt</li> <li>Psychologische Auswirkung möglich</li> </ul>