



Methode/Mittel

Pille

Wie verwende ich sie?

Hormontablette (Östrogen und Gestagen) muss täglich zur ungefähr gleichen Zeit eingenommen werden. In der Regel sind dies 21 Tabletten, von denen täglich eine genommen wird. Danach folgen sieben Tage Pillenpause. In dieser Zeit tritt normalerweise eine Blutung ein. Der Empfängnischutz bleibt in diesen sieben Tagen ohne Pille bestehen.

Die Einnahme kann innerhalb von max. 12 Std. nachgeholt werden.

Wie wirkt sie?

Dreifachwirkung: Verhindert das Reifen des Eis und unterdrückt den Eisprung, verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter so, dass männliche Samen nicht eindringen können und sich das Ei nicht einnisten kann.

Wie sicher ist sie?

Die Pille ist neben den anderen hormonalen Langzeitverhütungsmitteln (Hormonspiralen, Implantate) und operativer Sterilisation das sicherste Verhütungsmittel. Sicherheit nicht mehr gegeben bei Vergessen, unregelmässiger Einnahme, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme bestimmter Medikamente.

Wer verwendet sie?

Mädchen und Frauen

Vorteile

Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex.

Nachteile/Risiken

Einnahmedisziplin. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Übelkeit, Brustspannen, Müdigkeit, evt. Unwohlsein, Kopfschmerzen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.

Achtung: auf Reisen die Zeitverschiebung beachten (Bei Zeitverschiebung bis zu 9 Stunden kann die Pille normal eingenommen werden).

Wo bekomme ich sie?

Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke.

Kosten?

Fr. 15.- bis 20.- pro Monat, je nach Marke unterschiedlich.

Methode/Mittel

Minipille

Wie verwende ich sie?

Hormontablette (Gestagen) muss täglich auf die Stunde genau, ohne Unterbrechung, eingenommen werden (maximale Zeitverschiebung 2. Stunden).

Wie wirkt sie?

Verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter, so dass die männlichen Samen nicht eindringen können. Bei vielen Verwenderinnen hemmt die Minipille auch den Eisprung.

Wie sicher ist sie?

Nicht so sicher wie Pille, da nur ein Hormon und in geringerer Dosis. Sicherheit nicht mehr gegeben bei Vergessen, zeitlich ungenauer Einnahme, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme bestimmter Medikamente.

Wer verwendet sie?

Mädchen und Frauen. Frauen während der Stillzeit und solche, welche kein Oestrogen nehmen sollten.

Vorteile

Keine "Störung" beim Sex.

Nachteile/Risiken

Hohe Einnahmedisziplin. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Minipille verursacht häufig Zwischenblutungen und Zyklusunregelmässigkeiten. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.

Achtung: auf Reisen die Zeitverschiebung beachten.

Wo bekomme ich sie?

Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke.

Kosten?

Fr. 20.- bis 25.- pro Monat, je nach Marke unterschiedlich.



<i>Methode/Mittel</i>	Minipille «Cerazette»
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Hormontablette (Gestagen), muss täglich zur ungefähr gleichen Zeit eingenommen werden. Die Einnahme kann innerhalb von max. 12 Std. nachgeholt werden.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Oestrogenfreie Minipille. Enthält nur ein Hormon, das Gestagen. Sie verhindert fast vollständig den Eisprung. Erhöht die Zähigkeit des Schleims am Gebärmutterhals, so dass die männlichen Samen nicht eindringen können.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Vergleichbare Sicherheit wie bei den kombinierten Pillen. Sicherheit nicht mehr gegeben bei Vergessen, unregelmässiger Einnahme, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme bestimmter Medikamente.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Mädchen und Frauen. Frauen während der Stillzeit und solche, welche kein Oestrogen nehmen sollten (Raucherinnen über 35, Thrombosengefährdete Frauen).
<i>Vorteile</i>	Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex. Gute Verträglichkeit.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Einnahmedisziplin. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Unregelmässige Blutungen bis ganz Ausbleiben der Monatsblutung, Kopfschmerzen, Akne, Stimmungsschwankungen, Brustschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen. Achtung: Auf Reisen die Zeitverschiebung beachten (Bei Zeitverschiebung bis zu 9 Std., kann die Pille normal eingenommen werden).
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke.
<i>Kosten?</i>	Fr. 20.- bis 25.- pro Monat.

<i>Methode/Mittel</i>	Implanon
<i>Wie verwende ich es?</i>	Kleines, dünnes Kunststoffstäbchen, das auf der Innenseite des Oberarmes direkt unter die Haut eingesetzt wird.
<i>Wie wirkt es?</i>	Das Stäbchen gibt das Hormon Gestagen in kleinsten Mengen langsam und gleichmässig in die Blutbahn ab. Verhindert den Eisprung, verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter, so dass männliche Samenzellen nicht eindringen können.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Vergleichbar mit der Pille.
<i>Wer verwendet es?</i>	Mädchen und Frauen. Frauen während der Stillzeit.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach 3 Jahren. Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex, muss nicht daran denken.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Vereinzelt kann es auch zu Akne, unregelmässigen Blutungen und zu schwangerschaftsähnlichen Symptomen wie Brustspannen, Unwohlsein, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen kommen. Evt. Verträglichkeit mit der "Implanon"-Pille "Cerazette" testen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Wo bekomme ich es?</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann das Implanon einsetzen.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 500.- bis Fr. 600.- (inkl. Implanon)



Methode/Mittel

Verhütungspflaster EVRA

Wie verwende ich es?

Das Pflaster wird jeweils wöchentlich am selben Wochentag aufgeklebt. Beginn am 1. Zyklustag (kein zusätzlicher Schutz nötig). Es wirkt sieben Tage. Nach drei Pflastern wird eine Woche pausiert und die Monatsblutung tritt ein. Getragen werden sollte es am Oberkörper (nicht auf der Brust), am Gesäss, Bauch oder Aussenseite der Oberarme. Sauna, Sport, Baden etc. beeinträchtigen nicht die Haft Eigenschaften. Den neuen Patch jeweils 10 Sekunden mit der Handfläche fest auf die Haut drücken. **Wichtig:** Die Ränder müssen gut haften. Täglich überprüfen, ob der Patch noch fest klebt.

Wie wirkt es?

Das Pflaster gibt konstant Östrogen und Gestagen ab. Dreifachwirkung: Verhindert das Reifen des Eis und unterdrückt den Eisprung, verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter so, dass männliche Samen nicht eindringen können und sich das Ei nicht einnisten kann.

Wie sicher ist es?

Vergleichbar mit der Pille.

Wer verwendet es?

Mädchen und Frauen.

Vorteile

Muss nicht immer daran denken. Einfache Handhabung. Fast keine Gewichtszunahme. Weniger Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Brustspannen. Sicherheit gewährleistet bei Erbrechen und Durchfall.

Nachteile/Risiken

Evtl. kann Hautunverträglichkeit, durch das Aufkleben des Pflasters, auftreten. Langjährige Raucherinnen und Frauen mit Neigung zu Thrombosen sollten das Pflaster nicht benutzen. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Gemäss neusten Forschungsergebnissen scheint die Dosierung noch nicht optimal zu sein. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.

Wo bekomme ich es?

Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke.

Kosten?

Fr. 28.80 3er Packung, Fr. 72.90 9er Packung, Fr. 141.35 18er Packung.

Methode/Mittel

NuvaRing / Der Verhütungsring

Wie verwende ich ihn?

Ein dünner, flexibler, transparenter Hormonring, enthält die gleichen Hormone wie die Pille. Der Ring wird am 1. - 5. Zyklustag, wie ein Tampon, von der Frau selber eingeführt. (Während den ersten 7 Tagen zusätzlich einen Verhütungsschutz verwenden.) Dann Verhütungsschutz während drei Wochen. Anschliessend entfernt die Frau den Ring am gleichen Wochentag etwa zu derselben Uhrzeit, an dem er eingelegt wurde und die Monatsblutung tritt ein. Nach der ringfreien Woche wird ein neuer Ring eingeführt. **Wichtig:** Nach Entfernen eines Tampons überprüfen, ob der Ring noch in der Scheide ist.

Wie wirkt er?

Dreifachwirkung: Verhindert das Reifen des Eis und unterdrückt den Eisprung, verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter so, dass männliche Samen nicht eindringen können und sich das Ei nicht einnisten kann.

Wie sicher ist er?

Vergleichbar mit der Pille.

Wer verwendet sie?

Mädchen und Frauen.

Vorteile

Muss nicht immer daran denken. Anwendung 1x im Monat. Einfache Handhabung. Gibt weniger östrogene und gestagene Hormone in den Blutkreislauf ab als die Pille. Keine unerwünschten Zwischenblutungen. Keine Gewichtszunahme. Weniger Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Brustspannen. Sicherheit gewährleistet bei Erbrechen und Durchfall.

Nachteile/Risiken

Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Gesundheitliche Risiken bei: Übergewicht, Bluthochdruck, schwere Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Langjährige Raucherinnen und Frauen mit Neigung zu Thrombosen sollten die Anwendung des Ringes mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt besprechen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.

Wo bekomme ich ihn?

Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke. Muss innert 4 Monaten nach Abgabedatum verwendet werden.

Kosten?

Fr. 24.50 1er Packung, Fr. 69.90 3er Packung



<i>Methode/Mittel</i>	Dreimonatsspritze
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Alle 3 Monate eine Injektion (Depot-Gestagen) in den Gesässmuskel durch die Ärztin/den Arzt.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Es werden geringe Mengen des Hormons (Gestagen) freigesetzt. Dadurch wird der Eisprung unterdrückt und verändert den Schleim am Gebärmutterhals und in der Gebärmutter so, dass die männlichen Spermien nicht eindringen können.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Vergleichbar mit der Pille.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Frauen.
<i>Vorteile</i>	Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex, muss nicht täglich daran denken.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Gesundheitliche Risiken. Kommt häufiger als bei der Pille zu Nebenwirkungen wie unregelmässige Blutungen, Brustspannen, Gewichtszunahme und Depression. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen. Wegen ihrer häufigen und nicht harmlosen Nebenwirkungen sollte die Dreimonatsspritze höchstens in Ausnahmefällen verordnet werden.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Wird durch die Ärztin/den Arzt alle drei Monate injiziert.
<i>Kosten?</i>	Fr. 40.- bis 50.- alle 10-12 Wochen.
<i>Methode/Mittel</i>	Hormonspirale/Mirena
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Ca. 3 cm langes elastisches T-förmiges Plastikteil, mit Hormonzylinder verbunden, das von der Ärztin/vom Arzt, innerhalb von sieben Tagen nach Beginn der Menstruation, in die Gebärmutter eingelegt wird.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Durch den Hormonzylinder wird das Hormon Levonorgestrel (Gestagen) langsam und gleichmässig direkt in die Gebärmutterhöhle freigesetzt. Dies verdünnt die Gebärmutter Schleimhaut und verhindert so eine Einnistung der Eizelle. Dies vermindert auf natürliche Weise die Monatsblutungen. Ausserdem wird der Schleim im Gebärmutterhals verdickt, so dass die Spermien nicht mehr in die Gebärmutter gelangen können. Die Wirkung ist lokal auf die Gebärmutter beschränkt; weshalb ein Eisprung dennoch stattfindet.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Vergleichbar mit der Pille oder operativer Sterilisation.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Mädchen und Frauen, Frauen während der Stillzeit.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach fünf Jahren. Abgegebene Hormonmenge ist 20-100 mal geringer als bei der Pille. Der Eisprung wird nicht verhindert. Muss nicht täglich eingenommen werden. Gute Verträglichkeit. Mirena wird schon früh nach der Geburt als optimale Verhütungsmethode empfohlen, beeinflusst die Milchproduktion nicht.
<i>Nachteile/Risiken</i>	In gewissen Fällen können, meist beschränkt auf die ersten 3 Monate nach der Einlage, Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit und Akne auftreten. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. In den ersten 3-6 Monaten, leichte Zwischenblutungen. Rückgang der Regelblutungen. Bei ca. 20 % der Frauen, Ausbleiben der Monatsblutungen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann die Hormonspirale einlegen.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 400.- bis Fr. 500.- (Spirale und Einsetzen)



<i>Methode/Mittel</i>	Spirale (Intra-Uterin-Pessar)
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Kupferspirale: 2 bis 3 cm langes Plastikteil (meist in T-Form oder "Anker"-Form, mit Kupferdraht umwickelt). Sie wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt, während der Menstruation, in die Gebärmutterhöhle eingelegt.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Durch das Kupfer verlieren die Spermien ihre Befruchtungsfähigkeit. Ausserdem verändert sich die Gebärmutterschleimhaut und verhindert die Einnistung des Eis.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Pro Jahr werden 2 von 100 Frauen trotz der Spirale ungewollt schwanger.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Frauen und Frauen während der Stillzeit.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach zwei bis fünf Jahren, keine "Störung" beim Sex. Partner kann evtl. Kontrollfädchen spüren. Kann nach einer Geburt unbedenklich eingesetzt werden.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Infektionsgefahr für Entzündungen. Stärkere und schmerzhaftere Monatsblutungen möglich. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann die Kupferspirale einlegen.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 120.- bis 400.- (Spirale und Honorar für den Eingriff).

<i>Methode/Mittel</i>	GyneFIX (spiralähnliche Verhütungsmethode)
<i>Wie verwende ich es?</i>	GyneFIX besteht aus einer Kette mit kleinen Kupferzylindern, welche perlschnurartig an einem Kunststoffaden aufgereiht sind. Sie wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt, während der Menstruation, durch den Gebärmutterhals eingeführt und zuoberst im Gebärmutterkörper fixiert.
<i>Wie wirkt es?</i>	Durch das Kupfer verlieren die Spermien ihre Befruchtungsfähigkeit. Ausserdem verändert sich die Gebärmutterschleimhaut und verhindert die Einnistung des Eis.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Pro Jahr wird 1 von 100 Frauen trotz GyneFIX schwanger.
<i>Wer verwendet es?</i>	Grundsätzlich jede Frau, die langfristig und sicher verhüten will und hormonelle Verhütungsmittel ablehnt. Nicht geeignet ist es für Frauen mit sehr kleiner Gebärmutter oder nach einer Eileiterentzündung.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach 3 - 5 Jahren. Die Kupferzylinderkette ist flexibel und verursacht daher keine Schmerzen. Durch die sichere Verankerung ist ein Verrutschen oder ein Verlust praktisch ausgeschlossen.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Mögliche Blutungsstörungen in den ersten Monaten (Schmierblutungen). Gefahr von aufsteigenden Infektionen. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten.
<i>Wo bekomme ich es?</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann das GyneFix einsetzen. Wird jedoch selten eingesetzt.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 400.- (Spirale und Eingriff).

Methode/Mittel	Diaphragma (oder Scheidenpessar)
<i>Wie verwende ich es?</i>	Gewölbter Gummi an einem Ring, der bis zu 1 Stunde vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt wird und vor dem Muttermund sitzt. Der Gummi wird mit samenabtötender Crème oder Gel bestrichen und muss nach dem Geschlechtsverkehr mindestens 8 Stunden in der Scheide bleiben.
<i>Wie wirkt es?</i>	Samenzellen gelangen nicht in die Gebärmutter.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Pro Jahr werden 18 von 100 Frauen trotz der Verwendung eines Diaphragmas in Kombination mit spermienabtötender Crème ungewollt schwanger.
<i>Wer verwendet es?</i>	Frauen, die keine hormonellen Verhütungsmittel verwenden wollen.
<i>Vorteile</i>	Nur bei Bedarf anzuwenden. Keine körperlichen Nebenwirkungen. Kostengünstig.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Muss angepasst werden. Einsetzen und Kontrolle des Sitzes erfordern Übung. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten.
<i>Wo bekomme ich es?</i>	Wird von der Ärztin/vom Arzt oder in Beratungsstellen angepasst. Das Diaphragma ist in der Schweiz nur noch im Frauenambulatorium des Inselspitals Bern, Tel.-Nr. 031 632 16 01 oder im Frauenambulatorium Zürich, Tel.-Nr. 044 272 77 50 erhältlich.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 40.- für das Diaphragma (hält maximal 2 Jahre) und ca. Fr. 15.- bis 20.- für eine Tube samenabtötende Crème/Gel.

Methode/Mittel	Chemisches Mittel
<i>Wie verwende ich es?</i>	Crème, Gel, Zäpfchen oder Schwamm wird ca. 10 bis 15 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt.
<i>Wie wirkt es?</i>	Sollten Samenzellen in der Scheide abtöten und bilden eine Sperre vor dem Muttermund. Wirkung hält ca. 1 bis 2 Stunden an.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Grundsätzlich sind diese Mittel als alleinige Verhütungsmethode nicht zu empfehlen, da sie überhaupt nicht zuverlässig und sicher sind. Sicherheit wird erhöht, wenn gleichzeitig ein Diaphragma angewendet wird. Jedoch unbedingt Packungsbeilage beachten
<i>Wer verwendet es?</i>	Mädchen und Frauen.
<i>Vorteile</i>	Nur bei Bedarf anzuwenden. Man kann sie immer dabei haben.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Es kann zu allergischen Reaktionen gegen ein bestimmtes Mittel kommen. Schädigung der gesunden Bakterien in der Scheide. Bei jedem Koitus neu verwenden.
<i>Wo bekomme ich es?</i>	Rezeptfrei in Apotheke oder Drogerie.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 15.- bis 20.- pro Packung (für ca. 12 Stück) je nach Präparat.

<i>Methode/Mittel</i>	Kondom, Präservativ
<i>Wie verwende ich es?</i>	Kondom aus Latex oder ohne Latex wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gerollt.
<i>Wie wirkt es?</i>	Samenzellen bleiben im Kondom und können nicht in die Scheide eindringen.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Pro Jahr werden 12 von 100 Frauen trotz Kondom ungewollt schwanger. Hochwertige, d.h. auf Sicherheit geprüfte Kondome müssen das ok-Gütesiegel tragen.
<i>Wer verwendet es?</i>	Jungen und Männer.
<i>Vorteile</i>	Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten. Keine körperlichen Nebenwirkungen. Kann Frau und Mann immer dabei haben und nur bei Bedarf anwenden.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Kann als störend empfunden werden. Achtung: richtige Anwendung beachten.
<i>Wo bekomme ich es?</i>	In Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Automaten.
<i>Kosten?</i>	Fr. 1.- bis 2.- pro Stück.
<i>Methode/Mittel</i>	Femidom, das Kondom für die Frau
<i>Wie verwende ich es?</i>	Sieht aus wie ein extragrosses Kondom, wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt.
<i>Wie wirkt es?</i>	Samenzellen bleiben im Säckchen und können nicht in die Scheide eindringen.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Nicht ausreichend getestet, da es selten benutzt wird. Pro Jahr werden ca. 21 bis 25 Frauen von 100 trotz der Verwendung ungewollt schwanger.
<i>Wer verwendet es?</i>	Frauen mit genügend Sexuallerfahrung.
<i>Vorteile</i>	Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten (HIV-Schutz noch nicht ausreichend getestet). Keine körperlichen Nebenwirkungen.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Schwierig anzuwenden. Kann beim Geschlechtsverkehr störend sein (Grösse, Geräusche).
<i>Wo bekomme ich es?</i>	In Apotheken und Drogerien.
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 4.- pro Stück.



<i>Methode/Mittel</i>	Natürliche Methoden (Symptothermale Methode, Temperatur, Schleim, Muttermund)
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Bestimmen der fruchtbaren und der unfruchtbaren Tage durch Temperaturmessen, Zählen und Beobachten.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Enthaltbarkeit an den fruchtbaren Tagen und 7 Tage davor. Verwenden von Kondomen in der kritischen Zeit.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Pro Jahr werden 20 von 100 Frauen, die natürlich verhüten, ungewollt schwanger. Eine Kombination der natürlichen Methoden (Symptothermale Methode, Temperatur, Schleim, Muttermund) ist bei sehr sorgfältiger Durchführung sicherer.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Frauen mit einem stabilen Zyklus, grosser Disziplin und regelmässigem Tagesablauf. Für Mädchen daher wenig geeignet.
<i>Vorteile</i>	Kein körperlicher Eingriff, keine Nebenwirkungen. Entwicklung eines bewussten Körpergefühls.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Disziplin und Sorgfältigkeit notwendig. Hohe Anfälligkeit für Fehler (z.B. verschlafen, Reisen). Lange Erfahrung notwendig. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Thermometer in der Apotheke. Vordrucke für die Temperaturkurve bei der Frauenärztin oder in Beratungsstellen und Buchhandlungen.
<i>Kosten?</i>	Ausser für Thermometer keine.
<i>Methode/Mittel</i>	Sterilisation
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Operativer Eingriff durch Ärztin/Arzt. Beim Mann werden die Samenleiter durchtrennt und abgebunden. Bei der Frau werden die Eileiter derart verschlossen, dass sich Ei und Samen nicht mehr vereinigen können.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Definitiver Entscheid, kann in den seltensten Fällen rückgängig gemacht werden.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Ist die sicherste Verhütung.
<i>Wer verwendet sie?</i>	Frauen und Männer.
<i>Vorteile</i>	Verhütung ist geregelt, keine Veränderung der sexuellen Erlebnisfähigkeit.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Entschluss muss gut überlegt sein. Operativer Eingriff. Kein Schutz vor HIV/Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Wird durch Ärztin/Arzt durchgeführt.
<i>Kosten?</i>	Frau, in der Klinik ambulant, alleiniger Eingriff, Fr. 1'000.-, in der Klinik ambulant, kombiniert mit Geburt, Myom-Entfernung etc., Fr. 800.- Mann, Fr. 750.- ambulant
<i>Methode/Mittel</i>	«Aufpassen» (Coitus interruptus)
<i>Wie verwende ich es?</i>	Der Partner zieht sein Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide.
<i>Wie wirkt es?</i>	Samen sollten nicht in die Scheide gelangen.
<i>Wie sicher ist es?</i>	Keine geeignete Verhütungsmethode. Überhaupt nicht sicher.
<i>Wer verwendet es?</i>	Jungen und Männer.
<i>Vorteile</i>	Spontan einsetzbar, keine Vorbereitungen.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Hohes Risiko hinsichtlich Schwangerschaft, HIV-Infektion und sexuell übertragbaren Krankheiten. Schon vor dem Samenerguss kann Samenflüssigkeit austreten. Stress für beide PartnerIn, sexuell wenig befriedigend.



<i>Methode/Mittel</i>	NorLevo Uno «Pille danach»
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Kein Verhütungsmittel. Einnahme der Hormonpille (Gestagen) als "Rettungsanker" nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die Tablette muss innerhalb von 12 bis 24 Stunden, spätestens 72 Stunden, nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. NorLevo Uno ist umso wirksamer, je früher die Tablette eingenommen wird.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Der Eisprung wird unterdrückt. Ein befruchtetes Ei wird nicht weiter transportiert, die Gebärmutter Schleimhaut verändert sich so, dass sich das befruchtete Ei nicht einnisten kann.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Verhindert 9 von 10 Schwangerschaften
<i>Wer verwendet sie?</i>	Mädchen und Frauen.
<i>Vorteile</i>	Möglichkeit, eine Schwangerschaft bei eingetretener Befruchtung zu verhindern.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Mögliche Nebenwirkungen: Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Bauchschmerzen, Müdigkeit, Spannungen/Schmerzen in der Brust und Erbrechen. Nachfolgende Zyklusstörungen möglich.
<i>Wo bekomme ich sie?</i>	Ärztin/Arzt, Apotheken (dürfen die Pille danach nicht an unter 16-Jährige verkaufen), Ambulatorium, Spital IST OHNE REZEPT ERHÄLTlich
<i>Kosten?</i>	ca. Fr. 26.- für eine Packung.
<i>Methode/Mittel</i>	«Spirale danach»
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Bis spätestens zum fünften Tag nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr Einlage eines 2 bis 3 cm langen Plastikteils, das von der Ärztin/vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt wird.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Die Einnistung des Eies wird verhindert. Siehe auch unter Spirale.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Als "Methode danach" wirkt die Spirale mit etwa 99%iger Sicherheit.
<i>Methode/Mittel</i>	«GyneFIX danach»
<i>Wie verwende ich sie?</i>	Bis spätestens 5 Tage nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr kann die Ärztin / der Arzt die perlschnurartige Kupferzylinderkette durch den Gebärmutterhals einführen und fixieren.
<i>Wie wirkt sie?</i>	Die Einnistung des Eies wird verhindert. Siehe auch unter GyneFIX.
<i>Wie sicher ist sie?</i>	Als "Methode danach" wirkt die Spirale mit etwa 99%iger Sicherheit.