

<i>Methoden/Mittel</i>	<b>Pille</b>
<i>Anwendung</i>	Hormontablette (Östrogen und Gestagen = kombinierte Pille). Eine Packung enthält in der Regel 21 Tabletten, von denen täglich eine ungefähr zur gleichen Zeit eingenommen wird. Danach folgen in der Regel sieben Tage Pillenpause. In dieser Zeit tritt normalerweise eine Blutung ein. Der Empfängnischutz bleibt in den pillenfreien Tagen bestehen. Die 1. Pille der ersten Packung wird am ersten Tag der Menstruation eingenommen. Wenn die Pille vergessen wird, kann die Einnahme innerhalb von max. 12 Std. nachgeholt werden.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutterschleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Hohe Sicherheit, einfache Anwendung, keine "Störung" beim Sex.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Einnahmedisziplin. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Es können Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Übelkeit, Brustspannen, Müdigkeit, erhöhtes Thromboserisiko (erhöhtes Risiko bei Raucherinnen), Unwohlsein, Kopfschmerzen auftreten. Die Nebenwirkungen verschwinden häufig nach einigen Monaten Pilleneinnahme. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Die Pille ist neben den anderen hormonellen Verhütungsmitteln und operativer Sterilisation das sicherste Verhütungsmittel. Sicherheit nicht mehr gegeben bei unregelmässiger Einnahme, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Achtung: auf Reisen Zeitverschiebung beachten (Bei Zeitverschiebung bis zu 9 Stunden kann die Pille normal eingenommen werden).
<i>Geeignet</i>	Für weibliche Jugendliche und Frauen, die einen bequemen, sicheren Schutz suchen und bei der Pilleneinnahme zuverlässig sind.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke. Je nach Marke Fr. 10.- bis 25.- pro Monat.
<i>Methoden/Mittel</i>	<b>Gestagen-Pille (Monopräparat)</b>
<i>Anwendung</i>	Östrogenfreie Minipille. Enthält nur ein Hormon, das Gestagen. Muss täglich, ohne Unterbrechung (keine Pillenpause), zur ungefähr gleichen Zeit eingenommen werden. Die 1. Pille der ersten Packung wird am ersten Tag der Menstruation eingenommen. Wenn die Pille vergessen wird, kann die Einnahme innerhalb von max. 12 Std. nachgeholt werden.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutterschleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Hohe Sicherheit, einfache Anwendung, keine "Störung" beim Sex. Gute Verträglichkeit.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Einnahmedisziplin. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Die Menstruation ist oft unregelmässig oder kann ganz ausbleiben (vor allem beim Stillen), Kopfschmerzen, Akne, Stimmungsschwankungen, Brustschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbare Sicherheit wie bei den kombinierten Pillen. Sicherheit nicht mehr gegeben bei unregelmässiger Einnahme, Erbrechen, Durchfall und bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Achtung: Auf Reisen die Zeitverschiebung beachten (Bei Zeitverschiebung bis zu 9 Std., kann die Pille normal eingenommen werden).
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die einen bequemen, sicheren Schutz suchen und bei der Pilleneinnahme zuverlässig sind. Frauen während der Stillzeit und solche, welche keine Östrogene nehmen sollten sowie Raucherinnen und allgemein Thrombose gefährdete Frauen.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke. Ca. 22 Fr. pro Monat.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Hormonstäbchen (Implantat)</b>
<i>Anwendung</i>	Kleines, dünnes Kunststoffstäbchen mit einem Gestagenreservoir, das während den ersten Tagen der Menstruation von einer Ärztin/einem Arzt auf der Innenseite des Oberarmes direkt unter die Haut eingesetzt wird. Schutz beginnt acht Stunden nach dem Einsetzen.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach 3 Jahren. Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex, es muss nicht tägliche an die Verhütung gedacht werden. Auch bei Erbrechen und Durchfall ist die Sicherheit gewährleistet.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Es kann zu Blutungsstörungen und vereinzelt zu schwangerschaftsähnlichen Symptomen wie Brustspannen, Akne, Unwohlsein, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen und Kopfschmerzen kommen. Erhöhtes Thromboserisiko. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbar mit der Pille.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die kein Übergewicht haben, nicht täglich eine Pille schlucken wollen oder keine Östrogene nehmen sollten. Frauen während der Stillzeit. Verträglichkeit kann mit der Gestagen-Pille getestet werden.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann das Hormonstäbchen einsetzen. ca. Fr. 400.- bis Fr. 500.- (inkl. Implantat und Einlage).

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Verhütungspflaster</b>
<i>Anwendung</i>	Das Verhütungspflaster (Patch mit Östrogen und Gestagen) wird jeweils wöchentlich am selben Wochentag aufgeklebt. Beginn am 1. Tag der Menstruation. Wirkt sofort. Nach dreimal sieben Tagen wird eine Woche pausiert und die Monatsblutung tritt ein. Der empfängnisverhütende Effekt ist auch während der 7 pflasterfreien Tage gewährleistet. Das Pflaster wird am Oberkörper (nicht auf der Brust), am Gesäss, Bauch oder Aussenseite der Oberarme aufgeklebt. Sauna, Sport, Baden sollten die Hafteigenschaften nicht beeinträchtigen. Den Patch (ca. 4,5 x 4,5 cm) mit der Handfläche fest auf die Haut drücken und täglich überprüfen, ob der Patch noch fest klebt.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Das Pflaster muss nur einmal wöchentlich aufgeklebt werden. Keine „Störung“ beim Sex. Einfache Handhabung. Sicherheit gewährleistet bei Erbrechen und Durchfall.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Evtl. Hautunverträglichkeiten, Pflaster kann sich ablösen. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Nebenwirkungen entsprechen denjenigen der Pille: Zwischenblutungen, Übelkeit, Brustspannen, Müdigkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen, erhöhtes Thromboserisiko (Langjährige Raucherinnen und Frauen mit Neigung zu Thrombosen sollten das Pflaster nicht benutzen). Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbar mit der Pille.
<i>Geeignet</i>	Für weibliche Jugendliche und Frauen, die kein Übergewicht haben und nicht täglich an die Pilleneinnahme denken wollen.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke. 3er Packung: Fr. 26.05; 9-er Packung: 76.55 Fr.; 18er Packung: Fr. 148.40

<i>Methoden/Mittel</i>	<b>Verhütungsring</b>
<i>Anwendung</i>	Ein biegsamer transparenter Hormonring (Östrogen und Progesteron). Der Ring wird am 1. - 5. Tag der Menstruation, wie ein Tampon, von der Frau selber eingeführt (nach erstmaligem Einführen des Rings während den ersten 7 Tagen einen zusätzlichen Verhütungsschutz verwenden). Der Ring bleibt während drei Wochen in der Vagina. Anschliessend entfernt die Frau den Ring am gleichen Wochentag etwa zur selben Uhrzeit, an dem er eingelegt wurde. Nach einer Pause von einer Woche, in der üblicherweise eine Monatsblutung erfolgt, muss der Ring am selben Wochentag wie im vorangegangenen Zyklus eingeführt werden. Der empfängnisverhütende Effekt ist auch während der einwöchigen ringfreien Zeitspanne gewährleistet. <b>Wichtig:</b> Nach Entfernen eines Tampons überprüfen, ob der Ring noch in der Scheide ist. Sollte der Ring beim Sex stören, kann er vorübergehend entfernt werden.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Frauen müssen nicht jeden Tag an die Einnahme denken. Muss nur einmal im Monat eingesetzt und wieder entfernt werden. Einfache Handhabung. Gibt weniger Östrogene und Gestagene in den Blutkreislauf ab als die Pille. Auch bei Erbrechen und Durchfall ist die Sicherheit gewährleistet.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Nebenwirkungen entsprechen denjenigen der Pille: Übelkeit, Brustspannen, Müdigkeit, Unwohlsein, Kopfschmerzen, erhöhtes Thromboserisiko. Zusätzlich kann es zu starkem Ausfluss oder Pilzinfektionen kommen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbar mit der Pille.
<i>Geeignet</i>	Für weibliche Jugendliche und Frauen, die einen sicheren Schutz suchen und nicht täglich an die Pilleneinnahme denken wollen.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur auf ärztliche Verschreibung. Verkauf in der Apotheke. Muss innert 4 Monaten nach Abgabedatum verwendet werden. 1-er Packung: Fr. 25.-; 3-er Packung: Fr. 70.50.-
<i>Methoden/Mittel</i>	<b>Dreimonatsspritze</b>
<i>Anwendung</i>	Alle 3 Monate eine Injektion (hochdosiertes Gestagendepot) in den Gesäss- oder Oberarmmuskel durch die Ärztin/den Arzt. Die Wirksamkeit tritt nach 10 Tagen ein.
<i>Wirkung</i>	Hormonelle Dreifachwirkung durch Hemmung des Eisprungs, Verdickung des Schleimpfropfs am Gebärmutterhals, so dass Spermien nicht eindringen können und Unterdrückung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Hohe Sicherheit, keine "Störung" beim Sex, es muss nicht täglich daran gedacht werden.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Kommt häufiger als bei der Pille zu Nebenwirkungen wie unregelmässigen Blutungen oder Ausbleiben der Monatsblutung, Brustspannen, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Akne, Übelkeit, Libidoverlust. Erhöhtes Risiko für Thrombose. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen. Wegen ihrer häufigen und nicht harmlosen Nebenwirkungen sollte die Dreimonatsspritze höchstens in Ausnahmefällen verordnet werden.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbar mit der Pille.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die auf keinen Fall schwanger werden möchten oder dürfen und es nicht schaffen, die Pille regelmässig zu nehmen. Für Frauen, die keine Östrogene nehmen sollten und Alternativen wie z.B. Hormonspiralen nicht möglich sind.
<i>Bezug und Kosten</i>	Wird durch die Ärztin/den Arzt alle drei Monate injiziert. Fr. 40.- bis 50.- alle 10-12 Wochen.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Hormonspirale</b>
<i>Anwendung</i>	Ca. 3 cm langes elastisches T-förmiges Plastikobjekt mit Hormonzylinder. Wird von der Ärztin/vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt.
<i>Wirkung</i>	Hormonell. Ein Hormon (Gestagen) wird langsam und gleichmässig direkt in der Gebärmutter freigesetzt. Durch das Hormon verdickt sich der Schleimpfropf im Gebärmutterhals, so dass Spermien nur schwer in die Gebärmutterhöhle vordringen können. Zudem verdünnt das Hormon die Gebärmutter Schleimhaut und verhindert so das Einnisten einer Eizelle. Die Auswirkung auf den Eisprung ist unterschiedlich. Bei der Mehrzahl der Frauen wird der Eisprung nicht vollständig unterdrückt.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach fünf Jahren. Da Hormon hauptsächlich lokal wirkt, sind hormonbedingte Nebenwirkungen seltener als bei der Pille. Muss nicht täglich eingenommen werden. Keine „Störung“ beim Sex. Sicherheit ist auch bei Erbrechen und Durchfall gewährleistet.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	In gewissen Fällen können, meist beschränkt auf die ersten 3 Monate nach der Einlage, Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Akne Gewichtszunahme, depressive Verstimmungen, Libidoverlust auftreten. In den ersten 3-6 Monaten leichte Zwischenblutungen. Bei ca. 20 % der Frauen bleiben die Monatsblutungen ganz aus. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Hormonbedingte Langzeitschäden sind nicht auszuschliessen.
<i>Sicherheit</i>	Sehr hoch. Vergleichbar mit der Pille oder operativer Sterilisation.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die eine sichere Verhütung suchen und nicht täglich an die Verhütung denken wollen. Frauen während der Stillzeit. Frauen, welche keine Östrogene nehmen sollten.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann die Hormonspirale einlegen. Ca. Fr. 400.- bis 500.- (Spirale, Einsetzen und Ultraschall zur Lagekontrolle).
<i>Methode/Mittel</i>	<b>Kupferspirale (Intrauterinpessar)</b>
<i>Anwendung</i>	2 bis 3 cm langes Plastikobjekt (meist in T- oder "Anker"-Form, mit Kupferdraht umwickelt). Sie wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt, während der Menstruation in die Gebärmutter eingelegt.
<i>Wirkung</i>	Mechanisch. Durch das Kupfer wird die Befruchtungsfähigkeit der Spermien beeinträchtigt. Ausserdem verändert sich die Gebärmutter Schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach zwei bis fünf Jahren, keine "Störung" beim Sex. Kann nach einer Geburt unbedenklich eingesetzt werden.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Stärkere und schmerzhaftere Monatsblutungen möglich. Evtl. erhöhtes Infektionsrisiko (wird sehr unterschiedlich beurteilt). Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Sicherheit</i>	Hoch.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die keine sehr starke oder schmerzhaft Menstruation haben und ohne Hormone sicher verhüten möchten. Für Frauen mit Gerinnungsstörungen oder erhöhtem Thromboserisiko, welche auf Östrogene verzichten sollten. Die Kupferspirale ist auch für jüngere Frauen geeignet, die noch nie geboren haben (Gebärmutter muss ausgewachsen sein).
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann die Kupferspirale einlegen. Ca. Fr. 400.- (Spirale und Honorar für Eingriff).
<i>Methode/Mittel</i>	<b>Flexible Spirale (GyneFIX)</b>

<i>Anwendung</i>	GyneFIX besteht aus einem Faden, auf dem kleine Kupferperlen aufgereiht sind. Das GyneFIX wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt, während der Menstruation, durch den Gebärmutterhals eingeführt und zuoberst im Gebärmutterkörper fixiert.
<i>Wirkung</i>	Mechanisch. Durch das Kupfer wird die Befruchtungsfähigkeit der Spermien beeinträchtigt. Ausserdem verändert sich die Gebärmutterschleimhaut so, dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.
<i>Vorteile</i>	Langzeitverhütungsmittel, Wechsel nach 3-5 Jahren. Die Kupferzylinderkette ist total beweglich und beansprucht nur wenig Raum im Innern der Gebärmutter. Durch die sichere Verankerung ist ein Verrutschen oder ein Verlust praktisch ausgeschlossen.
<i>Nachteile/ Risiken</i>	Mögliche Blutungsstörungen in den ersten Monaten (Schmierblutungen) oder schmerzhaftere, stärkere Monatsblutungen. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Sicherheit</i>	Hoch.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die keine sehr starke oder schmerzhaft Menstruation haben und ohne Hormone sicher verhüten möchten. Für Frauen mit Gerinnungsstörungen oder erhöhtem Thromboserisiko, welche auf Östrogene verzichten sollten. Nicht geeignet nach Eileiterschwangerschaften.
<i>Bezug und Kosten</i>	Nur eine Ärztin oder ein Arzt kann die flexible Spirale einlegen. Das GyneFIX wird selten eingesetzt. Bezug ist in der Schweiz eher schwierig. Unsere Beratungsstelle erteilt Auskunft, wer das GyneFIX einsetzt. Ca.Fr. 320.- bis 400.- (Material, Einlage und Ultraschallnachkontrolle).

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Diaphragma (Scheidenpessar)</b>
<i>Anwendung</i>	Gewölbter Gummi an einem Ring, der bis zu maximal zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt wird und vor dem Muttermund sitzt. Der Gummi wird vor dem Einführen mit samenabtötender Crème oder Gel bestrichen und muss nach dem Geschlechtsverkehr mindestens 8 Stunden in der Scheide bleiben. Das Diaphragma ist, abhängig von der Häufigkeit der Verwendung, etwa ein bis zwei Jahre verwendbar.
<i>Wirkung</i>	Mechanisch (Barrieremethode). Das Diaphragma bedeckt den Muttermund. Dadurch können Samenzellen nicht in die Gebärmutter aufsteigen.
<i>Vorteile</i>	Muss nur angewendet werden, wenn es tatsächlich zum Geschlechtsverkehr kommt. Keine körperlichen Nebenwirkungen. Kostengünstig.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Einsetzen und Kontrolle des Sitzes erfordern Übung. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Sicherheit</i>	Mittel. Korrekte Anpassung durch Ärztin/Arzt und richtige Anwendung für sicheren Schutz zwingend.
<i>Geeignet</i>	Für Frauen, die keine hormonellen Verhütungsmittel verwenden wollen und einen bewussten Umgang mit ihrem Körper, ihrer Fruchtbarkeit und Sexualität wünschen.
<i>Bezug und Kosten</i>	Wird von der Ärztin/vom Arzt oder in Beratungsstellen angepasst. Das Diaphragma ist in der Schweiz eher schwierig erhältlich (z.B. Frauenambulatorium des Inselspitals Bern oder Frauenambulatorium Zürich). Das Diaphragma kann aber von allen Frauenärztinnen und -ärzten über internationale Apotheken bestellt werden. Samenabtötende Cremes und Gels (Spermizide) sind in der Schweiz ausser Handel und daher schwierig erhältlich. Einige Apotheken stellen Spermizide selber her. Kosten ca. Fr. 40.- für das Diaphragma (hält maximal 2 Jahre) und ca. Fr. 60.- bis Fr. 200.- für die Konsultation/ Anpassung plus ca. Fr. 15.- für samenabtötende Crème/Gel

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Kondom, Präservativ</b>
-----------------------	----------------------------

<i>Anwendung</i>	Das Kondom ist ein an einem Ende geschlossener Gummischlauch aus Latex oder Polyurethan (bei Latexallergien). Kondom in der richtigen Grösse wird vor dem Geschlechtsverkehr über das steife Glied gerollt. Beim Latexkondom dürfen nur wasserlösliche Gleitmittel angewandt werden. Wurde das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt (Kondom kann nicht abgerollt werden), unbedingt ein neues verwenden. Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden.
<i>Wirkung</i>	Mechanisch (Barrieremethode). Samenzellen bleiben im Kondom (im Reservoir) und können nicht in die Scheide eindringen.
<i>Vorteile</i>	Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Keine körperlichen Nebenwirkungen. Kann Frau und Mann immer dabei haben. Wird nur bei Bedarf angewandt. Ohne ärztliches Rezept an vielen Orten erhältlich.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Kann als störend empfunden werden. Korrekte Handhabung braucht etwas Übung. Sehr selten Latexallergie.
<i>Sicherheit</i>	Mittel. Nur qualitativ einwandfreie Kondome mit dem Label «OK» oder «CE» verwenden. Sicherheit hängt stark von der richtigen Handhabung und Grösse ab. Verfallsdatum beachten.
<i>Geeignet</i>	Für männliche Jugendliche und Männer zur aktiven Beteiligung an der Verhütung und zum Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Bezug und Kosten</i>	In Apotheken, Drogerien, Supermärkten und Automaten. Fr. 0.50.- bis 3.- pro Stück.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Frauenkondom</b>
<i>Anwendung</i>	Ein an einem Ende geschlossener Plastikschauch, der an beiden Seiten einen biegsamen Ring hat. Das geschlossene Ende schirmt den Muttermund ab, der andere Ring liegt ausserhalb des Scheideneingangs über den grossen Schamlippen, so dass er nicht in die Scheide rutschen kann. Das Frauenkondom kleidet die Scheide wie eine zweite Haut aus. Das Frauenkondom kann bis acht Stunden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Beim Latexkondom dürfen nur wasserlösliche Gleitmittel angewandt werden. Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden.
<i>Wirkung</i>	Mechanisch (Barrieremethode). Samenzellen bleiben im Säckchen und können nicht in die Scheide gelangen.
<i>Vorteile</i>	Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Keine körperlichen Nebenwirkungen. Es nimmt keinen Einfluss auf den Zyklus der Frau. Ohne ärztliches Rezept erhältlich.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Schwierig anzuwenden. Kann beim Geschlechtsverkehr störend sein (Grösse, Geräusche).
<i>Sicherheit</i>	Mittel. Sicherheit hängt stark von der richtigen Handhabung ab. Verfallsdatum beachten.
<i>Geeignet für</i>	Frauen mit genügend Sexualerfahrung.
<i>Bezug und Kosten</i>	In Apotheken und Drogerien. ca. Fr. 4.- pro Stück.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Natürliche Methoden</b> <b>(Symptothermale Methode, Temperatur-, Schleimstruktur-, Kalendermethode)</b>
<i>Anwendung</i>	Bestimmen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Körpertemperaturmessung

	und beobachten der Zykluslänge und der Schleimabsonderung.
<i>Wirkung</i>	Natürlich. Enthaltbarkeit oder Verwendung von Kondomen beim Eisprung und 7-9 Tage davor.
<i>Vorteile</i>	Keine Hormone, keine Nebenwirkungen, kein operativer Eingriff, Entwicklung eines bewussten Körpergefühls.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Hohe Disziplin, Sorgfältigkeit, regelmässiger Zyklus und Tagesablauf notwendig. Hohe Anfälligkeit für Fehler (z.B. verschlafen, Reisen). Lange Erfahrung notwendig (es braucht 3 bis 6 Monate, um diese Methode zu erlernen). Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Sicherheit</i>	Ungenügend bis mittel. Eine Kombination der natürlichen Methoden (Symptothermale Methode (Temperatur, Zervixschleim und Abtasten des Muttermundes)) ist bei sehr sorgfältiger Durchführung sicherer. Die natürlichen Methoden bedingen einen absoluten Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage oder das Benützen eines Kondoms.
<i>Geeignet für</i>	Frauen mit einem stabilen Zyklus, grosser Disziplin und regelmässigem Tagesablauf. Für weibliche Jugendliche daher wenig geeignet.
<i>Bezug und Kosten</i>	Thermometer in der Apotheke. Vordrucke für die Temperaturkurve bei der Frauenärztin oder in Beratungsstellen und Buchhandlungen. Kosten: Keine (ausser für Thermometer).

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Sterilisation</b>
<i>Anwendung</i>	Operativer Eingriff durch Ärztin/Arzt. Beim Mann werden die Samenleiter durchtrennt und abgebunden (Vasektomie). Bei der Frau werden die Eileiter verschlossen (Unterbindung).
<i>Wirkung</i>	Definitive Unterbindung der Zeugungsfähigkeit des Mannes beziehungsweise der Fruchtbarkeit der Frau. Durch Sterilisation können sich die Spermien nicht mit einer Eizelle vereinigen.
<i>Vorteile</i>	Verhütung ist geregelt, keine Veränderung der sexuellen Erlebnisfähigkeit und des Hormonhaushalts.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Definitiver Entscheid, kann in den seltensten Fällen rückgängig gemacht werden. Entschluss muss gut überlegt sein. Operativer Eingriff. Kein Schutz vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.
<i>Sicherheit</i>	Ist die sicherste Verhütung.
<i>Geeignet für</i>	Frauen und Männer, die keine Kinder (mehr) haben möchten.
<i>Bezug und Kosten</i>	Wird durch Ärztin/Arzt durchgeführt. Frau, in der Klinik ambulant, alleiniger Eingriff, Fr. 1'000.- bis 2000.- Mann, Fr. 700.- bis Fr. 1000.- ambulant.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Die Pille danach</b>
<i>Anwendung</i>	Kein Verhütungsmittel sondern ein Notfallmedikament. Einnahme der Hormonpille (Levonorgestrel ein Gestagen) in einem Mal als "Rettungsanker" nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr. <b>Die Tablette muss innerhalb von 12 bis 24 Stunden, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.</b>

<i>Wirkung</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>Vorteile</i>	Möglichkeit, eine Schwangerschaft bei eingetretener Befruchtung zu verhindern.
<i>Nachteile/Risiken</i>	Mögliche Nebenwirkungen: Übelkeit, Kopfweg, Schwindel, Bauchschmerzen, Müdigkeit, Spannungen/Schmerzen in der Brust. Nachfolgende Zyklusstörungen möglich.
<i>Sicherheit</i>	Verhindert 9 von 10 Schwangerschaften. Die Pille danach ist umso wirksamer, je früher sie eingenommen wird.
<i>Geeignet für</i>	Weibliche Jugendliche und Frauen.
<i>Bezug und Kosten</i>	Ärztin/Arzt, Apotheken (dürfen die Pille danach nicht an unter 16-Jährige verkaufen), Ambulatorium, Spital. IST AB 16 JAHREN OHNE REZEPT ERHÄLTlich. Ca. Fr. 26.- für eine Packung.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>«Spirale danach»</b>
<i>Anwendung</i>	Bis spätestens zum fünften Tag nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr Einlage eines 2 bis 3 cm langen Plastikteils in die Gebärmutter. Die Spirale wird von der Ärztin/vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt (vgl. unter Spirale).
<i>Wirkung</i>	Die Einnistung des Eies wird verhindert (vgl. unter Spirale).
<i>Sicherheit</i>	Als "Methode danach" wirkt die Spirale mit etwa 99%-iger Sicherheit.

<i>Methode/Mittel</i>	<b>«GyneFIX danach»</b>
<i>Anwendung</i>	Bis spätestens 5 Tage nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr kann die Ärztin/der Arzt die perlschnurartige Kupferzylinderkette durch den Gebärmutterhals einführen und fixieren (vgl. unter Gynefix).
<i>Wirkung</i>	Die Einnistung des Eies wird verhindert (vgl. unter flexible Spirale).
<i>Sicherheit</i>	Als "Methode danach" wirkt die Spirale mit etwa 99%iger Sicherheit.

### Keine Verhütungsmittel sind:

<i>Methode/Mittel</i>	<b>Coitus interruptus</b> („Aufpassen“, Rückzieher)
<i>Sicherheit</i>	Lange vor dem Samenerguss wird der Lusttropfen abgesondert. Bereits dieser enthält eine grosse Menge Spermien.
<i>Methode/Mittel</i>	<b>Chemische Verhütungsmittel</b>
<i>Sicherheit</i>	Machen als Ergänzung zum Diaphragma Sinn. Allein angewendet bieten sie zu wenig Schutz.
<i>Methode/Mittel</i>	<b>Scheidendusche</b>
<i>Methode/Mittel</i>	<b>Tage zählen</b>