

## Verhütungsmethoden im Überblick

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
<b>Hormone</b>				
<b>Pille</b>	Hormone verhindern den Eisprung, die Einnistung eines befruchteten Eis und machen den Gebärmutterhals für Spermien undurchdringlich	sehr sicher	Nebenwirkungen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Brustspannen und Gewichtszunahme möglich. Erhöhte Thrombose-Gefahr, vor allem bei Raucherinnen	€ 5-12 im Monat
<b>Vaginalring</b>	Kunststoffring in der Scheide gibt über drei Wochen lang kontinuierlich Hormone ab	sehr sicher, keine tägliche Einnahme nötig	wie die Pille; nur auf Rezept	€ 14-20 im Monat
<b>Verhütungspflaster</b>	Hormon-Pflaster wird drei Wochen lang nach jeweils sieben Tagen ausgewechselt	Sehr sicher, keine tägliche Einnahme nötig	wie die Pille; nur auf Rezept; Sichtbar für andere	€ 14-20 im Monat
<b>Dreimonatsspritze</b>	alle drei Monate setzt ein Arzt oder Ärztin eine Hormon-Spritze	sehr sicher, keine tägliche Einnahme nötig	wie die Pille; nur auf Rezept	€ 29 für drei Monate
<b>Hormonimplanat</b>	Kunststoff-Stäbchen wird durch einen kleinen Eingriff an der Innenseite des Oberarms eingesetzt. Gibt drei Jahre lang Hormone ab	sehr sicher, keine tägliche Einnahme nötig	wie die Pille; nur auf Rezept.	€ 300-330 für drei Jahre
<b>Minipille</b>	Enthält nur das Hormon Gestagen, hemmt nicht generell den Eisprung	Sehr sicher, geringere Nebenwirkungen als die Pille, auch für die Stillzeit geeignet	Eventuell treten Schmierblutungen oder Zyklusstörungen auf. Muss täglich exakt zur gleichen Zeit eingenommen werden	€ 5-10 im Monat

## Verhütungsmethoden im Überblick

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
<b>Spiralen</b>				
<b>Spirale (IUP)</b>	vom Frauenarzt eingesetzte Spirale verhindert in der Gebärmutter, dass sich ein befruchtetes Ei einnistet	sehr sicher, an Verhütung muss nicht mehr gedacht werden	mögliche Komplikationen: Regelschmerzen und verstärkte Blutungen, Eileiterentzündungen bei jungen Frauen, eventuell Unfruchtbarkeit und Eileiterschwangerschaften	€ 170 fünf Jahre wirksam
<b>Hormonspirale (IUS)</b>	Hormondepot erschwert das Durchkommen	sehr sicher, geringere Regelbeschwerden	anfangs können depressive Verstimmungen auftreten, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen und Übelkeit	€ 270 fünf Jahre wirksam
Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
<b>Barriere</b>				
<b>Kondom</b>	mechanische Barriere	schützt gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Krankheiten; einziges Mittel derzeit für Männer	Anwendung erfordert etwas Übung; manche empfinden es als störend	€ 5-6 ca. 10 Stück
<b>Diaphragma</b>	Barriere vor dem Muttermund, zudem mit Spermien abtötendem Gel bestrichen	nur bei Bedarf nötig, wenig Nebenwirkungen, kann bis zu 2 Jahre benutzt werden, daher relativ preiswert	unterschiedliche Größen erfordern Anpassung in einer Arztpraxis. Anwendung braucht Übung. Für manche Einschränkung der sexuellen Spontaneität	€ 27-37 zusätzl. Gel 14-16 €
<b>Verhütungs-kappe</b>	wie Diaphragma	in Einheitsgröße, deshalb rezeptfrei in Apotheken erhältlich, kein Ver-rutschen	Anwendung erfordert Übung, muss nach 6-9 Monaten ausgetauscht werden; teilweise Einschränkung in der sexuellen Spontaneität	€ 53 zusätzl. Gel € 14-16

## Verhütungsmethoden im Überblick

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
---------	---------	----------	-----------	-------

<b>Sterilisation</b>				
Sterilisation beim Mann	Samenleiter wird bei ambulantem Eingriff mit örtlicher Betäubung durchtrennt oder verschlossen	Verhütung ist kein Thema mehr, sehr sicher ohne Nebenwirkungen, Eingriff risikoloser als bei Frauen	Vorübergehende Wundschmerzen; Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden	€ 430
Sterilisation bei der Frau	Verschliessen des Eileiters, meist stationär in Narkose	Verhütung ist kein Thema mehr, sehr sicher ohne Nebenwirkungen	Allgemeine OP-Risiken, Wundschmerzen, Eingriff kann nur schwer rückgängig gemacht werden	€ 800

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
---------	---------	----------	-----------	-------

<b>Natürliche Methoden</b>				
<b>Natürliche Methoden</b>	Körperzeichen (Temperatur, Schleim, Gebärmutterhals) dienen dazu die fruchtbaren Tage zu ermitteln, z.T. mit Temperatur- oder Hormoncomputer	Leben im biologischen Rhythmus, kein Eingriff in das Körpergeschehen	um sicher zu sein, sollen die Methoden bei entsprechenden Beratungsstellen erlernt werden. Computer sind unverhältnismässig teuer. Suggestiert Sicherheit	€ 0-500

Methode	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Preis
---------	---------	----------	-----------	-------

<b>Notfallmethoden</b>				
<b>Pille danach</b>	ärztlich verschriebenes Hormonpräparat verhindert den Eisprung. <i>Keine Abtreibungspille</i>	wirksam bis zu drei Tage nach einer Verhütungspanne, optimal innerhalb der ersten 12 Stunden	mögliche Nebenwirkungen sind Blutungen, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen	€ 16-18
<b>Spirale danach</b>	verhindert wie die normale Spirale die Einnistung eines eventuell befruchteten Eis	einsetzen bis zu 5 Tage nach einer Panne möglich	nur für Frauen, die eh planen, sich eine Spirale setzen zu lassen	€ 170 für fünf Jahre