

Verhütung

Besuch beim Frauenarzt / Frauenärztin

Ein Besuch beim Frauenarzt / Frauenärztin wird empfohlen aus medizinischen Gründen, wie zum Beispiel Unterleibsschmerzen, bei Verhütungsberatung oder bei Routineuntersuchungen.

Schweigepflicht

Der Frauenarzt / Frauenärztin untersteht der ärztlichen Schweigepflicht. Urteilsfähige Minderjährige haben das Recht, dass ihr Gesundheitszustand vertraulich behandelt wird. Jugendliche gelten ca. zwischen 10-15 Jahren als urteilsfähig. Bis zum 16. Altersjahr liegt es im Ermessen und der Beurteilung der Ärztin oder des Arztes die Eltern in bestimmten Situationen zu informieren. Ab dem 16. Altersjahr haben Personen das Recht auf absolute Vertraulichkeit.

Welche Verhütungsmethode passt zu mir?

Deine Ärztin / Arzt berät dich bei der Wahl der möglichen Methoden. Die Entscheidung, welches Verhütungsmittel das Beste ist, hängt von vielen Faktoren ab. Das Alter, die persönliche Situation, religiöse Überzeugungen, die Einstellung zum Körper und die Gesundheit spielen eine Rolle. Keine Methode ist hundertprozentig sicher und gleichzeitig frei von Nebenwirkungen.

Pearl-Index

Begründer des Pearl-Index ist der amerikanische Biologe Raymond Pearl. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen mit regelmässigem Geschlechtsverkehr während einem Jahr schwanger werden, obwohl sie eines der Verhütungsmittel verwenden. Umso kleiner der Pearl-Index, desto sicherer das Verhütungsmittel. Beispiel: Sind zwei Frauen von 100 innerhalb eines Jahres schwanger geworden, so ergibt dies einen Pearl-Index von 2.

Hormonelle Verhütung
Künstliche
Sexualhormone, die den
Eisprung verhindern.

Mechanische Verhütung
Diese Mechanische
Barriere für Spermien,
d.h. es gibt kein
Durchkommen mehr und
die Eizelle kann nicht
befruchtet werden.

Natürliche Verhütung
Anhand der
Körpertemperatur und
der Veränderung der
Schleimstruktur in der
Scheide werden die
fruchtbaren Tage im
Zyklus ermittelt.

Sterilisation
Die Eileiter, resp.
Samenleiter werden
operativ unterbrochen.

Notfallverhütung
Die «Pille danach»
verschiebt oder verzögert
den Eisprung um ca. 5
Tage, so dass keine
Befruchtung statt finden
kann.

Hormonelle Verhütungsmethoden

Verhütungsmittel	PEARL-Index	Infos	Vorteile	Nachteile	Kosten
Kombinierte Pille 	Sehr sicher 0.1 – 2	<p>Der Eisprung und der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut werden unterdrückt.</p> <p>Der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Regelmässiger Zyklus Häufig schwächere, kürzere und weniger schmerzhafte Monatsblutungen Keine Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit nach Absetzen 	<ul style="list-style-type: none"> Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie Tägliches «Dran-Denken» 	CHF 15 – 25.- pro Monat
Gestagenpille 	Sehr sicher 0.1 – 2	<p>Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt.</p> <p>Der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können.</p> <p>Der Eisprung wird verhindert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Einnahme bei Risikosituationen oder Östrogenunverträglichkeit möglich Einnahme während Stillzeit möglich 	<ul style="list-style-type: none"> Unregelmässige und z.T. lang andauernde Blutungen möglich Ausbleiben der Blutungen möglich Tägliches «Dran-Denken» 	CHF 15 – 25.- pro Monat
Hormonpflaster 	Sicher 0.7	<p>Das Pflaster wird am ersten Tag der Menstruation auf eine Hautstelle aufgeklebt. Nach einer Woche muss das Pflaster ausgewechselt werden. Nach drei Wochen wird eine Woche lang pausiert und es kommt zur Monatsblutung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kein tägliches „Dran-denken“ Kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall 	<ul style="list-style-type: none"> Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit Teilweise Spüren des Rings während des Verkehrs (Fremdkörpergefühl) Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie 	CHF 25.- pro Monat
Vaginalring 	Sicher 0.3 – 3	<p>Der Kunststoffring wird zu Beginn des Zyklus in die Scheide eingelegt. Nach drei Wochen wird der Ring für eine Woche entfernt, damit es zur Blutung kommen kann.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kein tägliches „Dran-denken“ Kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall 	<ul style="list-style-type: none"> Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit Teilweise Spüren des Rings während des Verkehrs Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie 	CHF 25.- pro Monat
Dreimonatsspritze 	Sehr sicher 0.1 – 1.2	<p>Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate von der Ärztin/vom Arzt in den Gesässmuskel gespritzt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sichere Verhütung für 3 Monate Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall Kein tägliches „Dran-Denken“ 	<ul style="list-style-type: none"> Zyklusstörungen möglich Abbau der Knochensubstanz möglich Mögliche längere Dauer bis zum Wiederherstellen der Fruchtbarkeit Stimmungsschwankungen möglich 	CHF 65 – 85.- pro 3 Monate
Hormonimplantat 	Sehr sicher 0.1 – 0.8	<p>Der Arzt/die Ärztin führt auf der Innenseite des Oberarms das Plastikstäbchen durch einen kleinen Hautschnitt ein.</p> <p>Für Frauen, bei denen keine Spirale möglich oder gewünscht oder wenn eine östrogenfreie Verhütung nötig ist</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sichere Verhütung für 3 Jahre Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall Kein tägliches „Dran-Denken“ 	<ul style="list-style-type: none"> Sehr häufig Blutungsstörungen Sehr häufig Nebenwirkungen wie Akne (Bibeli), Gewichtszunahme, Kopfschmerzen 	CHF 450.- pro 3 Jahre
Hormonspirale 	Sehr sicher 0.1 – 0.5	<p>Das T-förmige hormonbeladene Kunststoffstäbchen wird von der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Dort werden täglich bis zu fünf bis acht Jahre (abhängig von der Art der Hormonspirale) minimale Hormonmengen freigesetzt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sehr niedrige Hormonabgabe Weniger starke und schmerzhafte Blutungen Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall Kein tägliches „Dran-Denken“ 	<ul style="list-style-type: none"> Während der ersten drei Monate häufig Zwischenblutungen Zu Beginn z.T. Unterleibsschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Hautprobleme Vermehrte Zystenbildung an den Eierstöcken 	CHF 450 – 600.- pro 5/8 Jahre

Mechanische Verhütungsmethoden

Verhütungsmittel	PEARL-Index	Infos	Vorteile	Nachteile	Kosten
Kondom 	Mässig sicher 3 – 12	<p>Verhindert bei korrekter Anwendung zuverlässig vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten.</p> <p>Gute Präservative tragen den Vermerk «OK» - dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks für Kondome bestanden hat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wirksamer Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ▪ Nur bei Bedarf anzuwenden ▪ Rezeptfrei, überall erhältlich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt ▪ Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab 	CHF 15.- pro 10 Stück
Femidom 	Mässig sicher 3 – 5	<p>Einzige Schutzmöglichkeit der Frau, sich aktiv vor Geschlechtskrankheiten zu schützen.</p> <p>Grundsätzlich für alle Personen mit weiblichen Geschlechtsorganen geeignet</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wirksamer Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ▪ Nur bei Bedarf anzuwenden ▪ Rezeptfrei, überall erhältlich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt ▪ Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab 	CHF 5.- pro Stück
Diaphragma 	Unsicher 1 – 20	<p>Die weiche Gummikappe wird mit einem kontrazeptiven Gel in die Vagina eingeführt und bedeckt den Muttermund. Die Kappe stelle eine Barriere für Spermien dar, so dass diese nicht in die Gebärmutter gelangen und die Eizelle befruchten können. Es muss nach dem Geschlechtsverkehr mindestens 8 Stunden in der Vagina belassen werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kein Eingriff in den natürlichen Ablauf ▪ Nur bei Bedarf anzuwenden ▪ Rezeptfrei, überall erhältlich 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt ▪ Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab 	CHF 50 – 70.- pro 2 Jahre
Kupferspirale 	Sehr sicher 0.1 – 1	<p>Die T-förmige Kupferspirale wird vom Arzt/der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Die Kupferspirale kann bis fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben, bis sie wieder entfernt werden muss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Während der Stillzeit anwendbar ▪ Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall ▪ Längerfristige, hormonfreie Verhütung bis 5 Jahre ▪ Kein tägliches „Dran-Denken“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Z.T. verstärkte oder verlängerte oder schmerzhafte Blutungen möglich ▪ Gefahr von Unterleibsentzündungen ▪ Gefahr der Eileiterschwangerschaft 	CHF 450.- pro 5 Jahre

Andere Verhütungsmethoden

Verhütungsmittel	PEARL-Index	Infos	Vorteile	Nachteile	Kosten
Sterilisation	Sehr sicher 0.1 – 0.3	Bei der Eileiterunterbindung werden der Frau unter Narkose beide Eileiter verschlossen (koaguliert) und damit undurchdringlich gemacht. Beim Mann werden die Samenleiter unterbrochen.	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> Operativer Eingriff Kaum rückgängig zu machen 	CHF 1'300 – 2'600.-
Natürliche Methode	Unsicher 15 – 20	Alle natürlichen Verhütungsmethoden beruhen auf der Beobachtung des Zyklus der Frau, um den Termin des Eisprungs zu bestimmen und somit die fruchtbaren Tage zu errechnen. Während der fruchtbaren Tage ist dann sexuelle Enthaltsamkeit geboten.	<ul style="list-style-type: none"> Kein Eingriff in den natürlichen Ablauf 	<ul style="list-style-type: none"> Sehr aufwendig und unsicher (die Zyklen sollten ca. 1 Jahr dokumentiert und ausgezählt werden) Verlangt sehr viel Disziplin Nur zu empfehlen, wenn eine Schwangerschaft in Ordnung wäre Verlangt einen regelmässigen Tag-/Nachtrhythmus In Adoleszenz nicht zu empfehlen 	Gratis