|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Verhütungsmethode** | **Wirkung** | **Pro** | **Contra** |
|  |  |  |  |
| Pille: | Tägliche Einnahme eines Präparats mit hormoneller Wirkung. Der Körper erhält Substanzen mit hormoneller Wirkung, die eine Schwangerschaft vortäuschen. | Sehr sicher. | Ernstzunehmende Risiken und Nebenwirkungen in unterschiedlichen Formen. Erhöhtes Risiko bei Rauchen und Alkoholkonsum. Einseitige Verhütung, der Partner wird nicht einbezogen. |
| Kupferspirale: | Die Spirale wird vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt. Sie besteht aus Kunststoff, der mit Kupferdraht umwickelt ist. Der Kupfer macht die Samen unbeweglicher und wirkt als Fremdkörper, gegen den Abwehrzellen produziert werden. | Je nach Modell hält die Spirale zwei bis fünf Jahre.  Ziemlich sicher. | Risiko von Entzündungen und Eileiter-/Bauchhöhlenschwanger-schaften. Schmerzhaftes Einsetzen, regelmässige gynäkologische Kontrollen. Für Frauen, die später ein Kind wollen, eher ungeeignet. Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen oder verstärkte Schmerzen bei der Regelblutung möglich. |
| Kondom: | Das Kondom besteht aus dünnem Latex (Gummi). Es ist weich und dehnbar und sollte vor dem Verkehr über das Glied gerollt werden. | Jederzeit einsetzbar.  Es schützt auch vor Infektionen wie z.B. Aids. | Wird als störend und «trennend» empfunden. Kann Allergien hervorrufen.  An hochfruchtbaren Tagen besonders disziplinierter Einsatz erforderlich. |
| Diaphragma: | Das Diaphragma ist eine relativ große Latex-Kappe, die über die Scheide eingeführt und vor den Muttermund gelegt wird. | Spontan einsetzbar. | Die Kappe muss individuell angepasst und mit einer spermientötenden Creme eingesetzt werden. Die Handhabung muss erlernt werden. |
| Chemische Mittel: | Gel, Creme, Zäpfchen zerstören durch die chemischen Substanzen die Hülle des Spermiums und machen es befruchtungsunfähig. | Spontan einsetzbar. | Muss wenige Minuten vor dem Verkehr eingesetzt werden. Manchmal Juckreiz, Rötungen, Beeinträchtigung der Vaginalflora.  Nicht sehr sicher. |
| Temperatur-Methode in Kombination mit der Zervixschleim-Beobachtung: 1 | Jeden Morgen vor dem Aufstehen wird die Temperatur gemessen. Zusätzlich wird täglich mit den Fingern am Scheidenausgang die Konsistenz des Schleims (er wird im Inneren des Gebärmutterhalses produziert) geprüft. | Keine Nebenwirkungen, natürlich. Frauen erfahren viel über ihren Körper.  Sehr zuverlässig. | Erfordert viel Disziplin. Viele Anwendungs- und Auswertungsregeln. Es braucht Erfahrung, um die Kurven und Zeichen richtig zu deuten. |
| Vaginalring | Der Ring wird 1x monatlich in die Scheide eingeführt und gibt Hormone ab, Wirkung wie bei der Pille. | Einfach anzuwenden. | Kann beim Geschlechtsverkehr stören, es muss regelmäßig kontrolliert werden, ob er noch vorhanden ist, kann brechen, Risiken und Nebenwirkungen durch Hormone. |
| Dreimonatsspritze | Alle 3 Monate wird das Hormon Gestagen in den Gesäßmuskel gespritzt. Verhindert den Eisprung und das Eindringen von Samenzellen. | Sehr sicher. | Häufige Schmier- und Zwischenblutungen möglich. Risiko von Depressionen, Akne, Kopfschmerzen, stärkerer Gewichtszunahme. Hohe Hormonmenge. Bei längerer Anwendung kann Verminderung der Mineralknochendichte auftreten. |
|  |  |  |  |