

# Verhütungsmethoden für Frauen\*

Wir unterscheiden zwischen hormonellen, mechanischen, chemischen, operativen und natürlichen Methoden.

## Hormonelle Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pearl-Index<sup>1</sup></b></li> <li>• <b>Ungefährer Preis</b></li> <li>• <b>Erhältlichkeit</b></li> </ul>
<b>Pille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination aus Östrogen und Gestagen</li> <li>• Hemmung des Eisprungs</li> <li>• Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>• Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird vermindert</li> <li>• Tägliche Einnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässiger Zyklus</li> <li>• mögliche Verringerung der Menstruationsbeschwerden</li> <li>• Blutung wird meist schwächer</li> <li>• Sex wird positiver erlebt, da Angst vor ungewollter Schwangerschaft entfällt</li> <li>• Spezielle Pillen verhindern Akne</li> <li>• Schutz bereits ab den ersten Einnahmetagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>• Erhöhtes Risiko für Thrombose (Gerinnselbildung in den Blutgefässen)</li> <li>• Tägliche Einnahme erforderlich</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1 – 0.8 (1-8 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>• 15.- bis 25.-/Mt. (3-Monats-Packungen oder Generikas sind günstiger)</li> <li>• Gynäkolog*in, danach mit Rezept in Apotheke</li> </ul>
<b>Gestagen-Pille</b>  <b>Minipille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestagen</li> <li>• Hemmung des Eisprungs (jedoch nicht generell)</li> <li>• Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>• Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird vermindert</li> <li>• Wird ohne Pillen-Pause täglich exakt zur gleichen Zeit eingenommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger Nebenwirkung als die Pille, da nur G</li> <li>• Geeignet für Frauen die stillen oder gewisse Risiken haben für kombinierte Pille (rauchen, hoher BD)</li> <li>• Geeignet bei Östrogenunverträglichkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unregelmässige Blutungen, Schmierblutungen oder Ausbleiben der Menstruation</li> <li>• Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>• Exakte Einnahmezeit verlangt Disziplin (Ausnahme: Cerazette®: Einnahme kann bis 12h nach vergessener Einnahme nachgeholt werden)</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5 -3 (5-30 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>• 15.- bis 24.-/Mt.</li> <li>• Gynäkolog*in, danach mit Rezept in Apotheke</li> </ul>
<b>Verhütungsring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination aus Östrogen und Gestagen</li> <li>• Hemmung des Eisprungs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monatlich neuen Vaginalring einführen nicht täglich dran denken müssen</li> <li>• Einfache Handhabung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.4 – 0.6 (4-6 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> </ul>

<sup>1</sup> Pearl-Index stellt die Versagerquote von Verhütungsmitteln dar: Wie viele von 100 Frauen werden trotz dieser Verhütungsmethode schwanger, nach dem sie ein Jahr lang damit verhütet haben?

<p>NuvaRing®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>• Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert</li> <li>• Vaginalring muss möglichst tief in die Scheide eingeführt werden</li> <li>• Kontinuierliche Hormonfreisetzung in Vagina während 3 Wochen</li> <li>• 3 Wochen tragen, 1 Woche Pause</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Wirkungsverlust durch Erbrechen oder Durchfall</li> <li>• Regelmässiger Zyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheidenentzündungen, Ausfluss aus der Scheide</li> <li>• Erhöhtes Risiko für Thrombose (Gerinnungsbildung in den Blutgefässen)</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24.-/Mt.</li> <li>• Gynäkolog*in, danach mit Rezept in Apotheke</li> </ul>
<p>Verhütungspflaster Evra Patch®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombination aus Östrogen und Gestagen</li> <li>• Hemmung des Eisprungs</li> <li>• Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>• Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert</li> <li>• Hormonaufnahme durch die Haut</li> <li>• Wöchentlich neues Pflaster auf Oberarm, Gesäss oder Bauch aufkleben</li> <li>• Nach drittem Pflaster eine Woche Pause mit Menstruationseintritt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wöchentlich Pflaster wechseln, nicht täglich dran denken müssen</li> <li>• Einfache Handhabung</li> <li>• Sicherheit durch schwimmen, duschen, Sauna nicht beeinträchtigt</li> <li>• Regelmässiger Zyklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Beginn können unregelmässige Blutungen auftreten</li> <li>• Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>• Allergische Reaktionen beim Haftort des Pflasters (Haftort abwechseln)</li> <li>• Erhöhtes Risiko für Thrombose (Gerinnungsbildung in den Blutgefässen)</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.7 – 0.9 (7-9 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>• 26.-/Mt.</li> <li>• Gynäkolog*in, danach mit Rezept in Apotheke</li> </ul>
<p>Hormonimplantat Hormonstäbchen Implanon®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur Gestagen</li> <li>• Hemmung des Eisprungs</li> <li>• Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>• Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert</li> <li>• Mit Hormonen versetztes Stäbchen wird von Gynäkolog*in in den Oberarm unter die Haut eingesetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfängnisverhütungsschutz für 3 Jahre, nicht täglich dran denken müssen</li> <li>• Entfernung durch Frauenarzt/-ärztin jederzeit möglich</li> <li>• Kein Wirkungsverlust durch Erbrechen oder Durchfall</li> <li>• Geeignet bei Östrogenunverträglichkeit</li> <li>• Geeignet für Frauen die stillen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unregelmässige Blutungen, Schmierblutungen oder Ausbleiben der Menstruation</li> <li>• Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>• Bei vorzeitiger Entfernung eine teure Methode</li> <li>• Einlage und Entfernung des Implantats durch Frauenarzt/-ärztin</li> <li>• Implantat kann verrutschen, dann kleiner operativer Eingriff notwendig</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1 – 0.3 (1-3 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>• 300.-/3 Jahre (+ Kosten für Einlage und Entfernung)</li> <li>• Gynäkolog*in</li> </ul>

<p><b>Hormon-spirale</b></p> <p>Mirena®</p> <p>Jaydess®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Gestagen</li> <li>Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert</li> <li>Spermien werden in Beweglichkeit gehemmt</li> <li>Mit Hormonen versetzte Spirale wird von Gynäkolog*in eingesetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empfängnisverhütungsschutz für 5 Jahre (Jaydess® 3 Jahre), nicht täglich dran denken müssen</li> <li>Entfernung durch Frauenarzt/-ärztin jederzeit möglich</li> <li>Kein Wirkungsverlust durch Erbrechen oder Durchfall</li> <li>Geeignet bei Östrogenunverträglichkeit</li> <li>Geeignet für Frauen die stillen</li> <li>Schwächere und weniger schmerzhaftere Periode</li> <li>Jaydess® geeignet für Jugendliche unter 20 Jahren, da kleiner als Mirena®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unregelmässige Blutungen</li> <li>Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>Bei vorzeitiger Entfernung eine teure Methode</li> <li>Einlage und Entfernung der Spirale durch Frauenarzt/-ärztin</li> <li>Entzündungen im vaginalen Bereich</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 – 0.3 (1-3 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>500.-/5 Jahre (+ Kosten für Beratung, gyn. Untersuchung, Einlage und Entfernung)</li> <li>Gynäkolog*in</li> </ul>
<p><b>Hormon-spritze</b></p> <p>Depot – Provera®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur Gestagen</li> <li>Hemmung des Eisprungs</li> <li>Verdickung des Schleimpfropfen im Gebärmutterhals, damit für Spermien schwer durchdringbar</li> <li>Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird vermindert</li> <li>Muss von Gynäkolog*in alle 3 Monate gespritzt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dreimonatliche Injektion, nicht täglich dran denken müssen</li> <li>Geeignet bei Östrogenunverträglichkeit</li> <li>Geeignet für Frauen die stillen</li> <li>Kein Wirkungsverlust durch Erbrechen oder Durchfall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schlechte Verträglichkeit bei vielen Frauen</li> <li>Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, sexuelle Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustspannen</li> <li>Unregelmässige Blutungen</li> <li>Bei Unverträglichkeit muss 3 Monate durchgehalten werden</li> <li>Möglichst nicht länger als 2 Jahre anwenden</li> <li>Verringerung der Knochendichte</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.3 – 0.8 (3-8 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>65.- bis 85.-/3 Mt. (+ Kosten von Arzttermin)</li> <li>Gynäkolog*in</li> </ul>

### Mechanische Verhütungsmittel

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<p><b>Kupfer-spirale</b></p> <p>Multiload®</p> <p><b>Kupferkette</b></p> <p>Gynefix®</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dauerreizung der Gebärmutter Schleimhaut, Verhinderung der Einnistung eines befruchteten Eis</li> <li>Befruchtung der Eizelle wird verhindert, da Spermien in Beweglichkeit gehemmt oder abgetötet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je nach Modell 3-5 Jahre Empfängnischutz, nicht täglich dran denken müssen</li> <li>Geeignet bei Hormonunverträglichkeit</li> <li>Geeignet für Frauen die stillen</li> <li>Kein Wirkungsverlust durch Erbrechen oder Durchfall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verstärkte Monatsblutungen, oft schmerzhafter, Zwischenblutungen</li> <li>Entzündungen im Eileiter oder vaginalen Bereich</li> <li>eher nicht für junge Frauen geeignet</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.2 – 0.6 (2-6 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss von Gynäkolog*in in Gebärmutter eingelegt werden</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300.-/3 Jahre (+ Kosten für Beratung, gyn. Untersuchung, Einlage und Entfernung)</li> <li>• Gynäkolog*in</li> </ul>
<b>Kondom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildet Barriere für Spermien, Verhinderung einer Befruchtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Billig und leicht verfügbar</li> <li>• Minimale Vorbereitung und Wartezeit</li> <li>• Einfach durch beide Partner zu handhaben</li> <li>• Bei modernen Qualitätskondomen kaum gefühlsmässige Beeinträchtigung</li> <li>• Einziges Verhütungsmittel für den Mann</li> <li>• Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evt. Beeinträchtigung durch Unterbrechung des Sex</li> <li>• Daran denken und es anwenden</li> <li>• Bei falscher Anwendung kann Samen austreten</li> <li>• Kondomgrösse beachten!</li> <li>• Keine Anwendung mit Vaseline oder fetthaltigen Gleitmitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-12 (sicherer in Kombination mit anderem Verhütungsmitteln)</li> <li>• -.50 bis 3.-/Stk.</li> <li>• Migros, Dorgerie, ...</li> </ul>
<b>Frauen-kondom</b> Femidom®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunststoffhülle mit zwei Ringen.</li> <li>• Bildet Barriere für Spermien, Verhinderung einer Befruchtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Frau ist unabhängig vom Mann</li> <li>• Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierige Anwendung</li> <li>• Kann beim Sex Geräusche verursachen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 - 25</li> <li>• 10.-/3 Stk.</li> <li>• Drogerie</li> </ul>
<b>Diaphragma</b> Caya®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhinderung einer Befruchtung, indem der Zugang zur Gebärmutter durch die Gummikappe versperrt ist</li> <li>• Anwendung mit spermientötendem Gel (bei erneutem GV zusätzlich Gel nachgeben)</li> <li>• Für Frauen unabhängig vom Partner einsetzbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Kein hormoneller Eingriff in Körper</li> <li>• keine Nebenwirkungen</li> <li>• nach Übungszeit relativ einfache Anwendung</li> <li>• Caya®: muss nicht mehr angepasst werden (Einheitsgrössen)</li> <li>• Haltbarkeit Diaphragma und Caya®: 1-2 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss individuell angepasst werden (Ausnahme: Caya®)</li> <li>• Übung erforderlich</li> <li>• Spermaabtötende Gels können Reizungen verursachen</li> <li>• Evtl. Einschränkung der sexuellen Spontaneität</li> <li>• Das Diaphragma darf frühestens 8h nach Samenerguss entfernt werden</li> <li>• Wird heute kaum mehr verwendet, da nur wenige Anpassungen vornehmen!</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 – 20</li> <li>• Diaphragma 45.- (+ Kosten für Anpassung Fr. 60.- bis 200.- + Gel 20.-)</li> <li>• Caya 50.- (+ Gel 20.-)</li> <li>• D. erhältlich bei spezialisierten Gynäkolog*innen</li> <li>• C. erhältlich in Apotheke</li> </ul>
<b>Portiokappe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhinderung einer Befruchtung, indem der Zugang zur Gebärmutter durch die Gummikappe versperrt ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Kein hormoneller Eingriff in Körper</li> <li>• keine Nebenwirkungen</li> <li>• nach Übungszeit relativ einfache Anwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss individuell angepasst werden</li> <li>• Übung erforderlich</li> <li>• Spermaabtötende Gels können Reizungen verursachen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-18</li> <li>• 50.- (+ Kosten für Anpassung 60.- bis 200.- + Gel 20.-)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gummikappe saugt sich mittels Vakuum an Gebärmutterhals</li> <li>• Muss 30min vor Geschlechtsverkehr eingesetzt werden</li> <li>• Anwendung mit spermientötendem Gel (bei erneutem GV zusätzlich Gel nachgeben)</li> <li>• Für Frauen unabhängig vom Partner einsetzbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholter Gebrauch über mehrere Jahre möglich</li> <li>• Haltbarkeit: 2-3 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. Einschränkung der sexuellen Spontaneität</li> <li>• Kann abrutschen</li> <li>• Wird kaum mehr verwendet, da nur wenige Anpassungen vornehmen!</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apotheke</li> </ul>
<b>Lea Contraceptivum®</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barriere Methode vor dem Muttermund</li> <li>• Verhinderung einer Befruchtung, indem der Zugang zur Gebärmutter durch die Gummikappe versperrt ist</li> <li>• Gummikappe saugt sich mittels Vakuum an Gebärmutterhals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Kein hormoneller Eingriff in Körper</li> <li>• Keine Anpassung nötig</li> <li>• keine Nebenwirkungen</li> <li>• nach Übungszeit relativ einfache Anwendung</li> <li>• Zervixschleim und Menstruationsblut können abfließen</li> <li>• 48 Std. tragbar und muss nicht unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr angewendet werden</li> <li>• Haltbarkeit: 12 Monate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung erforderlich</li> <li>• Spermaabtötende Gels können Reizungen verursachen</li> <li>• Kann abrutschen</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 – 15 (mit Gel sicherer)</li> <li>• 110.- (+ Gel)</li> <li>• Apotheke</li> </ul>

## Chemische Verhütungsmethoden

Methoden	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Zäpfchen Cremes Gels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremes, Gels oder Zäpfchen bilden zähen Schleim vor dem Muttermund</li> <li>• Gel wirkt spermaabtötend, macht, dass Spermien nicht in Gebärmutter aufsteigen können</li> <li>• 10min. Wartezeit vor Geschlechtsverkehr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Anwendung, wenn Packungsbeilage gut studiert wird</li> <li>• Rezeptfrei erhältlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wärmegefühl oder brennen in der Scheide und am Glied</li> <li>• Vaginaler Ausfluss</li> <li>• In Kombination mit Kondomen kann Gummi durch manche Präparate angegriffen werden</li> <li>• Nur über spezielle Apotheken erhältlich!</li> <li>• Alleine verwendet bieten Zäpfchen, Gels oder Cremes keinen ausreichenden Schutz.</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 - 21</li> <li>• Preis unterschiedlich</li> <li>• Drogerie, Apotheke</li> </ul>

## Operative Eingriffe bei abgeschlossener Familienplanung

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Sterilisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Operatives Durchtrennen oder Verschliessen der Eileiter unter Narkose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkung auf den Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definitive Unfruchtbarkeit, die nur sehr schwer rückgängig gemacht werden kann</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.1 – 0.3 (1-3 von 1000 Frauen werden schwanger)</li> <li>1000.- bis 2500.-</li> <li>Gynäkolog*in</li> </ul>

## Natürliche Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Symptom-thermale Methode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ermittlung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage mittels Selbstbeobachtung: Zervixschleim wird beobachtet und Temperatur gemessen</li> <li>Eisprung wird erfasst durch Temperaturanstieg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkung auf den Körper</li> <li>sicherste unter den natürlichen Verhütungsmethoden</li> <li>Körper- und Fruchtbarkeitserfahrung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tägliche und genaue Erfassung der Daten erforderlich, relativ aufwändig, Interpretation muss gelernt werden</li> <li>Während der fruchtbaren Tage ist eine zusätzliche Verhütungsmethode nötig</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0.4 – 2.6</li> <li>Buch ca. 25.-</li> <li>Beratung oder Kurs ca. 250.-</li> <li>Thermometer 20.- aus Apotheke</li> <li>Trackle ca. 250.- im Internet</li> </ul>
<b>Kalender-methode</b> <b>Ogino-Knaus-Methode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Protokollieren des Menstruationszyklus und rechnerisch die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keine mechanische, chemische oder hormonelle Einwirkung auf den Körper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankheit, Stress, Reisen, unregelmässiger Lebenswandel haben Auswirkung auf Zyklus, was Sicherheit der Methode vermindert</li> <li>Zeitpunkt des Eisprungs kann nicht genau voraus gesagt werden</li> <li>während der fruchtbaren Tage zusätzliches Verhütungsmittel verwenden</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10-20</li> <li>Kostenlos</li> <li>Infos im Internet</li> </ul>

## Keine / falsche Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Notfallverhütung</b>  <b>„Pille danach“</b>  NorLevo <sup>®</sup> EllaOne <sup>®</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemmt Eisprung</li> <li>• Verhindert Einnistung eines befruchteten Eis</li> <li>• 1 Tablette (hochdosiertes Östrogen und Gestagen) die so schnell wie möglich eingenommen werden müssen (Norlevo 72h, EllaOne innerhalb von 5 Tagen nach Geschlechtsverkehr)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Notfallmöglichkeit um ungewollte Schwangerschaft zu verhindern</li> <li>• Schnell und unkompliziert erhältlich</li> <li>• Meist gut verträglich</li> <li>• Für den Embryo ungefährlich, falls bereits eine Schwangerschaft besteht</li> <li>• Rezeptfrei erhältlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übelkeit, Erbrechen, Unterleibs- und Kopfschmerzen</li> <li>• Schmierblutungen oder Verschiebung der Menstruation</li> <li>• Keine Verhütungsmethode: Nur zu verwenden, nach Verhütungspanne oder vergessener Verhütung</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je früher nach dem Sex desto sicherer, spätestens nach 72h einzunehmen</li> <li>• Mind. 50.-</li> <li>• Apotheke, Gynäkolog*in, Notfallstation Spital</li> </ul>

### Quellen und weiterführende Links:

Dtv-Atlas Sexualität (2005). München: Deutscher Taschenbuch Verlag

BZgA (2007). Sichergehn. Verhütung für sie und ihn. Köln: BZgA.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)

[www.sextra.de](http://www.sextra.de)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

[www.svss-uspda.ch](http://www.svss-uspda.ch)

[www.schwangerschaftsabbruch.org](http://www.schwangerschaftsabbruch.org)

23.12.21, Lea Ming

# Verhütungsmethoden für Männer\*

Wir unterscheiden zwischen mechanischen, operativen und wärmebasierten Methoden sowie Methoden in Entwicklung.

## Mechanische Verhütungsmittel

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index <sup>2</sup> Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Kondom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildet Barriere für Spermien, Verhinderung einer Befruchtung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird nur bei Bedarf angewendet</li> <li>• Billig und leicht verfügbar</li> <li>• Minimale Vorbereitung und Wartezeit</li> <li>• Einfach durch beide Partner zu handhaben</li> <li>• Bei modernen Qualitätskondomen kaum gefühlsmässige Beeinträchtigung</li> <li>• Einziges Verhütungsmittel für den Mann</li> <li>• Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evt. Beeinträchtigung durch Unterbrechung des Sex</li> <li>• Daran denken und es anwenden</li> <li>• Bei falscher Anwendung kann Samen austreten</li> <li>• Kondomgrösse beachten!</li> <li>• Keine Anwendung mit Vaseline oder fetthaltigen Gleitmitteln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-12 (sicherer in Kombination mit anderem Verhütungsmitteln)</li> <li>• -.50 bis 3.-/Stk.</li> <li>• Migros, Dorgerie, ...</li> </ul>

## Operative Eingriffe bei abgeschlossener Familienplanung

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Vasektomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operatives Durchtrennen der Samenleiter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es muss nicht mehr über Empfängnisverhütung nachgedacht werden</li> <li>• Kein Einfluss auf die Erektionsfähigkeit</li> <li>• Kurzer ambulanter operativer Eingriff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chirurgischer Eingriff mit Teilnarkose</li> <li>• Definitive Unfruchtbarkeit, die nur sehr schwer rückgängig gemacht werden kann</li> <li>• Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.1 – 0.3</li> <li>• 650.- bis 1000.-</li> <li>• Urolog*in</li> </ul>

<sup>2</sup> Pearl-Index stellt die Versagerquote von Verhütungsmitteln dar: Wie viele von 100 Frauen werden trotz dieser Verhütungsmethode schwanger, nach dem sie ein Jahr lang damit verhütet haben?



## Wärmebasierte Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Andro Switch / Silikonring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penis wird in den Thermoring eingeführt, welcher die Hoden - vorübergehend - oberhalb des Hodensacks (im Leistenkanal) hält. Durch den Temperaturanstieg in den Hoden wird Unfruchtbarkeit.</li> <li>• Thermoring muss 15 Stunden am Tag getragen werden.</li> <li>• Sterilität wird durchschnittlich nach 3 Monaten Anwendung erreicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reversible Methode</li> <li>• Methode ohne Hormone</li> <li>• kostengünstig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirksamkeit der Methode muss regelmäßig mit einem Spermogramm überprüft werden.</li> <li>• Noch keine Anerkennung durch Männerheilkunde</li> <li>• Noch kein anerkannter Pearl-Index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 40-50 Fr.</li> <li>• Spermogramm ca. 150.- Fr.</li> <li>• Bestellbar unter <a href="https://thoreme.com/">https://thoreme.com/</a></li> </ul>
<b>Hodenbade n</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hodenbad über einen Zeitraum von drei Wochen täglich 45 Min. praktiziert werden</li> <li>• Bewirkt temporäre Unfruchtbarkeit von etwa einem halben Jahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reversible Methode</li> <li>• Methode ohne Hormone</li> <li>• kostengünstig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirksamkeit der Methode muss regelmäßig mit einem Spermogramm überprüft werden.</li> <li>• Noch keine Anerkennung durch Männerheilkunde</li> <li>• Noch kein anerkannter Pearl-Index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spermogramm ca. 150.- Fr.</li> </ul>
<b>Verhütungs unterhose</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoden werden durch die Verhütungsunterhose in den Leistenkanal angehoben und gehalten. Die körpereigene Wärme des Leistenkanals erwärmt dann die Hoden.</li> <li>• alternative Option: Verhütungsunterhose mit einem integrierten Heizkissen</li> <li>• muss 15 Stunden am Tag getragen werden.</li> <li>• Sterilität wird durchschnittlich nach 3 Monaten Anwendung erreicht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reversible Methode</li> <li>• Methode ohne Hormone</li> <li>• kostengünstig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirksamkeit der Methode muss regelmäßig mit einem Spermogramm überprüft werden.</li> <li>• Noch keine Anerkennung durch Männerheilkunde</li> <li>• Noch kein anerkannter Pearl-Index</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spermogramm ca. 150.- Fr.</li> </ul>

## Verhütungsmethoden in Entwicklung

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Hormongel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gel mit Testosteron und Gestagen</li> <li>• Unterdrückt bzw. hemmt Spermienproduktion</li> <li>• täglich auf Schulter oder Brust auftragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Anwendbarkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisher soll die Stelle, an der das Gel aufgetragen wird, nicht mit anderen Menschen in engen Kontakt kommen. Denn die Berührung der Haut führt zu einem Übertragen des Testosterons, das ginge dann auch auf Frauen über oder auf ein Kind, das man im Arm hält.</li> <li>• Studien dazu aktuell noch nicht abgeschlossen</li> <li>• Vermutlich frühestens 2026 erhältlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ähnlich wie hormonelle Verhütungsmethoden für Frauen*</li> </ul>
<b>Pille für den Mann</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testosteron in Pillenform</li> <li>• Unterdrückt bzw. hemmt Spermienproduktion</li> <li>• täglich zu einer ähnlichen Uhrzeit einnehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Anwendbarkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studien hierzu befinden sich erst in Phase 1</li> <li>• Vermutlich frühestens 2031 erhältlich</li> </ul>	
<b>Samenleiter ventil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambulante Implantation eines Samenleiterventils im Hodensack (Dauer ca. 30 Minuten)</li> <li>• In geschlossenem Zustand leitet es die Spermien aus dem Samenleiter ab, so dass sie nicht mehr ins Ejakulat gelangen.</li> <li>• Ventil wird von außen durch die Haut des Hodensacks geöffnet oder geschlossen. Nach dem Schließen stellt sich die Sterilität nach etwa 30 Samenergüssen bzw. drei bis sechs Monaten ein. Nach dem Öffnen des Ventils, was erst durch Drücken eines zusätzlichen Sicherungsstifts möglich ist, wird die erneute Fruchtbarkeit umgehend wieder hergestellt, weil die Spermien sofort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Träger kann Schalter selber betätigen</li> <li>• Risiken des Eingriffs sind gering</li> <li>• Lebenslanges sicheres Verhüten</li> <li>• Kurzfristige Reversibilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finanzierung von Studien noch nicht gesichert</li> <li>• Unklar, wann Methode erhältlich ist</li> </ul>	

	wieder durch die Samenleiter in das Ejakulat fließen			
<b>Vasalgel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durch Injektionen des Gels in die Samenleitern werden diese verengt und die durchdringenden Samen so beschädigt, dass sie unbeweglich werden und dadurch keine Eizelle befruchten können</li> <li>Hält bis zu 10 Jahre lang. Was passiert allerdings, wenn man schon vorher Kinder bekommen möchte? - Wenn die Verhütung abgebrochen werden soll, wird ein Lösungsmittel gespritzt. Dieses zersetzt das Vasalgel und der Samenleiter wird geöffnet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reversibel</li> <li>Sobald genug Geld für Studien da ist, sollte Methode bald verfügbar sein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bisher konnte nicht vollständig bewiesen werden, dass die Methode vollständig rückgängig gemacht werden kann.</li> <li>Das große Problem bei der weiteren Entwicklung des Gels ist die Finanzierung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ähnlich wie hormonelle Verhütungsmethoden für Frauen*</li> </ul>

### Keine / falsche Verhütungsmethoden

Methode	Wirkung/Anwendung	Vorteile	mögliche Nebenwirkungen/Nachteile	Pearl-Index Ungefährer Preis Erhältlichkeit
<b>Coitus interruptus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Mann zieht vor dem Samenerguss den Penis aus der Scheide</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lusttropfen kann Spermien enthalten</li> <li>Samenerguss kann nicht immer kontrolliert werden</li> <li>Kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8-19</li> </ul>

**Quellen und weiterführende Links:**

Dtv-Atlas Sexualität (2005). München: Deutscher Taschenbuch Verlag

BZgA (2007). Sichergehn. Verhütung für sie und ihn. Köln: BZgA.

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)

[www.betterbirthcontrol.org/maenner](http://www.betterbirthcontrol.org/maenner)

[www.sextra.de](http://www.sextra.de)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

23.12.21, Lea Ming