

Verhütung auf einen Blick.....

Methoden	Sicherheit	Handhabung	Für wen geeignet?
Pille	sehr sicher	tägliche Einnahme, Beginn nur am 1. Tag der nächsten Blutung möglich; Verschreibungspflicht; Kontrolle durch den Arzt oder die Ärztin erforderlich.	Frauen, die einen bequemen und sicheren Schutz suchen, die möglich Nebenwirkungen in Kauf nehmen; bei Akne; nicht für Raucherinnen; generell Vorsicht über 40 Jahre.
Symptothermale Methode	relativ sicher	bestehend aus Temperaturmessung und Schleimbeobachtung; nicht ganz einfach; erfordert Disziplin; Analyse der Daten, Interpretation muss erlernt werden (Kurse, Beratungsstellen, Bücher); täglich Temperatur messen; regelmäßig längere Enthaltsamkeit erforderlich oder anderes Verhütungsmittel.	Frauen, die eine natürliche alternative suchen, Lust haben, ihren Körper kennenzulernen, mit geregelter Lebensrhythmus, die auf Spontaneität verzichten können, bei denen der Partner mitverantwortlich ist.
Kondom	sicher	einfach durch beide Partner zu handhaben, minimale Vorbereitung, keine Wartezeit, wird nur bei Bedarf angewendet, preiswert, leicht verfügbar, bei modernen Qualitätskondomen kaum gefühlsmäßige Beeinträchtigung.	bei wechselnden Partner als Infektionsschutz unerlässlich, auch für Jugendliche gut geeignet, jeder kann es "für alle Fälle" bei sich haben.
Diaphragma Portiokappe	sicher	für Frauen unabhängig vom Partner einzusetzen, relativ einfach, muss individuell angepaßt werden. Anleitung und Übung notwendig, etwas Vorbereitung, bei erneutem Geschlechtsverkehr neuerliche Manipulation.	Frauen, die keine Scheu haben, sich selbst zu berühren, eine nebenwirkungsarme Methode suchen.

Verhütung auf einen Blick.....

Methoden	Sicherheit	Handhabung	Für wen geeignet?
Schaumzäpfchen Gels/Cremes	unsicher	einfache Anwendung, Manipulation, 10 Minuten	allein nicht zu empfehlen
Spirale (IUP)	sicher	Einlage nur durch einen Frauenarzt/Frauenärztin, kann fünf Jahre liegen bleiben.	ältere Frauen mit Kindern bzw. abgeschlossener Familienplanung.
Sterilisation	sehr sicher	Die Eierleiter werden verschlossen. Operativer Eingriff erforderlich, bei Frau meist Stationär in Narkose, beim Mann ambulant mit örtlicher Betäubung, nach erfolgreichem Eingriff sehr angenehm und problemlos.	Frauen und Männer ohne weiteren Kinderwunsch, feste Beziehung, am besten über 35, keine Partnerschaftsprobleme, keine Angst vor Eingriff.

