



VERHÜTUNG –  
INDIVIDUELL FÜR JEDE LEBENSPHASE

WELLI  
VERHÜJETIG  
PASST  
ZU MIR?

LANGZEIT-  
VERHÜJETIG

CHURZZEIT-  
VERHÜJETIG

ANDERE  
METHODE



# EINLEITUNG



Liebe Leserin, lieber Leser

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode ist eine sehr persönliche. Es gilt abzuwägen, welche Methode am besten zum eigenen aktuellen Lebensstil passt, welche Erwartungen an die Zuverlässigkeit und Anwendung der Methode gestellt werden oder ob medizinische Zusatznutzen gewünscht sind. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch die Frage, ob es eine Langzeit- oder eine Kurzzeitverhütung sein soll.

Diese Broschüre soll Dir helfen, die verschiedenen Verhütungsmethoden besser kennenzulernen. Darüber hinaus erhältst Du in dieser Broschüre wertvolle Informationen rund um die Themen „Körper“ und „Sexualität“.

Die Inhalte dieser Broschüre orientieren sich am aktuellen wissenschaftlichen Stand. Selbstverständlich ersetzen diese Informationen kein Arztgespräch. Aber gut informiert entscheidet sich's leichter, und Du kannst im Beratungsgespräch gezielt nachfragen.

Wir wünschen Dir eine aufschlussreiche Lektüre.

Bayer (Schweiz) AG

Anmerkung: In dieser Broschüre wird der Einfachheit halber nur vom „Frauenarzt“ oder „Arzt“ in der männlichen Form gesprochen. Dadurch soll aber kein Geschlecht in den Vordergrund gestellt werden. Jede Frau entscheidet selbst, wem sie vertraut und ob sie lieber zu einem Arzt oder einer Ärztin geht.



# INHALTSVERZEICHNIS

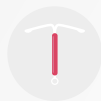
LANGZEIT-VERHÜETIG.....	4
CHURZZEIT-VERHÜETIG.....	10
ANDERE METHODE.....	18
BSUECH BIM FRAUENARZT.....	24
WEISCH ÄS?.....	28
MIN KÖRPER.....	34
VERHÜETIGSVERGLEICH.....	46

# LANGZEIT-VERHÜETIG\*



Als Langzeitverhütung bezeichnet man eine Reihe von effektiven Verhütungsmethoden, die über einen längeren Zeitraum wirksam sind, ohne dass man regelmässig an die Anwendung denken muss bzw. die man nicht (mehr) vergessen kann. Diese Methoden sind alle reversibel, d. h. sie können rückgängig gemacht werden und eine Frau kann gleich wieder schwanger werden.

\* Das Wort „Langzeitverhütung“ ist von dem englischen Ausdruck „Long Acting Reversible Contraception“ (oder kurz LARC) abgeleitet. Es steht für hormonelle, langwirksame und reversible Verhütung.



### Hormonspirale

Die Hormonspirale oder IUS (Intrauterinsystem) wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt.



### Verhütung mit Kupfer (Spirale, Kette, Ball)

Das kupferhaltige Verhütungsmittel wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt.



### Hormonimplantat

Das Hormonimplantat wird vom Arzt am Oberarm unter die Haut gesetzt.

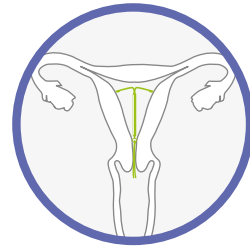
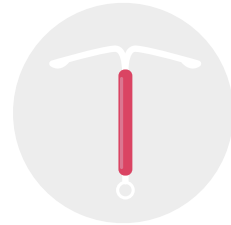


# HORMONSPIRALE

Die Hormonspirale oder IUS (Intrauterinsystem) wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort je nach Spirale bis zu 3 bzw. bis zu 5 Jahre verbleiben. Das Einsetzen geschieht mit einem biegsamen Kunststoffröhrchen. Erst in der Gebärmutter entfalten sich die weichen Ärmchen der Spirale.

Das Gestagen der Hormonspirale wirkt direkt am Ort des Geschehens und wird nur minimal durch den Blutkreislauf verstoffwechselt. Kontinuierlich werden sehr geringe Mengen an Gestagen freigesetzt und durch die Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals wird eine Schwangerschaft verhindert.

Ausserdem hemmt das Gestagen den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut. Anders als kombinierte Pillen enthält die Hormonspirale kein Östrogen.

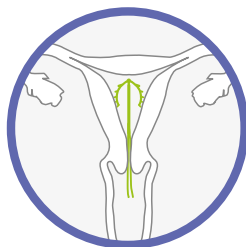
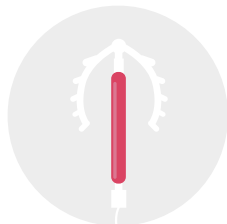


<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Alle 3 oder 5 Jahre
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,16–0,33)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmässigkeiten (v. a. zu Beginn der Anwendung), schwache Blutung im Verlauf der Anwendung, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Langzeitverhütung, Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit, wirkt direkt am „Ort des Geschehens“, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall
<b>Nachteile</b>	Einlage durch Gynäkologen
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Akne, Kopfschmerzen, vaginale Infektion, Ovarialzysten, Bauch-/Unterleibsschmerzen

$$\text{Pearl-Index} = \frac{\text{Gesamtzahl der Schwangerschaften} \times 13 \text{ Zyklen}}{\text{Zahl der Anwendungsmonate} \times \text{Zahl der Frauen}} \times 100$$

Mehr dazu auf Seite 9.

# VERHÜTUNG MIT KUPFER\*



Kupferhaltige Verhütungsmittel, wie z. B. die Kupferspirale, werden vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und können dort je nach Modell 3–5, maximal bis zu 10 Jahre verbleiben. Das Einsetzen geschieht mit einem biegsamen Kunststoffröhrchen.

Die Kupferspirale gehört zu den hormonfreien Verhütungsmethoden, sie enthält also weder Gestagen noch Östrogen. Sie verhindert eine Schwangerschaft, indem sie kontinuierlich in der Gebärmutter kleine Mengen an Kupfer abgibt, die einerseits die Beweglichkeit der Spermazellen behindern und andererseits durch eine Entzündungsreaktion das Einnisten einer möglicherweise befruchteten Eizelle verhindern.

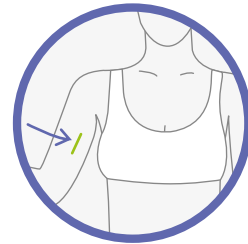
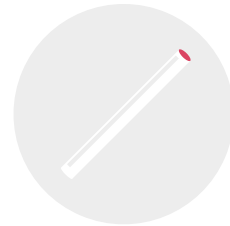
<b>Wirkungsweise</b>	Mechanisch/chemisch
<b>Anwendung</b>	Alle 3–5, max. 10 Jahre
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,1–0,6)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmäßigkeiten (v. a. zu Beginn der Anwendung), verstärkte Blutung im Verlauf der Anwendung, Zunahme schmerzhafter Blutungen
<b>Vorteile</b>	Langzeitverhütung, hormonfrei, wirkt direkt am „Ort des Geschehens“, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall
<b>Nachteile</b>	Einlage durch Gynäkologen
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Unterleibs-/Kreuzschmerzen, Anämie, Bauchhöhlenschwangerschaft, Unterleibsentzündungen

\* Verhütung mit Kupfer ist als Spirale, Kette oder Ball verfügbar.

# HORMONIMPLANTAT

Das Hormonimplantat ist ein Kunststoffstäbchen, das vom Arzt am Oberarm unter die Haut gesetzt wird. Dort kann es bis zu 3 Jahre verbleiben. Das Einsetzen geschieht mit einem biegsamen Kunststoffröhrchen.

Das Hormonimplantat setzt kontinuierlich sehr geringe Mengen eines Gestagens frei. Wie auch die Hormonspirale enthält es kein Östrogen. Auch wenn es weit weg von der Gebärmutter im Oberarm sitzt, schützt es sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft. Über den Blutkreislauf gelangt das Gestagen an seinen Wirkort. Es hindert durch eine Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals die Spermazellen am Aufsteigen in die Gebärmutter. Ausserdem hemmt es den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und unterdrückt den Eisprung.



<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Alle 3 Jahre
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,3)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmässigkeiten, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Langzeitverhütung, Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall
<b>Nachteile</b>	Einlage durch Gynäkologen, kleiner operativer Eingriff
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Akne, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Empfindlichkeit und Schmerzen in den Brüsten, vaginale Infektion





?

## WAS IST DER PEARL-INDEX?

Mit dem Pearl-Index kann die Zuverlässigkeit von Methoden der Empfängnisverhütung berechnet werden. Wenn 100 sexuell aktive Frauen ein Jahr lang mit einer Methode verhüten, dann entspricht die Anzahl der Frauen, die in diesem Zeitraum trotzdem schwanger werden, dem Pearl-Index. Sollten also drei Frauen unter einer bestimmten Methode trotz Verhütung schwanger werden, entspricht dies einem Pearl-Index von 3. Der Pearl-Index gibt somit die Versagerquote der gewählten Verhütungsmethode an. Je niedriger der Pearl-Index, desto zuverlässiger ist die Methode.

Die aufgeführten Nebenwirkungen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte informiere Dich bei Deinem Arzt, wenn Du unsicher bist oder mehr erfahren möchtest.

# KURZZEIT-VERHÜETIG\*



Kurzzeitverhütung ist der Name für verschiedene Formen der Empfängnisverhütung, welche entweder täglich, wöchentlich oder monatlich angewendet werden. Sämtliche Formen der Kurzzeitverhütung bieten einen hohen Schutz vor einer Schwangerschaft, vorausgesetzt natürlich, die Anwendung erfolgt korrekt.

Das bedeutet, dass die Methode regelmässig in den für sie vorgesehenen Intervallen (z. B. Pille täglich, Hormonpflaster einmal wöchentlich) angewendet wird und die Einnahme, der Wechsel oder die Auffrischung nicht vergessen oder aufgeschoben wird.

\* Das Wort „Kurzzeitverhütung“ ist von dem englischen Ausdruck „Short Acting Reversible Contraception“ (oder kurz SARC) abgeleitet. Es steht für hormonelle, kurzwirksame und reversible Verhütung.



### Kombinierte Pille

Die kombinierte Pille ist die am häufigsten angewandte Kurzzeitverhütung. Sie enthält ein niedrig dosiertes Östrogen und Gestagen.



### Gestagen-Pille

Die Gestagen-Pille wird ohne Pause täglich eingenommen und enthält nur Gestagen.



### Hormonpflaster

Das Hormonpflaster ist ein ca. 2 x 2 cm grosser Kleber. Die Hormone (Östrogen und Gestagen) werden über die Haut aufgenommen.



### Vaginalring

Der Vaginalring ist ein Plastikring mit ca. 5 cm Durchmesser. Die Hormone (Östrogen und Gestagen) werden über die Vaginalschleimhaut aufgenommen.



### Hormonspritze

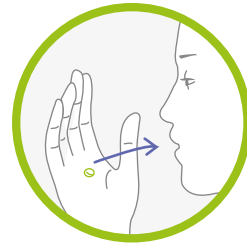
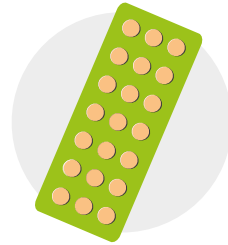
Die Hormonspritze ist eine rein gestagenhaltige hormonelle Verhütungsmethode.



# KOMBINIERTE PILLE

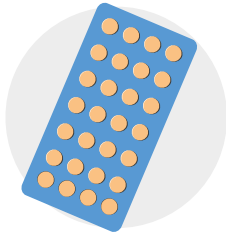
Die kombinierte Pille enthält niedrig dosiertes Östrogen und Gestagen und wird täglich oral eingenommen. Sie bietet einen hohen Verhütungsschutz.

Auch wenn die Pille als Tablette geschluckt wird, erreichen die Wirkstoffe über den Blutkreislauf ihren Zielort: Die kombinierte Pille hemmt den Eisprung, verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und hält durch eine Verdickung des Schleims am Gebärmutterhals die Spermien davon ab, in die Gebärmutter aufzusteigen.



<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Täglich, je nach Einnahmeschema mit oder ohne Einnahmepause
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,2–0,6)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregelmässigkeiten (v. a. zu Beginn der Anwendung), gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Verschieben der Menstruation möglich**, weitere medizinische Zusatznutzen möglich, z. B. Einsatz bei Dysmenorrhoe (schmerzhafte Menstruation)
<b>Nachteile</b>	Tägliche Einnahme, leicht erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen im Vergleich zur Nichtanwendung
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen#</b>	U. a. Kopfschmerzen, Brustschmerzen (einschliesslich Empfindlichkeit der Brüste), Nervosität, Übelkeit, Bauchschmerzen

# GESTAGEN-PILLE



Die Gestagen-Pille enthält im Gegensatz zur Kombinationspille nur Gestagen und ist für Frauen geeignet, die kein Östrogen einnehmen dürfen oder wollen. Sie wird täglich oral eingenommen und bietet einen hohen Verhütungsschutz.

Auch wenn sie als Tablette geschluckt wird, erreicht das Gestagen über den Blutkreislauf seinen Wirkort: Die Gestagen-Pille hemmt den Eisprung und hält durch eine Verdickung des Schleims am Gebärmutterhals die Spermien davon ab, in die Gebärmutter aufzusteigen.

<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Täglich
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,4)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmässigkeiten, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit
<b>Nachteile</b>	Tägliche Einnahme
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Kopfschmerzen, Akne, Brustschmerzen, Übelkeit, Gewichtszunahme

\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.

\*\* Die Eignung zum Verschieben der Menstruation ist je nach Präparat unterschiedlich.

# Es gibt sehr viele verschiedene Pillen mit unterschiedlichen Zusammensetzungen, sodass das Nebenwirkungsspektrum sehr breit ist und häufige Nebenwirkungen sehr unterschiedlich sein können.

# HORMONPFLASTER



Das Hormonpflaster ist ein ca. 2 x 2 cm grosser Kleber, der auf die Haut am Gesäss, am Bauch, an der Aussenseite des Oberarms oder an den Oberkörper angebracht wird. Nach je einer Woche wird das Pflaster gewechselt, nach 3 Wochen erfolgt eine einwöchige Anwendungspause.

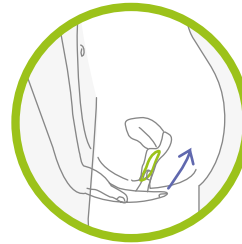
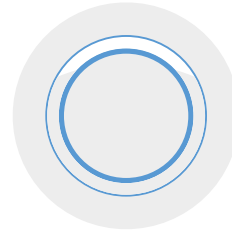
Die Hormone werden über die Haut aufgenommen und mit dem Blutkreislauf zum Wirkort transportiert. Das Pflaster gibt sowohl Östrogen als auch Gestagen ab und hemmt so den Eisprung. Es verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und bewirkt eine Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals, der die Spermien davon abhält, in die Gebärmutter aufzusteigen.

<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Wöchentlich
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Hoch (0,6)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregelmässigkeiten (v. a. zu Beginn der Anwendung), gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall, Verschieben der Menstruation möglich
<b>Nachteile</b>	Pflaster ist sichtbar und kann sich ablösen, leicht erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen im Vergleich zur Nichtanwendung
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Reaktionen an der Applikationsstelle, Brustbeschwerden (einschliesslich Schwellung der Brust und Schmerzen in den Brüsten), Übelkeit, Kopfschmerzen, Akne

# VAGINALRING

Der Vaginalring ist ein Plastikring mit etwa 5 cm Durchmesser, der in die Scheide eingeführt wird und dort 3 Wochen verbleibt. Sollte er beim Sex stören, so kann er vorübergehend (maximal 3 Stunden) herausgenommen werden.

Der Ring enthält die Hormone Östrogen und Gestagen, die er kontinuierlich an den Körper abgibt. Die Hormone gelangen über die Schleimhaut in der Vagina in den Blutkreislauf. So wird einerseits der Eisprung gehemmt, andererseits wird der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut unterdrückt und der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt und verhindert so das Aufsteigen der Spermien in die Gebärmutter.



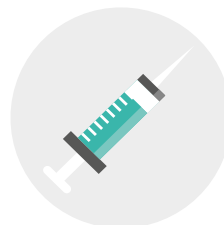
<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Monatlich
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Hoch (0,6)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregelmässigkeiten (v. a. zu Beginn der Anwendung), gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall, Verschieben der Menstruation möglich
<b>Nachteile</b>	Ausstossung des Rings und Fremdkörpergefühl möglich, leicht erhöhtes Risiko von arteriellen und venösen thromboembolischen Ereignissen im Vergleich zur Nichtanwendung
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Akne, Gewichtszunahme, Depression, Unterbauchschmerzen, Kopfschmerzen

\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.

# HORMONSPRITZE

Die Hormonspritze ist eine östrogenfreie hormonelle Verhütungsmethode. Sie wird vom Arzt verabreicht und schützt über eine Dauer von 3 Monaten vor einer Schwangerschaft.

Auch wenn das Gestagen der Hormonspritze in den Oberarm/Gesässmuskel injiziert wird, erreicht es über den Blutkreislauf den Wirkort: Der Eisprung wird unterdrückt. Zudem werden durch eine Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals die Spermien am Aufsteigen in die Gebärmutter gehindert und der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut gehemmt. So schützt die Hormonspritze sehr zuverlässig vor einer Schwangerschaft.



<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell
<b>Anwendung</b>	Alle 3 Monate
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,3)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Nach mehreren Wochen bis Monaten
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmäßigkeiten, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen
<b>Vorteile</b>	Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall
<b>Nachteile</b>	Rechtzeitige Verabreichung einer Spritze durch Gynäkologen
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	U. a. Gewichtszunahme, Nervosität, Kopfschmerzen, Schmerzen im Oberbauch, Verringerung der Knochenmineraldichte

\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.





Die aufgeführten Nebenwirkungen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.  
Bitte informiere Dich bei Deinem Arzt, wenn Du unsicher bist oder mehr erfahren möchtest.

# ANDERE METHODE



Unter diesem Begriff werden hier Verhütungsmittel zusammengefasst, die keinen Wirkstoff enthalten. Man unterscheidet zwischen „mechanischen Methoden“ und „natürlichen Methoden“.

Bei mechanischen Methoden, wie dem Kondom, wird eine Barriere geschaffen, um die Spermien davon abzuhalten, in die Gebärmutter einzudringen.

Natürliche Methoden, wie Temperatur- und Kalendermethode, machen sich die natürlichen Veränderungen des weiblichen Körpers während des Zyklus zunutze, um die (un)fruchtbaren Tage zu ermitteln. Ihre Anwendung verlangt viel Disziplin und sie sind nur für Frauen geeignet, die ihren Körper sehr gut kennen. Diese Art der Verhütung ist eher unsicher.

Es gibt eine Form der Empfängnisverhütung, die im Gegensatz zu den anderen hier dargestellten Methoden einen Eingriff in den Körper darstellt: die Sterilisation. Sie eignet sich nur für Paare, die sich absolut sicher sind, dass sie keine Kinder (mehr) bekommen möchten. Die einmalige Operation kann sowohl bei der Frau als auch beim Mann (Vasektomie) durchgeführt werden und hat einen dauerhaften und in der Regel unumkehrbaren Empfängnischutz zur Folge. Auf die Sterilisation wird in der Broschüre nicht näher eingegangen. Bei Fragen hilft Dir Dein Arzt gerne weiter.



### Kondom

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das nicht von der Frau, sondern vom Mann angewendet wird.



### Kalendermethode

Die Kalendermethode macht sich vergangene Menstruationszyklen zunutze und berechnet aus ihnen die fruchtbaren Tage der kommenden Zyklen.



### Temperaturmethode/ symptothermale Methode

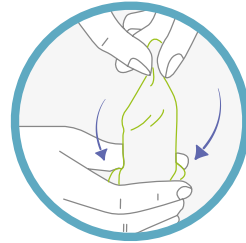
Bei der Temperaturmethode wird jeden Morgen die Körpertemperatur gemessen und protokolliert.



# KONDOM

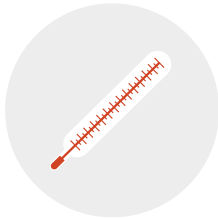
Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das nicht von der Frau, sondern vom Mann angewendet wird. Es besteht aus einer hauchdünnen Hülle, die über den erigierten Penis des Mannes abgerollt wird.

In einem Reservoir an der Spitze des Kondoms wird die Samenflüssigkeit nach dem Samenerguss aufgefangen. Durch die undurchlässige Barriere wird verhindert, dass die Spermien in den Körper der Frau gelangen. Das Kondom bietet dadurch als einziges Verhütungsmittel einen wirksamen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV, Hepatitis, Syphilis etc.



<b>Wirkungsweise</b>	Mechanisch
<b>Anwendung</b>	Bei Bedarf
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Mittel (2–5)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Keine
<b>Vorteile</b>	Schutz vor Geschlechtskrankheiten, Anwendung nur bei Bedarf, hormonfrei
<b>Nachteile</b>	Vorbereitung unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich, mögliche negative Beeinflussung des sexuellen Erlebens
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	Allergische Reaktion

# TEMPERATURMETHODE/ SYMPTOTHERMALE METHODE



Bei der Temperaturmethode wird jeden Morgen die Körpertemperatur gemessen und protokolliert. Die Methode beruht darauf, dass die Körpertemperatur im Verlauf des Zyklus einer natürlichen Änderung unterliegt. Durch Berechnung kann dann auf den Zeitpunkt der fruchtbaren Phase rückgeschlossen werden.

Während der fruchtbaren Phase muss eine zusätzliche, andere Verhütungsmethode angewendet werden (z. B. Kondom) oder auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Bei der symptothermalen Methode wird zusätzlich zur Körpertemperatur auch jeden Morgen die Beschaffenheit des Scheidensekrets untersucht.

<b>Wirkungsweise</b>	Natürlich
<b>Anwendung</b>	Täglich
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Mittel (3)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Keine
<b>Vorteile</b>	Hormonfrei
<b>Nachteile</b>	Verlangt Disziplin, morgendliche Kontrolle von Körpertemperatur und Scheidensekret
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	Keine

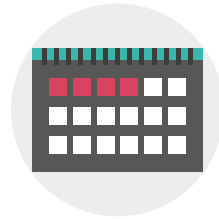
\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.



# KALENDERMETHODE

Die Kalendermethode oder „Knaus-Ogino-Verhütungsmethode“ kann nur angewendet werden, wenn ausreichend viele Menstruationszyklen dokumentiert sind, anhand derer der wahrscheinliche Zeitpunkt des Eisprungs im Voraus berechnet werden kann. Eine weitere Voraussetzung ist ein regelmässiger Zyklus, der keinen grossen Schwankungen unterliegt.

Diese Methode ist vergleichsweise unsicher. Während der berechneten fruchtbaren Tage muss auf eine zusätzliche Verhütungsmethode zurückgegriffen werden (z. B. Kondom) oder auf Geschlechtsverkehr verzichtet werden, um eine Schwangerschaft zu verhindern.



<b>Wirkungsweise</b>	Natürlich
<b>Anwendung</b>	Monatlich (Dokumentation durch Menstruationskalender)
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index* bei perfekter Anwendung)</b>	Unsicher (9)
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Keine
<b>Vorteile</b>	Hormonfrei
<b>Nachteile</b>	Nur bei regelmässigem Zyklus anwendbar, sorgfältige Dokumentation einer ausreichenden Anzahl von Zyklen zur Berechnung erforderlich (Vorlaufzeit), andere Verhütungsmethoden während der fruchtbaren Tage erforderlich
<b>Häufige mögliche Nebenwirkungen</b>	Keine

\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.



# BESUCH BEIM FRAUENARZT

## DER ERSTE BESUCH BEIM FRAUENARZT

Aus Unsicherheit oder auch aus Scham zögern viele junge Frauen den ersten Frauenarzttermin hinaus. Doch diese Ängste sind unbegründet. Schliesslich ist der Arzt dazu da, auf Fragen einzugehen und diese kompetent zu beantworten.

Einer der wichtigsten Gründe für den ersten Besuch beim Frauenarzt ist die Frage nach der passenden Verhütungsmethode, um sich vor einer ungewollten Schwangerschaft zu schützen. Gerade wenn sich Mädchen zu jungen Frauen entwickeln, gibt es vieles, was neu und ungewöhnlich ist und vielleicht schon mit einem kurzen Gespräch geklärt werden kann. Da es grundsätzlich um sehr persönliche und intime Themen geht, ist die Wahl des Arztes eine Vertrauenssache.







### Arzt oder Ärztin?

Das eigene Gefühl entscheidet, ob man sich lieber von einer Frau oder einem Mann untersuchen und beraten lassen möchte. Fachlich macht es keinen Unterschied. Am besten hört man sich bei Frauen um, denen man vertraut: Freundinnen, Mutter, Schwester. Eine persönliche Empfehlung ist häufig besser als eine Recherche im Internet.

### Die Vorbereitung

Grundsätzlich ist der Besuch beim Frauenarzt wie jeder andere Arztbesuch auch. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen oder unwohl zu fühlen. Es ist hilfreich, wenn eine sehr junge Frau den Zeitpunkt der ersten Menstruation nennen kann. Weiter empfiehlt es sich, Zeitpunkt und Dauer der letzten Menstruation im Kalender schriftlich festzuhalten. Ebenso sind Angaben über den Rhythmus der Blutungen nützlich. Und noch ein Tipp: Wer sich vor dem Arztbesuch seine Fragen aufschreibt, braucht keine Angst zu haben, vor Aufregung die Hälfte zu vergessen.

?

### DIESE INFORMATIONEN SIND WICHTIG FÜR DEN ARZT:

- Eigene schwere Erkrankungen und/oder Erkrankungen der engeren Familienmitglieder (z. B. Thrombosen, Lungenembolie, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Krebs)
- Weitere Erkrankungen (z. B. Kopfschmerzen, Allergien)
- Regelmässige Einnahme von Medikamenten
- Zeitpunkt der ersten Menstruation (bei jungen Frauen)
- Zeitpunkt der letzten Menstruation
- Dauer der letzten Menstruation
- Beschwerden während der Menstruation



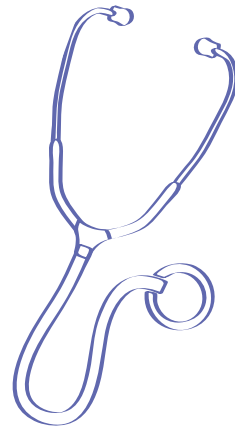


### **Das Gespräch – Fragen erwünscht!**

Vor der ersten Untersuchung findet ein ausführliches Gespräch statt. Dieses ermöglicht nebst der fachlichen Beratung das gegenseitige Kennenlernen und schafft Vertrauen. Der Grund des Besuchs (Beratung zu Verhütungsmöglichkeiten, gynäkologische Probleme oder allgemeine Fragen) sollte dem Arzt vorher klar mitgeteilt werden. Der Arzt wird in den meisten Fällen auch das Thema Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten ansprechen. Ob nebst dem beratenden Gespräch eine gynäkologische Untersuchung nötig ist, entscheidet der Arzt vor Ort.

### **Die gynäkologische Untersuchung**

Für die gynäkologische Untersuchung entkleidet sich die Patientin am Unterkörper und setzt sich auf den gynäkologischen Stuhl, wobei die Beine auf die seitlich angebrachten Beinstützen gelegt werden. Aus hygienischen Gründen trägt der Arzt dünne Gummihandschuhe. Während der Untersuchung erklärt der Arzt fortlaufend sein Tun und bereitet die Patientin auf die nächsten Schritte vor.



1.

**Der Ablauf der Untersuchung:**

**Die Spekulumuntersuchung** (dauert einige Minuten): Das Spekulum ist ein Instrument zum Öffnen und zur leichten Dehnung des Scheideneingangs, um die Untersuchung der Scheide, des Muttermundes und der gesamten Schleimhaut optimal zu ermöglichen. Entspannung und tiefes Atmen reduzieren das Druckgefühl und allfällige leichte Schmerzen im Unterleib. Zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses (Zervixkarzinom) entnimmt der Arzt mit einem Bürstchen Zellproben von verschiedenen Schleimhautstellen und schickt die Proben zur weiteren Untersuchung ins Labor. Das kann etwas unangenehm sein, aber richtig weh tut es nicht.

2.

**Das Abtasten mit dem Finger:** Scheide und Muttermund werden mit einem Finger von innen abgetastet. Dabei übt der Arzt mit der Gegenhand leichten Druck auf den Unterbauch aus. Dadurch schiebt sich die Gebärmutter nach unten, wodurch sie besser abgetastet werden kann.

3.

**Die Brustuntersuchung:** Die Brust wird vorsichtig abgetastet, um eventuelle Knötchenbildungen festzustellen.

Schmerzempfinden sollte dem Arzt sofort mitgeteilt werden. Die Untersuchungen brauchen Dir nicht peinlich zu sein, da es sich um Routineuntersuchungen handelt, die der Arzt mehrmals täglich durchführt. Sollte etwas unklar sein – unbedingt nachfragen.

**Die Nachbesprechung**

Im Anschluss an die gynäkologische Untersuchung findet ein abschliessendes Gespräch statt. Der Frauenarzt informiert über die Untersuchungsergebnisse, erklärt mögliche Befunde und bespricht das weitere Vorgehen. Hier besteht erneut die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



# WEISCH ÄS?



???





## DAS WORT FELLATIO BEZIEHT SICH NICHT AUF EIN EXOTISCHES INSEKT.

Es ist einfach ein anderer Ausdruck für Oralsex – eine sexuelle Handlung, bei der der Penis mit dem Mund, den Lippen und der Zunge stimuliert wird. Und es kursieren viele Gerüchte zum Thema Oralsex! Um sicherzugehen, dass Du mit Deinem Partner bzw. mit Deiner Partnerin eine schöne Zeit hast, solltet Ihr offen über das Thema sprechen, damit in Bezug auf die Risiken keine Missverständnisse aufkommen. Das Wichtigste zuerst: Es ist nicht möglich, durch Befriedigung mit dem Mund schwanger zu werden, auch nicht beim Schlucken von Sperma. Allerdings ist es beim Austausch jeglicher Körperflüssigkeiten möglich, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion anzustecken. Wenn Du nicht weißt, ob Deine Partnerin bzw. Dein Partner unter einer solchen Krankheit leidet, benutze auf jeden Fall ein Kondom – auch bei Oralsex.

???



Egal, wie gross oder klein „er“ ist, ein Kondom passt immer darüber. Kondome sind in vielen Längen, Breiten, Formen und Materialien

erhältlich, also solltest Du für Dich bzw. Deinen Partner das passende Kondom aussuchen, bevor Ihr Sex habt. Ein Kondom, das nicht richtig sitzt, ist nicht nur unbequem, sondern auch nicht zuverlässig. Ist es zu klein, lässt es sich schwer überziehen, verursacht Schmerzen und es besteht die Gefahr, dass es reisst. Ist es zu gross, kann es beim Sex leicht abrutschen.

In jedem Fall kann das Kondom dann keinen Schutz mehr vor einer Schwangerschaft oder vor einer sexuell übertragbaren Infektion bieten. Kein anderes Verhütungsmittel kann Dich und Deinen Partner bzw. Deine Partnerin vor sexuell übertragbaren Krankheiten, einschliesslich vor HIV, schützen.

EGAL, WIE GROSS ODER KLEIN „ER“ IST, EIN  
KONDOM PASST IMMER DARÜBER.



# RECYCLING IST VOM PRINZIP HER EINE GUTE IDEE, ABER GANZ UND GAR NICHT, WENN ES UM KONDOME GEHT!



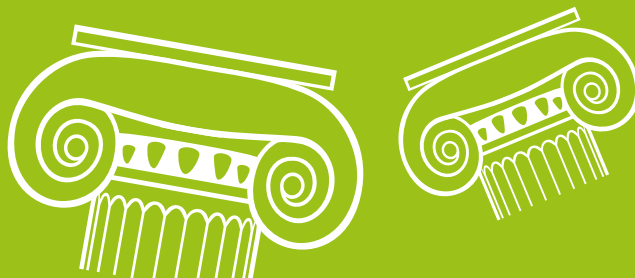
Auch wenn Du es so gründlich ausspülst wie eine Kaffeetasse, es in der Waschmaschine wäschst oder von innen nach aussen wendest, ein Kondom kann nur ein einziges Mal benutzt werden. Sein dünnes Material ist für die Wiederverwendung einfach nicht geeignet. Auch wenn es intakt aussieht, könnte es winzige Löcher haben, durch die Sperma hindurch und in die Scheide gelangen kann. Dadurch kann es zu einer ungeplanten Schwangerschaft oder zur Übertragung einer sexuell übertragbaren Infektion kommen. Ausserdem sind viele Kondome für zusätzlichen Schutz mit Spermiziden versehen, die nach dem ersten Gebrauch nicht mehr vorhanden sind.

???



## DER MORD AN JULIUS CÄSAR IST GESCHICHTE ...

... genauso wie das Märchen, dass die „Herauszieh-Methode“, der sogenannte Coitus interruptus, eine sichere Form der Verhütung sei. Das Herausziehen des Penis unmittelbar vor dem Orgasmus bietet weder Schutz vor einer ungeplanten Schwangerschaft noch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Das liegt daran, dass häufig bereits das sogenannte Präejakulat bzw. der „Lustropfen“ Spermien enthält. Es gibt viele andere Verhütungsmethoden, die sehr viel zuverlässiger sind, also informiere Dich und bleib geschützt.





# DU MÖCHTEST NICHT MEHR LÄNGER ALS JUNGFRAU DURCHS LEBEN GEHEN?



Aber willst Du auch gleich Mutter werden? Egal, ob es Dein erstes Mal oder das zwanzigste Mal ist – wenn Du nicht verhütetest, ist das Schwangerschaftsrisiko jedes Mal gegeben. Das Jungfernhäutchen bietet keinen Schutz. Es ist nur eine dünne Membran, welche die äussere Scheidenöffnung umgibt bzw. teilweise bedeckt. Auch wenn ein Mädchen seine erste Monatsblutung noch nicht hatte, kann es schwanger werden. Also verhüte, und zwar von Anfang an zuverlässig – damit Du Dein erstes Mal entspannt geniessen kannst!



???

# MIN KÖRPER



# KÖRPER UND VERHÜTUNG – WIE FRAUEN UND MÄNNER FUNKTIONIEREN.

## DIE FRAU

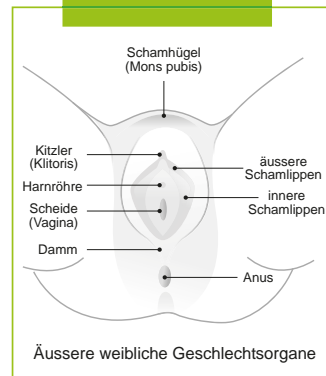
Der weibliche Geschlechtstrakt besteht aus äusseren und inneren Geschlechtsorganen.

### DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSORGANE

Die äusseren Geschlechtsorgane werden medizinisch auch Vulva genannt. Dazu gehören die grossen Schamlippen, die kleinen Schamlippen und die Klitoris.

Die grossen Schamlippen sind weich gepolsterte und behaarte Hautfalten. Darunter liegen die kleinen Schamlippen, welche die Scheidenöffnung und den Ausgang der Harnröhre bedecken.

Die kleinen Schamlippen treffen sich vorn an der Klitoris, auch Kitzler genannt. Sie spielt eine wichtige Rolle für die sexuelle Erregung und für den Orgasmus der Frau. Zwischen den kleinen Schamlippen liegt die Öffnung zur Scheide.

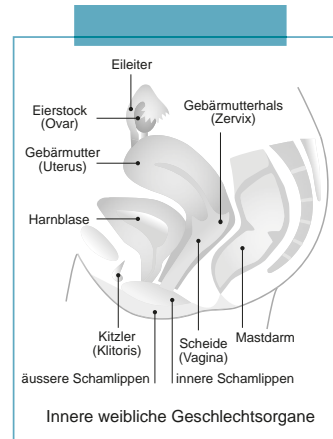


# DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE

Die inneren Geschlechtsorgane bestehen aus der Scheide, auch Vagina genannt, der Gebärmutter, den Eileitern und den Eierstöcken.

## Die Scheide

Die Scheide ist etwa zehn Zentimeter lang. Sie besteht aus sehr elastischem Muskelgewebe und ist innen mit einer feuchten, faltigen Schleimhaut ausgekleidet. Während der sexuellen Erregung wird die Scheide kräftiger durchblutet und feuchter. Beim Orgasmus zieht sich die Muskulatur der Scheide und des Beckenbodens zusammen.



## Die Gebärmutter

Die Wand der Gebärmutter besteht aus einer kräftigen Muskelschicht und ist innen mit Schleimhaut ausgekleidet. Der obere dickere Teil wird Gebärmutterkörper genannt; hier münden links und rechts die beiden Eileiter ein. Der schlankere untere Teil wird als Gebärmutterhals bezeichnet. Dieser ragt in die Scheide hinein.

Die Drüsen des Gebärmutterhalses sondern ein klares, durchsichtiges und meist zähes Sekret ab. Dieses verändert sich während des Menstruationszyklus der Frau. Zur Zeit des Eisprungs wird das Sekret dünnflüssig. So können – ohne Empfängnisschutz – die Spermien des Mannes ungehindert durch den Muttermund in die Gebärmutter eindringen. Vor und nach dem Eisprung ist das Sekret zäh und somit für die Spermien nahezu unpassierbar.

## Die Eizelle

Jede Eizelle ist von einem Zellenkranz und Flüssigkeit umgeben. Alles zusammen wird Follikel genannt. Mit der Pubertät beginnt die regelmässige Freisetzung von Sexualhormonen und somit auch die Reifung der Follikel. Damit liegen die Eizellen hier praktisch „auf monatlichen Abruf“ bereit. Allerdings gelangen davon nur etwa 400 im Leben einer Frau zur vollen Reife.

# DER MANN

Ab dem dreizehnten Lebensjahr – der Geschlechtsreife – entwickeln sich Spermien, die beim Geschlechtsverkehr zur Befruchtung einer Eizelle führen können.

Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören neben Hoden und Nebenhoden die Samenleiter, die Vorsteherdrüse (Prostata), die Harnröhre und der Penis.

## Die Hoden

Die Hoden sind Keimdrüsen, die täglich Millionen von Spermien produzieren. Ein solches Spermium besteht aus der männlichen Samenzelle und einem beweglichen Schwanz, mit dem sich das Spermium im Eileiter der Frau zur Eizelle hinbewegen kann.

## Die Nebenhoden

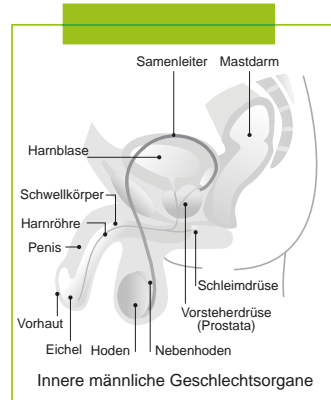
Die Nebenhoden umgeben halbmondförmig die Hoden und haben die Aufgabe, die Spermien auszureifen und zu speichern. Die beiden Samenleiter führen von den Nebenhoden zur Vorsteherdrüse (Prostata). Dort vereinigen sie sich und münden in die Harnröhre.

## Die Vorsteherdrüse (Prostata)

Die Vorsteherdrüse mischt den Spermien beim Samenerguss ein Sekret bei, das die Beweglichkeit der Spermien erhöht.

## Der Penis

Der Penis besteht zum grössten Teil aus lockerem Bindegewebe, in dem die sogenannten Schwellkörper liegen. Normalerweise ist der Penis weich und schlaff. Erst wenn ein Mann sexuell erregt wird, füllen sich die Schwellkörper mit Blut und der Penis richtet sich auf, wird grösser und steif. Dies nennt man Erektion. Nur ein erigierter Penis kann beim Geschlechtsverkehr in die Scheide der Frau eingeführt werden. Erreicht die sexuelle Erregung ihren Höhepunkt, werden beim Orgasmus die Spermien durch die Harnröhre gespritzt. Geschieht das in der Scheide der Frau und trifft ein Spermium mit einer Eizelle zusammen, kann es zur Befruchtung kommen – der Beginn einer Schwangerschaft.



# DER MENSTRUA- TIONSZYKLUS

Ab dem achten bis zehnten Lebensjahr werden im Körper in steigender Menge Hormone wie Östrogen und Progesteron produziert. Diese Hormone lassen das Mädchen zur Frau reifen. Ein Zeichen dafür ist das Wachsen der Brüste, die beginnende Schambehaarung und im Alter von elf bis vierzehn Jahren die erste Menstruation (Menarche).

Von nun an läuft im Körper in regelmässigen Zeitabständen immer wieder der gleiche Vorgang ab, der sogenannte Menstruationszyklus, der durch das Zusammenspiel von verschiedenen Hormonen gesteuert wird. Dieser dient der Vorbereitung auf eine mögliche Schwangerschaft.

## Der Zyklus

Als Zyklus wird die Zeit zwischen dem ersten Tag der Menstruation und dem letzten Tag vor Beginn der nächsten Blutung gerechnet. Die durchschnittliche Dauer eines Zyklus beträgt 28 Tage. Intervalle von 26 bis 35 Tagen gelten als normal.

## Vom Eisprung ...

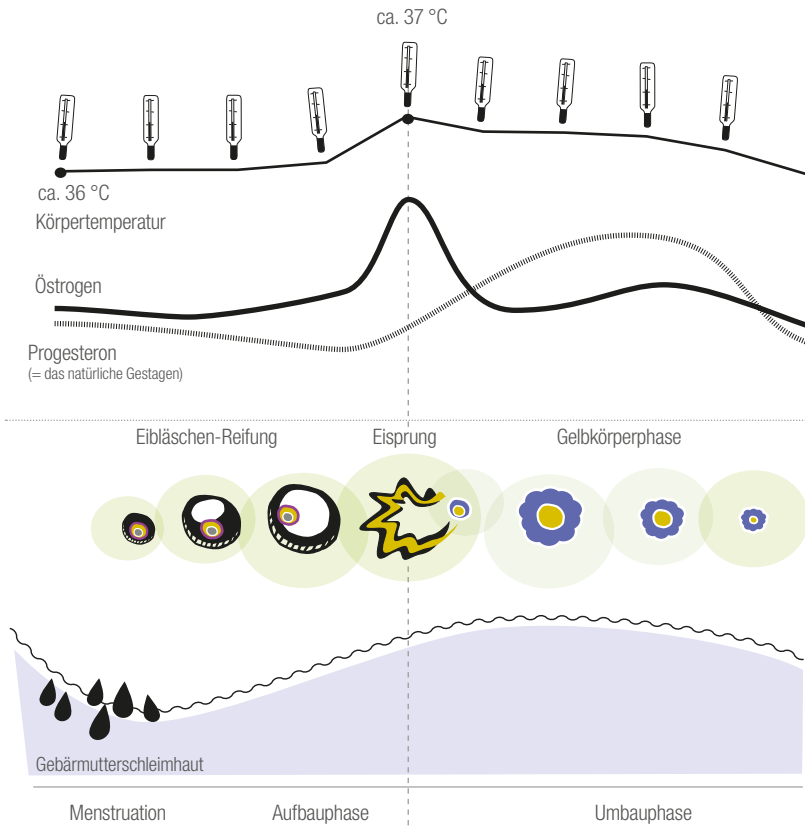
In der Mitte des Zyklus, also etwa zwischen dem 10. und 17. Tag nach dem ersten Tag der Blutung, gibt ein Follikel (Eizelle, die von einem Zellenkranz und Flüssigkeit umgeben ist) im Eierstock eine Eizelle frei. Dieser Vorgang heisst Ovulation oder Eisprung.

## ... zur Befruchtung

Das nur für etwa sechs bis zwölf Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähige Ei wird vom Eileiter aufgenommen und verbleibt dort für einige Tage. Dort kann es bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr von einem Spermium befruchtet werden.

Spermien sind drei bis fünf Tage im Gebärmutterhals lebens- und befruchtungsfähig. Deshalb ist es möglich, dass auch bei Geschlechtsverkehr, der bereits einige Tage vor dem Eisprung ungeschützt stattgefunden hat, noch eine Schwangerschaft eintreten kann. Nach der Befruchtung muss die Eizelle vom Eileiter in die Gebärmutter wandern, um sich dort einzunisten.

Die befruchtete Eizelle kann sich nur dann in die Gebärmutter einnisten und von dieser ernährt werden, wenn die Gebärmutterschleimhaut durch Hormone entsprechend verändert und aufgebaut ist. Dies ist etwa sechs Tage nach dem Eisprung der Fall.



## Menstruation

Kommt es nicht zu einer Befruchtung, wird die unbefruchtete Eizelle vom Körper abgebaut und die vorbereitete Schleimhaut von der Gebärmutter abgestossen. Dieser Vorgang der Abstoßung wird als Menstruation sichtbar. Für den nächsten Eisprung wird die Gebärmutter-schleimhaut dann erneut aufgebaut – ein neuer Zyklus beginnt.



# DIE MENSTRUATION

Der Begriff Menstruation kommt von dem lateinischen Wort menstruus = „monatlich“. Fast alle Frauen benutzen in der Umgangssprache einen anderen Ausdruck, z. B., dass sie ihre „Mens“ oder ihre „Tage“ oder die „Periode“ oder die „Regel“ haben. Allen diesen Ausdrücken liegt zugrunde, dass die Blutungen ab jetzt regelmässig bzw. monatlich auftreten, dies etwa bis zum 50. Lebensjahr.

## Menstruation und Sex

Im Normalfall dauert ein Zyklus vier Wochen und folgt einem wiederkehrenden Regelkreis. Die Menstruation ist ein normaler Vorgang und gehört zum weiblichen Körper. In diesen Tagen bedarf es keiner besonderen Schonung, auch nicht für sportliche Aktivitäten. Und natürlich kann man auch während der Menstruationsblutung Geschlechtsverkehr haben. Es spricht nichts dagegen – es sollte aber für beide Partner angenehm und stimmig sein. Vielen Mädchen oder Frauen steht in diesen Tagen nicht der Sinn nach Sexualität, was unbedingt kommuniziert werden sollte.

## Menstruation und Verhütung

Die richtige Verhütung ist auch während der Menstruation äusserst wichtig. Die weitverbreitete Annahme, Geschlechtsverkehr während der Menstruation könne nicht zu einer Schwangerschaft führen, ist falsch. Hinzu kommt, dass Frauen auftretende Zwischenblutungen oft als Menstruation betrachten und denken, sie seien „sicher“. Wer nicht schwanger werden möchte, muss also immer und ausnahmslos verhüten!

## Menstruationsstörungen

Sie können den Rhythmus, die Stärke oder die Dauer der Menstruation betreffen. Blutungsunregelmässigkeiten oder auch ein Ausbleiben der Menstruation können verschiedene Ursachen haben, die von einem Arzt abgeklärt werden sollten.

Wenn organische Ursachen (wie z. B. genetische Ursachen, Fehlbildungen, Polypen oder Tumoren) und eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden können, stehen meist funktionelle Störungen des Regelsystems und der Eierstöcke im Vor-



dergrund. Diese Störungen treten vor allem zu Beginn (in der Pubertät) und am Ende der Geschlechtsreife (nahe der Menopause) auf, wenn das Regelsystem noch nicht oder eben nicht mehr zuverlässig funktioniert.

Auch eine ungesunde Lebensweise kann zu Unregelmässigkeiten des Zyklus führen. Bei Untergewicht (z. B. ausgelöst durch übertriebene Diäten), Übergewicht oder starken körperlichen Anstrengungen (z. B. Leistungssport) kann die Menstruation ganz ausbleiben. Ebenso führt Stress häufig zu unregelmässigen Blutungen. Empfehlenswert ist das Führen eines Menstruationskalenders.

### Die Blutung – mal schwächer, mal stärker

Eine Blutung, bei der fünf bis sieben Binden oder Tampons am Tag verbraucht werden, gilt als normal. Zeigt sich eine Blutung nur ganz schwach, spricht man von sogenannten Schmierblutungen. Zu Beginn ist die Menstruation meist schwach und erreicht am zweiten oder dritten Tag ihre stärkste Intensität. Wer unter einer starken Menstruation leidet, also mehr als fünf bis sieben Binden oder Tampons pro Tag braucht bzw. die Hygieneartikel öfter als alle zwei Stunden wechseln muss, sollte dies beim nächsten Termin beim Frauenarzt ansprechen. Er wird eine gründliche Untersuchung durchführen, mögliche Ursachen abklären und – falls nötig – eine geeignete therapeutische Massnahme empfehlen.

### Was tun bei Schmerzen?

Mässige bis sehr starke Schmerzen vor und während der Menstruation sind ein weit verbreitetes Übel. Einige betroffene Frauen können während dieser Tage nicht ihrem gewohnten Alltag nachgehen. Doch so starke Schmerzen müssen nicht sein. Ruhe, Entspannung und Wärme können Linderung verschaffen. Wer aus Schmerzgründen nicht zur Schule/Arbeit gehen kann oder regelmässig zu schmerzlindernden Medikamenten greifen muss, sollte einen Arzt aufsuchen.

### Binden oder Tampons?

Hygieneartikel wie Binden oder Tampons sind in verschiedensten Grössen und Ausführungen erhältlich. Binden sind flache Einlagen, die mit einem Klebestreifen im Slip fixiert und somit äusserlich getragen werden. Tampons hingegen sind kleine, etwa fingerdicke Zellstoffrollen mit Rückholfäden, die direkt in die Scheide eingeführt und daher innerlich angewendet werden. Dank unterschiedlicher Grössen können sie auch meist von Mädchen angewendet werden, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatten. Beide Hygieneartikel dienen gleichermassen dem Auffangen des Menstruationsblutes. Jede Frau muss selber ausprobieren, mit welcher Methode sie sich am wohlsten fühlt.



# MITEINANDER SCHLAFEN

Zum Geschlechtsverkehr gehören natürlich gegenseitige Anziehung und Einfühlungsvermögen. Hat ein Paar sexuellen Kontakt, so versteift sich in der Regel der Penis des Mannes und die Vagina der Frau wird durch die Sekretproduktion feucht. Die grösste körperliche Erregung geht bei einer Frau von der Klitoris aus, beim Mann von der Spitze des Penis. Das stärkste Lustgefühl für beide resultiert im Orgasmus, dem Höhepunkt. Dabei kommt es beim Mann zum Samenerguss.

Es kann durchaus sein, dass einer der Partner den sexuellen Höhepunkt nicht oder zeitverzögert erlebt. Die Ursachen hierfür können zum Beispiel ungenügende Stimulierung, mangelndes aufeinander Eingehen, Stress oder Angst sein.

Oft muss eine Beziehung erst wachsen, damit zwei Menschen Vertrauen zueinander entwickeln und intim werden können. Wenn man allerdings das Gefühl hat, dass man als Paar sexuell nicht harmoniert, sollte man offen miteinander reden.





# NOTIZEN



---

---

---

---

---

---

---







# VERHÜETIGSVERGLEICH

Hier siehst Du auf einen Blick, welche Verhütungsmethode Deine Anforderungen besser erfüllt.



HORMON-  
SPIRALE



VERHÜTUNG  
MIT KUPFER\*






<b>Wirkungsweise</b>	Hormonell	Mechanisch/ chemisch	F
<b>Anwendung</b>	Alle 3 oder 5 Jahre	Alle 3–5, max. 10 Jahre	A
<b>Zuverlässigkeit (Pearl-Index bei perfekter Anwendung)</b>	Sehr hoch (0,16–0,33)	Sehr hoch (0,1–0,6)	E
<b>Rückkehr zur Fertilität</b>	Sofort möglich	Sofort möglich	E
<b>Mögliche Auswirkung auf Blutungsmuster</b>	Blutungsunregelmäßigkeiten (v. a. zu Beginn), schwache Blutung im Verlauf der Anwendung, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen	Blutungsunregelmäßigkeiten (v. a. zu Beginn), verstärkte Blutung im Verlauf der Anwendung, Zunahme schmerzhafter Blutungen	E n c s c
<b>Vorteile</b>	Langzeitverhütung, Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit, wirkt direkt am „Ort des Geschehens“, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall	Langzeitverhütung, hormonfrei, wirkt direkt am „Ort des Geschehens“, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall	L E L k c L
<b>Nachteile</b>	Einlage durch Gynäkologen	Einlage durch Gynäkologen	E C c

\* Verhütung mit Kupfer ist als Spirale, Kette oder Ball verfügbar.

\*





 <b>HORMON- IMPLANTAT</b>	 <b>KOMBINIERTE PILLE</b>	 <b>GESTAGEN- PILLE</b>	 <b>HORMON- PFLASTER</b>	 <b>VAGINAL- RING</b>	
Hormonell	Hormonell	Hormonell	Hormonell	Hormonell	F
Alle 3 Jahre	Täglich	Täglich	Wöchentlich	Monatlich	A
Sehr hoch (0,3)	Sehr hoch (0,2–0,6)**	Sehr hoch (0,4)**	Hoch (0,6)**	Hoch (0,6)**	S
Sofort möglich	Sofort möglich	Sofort möglich	Sofort möglich	Sofort möglich	N V
Blutungsunregel- mässigkeiten, ge- legentliches oder voll- ständiges Ausbleiben der Blutungen	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregelmäs- sigkeiten (v. a. zu Beginn), gelegentli- ches oder vollständi- ges Ausbleiben der Blutungen	Blutungsunregel- mässigkeiten, gelegentliches oder vollständiges Ausblei- ben der Blutungen	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregel- mässigkeiten (v. a. zu Beginn), gelegentli- ches oder vollständi- ges Ausbleiben der Blutungen	Schwache, kurze und regelmässige Blutungen im Verlauf der Anwendung, Blutungsunregelmäs- sigkeiten (v. a. zu Beginn), gelegentli- ches oder vollständi- ges Ausbleiben der Blutungen	E n c v t
Langzeitverhütung, Einsatz bei Östrogen- Unverträglichkeit, kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall	Verschieben der Menstruation möglich*, weitere medizinische Zusatz- nutzen möglich, z. B. Einsatz bei Dysme- norrhoe	Einsatz bei Östrogen- Unverträglichkeit	Kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall, Verschieben der Menstruation möglich	Kein Wirkverlust durch Erbrechen/ Durchfall, Verschieben der Menstruation möglich	E L V E
Einlage durch Gynäkologen, kleiner operativer Eingriff	Tägliche Einnah- me, leicht erhöhtes Thromboserisiko im Vergleich zur Nichtanwendung	Tägliche Einnahme	Pflaster ist sichtbar und kann sich ablö- sen, leicht erhöhtes Thromboserisiko im Vergleich zur Nichtan- wendung	Ausstossung des Rings und Fremdkör- pergefühl möglich, leicht erhöhtes Thromboserisiko im Vergleich zur Nichtan- wendung	F n c

\*\* Der Pearl-Index kann in der praktischen Anwendung durch Anwendungsfehler höher ausfallen als hier angegeben.

#





 HORMON- SPRITZE	 KONDOM	 TEMPERATUR- METHODE	 KALENDER- METHODE
Hormonell	Mechanisch	Natürlich	Natürlich
Alle 3 Monate	Bei Bedarf	Täglich	Monatlich
Sehr hoch (0,3)**	Mittel (2–5)**	Mittel (3)**	Unsicher (9)**
Nach mehreren Wochen bis Monaten	Sofort möglich	Sofort möglich	Sofort möglich
Blutungsunregelmäßigkeiten, gelegentliches oder vollständiges Ausbleiben der Blutungen	Keine	Keine	Keine
Einsatz bei Östrogen-Unverträglichkeit, kein Wirkverlust durch Erbrechen/Durchfall	Schutz vor Geschlechtskrankheiten, Anwendung nur bei Bedarf, hormonfrei	Hormonfrei	Hormonfrei
Rechtzeitige Verabreichung einer Spritze durch Gynäkologen	Vorbereitung unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr erforderlich, mögliche negative Beeinflussung des sexuellen Erlebens	Verlangt Disziplin, morgendliche Kontrolle von Körpertemperatur und Scheidensekret	Nur bei regelmäßigem Zyklus anwendbar, sorgfältige Dokumentation erforderlich (Vorlaufzeit), andere Verhütungsmethoden während der fruchtbaren Tage erforderlich

# Die Eignung zum Verschieben der Menstruation ist je nach Präparat unterschiedlich.



Bayer (Schweiz) AG  
Grubenstrasse 6  
8045 Zürich



MEHR INFOS  
FINDEST DU HIER



WWW.VERHUETUNGSINFO.CH



L:CH.MKT.WHC.08.2017.1240-DE/FR/IT