

# Empfängnisverhütung

## Was Sie schon immer wissen wollten

Verhüten heisst heute nicht nur «Empfängnisverhütung».

Verhüten heisst auch seine Familie, sein Leben planen.

Ob und wann ein Paar Kinder bekommt, beeinflusst sein Leben massgeblich.



### Welches ist die beste Methode?

Heute gibt es viele Methoden zur Empfängnisverhütung. Welches die beste Lösung für eine Frau ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die beste Verhütungsmethode der Freundin kann für eine andere Frau ungeeignet sein. Je nach Alter, Gesundheitszustand, Risikofaktoren, persönlichen Wünschen und Lebensumständen kommen andere Methoden zum Einsatz.

Es lohnt sich, die eigene Verhütungsmethode von Zeit zu Zeit neu zu überdenken. Ihre Frauenärztin, Ihr Frauenarzt kann Ihnen bei der Wahl der Verhütungsmethode helfen und Ihnen auch erklären, wie die verschiedenen Methoden angewandt werden. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie

Übersichtstabellen mit allen Methoden. Verhütungsmittel werden von der Krankenkasse nicht bezahlt.

### Was ist «natürliche Verhütung»?

Mit natürlicher Verhütung sind Methoden gemeint, mit denen die unfruchtbaren Tage berechnet werden, an denen ungeschützter Geschlechtsverkehr nicht zu einer Schwangerschaft führt. Dies geschieht durch tägliche Temperaturmessung, Hormonbestimmung im Urin, Schleimbeobachtung oder die Zeitwahlmethode (Knaus Ogino). Leider sind die Berechnungen recht ungenau, darum sind die Methoden nicht sehr sicher. Die «zuverlässigste» natürliche Methode ist die Symptothermale Methode: Dabei werden Temperaturmessung und Schleimbeobachtung kombiniert. Für alle diese Methoden gilt: An den fruchtbaren Tagen müssen Sie sich zusätzlich mit einem Verhütungsmittel (Diaphragma, Kondom) schützen oder auf Geschlechtsverkehr verzichten. Dazu braucht es viel Disziplin. Bei unregelmässigem Zyklus sind natürliche Methoden unsicher. Natürliche Methoden brauchen zudem auch eine gewisse Erfahrung. Für Teenager und sehr junge Frauen sowie Frauen, die einen «sicheren Schutz» vor einer

### Verhütung absetzen – Folsäure einnehmen

Wenn Sie Ihr Verhütungsmittel absetzen, sollten Sie regelmässig Folsäure zu sich nehmen. Dies vermindert bei einer allfälligen Schwangerschaft das Risiko, dass das Kind mit einem «offenen Rücken» geboren wird. Durch die Nahrung alleine nehmen die meisten Frauen zu wenig Folsäure auf. Es kann auch ein Multivitaminpräparat mit Folsäure eingenommen werden.

Schwangerschaft wünschen, sind sie nicht zu empfehlen.

Der Coitus interruptus kann unter keinen Umständen als Verhütung empfohlen werden. Der Geschlechtsverkehr wird oft nicht rechtzeitig unterbrochen, und schon lange vor dem eigentlichen Samenerguss treten Samen aus. Die Versagerquote ist sehr hoch. Die Methode ist zudem für beide Partner psychisch belastend.

### Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten

Beim Geschlechtsverkehr kann man sich mit Krankheiten anstecken. AIDS (HIV), infektiöse Gelbsucht (Hepatitis B), Gonorrhoe (Tripper), Chlamydien oder Herpes werden so übertragen. Nur ein Kondom oder Femidom bieten Schutz vor Ansteckung. Bei häufigem Partnerwechsel oder bei Geschlechtsverkehr mit flüchtigen Bekanntschaften (Ferien!) sollten Sie sich immer mit einem Kondom schützen.

### Verhütung im Internet

- › [www.netdokter.de/thema/verhuetung.shtml](http://www.netdokter.de/thema/verhuetung.shtml)
- › [www.durchblick.ch](http://www.durchblick.ch) (Firma Organon)
- › [www.lovegame.ch](http://www.lovegame.ch) (Firma Bayer Schering) – ein Verhütungsspiel
- › [www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch) (Firma Bayer Schering)
- › [www.sympto.ch](http://www.sympto.ch) – über die symptothermale Methode

### Verhütungsmittel im Überblick

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht der wichtigsten Verhütungsmittel.

Hormonpräparate					
	Wie verwendet man sie?	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Sicherheit: Pearl-Index
<b>Kombinierte Pille</b> › Antibabypille › Mikropille	Tägliche Einnahme von Tabletten mit Östrogen und Gestagen	Die Hormone unterdrücken den Eisprung, verändern die Gebärmutter-schleimhaut und den Schleimpfropf	Regelmässiger Zyklus, weniger Eierstockkrebs, eventuell Verbesserung von Akne und Menstruationsbeschwerden	Tägliche Tabletteneinnahme	0,1 – 0,5
<b>Gestagen-Mono-Pille</b> › Cerazette®	Tägliche Einnahme von Tabletten: Hormonpille enthält Gestagen in etwas höherer Dosierung als Minipille	Verhindert den Eisprung, verändert die Gebärmutter-schleimhaut und den Schleimpfropf	Geeignet für Raucherinnen, beim Stillen und für Frauen, die keine Östrogene einnehmen wollen oder dürfen	Zyklusveränderungen möglich, Ausbleiben der Menstruation bei 20% der Frauen, Akne möglich, tägliche Tabletteneinnahme nötig	0,14
<b>Minipille</b> › Exlutona® › Micronovum®	Tägliche Einnahme von gestagenhaltigen Tabletten	Verhindert den Eisprung, verändert den Schleimpfropf	Schwache Pille, östrogenfrei	Schmierblutungen möglich, tägliche exakte Einnahme zur gleichen Zeit nötig (max. 1 Stunde zu spät), relativ wenig sicher	3
<b>Hormonstäbchen</b> › Implanon®	Das 4 cm lange Hormonstäbchen (gestagenhaltig) wird mit einer Nadel unter die Haut des Oberarms geschoben. Es muss nach drei Jahren ersetzt werden	Tägliche geringe Gestagenabgabe verhindert den Eisprung, verändert die Gebärmutter-schleimhaut und den Schleimpfropf	Östrogenfrei, reversibel	Muss vom Arzt eingelegt und entfernt werden. Häufig Akne, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen. Verminderte Wirksamkeit bei einem Gewicht von mehr als 80 kg möglich	kleiner als 0,1
<b>Dreimonats-spritze</b> › Depo Provera®	Gestagen wird alle drei Monate in den Gesäss-muskel gespritzt	Verhindert den Eisprung, die Blutung bleibt häufig aus	Sichere Verhütung Man muss nur alle drei Monate daran denken	Unregelmässige Blutungen oder ausbleibende Blutungen möglich; Gewichtszunahme möglich. Nach dem Absetzen kann es bis zu 12 Monate gehen, bis man wieder schwanger werden kann.	0,3 – 0,5
<b>Hormonpflaster</b> › Evra®	Ein Pflaster, das Hormone abgibt, wird auf die Haut geklebt. Wöchentlicher Wechsel des Pflasters während drei Wochen, danach eine Woche Pause	Täglich Abgabe von Östrogen und Gestagen, verhindert den Eisprung, verändert die Gebärmutter-schleimhaut und den Schleimpfropf	Einfache, selbständige Handhabung, reversibel	Häufig Hautreaktionen an der Pflasterstelle. Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, verminderte Wirksamkeit bei einem Körpergewicht von mehr als 90 kg möglich	ca. 0,8
<b>Hormonring</b> › Nuva Ring®	Ein flexibler Hormonring, 4 mm dick, wird in die Scheide eingelegt und verbleibt dort 3 Wochen. Danach 1 Woche Pause und Einlage eines neuen Rings	Tägliche geringe Abgabe von Östrogen und Gestagen, verhindert den Eisprung, verändert die Gebärmutter-schleimhaut und den Schleimpfropf	Einfaches Einsetzen durch die Frau, reversibel	Fremdkörpergefühl, vaginalbeschwerden, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme	0,7

Spiralen					
	Wie verwendet man sie?	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Sicherheit: Pearl-Index
<b>Hormonspirale</b> › Mirena®	Wird in die Gebärmutter eingelegt, gibt kleine Dosen Gestagen ab, Anwendungsdauer bis zu 5 Jahre	Verändert die Gebärmutter-schleimhaut, verdickt den Schleimpfropf, der Eisprung bleibt bei 85% der Frauen erhalten	Minimale Hormonbelastung, östrogenfrei, reversibel, schwächere Blutungen, weniger Periodenschmerzen	Wird vom Arzt eingelegt und entfernt. Schmerzen und Blutungen nach Einlage möglich, später Ausbleiben der Menstruation möglich	0,16
<b>Kupferspirale</b> › Multi Load® › Mona Lisa® › Nova T® › Gynefix®	Wird in die Gebärmutter eingelegt, Anwendungsdauer bis 5 Jahre Nicht geeignet für Teenager und Frauen, die noch keine Kinder hatten	Verändert die Gebärmutter-schleimhaut und verhindert die Einnistung eines befruchteten Eis	Hormonfrei, der Eisprung bleibt erhalten, reversibel, kostengünstig	Wird vom Arzt eingelegt. Schmerzhaft und stärkere Blutungen sowie Zwischenblutungen möglich, Risiko für Infektionen der Gebärmutter und der Eileiter, Gefahr von Eileiterschwangerschaften	0,6

**Pearl-Index:** Der Pearl-Index zeigt an, wie sicher ein bestimmtes Verhütungsmittel ist. Je tiefer die Zahl ist, desto sicherer ist die Methode. Die Zahl zeigt an, wie viele von 100 Frauen trotz dieser Methode in einem Jahr schwanger wurden.

Mechanische Methoden und Spermizide					
	Wie verwendet man sie?	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Sicherheit: Pearl-Index
<b>Kondom = Präservativ</b>	Wird über den Penis gestreift. In Kombination mit Spermizid wird der Schutz vor Schwangerschaft besser	Spermien gelangen nicht in die Vagina	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Kann ohne Vorbereitung verwendet werden	Häufig fehlerhafte Handhabung, kann reißen, abrutschen oder auslaufen	5 – 12
<b>Femidom</b>	Kunststoffschlauch (latexfrei) wird in Vagina eingelegt	Kondom für die Frau	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Frau hat die Verhütung selbst unter Kontrolle	Wird häufig als störend empfunden	5 – 10
<b>Diaphragma</b>	Gummikappe wird mit spermientötendem Gel in die Vagina eingeführt und während sechs bis acht Stunden belassen	Barriere für die Spermien, sie können nicht in die Gebärmutter aufsteigen	Kann schon einige Stunden im voraus eingesetzt werden	Reizungen der Vagina möglich	5 (nur zusammen mit spermientötendem Gel)
<b>Portiokappe</b>	Als Verhütungsmethode nur in Kombination mit einem spermientötenden Gel verwendbar	Barriere für die Spermien, Anwendung mit oder ohne Gel; ohne Gel unsichere Methode	Kann schon zwei Stunden vorher eingesetzt werden	Handhabung kann problematisch sein, die Kappe muss sich am Muttermund ansaugen, muss vom Arzt angepasst und instruiert werden	ca. 3
<b>Spermizide</b> › Patentex oval®	Gel, Creme, Ovula oder Schaum wird vor dem Verkehr in die Vagina eingeführt	(zusammen mit spermientötendem Gel)	Kann ohne Vorbereitung verwendet werden	Sehr unsicher. Empfohlen nur zusammen mit Barrieremethoden (Kondom). Häufig lokale Reizung und Überempfindlichkeitsreaktionen bei beiden Partnern, riecht unangenehm	20 – 36 (als alleinige Methode), 8 – 10 (zusammen mit anderer mechanischer Methode)

«Natürliche» Methoden					
	Wie verwendet man sie?	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Sicherheit: Pearl-Index
<b>Persona-Hormonmessgerät</b>	Messung des Hormons LH im Urin vor dem Eisprung mit Teststäbchen zur Bestimmung der fruchtbaren Tage	Zeigt den Eisprung an, misst die Konzentration des Hormons LH im Urin	Nebenwirkungsfrei, gut zur Ermittlung des Eisprungs	Unsichere Methode, tägliche Messungen nötig, zusätzliche Verhütung während der fruchtbaren Phase nötig	ca. 6
<b>Temperaturmesscomputer</b> › Baby Comp › LadyComp › Cyclotest › Bioself › Minisophia	Messung der morgendlichen Aufwachtemperatur mit Thermometer zur Bestimmung der fruchtbaren Tage	Zeigt die Temperaturerhöhung nach dem stattgefundenen Eisprung an	Nebenwirkungsfrei, gut zur Ermittlung des Eisprungs und zur Zyklusanalyse	Unsichere Methode, tägliche Temperaturmessung nötig, Zusätzliche Verhütung während der fruchtbaren Phase nötig	3 – 5
<b>Symptothermale Methode</b>	Kombination von Temperaturmessung und Beobachtung des Schleimes des Gebärmutterhalses zur Bestimmung der fruchtbaren Tage	Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage	Gut zur Zyklusanalyse vor allem auch bei Kinderwunsch	Sehr gute Körperbeobachtung und tägliche Temperaturmessung nötig. Zusätzliche Verhütung während der fruchtbaren Phase nötig	ca. 2,5 (Angaben zwischen 0,7 – 3)
<b>Kalendermethode nach Knaus-Ogino</b>	Enthaltsamkeit während der fruchtbaren Tage	Berechnung bzw. Schätzung der fruchtbaren Tage	Nebenwirkungsfrei, wird von den meisten Religionen akzeptiert	Sehr unsichere Methode, da viele Zyklen unregelmässig sind und die Spermien bis zu sieben Tage überleben können	15 – 20
<b>Coitus interruptus = «Aufpassen»</b>	Zurückziehen des Penis vor dem Samenerguss, unvollständiger Geschlechtsverkehr Nicht zu empfehlen!	Samenerguss ausserhalb der Vagina	Nur als Notlösung, wenn keine andere Verhütung angewendet werden kann (besser als gar nichts)	Sehr unsicher. Es kann schon vor dem Orgasmus Samenflüssigkeit austreten (Lusttropfen), für Mann und Frau unangenehm	15 – 20

**Pearl-Index:** Der Pearl-Index zeigt an, wie sicher ein bestimmtes Verhütungsmittel ist. Je tiefer die Zahl ist, desto sicherer ist die Methode. Die Zahl zeigt an, wie viele von 100 Frauen trotz dieser Methode in einem Jahr schwanger wurden.

Sterilisation (Unterbindung)					
	Wie verwendet man sie?	Wirkung	Vorteile	Nachteile	Sicherheit: Pearl-Index
<b>Sterilisierung des Mannes (Vasektomie)</b>	Durchtrennung der Samenleiter	«Samenerguss» ohne Spermien (Ergussmenge ändert sich kaum). Keine Veränderung der Potenz	Ideal für Paare, welche die Familienplanung definitiv abgeschlossen haben oder bewusst auf ihre Fruchtbarkeit verzichten. Keine Beeinflussung des Sexuallebens. Einfacher ambulanter Eingriff in Lokalanästhesie	Operativer Eingriff. Kann nur mit aufwendigem und teurem Verfahren teilweise rückgängig gemacht werden	kleiner als 0,1
<b>Sterilisierung der Frau</b>	Operative Durchtrennung der Eileiter	Die Eileiter sind nicht mehr durchgängig	Ideal für Paare, welche die Familienplanung definitiv abgeschlossen haben oder bewusst auf ihre Fruchtbarkeit verzichten wollen. Keine chemische oder hormonale Einwirkung auf den Körper	Operativer Eingriff, der praktisch nicht rückgängig gemacht werden kann. Erhöhtes Risiko für Eileiterschwangerschaft. Blutungsstörungen oder Periodenschmerzen möglich. Definitiver Entscheid muss gut überlegt werden. Narkose und ev. Klinikaufenthalt nötig	0,1

**Pearl-Index:** Der Pearl-Index zeigt an, wie sicher ein bestimmtes Verhütungsmittel ist. Je tiefer die Zahl ist, desto sicherer ist die Methode. Die Zahl zeigt an, wie viele von 100 Frauen trotz dieser Methode in einem Jahr schwanger wurden.

## Verhütung versagt – was nun?

Kondom gerissen, Pille vergessen oder überhaupt nicht an ein Verhütungsmittel gedacht? Wenn Sie ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten oder das Verhütungsmittel versagt hat, besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Wenn Sie kein Kind wollen, so warten Sie auf keinen Fall einfach ab, ob die nächste Blutung kommt oder nicht. Das sollten Sie tun:

### Sie hatten ungeschützten Geschlechtsverkehr vor weniger als 72 Stunden

In den ersten 48 bis 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr kann man mit der «Pille danach» (NorLevo®) mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft verhindern. Diese Pille verhindert den Eisprung und das Einnisten des Eies. NorLevo oder weitere Informationen dazu erhalten Sie ohne Rezept

## Ungewollt schwanger – wer hilft weiter?

Zahlreiche Fachstellen bieten Beratungsgespräche zu den Themen Verhütung, Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch an. Über die Internet-Seite [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch) findet man einfach und schnell Beratungsangebote in der gesamten Schweiz.

in jeder Apotheke. Sie kann auch von der Ärztin abgeben werden. Die Pille NorLevo ist keine Abtreibungspille. Wenn Sie bereits schwanger sind, nützt sie nichts mehr. NorLevo ist eine verantwortungsvolle Notfallmassnahme. Sie ersetzt aber keine gute Verhütung.

**Der ungeschützte Geschlechtsverkehr ist länger als 72 Stunden her**  
Melden Sie sich auf jeden Fall sofort bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Im Notfall können Sie sich auch an einen Notfallarzt oder ein Spital wenden. Auch jetzt ist es noch möglich, das Einnisten eines befruchteten Eies zu verhindern! Allerdings kann nur eine Ärztin oder ein Arzt beurteilen, was die richtige Methode ist.

Die «Pille danach» (NorLevo) nützt jetzt nichts mehr.

### Der Schwangerschaftstest ist bereits positiv

In der Schweiz ist ein Schwangerschaftsabbruch, wenn dies gewünscht wird, in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft erlaubt. Melden Sie sich also sofort in einem Spital oder bei Ihrer Frauenärztin. Ärztinnen und Ärzte dürfen Eltern und Lehrern ohne Einverständnis der Patientin keine Auskunft geben. Junge Frauen brauchen also nicht zu fürchten, ihre Eltern könnten etwas erfahren, wenn sie dies nicht wollen  
Die «Pille danach» (NorLevo) nützt jetzt nichts mehr.

#### IMPRESSUM

Das mediX Gesundheitsdossier Empfängnisverhütung wurde im August 2008 aktualisiert. © 2008 by mediX schweiz

#### Leitung Redaktion

Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz

#### Autorin

Verena Sutter, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, MediX Gruppenpraxis, 8037 Zürich

Die Angaben in diesem Dossier entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung.

Alle mediX Gesundheitsdossiers erhalten Sie gratis im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch) oder bei:  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von Ärztenetzen und Ärzten in der Schweiz ([www.medix.ch](http://www.medix.ch))