

Kopiervorlage: Vor- und Nachteile verschiedener Verhütungsmethoden

1. Mechanische Methoden

Verhütungsmethode	Vorteile	Nachteile
Präservativ	rezeptfrei in Apotheken, Drogeriemärkten erhältlich, leicht anzuwenden, keine (bekannten) Nebenwirkungen, Verwendung nur bei Bedarf, schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten	kann erst vor dem Geschlechtsverkehr am erigierten Penis angewendet werden, Anwendungsfehler möglich
Femidom	rezeptfrei erhältlich, keine (bekannten) Nebenwirkungen, Verwendung nur bei Bedarf, schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten	in Österreich nicht erhältlich, kann nur über Apotheken oder über den Versandhandel bestellt werden, Anwendung bedarf Übung
Scheiden-Diaphragma	Verwendung nur bei Bedarf	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Anwendung bedarf Übung, kann beim Geschlechtsverkehr verrutschen, spermienabtötende Creme kann allergische Reaktionen, Brennen, Jucken etc. hervorrufen
Intra-Uterin-Pessar	muss nur alle drei bis fünf Jahre gewechselt werden	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Menstruation kann sich verstärken und verlängern, Menstruationsbeschwerden (Bauchkrämpfe) können stärker sein, Schmier- und Zwischenblutungen sind möglich

2. Hormonelle Methoden

Anti-Baby-Pille	bei regelmäßiger Einnahme ziemlich sicher, meist schwächere und kürzere Monatsblutung und dadurch häufig geringere Menstruationsbeschwerden	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, muss täglich etwa zur gleichen Zeit eingenommen werden, Nebenwirkungen möglich (Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, Übelkeit etc.), evtl. auch Auswirkungen auf Herz und Kreislauf, Pille in Kombination mit Rauchen erhöht Risiko einer Arteriosklerose
Hormonring	Hormone sind niedriger dosiert als bei der Pille oder beim Implanon, muss nur einmal im Monat eingesetzt werden, schwächere und kürzere Monatsblutung	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Nebenwirkungen sind möglich (Kopfschmerzen, Scheidenentzündung, Ausfluss aus der Scheide etc.)
Hormonpflaster	muss nur einmal wöchentlich angewendet werden	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, möglicherweise unregelmäßige Blutungen, verminderte Wirksamkeit bei Übergewicht
Hormonstäbchen	sicherer Schutz für die Dauer von drei Jahren, Menstruationsbeschwerden können verringert werden	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, evtl. Zwischenblutungen, längeres Ausbleiben der Menstruation nach Entfernung, Nebenwirkungen möglich (Kopfschmerzen, Scheidenentzündung, Ausfluss etc.)
Hormonspirale	schwächere und kürzere Monatsblutung, weniger Menstruationsbeschwerden	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Schmier- und Zwischenblutungen sowie Entzündungen im Beckenbereich sind möglich
Dreimonatsspritze	muss nur alle drei Monate verabreicht werden, Anwendungsfehler sind nicht möglich, da vom Arzt/ von der Ärztin verabreicht	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Schmier- und Zwischenblutungen sind möglich, nach Absetzen längeres Ausbleiben der Menstruation, Nebenwirkungen möglich (Gewichtszunahme, Kopfschmerzen etc.)

3. Chemische Methoden

Verhütungsmethode	Vorteile	Nachteile
Chemische Verhütungsmethoden (Cremen, Gelees, Tabletten, Zäpfchen)	rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, einfach anzuwenden	geringe Zuverlässigkeit, Brennen in Scheide bzw. am Glied

4. Chirurgische Methoden

Verhütungsmethode	Vorteile	Nachteile
Sterilisation	ungewollte Schwangerschaft nicht mehr möglich	schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, operativer Eingriff (bei Frauen unter Narkose), (in den meisten Fällen) nicht mehr rückgängig zu machen

5. Natürliche Methoden

Verhütungsmethode	Vorteile	Nachteile
Coitus interruptus		schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, sehr unsichere Methode
<p>NFP</p> <ul style="list-style-type: none"> Temperaturmethode tägliche Messung der Basaltemperatur (in Mund, Scheide oder After), die mit dem Follikelsprung um etwa ein halbes Grad ansteigt und bis zur nächsten Blutung erhöht bleibt; nach mindestens dreitägiger Temperaturerhöhung kann die Frau rückwirkend den Follikelsprung ermitteln und somit auf die folgenden unfruchtbaren Tage schließen Schleimbeobachtung in der unfruchtbaren Zeit ist die Scheide eher trocken, zur Zeit des Follikelsprunges verflüssigt sich der im Gebärmuttermund sitzende Schleimpfropf, der abfließende Schleim ist „spinnbar“ und macht die Scheide eher feucht Abtasten des Muttermundes in der fruchtbaren Zeit fühlt sich der Gebärmuttermund sehr weich an und ist eventuell schwerer tastbar, während er sich in der unfruchtbaren Zeit knorpelig hart anfühlt (etwa wie die Nasenspitze), etwas tiefer liegt und deshalb leichter tastbar ist Verhütung nach Knaus-Ogino ein halbes bis ein Jahr werden genaue Aufzeichnungen über Eintritt und Dauer der Menstruationsblutungen gemacht, anhand der Aufzeichnungen bestimmt man den kürzesten und den längsten Zyklus, danach zieht man vom kürzesten Zyklus 18 Tage ab und erhält dadurch den ersten möglichen fruchtbaren Tag im Zyklus (zB $27 - 18 = 9$ ► der 9. Tag im Zyklus ist der erste mögliche fruchtbare Tag), zur Ermittlung des letzten möglichen fruchtbaren Tages zieht man vom längsten Zyklus 11 Tage ab (zB $32 - 11 = 21$ ► der 21. Tag im Zyklus ist der letzte mögliche fruchtbare Tag) 		
Vorteile	Nachteile	
Kennenlernen des eigenen Körpers, keine Nebenwirkungen	Nachteile der NFP: schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Voraussetzung sind eine gesunde Lebensweise und ein regelmäßiger Zyklus, unsichere Methoden, zusätzliche Verhütungsmethoden während der fruchtbaren Zeit notwendig	