

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 ideale Empfängnisverhütung?

Ohne Verhütung werden etwa 85 von 100 sexuell aktiven Frauen innerhalb eines Jahres schwanger. Heute gibt es viele Methoden zur Empfängnisverhütung. Welches Verhütungsmittel für eine Frau oder ein Paar das passende ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die ideale Verhütung für die eine Frau kann für deren beste Freundin ungeeignet sein. Je nach Alter, Gesundheitszustand und Lebenssituation werden andere Methoden bevorzugt und empfohlen. Das 100-prozentig sichere und nebenwirkungsfreie Verhütungsmittel gibt es leider bis heute nicht.

Ihre Frauenärztin, Ihr Frauenarzt ist Ihnen bei der Wahl einer geeigneten Verhütungsmethode behilflich und erklärt Ihnen die Anwendung mit Vor- und Nachteilen. Verhütungsmittel werden von den Krankenkassen nicht bezahlt.

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Bei der Verhütung mit Hormonpräparaten (z.B. Pille, Pflaster, Ring) wird am Eierstock der Eisprung unterdrückt. Die Präparate enthalten das weibliche Geschlechtshormon Östrogen und ein Gelbkörperhormon (Gestagen) oder nur ein Gelbkörperhormon. Diese Methoden haben, wenn sie richtig angewendet werden, alle eine sehr hohe Sicherheit. Zum Kauf in der Apotheke benötigen Sie alle 1–1,5 Jahre ein neues Rezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Bei den Barrieremethoden (z.B. Kondom) wird durch ein mechanisches Hindernis der Weg der Spermien zum Ei unterbrochen und damit die Befruchtung des Eis verhindert. Diese Methoden haben eine geringere Sicherheit und diese ist stark abhängig von der korrekten Anwendung der Methode. Das Kondom und das Femidom schützen vor der Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten, z.B. HIV/AIDS.

Spiralen werden durch die Frauenärztin/den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und stören das Aufsteigen der Spermien durch die Gebärmutter zum Ei. Ausserdem verhindern sie das Einnisten einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter. Es gibt Kupfer- und Hormon-Spiralen (Gelbkörperhormon). Sie haben eine sehr hohe Sicherheit.

Bei einer Unterbindung (Sterilisation) werden bei der Frau die Eileiter oder

Verhütung absetzen – Folsäure einnehmen

Wenn Sie Ihr Verhütungsmittel absetzen und schwanger werden möchten, sollten Sie täglich mindestens 0,4 mg Folsäure zu sich nehmen. Dies vermindert bei einer allfälligen Schwangerschaft das Risiko, dass das Kind mit einem «offenen Rücken» (Spina bifida) geboren wird. Durch die Nahrung alleine nehmen die meisten Frauen zu wenig Folsäure auf. Es kann auch ein Multivitaminpräparat mit Folsäure eingenommen werden.

beim Mann der Samenstrang mittels einer Operation durchtrennt. Diese Methode ist kaum rückgängig zu machen und wird nur empfohlen, wenn sicher kein Kinderwunsch mehr besteht.

Mit natürlicher Familienplanung sind Verhütungsmethoden gemeint, welche versuchen, die fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau zu erkennen. Diese Methoden sind meist aufwändiger in der Durchführung, z.T. unsicher und brauchen viel Disziplin, da an den fruchtbaren Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder zusätzlich verhütet werden muss, z.B. mit Kondom.

Beim Coitus interruptus zieht der Mann den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau. Diese Methode ist sehr unsicher und kann als Verhütungsmethode nicht empfohlen werden. Der Geschlechtsverkehr wird oft nicht rechtzeitig unterbrochen, und schon vor dem eigentlichen Samenerguss können Spermien austreten.

Hormonpräparate					
	Wie verwendet man sie?	Wirkungen	Vorteile	Nachteile und Nebenwirkungen	Sicherheit: Pearl-Index*
Kombinierte Hormonpräparate					
Kombinierte Pille = Antibabypille = Mikropille	Tägliche Einnahme einer Tablette mit Östrogen und Gelbkörperhormon	Die Hormone unterdrücken den Eisprung	Regelmässiger Zyklus, oft weniger Akne und Menstruationsbeschwerden	Tägliche Tabletteneinnahme Nebenwirkungen: Zu Beginn Brustspannen und leichte Gewichtszunahme möglich, Erhöhung des Thromboserisikos**	0,5–0,9
Hormonpflaster › Evra®	Pflaster mit Östrogen und Gelbkörperhormon, das auf die Haut geklebt wird	Die Hormone unterdrücken den Eisprung	Einfache Handhabung. Regelmässiger Zyklus, oft weniger Akne und Menstruationsbeschwerden	Selten Hautreaktion an der Klebestelle. Nebenwirkungen wie bei Pille	0,5–0,9
Hormonring › NuvaRing®	Flexibler Kunststoffring mit Östrogen und Gelbkörperhormon, wird in die Scheide eingelegt	Die Hormone unterdrücken den Eisprung	Einfaches, selbständiges Einlegen und Entfernen. Regelmässiger Zyklus, oft weniger Akne und Menstruationbeschwerden	Etwas vermehrt Vaginalinfektionen (bei «Hormonring») Nebenwirkungen wie bei Pille	0,5–0,9
Gelbkörperhormonpräparate					
Reine Gelbkörperhormon-Pille › Cerazette® › Slinda®	Reine Gelbkörperhormon-Pille, Östrogen-frei	Das Gelbkörperhormon unterdrückt den Eisprung	Geeignet beim Stillen und für Frauen, die kein Östrogen einnehmen wollen oder dürfen. Keine Erhöhung des Thromboserisikos, da ohne Östrogen	Tägliche Tabletteneinnahme. Nebenwirkungen: oft unregelmässige oder fehlende Menstruation, unreine Haut, Kopfschmerzen, Brustspannen und Gewichtszunahme möglich	0,5–0,9
Hormonstäbchen › Implanon®	Dünnes, 4 cm langes Kunststoffstäbchen wird von der Ärztin am Oberarm unter die Haut platziert. Abgabe von Gelbkörperhormon während 3 Jahren, Östrogen-frei	Das Gelbkörperhormon unterdrückt den Eisprung	Man muss für 3 Jahre nicht mehr an die Verhütung denken. Sehr sicher. Sonstige Vorteile wie Cerazette®	Muss vom Arzt eingelegt und entfernt werden. Nebenwirkungen wie Cerazette	0,3
3-Monats-Spritze › Depo-Provera®	Gelbkörperhormon-Spritze, Injektion durch die Ärztin alle 3 Monate in den Gesässmuskel, Östrogen-frei	Das Gelbkörperhormon unterdrückt den Eisprung	Man muss nur alle 3 Monate an die Verhütung denken. Sonstige Vorteile wie Cerazette®	Nebenwirkungen wie Cerazette. Es kann nach dem Absetzen Monate dauern, bis sich der Zyklus wieder normalisiert. Kann Knochenverdichte reduzieren, deshalb nicht längerfristig anwenden.	0,3

**Alle Östrogen-haltigen Verhütungsmittel (Pille, Pflaster und Scheidenring) erhöhen das Risiko für eine Thrombose und Lungenembolie (Blutgerinnsel in Blutgefäss). Das Risiko ist nicht bei allen Präparaten gleich. Bei der Verschreibung wird die Ärztin/der Arzt Ihr Risiko für eine Thrombose mit Ihnen besprechen und gemeinsam mit Ihnen ein geeignetes Präparat wählen. Hinweis: Bei den Hormonpräparaten gibt es nebst den aufgeführten Originalpräparaten oft zahlreiche Nachahmerpräparate oder Generika. Diese haben eine identische Wirkung und meist einen geringeren Preis.

Spiralen					
	Wie verwendet man sie?	Wirkungen	Vorteile	Nachteile und Nebenwirkungen	Sicherheit: Pearl-Index*
Hormonspirale › Mirena® › Kyleena® › Jaydess®	Gelbkörperhormon-haltiger Plastikträger, wird durch die Ärztin in die Gebärmutter eingelegt, Wirkungs-dauer 3, 5 oder 6 Jahre	Veränderung der Gebärmutterschleimhaut, erschwert es den Spermien, zum Ei zu gelangen, und stört die Einnistung in die Gebärmutter	Nur minimale Hormonwirkung auf den Körper, weniger Menstruations-schmerzen, schwächere Menstruation	Einlage kann schmerzhaft sein. Schmierblutungen oder Ausbleiben der Menstruation möglich	0,1–0,3
Kupferspirale › Multiload® › Mona Lisa® › Gynefix®	Kupferhaltiger Plastikträger, wird durch die Ärztin in die Gebärmutter eingelegt, Wirkungs-dauer 5 Jahre	Veränderung der Gebärmutterschleimhaut, erschwert es den Spermien, zum Ei zu gelangen, und stört die Einnistung in die Gebärmutter	Verhütung ohne Hormone, kostengünstig	Einlage kann schmerzhaft sein. Oft stärkere und schmerzhaftere Mensblutung	0,6

***Pearl-Index:** Der Pearl-Index zeigt an, wie sicher ein bestimmtes Verhütungsmittel ist. Je tiefer die Zahl, desto sicherer ist die Methode.

Die Zahl zeigt an, wie viele von 100 Frauen trotz korrekter Anwendung dieser Methode in einem Jahr schwanger werden. Sichere Verhütungsmethoden haben einen Wert unter 1.

Barrieremethoden und Spermizide					
	Wie verwendet man sie?	Wirkungen	Vorteile	Nachteile und Nebenwirkungen	Sicherheit: Pearl-Index*
Kondom	Latexhülle, wird über den Penis gestreift	Spermien werden im Kondom aufgefangen	Leicht verfügbar, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten	Sorgfältige Handhabung nötig, kann sonst reissen oder abrutschen	3
Femidom (Kondom für die Frau)	Kunststoffschlauch, der in die Scheide eingelegt wird	Spermien werden im Femidom aufgefangen	Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten	Wird oft als störend empfunden	5
Diaphragma = Scheidenpessar Portiokappe	Kunststoffkappe, wird vor dem Geschlechtsverkehr über den Gebäutereingang gelegt	Die Spermien können nicht in die Gebärmutter gelangen	Keine Nebenwirkungen	Einsetzen braucht Übung, Anwendung in Kombination mit einem Verhütungsgel	6

Natürliche Familienplanung					
	Wie verwendet man sie?	Wirkungen	Vorteile	Nachteile und Nebenwirkungen	Sicherheit: Pearl-Index*
Kalendermethode (Knaus-Ogino) z.B. mit Zyklus-App	Enthaltbarkeit während der fruchtbaren Tage	Berechnung bzw. Abschätzung der fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau mit dem Kalender	Keine Nebenwirkungen	Sehr unsicher, Zyklen sind oft unregelmässig, und Spermien können bis zu 5 Tage überleben	9
Symptothermale Methode z.B. App «myNFP»	Morgendliche Temperaturmessung und Beobachtung des Gebäutereingangs-Schleimes zur Bestimmung der fruchtbaren Tage	Erfassen von Temperatur- und Schleimveränderung im Zyklus zur Berechnung bzw. Abschätzung der fruchtbaren Tage	Keine Nebenwirkungen	Aufwändige Methode, zahlreiche Störfaktoren möglich	1,8
Temperaturcomputer › Pearly® › Daysy® › LadyComp® › Cyclotest®	Morgendliche Temperaturmessung zur Bestimmung der fruchtbaren Tage mit dem Computer	Der Computer berechnet aufgrund der Temperaturmessungen die fruchtbaren Tage	Keine Nebenwirkungen	Eher aufwändige Methode	0,7
Coitus interruptus = «Aufpassen»	Zurückziehen des Penis aus der Vagina vor dem Samenerguss	Samenerguss ausserhalb der Vagina	Keine Nebenwirkungen	Sehr unsicher, schon vor dem Samenerguss können Spermien austreten	27

Sterilisation (Unterbindung)					
	Wie verwendet man sie?	Wirkungen	Vorteile	Nachteile und Nebenwirkungen	Sicherheit: Pearl-Index*
Unterbindung des Mannes = Vasektomie	Durchtrennung der Samenstränge durch eine Operation	Samenerguss ohne Spermien, keine Veränderung von Libido, Potenz oder Orgasmus	Ideal für Männer nach sicher abgeschlossener Familienplanung, sehr sicher, einfacher ambulanter Eingriff in Lokalanästhesie	Operativer Eingriff, kann nur sehr schlecht rückgängig gemacht werden	0,1
Unterbindung der Frau	Durchtrennung der Eileiter durch eine Operation	Keine Befruchtung der Eizelle möglich	Ideal für Frauen nach sicher abgeschlossener Familienplanung, sehr sicher	Operativer Eingriff, kann nur sehr schlecht rückgängig gemacht werden, teurer und grösserer Eingriff als Unterbindung beim Mann	0,1

Pearl Index

Die Sicherheit der verschiedenen Verhütungsmethoden wird im Pearl-Index ausgedrückt. Der Index gibt an, wie viele von 100 Frauen trotz einer bestimmten Verhütungsmethode in einem Jahr schwanger werden. Je tiefer die Zahl, umso sicherer die Methode. Die korrekte Anwendung der Methode ist natürlich sehr wichtig.

Sexuell übertragbare Krankheiten

Beim Geschlechtsverkehr kann man sich mit Krankheiten anstecken, sogenannten Geschlechtskrankheiten. HIV/Aids, Hepatitis B, Gonorrhö (Tripper), Chlamydien, Herpes-Viren sowie das Humane Papilloma Virus (HPV) werden so übertragen. Ein Kondom oder Femidom bietet Schutz vor einer Ansteckung. In einer neuen Partnerschaft oder bei Geschlechtsverkehr mit flüchtigen Bekanntschaften sollten Sie

Ungewollt schwanger – wer hilft weiter?

Melden Sie sich so schnell wie möglich bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Sie können auch selbständig in jedem Spital mit Frauenklinik einen Termin vereinbaren. Im Internet finden Sie über www.sante-sexuelle.ch einfach und schnell weitere Beratungsangebote in der ganzen Schweiz.

immer ein Kondom verwenden. Bevor Sie das Kondom weglassen und eine andere Verhütung (z.B. Pille) beginnen, sollten beide Partner einen Bluttest und Abstrich auf Geschlechtskrankheiten machen lassen. Weitere Informationen auf www.lovelife.ch.

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 in den letzten 5 Tagen (120 Stunden)

In den ersten 120 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr kann man mit einer «Pille danach» (EllaOne®, NorLevo®) mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft verhindern. Die «Pille danach» sollte möglichst bald nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Diese Pille verschiebt den Eisprung um mindestens 5 Tage nach hinten. Die «Pille danach» oder weitere Informationen dazu erhalten Sie ohne Rezept in jeder Apotheke. Sie kann

auch von der Ärztin abgegeben werden. Die «Pille danach» kann den Zeitpunkt der erwarteten Menstruation verschieben. Falls keine Menstruation eintritt, sollten Sie einen Schwangerschaftstest durchführen. Die «Pille danach» ist keine Abtreibungspille. Wenn Sie bereits schwanger sind, nützt sie nichts mehr. Die «Pille danach» ist eine verantwortungsvolle Notfallmassnahme. Sie ersetzt aber keine gute Verhütung.

Der Schwangerschaftstest ist positiv, eine Schwangerschaft aber unerwünscht

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 oder 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» nützt jetzt nichts mehr.

Weiterführende Informationen

finden Sie auf:

www.lustundfrust.ch

www.lilli.ch

www.firstlove.ch

www.lovelife.ch

IMPRESSUM

© 2023 by Verein mediX schweiz

Das Gesundheitsdossier «Empfängnisverhütung» wurde im April 2023 aktualisiert.

Autorin: Dr. med. Astrid Peterhans, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch oder bei: mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch