Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/

Verhütungsmethoden ohne Hormone / Méthodes de contraception sans hormones

Verhütungsmethoden ohne Hormone

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, hormonfrei zu verhüten. Nicht alle Methoden sind gleich sicher. Diese Methoden haben keinen Einfluss auf den natürlichen Zyklus der Frau.

1. **Barrieremethoden**
2. **Methoden zur Beobachtung der Körperzeichen durch die Frau**
3. **Kupferspiralen**

Beratung und Informationen sowie nützliche Adressen finden Sie bei Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und Familienplanung.

1) Barrieremethoden

Das Peniskondom und das Vaginalkondom

Kondome verhindern, dass die Spermien (Samenzellen) in die Vagina (Scheide) gelangen. Sie schützen auch vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Das Peniskondom wird vor dem Eindringen (Penetration) über den steifen Penis abgerollt.

Detaillierte Informationen

Das Vaginalkondom ist eine Hülle aus einem weichen, synthetischen Material, die in die Vagina eingeführt wird.

Detaillierte Informationen

Das Diaphragma

Das Diaphragma ist eine kuppelförmige Membrane aus Kautschuk oder Silikon auf einem elastischen Ring. Es bedeckt den Muttermund. So können die Spermien nicht in die Gebärmutter aufsteigen. Es muss zusätzlich mit einem spermiziden Gel oder einer spermiziden Crème angewendet werden.

Detaillierte Informationen

2) Methoden zur Beobachtung der Körperzeichen durch die Frau

Diese Methoden basieren auf der Beobachtung des Zyklus und der Körperzeichen für die fruchtbaren und die unfruchtbaren Tage. Beratung und Schulung durch eine Fachperson und die regelmässige Beobachtung der Symptome sind notwendig.

Die Frau kann lernen, sämtliche Symptome zu beobachten: Körpertemperatur, Konsistenz des Schleims, Gebärmutterhals und die verschiedenen Zeichen rund um die Zeit des Eisprungs. Dies erhöht die Zuverlässigkeit. Es gibt spezialisierte Apps und Seiten im Internet. Diese können die Beobachtung und Registrierung der Symptome erleichtern.

Während der fruchtbaren Tage müssen Kondome oder ein Diaphragma angewendet werden.

Diese Kenntnisse sind auch von Nutzen, wenn eine Schwangerschaft erwünscht ist.

3) Kupferspiralen

Die Kupferspirale besteht aus einem kleinen Plastikteil, das von einem Kupferfaden umhüllt ist. Die Spirale wird von einer Ärztin, einem Arzt in die Gebärmutter eingelegt.

Die Kupferspirale schützt vor Schwangerschaft durch die Wirkung des Kupfers auf die Spermien (Samenzellen) und auf die Gebärmutterschleimhaut der Frau.

Detaillierte Informationen

Gut zu wissen

- Für die Zeit nach der Geburt gibt es verschiedenen Verhütungsmethoden ohne Hormone. *Detaillierte Informationen*
- Es gibt Methoden, die nicht genügend wirksam sind: Berechnung der fruchtbaren Tage, Coitus interruptus («Aufpassen», «Sich zurückziehen vor dem Samenerguss»), Scheidenspülung (Scheidendusche), Spermizide (Zäpfchen, Crèmes, Gels usw.)
- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
  1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Peniskondome oder Vaginalkondome verwenden.
  2. Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch

2018, SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/verhuetungsmethoden-ohne-hormone