

Unsichere Verhütungsmethoden und -praktiken

Die folgenden Methoden sind zu wenig sicher. Sie sollten nie gewählt werden, wenn eine **Schwangerschaft zu diesem Zeitpunkt auf keinen Fall in Frage kommt.**

Ogino/Knaus -Methode (Tage zählen)

Die Methode basiert auf einer Berechnung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage des Monatszyklus. Die fruchtbaren Tage werden unter Berücksichtigung der 6-12 vorhergehenden Zyklen berechnet. Es existieren kleine elektronische Apparate, die auf den Berechnungen der fruchtbaren Tage nach der Methode Ogino basieren. **Es gibt keine absolute Sicherheit bei dieser Art der Berechnung!** Krankheit, starke Gemütsbewegungen, Reisen, Müdigkeit oder Sorgen können den Zeitpunkt des Eisprungs beeinflussen.

Die Spermizide

Es gibt sie als Zäpfchen, Cremen, Gel, Schaum, Schwämmchen. Sie müssen einige Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden (Gebrauchsanweisung beachten) und zerstören die Spermien (Samenzellen). Spermizide, **die nicht in Verbindung mit einem anderen Verhütungsmittel** (Kondom oder Diaphragma) angewendet werden, sind wenig wirksam. **Eine Ausnahme bilden die Produkte mit Benzalkonium (siehe Blatt Spermizid Benzalkonium).**

Wie für jede andere Verhütungsmethode empfehlen wir Ihnen, sich zusätzlich mit einem Kondom vor sexuell übertragbaren Infektionen und HIV/Aids zu schützen.

Coitus Interruptus oder «Aufpassen» oder Rückzieher

Der Mann zieht den Penis kurz vor dem Höhepunkt (Orgasmus) aus der Scheide zurück. Dies soll verhindern, dass Samenzellen in die Scheide gelangen und eine Eizelle befruchten.

Risiko!

- Der Mann zieht sich nicht rechtzeitig zurück.
- Während der Erektion sondert der Penis einen kleinen Tropfen ab. Dieser kann bereits Spermien (Samenzellen) enthalten. So können beim Coitus Interruptus Spermien in die Scheide gelangen und zu einer Befruchtung führen.

Die Scheidendusche

- Sofort nach dem Samenerguss **wird die Scheide** mit Wasser, dem ein Spermien abtötendes Mittel beigegeben wurde, **ausgespült**. Damit soll das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter verhindert werden.
- Da sich Spermien innert **wenigen Sekunden** von der Scheide in die Gebärmutter fortbewegen, kann die Frau die Dusche nicht schnell genug anwenden, um eine Befruchtung zu verhindern. **Die Scheidendusche ist deshalb total wirkungslos.**

Gut zu wissen

- 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/unsichere-verhuetungsmethoden>