

**/Feundin**

RATGEBER

**Empfängnis  
Verhütung**

**Andrea Schmidt-Forth**

**FALKEN**

# Inhaltsverzeichnis

## 7 Vorwort



## 10 Die biologischen Grundlagen

- 11 Das passiert im Körper  
*Das Ei 11 • Der Zyklus 12 • Die Macht der Hormone 13  
Energie Spender Zervixschleim 15 • Der Samen 16 •  
Die fruchtbaren Tage 17 • Die Befruchtung 17*



## 18 Verhütungsmittel von A bis Z

- 19 Ein Check-up der Möglichkeiten  
*Pearl-Index 19 • Das Prinzip ist uralte 20*
- 21 Hormonelle Verhütungsmittel  
*Die Pille 21 • Die Minipille 34 • 30 Fragen und Antworten  
zur Pille 37 • Dreimonats spritze 46 • Das zahlt die Kasse 49*
- 50 Chemische Verhütungsmittel  
*Cremes, Gels, Zäpfchen & Co. 50*
- 56 Mechanische Verhütungsmittel  
*Kondom 56 • Femidom 62 • Diaphragma 66 •  
Portiokappe 75 • Spirale 79*
- 88 Natürliche Verhütungsmethoden  
*Coitus interruptus 88 • Knaus Ogino 90 •  
Temperaturmethode 92 • Kombinationsmethode 99*
- 112 Operative Verhütungsmethoden  
*Sterilisation bei der Frau 114 • Sterilisation beim Mann 119*
- 124 Test: Welcher Verhütungstyp sind Sie?**



\*\* (N> r^

### **131 Wenn trotzdem etwas passiert ist**

132 So meistern Sie Verhütungsspannen

*Die „Pille danach“ 132 • Die „Spirale danach“ 134 •*

*Abtreibung 135 • RU 486 139 • Die Lage in Österreich 141*

*Die Lage in der Schweiz 142*



### **143 Verhütung in besonderen Lebenslagen**

144 Verhütung nach der Geburt

148 Verhütung bei Krankheit

150 Verhütung bei Operationen

151 Verhütung in den Wechseljahren



### **152 Verhütungsmittel der Zukunft**

153 Verhüten mit Stäbchen und Ringen

*Mittel für die Frau 153 • Mittel für den Mann 161*

### **164 Anhang: Adressen und Informationen**