

# Verhütungsfragen

Hier stehen Fragen, die dabei helfen können, das passende Verhütungsmittel zu finden:

## Zuverlässigkeit

- Wovor soll die Verhütung in erster Linie schützen?
- Vor einer Schwangerschaft? Vor sexuell übertragbaren Infektionen?
- Habe ich ausschliesslich mit einer Person Sex? Oder mit mehreren?

## Zugänglichkeit

- Welche Verhütungsmittel kann ich gut besorgen?
- Bei welchem Verhütungsmittel hätte ich Schwierigkeiten diese zu kaufen?
- Kann ich meine Eltern mit einbeziehen? Wen könnte ich sonst noch um Unterstützung bitten?

## Preis

- Wie viel Geld habe ich/haben wir zu Verfügung?
- Teilen wir uns die Kosten auf?
- Welche Möglichkeiten gibt es, die Kosten möglichst gering zu halten?

## Häufigkeit des Zusammenseins

- Wie oft bzw. wie selten habe ich Sex?

## Körpergefühl

- Mit welcher Methode würde ich mich wohl, sicher und gut fühlen?
- Was wäre mir lästig? Was wäre mir bei der Anwendung unangenehm?

## Anwendung

- Welche Methode stelle ich mir in der Anwendung schwierig, welche leicht vor?
- Wie einfach fällt es mir zuverlässig zu sein? Wie schwierig?
- Ist mein Tagesablauf regelmässig?
- Gibt es Tools, die mich bei der Zuverlässigkeit unterstützen könnten (z.B. Timer, Erinnerung im Handy usw.)?
- Welche Informationen brauche ich noch?

## Verträglichkeit

- Muss ich regelmässig Medikamente einnehmen (Diabetes, Psychopharmaka)?

## Nebenwirkungen

- Brauche ich Informationen zu Nebenwirkungen?
- Welche Nebenwirkungen würden mich stören?
- Für Raucher\*innen: Würde es mir schwerfallen, auf das Rauchen zu verzichten oder zu reduzieren, wenn ich mich für die Pille entscheide?

## Zyklus

- Wie regelmässig verläuft mein Zyklus?
- Wie stark ist meine Blutung?
- Habe ich Schmerzen bei der Periode? Wie sind diese auszuhalten?

## Verantwortung

- Bei welchen Methoden können Partner\*innen einbezogen werden?
- Wie könnte das aussehen?
- Kann ich mich auf meine\*n Partner\*in und/oder meine Partner\*innen verlassen?
- Übernehme ich selbst die Verantwortung für die Schwangerschaftsverhütung? Oder teilen wir diese?