

Verhütungsmethoden auf einen Blick

[Die Spirale](#)

[Das Kondom](#)

[Die Sterilisation](#)

[Die Pille](#)

[Die Pille danach](#)

[Natürliche Methoden](#)

[Das Diaphragma](#)

Wichtig für Männer und Frauen

Hinter dem Thema Empfängnisverhütung verbirgt sich mehr als nur die Frage nach der richtigen Methode. Auch ist Verhütung als Form der Familienplanung inzwischen fast schon eine Selbstverständlichkeit – für beide Geschlechter.

Chancen für Partnerschaft und Lebensplanung

Für Frauen hat sich durch die modernen Möglichkeiten der Schwangerschaftsverhütung [casin o pa natet](#)

viel geändert. Mit dem Empfängnisschutz

[online casino](#)

können sie berufliche Perspektiven ebenso verwirklichen und eigenständig gestalten wie Partnerschaft und Familienplanung. Empfängnisschutz ermöglicht eine Trennung von Sexualität und Fortpflanzung. Damit lassen sich sexuelle Beziehungen weitaus angstfreier und unverkrampfter gestalten als früher.

Immer mehr Männer teilen die Verantwortung für Verhütung mit ihren Partnerinnen. Wenn sie auch – unter anderem aus einem Mangel an geeigneten Methoden – oft selbst nicht die aktive Rolle beim Empfängnisschutz übernehmen können, so möchten sie doch zunehmend mehr an der Entscheidung beteiligt sein.

Wechselnde Anforderungen

Die Zeit, in der eine Frau schwanger werden kann und möglicherweise verhüten will, beträgt rund 35 Jahre. Männer sind sogar noch wesentlich länger zeugungsfähig. Es geht also um einen langen Zeitraum, in dem sich vieles ändern kann. Im Leben jedes Menschen können deshalb immer wieder Phasen auftreten, in denen er eine andere Verhütungsmethode ausprobieren muss oder möchte. Viele Frauen wechseln die Verhütungsmethode im Laufe ihres Lebens, weil sich ihre Anforderungen an den Empfängnisschutz ändern. Es gilt stets, das Für und Wider der einzelnen Methoden abzuwägen und sich zu entscheiden, welche momentan die

sinnvollste ist. Gespräche mit der Partnerin oder dem Partner über eigene Wünsche und Prioritäten können helfen, eine geeignete Verhütungsmethode zu wählen, die von beiden Partnern akzeptiert wird.