

## Was tun?

Je mehr Möglichkeiten, umso schwerer fällt die Entscheidung. Für welche Verhütungsmethode sollten sich die nachstehenden Paare entscheiden?

*Nutze die Übersichtstabelle, um die optimale Lösung zu finden, und begründe deine Entscheidung.  
(Mehrfachantworten möglich)*

### Nicole & Peter

Nicole und Peter sind gerade in eine neue Stadt gezogen. Peter hat dort die Möglichkeit, in seinem Traumberuf richtig Fuss zu fassen. Nicole fehlen noch die letzten Prüfungen, um ihr Studium zu beenden. Die beiden sind schon seit fünf Jahren ein glückliches Paar. Sobald Nicole ihr Studium beendet und Peter sich beruflich «eingelebt» hat, möchten sie ihr gemeinsames Glück mit einem Kind krönen. Sie hoffe, dass sie in etwa einem Jahr mit der Familienplanung beginnen können.

*Welche Verhütungsmethode ist für Nicole & Peter geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Hormonspirale       Kondom       Spirale       Sterilisation des Mannes

---

---

---

---

### Claudia & Manuel

Claudia und Manuel haben sich auf einer Studentenparty kennengelernt. Party machen ist ihr liebstes Hobby. Wenn es ihr Stundenplan zulässt, sind sie so gut wie jede Nacht unterwegs. Treue ist den beiden absolut wichtig, auch eine gemeinsame Zukunft können sie sich vorstellen. Aber an Kinder denken die beiden noch lange nicht! Ganz im Gegenteil – ein Kind passt für die nächsten Jahre überhaupt nicht in ihre Lebensplanung.

*Welche Verhütungsmethode ist für Claudia & Manuel geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Dreimonatsspritze       Pille       Temperaturmessung       Vaginalring

---

---

---

---

**Sabine & Herbert**

Mit Anfang 40 stehen Sabine und Herbert fest im Leben. Sie sind beruflich erfolgreich und haben mittlerweile schon selbständige Kinder, auf die sie sehr stolz sind. Ihre Familienplanung ist abgeschlossen. Sabine hat allerdings noch einige Jahre bis zur Menopause vor sich, und da die Männer bis ins hohe Alter zeugungsfähig sind, besteht nach wie vor die Möglichkeit auf eine Schwangerschaft

*Welche Verhütungsmethode ist für Sabine & Herbert geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Kondom
- Spermizide
- Spirale
- Sterilisation des Mannes

---

---

---

---

**Lisa & Tobias**

Lisa und Tobias sind ein unkonventionelles Paar! Sie bezeichnen sich selber als polyamourös, das heisst, sie führen eine offene Beziehung, in der jeder Partner auch mit anderen Sex hat. Trotzdem lieben sie sich und schliessen für ihre gemeinsame Zukunft nicht aus, Kinder miteinander zu haben.

*Welche Verhütungsmethode ist für Lisa & Tobias geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Billings-Methode
- Hormonimplantat
- Pille
- Spirale

---

---

---

---

**Sigrid & Wolfgang**

Sigrid und Wolfgang sind vor einem halben Jahr zum ersten Mal Eltern geworden. Sigrid stillt ihr Kind noch. Nach der Elternzeit möchte sie wieder für einige Jahre in ihren alten Beruf zurückkehren, bevor sie und Wolfgang an einem zweiten Kind «basteln».

*Welche Verhütungsmethode ist für Sigrid & Wolfgang geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Frauenkondom
- Kondom
- Temperaturmessung
- Vaginalring

---

---

---

---

**Julia & Florian**

Julia und Florian sind richtig verliebt und planen ihr erstes Mal. Julias Zyklus ist erst seit kurzem regelmässig, und sie hat ein wenig Angst davor, mit Hormonen einzugreifen. Ausserdem hat sie von Freundinnen gehört, dass man von der Pille zunehmen kann. Verhütung ist für die beiden aber ein Muss.

*Welche Verhütungsmethode ist für Julia & Florian geeignet? Begründe deine Entscheidung!*

- Frauenkondom
- Kondom
- Temperaturmessung
- Vaginalring

---

---

---

---