

# VERHÜTUNG CHECKLISTE

Fülle dieses Formular aus, um für das Verhütungsgespräch mit deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt gut vorbereitet zu sein. Du kannst einen Screenshot von diesem Formular machen, es ausdrucken, speichern oder per E-Mail versenden. Nichts hiervon wird irgendjemandem zugänglich gemacht, es sei denn, du selbst tust das.

## MEINE ZIELE FÜR DIESE TERMIN:

## MEIN ERGEBNIS AUS DEM VERHÜTUNGSHECK:

## WAS IST MIR BEI DER VERHÜTUNG WICHTIG

Daran zu denken, regelmässig und korrekt eine Verhütungsmethode anzuwenden, ist...

kein Problem  
für mich

manchmal  
schwierig

nicht mein  
Ding

Wenn ich jetzt schwanger werden würde,...

könnte ich mit der  
Situation umgehen

wäre gerade unvorstellbar

Hormonelle Verhütung...

ist für mich okay

würde ich lieber  
vermeiden

bin mir  
nicht sicher

kommt für mich  
nicht in Frage

Mein Verhütungsmittel sollte meine Monatsblutungen... (Mehrfachauswahl möglich)

schwächer und  
kürzer machen

regelmässig und  
planbar machen

nicht mehr  
auftreten lassen

nicht verändern

## GUT ZU WISSEN FÜR DEINE FRAUENÄRZTIN/DEINEN FRAUENARZT

Was ist deine aktuelle Verhütungsmethode und stört dich daran etwas?

Musst du Medikamente einnehmen und hast du irgendwelche Krankheiten?

## HAST DU WEITERE FRAGEN ZUR VERHÜTUNG?

Nebenwirkungen, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, Kosten...