

Dein Guide für das Gespräch zur Verhütung in der Perimenopause

Zyklusveränderungen und hormonelle Schwankungen können verunsichern – besonders, wenn es um das Thema Verhütung geht. Dieser Leitfaden unterstützt dich dabei, gut vorbereitet in das Beratungsgespräch mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt zu gehen.

1. Deine Situation einschätzen

Nimm dir kurz Zeit und markiere, was aktuell auf dich zutrifft:

Zyklus

regelmäßig unregelmäßig

Blutungsstärke & -dauer

starke Monatsblutung schwache Monatsblutung
 langanhaltende Monatsblutung sehr kurze Monatsblutung
 Schmerzen vor/während der Monatsblutung

Gesundheit & Lebensstil

Ich leide unter Migräne mit Aura Ich habe erhöhten Blutdruck
 Ich rauche bzw. vape Ich nehme regelmäßig Medikamente

Wenn ja, welche Medikamente:

Körperliche oder psychische Veränderungen

Stimmungsschwankungen Schlafprobleme
 Hitzewallungen Wassereinlagerungen
 Sonstiges

Welche Verhütungsmethoden kommen für dich in Frage

Kombi-Pille Östrogenfreie Pille Vaginalring
 Hormonspirale Hormonimplantat Dreimonatsspritze
 Kupferspirale Kondom Sonstiges

2. Fragen an deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt.

Diese oder ähnliche Fragen könnten von Bedeutung sein:

- Bin ich aktuell noch fruchtbar, auch wenn mein Zyklus unregelmäßig ist?
- Wie lange sollte ich in meiner Situation noch verhüten?
- Welche Verhütungsmethoden kommen für mich infrage?
- Was kann ich darüber hinaus gegen meine körperlichen/psychischen Veränderungen/Beschwerden tun?

3. Platz für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

Du bist nicht allein. Sprich offen über deine Beschwerden und Wünsche. Gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt findest du die passende Lösung für dich.