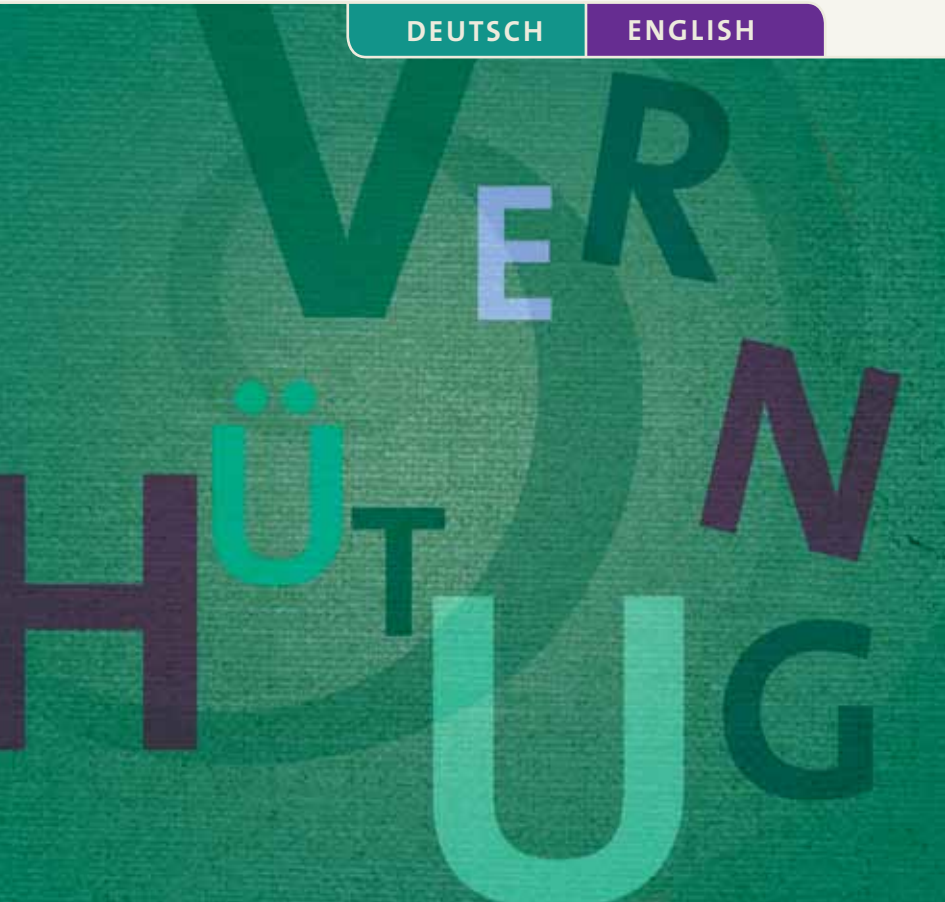


**pro familia**

**VERHÜTUNG  
CONTRA  
CEPTION**

DEUTSCH

ENGLISH



## Inhalt

<b>Gesund sein – Sexualität gehört dazu</b> .....	<b>04</b>
Verhütung .....	04
Wer zahlt die Verhütungsmittel? .....	06
Welche Verhütungsmethoden gibt es? .....	08
<b>Verhütung mit Hormonen</b> .....	<b>10</b>
Verhütung mit Östrogen und Gestagen .....	12
Die Pille – „kombinierte Pille“ .....	14
Verhütungspflaster .....	16
Verhütungsring .....	18
Mittel nur mit Gestagen .....	20
Minipille .....	22
Hormonimplantat .....	24
Dreimonatsspritze .....	26
Hormonspirale .....	28
<b>Verhütung ohne Hormone</b> .....	<b>30</b>
Kupferspirale .....	30
Barrieremethoden .....	32
Kondom .....	34
Frauenkondom .....	36
Diaphragma .....	38
Verhütungskappe / Portiokappe .....	40
Sterilisation .....	44
Sterilisation des Mannes .....	44
Sterilisation der Frau .....	46
Chemische Verhütungsmittel .....	48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	50
<b>Pille danach / Spirale danach</b> .....	<b>52</b>
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	<b>56</b>

## Content

<b>Being healthy – sexuality is part of it</b> .....	<b>05</b>
Contraception .....	05
Who pays for contraceptives? .....	07
What methods of contraception are available? .....	09
<b>Contraception with hormones</b> .....	<b>11</b>
Contraception with oestrogen and gestagen .....	13
The pill – the “combined pill” .....	15
The contraceptive patch .....	17
The contraceptive ring .....	19
Methods with gestagen only .....	21
The “mini pill” .....	23
The hormonal implant .....	25
The three-monthly contraceptive injection .....	27
The hormonal coil .....	29
<b>Contraception without hormones</b> .....	<b>31</b>
The copper coil .....	31
Barrier methods .....	33
The condom .....	35
The female condom .....	37
The diaphragm .....	39
The contraceptive cap .....	41
Sterilisation .....	45
Male sterilisation .....	45
Female sterilisation .....	47
Chemical contraceptives .....	49
“Natural” methods .....	51
<b>“Morning-after” pill and coil</b> .....	<b>53</b>
<b>Additional information</b> .....	<b>57</b>

## GESUND SEIN – SEXUALITÄT GEHÖRT DAZU

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heißt auch, dass wir uns wohl fühlen. Und zwar in unserem eigenen Körper und auch wenn wir mit anderen zusammen sind. Dazu gehört auch unsere Sexualität. Mal spielt sie eine große Rolle in unserem Leben und mal ist sie nicht so wichtig. Wir erleben sie immer wieder anders. Am schönsten ist es, wenn wir unsere Sexualität frei und nach unseren Wünschen leben können.

Es ist wichtig, dass Frauen und Männer über Verhütung Bescheid wissen. Dann können sie ihre Sexualität genießen, auch wenn sie sich gerade kein Kind wünschen. Frauen und Männer können so selber darüber bestimmen, ob sie Kinder haben möchten und wann dafür die richtige Zeit ist. Das ist ihr Recht.

## VERHÜTUNG

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht über die Verhütungsmittel, die Sie in Deutschland bekommen. Für die Frau gibt es viele Methoden, für den Mann bisher nur zwei.

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode hängt von ganz persönlichen Dingen ab: Lebe ich in einer festen Partnerschaft? Wie oft brauche ich Verhütung? Will ich später ein Kind? Sind Krankheiten vorhanden? In welchem Rhythmus lebe ich? – das sind Fragen, die dabei eine Rolle spielen.

Diese Broschüre kann nicht jede Verhütungsmethode vollständig erklären. Mit ihrer Hilfe können Sie herausfinden, welche Art von Verhütung für Sie in Frage kommt. Für die endgültige Entscheidung ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu

## BEING HEALTHY – SEXUALITY IS PART OF IT

Being healthy is more than just not being ill. Being healthy also means that we feel good. In our own bodies and when we are together with others. This also includes our sexuality. Sometimes this plays an important role in our lives, and at other times it is not so important. We have different experiences all the time. It is of course best when we can live out our sexuality freely, as we want to.

It is important that women and men are fully informed about contraception. Then they will be able to enjoy their sexuality, even if they don't want a child just yet. Women and men can therefore decide for themselves whether they want to have children, and when the time is right. That's their right.

## CONTRACEPTION

This brochure contains an overview of the contraceptives available in Germany. There are many contraceptive methods available for women, but only two are currently available for men.

The choice of contraceptive method depends on very personal matters: Am I in a stable relationship with a partner? How often do I need contraception? Do I want children one day? Do I have any illnesses? What kind of rhythm does my life have? These are all questions which come into play.

This brochure cannot explain every method of contraception fully. But with its help you can find out which methods of contraception might be right for you. Before taking a final decision, it's a good idea to have a personal consultation. For some methods

### Persönliche Beratung

lassen. Bei einigen Methoden ist das auch notwendig. Diese Beratung ist kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

#### An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

- Bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder
- Bei pro familia Beratungsstellen oder
- In einem Frauengesundheitszentrum

Sie sind ein Mann und wollen nicht (noch einmal) Vater werden? Dann können Sie sich bei pro familia oder bei einem Urologen / einer Urologin beraten lassen.

In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen. Fragen Sie danach, wenn Sie das möchten.

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, über Sexualität und Verhütungsmittel zu sprechen. Das geht vielen so. Für die Menschen, die das beruflich tun, ist es ganz normal. Sie tun es jeden Tag. Es braucht Ihnen nicht peinlich zu sein, dort hinzugehen und Ihre Fragen zu stellen. Wenn Sie nicht alle Ihre Fragen beantwortet bekommen oder sich nicht wohl fühlen, gehen Sie am besten zu einer anderen Ärztin / einem anderen Arzt oder zu einer anderen Beratungsstelle.

#### Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

### Rezept

Die meisten Verhütungsmittel ohne Hormone können Sie direkt und ohne Rezept kaufen. Wenn Sie sich für ein Verhütungsmittel mit Hormonen

this is compulsory. Such consultations are free of charge if you are statutorily insured. You have the right to obtain all the information you need to take an appropriate decision.

#### Advice can be obtained from the following:

- your gynaecologist; or
- a pro familia advisory agency; or
- a communal health centre for women.

Are you a man and don't want to be a father (again)? Then you can seek advice from a pro familia advisory agency or from a urologist.

In some advisory agencies or medical practices, there are employees who speak languages other than German. This service is available upon request.

Maybe you find it unpleasant to talk about sexuality and contraceptives. Many people feel like this. But people who do it for a job, it is quite normal. They do it every day. You don't need to be embarrassed about going there and asking questions. If all your questions are not answered, or you feel uncomfortable, go to a different doctor or advisory agency.

#### Who pays for contraceptives?

You generally have to pay for contraception yourself.

Most contraceptives without hormones can be purchased directly in pharmacies without prescription. If you choose a hormonal method of contraception,

### Personal consultations

### Prescription

entscheiden, brauchen Sie ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit gehen Sie in eine Apotheke.

**Wenn Sie gesetzlich versichert sind, gelten für die Kosten folgende Regeln:**

Rezeptgebühr

- Unter 18 Jahren zahlen Sie nichts,
- Ab dem 18. bis zum 20. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)
- Ab dem 20. Geburtstag bekommen Sie ein Privat-rezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst.

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

Die in dieser Broschüre angegebenen Preis sind ungefähre Angaben, da die Preise sich öfter ändern.

Auch wenn Sie Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II bekommen, bezahlen Sie Ihre Verhütungsmittel selbst. Es gibt Kommunen, die in diesem Fall die Kosten übernehmen. Fragen Sie in einer pro familia Beratungsstelle, ob und wo Sie Ihr Geld zurückbekommen können.

Bei ALG II: nachfragen!

**Welche Verhütungsmethoden gibt es?**

Mit Hormonen

Viele Verhütungsmittel enthalten Hormone. Es gibt sie nur für Frauen und in verschiedenen Formen: als Pille, Ring, Pflaster, Hormonspirale, Spritze oder Stäbchen.

**Bei den Verhütungsmitteln ohne Hormone können Sie wählen zwischen:**

Ohne Hormone

- der Kupferspirale,
- den Barrieremethoden,
- chemischen Methoden und
- Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung

Die Sterilisation ist eine Operation bei Mann oder Frau. Danach ist es in der Regel nicht mehr möglich, ein Kind zu zeugen oder zu bekommen.

you will need a prescription from a doctor to take to the pharmacy.

**If you are statutorily insured, the following rules apply for the charges:**

- No charge for people under 18 years of age.
- From 18 to your 20th birthday, only the prescription charge is payable (between 5 and 10 euros).
- After your 20th birthday, a private prescription must be obtained and the contraception must be paid for in full.

Prescription charge

Charge payable over 20 years of age

The prices given in this brochure are approximate and subject to change.

Even if you are receiving social security benefits or unemployment benefit II, you must still pay for contraception yourself. Some council areas will however refund the charges in such cases. The pro familia advisory agencies can provide advice on if and where refunds are obtainable.

Beneficiaries of ALG II (unemployment benefit) should enquire about charges

**What methods of contraception are available?**

Many contraceptives contain hormones. These are only available for women and come in various forms: the pill, the ring, the patch, the hormonal coil, injections, or implants.

With hormones

**For contraceptives without hormones, you can choose between:**

- the copper coil,
- barrier methods,
- chemical methods, and
- “natural” methods.

Without hormones

Sterilisation involves an operation for the man or the woman. It is usually no longer possible after that to father a child or to become pregnant.

„Aufpassen“  
(Coitus interruptus) ist unsicher

Übrigens zählt das „Aufpassen“, es heißt auch „Coitus interruptus“, nicht zu den Verhütungsmethoden. Es ist viel zu unsicher. Der Mann zieht dabei seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau. In diesem Moment kann schon etwas Flüssigkeit aus dem Penis herauskommen. Davon kann die Frau schwanger werden.

## VERHÜTUNG MIT HORMONEN

Hormone entstehen in Drüsen und verteilen sich über das Blut im Körper. Sie sorgen dafür, dass verschiedene Körperorgane gut zusammenarbeiten.

Geschlechtshormone

Die wichtigsten Geschlechtshormone der Frau werden in den Eierstöcken gebildet und heißen Östrogen und Gestagen. Sie wirken vor allem auf die Gebärmutter.

Zyklus

Einige Verhütungsmittel mit künstlichen Hormonen ersetzen den eigenen Zyklus und verhindern den Eisprung. Andere wirken so auf die Gebärmutter, dass keine Befruchtung und Einnistung stattfindet. Manche Verhütungsmittel machen beides. Oft verändern sie auch die monatliche Blutung.

Fruchtbarkeit kommt wieder

Nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels kehren die Fruchtbarkeit und die eigene Periode der Frau wieder zurück. Bei einigen Mitteln kann das jedoch mehrere Monate dauern.

Incidentally, the “withdrawal” method, also called “coitus interruptus”, is not a contraceptive method. It is much too unsafe. Here the man withdraws his penis from the vagina shortly before ejaculation. However, it is still possible for some of the fluid to escape from the penis at this time, and the woman can become pregnant as a result.

## CONTRACEPTION WITH HORMONES

Hormones are produced by glands and are distributed throughout the body in the blood. Hormones ensure that the various organs of the body function well together.

The most important sex hormones in women are produced in the ovaries and are called oestrogen and gestagen. These hormones have an effect primarily upon the uterus.

Some contraceptives with synthetic hormones replace the actual hormone cycle and prevent ovulation. Other hormones affect the uterus in such a way that, so that fertilisation and implantation cannot occur. There are some contraceptives that have both effects. They often alter the rhythm of the monthly period.

After stopping hormonal contraception, a woman’s fertility and her usual monthly cycle are restored. In the case of some contraceptives this can take several months.

“Withdrawal”  
(coitus interruptus) is unsafe

Sex hormones

Cycle

Fertility restored

## VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Verhütungsmittel mit Östrogen und Gestagen setzen die eigenen Geschlechtshormone außer Kraft. Es kommt zu einem künstlichen Zyklus ohne Eisprung. Anstelle der natürlichen Periode tritt eine künstliche Blutung auf.

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt. Bei bestimmten Pillen vermutet man, dass das Risiko für Thrombose größer ist als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt danach.

Auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist erhöht. Das gilt besonders für Frauen, die rauchen oder einen hohen Blutdruck haben. Das Risiko steigt mit dem Alter. Diese Frauen verhüten besser auf andere Weise.

Auch bei bestimmten Krankheiten sollten Frauen keine Östrogene nehmen. Das wird vorher durch das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt.

Werden Mittel mit Östrogen über eine längere Zeit eingenommen, erhöhen sie das Risiko für Gebärmutterhals- und Brustkrebs.

An Nebenwirkungen kann es geben: Zwischenblutungen, Brustspannen, Kopfschmerzen, Veränderung der Stimmung oder der sexuellen Lust, Gewichtszunahme und andere.

## CONTRACEPTION WITH OESTROGEN AND GESTAGEN

Contraceptives containing oestrogen and gestagen nullify the effects of the sex hormones in the body of the woman. An artificial cycle is induced without ovulation. Bleeding is then artificially induced instead of a natural period.

Women who take oestrogen are at higher risk of suffering thrombosis (blockage of a vein), especially when such a disposition already exists in the family. It is thought that the risk of thrombosis is higher with certain pills than with others. Ask your doctor for advice on this.

The risk of stroke and heart attack is also increased. This particularly applies to women who smoke or suffer from high blood pressure. The risk increases with age. These women are advised to use other forms of contraception.

Women with certain illnesses should also not take oestrogen. This can be clarified by consulting a doctor.

If contraceptives containing oestrogen are taken over a long period of time, the risk of cervical and breast cancer increases.

Side effects may occur, such as bleeding between periods, breast tenderness, headaches, mood swings, fluctuations in libido, weight gain, etc.

Kein Eisprung

Künstliche  
Blutung

Risiken

Nebenwirkungen

No ovulation

Synthetic  
bleeding

Risks

Side effects

21 Tage lang jeden  
Tag einnehmen,  
7 Tage lang Pause

## Die Pille – „kombinierte Pille“

### Sie enthält Östrogen und Gestagen

- Ein Streifen enthält 21 Pillen, täglich wird zur selben Zeit eine Pille eingenommen, dann folgen 7 Tage Pause; danach beginnt der nächste Streifen (oder 22 Pillen und 6 Tage Pause bzw. 24 Pillen und 4 Tage Pause, das gibt es auch)
- Kosten: zwischen 5 und 20 Euro / Monat, je nach Präparat und Packungsgröße (6-Monats-Packung ist günstiger)

### Wie funktioniert sie?

- Die Pille verhindert den Eisprung
- Während der 7 Tage Pause kommt es meistens zu einer Blutung
- Auch an den Pausentagen kann die Frau nicht schwanger werden

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

- Große Auswahl – für die meisten Frauen, die die Pille nehmen wollen, findet sich eine, die sie gut verträgt
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Wenn eine Pille bis zu 12 Stunden zu spät eingenommen wird, wirkt sie noch sicher
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit der Pille zu verhüten

### Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden

Kein Eisprung

Blutung alle 4  
Wochen

Große Auswahl

## The pill – the “combined pill”

### contains oestrogen and gestagen

- A pack contains 21 pills; one pill is taken daily for 21 days at the same time of day, followed by a break of seven days; then the next pack is started (a cycle of 22 pills and six days off or 24 pills and four days off is also available).
- Cost: between 5 and 20 euros per month, depending on the preparation and the pack size (a six-month supply is better value).

### How does the pill work?

- The pill prevents ovulation.
- Menstruation usually occurs during the 7-day break.
- The woman cannot become pregnant during the breaks either.

### How safe is the pill?

- Very safe.

### Advantages

- Large selection – a suitable product is available for most women who want to take the pill.
- Reduction in period pain.
- Even if the pill is taken 12 hours late, it is still effective
- The woman can stop taking the pill at any time.

### Disadvantages

- The woman has to remember to take the pill every day.
- For risks and side effects, see page 13.
- Regular consultations and prescriptions necessary.
- Contraception can be unsafe in cases of vomiting and diarrhoea.
- The taking of other medication can render contraception unsafe (antibiotics, analgesics,

One pill a day for  
21 days,  
7 days off

No ovulation

Menstruation  
every 4 weeks

Large selection



Unsicher durch:  
Antibiotika,  
Erbrechen und  
Durchfall

- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Verhütungspflaster

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

- Kleines Pflaster, das sich die Frau auf die Haut klebt; es wird jede Woche gewechselt, nach 3 Wochen folgt eine Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 39 Euro für drei Monate

### Wie funktioniert es?

- Das Pflaster gibt Östrogen und Gestagen durch die Haut ins Blut ab
- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung
- Auch in der Pausenwoche kann die Frau nicht schwanger werden

Kein Eisprung

Blutung alle 4  
Wochen

### Wie sicher ist es?

Sehr sicher

### Vorteile

- Die Frau muss nur einmal in der Woche etwas für die Verhütung tun
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

Immer am selben  
Wochentag

Auch sicher bei  
Darmproblemen

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden

medication for anxiety or increased temperature, St. John's wort).

- The pill provides no protection against sexually transmitted diseases.

## The contraceptive patch

- This is a small patch which the woman applies to the skin and replaces each week. After 3 weeks, there is one week without the patch.
- Cost: 38 euros for three months.

### How does it work?

- The patch releases oestrogen and gestagen into the bloodstream through the skin.
- Ovulation is prevented.
- In the week-long break, menstruation usually ensues.
- The woman cannot become pregnant in the break either.

### How safe is it?

- Very safe.

### Advantages

- The woman only needs to think about contraception once a week.
- Reduction of period pain.
- Contraception ensured even when vomiting and diarrhoea are present.
- The woman can break off contraception with the patch at any time.

### Disadvantages

- For risks and side effects, see page 12.
- Regular consultations and prescriptions necessary.
- The patch may irritate the skin or fall off too soon.
- If the patch is applied or replaced too late, contraception can be unsafe.

Unsafe in cases of:  
antibiotics,  
vomiting and  
diarrhoea

3 weeks with  
patch, 1 week  
without

No ovulation

Menstruation  
every 4 weeks

Always applied  
on the same day  
of the week

Also safe in case  
of gastro-intesti-  
nal problems

- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Verhütungsring

3 Wochen  
mit Ring,  
1 Woche ohne

- Weicher Plastikring, ca. 5 Zentimeter groß, den sich die Frau selbst in die Scheide einlegt und nach 3 Wochen wieder herausnimmt; dann folgt eine Woche ohne Ring
- Kosten: ca. 47 Euro für drei Monate

### Wie funktioniert er?

Blutung alle 4  
Wochen

- Der Ring gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab
- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung

Kein Eisprung

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

Zweimal im  
Monat  
  
Auch sicher bei  
Darmproblemen

- Die Frau muss sich nur zweimal im Monat um die Verhütung kümmern.
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Er wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Ring zu verhüten

### Nachteile

Manchmal  
Ausfluss

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

- No protection against sexually transmitted diseases.

## The contraceptive ring

- This is a soft plastic ring of around 5 cm, which a woman inserts into her vagina herself and removes after 3 weeks; then there is a break of one week without the ring.
- Cost: about 47 euros for three months.

### How does it work?

- The ring releases oestrogen and gestagen into the bloodstream through the walls of the vagina.
- Ovulation is prevented.
- During the week-long break, menstruation usually ensues.

### How safe is the ring?

- Very safe.

### Advantages

- The woman only needs to think about contraception twice a month.
- Reduction of period pain.
- The contraceptive is still safe in case of vomiting or diarrhoea.
- The woman can break off contraception with the ring at any time.

### Disadvantages

- For risks and side effects, see page 13.
- Regular consultations and prescriptions necessary.
- The ring can sometimes irritate the vagina wall or cause discharge.
- If the ring is inserted too late, contraception is unsafe.
- No protection against sexually transmitted diseases.

3 weeks with the  
ring inserted,  
1 week without

Menstruation  
every 4 weeks

No ovulation

Twice a month

Safe in case of  
gastro-intestinal  
problems

Some discharge  
possible

## MITTEL NUR MIT GESTAGEN

Nur Gestagen

Gestagen macht den Schleim im Gebärmuttereingang so zäh, dass die meisten Spermazellen nicht hindurchkommen. Falls doch eine Eizelle befruchtet wird, kann sie sich nicht einnisten. Denn in der Gebärmutterhöhle bleibt die Schleimhaut ganz dünn. Deswegen wird die Periode auch schwächer oder kann ganz wegbleiben. Für Frauen mit starken Blutungen oder Blutarmut kann das ein wichtiger Vorteil sein.

Blutung kann wegbleiben

Einige Mittel geben soviel Gestagen ab, dass sie zusätzlich den Eisprung verhindern. Sie sind besonders sicher.

Auch für:  
stillende Frauen,  
ältere Frauen,  
Raucherinnen

Gestagen allein eignet sich meistens auch für Frauen, die kein Östrogen nehmen möchten oder sollten, siehe Seite 12.

Nebenwirkungen

An Nebenwirkungen kann es geben: Zwischenblutungen, Ausbleiben der Blutung, Kopfschmerzen, weniger Lust, Veränderungen der Haut, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und andere.

## METHODS WITH GESTAGEN ONLY

Gestagen thickens the mucus at the entrance to the uterus, so that most sperm are prevented from passing through. Should an egg be fertilised, it is incapable of implantation. The mucous membranes in the uterine cavity become very thin. For this reason, periods become lighter and may cease altogether. This can represent a considerable benefit for women who have heavy periods or suffer from anaemia.

Some methods release so much gestagen that they also prevent ovulation; these are particularly safe.

Gestagen taken alone is primarily suitable for women who don't want to, or cannot, take oestrogen; see page 13.

Side effects may occur: bleeding between periods, ceasing of menstruation, headaches, decrease in libido, skin alterations, mood swings, weight gain and others.

Gestagen alone

Regular menstruation may cease

Also suitable for breastfeeding mothers, older women and smokers

Side effects

Sehr genaue  
Einnahme nötig

Jeden Tag,  
ohne Pause

Unsicher durch:  
Antibiotika,  
zu späte  
Einnahme,  
Erbrechen und  
Durchfall

## Minipille

### Was ist das?

- Pille, die nur Gestagen enthält; die Frau nimmt sie jeden Tag genau zur selben Zeit ohne Pause
- Kosten: zwischen 6 und 17 Euro / Monat

### Wie funktioniert sie?

- Sie wirkt hauptsächlich auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter
- Eine besondere Minipille enthält soviel Gestagen, dass sie zusätzlich den Eisprung verhindert

### Wie sicher ist sie?

- Nicht ganz so sicher wie die Pille mit Östrogen und Gestagen, siehe Seite 12
- Minipillen, die zusätzlich den Eisprung verhindern, sind sehr sicher

### Vorteile

- Auch geeignet für stillende Frauen, Frauen über 40 Jahre und Raucherinnen
- Weniger gesundheitliche Risiken als bei den Pillen mit Östrogen
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit der Minipille zu verhüten

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## The “mini pill”

### What is it?

- This pill contains only gestagen – the woman takes it every day at exactly the same time, and without a break.
- Cost: between 6 and 17 euros per month.

### How does it work?

- The “mini pill” primarily affects the mucus and the mucous membranes of the uterus.
- One particular brand of “mini pill” contains so much gestagen that it also prevents ovulation.

### How safe is it?

- Not quite as safe as the pill with oestrogen and gestagen (see p.13).
- Those “mini pills” which also prevent ovulation are extremely safe.

### Advantages

- Also suitable for breastfeeding women, women over 40 and for smokers.
- Fewer health risks involved than with pills containing oestrogen.
- Women can stop taking the “mini pill” at any time.

### Disadvantages

- For risks and side effects, see page 21.
- Has to be taken extremely punctually; unsafe when taken more than 3 hours late.
- Regular consultations and prescriptions necessary.
- Can become unsafe in cases of vomiting and diarrhoea.
- Taking other medication may render contraception unsafe (antibiotics, analgesics, medication for anxiety or fever, St. John’s wort).
- The “mini pill” does not protect against sexually transmitted diseases.

Must be taken  
very precisely

Every day,  
without break

Unsafe in  
cases of:  
antibiotics,  
taking it  
too late,  
vomiting and  
diarrhoea

## Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

- 4 Zentimeter langes biegsames Plastikstäbchen
- Eine Ärztin / ein Arzt schiebt es mit einer Art Spritze unter die Haut an der Innenseite des Oberarms, dort bleibt es bis zu drei Jahre liegen
- Kosten: einmalig 300 bis 350 Euro

### Wie funktioniert es?

- Das Stäbchen gibt 3 Jahre lang gleichmäßig Gestagen ins Blut ab
- Es wirkt hauptsächlich auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter
- In den ersten 2 Jahren verhindert es meistens auch den Eisprung

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

- Bis 3 Jahre lang muss nichts für die Verhütung getan werden
- Die Frau kann nichts falsch machen oder vergessen
- Wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig
- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben
- Teuer
- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Es kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

Wirkt bis  
3 Jahre lang

Kann nicht  
vergessen werden

Auch bei  
Darmproblemen

Oft Blutungs-  
störungen

Teuer

Kann nicht selbst  
entfernt werden

## The hormonal implant

- A 4 cm long soft plastic stick
- A doctor inserts the implant by a form of injection under the skin of the inside of the upper arm; it remains there for up to three years.
- Cost: one-off – 300 to 600 euros.

### How does it work?

- For three years, the implant releases gestagen steadily into the bloodstream.
- The effect is primarily on the mucus and the mucous membranes of the uterus.
- During the first two years, the contraceptive implant also generally prevents ovulation.

### How safe is it?

- Very safe.

### Advantages

- The woman does not need to think about contraception for up to 3 years.
- The woman cannot do anything wrong or forget anything.
- The contraceptive effect is guaranteed even in cases of vomiting and diarrhoea.

### Disadvantages

- For risks and side effects, see page 20.
- Insertion and removal under local anaesthetic; removal is sometimes difficult.
- Heavier and more frequent or weak and infrequent periods are possible; periods may also stop altogether.
- Expensive.
- If the implant is inserted incorrectly (in the muscle tissue), the contraceptive effect is not guaranteed.
- No protection against sexually transmitted diseases.
- Can only be removed by a doctor.

Effective for  
3 years

Cannot be  
forgotten

Safe even in cases  
of vomiting and  
diarrhea

Often disrupts  
menstruation

Expensive

Cannot be  
removed by the  
woman herself

Wirkt 12 oder  
8 Wochen lang

## Dreimonatsspritze (Depotspritze)

- Eine Lösung mit Gestagen, die von Ärztin / Arzt oder Arzthelferin alle 12 Wochen in den Gesäßmuskel gespritzt wird. Es gibt auch eine Sorte, die nur 8 Wochen lang wirkt
- Jede Spritze kostet ca. 30 bis 35 Euro. Manchmal kommen noch Gebühren für das Setzen der Spritze hinzu (bis 15 Euro)

### Wie funktioniert es?

- Hormon-Vorrat (Depot) im Muskel gibt pausenlos Gestagen ins Blut ab
- Verhindert den Eisprung und wirkt auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

- Die Frau muss sich nur alle 12 oder 8 Wochen um Verhütung kümmern
- Manche Frauen finden es gut, keine Blutungen mehr zu haben

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg
- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

## The three-monthly contraceptive injection

- A gestagen solution is injected by a doctor or nurse every 12 weeks into the muscle tissue of the buttocks; there is also a brand that is only effective for 8 weeks.
- Cost: 30 to 35 euros per injection. Sometimes additional fees for the placement of the injection apply (up to 15 euros).

### How does it work?

- A hormone deposit in the muscle tissue continuously releases gestagen into the bloodstream.
- Prevents ovulation, and affects the mucus and mucous membranes of the uterus.

### How safe is it?

- Very safe.

### Advantages

- The woman only needs to think about contraception every 12 or 8 weeks.
- Some women enjoy having no more periods.

### Disadvantages

- For risks and side effects, see page 21.
- Regular consultations and prescriptions necessary.
- Irregular menstruation; after longer use, menstruation often ceases altogether.
- Increased appetite, weight gain possible.
- Can reduce the stability of bone-structure and tissue in younger women.
- In cases of pronounced side effects, the contraception cannot be spontaneously terminated.
- No protection against sexually transmitted diseases.
- After the last injection, it may take more than one year before a normal menstrual cycle and fertility are restored.

Kein Eisprung

Is effective for  
8 or 12 weeks

No ovulation

Bequem

Convenient

Kann nicht  
spontan  
abgesetzt werden

No spontaneous  
breaking-off  
possible

Eher nicht für  
junge Frauen

Less suitable for  
younger women

Fruchtbarkeit  
kommt oft erst  
sehr spät wieder

Fertility is often  
not restored until  
much later

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

## Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T. Der Stiel enthält Gestagen
- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein, dort bleibt sie bis 5 Jahre liegen
- Kosten: beim Einlegen 250 bis 400 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten oft extra

### Wie funktioniert es?

- Das Gestagen wirkt direkt in der Gebärmutter. Die Veränderungen von Schleim und Schleimhaut verhindern eine Schwangerschaft

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation

### Vorteile

- Die Frau braucht sich 5 Jahre lange nicht um Verhütung kümmern
- Die Periode wird schwächer und macht weniger Schmerzen (sie kann auch ganz ausbleiben)
- Wirkt auch sicher bei Erbrechen oder Durchfall
- Wirkt örtlich, nur sehr wenig Gestagen gelangt auch ins Blut, daher seltener Nebenwirkungen

### Nachteile

- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei kleiner Gebärmutter, sehr engem Muttermund, bei bestimmten Erkrankungen)
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Arzt / Ärztin entfernt werden

Bequem

Blutung kann ganz wegbleiben

Kontrollen

Kann nicht selbst entfernt werden

## The hormonal coil

- A 3 cm plastic object which looks like a “T”; the stem part contains gestagen.
- A medical practitioner inserts the coil into the uterine cavity.
- The coil remains in place for 5 years.
- Cost: 250 to 400 euros upon insertion (hormonal coil and insertion); check-ups take place once or twice per year and often cost extra.

### How does it work?

- The gestagen has a direct effect on the uterus. The alterations to the mucus and the mucous membranes prevent a pregnancy.

### How safe is it?

- Extremely safe, almost as safe as sterilisation.

### Advantages

- The woman doesn't need to think about contraception for 5 years.
- Periods become lighter and less painful (may cease altogether).
- Is also safe in cases of vomiting and diarrhoea.
- The contraceptive effect is local; therefore little gestagen is released into the bloodstream; thus side effects less likely.

### Disadvantages

- At the beginning bleeding between periods is possible, sometimes over several months; thereafter, periods may become less frequent or cease altogether.
- In order to check that the coil is positioned correctly, ultrasonic examinations are necessary.
- The coil is not suitable for all women (e.g. in case of small uterus, narrow cervix and if certain illnesses are present).
- No protection against sexually transmitted diseases.
- Can only be removed by a doctor.

Remains and has effect in the uterus for up to 5 years

Convenient

Menstruation may cease altogether

Check-ups

Cannot be removed by the woman herself

## VERHÜTUNG OHNE HORMONE

### KUPFERSPIRALE

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

- Etwa 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht wie ein Anker oder ein T. Der Stiel ist mit Kupferdraht umwickelt. Es gibt auch die Kupferkette. Sie besteht aus Kupferzylindern
- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein
- Dort kann sie mindestens 3 bis 5 Jahre bleiben
- Kosten: beim Einlegen 130 bis 200 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 150 bis 330 Euro, die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra (ca. 20 Euro)

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

#### Wie funktioniert sie?

- Das Kupfer verändert das Milieu in der Gebärmutter. Dadurch kommen die meisten Spermazellen nicht bis zur Eizelle und können sie nicht befruchten
- Außerdem wirkt das Kupfer auf die Schleimhaut in der Gebärmutterhöhle. Falls doch eine Eizelle befruchtet wird, kann sie sich dort nicht einnisten

Verhindert Befruchtung und Einnistung

#### Wie sicher ist?

- Sehr sicher

#### Vorteile

- Wird meistens gut vertragen
- Lange wirksam, bequem
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen
- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar
- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 52

Bequem

## CONTRACEPTION WITHOUT HORMONES

### THE COPPER COIL

- The coil is an anchor- or T-shaped piece of plastic of approximately 3 cm in length. The stem is wound with copper wire.
- A doctor places the coil in the uterine cavity.
- The device can remain in situ for at least 3 to 5 years.
- Cost: 130 to 200 euros (coil and insertion); checkups take place once or twice per year and cost extra (around 20 euros).

#### How does it work?

- The copper alters the state of the uterus; as a result, most sperm fail to reach the ovum and thus cannot fertilise it.
- The copper also affects the mucous membranes of the uterus cavity; should an ovum become fertilised, no implantation takes place.

#### How safe is it?

- Very safe.

#### Advantages

- The spiral is usually tolerated well.
- Effective over the long term and convenient.
- Contains no hormones and is also suitable for breastfeeding mothers.
- The woman is fertile again immediately after removal.
- Also suitable as a means of “morning-after” contraception – see page 53.

Is placed in and affects the uterus

Active for 3 to 5 years or more

Prevents fertilisation and nidation

Convenient



Periode stärker

Unterleibs-  
infektionen

Kann nicht selbst  
entfernt werden

### Nachteile

- Die Periode kann stärker, länger und schmerzhafter werden
- Besonders geeignet für Frauen mit einem festen Partner
- Bei wechselnden Partnern kann es leichter zu Unterleibsinfektionen kommen
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei Myomen in der Gebärmutter)
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall wichtig
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

### BARRIEREMETHODEN

Barrieremethoden heißen deshalb so, weil sie eine Barriere oder Sperre aus Latex, Silikon oder einem ähnlichem Material bilden, sodass Spermazellen und Eizelle nicht aufeinandertreffen können. Manche Mittel müssen unbedingt mit einem Gel oder einer Creme verwendet werden, die die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht.

Barrieremethoden sind nur dann sicher, wenn sie bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig angewendet werden. Wichtig sind Übung und eine gute Anleitung.

### Disadvantages

- Periods can be heavier, longer and more painful.
- Particularly suitable for women with a long-term partner.
- Abdominal infections are more likely with frequent partner changes.
- Cannot be used by all women (e.g. when myomas are present in the uterus).
- To ensure correct fitting in situ, ultrasonic examinations are important.
- No protection against sexually transmitted diseases.
- Can only be removed by a doctor

### BARRIER METHODS

Barrier methods are thus termed because they form a barrier or stoppage made from latex, silicone or similar materials so that sperm and ovum cannot meet; some methods should always be used with a gel or a cream to kill the sperm or render them inactive.

Barrier methods are only safe when used correctly and for every occurrence of intercourse. Practice and detailed instructions are both important.

Heavier  
menstruation

Abdominal  
infections  
possible

Cannot be  
removed without  
medical  
assistance

Auf geprüfte  
Qualität achten

## Kondom

- Verhütungsmethode für den Mann
- Ein weicher „Schlauch“ mit einem geschlossenen Ende, meistens aus Latex (oder Polyurethan)
- Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen
- In verschiedenen Formen, Größen, Farben, mit oder ohne Aroma
- Zu bekommen in Drogerien, Supermärkten, Apotheken, Tankstellen, Automaten und über das Internet
- Auf Gütesiegel achten
- Kosten: 0,20 bis 1,20 Euro / Stück (Polyurethan: ab 1,80 Euro / Stück)

### Wie funktioniert es?

- Die Samenflüssigkeit wird im Kondom sicher aufgefangen. So können keine Spermazellen in die Gebärmutter oder zur Eizelle kommen
- Für jeden Geschlechtsverkehr wird ein neues Kondom genommen

### Wie sicher ist es?

- Sicher, wenn es richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt wird

### Vorteile

- Es schützt den Mann und die Frau vor vielen sexuell übertragbaren Krankheiten. Zum Beispiel vor HIV / Aids, Chlamydien und zum Teil auch vor HPV (Humane Papillomaviren)
- Die einzige Verhütungsmethode für den Mann außer der Sterilisation
- Leicht zu bekommen

### Nachteile

- Es muss richtig angewendet werden
- Die Größe muss stimmen
- Es kann reißen oder abrutschen

Schutz vor Krank-  
heiten, die beim  
Sex übertragen  
werden

## The condom

- This is a contraceptive for men.
- It consists of a flexible “tube” with a sealed end usually made of latex (or polyurethane).
- It is stretched over the erect penis before sexual intercourse.
- Available in various forms, sizes and colours, with or without flavours.
- Available from chemists, supermarkets, pharmacies, petrol stations, vending machines and over the internet.
- Look out for the quality control mark.
- Cost: 20 cents to 1.20 euros each (polyurethane: from 1.80 euros each).

### How does it work?

- The semen is safely collected and held in the condom; no sperm can enter the uterus or meet the ovum.
- A new condom must be used for every act of sexual intercourse.

### How safe is it?

- Safe when used correctly and for every act of sexual intercourse.

### Advantages

- It protects both the man and the woman against many sexually transmitted diseases; e.g. HIV / AIDS, chlamydia and partly from HPV (human papillomavirus).
- This is the only contraceptive method for men, other than sterilisation.
- The condom is easily available.

### Disadvantages

- Must be used correctly.
- The size must be correct.
- It can split or slip off.

Look for the  
quality control  
mark

Protects against  
sexually trans-  
mitted diseases

- Manche Männer und Frauen finden, dass das Kondom beim Sex stört
- Es kann bei falscher Aufbewahrung (zum Beispiel im Portemonnaie) undicht werden
- Für Männer mit Latex-Allergie gibt es teurere Kondome aus Polyurethan

## Frauenkondom

### Was ist das?

- Ein weicher Plastikschauch mit einem offenen und einem geschlossenen Ende; aus Polyurethan, Nitril oder Latex
- Über Apotheke oder Internet zu bestellen
- Kosten: zwischen 9 und 12 Euro für 3 Stück, in Großpackungen billiger

### Wie funktioniert es?

- Vor dem Geschlechtsverkehr legt die Frau es sich in die Scheide. Es haftet wie eine zweite Haut an der Scheidenwand und bedeckt außen die Schamlippen. Die Samenflüssigkeit wird darin aufgefangen
- Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Frauenkondom genommen werden

### Wie sicher ist es?

- Bei korrekter Anwendung vermutlich so sicher wie das „Männerkondom“. Es liegen aber nur wenige Daten über die Sicherheit vor

### Vorteile

- Nur damit kann sich eine Frau selbst gegen viele sexuell übertragbare Krankheiten schützen. Zum Beispiel vor HIV / Aids, Chlamydien und zum Teil auch vor HPV (Humane Papillomaviren)
- Es enthält keine Hormone
- Raucherinnen und stillende Frauen können es benutzen

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- Some men and women consider condoms a disturbance when having sex.
- The condom can lose its effectiveness if not properly stored (e.g. if kept in a purse).
- For men with a latex allergy, the more expensive polyurethane condoms are available.

## The female condom

### What is it?

- A soft plastic tube with one open and one closed end; made of polyurethane, nitrile or latex.
- Available from pharmacies or over the internet.
- Cost: between 9 and 12 euros for three; better value in larger packs.

### How does it work?

- Before sexual intercourse, the woman inserts the female condom into the vagina; the condom adheres to the vaginal wall like a second skin, and covers the lips of the vulva at the exterior; the semen is thus caught inside.
- A new femidom has to be fitted every time you have sex.

### How safe is it?

- When used correctly, the femidom is probably as safe as the “male condom”; but only few data on its safety are available.

### Advantages

- This is the only method whereby the woman can protect herself against many sexually transmitted diseases e.g. HIV / AIDS, chlamydia and partly from HPV (human papillomavirus).
- No hormones are involved.
- Suitable for smokers and breastfeeding mothers.

Catches the semen

May only be used once!

Protects against sexually transmitted diseases

Gleitmittel

**Nachteile**

- Teuer
- Braucht etwas Übung
- Kann knistern, dagegen kann Gleitmittel helfen

**Diaphragma**

- Weiche dünne Halbkugel aus Silikon, meistens 6 bis 8 Zentimeter groß. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt.
- Die richtige Größe muss durch eine Untersuchung festgestellt werden (bei Produkten, die es nur in einer Größe gibt, entfällt das). Wenn eine Frau viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 Kilogramm), muss die richtige Größe nochmal überprüft werden
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, über Apotheken oder das Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 Euro (Diaphragma) plus Untersuchung, außerdem ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

**Wie funktioniert es?**

- Zusammen mit Gel / Creme verhindert es, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss es noch mindestens 6 oder 8 Stunden (je nach Diaphragma) in der Scheide bleiben
- Es muss jedes Mal ein Gel (oder Creme) angewendet werden, das die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht

**Wie sicher ist es?**

- Sicher, wenn es richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt wird

Größe muss passen

Hält die Spermazellen ab

Jedes Mal benutzen

**Disadvantages**

- Expensive.
- Requires practice to use.
- Can “crackle” somewhat, but lubricant can help.

**The diaphragm**

- Thin, soft half-sphere made from silicone, mostly 6 to 8 cm in size; can be pressed together until narrow; the woman inserts the diaphragm into the vagina before sexual intercourse so that it covers the cervix.
- Used with gel or cream.
- The correct size can only be determined by gynaecological examination (not required for products only available in one size).
- Is available from some pro familia advisory centres, from pharmacies or over the internet.
- Cost: initially around 50 euros (for the diaphragm) plus medical examination and around 10 euros per pack of gel or cream.

**How does it work?**

- Together with the gel or cream, the diaphragm prevents the sperm from entering the uterus.
- After sexual intercourse, the diaphragm must be left in the vagina for at least six to eight hours (depending on the diaphragm).
- A gel (or cream) must be used on each occasion to kill the sperm or render the sperm inactive.

**How safe is it?**

- Safe if used correctly every time you have intercourse.

Lubricant

Right size is important

Stops the sperm

To be used every time

Die Frau hat es  
„in der Hand“

### Vorteile

- Enthält keine Hormone
- Hält bei guter Pflege 2 Jahre oder länger
- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Kann schon einige Stunden vor dem Sex eingesetzt werden
- Kein regelmäßiger Arztbesuch notwendig

### Nachteile

- Es gibt nicht viele Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Nicht geeignet bei Gebärmutter senkung
- Gel / Creme kann die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Zusätzlicher Ausfluss durch Gel / Creme
- Schützt nicht vor sexuell übertragbare Krankheiten

Braucht  
Anleitung und  
Übung

## Verhütungskappe / Portiokappe

- Kappe aus Silikon, in mehreren Formen und Größen. Die Frau führt sie vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide ein; sie saugt sich auf der Portio (unterster Teil der Gebärmutter) fest und dichtet den Muttermund ab
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden; ein Modell gibt es nur in einer Größe
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, im Frauengesundheitszentrum, über Apotheken oder Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel / Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

Saugt sich fest

Richtige Größe ist  
wichtig

### Advantages

- Contains no hormones.
- Can last for 2 years or longer when properly cared for
- Also suitable for smokers and breastfeeding mothers.
- Can be inserted some hours before sexual intercourse.
- No regular medical consultations necessary.

### Disadvantages

- There are not many advisory centres where women can get detailed instructions and practise inserting the diaphragm (please ask pro familia or at women's healthcare centres).
- Not suitable after suffering a prolapsed uterus.
- The gel or a cream can irritate the vaginal wall or the penis, or cause allergies.
- Additional discharge due to the gel or cream.
- No protection against sexually transmitted diseases.

## The contraceptive cap

- A cap made of silicone in a variety of shapes and sizes; the woman inserts the contraceptive cap into the vagina before sexual intercourse; the cap will then adhere securely by suction to the cervix (the lowest part of the uterus) and closes the cervical opening.
- To be used together with a gel or a cream.
- The correct size is determined by a gynaecological examination. One brand only comes in one size.
- Available from some pro familia advisory centres, at women's healthcare centres, from pharmacies or over the internet.
- Cost: initially around 30 to 50 euros (cervical cap, gel or cream) plus medical examination; thereafter around 10 euros per pack of gel / cream.

Puts the woman  
in control

Requires instruc-  
tion and fitting  
practice

secure suction  
attachment

Right size is  
important

Mit Gel / Creme	<p><b>Wie funktioniert es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen</li> <li>• Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben</li> </ul>	<p><b>How does it work?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Together with a gel or cream, the cap prevents the sperm from entering the uterus.</li> <li>• After sexual intercourse, the contraceptive cap must remain on the cervix for at least 8 hours.</li> </ul>	Together with a gel or a cream
Jedes Mal benutzen	<p><b>Wie sicher ist es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird</li> </ul>	<p><b>How safe is it?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Safe provided the cap fits well and is used correctly for each act of sexual intercourse.</li> </ul>	To be used every time
Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen	<p><b>Vorteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auch für Raucherinnen und stillende Frauen</li> <li>• Hält ein bis mehrere Jahre lang</li> <li>• Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen</li> <li>• Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden</li> </ul>	<p><b>Advantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Also suitable for smokers and breastfeeding mothers.</li> <li>• Lasts for one or more years.</li> <li>• Provides partial protection from abdominal infections since pathogenic germs are largely prevented from entering the uterus.</li> <li>• Can be inserted several hours before sexual intercourse.</li> </ul>	Partial protection against abdominal infections
Braucht Übung	<p><b>Nachteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma</li> <li>• Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)</li> <li>• Die Kappe kann verrutschen</li> <li>• Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<p><b>Disadvantages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• More difficult to fit than a diaphragm.</li> <li>• There are not many advisory centres or medical practices where women can get detailed instructions and practise inserting the cap (please ask pro familia or at women's healthcare centres).</li> <li>• The cap can shift during use.</li> <li>• No protection against sexually transmitted diseases.</li> </ul>	Requires practice

## STERILISATION

Für eine Sterilisation sollte sich nur entscheiden, wer für den Rest des Lebens auf (weitere) eigene Kinder verzichten will. Sie ist ein endgültiger Eingriff. Der Versuch, sie rückgängig zu machen, gelingt bis heute nur selten.

### Sterilisation des Mannes

- Eine kleinere ambulante Operation (Vasotomie oder Vasektomie)
- Die Samenleiter werden durchgeschnitten und verschlossen
- Kosten: 400 bis 500 Euro, mit Vollnarkose mehr; manchmal müssen Samenuntersuchungen extra bezahlt werden

#### Wie funktioniert sie?

- Es gelangen keine Samenzellen mehr in die Samenflüssigkeit
- Nach der Operation bleibt der Mann noch für einige Wochen bis Monate fruchtbar. Erst wenn bei der Samenprobe keine Samenzellen mehr gefunden werden, kann auf andere Verhütungsmittel verzichtet werden

#### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

#### Vorteile

- nie mehr an Verhütung denken müssen
- Die sexuelle Lust und Männlichkeit bleiben unverändert
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt
- Neben dem Kondom die einzige Verhütungsmethode für den Mann
- Einfacher als die Sterilisation der Frau, weniger Risiko

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

## STERILISATION

Before deciding on sterilisation, the person concerned must be sure that he or she does not want any (more) biological children for the rest of their life. Sterilisation is final. Attempts to reverse it are currently only rarely successful.

### Male sterilisation

- A small out-patient operation is necessary (vasotomy or vasectomy).
- The spermatic ducts are cut and sealed.
- Cost: 300 to 400 euros, more with general anaesthetic; sperm examinations may cost extra.

#### How does it work?

- No more sperm can enter the semen.
- After the operation, the man will remain fertile for a few weeks or months; only when no more sperm are found during a subsequent examination of the semen can any form of other contraception be ceased.

#### How safe is it?

- Extremely safe.

#### Advantages

- No further concerns concerning contraception.
- The man's sexual desire and masculinity remain unaffected.
- No known negative effects on health.
- Apart from the condom, sterilisation is the only other contraceptive method for the man.
- Male sterilisation is safer and carries less risk than female sterilisation.

Sperm  
examination

Method for man

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

### Nachteile

- Operation
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Wirkung tritt erst nach Wochen oder Monaten ein
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt nicht immer

### Sterilisation der Frau

- Eine Operation, meistens durch einen Einstich am Bauchnabel (Bauchspiegelung); dabei werden die Eileiter durchgeschnitten und verschlossen
- Dauert ca. 20 bis 30 Minuten
- Kosten: 500 bis 1.000 Euro, mit Vollnarkose

### Wie funktioniert sie?

- Durch die verschlossenen Eileiter kommen keine Eizellen und keine Spermazellen mehr durch. Es kann zu keiner Befruchtung mehr kommen

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen
- Enthält keine Hormone
- Beeinträchtigt nicht den Zyklus, die sexuelle Lust und Weiblichkeit
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt

### Nachteile

- Teuer
- Ist eine Routine-Operation, aber nicht ohne Risiko
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt eher selten

### Disadvantages

- Surgery.
- No protection against sexually transmitted diseases.
- The sterilisation is only effective after weeks or months.
- A reversal of sterilisation is expensive and not always successful.

### Female sterilisation

- An operation is necessary, usually by an incision at the navel (abdominal laparoscopy); the fallopian tubes are then cut and sealed.
- Duration: around 20 to 30 minutes.
- Cost: 500 to 1,000 euros with general anaesthetic.

### How does it work?

- The sealed fallopian tubes permit no further passage for the ovum or the sperm; no further fertilisation can occur.

### How safe is female sterilisation?

- Very safe.

### Advantages

- No further concerns about contraception.
- Does not involve hormones.
- The menstrual cycle is not disturbed, nor is sexual desire or femininity reduced.
- No known negative effects on health.

### Disadvantages

- Expensive.
- Although a routine surgery, it is not without risk.
- No protection against sexually transmitted diseases.
- A reversal of sterilisation is expensive and not always successful.

Sterilisation only  
effective after  
weeks or months

Cannot be  
reversed

Finality

Operation

Reversal only  
rarely successful

Endgültig

Operation

Nur selten  
rückgängig zu  
machen



## CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

In die Scheide

### Was ist das?

- Es gibt verschiedene chemische Verhütungsmittel: als Zäpfchen, Gel, Creme, Tabletten, Schwamm. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide
- Zu bekommen in Drogerien und Apotheken und über das Internet
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro

### Wie funktionieren sie?

- Sie enthalten ein Mittel, das die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht, zum Beispiel Nonoxinol-g, Milchsäure oder Zitronensäure

### Wie sicher sind sie?

- Unsicher
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc. verwendet: sicher

### Vorteile

- Enthält keine Hormone
- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Leicht zu bekommen

### Nachteile

- Unsicher
- Chemische Mittel können die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Manche Männer und Frauen finden, dass diese Mittel beim Sex stören
- Schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

Unsicher

## CHEMICAL CONTRACEPTIVES

### What are chemical contraceptives?

- There are a variety of chemical contraceptives: suppositories, gels, creams, tablets and sponges. The woman inserts the contraceptive in the vagina before sexual intercourse.
- Available at chemists, in pharmacies and over the internet.
- Cost: between 7 and 12 euros.

### How do they work?

Chemical contraceptives contain a chemical agent that kills sperm or renders them inactive, e.g. Nonoxinol-g, lactic acid or citric acid.

### How safe are chemical contraceptives?

- Unsafe.
- Safe when used together with diaphragm, cervical cap, etc.

### Advantages

- Contain no hormones.
- Also suitable for smokers and breastfeeding mothers.
- Easily available.

### Disadvantages

- Unsafe.
- Chemical methods may cause irritation to the skin of the vagina, to the penis, or can lead to allergies.
- Some men and women consider these methods a disturbance when having sex.
- No protection against sexually transmitted diseases.

In the vagina

Nonoxinol,  
lactic acid,  
citric acid

Unsafe

## METHODEN DER FRUCHTBARKEITSWAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

- Durch sorgfältiges Beobachten des eigenen Körpers erkennt die Frau ihre fruchtbaren Tage
- Während dieser Zeit verzichtet das Paar bei der Sexualität auf Geschlechtsverkehr oder benutzt eine andere Methode wie Kondom, Diaphragma etc.

### Wie funktioniert es?

- Es geht am besten bei Frauen, die eine ziemlich regelmäßige Periode haben
- Die Frau misst täglich ihre Körpertemperatur beim Aufwachen (Temperaturmethode). Sie beobachtet, wie sich ihr Gebärmutterhals und der Schleim am Muttermund von Tag zu Tag verändern (Schleimstrukturmethode)
- Daraus kann sie ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmen. Um dies sicher zu erlernen, sind eine persönliche Beratung oder gute Informationen notwendig. Es gibt dafür auch Kurse. Diese heißen NFP-Kurse
- Wenn nach etwa 3 Monaten die Frau genug Erfahrung gesammelt hat, können andere Verhütungsmittel abgesetzt werden
- Zykluscomputer können ein Hilfsmittel bei den Beobachtungen sein. Sie sind aber kein Verhütungsmittel

### Wie sicher sind sie?

- Die Sicherheit erhöht sich durch die genauen Beobachtungen
- Je entschiedener beide hinter dieser Methode stehen und danach handeln, umso sicherer ist diese Art der Verhütung
- Wenn nur ein Merkmal, Temperatur oder Schleim, beobachtet wird, sind diese Methoden nicht sicher

Regelmäßige  
Periode

Erlernen

## “NATURAL” METHODS

(also termed NFP – natural family planning)

- The woman can recognise her fertile days by carefully observing the behaviour of her own body.
- On those days, the couple avoids sexual intercourse or uses other contraceptive methods such as a condom, diaphragm, etc.

### How does it work?

- The method works best for women with fairly regular periods.
- The woman takes her body temperature daily when she wakes up (the temperature method); she observes the day-to-day alterations in the cervix and the state of the mucus at the cervical os (mucus inspection method).
- From this, the woman can recognise her fertile and infertile days. Mastering such methods safely requires a personal consultation or detailed information. Courses are available for these methods, called NFP courses.
- When the woman has amassed sufficient experience after around 3 months, other contraceptive methods can be stopped.
- Cycle computers can help in undertaking observations, but these are not contraceptive methods.

### How safe is it?

- The degree of safety increases with precise observation.
- The more decisively both the man and the woman apply the method and adjust their sexual behaviour accordingly, the safer this method of contraception becomes.
- When only one characteristic is observed, i.e. only the temperature or only the mucus, the method is not safe.

Regular periods

Learning process

Beide Partner

**Vorteile**

- Enthält keine Hormone
- Frauen lernen viel über ihren eigenen Körper
- Kostengünstig

**Nachteile**

- Setzt die Einigkeit der beiden Partner voraus
- Lange Lernphase
- Eher möglich bei regelmäßigem Zyklus
- Wird manchmal verwechselt mit unsicheren Methoden wie der Kalendermethode
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

**PILLE DANACH / SPIRALE DANACH**

Trotz der großen Auswahl an Verhütungsmitteln und auch bei sorgfältiger Anwendung kann es zu einer Panne kommen. Damit ist Geschlechtsverkehr ohne eine sichere Verhütung gemeint. In diesem Fall ist es gut zu wissen, dass es eine Verhütung für „danach“ gibt.

**Möglichkeiten, nach einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft zu verhindern (sogenannte Nachverhütung):**

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Kosten ca. 17 Euro). Oder
- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Kosten ca. 35 Euro). Oder
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 30

Innerhalb von 72 Stunden

Bis 5 Tage danach

**Advantages**

- Involves no hormones.
- The woman learns a lot about her own body.
- Inexpensive.

**Disadvantages**

- Requires agreement between both partners.
- Takes a long time to learn.
- More feasible with a regular cycle.
- Is sometimes confused with unsafe methods such as the calendar method.
- No protection against sexually transmitted diseases.

**“MORNING-AFTER” PILL AND COIL**

In spite of the broad selection of contraceptives, and even if they are used correctly, problems may sometimes occur, resulting in sexual intercourse without safe contraception. In such cases, it is comforting to know that contraception “for afterwards” is also available.

**Possibilities for contraception after intercourse, in order to prevent a pregnancy (so-called emergency contraception):**

- The woman can take a gestagen tablet (morning after pill) as soon as possible afterwards, 72 hours at the latest after sexual intercourse (cost: around 17 Euro); or,
- The woman takes the morning after pill with the active component ulipristal. The pill can be taken up to 120 hours (5 days) after intercourse (cost approx. 35 Euro); or,
- The woman can have a copper coil inserted, up to 5 days after sexual intercourse. For further information on the copper coil see page 31.

Both partners

Within 72 hours

Up to 5 days afterwards

**Wie funktioniert sie?**

- Die „Pille danach“ verzögert oder verhindert den Eisprung, wenn er noch nicht stattgefunden hat. Sie wirkt nicht, wenn sich die befruchtete Eizelle schon eingenistet hat.
- Die „Spirale danach“ macht die Spermazellen unbeweglich. Sie verhindert auch die Einnistung einer befruchteten Eizelle.

**Wie sicher ist sie?**

- Am sichersten ist die „Pille danach“ auf Gestagen-Basis, wenn sie in den ersten 24 Stunden genommen wird. Etwa 9 von 10 Schwangerschaften werden dann verhindert. Wird sie später genommen, ist sie nicht so sicher
- Die Pille aus Ulipristal wirkt 5 Tage lang
- Die „Spirale danach“ ist sehr sicher
- Wenn drei Wochen später noch keine Blutung gekommen ist, sollte die Frau einen Schwangerschaftstest machen. Das gilt für beide Methoden

**Vorteile**

- Möglichkeit für den „Notfall“
- Die „Pille danach“ hat wenig Nebenwirkungen
- Die Kupferspirale kommt in Frage, wenn mehr als 72 Stunden vergangen sind oder die Frau sowieso mit der Spirale verhüten möchte
- Wenn die Frau es möchte, kann die Kupferspirale dann 3 bis 5 Jahre in ihrer Gebärmutter bleiben

**Nachteile**

- In manchen Orten ist es schwierig, ein Rezept für die „Pille danach“ zu erhalten
- Die „Pille danach“ verhütet nur für das eine Mal, nicht für den Rest des Zyklus
- Andere Medikamente können die Wirkung der „Pille danach“ unsicher machen.
- Die „Pille danach“ ist teuer

**How does it work?**

- The “morning-after” pill delays or prevents ovulation, provided that it has not already occurred, but it will not work if the fertilised egg is already implanted.
- The coil renders the sperm inactive and also prevents the implantation of a fertilised ovum.

**How safe is it?**

- The safest method is to take the “morning-after” pill with the active component gestagen within the first 24 hours; around 9 out of 10 pregnancies can be prevented in this manner. If it is taken later, this method becomes less safe.
- The morning after pill with the active component ulipristal works when taken within 5 days after sexual intercourse
- The coil is very safe.
- If after three weeks no menstruation has occurred, the woman should take a pregnancy test. This applies to both methods.

**Advantages**

- A possibility in an emergency.
- The “morning-after” pill has few side effects.
- The copper coil should be used if more than 72 hours have elapsed since sexual intercourse or if the woman wishes to use a coil for contraception anyway.
- Should the woman so desire, the copper coil can remain in the uterus for 3 to 5 years.

**Disadvantages**

- In some areas, it is difficult to obtain a prescription for the “morning-after” pill.
- The “morning-after” pill only works that one time, not for the rest of the cycle.
- If other medication is being taken, the “morning-after” pill may become ineffective.
- The “morning-after” pill is expensive.

Wenig  
Nebenwirkungen

Few side effects

- Die „Pille danach“ ist nur für den Notfall gut. Sie eignet sich nicht als Methode auf Dauer
- Es kann schwer sein, schnell genug eine Ärztin / einen Arzt für die Spirale danach zu finden. Dann kann ein Anruf in einer pro familia-Beratungsstelle helfen

## NOCH MEHR INFORMATIONEN

### Auf Englisch oder Englisch / Deutsch

#### Vom pro familia Bundesverband:

- Broschüre Schwangerschaftsabbruch
- Faltblatt „Pille danach“

#### Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt, Tel: 069 / 63 90 02,  
www.profamilia.de.

Hier erfahren Sie auch die Adressen von pro familia Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Vom pro familia Bundesverband gibt es Broschüren zu den einzelnen Verhütungsmethoden. Sie enthalten mehr Informationen, allerdings nur in deutscher Sprache.

#### Außerdem:

- Pille danach Infotelefon. In englischer Sprache, Tel: 0 18 05 / 776326, 14 Cent pro Minute

#### Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- Broschüre Schwanger? (Englisch / Deutsch)
- Broschüre HIV-Übertragung und Aids-Gefahr
- Leporello Fliegende Herzen (zum Kondomgebrauch)

- The “morning-after” pill is only for emergencies and is not suitable as a long-term method of contraception.
- It may be difficult to find a doctor to fit the coil quickly enough. A call to a pro familia advisory centre can help in this case.

## ADDITIONAL INFORMATION

### in English or in English / German

#### From the pro familia central branch

- Brochure “Abortion”
- Leaflet “The morning after pill and coil”

#### The brochure can be obtained free of charge from:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,  
D-60596 Frankfurt, Tel: 069 / 26 95 77 90,  
www.profamilia.de.

The addresses of all local pro familia advisory centres in your neighbourhood can also be found here.

Brochures are also issued by the pro familia national pro familia office on the various methods of contraception. They contain more information, but only in German.

- Information on the “morning-after” pill (English language phone line)  
Tel: 0 18 05 / 77 63 26, 14 cents per minute.

#### From the BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (German Federal Centre for Health Education):

- Brochure: “Pregnant?” in English / German
- Brochure: HIV transmission and the Danger of AIDS
- Brochure: Flying Hearts (on condom use).

**Sie erhalten sie kostenlos bei:**

BZgA, 51101 Köln oder per Fax an: 02 21/8 99 22 57,  
www.bzga.de

**Von anderen Anbietern:**

- Faltblatt Bundesstiftung Mutter und Kind.  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend. 11018 Berlin, 01 80 / 1 90 70 50,  
www.bmfsfj.de
- Broschüre HIV und Aids. Deutsche Aidshilfe.  
Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin,  
Tel: 030 / 69 00 87-0, www.aidshilfe.de

Viele lokale Einrichtungen (Gesundheitsämter,  
Frauen- und Familienberatungseinrichtungen und  
Ähnliches) und Arztpraxen gerade in größeren  
Städten bieten englischsprachige Beratung an.  
Erkundigen Sie sich bitte vor Ort.

**These are obtainable free of charge from:**

the BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (German Federal Centre for Health  
Education), D-51101 Cologne or by  
Fax: 02 21/8 99 22 57, or www.bzga.de

**From other providers:**

- Pamphlet: “Bundesstiftung Mutter und Kind”  
(German Federal Trust for Mother and Child).  
“Bundesministerium fuer Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend” (the German Federal  
Ministry for the Family, the Elderly, Women and  
Young People), D-11018 Berlin,  
Tel.: 01 80 / 1 90 70 50,  
internet URL: www.bmfsfj.de
- Brochure: “HIV und Aids” (HIV and Aids).  
“Deutsche Aidshilfe” (German Aids Assistance),  
Wilhelm-Strasse 138, D-10963 Berlin,  
Tel: 030 / 69 00 87-0,  
internet URL: www.aidshilfe.de

There are many local providers (Health agencies,  
advisory centres for women and families and such-  
like) as well as medical practices, where English  
language advice is obtainable, especially in the  
larger urban areas. Enquiries about these services  
should be made locally.

## Broschüren der pro familia

### pro familia brochures

#### Broschürenreihe

#### Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

#### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchungen
- Wechseljahre
- Wenn Probleme auftauchen...

#### Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

#### In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Russisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

#### Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt,  
Tel.: 069 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## pro familia Landesverbände

### pro familia state associations

#### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
[lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de](mailto:lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de)

#### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
[lv.bayern@profamilia.de](mailto:lv.bayern@profamilia.de)

#### Berlin

Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 0 30 / 2 13 90 20  
[lv.berlin@profamilia.de](mailto:lv.berlin@profamilia.de)

#### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
[lv.brandenburg@profamilia.de](mailto:lv.brandenburg@profamilia.de)

#### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
Tel. 04 21 / 3 40 60 60  
[lv.bremen@profamilia.de](mailto:lv.bremen@profamilia.de)

#### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
[lv.hamburg@profamilia.de](mailto:lv.hamburg@profamilia.de)

#### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt / Main  
Tel. 0 69 / 44 70 61  
[lv.hessen@profamilia.de](mailto:lv.hessen@profamilia.de)

#### Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 3 13 05  
[lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de](mailto:lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de)

#### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
[lv.niedersachsen@profamilia.de](mailto:lv.niedersachsen@profamilia.de)

#### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
[lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)

#### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 23 63 50  
[lv.rheinland-pfalz@profamilia.de](mailto:lv.rheinland-pfalz@profamilia.de)

#### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
[lv.saarland@profamilia.de](mailto:lv.saarland@profamilia.de)

#### Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
[lv.sachsen@profamilia.de](mailto:lv.sachsen@profamilia.de)

#### Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
[lv.sachsen-anhalt@profamilia.de](mailto:lv.sachsen-anhalt@profamilia.de)

#### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 / 9 09 26 20  
[lv.schleswig-holstein@profamilia.de](mailto:lv.schleswig-holstein@profamilia.de)

#### Thüringen

Erfurter Straße 28  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 / 77 03 03  
[lv.thueringen@profamilia.de](mailto:lv.thueringen@profamilia.de)

## Verhütungsmethoden Methods of contraception



Die Pille – „kombinierte Pille“  
The pill – the “combined pill”



Kupferspirale  
The copper coil



Kondom  
The condom



Verhütungspflaster  
The contraceptive patch



Verhütungsring  
The contraceptive ring



Frauenkondom  
The female condom



Diaphragma  
The diaphragm



Minipille  
The “mini pill”



Hormonimplantat  
The hormonal implant



Verhütungskappe  
The contraceptive cap



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
Chemical contraceptives – gels



Dreimonatsspritze  
The three-monthly contraceptive injection



Hormonspirale  
The hormonal coil



Chemische Verhütungsmittel –  
Zäpfchen  
Chemical contraceptives –  
suppositories



Temperaturmethode – ein  
Bestandteil der Methoden der  
Fruchtbarkeitswahrnehmung  
Temperature method – one part of  
natural family planning



**Impressum:** © 2. Auflage 2013 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).  
2. Auflage 2013, 10.000 – 50.000  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

**pro familia** tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

