Verhütung · Albanische Fassung

pro familia

# VERHÜTUNG
# KONTRA CEPTIMI

DEUTSCH | SHQIP

# Inhalt

**Gesund sein – Sexualität gehört dazu** ..... 04
Verhütung ..... 04
Wer zahlt die Verhütungsmittel? ..... 08
Welche Verhütungsmethoden gibt es? ..... 10

**Verhütung mit Hormonen** ..... 10
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

**Verhütung ohne Hormone** ..... 30
Kupferspirale ..... 30
Barrieremethoden ..... 34
Kondom ..... 34
Frauenkondom ..... 36
Diaphragma ..... 38
Verhütungskappe ..... 42
Sterilisation ..... 44
Sterilisation des Mannes ..... 44
Sterilisation der Frau ..... 46
Chemische Verhütungsmittel ..... 48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung ..... 50

**Pille danach / Spirale danach** ..... 54

**Noch mehr Informationen** ..... 58

# Përmbajtja

**Të qenit i shëndetshëm – Pjesë e kësaj është edhe seksualiteti** ........ 05
Kontraceptimi ........ 05
Kush i paguan kontraceptivët? ........ 09
Çfarë metodash kontraceptive ekzistojnë? ........ 11

**Kontraceptimi me hormone** ........ 11
Kontraceptimi me estrogjen dhe progesteron ........ 13
Pilula – "pilula e kombinuar" ........ 15
Fasha kontraceptive ........ 17
Unaza kontraceptive ........ 19
Kontraceptivë vetëm me progesteron ........ 21
Mini-pilula ........ 23
Implantim hormonal ........ 25
Injektimi tre-mujor ........ 27
Spiralja hormonale ........ 29

**Kontraceptimi pa hormone** ........ 31
Spiralja e bakrit ........ 31
Metodat me pengesë ........ 35
Prezervativi ........ 35
Prezervativi për gratë ........ 37
Diafragma ........ 39
Kupa kontraceptive ........ 43
Sterilizimi ........ 45
Sterilizimi i burrit ........ 45
Sterilizimi i gruas ........ 47
Kontraceptivët kimikë ........ 49
Metodat e ndërgjegjësimit ndaj fertilitetit ........ 51

**Pilula pas mëngjesit/Spiralja pas mëngjesit** ........ 55

**Informacione të tjera** ........ 59

## 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

# TË QENIT I SHËNDETSHËM – PJESË E KËSAJ ËSHTË EDHE SEKSUALITETI

Të qenit i shëndetshëm është më shumë se sa të mos jesh i sëmurë. Të jesh i shëndetshëm do të thotë gjithashtu që ndihemi mirë. Në trupin tonë dhe kur jemi edhe me të tjerët. Këtu bën pjesë edhe seksualiteti ynë. Ndonjëherë ai luan një rol të madh në jetën tonë dhe ndonjëherë nuk është aq i rëndësishëm.  E përjetojmë gjithmonë ndryshe.

Është më mirë kur e jetojmë seksualitetin tonë lirisht dhe sipas dëshirës sonë.

Është e rëndësishme që gratë dhe burrat të kenë informacione mbi kontraceptimin.

Atëherë mund ta shijojnë seksualitetin, edhe kur nuk kërkojnë të bëjnë fëmijë.

Në këtë mënyrë, gratë dhe burrat mund të vendosin vetë nëse duan të kenë fëmijë dhe kur është koha e duhur. Kjo është një e drejtë që u takon atyre.

# KONTRACEPTIMI

Në këtë broshurë gjeni një përmbledhje të kontraceptivëve që merrni në Gjermani. Për gratë ka shumë metoda, kurse për burrat vetëm dy deri tani.

Vendimi për metodat kontraceptive varet nga gjëra tepër personale:

A jam në një partneritet të vazhdueshëm? Sa shpesh më duhet një kontraceptim? A do të kem fëmijë më vonë? A shoqërohen sëmundje me të? Çfarë ritmi ka jeta ime? – këto janë pyetje që luajnë rol në këtë temë.

zu 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.

Persönliche Beratung

**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.

Kjo broshurë nuk mund të shpjegojë në mënyrë të plotë çdo metodë kontraceptimi. Me ndihmën e tyre mund të gjeni se cili lloj kontraceptimi është i duhuri për ju. Është e rëndësishme që për të marrë vendimin përfundimtar të kërkoni këshillim personal. Madje për disa nga metodat, kjo është e domosdoshme. Këshillimi është pa pagesë kur jeni të siguruar ligjërisht. Keni të drejtën të merrni të gjitha informacionet që ju nevojiten për marrjen e vendimit të duhur.

**Ja se ku mund të merrni këshillim:**

- te gjinekologu ose
- në qendrat e këshillimit Pro Familia ose
- në një qendër të shëndetit të gruas

Këshillimi personal

Jeni burrë dhe nuk doni (ende jo) të bëheni baba? Atëherë mund të merrni këshillimi në një qendër Pro Familia ose tek urologu.

Në disa qendra këshillimi dhe klinika ka punonjës që flasin gjuhë të tjera përveç gjermanishtes. Interesohuni nëse e doni diçka të tillë.

Mbase nuk ndiheni rehat të flisni rreth seksualitetit dhe kontraceptivëve. Kështu ndihen shumë persona. Për ata që merren me këtë profesion është tepër normale. Ata e bëjnë këtë profesion çdo ditë. Mos kini turp të shkoni e të merrni përgjigje për pyetjet tuaja. Nëse nuk merrni përgjigje për të gjitha pyetjet ose nuk ndiheni mirë, thjesht shkoni më mirë te një mjek ose qendër tjetër këshillimi.

## 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 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 22. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)

Ab 22 Jahre selbst bezahlen

- Ab dem 22. Geburtstag bekommen Sie ein Privatrezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst

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

Bei ALG II: nachfragen!

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.

## Kush i paguan kontraceptivët?

Si rregull kontraceptivët duhet t'i paguani vetë.

Shumicën e kontraceptivëve pa hormone mund t'i blini direkt dhe pa recetë. Kur vendosni të blini kontraceptivë me hormone, ju nevojitet recetë nga mjeku. Me të shkoni në farmaci.

Receta

**Kur jeni të siguruar ligjërisht, zbatohen këto rregulla për kostot:**

- Nëse jeni nën 18 vjeç nuk paguani asgjë
- Nga mosha 18 deri në 22 vjeç paguani vetëm tarifën e recetës (nga 5 deri në 10 euro)
- Nga mosha 22 vjeç merrni një recetë private dhe kontraceptivët i paguani vetë

Tarifa e recetës

Nga mosha 22 vjeç paguani vetë

Çmimet e treguara në këtë broshurë janë të përafërta, sepse ato ndryshojnë vazhdimisht.

Edhe nëse merrni ndihmë sociale ose përfitim papunësie (Arbeitslosengeld II), kontraceptivët i paguani vetë. Ka komuna që në këtë rast marrin përsipër kostot. Pyesni te qendrat e këshillimit Pro Familia nëse dhe ku mund të merrni mbrapsht paratë tuaja.

Në rastin e ALG II: interesohuni!

## 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.

„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 Vagina 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 Gebär-

## Çfarë metodash kontraceptimi ekzistojnë?

Me hormone

Shumë kontraceptivë përmbajnë hormone. Ato vihen në dispozicion vetëm për gratë dhe në forma të ndryshme: pilulë, unazë, leukoplast, spirale hormonesh, injektime ose shkopinj.

Pa hormone

**Nga kontraceptivët pa hormone mund të zgjidhni:**

- spiralen e bakrit
- metodat me pengesë
- metodat kimike dhe
- metodat e ndërgjegjësimit ndaj fertilitetit.

Sterilizimi është një operacion që i bëhet burrit ose gruas. Pas kësaj, zakonisht nuk është më e mundur të mbetesh shtatzënë ose të kesh një fëmijë.

“Tregimi i kujdesit” (Coitus interruptus) është i pasigurt

Me që ra fjala, "tregimi i kujdesit", njohur edhe si "coitus interruptus", nuk është një nga metodat e kontraceptimit. Është shumë e pasigurt. Burri e tërheq penisin nga vagina e gruas pak para ejakulimit. Në këtë moment, mund të dalin lëngje nga penisi. Nga ato lëngje mund të mbetet gruaja shtatzënë.

## KONTRACEPTIMI ME HORMONE

Hormonet prodhohen në gjëndra dhe përhapen më pas në të gjithë trupin nëpërmjet gjakut. Ato sigurojnë që organet e ndryshme të trupit funksionojnë mirë bashkë.

Hormonet gjinore

Hormonet seksuale më të rëndësishme te gratë prodhohen në vezore dhe quhen estrogjen dhe progesteron. Ato veprojnë kryesisht në mitër.

Cikli

Disa kontraceptivë me hormone artificiale zëvendësojnë ciklin tuaj dhe parandalojnë ovulimin.

mutter, 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.

## VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Kein Eisprung

künstliche Blutung

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 ist das Risiko für Thrombose größer ist als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt nach einem Pille-Präparat mit geringerem Thrombose-Risiko.

Risiken

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.

Të tjerë veprojnë në mitër në mënyrë të tillë që të mos kryhet fekondimi dhe implantimi. Disa kontraceptivë i bëjnë të dyja. Shpesh ato ndryshojnë edhe gjakderdhjen mujore.

Lëngjet rikthehen

Pas ndërprerjes së një kontraceptivi hormonal, gruas i rikthehet fertiliteti dhe menstruacionet. Megjithatë, për disa kontraceptivë kjo mund të zgjasë disa muaj.

## KONTRACEPTIMI ME ESTROGJEN DHE PROGESTERON

Nuk ka ovulim

Gjakderdhje artificiale

Kontraceptivët me estrogjen dhe progesteron mbizotërojnë ndaj hormoneve seksuale.
Ndodh një cikël artificial pa ovulim. Në vend të menstruacioneve natyrale kemi një gjakderdhje artificiale.

Gratë që marrin estrogjen kanë një rrezik më të lartë për trombozë (bllokim vene), veçanërisht kur në familje ka një predispozicion. Te pilula të caktuara rreziku për trombozë është më i madh se te të tjerat. Pyesni mjekun tuaj për aparatet e pilulave me rrezik të ulët tromboze.

Rreziqet

Edhe rreziku për goditje në tru dhe infarkt zemre është i lartë. Kjo vlen posaçërisht për gratë që pinë duhan ose kanë tension të lartë. Ky rrezik vjen duke u rritur me moshën. Këto gra ruhen më mirë me mënyra të tjera.

Gjithashtu, në rastin e disa sëmundjeve të caktuara gratë nuk duhet të marrin estrogjen. Kjo gjë duhet sqaruar më parë ose me mjekun.

Nëse kontraceptivët me estrogjen merren për një kohë të gjatë, rritet edhe rreziku për kancerin e qafës së mitrës dhe gjirit.

Nebenwirkungen

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

## Die Pille – „kombinierte Pille“

**Sie enthält Östrogen und Gestagen**

21 Tage lang jeden Tag einnehmen, 7 Tage lang Pause

- 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?

Kein Eisprung

Blutung alle 4 Wochen

- 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

- 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

Mund të ketë efekte anësore: Gjakderdhje mes ciklit, tendosje e gjoksit, dhimbje koke, ndryshim të humorit ose të dëshirës seksuale, një shtim të peshës dhe të tjera.

Efektet anësore

## Pilula – "pilula e kombinuar"

### Ajo përmban estrogjen dhe progesteron

- Një blister përmban 21 pilula, çdo ditë do të merret një pilulë në të njëjtin vakt, pastaj bëhet një pushim prej 7 ditësh; më pas fillon blisteri tjetër (ose 22 pilula dhe 6 ditë pushim ose merren 24 pilula dhe bëhen 4 ditë pushim)
- Kostot: nga 5 deri në 20 euro në muaj, sipas preparatit dhe madhësisë së paketimit (paketimi 6-mujor është më i lirë)

Marrje çdo ditë për 21 ditë, 7 ditë pushim

### Si funksionon?

- Pilula pengon ovulimin
- Zakonisht gjakderdhja ndodh gjatë pushimit 7-ditor
- Gruaja nuk mund të mbetet shtatzënë edhe gjatë ditëve pushim

Nuk ka ovulim

Gjakderdhje çdo 4 javë

### Sa e sigurt është ajo?

- Shumë e sigurt

### Avantazhet

- Përzgjedhje e gjerë - për shumicën e grave që duan të marrin pilulë, ekziston një që mund ta tolerojnë
- Më pak dhimbje barku gjatë gjakderdhjes
- Kur një pilulë merret deri në 12 orë me vonesë, vepron gjithsesi në mënyrë të sigurt
- Gruaja mund të heqë dorë në çdo kohë nga pilulat e kontraceptimit

Përzgjedhje e gjerë

**Nachteile**

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

Unsicher durch: Antibiotika, Erbrechen und Durchfall

- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (bestimmte 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: 21–39 Euro für drei Monate, je nach Produkt

**Wie funktioniert es?**

- Das Pflaster gibt Östrogen und Gestagen durch die Haut ins Blut ab

Kein Eisprung

- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung

Blutung alle 4 Wochen

- Auch in der Pausenwoche kann die Frau nicht schwanger werden

**Wie sicher ist es?**

- Sehr sicher

**Vorteile**

Immer am selben Wochentag

- Die Frau muss nur einmal in der Woche etwas für die Verhütung tun
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung

### Dizavantazhet

- Gruaja duhet të kujtohet që ta marrë çdo ditë atë
- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 13
- Nevojiten vizitat e rregullta në klinikë dhe recetat
- Në rastin e të vjellave dhe diarresë efekti i pilulës është jo i sigurt
- Efekti i saj mund të bëhet i pasigurt nëpërmjet medikamenteve të tjera (antibiotikë të caktuar, ilaçe kundër dhimbjes, nervozizmi ose temperatura, bima Johannis)
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

E pasigurt nëpërmjet: Antibiotikëve, të vjellave dhe diarresë

## Fasha kontraceptive

- Leokoplast që gruaja e ngjit në lëkurë; ndërrohet çdo javë, pas 3 javësh bëhet një javë pushim pa leokoplast
- Kostot: 21–39 euro për tre muaj, në varësi të produktit

3 javë me leokoplast, 1 javë pa leokoplast

### Si funksionon?

- Leokoplasti lëshon estrogjen dhe progesteron në gjak përmes lëkurës
- Do të ndalohet ovulimi
- Zakonisht gjatë javës që bëhet pushim ndodh një gjakderdhje
- Edhe në javën që bëhet pushim gruaja nuk mund të mbetet shtatzënë

Nuk ka ovulim

Gjakderdhje çdo 4 javë

### Sa i sigurt është?

- Shumë i sigurt

### Avantazhet

- Gruaja duhet të bëjë diçka një herë në javë për kontraceptimin
- Më pak dhimbje barku gjatë gjakderdhjes

Gjithmonë në të njëjtën ditë të javës

Auch sicher bei Darmproblemen

- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

**Nachteile**

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Praxisbesuch 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
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Verhütungsring

3 Wochen mit 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

Kein Eisprung

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

**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

- Funksionon në mënyrë të sigurt edhe kur ka të vjella dhe diarre
- Gruaja mund të heqë dorë në çdo kohë nga leokoplasti

I sigurt edhe për problemet intestinale

**Dizavantazhet**

- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 13
- Nevojiten vizitat e rregullta në klinikë dhe recetat
- Leokoplasti mund ta irritojë lëkurën ose të hiqet shumë shpejt
- Nëse leokoplasti vendoset ose ndërrohet shumë vonë, kontraceptimi mund të bëhet i pasigurt
- Ai nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

## Unaza kontraceptive

- Unazë plastike e butë, rreth 5 cm e madhe, të cilën gruaja e fut vetë në vaginë dhe e nxjerr përsëri pas 3 javësh; pastaj vijon një javë pa unazë-
- Kostoja: rreth 47 euro për tre muaj

3 javë me unazë, 1 javë pa unazë

**Si funksionon?**

- Unaza lëshon estrogjen dhe progesteron në gjak përmes lëkurës së lëkurës
- Do të ndalohet ovulimi
- Zakonisht gjatë javës që bëhet pushim ndodh një gjakderdhje

Gjakderdhje çdo 4 javë

Nuk ka ovulim

**Sa i sigurt është?**

- Shumë e sigurt

**Avantazhet**

- Gruaja duhet të kujdeset vetëm për kontraceptimin dy herë në muaj
- Më pak dhimbje barku gjatë gjakderdhjes
- Funksionon në mënyrë të sigurt edhe kur ka të vjella dhe diarre

Dy herë në muaj

I sigurt edhe për problemet intestinale

- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Ring zu verhüten

**Nachteile**

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

## MITTEL NUR MIT GESTAGEN

Nur Gestagen

Gestagen macht den Schleim im Gebärmuttereingang so zäh, dass die meisten Samenzellen 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.

- Gruaja mund të heqë dorë në çdo kohë nga unaza

**Dizavantazhet**

- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 13
- Nevojiten vizitat e rregullta në klinikë dhe recetat
- Ndonjëherë unaza irriton lëkurën vaginale ose shkakton rrjedhje
- Nëse unaza futet shumë vonë, kontraceptimi bëhet i pasigurt
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

Ndonjëherë ka rrjedhje

## KONTRACEPTIVË VETËM ME PROGESTERON

Vetëm progesteron

Progesteroni e bën mukusin në mitër aq të trashë sa shumica e qelizave të spermës nuk mund të depërtojnë.  Nëse një qelizë vezore fekondohet, nuk mund të implantohet. Në zgavrën e mitrës, membrana mukozale mbetet shumë e hollë. Prandaj cikli bëhet më i dobët ose mund të ndalet plotësisht. Për gratë me gjakderdhje të fortë ose anemi ky mund të jetë një avantazh i rëndësishëm.

Gjakderdhja mund të ndalet

Disa kontraceptivë lëshojnë aq shumë progesteron saqë parandalojnë edhe ovulimin. Ato janë veçanërisht të sigurta.

Edhe për: gratë që japin gji gratë më të vjetra gratë që pinë duhan

Zakonisht progesteroni më vete është gjithashtu i përshtatshëm për gratë që nuk duan ose nuk duhet të marrin estrogjen, shihni faqen 13.

Efektet anësore

Mund të ketë efekte anësore: Gjakderdhje mes ciklit, ndalim i gjakderdhjes, dhimbje koke, ulje e dëshirës seksuale, ndryshime në lëkurë, luhatje të humorit, shtim të peshës dhe të tjera.

## Minipille

Sehr genaue Einnahme nötig

Jeden Tag, ohne Pause

### 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

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

- 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

## Mini-pilula

### Çfarë është kjo?

- Pilulë që përmban vetëm progesteron; gruaja e merr atë çdo ditë pikërisht në të njëjtën kohë pa pushim
- Kostoja: nga 6 deri në 17 euro në muaj

Nevojitet marrje shumë e saktë

Çdo ditë, pa pushim

### Si funksionon?

- Vepron kryesisht në mukozë dhe mukozën e mitrës
- Një mini-pilulë e veçantë përmban aq shumë progesteron saqë ajo ndalon edhe ovulimin

### Sa e sigurt është ajo?

- Jo aq shumë e sigurt sa pilula me estrogjen dhe progesteron (shihni faqen 13)
- Mini-pilulat që ndalojnë edhe ovulimin, janë shumë të sigurta

### Avantazhet

- E përshtatshme edhe për gratë që japin gji, gratë mbi 40 vjeç dhe ato që pinë duhan
- Më pak rreziqe për shëndetin sesa pilulat me estrogjen
- Gruaja mund të heqë dorë në çdo kohë nga mini-pilulat e kontraceptimit

### Dizavantazhet

- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 21
- Duhet të merret me shumë përpikëri; e pasigurt nëse vonesa është më e gjatë se 3 orë
- Nevojiten vizitat e rregullta në klinikë dhe recetat
- Mund të jetë e pasigurt në rastin e të vjellave dhe diarresë
- Efekti i saj mund të bëhet i pasigurt nëpërmjet medikamenteve të tjera (antibiotikë të caktuar, ilaçe kundër dhimbjes, nervozizmi ose temperatura, bima Johannis)

e pasigurt kur: merret shumë vonë, merren antibiotikë, ka të vjella dhe diarre

## Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

Wirkt bis zu 3 Jahre lang

- 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

Kann nicht vergessen werden

Auch bei Darmproblemen

- 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

Oft Blutungsstörungen

Teuer

- 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

- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

## Implantati hormonal (shkopinjtë e kontraceptimit)

- Shkop plastik fleksibël 4 cm i gjatë
- Mjeku përdor një lloj injektimi për ta futur nën lëkurë në brendësi të pjesës së sipërme të krahut ku qëndron deri në tre vjet.
- Kostoja: një pagesë prej 300–350 eurosh

Efekti zgjat deri në 3 vjet

### Si funksionon?

- Shkopi lëshon progesteron në gjak për 3 vjet në mënyrë të vazhdueshme
- Vepron kryesisht në mukozë dhe mukozën e mitrës
- Zakonisht në dy vitet e para parandalon edhe ovulimin

### Sa i sigurt është?

- Shumë i sigurt

### Avantazhet

- Për një periudhë deri në 3 vjet nuk duhet bërë asgjë për kontraceptimin.
- Gruaja nuk mund të gabojë ose të harrojë gjë
- Funksionon në mënyrë të sigurt edhe kur ka të vjella dhe diarre

Nuk mund të harrohet

Edhe kur ka probleme intestinale

### Dizavantazhet

- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 21
- Vënia dhe heqja me anestezi lokale; ndonjëherë heqja është e vështirë
- Mund të ketë gjakderdhje të zgjatura dhe të shpeshta ose gjakderdhje të dobëta dhe të rralla. Gjithashtu gjakderdhja mund të ndalet tërësisht.
- I shtrenjtë
- Nëse shkopi vihet gabim (në muskul), nuk jep efekt të sigurt

Ka shpesh çrregullime të gjakderdhjes

I shtrenjtë

Kann nicht selbst entfernt werden

- Es kann nur durch Ärztin oder Arzt entfernt werden

## Dreimonatsspritze (Depotspritze)

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

- 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

Kein Eisprung

- Verhindert den Eisprung und wirkt auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

Bequem

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

### Nachteile

Kann nicht spontan abgesetzt werden

Eher nicht für junge Frauen

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Regelmäßiger Praxisbesuch 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

- Ai nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Mund të hiqet vetëm nga mjeku

Nuk mund të hiqet vetë

## Injektim tre-mujor (injektimi i ngadaltë)

- Një zgjidhje me progesteron që e injekton mjeku ose ndihmës mjeku çdo 12 javë në muskulin gluteal. Ka edhe nga një lloj që jep efekt vetëm për 8 javë.
- Çdo injektim kushton 30–35 euro. Ndonjëherë aplikohen tarifa edhe për vënien e injektimit (deri në 15 euro)

Jep efekt për 12 ose 8 javë

### Si funksionon?

- Furnizimi (i ngadaltë) hormonal në muskul lëshon vazhdimisht progesteron në gjak
- Ndalon ovulimin dhe dhe vepron në mukuzë dhe membranën mukozale të mitrës

Nuk ka ovulim

### Sa e sigurt është?

- Shumë i sigurt

### Avantazhet

- Gruaja duhet të kujdeset për kontraceptimin vetëm çdo 12 ose 8 javë
- Disa grave u pëlqen të mos kenë më gjakderdhje

I përshtatshëm

### Dizavantazhet

- Rreziqet dhe efektet anësore: shihni faqen 21
- Nevojiten vizitat e rregullta në klinikë dhe recetat
- Gjakderdhje të çrregullta; pas përdorimit të zgjatur, shpesh cikli ndalet plotësisht
- Shtim të oreksit dhe të peshës
- Mund të ndikojë në qëndrueshmërinë e kockave, veçanërisht te gratë e reja
- Nëse efektet anësore janë të rënda, gruaja

Nuk mund të anulohet në mënyrë spontane

Jo posaçërisht për gratë e reja

- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder

- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

## Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T (es gibt auch ein kleineres Modell). Der Stiel enthält Gestagen

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein, dort bleibt sie mehrere Jahre liegen: bei dem kleinen Modell 3 Jahre, bei dem großen 5 Jahre lang
- Kosten: beim Einlegen 250 bis 400 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten oft extra (20 – 40 Euro)

### 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

Bequem

- Die Frau braucht sich 5 Jahre lang (3 Jahre bei dem kleineren Modell) 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

nuk mund të ndalojë marrjen e tyre në mënyrë spontane
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Pas injektimit të fundit, mund të duhet më shumë se një vit që gruaja të ketë një cikël normal dhe të jetë përsëri fertile

Shpesh fertiliteti vjen shumë vonë

## Spiralja hormonale

- Një copë plastike afërsisht 3 cm e gjatë që ngjan me një T (ka një model më të vogël). Kërcelli përmban progesteronin.
- Mjeku i vendos ato në zgavrën e mitrës
- Aty ato qëndrojnë deri në 5 vjet.
- Kostoja: vënia 250–400 euro (spiralja dhe vënia), kontrollet 1–2 herë në vit shpesh janë kosto shtesë (20–40 euro)

Qëndron dhe jep efektin në mitër deri në 5 vjet

### Si funksionon?

- Progesteroni jep efektin direkt në mitër. Ndryshimet në mukozë dhe membranën mukozale parandalojnë shtatzëninë

### Sa e sigurt është?

- Shumë e sigurt, thuajse aq e sigurt sa një sterilizim

### Avantazhet

- Gruaja nuk ka nevojë që për 5 vjet (3 vjet te modeli më i vogël) të shqetësohet për kontraceptimin
- Cikli bëhet më i lehtë dhe më pak i dhimbshëm (mund të ndalet fare)
- Funksionon në mënyrë të sigurt edhe kur ka të vjella ose diarre
- vepron lokalisht, shumë pak progesteron kalon në gjak, pra më pak efekte anësore

I përshtatshëm

**Nachteile**

Blutung kann ganz wegbleiben

- 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

- 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 nicht selbst entfernt werden

- Kann nur durch Arzt / Ärztin entfernt werden

## 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

Wirkt 3–5 Jahre oder mehr

- Dort kann sie mindestens 3 bis 5 Jahre bleiben
- Kosten: beim Einlegen 120 bis 220 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 200 bis 350 Euro, die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra (20–40 Euro)

### Dizavantazhet

- Në fillim mund të ketë gjakderdhje mes ciklit, ndonjëherë gjatë shumë muajve. Më pas cikli bëhet më i lehtë ose më i rrallë, ose ndalet fare
- Kontrollet me ultratinguj janë të nevojshme për t'u siguruar që spiralja është vendosur siç duhet
- Nuk mund të përdoret nga të gjitha gratë (p.sh. kur mitra është e vogël, qafa e mitrës është shumë e ngushtë, kur ka sëmundje të caktuara)
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Mund të hiqet vetëm nga mjeku.

Gjakderdhja mund të ndalet plotësisht

Kontrollet

Nuk mund të hiqet vetë

# KONTRACEPTIMI PA HORMONE

## Spiralja e bakrit

- Një pjesë plastike rreth 3 cm që ngjan me një spirancë ose një T. Kërcelli është i mbështjellë me tel bakri. Ka edhe një zinxhir bakri. Ai është prej cilindrash bakri
- Mjeku i vendos ato në zgavrën e mitrës
- Ajo mund të qëndrojë aty nga 3–5 vjet
- Kostoja: vënia 120–220 euro (spiralja dhe vënia), te zinxhiri i bakrit 300–350 euro; kontrollet 1–2 herë në vit shpesh janë kosto shtesë (20–40 euro)

Qëndron dhe jep efektin në mitër

Jep efekt për 3–5 vjet ose më gjatë

### Si funksionon?

- Bakri ndryshon mjedisin në mitër. Si rrjedhojë, shumica e qelizave të spermës nuk arrijnë në qelizën vezore dhe nuk mund ta fekondojnë atë
- Përveç kësaj, bakri vepron edhe në membranën mukozale në zgavrën e mitrës. Nëse një qelizë vezore fekondohet, nuk mund të vendoset aty

Parandalon fekondimin dhe implantimin

Verhindert Befruchtung und Einnistung

**Wie funktioniert sie?**

- Das Kupfer verändert das Milieu in der Gebärmutter. Dadurch kommen die meisten Samenzellen 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

**Wie sicher ist?**

- Sehr sicher

Bequem

**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 54

Periode stärker

Unterleibsinfektionen

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 oder Arzt entfernt werden

### Sa e sigurt është?

- Shumë e sigurt

### Avantazhet

- Zakonisht e toleron mirë
- Efekt i gjatë, i përshtatshëm
- Nuk përmban hormone, u përshtatet grave që japin gji
- Pas heqjes gruaja bëhet përsëri menjëherë fertile
- Gjithashtu e përshtatshme për "pas kontraceptimit", shihni faqen 55

I përshtatshëm

### Dizavantazhet

- Ciklet mund të bëhen më të forta, më të gjata dhe më të dhimbshme
- Janë posaçërisht të përshtatshme për gratë me partner të përhershëm
- Ndërrimi i partnerëve mund të çojë më lehtë në infeksione abdominale.
- Nuk mund të përdoret nga të gjitha gratë (p.sh. fibroidet në mitër)
- Kontrollet me ultratinguj janë të rëndësishme për t'u siguruar që spiralja është vendosur siç duhet
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Mund të hiqet vetëm nga mjeku

Ciklet bëhen më të forta

Infeksione abdominale

Nuk mund të hiqet vetë

# BARRIEREMETHODEN

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

## 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)

Auf geprüfte Qualität achten

### Wie funktioniert es?

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

# METODAT ME PENGESË

Metodat me pengesë quhen kështu sepse krijojnë një pengesë ose bllokim nga lateksi, silikoni ose një material i ngjashëm në mënyrë që sperma dhe veza të mos takohen. Disa kontraceptivë duhet të përdoren patjetër me një xhel ose krem që vret ose pengon lëvizjen e qelizave të spermës.

Metodat me pengesë mund të jenë të sigurta vetëm atëherë kur përdoren në mënyrë të saktë dhe në çdo marrëdhënie seksuale. Praktika dhe udhëzimet e duhura janë të rëndësishme.

## Prezervativi

- Metodë kontraceptimi për burrin
- Një "tub" i butë me fund të mbyllur, zakonisht prej lateksi (ose poliuretani)
- Vihet në penisin e forcuar para marrëdhënies seksuale
- Në forma, madhësi, ngjyra të ndryshme, me ose pa aromë
- Blihet në barnatore, supermarkete, farmaci, pika karburanti, automate dhe internet
- Kushtojini vëmendje stampës së miratimit
- Kostot: 0,20–1,20 euro/copa (Poliuretan: nga 1,80 euro /copa)

Kushtojini vëmendje cilësisë së testuar

### Si funksionon?

- Sperma mblidhet brenda në prezervativ në mënyrë të sigurt. Kështu nuk mund të hyjë sperma në mitër ose në qelizën vezore
- Për çdo marrëdhënie seksuale duhet marrë një prezervativ i ri.

### Sa i sigurt është?

- I sigurt kur vihet si duhet dhe kur përdoret në çdo marrëdhënie seksuale

**Wie sicher ist es?**

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

**Vorteile**

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

- 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
- 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 Plastikschlauch 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?**

Fängt die Samenflüssigkeit auf

- Vor dem Geschlechtsverkehr legt die Frau es sich in die Vagina. Es haftet wie eine zweite Haut an der Scheidenwand und bedeckt außen die

### Avantazhet

- Mbron burrin dhe gruan nga shumë sëmundje seksualisht të transmetueshme. Për shembull nga HIV-i/SIDA, klamidia dhe pjesërisht edhe nga HPV-ja (human papillomavirus)
- Metoda e vetme kontraceptive për burrin përveç sterilizimit.
- Merret lehtë

Mbron nga sëmundjet të cilat transmetohen me anë të seksit

### Dizavantazhet

- Duhet përdorur si duhet
- Duhet të përshtatet madhësia
- Mund të çahet ose të rrëshqasë
- Disa burrat dhe gratë mendojnë se prezervativi të shqetëson gjatë seksit
- Mund të rrjedhë nëse nuk ruhet si duhet (p.sh. në portofol)
- Për burrat me alergji ndaj lateksit ekzistojnë prezervativë poliuretani edhe më të shtrenjtë

## Prezervativi për gratë

### Çfarë është kjo?

- Një tub plastik i butë me një fund të hapur dhe një fund të mbyllur; prej poliuretani, nitrili ose lateksi.
- Porositet në farmaci ose internet
- Kostoja: nga 9 deri në 12 euro për tre copë, kushton më lirë kur merret në pako të mëdha

### Si funksionon?

- Përpara marrëdhënies gruaja e vendos atë në vaginë. Ngjitet në murin vaginal si një lëkurë e dytë dhe mbulon pjesën e jashtme të buzëve. Në të mblidhet sperma
- Para çdo marrëdhënieje seksuale duhet marrë një prezervativ i ri për gratë

Kap spermën

Përdoreni vetëm një herë!

Vulvalippen. Die Samenflüssigkeit wird darin aufgefangen

Nur einmal verwenden!

- 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**

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- 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

**Nachteile**

- Teuer
- Braucht etwas Übung

Gleitmittel

- Kann knistern, dagegen kann Gleitmittel helfen

## Diaphragma

- Elastische, dünne Gummikappe aus Silikon. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina, so dass es den Muttermund bedeckt.
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Diaphragmen können entweder als Modell in verschiedenen Größen oder einer Einheitsgröße angeboten werden. Was gerade auf dem deutschen Markt erhältlich ist, ändert sich öfter. Wichtig für alle Diaphragmen-Arten ist, dass das Diaphragma der Frau „passt", also die richtige Größe hat und/oder gut sitzt. Wenn eine Frau

Größe muss passen

### Sa i sigurt është?

- Nëse përdoret si duhet, ndoshta po aq i sigurt sa "prezervativi për burrat". Megjithatë, ka pak të dhëna në dispozicion mbi sigurinë

### Avantazhet

Mbron nga sëmundjet të cilat transmetohen me anë të seksit

- Vetëm me këtë gruaja mund të mbrohet nga shumë sëmundje seksualisht të transmetueshme. Për shembull nga HIV-i/SIDA, klamidia dhe pjesërisht edhe nga HPV-ja (human papillomavirus)
- Nuk përmban hormone
- Mund ta përdorin edhe gratë duhanpirëse dhe ato që japin gji

### Dizavantazhet

- I shtrenjtë
- Kërkon pak praktikë
- Mund të çahet, por ndihmon kur bëhet me lubrifikues

Lubrifikuesi

## Diafragma

- Kupë gome elastike, e hollë prej silikoni. Mund të shtypet fort. Gruaja e fut atë në vaginë para marrëdhënies seksuale në mënyrë që të mbulojë qafën e mitrës
- Përdoret bashkë me xhel ose krem
- Diafragmat mund të ofrohen ose si model në madhësi të ndryshme ose në madhësi të përshtatshme për të gjithë. Oferta që jep tregu gjerman ndryshon shumë shpesh. E rëndësishme për llojet e diafragmave është që “t’i bëjë” gruas, të ketë madhësinë e duhur dhe/ose të vihet si duhet. Duhet kontrolluar kur gruaja shton ose bie shumë në peshë (më tepër se 5 kg) nëse diafragma “i bën” ende
- Blihet në disa pika këshillimi Pro Familia, farmaci ose në internet

Duhet të përshtatet madhësia

viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 Kilogramm), sollte überprüft werden, ob das Diaphragma noch „passt".
- 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?**

Hält die Samenzellen ab

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

**Wie sicher ist es?**

Jedes Mal benutzen

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

**Vorteile**

Die Frau hat es „in der Hand"

- 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 Praxisbesuch notwendig

**Nachteile**

Braucht Anleitung und Übung

- Es gibt nicht viele Beratungsstellen oder Praxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Nicht geeignet bei Gebärmuttersenkung
- Gel / Creme kann die Haut in der Vagina oder am

- Kostoja: në fillim rreth 50 euro (diafragma, xhel/krem) plus ekzaminimi, përveç këtyre rreth 10 euro për pako xhel/krem

### Si funksionon?

- Së bashku me xhelin/kremin parandalojnë qelizat e spermës që të hyjnë në mitër
- Pas marrëdhënies seksuale duhet të qëndrojë 6 ose 8 orë në vaginë (në varësi të diafragmës)
- Duhet të përdoret çdo herë xhel (ose krem) që vret ose ndal lëvizjen e qelizave të spermës

Pengon qelizat e spermës

### Sa i sigurt është?

- I sigurt kur vihet si duhet dhe kur përdoret në çdo marrëdhënie seksuale

Përdoreni çdo herë

### Avantazhet

- Nuk përmban hormone.
- Zgjat deri në 2 vite ose më gjatë nëse mbahet mirë
- Përdoret edhe për gratë duhanpirëse dhe ato që japin gji
- Mund të vihet disa orë para seksit
- Nuk nevojiten vizita të rregullta në klinikë

Këtë gruaja e ka “në dorë” vetë

### Dizavantazhet

- Nuk ka shumë pika këshillimi ose klinika ku gruaja ta praktikojë vënien me anën e udhëzimeve të duhura (pyesni në Pro Familia ose qendrat e shëndetit të gruas)
- Përzgjedhja e produkteve është e vogël
- Nuk përshtatet me prolapsin e mitrës
- Xheli/kremi mund ta irritojnë lëkurën e vaginës ose penisit ose mund të shkaktojnë alergji
- Rrjedhje shtesë nga xheli/kremi
- Nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

Ka nevojë për udhëzime dhe praktikë

Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Zusätzlicher Ausfluss durch Gel / Creme
- Schützt nicht vor sexuell übertragbare Krankheiten

## Verhütungskappe / Portiokappe

Saugt sich fest

- Kappe aus Silikon, in mehreren Größen erhältlich. Die Frau führt sie vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina ein; sie saugt sich auf der Portio (unterster Teil der Gebärmutter) fest und dichtet den Muttermund ab
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt

Richtige Größe ist wichtig

- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden
- 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

### Wie funktioniert es?

Mit Gel / Creme

- Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Samenzellen in die Gebärmutter kommen
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben

### Wie sicher ist es?

Jedes Mal benutzen

- Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird

### Vorteile

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Hält ein bis mehrere Jahre lang

Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen

- Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen

## Kupa kontraceptive/kupa e qafës së mitrës

- Kupë prej silikoni në shumë forma dhe madhësi. Gruaja i fut në vaginë para marrëdhënies seksuale; ngjitet mirë në qafën e mitrës (pjesën më të ulët të mitrës) dhe mbyll qafën e mitrës
- Përdoret bashkë me xhel ose krem
- Përmes ekzaminimit gjendet madhësia e duhur
- Me shumë gjasa merret nëpërmjet internetit (ofrues ndërkombëtarë)
- Kostoja: në fillim rreth 50–60 euro (kupë e qafës së mitrës, xhel/krem) plus ekzaminimi, pastaj rreth 10 euro për pako xhel/krem

Ngjitet fort

Madhësia e duhur është e rëndësishme

### Si funksionon?

- Së bashku me xhelin/kremin parandalojnë hyrjen e qelizave të spermës në mitër
- Pas marrëdhënies seksuale kupa duhet të qëndrojë të paktën 8 orë në qafën e mitrës

Me xhel/krem

### Sa e sigurt është?

- E sigurt kur kupa bën dhe kur përdoret si duhet pas çdo marrëdhënieje seksuale

Përdoreni çdo herë

### Avantazhet

- Përdoret edhe për gratë duhanpirëse dhe ato që japin gji
- Zgjat deri në disa vite
- Mbron pjesërisht nga infeksionet e barkut, sepse mikrobet e kanë më të vështirë të hyjnë në mitër
- Mund të vihet disa orë para marrëdhënies seksuale

Mbron pjesërisht nga infeksionet e barkut

- Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden

**Nachteile**

- Es gibt kaum noch Portiokappen zu kaufen

Braucht Übung

- Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma
- Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Praxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Die Kappe kann verrutschen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

# 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

Samenuntersuchung

- 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

**Dizavantazhet**

- Mezi gjen kupa të qafës së mitrës për të blerë
- Më e vështirë se diafragma për t'u vënë
- Ka vetëm disa pika këshillimi ose klinika ku gruaja ta praktikojë vënien me anën e udhëzimeve të duhura (pyesni në Pro Familia ose qendrat e shëndetit të gruas).
- Kupa mund të rrëshqasë
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

Vështirë për ta mbajtur

Ka nevojë për praktikë

# STERILIZIMI

Pro sterilizimit duhet të vendosin vetëm ata që nuk duan të bëjnë më fëmijë (të tjerë) në jetë. Është një ndërhyrje përfundimtare. Përpjekjet për ta zhbërë kanë pasur rrallë sukses.

## Sterilizimi i burrit

- një operacion i vogël ambulant (vazotomia ose vazektomia)
- Kanalet spermatike priten dhe mbyllen
- Kostot: 400–500 euro, me anestezi të përgjithshme më shumë; ndonjëherë ekzaminimet e spermës duhet të paguhen shtesë

**Si funksionon?**

- Nuk kanë mbetur më qeliza sperme te burri
- Pas operacionit burri qëndron fertil nga disa javë deri në disa muaj. Vetëm kur nuk gjenden më qeliza sperme në mostrën e spermës, mund të shpërndahen kontraceptivë të tjerë

Ekzaminimi i spermës

**Sa e sigurt është?**

- Shumë e sigurt

**Wie sicher ist sie?**

- Sehr sicher

**Vorteile**

Methode für den Mann

- 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

**Nachteile**

Wirkung erst nach Wochen oder Monaten

Nur selten rückgängig zu machen

- 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?**

Endgültig

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

**Wie sicher ist sie?**

- Sehr sicher

### Avantazhet

- Nuk keni pse të mendoni për kontraceptimin
- Dëshira seksuale dhe mashkullorësia nuk ndryshojnë
- Nuk dihet të ketë ndikime në dëmtimin e shëndetit
- Është metoda e vetme e kontraceptimit përveç prezervativit për burra.
- Sterilizim më i thjeshtë se sterilizimi i gruas, më pak rrezik

Metoda për burrin

### Dizavantazhet

- Operacioni
- Ai nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Në fillim bashkohen ata në javët ose muajt e parë
- Ndryshimi i një sterilizimi është i shtrenjtë dhe jo gjithmonë i suksesshëm

E jep efektin pas disa javësh ose muajsh më parë

Nuk bëhet ndryshimi

## Sterilizimi i gruas

- Një operacion, zakonisht përmes një shpimi në kërthizë (laparoskopi); tubat fallopiane priten dhe mbyllen.
- Kohëzgjatja rreth 20–30 minuta
- Kostot: 500–1.000 euro me anestezi të plotë

### Si funksionon?

- Qelizat vezë dhe spermatozoidet nuk mund të kalojnë më nëpër tubat fallopiane të mbyllura. Nuk mund të ndodhë më fertilizimi

Më në fund

### Sa i sigurt është?

- Shumë i sigurt

### 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

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

## CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

### Was ist das?

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

In die Vagina

### Wie funktionieren sie?

- Sie enthalten ein Mittel, das die Samenzellen abtötet oder unbeweglich macht, zum Beispiel Nonoxinol-9, Milchsäure oder Zitronensäure

Nonoxinol, Milchsäure, Zitronensäure

### Wie sicher sind sie?

- Unsicher
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc. verwendet: sicher, wenn sie korrekt angewendet werden

### Avantazhet

- Nuk keni pse të mendoni për kontraceptimin
- Nuk përmban hormone
- Nuk ndikon në ciklin menstrual, dëshirën seksuale dhe femërinë
- Nuk dihet të ketë ndikime për shëndetin e dëmshëm

### Dizavantazhet

- I shtrenjtë
- Është një operacion rutinë, por jo pa rrezik
- Nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme
- Ndryshimi i një sterilizimi është i shtrenjtë dhe shumë i rrallë

Operacioni

Rrallë i zhbëshëm

## KONTRACEPTIVËT KIMIKË

### Çfarë janë këto?

- Ka disa kontraceptivë kimikë: si supozitorë, xhel, krem, tabletat, sfungjeri. Gruaja e fut atë në vaginë para marrëdhënies seksuale
- Blihet në barnatore, farmaci dhe internet
- Kostoja: nga 7 deri në 12 euro

Në vaginë

### Si funksionon?

- Ato përmbajnë një agjent që vret ose ndalon lëvizjen e qelizave të spermës, të tilla si nonoksinol-9, acid laktik ose acid citrik

Nonoksinol, acid laktik ose acid citrik

### Sa të sigurt janë?

- Të pasigurt
- Kur përdoret së bashku me diafragmën, kupën kontraceptive etj. janë të sigurt

**Vorteile**

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

**Nachteile**

Unsicher

- Unsicher
- Chemische Mittel können die Haut in der Vagina 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

## METHODEN DER FRUCHTBARKEITS-WAHRNEHMUNG

**(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?**

Regelmäßige Periode

- 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)

Erlernen

- Daraus kann sie ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmen. Um dies sicher zu erlernen, sind eine persönliche Beratung oder gute

### Avantazhet

- Nuk përmbajnë hormone
- Përdoren edhe për gratë duhanpirëse dhe ato që japin gji
- Merren lehtë

### Dizavantazhet

- Të pasigurt
- Kontraceptivët kimikë mund ta irritojnë lëkurën e vaginës ose penisit ose mund të shkaktojnë alergji
- Disa gra dhe burra tregojnë se ato i shqetësojnë gjatë seksit
- Nuk ju mbrojnë kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

Të pasigurt

## METODAT E NDËRGJEGJËSIMIT NDAJ FERTILITETIT

### (quajtur edhe Planifikimi Natyral Familjar -NFP-)

- Nëpërmjet vëzhgimit me kujdes të trupit të saj, gruaja njeh ditët kur është pjellore
- Gjatë kësaj kohe, çifti tërhiqet nga marrëdhëniet seksuale ose përdor një metodë tjetër si prezervativë, diafragmë etj.

### Si funksionon?

- Funksionojnë më mirë te gratë që kanë cikle shumë të rregullta menstruale
- Gruaja mat çdo ditë temperaturën e trupit pas zgjimit (metoda e temperaturës). Ajo vëzhgon se si qafa e mitrës dhe mukoza e qafës së mitrës ndryshojnë nga dita në ditë (metoda e strukturës së mukusit)
- Nga kjo ajo mund të përcaktojë ditët kur është pjellore dhe ditët kur nuk është. Për ta mësuar me siguri, nevojitet një këshillim personal ose të dhëna të sakta. Për këtë ka edhe kurse. Këto quhen kurse NFP

Cikle të rregullta

Përcaktimi

Informationen notwendig. Es gibt dafür auch Kurse. Diese heißen NFP-Kurse
- Wenn nach etwa 3 Monaten die Frau genug Erfahrung gesammelt hat, können anderen 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

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

### Nachteile

Beide Personen

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

- Kur pas rreth 3 muajsh gruaja ka mbledhur përvojë të mjaftueshme, mund të bëhet shkëputja e kontraceptivëve të tjerë
- Kompjuterët e ciklit mund të vijnë në ndihmë gjatë vëzhgimit. Por ato nuk janë kontraceptivë

### Sa të sigurt janë?

- Siguria rritet nëpërmjet vëzhgimeve të sakta
- Sa më të vendosur të jenë të dy me këtë metodë dhe të veprojnë në përputhje me rrethanat, aq më i sigurt është ky lloj kontraceptim
- Nëse vërehet vetëm një karakteristikë, temperatura ose mukoza, këto metoda nuk janë të sigurta

### Avantazhet

- Nuk përmbajnë hormone
- Gratë mësojnë shumë rreth trupit të tyre
- Jo të shtrenjta

### Dizavantazhet

- Kërkon unitetin e dy personave
- Fazë e gjatë të mësuari
- Mundësohet me ciklin e rregullt
- Ndonjëherë ndryshon me metodat e pasigurta si me metodat kalendarike
- Ajo nuk ju mbron kundër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme

Të dy personat

# 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):**

Innerhalb von 72 Stunden

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke – sie kostet je nach Produkt 16 – 21 Euro. Wenn sich Frauen unter 22 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen

Bis 5 Tage danach

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Die „Pille danach“ mit Ulipristal erhält man ohne Rezept in der Apotheke – sie kostet ca. 35 Euro. Wenn sich Frauen unter 22 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen.
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 30

**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

# PILULA PAS MËNGJESIT/ SPIRALJA PAS MËNGJESIT

Pavarësisht gamës së gjerë të kontraceptivëve, madje edhe me përdorim të kujdesshëm, mund të ketë dështim të metodës. Kjo nënkupton marrëdhënie seksuale pa kontraceptim të sigurt. Në këtë rast është mirë të dimë se ekziston një kontraceptim për "më pas" (mëngjesi).

**Mundësitë për të parandaluar shtatzëninë pas një incidenti kontraceptiv (i ashtuquajturi kontraceptim i përsëritur):**

- Gruaja merr "pilulën e mëngjesit" që përmban levonorgestrel sa më shpejt që të jetë e mundur, jo më vonë se 72 orë pas marrëdhënies seksuale. ("Pilula e mëngjesit" me levonorgestrel merret pa recetë në farmaci – ajo kushton 16 – 21 euro në varësi të produktit. Nëse gratë nën 22 vjeç marrin paraprakisht një recetë për pilulën e mëngjesit, ato nuk duhet të paguajnë për të)

Brenda 72 orëve

- Gruaja merr pilulën e mëngjesit që përmban përbërësin aktiv Ulipristal. Ajo mund të merret deri në 120 orë (5 ditë) pas marrëdhënies seksuale (pilula pas mëngjesit me Ulipristal merret pa recetë në farmaci dhe kushton rreth 35 euro. Nëse gratë nën 22 vjeç marrin paraprakisht një recetë për pilulën e mëngjesit, ato nuk duhet të paguajnë për të).

Deri në 5 ditë më pas

- Ajo ka një spirale bakri, e cila vendoset jo më vonë se 5 ditë pas marrëdhënies seksuale. Informacione të mëtejshme për spiralen e bakrit shihni faqen 31

**Si funksionon?**

- Pilula pas mëngjesit vonon ose parandalon ovulimin nëse nuk ka ndodhur ende. Nuk funksionon nëse qeliza vezë e fekonduar është implantuar.

- Die „Spirale danach" macht die Samenzellen unbeweglich. Sie verhindert auch die Einnistung einer befruchteten Eizelle

### Wie sicher ist sie?

- Am sichersten ist die „Pille danach" auf Levonorgestrel-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

Wenig Nebenwirkungen

- 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

- 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
- Die „Pille danach" ist nur für den Notfall gut. Sie eignet sich nicht als Methode auf Dauer

- “Spiralja e mëngjesit” i bën qelizat e spermës të mos lëvizin. Ajo pengon edhe implantimin e qelizave vezë pjellore

### Sa e sigurt është?

- Pilula e mëngjesit që përmban levonorgestrel është më e sigurt nëse merret brenda 24 orëve të para. Rreth 9 nga 10 shtatzëni parandalohen më pas. Nëse merret më vonë, atëherë nuk është e sigurt
- Pilula me Ulipristal vepron për 5 ditë të tëra
- “Pilula spirale” është shumë e sigurt
- Nëse pas tre javësh nuk ka ende gjakderdhje, gruaja duhet të bëjë një test shtatzënie. Kjo vlen për të gjitha metodat

### Avantazhet

- Mundësia për “Emergjencë”
- “Pilula e mëngjesit” ka efekte të pakta anësore
- Një opsion është pilula e bakrit nëse kanë kaluar më shumë se 72 orë ose gruaja do të përdorë gjithsesi spiralen
- Nëse gruaja do, spiralja prej bakri mund të qëndrojë në mitër për 3 – 5 vjet

Efekte të pakta anësore

### Dizavantazhet

- “Pilula e mëngjesit” vepron si kontraceptiv vetëm një herë, jo për pjesën e mbetur të ciklit
- Medikamentet e tjera mund ta bëjnë efektin e “pilulës së mëngjesit” të pasigurt
- “Pilula e mëngjesit” është e shtrenjtë
- “Pilula e mëngjesit” është e mirë vetëm për emergjencat. Nuk është e përshtatshme si një metodë afatgjatë
- Mund të jetë e vështirë të gjesh një mjek për vënien e spirales së mëngjesit. Atëherë mund t’ju ndihmojë të merrni në telefon një pikë këshillimi Pro Familia

# NOCH MEHR INFORMATIONEN

## Auf Albanisch

**Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** www.zanzu.de
Das Webportal zanzu.de gibt in 13 Sprachen einfache Erklärungen zu den Themenfeldern Körperwissen, Schwangerschaft und Geburt, Verhütung, HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen.

**Pille, Kondom und Co. Was ihr wissen solltet! – albanisch**
Zu bestellen unter:
https://shop.bzga.de/pille-kondom-und-co-was-ihr-wissen-solltet-albanisch-13066300/

# INFORMACIONE TË TJERA

**Shqip**

**Nga Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor:**
www.zanzu.de
Portali ueb zanzu.de ofron shpjegime të thjeshta në 13 gjuhë mbi temat e njohurive për trupin, shtatzëninë dhe lindjen, kontraceptimin, HIV-in dhe infeksionet e tjera seksualisht të transmetueshme.

**Pilulat, prezervativët dhe të ngjashme. Çfarë duhet të dini! - shqip**
Për porosi në:
https://shop.bzga.de/pille-kondom-und-co-was-ihr-wissen-solltet-albanisch-13066300/

# Broschüren der pro familia

**Broshurat e Pro Familia**

### Verhütungsmethoden

- Barrieremethoden für die Frau
- Chemische Verhütungsmittel
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Langzeitverhütung mit Hormonen
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

### 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

### Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchungen

### Sexualität und Älter werden

- Wechseljahre
- Sexualität und Demenz

### Für Eltern

- Sexualaufklärung in Deutschland (Arabisch, Dari, Deutsch und Türkisch)
- Vorhautverengung (-beschneidung)

### Für Kinder und Jugendliche

- Anders ist normal
- Anabole Steroide (Auch auf Arabisch und Dari)
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte (Auch auf Arabisch und Dari)
- Mädchen, Jungen * Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe
- So bin ich, so bist du

### In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Kroatisch, Polnisch und Türkisch)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (In Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Deutsch, Englisch, Französisch Kurmanci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya, Tschechisch, Ukrainisch und Vietnamesisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Verhütung, zweisprachig In Arabisch, Bulgarisch, Dari, Polnisch, Englisch, Französisch, Kroatisch, Kurmanci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya und Türkisch)

### Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstraße 250 – 254,
60326 Frankfurt,
Tel.: 0 69 / 26 95 77 90
oder über www.profamilia.de

## pro familia Landesverbände

**Shoqatat shtetërore të Pro Familia**

Baden-Württemberg
Königstraße 2
70173 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern
Leopoldstraße 9
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de

Berlin
Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg
Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen
Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen
Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt / Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern
Schonenfahrerstraße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen
Dieterichstraße 25 a
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen
Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz
Alicenplatz 4
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland
Heinestraße 2 – 4
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen
Bergstr. 13
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt
Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein
Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen
Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

# Verhütungsmethoden
# Metodat e kontraceptimit

Sterilisation
Sterilizimi

Die Pille – „kombinierte Pille“
Pilula – “pilula e kombinuar”

Verhütungspflaster
Fasha kontraceptive

Verhütungsring
Unaza kontraceptive

Minipille
Mini-pilula

Hormonimplantat
Implantim hormonal

Dreimonatsspritze
Injektimi tre-mujor

Hormonspirale
Spiralja hormonale

Kupferspirale
Spiralja e bakrit

Kondom
Prezervativi

Frauenkondom
Prezervativi për gratë

Diaphragma
Diafragma

Verhütungskappe
Kupa kontraceptive

Chemische Verhütungsmittel – Gel
Kontraceptivët kimikë – Xheli

Chemische Verhütungsmittel – Zäpfchen
Kontraceptivët kimikë – Supozitor

Temperaturmethode – ein Bestandteil der Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung
Metoda e temperaturës - një pjesë e metodave të perceptimit të fertilitetit

Impressum: © 2023 pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Mainzer Landstraße 250 – 254, 60326 Frankfurt am Main. Telefon 069 / 26 95 77 90. www.profamilia.de.
1. Auflage 2023, 10.000
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

**Pika juaj e këshillimit**

Stempel der Beratungsstelle

pro familia përkrah përdorimin e përgjegjshëm të burimeve të pakta. Nëse nuk ju nevojitet më kjo broshurë, jepjani të interesuarve. Shumë faleminderit.