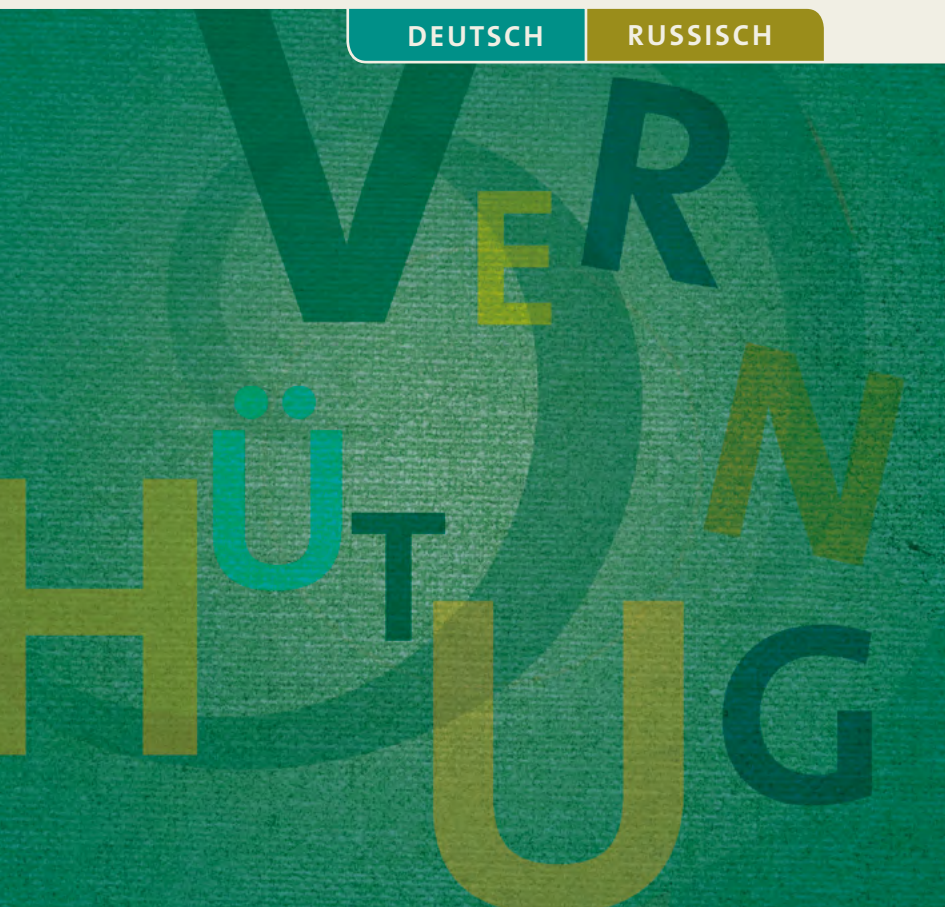


VERHÜTUNG
ПРЕДО
ХРАНЕНИЕ

DEUTSCH

RUSSISCH



Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu	04
Verhütung	04
Wer zahlt die Verhütungsmittel?	06
Welche Verhütungsmethoden gibt es?	08
Verhütung mit Hormonen	10
Verhütung mit Östrogen und Gestagen	12
Die Pille – „kombinierte Pille“	12
Verhütungspflaster	16
Verhütungsring	18
Mittel nur mit Gestagen	20
Minipille	20
Hormonimplantat	22
Dreimonatsspritze	24
Hormonspirale	28
Verhütung ohne Hormone	30
Kupferspirale	30
Barrieremethoden	32
Kondom	34
Frauenkondom	36
Diaphragma	38
Verhütungskappe	40
Sterilisation	44
Sterilisation des Mannes	44
Sterilisation der Frau	46
Chemische Verhütungsmittel	48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	50
Pille danach / Spirale danach	52
Noch mehr Informationen	58

Содержание

Быть здоровым – это и нормальная половая жизнь	05
Предохранение	05
Кто платит за средства контрацепции?	07
Какие существуют методы контрацепции?	09
Гормональные контрацептивы	11
Предохранение с помощью эстрогена и гестагена	13
Противозачаточные таблетки, комбинированные	13
Противозачаточный пластырь	17
Противозачаточное кольцо	19
Препараты, содержащие только гестаген	21
Минитаблетки	21
Гормональные имплантаты	23
Трехмесячная инъекция	25
Гормональная спираль	29
Негормональные контрацептивы	31
Медная спираль	31
Барьерные методы	33
Презерватив	35
Женский презерватив	37
Диaphragma	39
Противозачаточный колпачок	41
Стерилизация	45
Стерилизация мужчин	45
Стерилизация женщин	47
Химические противозачаточные средства	49
Методы вычисления продуктивных дней	51
Посткоитальные таблетки/спирали	53
Дополнительная информация	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

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО И НОРМАЛЬНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Быть здоровым означает гораздо больше, чем не быть больным. Быть здоровым, также означает чувствовать себя хорошо. Причем здоровым чувствовать себя не только будучи наедине с собой, но и тогда, когда с нами рядом находятся другие люди. Речь идет о нашей половой жизни. То она играет очень большую роль в нашей жизни, то не очень важна. И каждый раз мы ощущаем ее по-разному. Но лучше всего, если можно жить свободной половой жизнью в соответствии со своими желаниями.

Очень важно, чтобы женщины и мужчины знали и не забывали о возможностях предохранения от беременности. Когда они смогут наслаждаться интимной жизнью, даже если они не планируют завести ребенка. Таким образом, мужчины и женщины могут сами решать, хотят ли они иметь детей и когда их заводить. Это их право.

ПРЕДОХРАНЕНИЕ

В этом буклете вы найдете информацию о предохранительных средствах, которые можно приобрести в Германии. Женщины могут предохраняться многими способами, для мужчин пока придумано только два.

Выбор предохранительных средств зависит от индивидуальных особенностей: имею ли я постоянного партнёра? Как часто мне необходимо пользоваться противозачаточными средствами? Хочу ли я в будущем иметь ребёнка? Есть ли какие-либо заболевания? Каков ритм моей жизни? – эти вопросы играют важную роль.

К сожалению, буклет не дает исчерпывающего описания противозачаточных средств. Но он поможет вам подобрать для себя способ предохранения. После того, как будет принято окончательное

Персональная Консультация

es sinnvoll, sich noch persönlich beraten 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.

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

entschieden, hat es keinen Zweck, sich vorher eine individuelle Konsultation zu verschaffen. In der Regel ist die Beratung kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

Консультацию можно получить:

- у вашего гинеколога,
- в консультационной службе «pro familia» или
- в Центре женского здоровья.

Вы мужчина и не хотите (снова) становиться отцом. В таком случае вы можете обратиться в центр «pro familia» или к урологу. В некоторых консультациях и врачебных практиках заняты сотрудники, говорящие, помимо немецкого, и на других языках. Обратитесь к нам, если вам нужна такая услуга.

Возможно вам неприятно или неловко говорить о половой жизни и способах контрацепции. Да, такое испытывают многие. Но для людей, которые занимаются этим профессионально, такая тема является вполне обычной. Они занимаются этим каждый день. Вам вовсе не должно быть стыдно пойти к ним и задать свои вопросы. Если вы не получили ответы на все вопросы или некомфортно себя почувствовали, то обратитесь лучше всего к другому врачу или в другую консультацию.

Кто платит за средства контрацепции?

Как правило, средства контрацепции вы должны оплачивать сами.

Большинство негормональных средств можно купить прямо в аптеке без рецепта. Если ваш выбор был сделан в пользу гормональных

Индивидуальное консультирование

Рецепт

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:

- Unter 18 Jahren zahlen Sie nichts
- Ab dem 18. bis zum 22. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)
- Ab dem 22. Geburtstag bekommen Sie ein Privat-rezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst

Die in dieser Broschüre angegebenen Preise 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.

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

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:

- Der Kupferspirale
- Den Barrieremethoden
- Chemischen Methoden und
- Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung.

препаратов, для их приобретения понадобится рецепт врача, с которым вы пойдёте в аптеку.

Если у Вас имеется государственная медицинская страховка, оплата препаратов регулируется следующим образом:

- Лица, не достигшие 18 лет, не платят ничего.
- Лица в возрасте от 18 до 22 лет оплачивают только услуги аптеки (сбор за рецепт, приблизительно от 5 до 10 евро).
- Лица, достигшие 22-летнего возраста, получают рецепт, по которому они должны оплачивать покупку контрацептивных средств самостоятельно.

Приведенные в данной брошюре цены являются ориентировочными, так как они часто меняются.

Получатели социальной помощи или пособия по безработице также оплачивают контрацептивы самостоятельно. В некоторых городах администрация берёт в этом случае расходы на себя. Существуют города, которые берут на себя расходы. Поинтересуйтесь в консультационном центре »pro familia«, имее ли вы право на возврат денег, и если имеете, то где их получить.

Какие существуют методы контрацепции?

Многие средства контрацепции содержат гормоны. Такие препараты подходят только для женщин и в следующем виде: таблетки, кольца, пластырь, гормональная спираль, инъекции или палочки.

К негормональным средствам относятся:

- медная спираль,
- барьерный метод,
- химический метод и
- метод вычисления плодородных дней.

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

Bei ALG II: nachfragen!

Mit Hormonen

Ohne Hormone

Начиная с 22 лет, оплата производится самостоятельно

Поинтересуйтесь в случае получения пособия по безработице!

Гормональные

Негормональные

„Aufpassen“
(Coitus interruptus) ist unsicher

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.

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

Geschlechtshormone

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

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.

Стерилизация – это операция, которую делают как мужчинам, так и женщинам. После этого, как правило, зачать или иметь детей больше нельзя.

Кстати, прерванный половой акт не считается методом контрацепции. Он очень ненадёжен. Прерывая половой акт, мужчина извлекает половой член из влагалища женщины до начала эякуляции. Но в этот момент из полового члена может выделяться количество содержащей сперматозоиды жидкости. В итоге, женщина может забеременеть.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Гормоны вырабатываются в железах и через кровь распространяются по всему организму. Гормоны обеспечивают слаженную работу органов нашего тела.

Наиболее важную роль играют женские половые гормоны, которые образуются в яичниках и называются эстроген и гестаген. В первую очередь, эти гормоны воздействуют на матку.

Некоторые контрацептивные средства, в которых содержатся искусственные гормоны, замещают обычный цикл и предотвращают овуляцию. Другие средства влияют на матку таким образом, что в ней не происходит оплодотворение яйцеклетки. Некоторые средства предохранения объединяют в себе оба метода. Очень часто использование гормональных контрацептивов влияет на изменение менструального цикла.

После прекращения приёма гормональных контрацептивов репродуктивная способность женщины и её менструальный цикл восстанавливаются. Действие некоторых гормональных препаратов может продолжаться ещё несколько месяцев.

Прерывание полового акта не является надёжным средством

Половые гормоны

Цикл

Репродуктивная способность возвращается

VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Kein Eisprung

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.

künstliche Blutung

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.

Nebenwirkungen

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

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

ПРЕДОХРАНЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭСТРОГЕНА И ГЕСТАГЕНА

Контрацептивные препараты, содержащие гормоны эстрогена и гестагена, как бы отменяют действие других половых гормонов. Возникает искусственный цикл без овуляции. Этот искусственный цикл заменяет обычный.

Женщины, принимающие препараты, которые содержат эстроген, больше подвержены риску возникновения тромбоза (закупорки вен), особенно если существует наследственная предрасположенность к этому заболеванию. У одних таблеток риск последствий в виде тромбоза выше, чем у других. О таблетках с малым риском последствий в виде тромбоза спрашивайте у своего врача.

Также существует большая вероятность апоплексического удара или инфаркта. Особенно это касается курящих женщин и женщин, страдающих повышенным давлением. Вероятность риска увеличивается с возрастом. Женщинам этой категории лучше использовать другие способы предохранения.

При наличии определённых заболеваний женщинам также противопоказано принимать эстрогены. Это заранее оговаривается с врачом. Длительное употребление эстрогеносодержащих препаратов повышает риск возникновения рака шейки матки и груди.

Возможны следующие побочные действия: кровотечение, набухание груди, головная боль, изменение настроения или сексуального желания, увеличение веса и пр.

Противозачаточные таблетки комбинированные, содержащие эстроген и гестаген

- В блистере содержится 21 таблетка, ежедневно следует принимать по одной таблетке в одно

Отсутствие овуляции

Искусственные месячные

Риск

Побочные действия

По одной таблетке на протяжении 21 дня перерыв 7 дней

Kein Eisprung
Blutung alle
4 Wochen

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 Praxisbesuch und Rezept nötig
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (bestimmte Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

и то же время, затем 7 дней делается перерыв, после этого нужно начать новый блистер (или же 22 таблетки и 6 дней перерыва, или 24 таблетки и 4 дня перерыва).

- Стоимость: 5-20 евро в месяц, дешевле в упаковках с большим количеством.

Как действуют таблетки?

- Таблетки предотвращают овуляцию.
- Во время 7-дневного перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.
- В дни перерыва женщина не может забеременеть.

Какой уровень надежности таблеток?

- Очень высокий.

Преимущества

- Широкий выбор средств данного вида – для большинства женщин, желающих предохраняться именно этим способом, можно подобрать индивидуальный препарат.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Если таблетку принять с 12-часовой задержкой, ее действие не становится менее эффективным.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью таблеток в любое время.

Недостатки

- Женщине необходимо ежедневно помнить о том, что надо принять таблетку.
- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 13.
- Требуется регулярное посещение врача и рецепт.
- При рвоте и диарее действие таблетки снижается.
- Другие медикаменты могут снижать ее эффективность (определенные антибиотики, обезболивающие, антидепрессанты и жаропонижающие, зверобой).
- Таблетки не защищают от заболеваний, передающихся половым путем.

Отсутствие
овуляции
Кровотечение
каждые 4 недели

Широкий выбор

Действие
снижается при
рвоте и поносе,
приеме
антибиотиков

3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

Kein Eisprung
Blutung alle
4 Wochen

Immer am selben
Wochentag

Auch sicher bei
Darmproblemen

Verhütungspflaster

- 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
- Der Eisprung wird verhindert
- In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung
- Auch in der Pausenwoche kann die Frau nicht schwanger werden

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

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

Противозачаточный пластырь

- Женщина приклеивает маленький пластырь на кожу. Пластырь необходимо менять через каждые 3 недели, после которых следует одна неделя перерыва.
- Стоимость: 21-39 евро на три месяца.

Как действует пластырь?

- Пластырь содержит гормоны эстрогена и гестагена, которые поступают в кровь через кожу.
- Предотвращается овуляция.
- В неделю перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.
- В дни перерыва женщина не может забеременеть.

Каков уровень надежности пластыря?

- Очень высокий.

Преимущества

- Женщине приходится делать что-то в целях предохранения только один раз в неделю.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Действие пластыря не уменьшается при рвоте или поносе.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью пластыря в любое время.

Недостатки

- Возможные риски и побочные действия: см. стр. 13.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- Пластырь может вызывать раздражение кожи или отклеиться раньше времени.
- В случае наклеивания или замены пластыря с опозданием его действие может снижаться.
- Пластырь не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

3 недели с
пластырем, 1
неделя без
пластыря

Отсутствие
овуляции
Кровотечение
каждые 4 недели

В один и тот же
день недели

Средство
действует также
эффективно при
расстройствах
желудка

3 Wochen
mit Ring,
1 Woche ohne

Blutung alle
4 Wochen

Kein Eisprung

Zweimal im
Monat

Auch sicher bei
Darmproblemen

Manchmal
Ausfluss

Verhütungsring

- 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?

- 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

- 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

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Praxisbesuch und Rezept notwendig
- 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

Противозачаточный пластырь

- Это мягкое гибкое кольцо размером приблизительно 5 см, которое женщина вводит во влагалище без посторонней помощи и извлекает через 3 недели, после чего следует неделя перерыва.
- Сtimость: 47 евро на три месяца.

Как действует кольцо?

- Кольцо постепенно выделяет гормоны эстрогена и гестагена, которые, впитываясь через стенки влагалища, поступают в кровь.
- Предотвращается овуляция.
- В неделю перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.

Какой уровень надежности кольца?

- Очень высокий.

Преимущества

- Женщине приходится думать о предохранении только дважды в месяц.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Действие кольца не уменьшается при рвоте или поносе.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью кольца в любое время.

Недостатки

- Возможные риски и побочные действия: см. стр. 13.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- Иногда кольцо раздражает стенки влагалища или может вызывать выделения.
- Если смена кольца производится с задержкой, его эффективность снижается.
- Кольцо не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

3 недели с
кольцом, 1 неделя
без кольца

Кровотечение
каждые 4 недели

Отсутствие
овуляции

Дважды в месяц

Действует также
эффективно при
расстройствах
желудка

Иногда вызывает
выделения

Nur Gestagen

MITTEL NUR MIT 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.

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.

Sehr genaue
Einnahme nötig

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

Jeden Tag,
ohne Pause

ПРЕПАРАТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТОЛЬКО ГЕСТАГЕН

Гестаген затрудняет проникновение сперматозоидов в матку. Но даже если яйцеклетка оплодотворяется, она не может закрепиться на стенке матки. Это происходит потому, что слизистая оболочка полости матки становится очень тонкой. Поэтому месячные становятся слабыми или вовсе исчезают. Для женщин с обильными месячными или анемией это может являться большим преимуществом.

Некоторые препараты содержат гестаген в таком количестве, что они дополнительно способствуют предотвращению овуляции.

Такие контрацептивные средства являются чрезвычайно надежными. Средства, содержащие только гестаген, предназначены преимущественно для женщин, которые по каким-либо причинам не могут принимать эстроген, см. стр. 13.

Возможны следующие побочные действия: кровотечение, набухание груди, головная боль, снижение сексуального влечения, изменения кожи, перепады настроения, увеличение веса и пр.

Минитаблетки

Что это такое?

- Эти таблетки содержат только гестаген; женщины принимают их каждый день в одно и то же время, не делая перерывов.
- Стоимость: 6-17 евро в месяц.

Как действуют таблетки?

- Таблетки, главным образом, воздействуют на влагалище и слизистую оболочку стенки матки.
- Одна минитаблетка содержит гестаген в таком количестве, что его действие способствует предотвращению овуляции.

Только гестаген

Возможность
исчезновения
месячных

Также подходит
для женщин,
кормящих
грудью, женщин
старшего
возраста, кура-
щих женщин

Побочные
действия

Прием в строго
определенное
время

Ежедневно, без
перерыва

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

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

**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

Wirkt bis
3 Jahre lang

Каков уровень надежности таблеток?

- Немного ниже, чем у таблеток, содержащих эстроген и гестаген см. стр. 13.
- Минитаблетки, которые дополнительно предотвращают овуляцию, более надежны.

Преимущества

- Могут назначаться кормящим грудью, женщинам в возрасте старше 40 лет, и курящим женщинам.
- Меньше риска для здоровья, чем при приеме таблеток, содержащих эстроген.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью таблеток в любое время.

Недостатки

- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 21.
- Необходимо очень точно соблюдать время приема, опоздание на 3 часа снижает эффективность действия таблетки.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- При рвоте и диарее действие может оказаться неэффективным.
- Действие таблетки может снижаться при взаимодействии с другими препаратами (например, антибиотиками, обезболивающими, успокоительными или жаропонижающими средствами, а также препаратами, содержащими зверобой).
- Таблетки не защищают от заболеваний, передающихся половым путем.

Эффективность
снижается при:
запоздалом
приеме рвоте и
поносе, приеме
антибиотиков

**Гормональные имплантаты
(противозачаточные палочки)**

- Представлены в виде гибких пластиковых палочек длиной 4 см.
- Они вводятся врачом под кожу плеча женщины на срок до трех лет.
- Стоимость: 300-350 евро (одноразово).

Действует на
протяжении трех
лет

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 oder Arzt entfernt werden

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

- Eine Lösung mit Gestagen, die von Ärztin / Arzt oder Arzthelferin alle 12 Wochen in den

Kann nicht vergessen werden

Auch bei Darmproblemen

Oft Blutungsstörungen

Teuer

Kann nicht selbst entfernt werden

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

Как действует палочка?

- На протяжении трех лет палочка выделяет одинаковое количество гестагена, который попадает в кровь.
- Палочка, главным образом, воздействует на влагалище и слизистую оболочку стенки матки.
- На протяжении первых двух лет она также предотвращает овуляцию.

Каков уровень надежности палочки?

- Очень высокий.

Преимущества

- 3 года женщине не нужно беспокоиться о средствах контрацепции.
- Женщина не может сделать что-то не так или забыть принять препарат.
- Действие палочки не уменьшается при рвоте или поносе.

Недостатки

- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 21.
- Необходимость извлечения под местным наркозом; извлечение иногда может оказаться сложным.
- Возможны длительные и частые или слабые и редкие кровотечения. Месячные могут совсем исчезнуть.
- Высокая стоимость.
- Если палочка установлена неправильно (например, попала в мышцу), ее эффективность снижается.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Удаляется только врачом.

Трехмесячная инъекция (депо-форма)

- Решение с гестагенными средствами, которые врач колет в ягодичную мышцу каждые 12 не-

Невозможно забыть принять

Также эффективно при расстройствах желудка

Частые расстройства менструального цикла

Препарат дорогой

Невозможно удалить самостоятельно

Действует 12 или 8 недель

Kein Eisprung	<p>Gesäßmuskel gespritzt wird. Es gibt auch eine Sorte, die nur 8 Wochen lang wirkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Spritze kostet ca. 30 bis 35 Euro. Manchmal kommen noch Gebühren für das Setzen der Spritze hinzu (bis 15 Euro) <p>Wie funktioniert es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hormon-Vorrat (Depot) im Muskel gibt pausenlos Gestagen ins Blut ab • Verhindert den Eisprung und wirkt auf Schleim und Schleimhaut der Gebärmutter 	<p>дель. Существуют препараты, действие которых продолжается только 8 недель.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоимость каждой инъекции 30-35 евро. Иногда за введение препарата дополнительно взимается плата (до 15 евро). <p>Как действует?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Попавший в мышцу гормональный запас (депо), постоянно снабжает кровь гестагеном. • Предотвращает овуляцию и оказывает действие на влагалище и слизистую оболочку стенки матки. 	Отсутствие овуляции
Bequem	<p>Wie sicher ist es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sehr sicher <p>Vorteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Frau muss sich nur alle 12 oder 8 Wochen um Verhütung kümmern • Manche Frauen finden es gut, keine Blutungen mehr zu haben 	<p>Каков уровень надежности?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Очень высокий. <p>Преимущества</p> <ul style="list-style-type: none"> • Женщине приходится думать о предохранении только раз в 8 или 12 недель. • Некоторые женщины считают преимуществом не иметь месячных. 	Удобно
Kann nicht spontan abgesetzt werden	<p>Nachteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Недостатки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Возможны риски и побочные действия: см. стр. 21. • Требуется регулярное посещение врача и рецепт. • Нерегулярный менструальный цикл; после длительного применения месячные вообще исчезают. 	Невозможно по желанию прекратить применение
Eher nicht für junge Frauen	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Усиление аппетита, возможно прибавление в весе. • У молодых женщин может стать причиной утраты прочности костей. • В случае возникновения побочных действий женщина не может прекратить использование препарата. 	Не подходит для молодых женщин
Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder	<ul style="list-style-type: none"> • Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist 	<ul style="list-style-type: none"> • Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем. • После последней инъекции для возобновления нормального менструального цикла и способности к оплодотворению может понадобиться до года времени. 	Длительный срок до возобновления способности к оплодотворению

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

Hormonspirale

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

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 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

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

Bequem

Blutung kann ganz wegbleiben

Kontrollen

Гормональная спираль

- Спираль из пластика T-образной формы длиной 3 см (Есть также более миниатюрная модель). Ствол который содержит гестаген.
- Врач помещает ее в полость матки, где она находится несколько лет: маленькая модель 3 года, крупная - 5 лет.
- Стоимость: введение спирали обходится в 250-400 евро (учитывается стоимость самой спирали и работа по её введению), дополнительный осмотр 1-2 раза в год оплачивается дополнительно.

Как действует спираль?

- Гестаген оказывает непосредственное воздействие на матку. Возникающие в связи с действием спирали изменения в матке и её слизистой оболочке препятствуют беременности.

Какой уровень надежности?

- Очень высокий, по надежности приравнивается к стерилизации.

Преимущества

- Женщине не придется беспокоиться о контрацепции 5 лет (3 года для маленькой модели).
- Кровотечение во время месячных становится слабым, женщина испытывает более слабые боли (месячные могут исчезнуть вообще).
- Также эффективна и надежна при рвоте или поносе.
- Действует локально, гестаген попадает в кровь в очень незначительных количествах, поэтому побочные действия возникают редко.

Недостатки

- В первое время возможны кровотечения, которые могут длиться на протяжении нескольких месяцев. После этого кровотечение во время месячных ослабевает или исчезает вообще.

Вводится в матку и действует в ней до 5 лет

Удобно

Возможность исчезновения месячных

Kann nicht selbst entfernt werden

- 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

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 120 bis 220 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 200 bis 350 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

Wie sicher ist?

- Sehr sicher

Verhindert Befruchtung und Einnistung

- Для того, чтобы проверить правильность расположения спирали в матке, необходимо пройти ультразвуковое обследование.
- Может не подойти женщине (например, если у женщины маленькая матка, очень узкий зев матки, а также при наличии определенных заболеваний).
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Извлечение осуществляется только врачом.

НЕГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Медная спираль

- Спираль из пластика, имеет Т-образную форму, или форму якоря, длиной 3 см, стержень которой обмотан медной проволокой. Существует также медная цепочка. Она состоит из медных цилиндров.
- Врач вводит спираль в полость матки женщины.
- Спираль может оставаться в матке 3-5 лет.
- Стоимость: введение спирали обходится в 120-220 евро (сама спираль и ее установка), с медной цепочкой 200-350 евро дополнительный осмотр 1-2 раза в год оплачивается дополнительно (прибл. 20 евро).

Как действует?

- Медь изменяет среду в матке. Благодаря спирали сперматозоиды не достигают яйцеклетки и не могут ее оплодотворить.
- Кроме того, медь оказывает влияние на слизистую оболочку матки. Даже если яйцеклетка оплодотворяется, она не может закрепиться на стенке матки.

Каков уровень надежности?

- Очень высокий.

Контрольные обследования

Невозможно удалить самостоятельно

Вводится в матку и действует в ней

Эффективна на протяжении 3-5 или больше лет

Препятствует оплодотворению и nidации яйцеклетки

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

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

Unterleibsinfektionen

Kann nicht selbst entfernt werden

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 ange-

Преимущества

- Нормально переносится почти всеми женщинами.
- Имеет длительный период воздействия, удобна.
- Не содержит гормонов, подходит для женщин, кормящих грудью.
- После удаления спирали женщина способна сразу забеременеть.
- Также может использоваться в качестве посткоитальной контрацепции, см. стр. 55.

Недостатки

- Выделения во время менструальных циклов могут становиться сильнее, длиться дольше и быть более болезненными.
- Особенно подходит для женщин, у которых есть постоянный партнер.
- При частой смене партнеров возможна передача половых инфекций.
- Для некоторых женщин не годится (например, если у женщины имеются миомы матки).
- Для того, чтобы проверить правильность расположения спирали в матке, необходимо проходить ультразвуковое обследование.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Извлечение осуществляется только врачом

БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ

Эти методы имеют такое название, поскольку они образуют своеобразный барьер или препятствие из латекса, силикона или аналогичных материалов, который предотвращает слияние сперматозоида с яйцеклеткой. Некоторые средства необходимо использовать со специальным гелем или кремом, которые убивают или парализуют сперматозоиды.

Барьерные методы надежны только в том случае, если они используются правильно и при каждом половом акте. Важно хорошо ознако-

Удобно

Менструация обильнее

Инфекции, передающиеся половым путем

Невозможно удалить самостоятельно

wendet 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)

Wie funktioniert es?

- Die Samenflüssigkeit wird im Kondom sicher aufgefangen. So können keine Spermien 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

Auf geprüfte Qualität achten

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

mit sich selbst und der Partnerin. Wichtig ist, sich mit der richtigen Anwendung des Mittels vertraut zu machen und sich vorher gut zu informieren.

Презерватив

- Является средством контрацепции для мужчин.
- Изготовлен из латекса (или полиуретана), представлен в виде мягкой «трубки» с закрытым концом.
- Презерватив одевают непосредственно перед половым актом на пенис, находящийся в состоянии эрекции.
- Существует широкий выбор презервативов разных форм, размеров, цветов, с запахом и без.
- Легко приобрести в аптеках, супермаркетах, в магазинах автостоянках, автоматах или заказать через Интернет.
- Обращать внимание на качество.
- Стоимость: 0,20-1,20 евро за штуку (из полиуретана: 1,80 евро за штуку).

Как действует?

- Сперма надежно задерживается в презервативе. Таким образом предотвращается ее попадание в матку или слияние с яйцеклеткой.
- Для каждого полового акта используется новый презерватив.

Каков уровень надежности?

- Надёжен, если используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Защищает как мужчину, так и женщину от многих болезней, которые передаются половым путем. Например, от ВИЧ/СПИД, хламидий и частично от ВПЧ (вируса папилломы человека).
- Является единственным методом контрацепции, кроме стерилизации, для мужчин.
- Легко доступны.

Обращать внимание на качество

Защищает от заболеваний, передающихся половым путем

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 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 Vagina. Es haftet wie eine zweite Haut an der Scheidenwand und bedeckt außen die Vulvalippen. 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)

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

Недостатки

- Необходимо правильно использовать.
- Необходимо подобрать соответствующий размер.
- Может разорваться или сползти.
- Некоторые мужчины и женщины считают, что презерватив в сексе мешает.
- При неправильном хранении (например, в кошельке) возможно повреждение презерватива.
- Для мужчин, которые страдают от аллергии на латекс, существуют более дорогие презервативы из полиуретана.

Женский презерватив

Что это такое?

- Мягкая трубка из полиуретана, нитрила или латекса с закрытым концом.
- Можно купить в аптеке или через Интернет.
- Стоимость: от 9 до 12 евро за три штуки, дешевле в упаковках с большим количеством.

Как действует?

- Перед половым актом женщина самостоятельно устанавливает презерватив во влагалище. Презерватив покрывает стенки влагалища и внешние половые губы. Сперма задерживается в презервативе.
- Для каждого полового акта используется новый женский презерватив.

Каков уровень надежности?

- При правильном использовании, предположительно, такой же надежный, как презерватив для мужчин. Относительно надежности имеет мало данных.

Преимущества

- Защищает женщину от многих заболеваний, передающихся половым путем. Например, от ВИЧ/СПИД, хламидий и частично от ВПЧ (вируса папилломы человека).

Задерживает сперму

Одноразовое использование!

Защищают от половых инфекций

Gleitmittel

- Es enthält keine Hormone
- Raucherinnen und stillende Frauen können es benutzen

Nachteile

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

Größe muss passen

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 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?

- 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 Vagina bleiben

Hält die Spermazellen ab

- Не содержит гормоны.
- Этот презерватив могут использовать курящие женщины, а также кормящие матери.

Недостатки

- Высокая стоимость.
- Требуется некоторая тренировка в использовании.
- Может издавать потрескивающий звук, что можно устранить с помощью смазки.

Смазка

Диафрагма

- Эластичный, тонкий колпачок из силикона. Сжимается до узкого состояния. Женщина вводит диафрагму перед половым актом во влагалище таким образом, чтобы она закрывала вход в матку.
- Используется вместе со спермицидным кремом или гелем.
- Диафрагмы предлагаются либо как модели разного размера, либо как изделия универсального размера. Наличие на рынке Германии часто меняется. Важно для всех видов диафрагм то, чтобы они подходили женщине, т. е. у них был подходящий размер и/или они были удобно расположены. Если женщина сильно набирает или теряет вес (более 5 килограмм), то следует проверить, подходит ли ей еще диафрагма.
- Имеются в наличии в некоторых консультационных центрах »pro familia«, аптеках, возможен заказ по Интернету.
- Стоимость: в начале 50 евро (диафрагма, гель/крем), плюс стоимость осмотра, после этого около 10 евро за упаковку геля/крема.

Необходимо подобрать подходящий размер

Как действует?

- Вместе с гелем/кремом предотвращает попадание сперматозоидов в матку.
- После полового акта диафрагма (в зависимости от ее вида) должна оставаться в вагине не менее 6 или 8 часов.

Задерживает сперму

Jedes Mal
benutzen

- Es muss jedes Mal ein Gel (oder Creme) angewendet werden, das die Samenzellen abtötet oder unbeweglich macht

Wie sicher ist es?

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

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 Praxisbesuch notwendig

Nachteile

- 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 Gebärmutter senkung
- Gel / Creme kann die Haut in der Vagina 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 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

Saugt sich fest

- Каждый раз необходимо использовать вместе со специальным гелем (или кремом), который убивает или парализует сперматозоиды.

Какой уровень надежности?

- Надежен, если используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Не содержит гормоны.
- При должном обращении может храниться 2 года и более.
- Подходит для курящих женщин и кормящих грудью.
- Можно устанавливать за несколько часов до полового акта.
- Регулярного посещения врача не требуется.

Недостатки

- Женщина не везде может получить помощь относительно навыков введения диафрагмы с хорошим инструктажем (об этом нужно отдельно поинтересоваться в центре »pro familia« или женской консультации).
- Не подходит в случае опущения матки.
- Гель/крем может вызвать раздражение слизистой оболочки влагалища или пениса, а также аллергию.
- Слишком обильные выделения в результате использования геля/крема.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

Противозачаточный колпачок/ внутриматочный колпачок

- Силиконовый колпачок, предлагается в разных размерах. Женщина вводит его перед половым актом, колпачок как бы плотно присасывается к шейке матки и закрывает доступ к ней.

Используется
каждый раз

Всегда »под ру-
кой« у женщины

Требуется
инструктаж и
тренировка в
применении

Плотно
присасывается

Richtige Größe ist wichtig

- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- 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 Spermazellen 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

Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Hält ein bis mehrere Jahre lang
- Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen
- Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden

Nachteile

Braucht Übung

- Es gibt kaum noch Portiokappen zu kaufen
- 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

- Используется вместе со спермицидным кремом или гелем.
- Размер колпачка подбирается в рамках обследования.
- Имеются в наличии в некоторых центрах »pro familia«, женских консультациях, аптеках, также возможен заказ через Интернет.
- Стоимость: в начале 50–60 евро (колпачок, гель/крем), плюс стоимость осмотра, после этого около 10 евро за упаковку геля/крема.

Как действует?

- Вместе с гелем/кремом предотвращает попадание сперматозоидов в матку.
- После полового акта колпачок должен оставаться во влагалище еще около 8 часов.

Каков уровень надежности?

- Надежен, если подобран подходящий размер и правильно используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Подходит для курящих и кормящих грудью женщин.
- Служит от одного года до нескольких лет.
- Частично защищает от половых инфекций, поскольку болезнетворным микробам сложно попасть в матку.
- Можно устанавливать за несколько часов до полового акта.

Недостатки

- Контрацептивные колпачки уже почти не купить.
- Колпачок тяжелее ввести, чем диафрагму.
- Женщина не везде может получить помощь относительно практики введения колпачка с хорошим инструктажем (об этом нужно отдельно поинтересоваться в центре »pro familia« или женской консультации).
- Колпачок может соскользнуть.

Важно подобрать подходящий размер

С гелем/кремом

Используется каждый раз

Частично защищает от половых инфекций

Требует навыков в использовании

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 Spermazellen mehr in die Samenflüssigkeit
- Nach der Operation bleibt der Mann noch für einige Wochen bis Monate fruchtbar. Erst wenn bei der Samenprobe keine Spermazellen 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

- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ

На стерилизацию решаются те люди, которые не хотят иметь (больше) детей в будущем. Это необратимое вмешательство. Попытки устранить её результаты имеют на сегодняшний день небольшой процент успеха.

Стерилизация мужчин

- Это небольшая, проводимая амбулаторно, операция (вазотомия или вазектомия).
- Семявыводящий проток перерезается и блокируется. Стоимость: 400–500 евро, при применении общего наркоза стоимость увеличивается; иногда необходимо дополнительно оплачивать исследование спермы.

Как действует?

- В семенную жидкость больше не попадают сперматозоиды.
- После проведения операции мужская способность к оплодотворению сохраняется от недели до нескольких месяцев. Когда при исследовании спермы в ней не обнаруживается больше наличия сперматозоидов, можно отказаться от использования других противозачаточных средств.

Каков уровень надежности?

- Очень высокий.

Преимущества

- Можно не беспокоиться о противозачаточных средствах.
- Сексуальное влечение и мужская сила не изменяются.
- Отсутствие побочных действий.
- Это единственное, наряду с использованием

Samen-
untersuchung

Methode für
den Mann

Исследование
спермы

Результат через
несколько
недель или
месяцев

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Nur selten
rückgängig zu
machen

- Neben dem Kondom die einzige Verhütungsmethode für den Mann
- Einfacher als die Sterilisation der Frau, weniger Risiko

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 Samenzellen 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

презерватива, противозачаточное средство для мужчин.

- Операция намного проще, чем для женщин, меньший уровень риска.

Недостатки

- Операция.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Результат достигается только через неделю или месяц после операции.
- Обратная операция стоит очень дорого и не всегда имеет положительный результат.

Стерилизация женщин

- Операция, при которой в области пупка делается прокол (лапароскопия); маточная труба блокируется.
- Операция длится прибл. 20–30 мин.
- Стоимость: 500–1000 евро под общим наркозом.

Как действует?

- Сквозь заблокированные маточные трубы не проходит ни яйцеклетка, ни сперма. Оплодотворение не производится.

Каков уровень надежности?

- Очень высокий.

Преимущества

- Можно не беспокоиться о противозачаточных средствах.
- Не содержит гормоны.
- Не влияет на менструальный цикл, сексуальное влечение или женственность.
- Отсутствуете побочных действий.

Недостатки

- Дорого.
- Хотя это и рутинная операция, но риск не исключается.

Средство
контрацепции
для мужчин

Обратная
операция имеет
положительный
результат лишь в
редких случаях

Окончательная
процедура

Операция

Endgültig

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt eher selten

CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

Was ist das?

In die Vagina

- 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

Wie funktionieren sie?

Nonoxinol, Milchsäure, Zitronensäure

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

Wie sicher sind sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

- 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

Unsicher

- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Обратная операция стоит очень дорого и не всегда имеет положительный результат.

ХИМИЧЕСКИЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Что это такое?

- Существуют различные химические противозачаточные средства: свечи, гель, крем, таблетки, губка. Перед половым актом женщина самостоятельно вводит средство во влагалище.
- Продается в аптеках и аптекарских магазинах.
- Стоимость: в пределах 7-12 евро.

Как действуют?

- Содержат средства, которые убивают или парализуют сперматозоиды, например, нон-оксинол-9, молочную или лимонную кислоту.

Каков уровень надежности?

- Не очень надежные.
- Если используется в сочетании с диафрагмой и противозачаточным колпачком, Безопасно при правильном применении.

Преимущества

- Не содержат гормоны.
- Подходит для курящих и кормящих грудью женщин.
- Легко доступны.

Недостатки

- Не очень надежные.
- Химическое средство может вызвать раздражение слизистой оболочки влагалища или пениса, а также аллергию.
- Некоторые мужчины и женщины считают, что данные средства мешают в сексе.

Обратная операция имеет положительный результат очень редко

Вводятся во влагалище

Нон-оксинол, молочная, лимонная кислота

Не очень надежные

- 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?

- 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

Regelmäßige
Periode

Erlernen

- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

МЕТОДЫ ВЫЧИСЛЕНИЯ ПРОДУКТИВНЫХ ДНЕЙ

(также называется методом естественного планирования семьи)

- При тщательном наблюдении за своим телом женщина может вычислить дни, в которые возможно оплодотворение.
- В эти дни пара отказывается от полового акта или использует презервативы, диафрагмы и т.д.

Как действует?

- Такой способ подходит для женщин с регулярным месячным циклом.
- Просыпаясь, женщина каждое утро измеряет температуру (из-за этого этот метод называется температурным методом). Если она ежедневно наблюдает за изменениями слизистой оболочки шейки матки и возле зева матки, то такой метод называется методом структуры слизистой оболочки.
- Таким образом она вычисляет дни, в которые не может забеременеть. Для использования такого метода необходима индивидуальная консультация и информация. Для этого существуют специальные курсы. Они называются курсами естественного планирования семьи.
- Такой метод можно полноценно использовать после того, как на протяжении 3 месяцев женщина собрала достаточное количество информации.
- Специальные компьютерные программы могут использоваться в качестве вспомогательного средства для вычисления безопасных дней. Но такой метод не относится к методам контрацепции.

Регулярный
месячный цикл

Исследование

Beide Personen

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

- 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

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

Innerhalb von
72 Stunden**Каков уровень надежности?**

- Уровень надежности возрастает с точностью проведенных наблюдений.
- Чем чаще пара прибегает к такому методу, тем надежнее он является.
- Если производится только измерение температуры или только наблюдение влагиалища, метод не может считаться надежным.

Преимущества

- Не содержит гормоны.
- Женщины много узнают о своем теле.
- Требует минимальных затрат.

Недостатки

- Предполагает единодушное согласие обоих партнеров.
- Требует долгого времени обучения.
- Больше подходит для женщин с регулярным менструальным циклом.
- Иногда его путают с таким ненадежным методом как календарный.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

Для обоих
партнеров**ПОСТКОИТАЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ/СПИРАЛИ**

Несмотря на такой большой выбор противозачаточных средств и их правильное использование, возможны экстренные ситуации. Имеется в виду половой акт с применением ненадежных методов предохранения. В таких случаях важно знать, что существуют посткоитальные методы.

После полового акта с экстренной ситуацией существуют способы избежать нежелательной беременности (т. н. посткоитальные методы):

- Женщина принимает таблетку экстренной контрацепции («таблетку экстренной помощи») с левоноргестрелом как можно быстрее, не

На протяжении
72 часов

Bis 5 Tage danach

Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke – sie kostet je nach Produkt 16 – 21 €. Wenn sich Frauen unter 22 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen

- 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 €. 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
- 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

später als 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. Tablette der Notfallkontrazeption mit Levonorgestrel ist in Apotheken ohne Rezept erhältlich. Der Preis variiert je nach Hersteller zwischen 16 und 21 Euro. Frauen unter 22 Jahren können die Pille danach ohne Rezept erhalten.

- 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 €. 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 wirkt 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 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

Не более 5 дней после полового акта

Wenig Nebenwirkungen

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

- 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

- Посткоитальная спираль очень надежна.
- Если после трех недель после применения посткоитального средства у женщины не начинаются месячные, вероятно женщина забеременела. Это касается обоих посткоитальных методов.

Преимущества

- Является средством экстренной помощи
- Посткоитальные таблетки имеют мало побочных действий.
- Посткоитальную спираль можно использовать, если с момента незащищенного полового акта прошло более 72 часов или женщина в любом случае хочет воспользоваться спиралью как противозачаточным средством.
- По желанию женщины спираль может оставаться в матке на протяжении 3–5 лет.

Недостатки

- Таблетки защищают только один раз, а не на весь цикл.
- Использование других медицинских препаратов может снизить эффективность таблеток.
- Посткоитальная таблетка стоит дорого.
- Посткоитальная таблетка подходит только для экстренных случаев. Такие таблетки не могут применяться постоянно.

Почти нет
побочных
действий

NOCH MEHR INFORMATIONEN

Auf Russisch

Von pro familia Bundesverband

Broschüre „Schwangerschaftsabbruch“ (Russisch)
 Faltblatt „Kurzinformativ Schwangerschaftsabbruch nach
 Beratungsregel“ (Russisch)

Sie erhalten es kostenlos bei:
 pro familia Bundesverband,
 Mainzer Landstraße 250 – 254,
 60326 Frankfurt,
 Tel: 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung: www.zanzu.de

Das Webportal zanzu.de gibt vielen Sprachen einfache Erläuterungen zu den Themenfeldern Körperwissen, Schwangerschaft und Geburt, Verhütung, HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Доступна на русском

Федеральная ассоциация »pro familia« представляет

Брошюра «Прерывание беременности» (на русском языке)
 Буклет «Кратко о прерывании беременности согласно постановлению о консультировании» (на русском языке)

Можно получить бесплатно в:
 Федеральном союзе pro familia
 Mainzer Landstraße 250 – 254,
 60326 Frankfurt am Main (Франкфурт-на-Майне),
 Германия
 Тел.: 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de

В Центральной федеральной службе просвещения по вопросам здоровья: www.zanzu.de

На веб-портале zanzu.de на разных языках приведено простое объяснение по таким темам как физиология, беременность и роды, контрацепция, ВИЧ и другие инфекции, передающиеся половым путем.

Broschüren der pro familia

Федеральные союзы 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 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

Федеральные союзы 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

Kalkreuthstraße 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

Emmerich-Josef-Straße 18
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

Strehleener Str. 12 – 14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinkgartenstraße 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

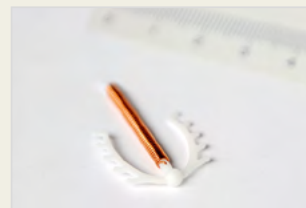
Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Verhütungsmethoden Способы контрацепции

Sterilisation
Стерилизация



Die Pille – „kombinierte Pille“
Таблетка – «комбинированная
таблетка»



Kupferspirale
Медная спираль



Kondom
Презерватив



Verhütungspflaster
Противозачаточный пластырь



Verhütungsring
Противозачаточное кольцо



Frauenkondom
Женский презерватив



Diaphragma
Диафрагма



Minipille
Мини-таблетка



Hormonimplantat
Гормональный имплантат



Verhütungskappe
Противозачаточный колпачок



Chemische Verhütungsmittel – Gel
Химические средства контрацепции – гель



Dreimonatsspritze
Противозачаточный укол на три
месяца



Hormonspirale
Гормональная спираль



Chemische Verhütungsmittel –
Zäpfchen
Химические средства контрацепции – свечи



Temperaturmethode – ein
Bestandteil der Methoden der
Fruchtbarkeitswahrnehmung
Температурный метод кон-
трацепции – составная часть
определения фертильности

Impressum: © 2022 **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.
3. Auflage 2022, 30.000 – 40.000
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ваш ближайший пункт консультации

Stempel der Beratungsstelle

pro familia выступает за ответственное обращение с ограниченными ресурсами. Если данная брошюра вам больше не нужна, передайте ее другому заинтересованному лицу. Большое спасибо.

