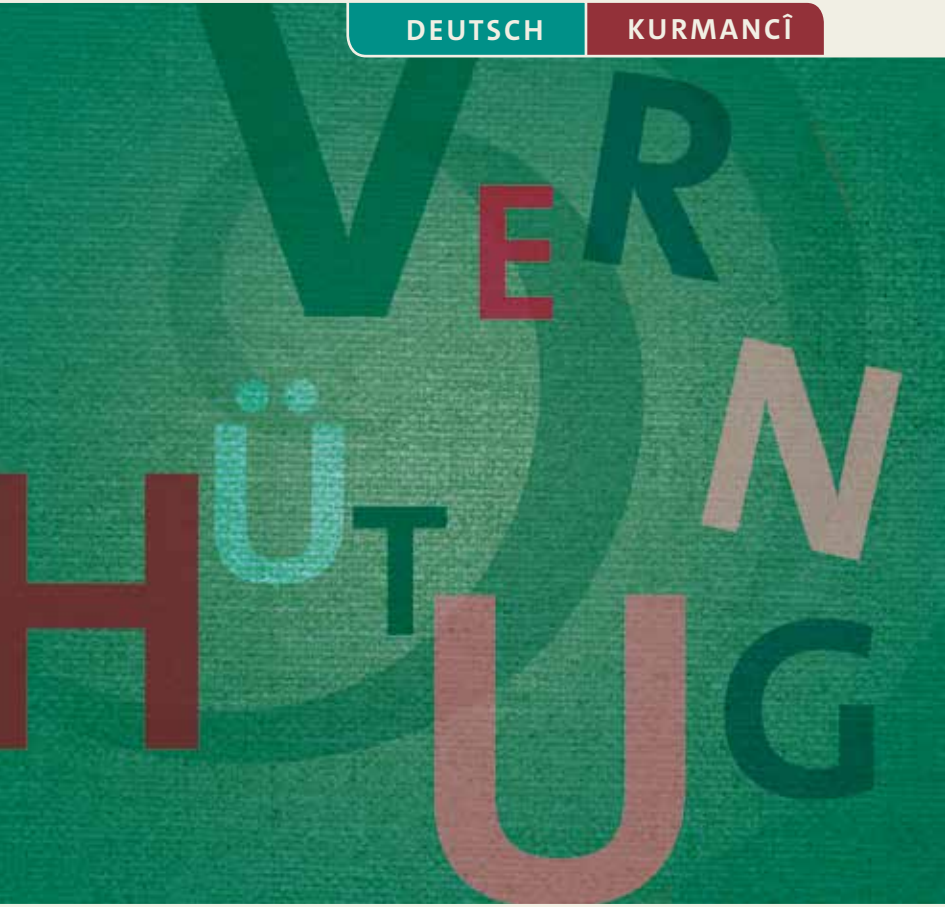
pro familia

VERHÜTUNG
PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ

DEUTSCH | KURMANCÎ



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

Lîste

Tendurustî – Tendurustiya zayendî beşek ji wê ye ... 05
Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ... 05
Xercê amorên pêşîlêgirtina ji ducanîbûnê ji aliyê çi kesî va tê dayîn? 09
Çi rêbaz ji bo pêşîlêgirtina ji ducanîbûnê hene? ... 11

Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûê bi Hormonê ... 11
Pêşîlêgirtina ji ducanîbûê bi Strojên û Projêstronê ... 13
Heb – "hebên Hevedudanî" ... 15
Zeliqoka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ... 17
Xeleka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ... 19
Amora ku tenê Strojênê digire ber xwe ... 21
Hebên Mînî Pîl (Şîrdayîn) ... 23
Îpelmênta Hormonî ... 25
Derziyên Sêmehî ... 27
Spîrala (IUD) Hormonî ... 29

Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bêyî Hormonê ... 31
Spîrala (IUD) Mîsî ... 31
Rêbaza nehiştinê ... 35
Kandom ... 35
Kandoma Jinan ... 37
Diyafragm ... 39
Kumika Malzarokê / Serpûşa Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ... 43
Xesandin ... 45
Xesandina Mêran ... 45
Stewirkirina jinan ... 47
Amora Kîmyayî ya Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ... 49
Rêbazên diyarkirina heyama Berdariyê (Tovikrêjî) ... 51

Hebên derengker / Spîrala Derengker ... 55

Zanyariyên zêdetirê ... 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 zu lassen.

TENDURUSTÎ – TENDURUSTİYA ZAYENDÎ BEŞEK Jİ WÊ YE

Tendurustî seratir ji nebûna nexweşiyê ye. Tendurustî heta bi wateya hesta baş û rehetiyê ye. Me divê ev hest hem li leşê xwe û hem têkildarî kesên din hebe. Têkilliya zayendî jî beşek ji tendurustiyê ye. Carna roleke girîng di jiyana me da heye û carna zêde girîng nîne. Em her carê bi awayekî cihê wê diceribînin. Baştirîn rewş ev e ku em bikarin têkilliya xwe ya cinsî azad û li gorî daxwaza xwe biceribînin.

Eva gellek girîng e ku haya jin û mêran ji şêwaz û rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê hebe. Bi vî rengî heta dema ku naxwazin bi zar û zîç bin, dikarin lezzetê ji têkilliya xwe ya zayendî bibin. Bi vî rengî jin û mêr dikarin li gorî xwesteka dilê xwe li bara zarokanîn an dema wê ya guncaw û munasib biryarê bidin. Ev maf yê te ye

PÊŞÎLÊGİRTİNA Jİ DUCANÎBÛNÊ

Li vê danezana nivîskî dîmenek giştalî ji amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ku dikarî wê li welatê Almanê werbigirî, tê raberkirin. Ji bo jinan gellek rê hene û ji bo mêran tenê du rê hene.

Biryardana li bara bijartina yek ji şêwazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi awayê tam û kamil girêdayî bi taybetmendiyên te yên keane ye: Gelo min hevpişka zayendî ya neguhêrbar heye? Min heta kîngê hewcetî bi Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê heye? Gelo ez li Pêşerojê dixwazim zarokan bînim? Gelo nexweşiyek li min heye? Şêwaza jiyana min çawa ye? – Evna ev pirs in ku li vî warî da roleke girîng hene.

Vê danezana nivîskî nekariye bi awayekî tam û bi hûrgillî her yek ji rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

Persönliche Beratung

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.

Rawêjkariya kesane

şirove bike. Bi alîkariya vê danezana nivîskî tu dikarî fêm bikî ku gelo kîjan ji rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bo te guncaw e. Ji bo biryardana dawiyê, rêya beraqil ev e ku ji rawêjkariyeke kesane û şexsî alîkariyê werbigirî. Ji bo bikaranîna hin rêbazan, pêwîst e ku serî li mişêwir bidî. Eger tu bin sîvana bîmeyên (sîgûrteyên) dermanî bî, ev rawêjkarî belaş in. Eva mafê te ye ku ji bo biryardaneke guncaw, hemî zanyarî li ber destê te bin.

Tu dikarî li vê navendê rawêjkariyê werbigirî:

- Bi dixtorê jinan ê taybetî xwe an
- Bi navenda rawljkariyê ya- profamîliyayê-an
- Bi navendeke tendurustiya jinan

Gelo tu mêrekî û êdî naxwazî (Carek din) bibî Bav? Eger visa ye dikarî ji Civata Profamîliyayê an pizişkekî pisporê Urolojiyê rawêjkariyê werbigirî.

Li hin navendên rawêjkarîyê an dermangeha dixtoran hin hevkar hene ku ji billî zimanê Almanî, zimanên din jî zanin. Bi vî rengî eger pirseke te hebû, dikarî ji wan bipirsî.

Belkî ji bo te nedilgeş be ku li bara têkilliya zayendî û amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê biaxivî. Ji bo gellek kesan visa ye. Bona kesên ku karê wan ev e, ev mijar gellek asayî û xwezayî ye. Ewna her rojê vî karî dikin. Bes divê tu şermê nekî ku serî li van navenda bidî û pirsên xwe hilêxînî. Eger te bersiva hemî pirsên xwe wernegirtin an hesta nerehetiyê kir; baştir ev e ku serî li dixtorekî din an navendeke din a rawêjkariyê bidî.

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 Preis sind ungefähre Angaben, da die Preise sich öfter ändern.

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

Bei ALG II: nachfragen!

Xercê amorên pêşîlêgirtina ji ducanîbûnê ji aliyê çi kesî va tê dayîn?

Bi awayê normal divê tu bi xwe xercê Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê raber bikî.

Pirrî caran amorên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê Ya bê Hormon dikarî rasterast û bêyî îzna dixtor bikirrî. Eger te biryar daye ku yek ji amorên hormonî yên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi kar bînî, hewcetî bi îzna pizişk heye. Û ji bo kirrîna wê divê herî dermanxaneyekê.

Nusxe

Eger di bin bîmeya qanûnî da yî, ev qanûn li bara xerc û bihayê wan hene:

Bihayê Nusxeyê

- Kesên bin temenê 18 salî ti diravekî nadin
- Ji 18 sal heta 22 salî tenê bihayê nusxeya dixtor didin (navbera 5 heta 10 Euroyê)

Kesên zêde ji 22 salî divê bi xwe bidin

- Ji temenê 22 û zêdetirê nusxeyek kesane werdigirin û bihayê amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi xwe didin

Biha û xercên ku li danezana nivîskî hatine nivîsîn, rêjeyî ne, ji ber ku bihayê wan berdewam diguhere.

Heta eger xerciyê alîkar ê dewletê an meaşa bêkarbûnê ya cûreya II werdigirî, divê xercê Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi xwe bidî. Şaredariya hin navçeyan van xercan digire ustiyê xwe. Ji navendeke rawêjkariyê bipirse ku gelo dikarî diravê dayî vegerînî û ji ku.

li ALG II: pirs û lêgerîn!

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 Scheide der Frau. In diesem Moment kann schon etwas Flüssigkeit aus dem Penis herauskommen. Davon kann die Frau schwanger werden.

VERHÜTUNG MIT HORMONEN

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

Geschlechtshormone

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

Çi rêbaz ji bo pêşîlêgirtina ji ducanîbûnê hene?

Bi Hormon

Di gellek şêwazên pêşîlêgirtina ji Ducanîbûê da hormon heye. Ev amora hormonî tenê ji bo jinan û bi şeklên cûrbicûr heye: Bi şeklê Heb, Xelek, Zeliqok, Spîral (IUD) hormonî, Derzî an boriya zirav.

Ji bo amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ya bêyî Hormonê, diakrî yek ji van babetan bibijêrî:

Bê Hormon

- Spîrala Mîsî
- Şêwazên nehiştin
- Şêwazên kîmyayî
- Şêwazên diyarkirina heyama berdariyê (Tovikdanînê)

Xesandin anku Stewrkirin bi rêya Nîştergeriyê bi rêzê bo mêran û jinan bi kar tên. Piştî vê nîştergeriyê, bi awayê asayî êdî îmkana zarokdarbûnê ji wan tê girtin.

„Baldar be!“ Şêwaza (Qetandinê – Baldariyê) nepêbawer e

Her wiha Şêwaza "Xwezayî" ("Baldarî") jî heye ku jêra şêwaza qetandinê dibêjin; Lê ji şêwazên Pêşîlêgirtina ji Dacanîbûnê nayê hisab. Ev şêwaza gellek nepêbawer e. Li vê şêwazê mêr organê xwe yên zayendî kêmekê berî lezzeta tam (Orgasm) ji nav şermgeha jinê (Vajîna) derdixe. Li vê kêliyê dîsa jî renge hinek ji ava genî anku Boşê ji organê mêrî derketibe. Û ev yek dikare bibe sedema ducanîbûna jinê.

PÊŞÎLÊGİRTİNA Jİ DUCANÎBÛÊ Bİ HORMONÊ

Hormon li nav kîsikan tên berhemanîn û bi rêya tevgera xwînê va digihêjin seranserî bedenê. Ewna dibin sedem ku endamên cûrbicûr ên leşê mirov bi başî bixebitin.

Hormonê Cinsî

Girîngtirîn Hormona zayendî ya jinê li hêkdank anku tovikdankan tê çêkirin û wek Strojên û Projêstron tê binavkirin. Ewna zêde ji her tiştî li ser malzarokê bandorê dikin.

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.

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 Thromboserisiko.

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.

Çerxe (Sîkl)

Hin şêwazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ku hevrê digel Hormonên çêkirî ne, çerxeya peryodê diguherînin û rê li ber tovikdanînê digirin. Hinekên din li ser malzarokê bandorê dikin û rê li ber cotbûn û pêkhatina cenînê (piz) digirin. Hin amor û şêwazê Pêşîlêgirtina ji Dacanîbûnê her duyên van karan dikin. Ev Hormon pirranî dibin sedem ku çerxeya xwîndîtina mehane ya jinan anku Peryod bê guhertin.

Heyama toivikdanînê berdewam dubare dibe

Piştî wêdadayîna yek ji amorên hormonî yên Pêşîlêgirtina ji Dacanîbûnê, derfeta zarokdarbûnê ji nû va dabîn dike û jin vedigere çerxeya xwezayî ya peryodê. Ev vegeriyana bo rewşa asayî û xwezayî dikare heta çend mehan jî bê dirêjkirin.

PÊŞÎLÊGİRTİNA Jİ DUCANÎBÛÊ Bİ STROJÊN Û PROJÊSTRONÊ

Strojên û Projêstron

Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûê bi Strojên û Projêstron hin Hormonên zayendî bêkêr dike. Û dibe sedema heyameke peryoda sexte û xwepêkhatî ya bêyî tovikdanînê. Dewsa Peryoda Xwezayî Çrexe anku sîkleke xwînhatina xweçêkirî pêk tê.

Nebûna Tovikdanînê

Jinên ku Strojênê dixwin, gefa tûşbûna bio Nexweşiya Tromboz (Thrombosis = Girêdana Damarên Werîdî) li ser wan zêde dibe; Bi taybet li bara kesên ku berbihuriya wan a tûşbûna bi vê nexweşiyê li nav malbatê hebe. Hinek ji van heban zêdetir ji hebên din, xetera tûşbûna bi Nexweşiya Trombozê zêde dikin. Ji dixtorê xwe li bara heb an dermanê ku xetereke kêmtir li warê tûşbûna bi nexweşiya Trombozê heye, bipirse.

Xeterên ihtimalî

Ev derman metirsiya rawestana mejî û dil jî zêde dikin. Ev yek li bara jinên ku cigareyê dikêşin an zexta xwîna wan jorê ye zêdetir e. Metirsiya tûşbûna bi van nexweşiyan li ser jinên bi temenê zêde, zêdetir dibe. Ev jin baştir e ji şêwazên din ên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê behreyê werbigirin.

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.

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

- Die Pille verhindert den Eisprung
- Während der 7 Tage Pause kommt es meistens zu einer Blutung

Blutung alle 4 Wochen

- Auch an den Pausentagen kann die Frau nicht schwanger werden

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Hin nexweşiyên taybet jî hene ku qedexeya mesrefa Projêstronê hene. Loma berî ku van dermanan bixwiyî, divê tev dixtorê xwe bişêwirî.

Heke dermanên ku Strojên nav wan da heye di heyameke dirêj da bên xwarin, metirsiya tûşbûna bi nexweşiya şêrpenceya devika malzarokê û şêrpenceya sîng zêdetir dibe.

Dûhat

Ji dûhatên van dermanan em dikarin amaje bi van babetan kir / kin: Xwînhatina navbera mehê da, hişkbûna sîng, serêş, guhertina mirûz û xulqê, zêdebûna giraniya leşî û hwd.

Heb – "hebên Hevedudanî"

Ev heb pêkhatî ji Strojên û Projêstronê ne

Bi qasî 21 rojan her roj bê xwarin 7 Roj Rawestan

- Her aliyek Pêkhatî ji 21 heban e ku divê her rojê di demjimêreke taybet da bê xwarin Piştî 7 rojan bêhnvedanê; dest bi xwarina aliyê din ê hebê bê kirin. (An 22 heb û 6 roj bêhnvedan; an 24 heb û 4 roj bêhnvdean û bi vî rengî)
- Xerc: Her mehê navbera 5 heta 20 Euroyê diguhere; Biha pêka cûreya dermên û hejmara hebên li her pakêtê diguhere. (Wek mînak pakêtên bikaranîna 6 mehî, erzantir in.)

Ev şêwaz çawa dixebite?

Nebûna tovikdanînê

- Ev hev rê li ber tovikdanînê digirin
- Di heyama bêhnvedana 7 rojî, pirrî caran xwînhatina dewreyî dest pê dibe

Xwînhatina her 4 heftiyan

- Di Van rojên qutkirina bikaranîna heban, ducanîbûna jinê nepêkan e

Ew çiqasî Piştrast e?

- Gellek pêbawer e

Große Auswahl

Vorteile

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

Nachteile

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

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 1 Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 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

Mafê bijartina zêde

Serpişkî

- Ev heb çend cûre ne - Her jinek dikare hebekê bixwi ku jêra guncawtir e
- Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
- Heke tu hebekê bi navbireke 12 sietî bixwiyî, dîsa jî pêbaweriyeke bilind ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê heye
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest mesrefa hebên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rawestîne.

Kêmasî

- Jin divê her rojê li fikra xwarina heban be
- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye
- Di dema tûşbûna bi îzhal (vijikîn) û dilrabûn û vereşînê, rêjeya pêbaweriya wê dadikeve xwarê

Kêmbûna asta pêbawerbûnê ji aliyê: Antîbiyotîk, Îzhal û vereşîn

- Bikaranîna hin dermanan Dikare bandora wê kêm bike (Wekî Antî Biyotîk, Aramker, Dermanên Kuxikê û Germbûna leşî, Giyayê dermanî yê Sint Canê)
- Ew rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûnê nagire

Zeliqoka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

3 Hefteyan bi zeliqokê, 1 Hefte bêyî zeliqokê

- Zeliqokin biçûk hene ku jin dizeliqînin çermê xwe; Her heftiyê divê zeliqok bê guhertin, Piştî 3 heftiyan, bikaranîna zeliqokê divê heta hefteyekê bê rawestandin
- Biha: Derdora 21 heta 39 Euroyî ji bo bikaranîna sê mehan (Girêdayî bi Cûreya Berhemê)

Çawa dixebite?

- Ev zeliqok têda Strojên û Projêstron heye ku ji rêya çermê leşî va dikevin nav xwînê

Nebûna tovikdanînê

- Rê li ber Tovikdanînê digirin
- Di heftiya ku bikaranîna zeliqokê were rawestandin, pirrî caran xwînhatin pêk tê

Xwînhatina her 4 heftiyan

- Di vê heyamam 7 rojî da ku bi giştî hevrê digel xwînhatinê ye, ducanîbûn nepêkan e

Wie sicher ist es?
- Sehr sicher

Vorteile

Immer am selben Wochentag
- Die Frau muss nur einmal in der Woche etwas für die Verhütung tun

Auch sicher bei Darmproblemen
- 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 Arztbesuch und Rezept nötig
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Verhütungsring

3 Wochen mit Ring, 1 Woche ohne
- Weicher Plastikring, ca. 5 Zentimeter groß, den sich die Frau selbst in die Scheide einlegt und nach 3 Wochen wieder herausnimmt; dann folgt eine Woche ohne Ring
- Kosten: ca. 47 Euro für drei Monate

Wie funktioniert er?

Blutung alle 4 Wochen
- Der Ring gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab

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

Çiqas pêbawer e?

Gellek pêbawer e

Serpişkî

Hertim di rojeke diyarkirî ji hefteyê
- Jin divê tenê Carekê di heftiyê da ji bo pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bixebite.

Heta dema tûşbûna nexweşiyên rovî, asta pêbaweriay wê zêde ye
- Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
- Her wiha heta dema tûşbûna bi îzhal (vereşîn) û vereşînê
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest, bikaranîna zeliqokên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûê rawestîne

Kêmasî
- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye
- Îmkana dirrîna zeliqokê an rabûna zûtir ji demê ji ser çêrm heye
- Heke yek ji zeliqokan derengtir were zeliqandin an were guhertin, dikare Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê nepêbawer bike
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Xeleka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

3 Hefte bê xelek, 1 hefte bêy' xelek
- Xelekên nerm ên Plastîkî, Bi stûriya rêjeyî ya 5 Santî Mitrî ku jin dêxe nav şermgeha xwe (organê zayendî) û piştî 3 heftiyan derdixe û bi qasî hefteyekê bikaranîna wê dide sekinandin
- Biha: Derdora 47 Euroyî ji bo bikaranîna sê mehan

Ew çawa dixebite?

Xwînhatina her 4 heftiyan
- Ev xelek Pêktaî ji Strojên û Projêstronê ne ku ji rêya çermê şermgeha jinê va dikeve nav xwînê

Nebûna tovikdanînê
- Rê li ber tovikdanînê digire
- Di yek hefteya qutbûna mesrefê pirrîcaran xwînhatin diqewime

Wie sicher ist es?
• Sehr sicher

Vorteile

Zweimal im Monat
• Die Frau muss sich nur zweimal im Monat um die Verhütung kümmern
• Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung

Auch sicher bei Darmproblemen
• 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 Arztbesuch und Rezept notwendig

Manchmal Ausfluss
• Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
• Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
• Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

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.

Çiqas pêbawer e?
• Gellek pêbawer e

Serpişkî

Du caran di mehê da
• Jin divê tenê du caran di mehê da ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê pêngavan rake

Heta dema tûşbûna nexweşiyên rovî, asta pêbaweriay wê zêde ye
• Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
• Êşên binzik heta dema tûşbûna îzhal (vijikîn) û vereşînê
• Jin dikare her dema ku dilê wê xwest bikaranîna zeliqokên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rake

Kêmasî
• Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
• Hewcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye

Carna derdikeve
• Carna xelek didire an ji şermgeha jinê derdikeve
• Heke xelek derengtir ji dema xwe were bikaranînê, Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê nepêbawer dike
• Ew rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

AMORA KU TENÊ STROJÊNÊ DİGİRE BER XWE

Tenê Strojên

Strojen Girrava (bizr; Şîlik) nav malzarokê wisa tîr dike ku pirranî rê li ber ketina Spêrman digire. Li vî halî da heke Spêrm (tovikê mêrî) berdar (cot) be, dîsa jî nikare têkeve malzarokê. Bes di devikê malzarokê da perdeyke girravî anku Şîlikî ya gellek nazik dimîne. Ji ber vê yekê peryodê gellek lawaz dike û dikare wê bi giştî rawestîne. Bo jinên ku peryoda giran û kêmasiya xwînê hene, dikare serişkiyeke mezin be.

Xwînhatin dikare bê qutkirin

Qasa Projêstrona hinek ji van dermanan ewqas e ku heta dikare rê li ber tovikdanînê bigire. Ev cûre derman xwedan pêbaweriyeke gellek jor in.

Heta bona: jinên şîr didin jinên bitemen Jinên Cigarekêş

Projêstron pirran' bo jinên ku naxwazin an nikarin Strojênê bi kar bînin; Bila serî li Rûpela 13 bidin

Nebenwirkungen

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

Dûhat

Dûhatên jêr jî renge hebin: Xwînhatina navbera mehê, rawestana xwînhatinê, serêş, bêmeraqî, pêkhatina guhertinên ser çêrm, guhertina xulq wd reftarê, Giraniya zêde û hwd.

Minipille

Was ist das?

Sehr genaue Einnahme nötig

Jeden Tag, ohne Pause

- 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

Hebên Mînî Pîl (Şîrdayîn)

Mebesta vê şêwazê çi ye?

Pêwîstî bi mesrefa gellek deqîq e

- Hebên pêkhatî tenê ji Projêstronê ne Ku jin her rojê di demjimêra diyarkirî da divê bixwi û û qut neke
- Biha: Her mehê ji 6 heta 17 Euroyî

Ev şêwaz çawa dixebite?

Her roj, bêyî qutkirina mesrefê

- Di esasa da li ser bizr (Girrav) û dîwara Bizra malzarokê bandorê dike
- Qasa Projêstrona cûreke van heban ewqas e ku heta dikare rê lin vber tovikdanînê bigire

Ew çiqasî Piştrast e?

- Bi qasî hebên pêkhatî ji Strojên û Projêstronê, pêbaweriya wan tune (Serî li Rûpela 13 bide)
- Hebên Mînîpilê ku rê li ber tovikdanînê jî digirin, gellek pêbawer in

Serpişkî

- Bona jinên ku şîrî didin, jinên bi temenê zêde ji 40 salî û jinên ku cigareyê jî dikişînin jî munasib e
- Pêka hebên bi Strojên, metirsiya wan ser saxlemiyê kêmtir e
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest, bikaranîna zeliqokên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rawestîne

Kêmasî

Kêmbûna asta pêbawerbûnê ji aliyê: mesrefa derengtir ji dema diyarkirî

- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 21 bide
- Divê ser wexta xwe bên mesrefkirin; Heke bi derengiya zêde ji 3 sietan bên mesrefkirin, asta pêbawerbûna wan kêm dibe
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye

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

- Dema tûşbûna bi vereşîn Û îzhal asta pêbawerbûna wê tê xwarê
- Xwarina hin dermanan Dikare bandora wê kêm bike (Wek mînak Antî Biyotîk, Aramker, Dermanên Kuxikê û Germahiya leşî, Dermanê giyayî ya Hevîrker a Sint Canê)
- Ew rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûnê nagire

Îzhal û vereşîn

Antî Biyotîk

Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

Îpelmênta Hormonî (Boriya Biçûk a Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûê)

Wirkt bis 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

- Mîleya Biçûk a Plastîkî û nerm û guhêrbar bi dirêjahiya 4 Santî Mêtrî
- Dixtor bi rêya derziyê (Sureng) wê dêxe bin çermê baskê û heta dikare bimine
- Biha: Di navebra 300 heta 350 Euroyî

Heta 3 salan bandora wê heye

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

Çawa dixebite?

- Ev boriya plastîkî ya biçûk heta 3 alan bi awayê berdewam li nav xwînê Projêstronê azad dike
- Di esasa da li ser bizr anku Girrav û dîwarê bizra malzarokê bandorê dike
- Di heyama du salên destpêkê da pirrî caran rê li ber tovikdanînê jî digire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

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

Serpişkî

Divê neyê jibîrkirin

Heta li nexweşiyên rovî

- Heta 3 salan hewcetî bi Pêşîlêgirtinê tune
- Îmkana jibîrkirin an şaşitiyê ji aliyê jinê va tune
- Her wiha di dema tûşbûna bi îzhal û vereşînê da jî

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig

Kêmasî

- Xeter û dûhatan: serî li Rûpela 21 bide
- Danîn û rakirina wê ji bin şermê baskê hewcetî bi bêhîskirina nuxteyî heye û derxistina wê hinekî dijwar e

Oft Blutungsstörungen

- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben

Teuer

- Teuer

- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Kann nicht selbst entfernt werden

- Es kann nur durch Ärztin / 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

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22

Kann nicht spontan abgesetzt werden

- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg

Pirranî alozî li xwîmhatinê

- Hitmala qewimîna xwînhatinên demdirêj û zêde an xwînhatinên lawaz heye. Hitmala qutbûna tam a xwînhatinê jî heye

Giran

- Giran

- Heke bi şaşî li nav leşî cih bigire (li nav masûlkeyê), asta pêbawerbûna wê kêm dibe
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Kes nikare bi tenê wê derxîne

- Tenê ji aliyê dixtor va divê bê derxistin

Derziyên Sêmehî (Derziya banka Hormonî)

Bandora wê ji 12 heta 8 hefteyan e

- Pêkhateyek ku Projêstron têda heye ku her 12 hefteyan carekê ji aliyê dixtor va li rana (hêt) mirov dikeve. Cûreyek wê jî heye ku tenê di heyama 8 hefteyan bibandor e
- Bihayê her derziyê hema bêje ji 30 heta 35 Euroyî ye. Carna bihayê lêxistina derziyê jî lê zêde dibe (Heta 15 Euroyî)

Çawa dixebite?

- Zimhêra Hormonî (Banka Hormonî) ya heyî li nav masûlkeyê bê rawestan Projêstronê derbasî nav xwînê dike

Nebûna Tovikdanînê

- Rê li ber tovikdanînê digire û Li ser Bizr (girrav) û dîwarê Bizra malzarokê bandorê dike

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

Rehet

- Jin divê Her 8 an 12 heftiyan ji bo Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê divê pêngav bê rakirin
- Hin jin ji ber ku li vê şêwazê xwîn nayê, hesteke baştir hene

Kêmasî

Bilez nayê cudakirin

- Xeter û dûhatan: serî li Rûpela 23 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye

Eher nicht für junge Frauen

- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

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

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

- Ungefähr 3 Zentimeter großes 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

Bequem

- Die Frau braucht sich 5 Jahre lang (3 Jahre bei dem kleineren Modell) nicht um Verhütung kümmern

- Xwînhatina nerêkûpêk piştî bikaranîna demdirêj, heyama xwînhatinê anku Peryod bi tamî tê rawestandin
- Zêdekirina Îştihayê anku meyla xwarinê; Hitmala zêdebûna giraniyê

Pirranî bo jinên ciwan munasib nîne

- Belkî bi taybet Li jinên ciwan dibe sedema nermbûna hestiyan
- Dema qewimîna dûhatên giran ên pêra, jin derdem nikare wê rake an rawestîne
- Ew rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûnê nagire

Tovikdanîn pirranî dereneg vedigere

- Piştî lê dana derziyê Derzîyê renge heta destpêbûna heyameke peryoda normal û îmkana Ducanîbûnê heta zêde ji salekê jî dirêj be

Spîrala (IUD) Hormonî

- Tîkeyeke Plastîkî ya bi şeklê T û bi qasî 3 Santîmêtran (Modeleke biçûktir jî ji vê yekê heye). Payeya wê têda Strojên heye
- Dixtor wê li devikê malzarokê datîne

Dikeve nav malzarokê û bandorê dike heta 5 salan

- Heta 5 salan dikare li devikê malzarokê bimîne
- Biha: heke hevrê digel danînê be ji 250 heta 400 Euroyî (Bihayê Spîralê û Danîna wê); Her salê ji 1 n 2 caran hewcetî bi lênêrîn û kontrolkirinê heye ku pirrî caran xerceke din digire ber xwe

Çawa dixebite?

- Projêstron bi awayê rasterast li ser malzarokê bandorê dike. Guhertinên pêkhatî li ser Bizr anku Girravê û dîwarê bizrê rê li ber Ducanîbûnê digire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e; Asta pêbaweriya wê weke Stewrkirinê ye

Serpişkî

Rehet

- Jin Heta 5 salan û li modêlên biçûktir heta 3 salan dilgiranî û serêşiya ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ji holê radike

- 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

Blutung kann ganz wegbleiben

- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben

Kontrollen

- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei kleiner Gebärmutter, sehr engem Muttermund, bei bestimmten Erkrankungen)
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Kann nicht selbst entfernt werden

- Kann nur durch Arzt/Ärztin entfernt werden

VERHÜTUNG OHNE HORMONE

KUPFERSPIRALE

- 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. Relativ neu ist der Kupfer-Perlenball. Zu ihm gibt es noch nicht so viele Daten

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

- 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)

- Peryod lawaztir dibe û êşa wê jî dadikeve. (Carna xwînhatin bi tamî tê rawestandin)
- Di dema tûşbûna bi îzhal û vereşînê jî bibandor e
- Ji ber ku li cihekî taybet da cih digire, Kêmtir Projêstron dirije nav xwînê û di encamê da dûhatên pêra kêmtir dibin

Kêmasî

Xwînhatin dikare bi tamî bê qutkirin

- Di destpêkê da Hitmala xwînhatinê di navbera mehê da heye û carna heta çend rojan jî heta vegeriyana rewşa asayî dirêj dibe. Piştî wê xwînhatina mehane lawaztir û kêmtir dibe û heta renge bi tamî qut bibe

Kontrol

- Ji bo dilniyabûna ji Danîna durust a Spîralê, pêwîst e ku bi rêya Tîrêja Seradeng were kontrolkirin
- Hemî jin nikarin wê bi kar bînin (Wek mînak jinên ku malzaroka wan biçûk e, devika malzaroka wan teng e; An dema tûşbûna bi hin nexweşiyan)
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Kes nikare bi tenê wê derxîne

- Divê tenê bi destê Dixtor va were danîn an derxistin

PÊŞÎLÊGİRTİNA Jİ DUCANÎBÛNÊ BÊYÎ HORMONÊ

SPÎRALA (IUD) MÎSÎ

- Tîkeyeke plastîkî ya bi şeklê Lenger anku Ankor an T`ya berovajî ye bi qasî 3 CM li dora mîleyê têla mîsî hatiye alandin. Cûreya din a wê jî zincîra mîsî ye. Ev zincîr ji sîlînderên mîsî pêk hatiye. Gelek nû topê morîdarê paxîrîn. Li ser wî wi gave pir agahî tine.

Dikeve nav malzarokê û bandorê dike

- Dixtor wê li devikê malzarokê datîne

3 heta zêde ji 5 salan bandorê dike

- Herîkêm 3 heta 5 salan bimîne
- Biha: Heje hevrê digel cihkirinê be ji 120 heta 220 Euroyî (Bihayê Spîral û danîna wê); Ji bo zincîra mîsî ji 200 heta 350 Euroyî; Her salê navbera 1 heta 2 caran hewcetî bi lênêrîn û kontrolê heye ku pirranî xerceke cuda heye (Derdora 20 Euroyî)

Wie funktioniert sie?

Verhindert Befruchtung und Einnistung

- 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 es?

- Sehr sicher

Vorteile

Bequem

- 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

Nachteile

Periode stärker

- Die Periode kann stärker, länger und schmerzhafter werden
- Besonders geeignet für Frauen mit einem festen Partner

Unterleibsinfektionen

- 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 nicht selbst entfernt werden

- Kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

Ev şêwaz çawa dixebite?

Rê li ber tovikdanînê digire û spêrm berdar nabe

- Mîs atmosfêra malzarokê Rewşa hundira malzarokê diguherîne. Bi vî awayî ku pirraniya silûlên Spêrmê nikarin bigihêjin tovikê û di encamê da berdar (cot) nabin
- Ji billî wê yekê mîs li ser Dîwarê bizrê li devika malzarokê jî bandorê dike. Heta heke yek ji sperm anku tovikan jî berdar bibe, dîsa jî nikare li nav malzarokê cih bigire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

Rehet

- Hemî kes dikarin bi kar bînin.
- Bikaranîna wê rehet û ji bo dema dirêj bibandor e
- Tu cûre hormona wê tune û bo jinên şîr didin jî guncaw e
- Piştî derxistina wê, derdem rewş ji bo ducanîbûnê amade dibe
- Heta piştî cotbûnê, wek şêwazeke orjansî û awarte ya Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bibandor e. Serî li Rûpela 55 bide

Kêmasî

Peryoda giran

- Belkî bibe sedema Tundtir, biêştir û dirêjtir bibe
- Zêde ji bo jinên ku hevpişkekî neguhêrbar ê cotbûnê hene, baş e (jinên ku tenê bi mêrekî ra cot dibin)

Kêmgirtina zik

- Eger hevpişkên cinsî zêdetir bin Hitmala tûşbûna bi kêmgirtinên bin zik zêde dike
- Hemî jin nikarin wê bi kar bînin (Wek mînak jinên ku Fîbrên nav malzarokê hene)
- Bo dilniyabûna ji danîna ndurust a Spîralê, pêwîst e ku bi rêya Tîrêja Seradeng kontrol bê kirin

Kes nikare bi tenê wê derxîne

- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Tenê Ji aliyê dixtor va bê derxistin

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

Wie sicher ist es?

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

RÊBAZA NEHİŞTİNÊ

Şêwaza Nehiştinê ji ber vê yekê hatiye gotin ku pûşiş an perdeyek ji cinsê Latêk, Sîlîkon an tiştek viha rê li ber lihevketin û lihevgihîştina silûlên Spêrm û Tovikê digirin. Meriv dikare jêle an Kirîmê jî bi kar bîne da ku silûlên Spêrmê dema lêketina li wan ji nav herin an bêtevger û bêkêr bin.

Şêwaza nehiştinê tenê demekê dikare pêbawer be ku di her cotbûneke zayendî da û bi dirustî were bikaranînê. Şêwaza bikaranînê û berçavgirtina destûrên pêwîst, xwedan girîngiyeke zehf e.

Kandom

- Şêwaza Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê bo Mêran
- Plastîkeke Sîlînderî ya nerm e ku seriyekî wê girtî ye û pirranî ji cinsê Latêks (An Polî Ortan) e
- Berî cotbûnê, li ser şermgeha mêran ku req (şeq) bûye, tê kişandin
- Bo form, qas, dirêjahî û rengên cûrbicûr û bi awayê xweşbêhn û ne-xweşbêhn li nav bazarê heye
- Ji bo dabînkirina wê dikarî serî li dermangeh, Supermarket, Benzînxane, Amorên Xwebixwe (Aotomatîk) an Întenetê bidî
- Bala xwe bide ser mora Standard a wê
- Biha: her hebek navbera 0.20 heta 1.20 Euroyî (Polî Ortan ji 1.80 Euro bona her hebekê)

Bala xwe bide ser kuwalîteya wê

Çawa dixebite?

- Boş (Ava mêran) dirije nav Kandomê. Bi vî awayî tu Spêrmek nakeve nav malzarokê û tûşî Tovik nabe
- Li her cotbûnekê hewcetî bi kandomeke nû heye

Çiqas pêbawer e?

- Heke bi durustî û li her cara COtbûna Cinsî were danîn, rêbazeke pêbawerkirî ye

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

Vorteile

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

Nachteile

- Es muss richtig angewendet werden
- Die Größe muss stimmen
- Es kann reißen oder abrutschen
- 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 Scheide. Es haftet wie eine zweite Haut an der Scheidenwand und bedeckt außen die Schamlippen. Die Samenflüssigkeit wird darin aufgefangen

Nur einmal verwenden!

- Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Frauenkondom genommen werden

Rê li ber veguhestina nexweşiyê di dema pêkanîna têkilliya cinsîda digire

Serpişkî

- Jinan û Mêran li hemberî gellek ji nexweşiyên Cotbûnê diparêze. Wek mînak Nexweşiya Aydsê / HIV, Klamîdiya, Vîrûsa Papîlomaya Mirovî)
- Tenê rêbaza Pêşîlêgirtina ji Dacanîbûnê bo mêran ji billî xesandina wan e
- Bi rehetî li ber dest e

Kêmasî

- Divê bi durustî bê bikaranîn
- Divê qas û endazeya guncaw bê bikaranîn
- Hitmala dirrîn an xijbûn (û derketina) wê heye
- Hin jin û mêr hest dikin ku Kandom karlêkt û bandora nerênî li ser cotbûna wan dike
- Heke bi başî neyê ragirtin (Wek mînak danîna li nav Çenteya Dirêv), renge qul (kun) bibe
- Mêrên ku hestiyariya wan bi Latêksê heye, divê cûreya Polî Ortana wan ku bihayê wê zêdetir e, bi kar bînin

Kandoma Jinan

Mebesta vê şêwazê çi ye?

- Plastîkeke sîlînderî ya nerm e ku seriyekî wê Girêdayî ye û pirrî caran cinsê wê ji Latêk, Polî Ortan an Nîtrîlê ye
- Ji dermanxane an Înternetê dikare bê dabînkirin
- Biha: Ji 9 heta 12 Euroyî bo 3 heban e; Pakêtên ku ji sê heban zêdetir têda heye, erzantir in

Çawa dixebite?

Boşê (ava mêrî) bi xwe ve digire

- Jin berî cotbûnê, wê datîne nav şermgeha xwe (organê xwe yê zayendî). Li ser dîwarê şermgeha jinan weke perdeyeke duyem dixebite û ser lêvikên wê digire. Boşa mêran (ava mêran) dirije nav wê

tenê carekê dikare were bikaranîn!

- Li her cotbûnê Divê kandomeke nû were danîn

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 Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt

Größe muss passen

- 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

Çiqas pêbawer e?

- Heke bi durustî were bikaranîn, dikare qasî kandoma mêran pêbawerkirî be. Tevî viya, zanyariyên gellek kêm li bara asta pêbawerbûna wê hene

Serpişkî

Rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûna cinsî digire

- Tenê Jinan li hemberî gellek ji nexweşiyên Cotbûnê diparêze. Wek mînak Nexweşiya Aydsê / HIV, Klamîdiya, Vîrûsa Papîlomaya Mirovî)
- Hormon têda tune
- Jinên ku şîr didin û yên ku cigareyê dikişînin dikarin bi kar bînin

Kêmasî

- Giran
- Hewcedara hinekî temrînê ye

Rewanker

- Tevî viya, Rewanker anku herikbarker û şilker dikarin alîkariyê bikin

Diyafragm

- Kulikê lastîk, zirav û qayişokê ji silîkon. Dikare gellek zêde bê guvişandin û biçûkkirin. Jin berî cotbûna bi mêr ra dixe nav şermgeha xwe bi awayekî ku rêya malzarokê digire
- Hevdem digel Jêle û Kirîmê dikare were bikaranîn

Bala xwe bide ser sayza guncaw

- Perdeya navbirê dikarin wekî modela bi zerengê cudayî an wekî nimûne bi yek cuda werin pêşniyar kirin. Pir caran berhemê pîysa alman bêhtir tenê guhertin. Ji bo perdaya navbirê gringê, ewe li gore jinê be. Siza wî yane mezin buna wî û/ an rûniştîna wî baş û rast be. Ger kû jin ji 5 kilogram zêdetir giraniya xwe bigirê an wênda bike, wî gave perdeya navbirê were kontrolkirin gelo ew hina baş û rastê.
- Sa dabînkirina wê dikarî serî li hin navendên rawêjkariyê yên Profamîliya, dermanxane an Înternetê bidî

- 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 Scheide 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 Arztbesuch notwendig

Nachteile

Braucht Anleitung und Übung

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

- Biha: Bihayê seretayî derdora 50 Euroyî hevrê digel xercê Lênêrînê; Ji billî wê derdora 10 Euroyî jî bihayê pakêta Jêle / Kirîmê ye

Çawa dixebite?

Boşê bi xwe ve digire

- Heke bi jele / An Kirîmê bê bikaranîn, rê li ber ketina boşa mêrî bo nav malzarokê digire
- Piştî cotbûnê divê bi qasî 6 heta 8 sietan (Li gorî cûreya Diyafragmê) li nav organê zayendî yê jinê bimîne
- Li her caran cotbûnê divê Jêle (An Kirîm) were malîn da ku silûlên Spêrmê ji nav herin an neçalak bin

Çiqas pêbawer e?

Her carê divê were bikaranîn

- Heke bi durustî û bi her cara cotbûna zayendî were bikaranîn, şêwazeke pêbawer e

Serpişkî

Li ber destê "Jinan" e

- Hormon têda tune
- Heke bi durustî were xwedankirin, heta 2 salan an zêdetirê were bikaranîn
- Ji bo jinên ku şîrê didin û cigareyê dikişînin jî guncaw e
- Çend sietan berî cotbûnê jî dikare were bikeve nav şermgeha jinê
- Hewcetî bi serîlêdana li dixtor tune

Kêmasî

Hewcetî bi temrîn û berçavgirtin û şopandina destûrên pêwîst heye

- Navendên rawêjkarî û dermangeh zêde li ber destnînin ku jin bikarin şêwaza danîn û destûrkarên pêwîst temrîn bikin. (Tu dikarî serî li Profamîliya an navenda saxlemiya jinan bidî)
- Jinên ku pirsgirêka wan a ketina (hatina xwarê) malzarokê heye, nikarin wê bi kar bînin
- Jêle / Kirîma ku dikeve navbera çermê organê cinsî yê jinan an mêran, renge hestyarî anku Alêrjiyê pêk bîne
- Jêle / Kirîm dibe sedema derketina şîlikên zêde
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Verhütungskappe

Saugt sich fest

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

Richtige Größe ist wichtig

- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden; ein Modell gibt es nur in einer Größe
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, im Frauengesundheitszentrum, über Apotheken oder Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel / Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

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
- Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden

Kumika Malzarokê / Serpûşa Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

Dizeliqe

- Kumikek ji cinsê sîlîkonê, Bi şekl û sayzên cûrbicûr. Jin divê berî cotbûna bi mêr ra wê dayne nav şermgeha xwe. Ev amor dikeve ser Portiyo (Jêrtirîn cihê malzarokê) (tê zeliqandin) û devika malzarokê tam girê dide
- Hevdem digel Jêle û Kirîmê dikare were bikaranîn

Bijartina qasa munasib girîng e

- Bi lênêrîn û têstê Meriv dikare endaze û qasa guncaw diyar bike, ji bo her modêlekê tenê sayzek heye
- Ji bo dabînkirina wê dikarî serî li hin navendên rawêjkariyê yên Profamîliya, navenda saxlemiya jinan, dermanxane an Înternetê bidî
- Biha: Bihayê seretayî derdora 50 heta 60 Euroyî (Kumik û Jêle / Kirîm) hevrê digel xercê lênêrîna pizişkî; Piştra jî derdora 10 Euroyî ji bo her pakêta Jêle / Kirîmê

Çawa dixebite?

Bi Jêle / Kirîmê

- Heke Jêle / Kirîm were bikaranîn, rê li ber ketina Boşa mêrî (ava mêr) bo nav malzarokê digire
- Piştî cotbûnê kumik divê herîkêm heta 8 sietan bimîne

Çiqas pêbawer e?

Her carê divê were bikaranîn

- Heke kumik Heke kumik bi başî bê xwedankirin û bi her cara cotbûnê bi durustî bê bikaranînê

Serpişkî

- Jinên ku cigareyên dikişînin û jinên ku şîrê didin zarokê xwe jî dikarin sûdê jê werbigirin
- Ji yek heta çend salan dikare bê bikaranîn

Pirranî rê li ber nexweşiyên bin zik digire

- Rê li ber kêmgirtin û êşên bin zik digire; Ji ber ku mîkrobên nexweşîçêker anku nexweşîza bi dijwarî dikarin derbasî nav malzarokê bibin
- Çend sietan piştî cotbûnê jî dikare têkeve nav organê jinê

Braucht Übung

Nachteile

- Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma
- Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, 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
- 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

Samenuntersuchung

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Kêmasî

- Şêwaza bikaranîna wê dijwartir diyafragm e
- Kêmtir navendên rawêjakrî û dermangeh hene ku şêwaza durust a bikaranînê û destûrkarên pêwîst bidin ber destê jinan. (Tu dikarî serî li navendên rawêjkariyê yên Profamîliya an navenda saxlemiya jinan bidî)
- Îmkan xijbûn û derketina kumikê heye
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Hewcetî bi temrînê heye

XESANDİN

Heke dikarî ji bo stewrkirinê pêngavan rakî, destpêkê divê dilniya bî ku bo jiyana xwe ya mayî êdî zarokan naxwazî. Ev karekî tekûz û ciddî ye. Hewildana ji bo vegeriyana rewşa pêşîn, heta roja îro gellek kêm mumkin bûye.

Xesandina Mêran

- Nîştergeriyeke sivik a biçûk e (Vazêktomî)
- Cihê Defranê (Cihê derketina Boşa Mêran) tê birrîn û qutkirin
- Biha: ji 400 heta 500 Euroyî - Bi bêheşkirina tam bihayê wê jî diçe jorê. Carna ji bo lênêrîna Defranê divê xercê zêde bê dayîn

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Tu silûleke spêrmî Silûla Spêrmê (toxim) bo şîlika Boşê
- Çend hefteyan heta çend mehan piştî nîştergeriyê, mêr hîn jî dikare berdar e û dikare zarokan çêbike. Tenê di rewşekê da ku li têsta Spêrmê, tu spêrmek neyê dîtin, jin û mêr dikarin şêwazên din ên Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê bi kar neynin

Hilkolandina boşê (ava mêrî)

Ew çiqasî Piştrast e?

- Gellek pêbawer e

Methode für den Mann

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

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

Wirkung erst nach Wochen oder Monaten

Nur selten rückgängig zu machen

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

Endgültig

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

Şêwazek bo mêran

Serpişkî
- Bi vê şêwazê dî li şêwazên Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê nefikire
- Tu cûre guhertinek li meyl û xwestekên cinsî û hêza mêraniyê pêk nayê
- Tu bandoreke nerênî li ser saxlemiya mirov nake
- Ji bilî Kandomê tenê rêbaza Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê ji bo mêran e
- Pêka nîştergeriya Stewrkirina jinan, rehettir e û xetera wê kêmtir e

Kêmasî
- Nîştergerî
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Bandora wê ji çend hefte heta çend mehan piştî nîştergeriyê ye
- Nîştergeriyka vegeriyana xesandinê Gellek biha û pirr xerc e û hertim pêkan nîne

Bandora wê ji çend hefteyan heta çend mehan piştî nîştergeriyê ye

Kêmtir caran vedigere

Stewirkirina jinan

- Li vê nîştergeriyê pirranî kunek li ser navika zik pêk tê û bi vî awayî boriyên malzarokê tên birrîn û girêdan
- Nîştergerî ji 20 heta 30 deyqeyî dikişîne
- Biha: bi bêheşkirina giştî dike 500 heta 1000 Euroyî

Ev şêwaz çawa dixebite?
- Bi girêdana boriyên malzarokê Wê tu silûla tovik û Spêrmê nekare ji boriyên malzarokê derbas bibe. Bi vî awayî êdî ducanîbûn nepêkan e

Dawîn

Ew çiqasî Piştrast e?
- Gellek pêbawer e

Serpişkî
- Bi vê şêwazê êdî li şêwazên Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê nefikire
- Tu cûre Hormon têda tune

- 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 Scheide
- Zu bekommen in Drogerien und Apotheken und über das Internet
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro

In die Scheide

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

Vorteile

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

- Tu bandorekê li ser çerxeya peryodê, meyl û meraqa cinsî û jinanetiyê nake
- Tu bandora nerênî li ser saxlemiya jinan tune

Kêmasî

- Giran
- Nîştergeriyeke asayî ye; Lê bêxeter nîne
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Nîştergeriya vegeriaynê Gellek pirrxerc e û kêmtir caran pêkan e

Nîştergerî

Kêmtir caran vedigere

AMORA KÎMYAYÎ YA PÊŞÎLÊGİRTİNA Jİ DUCANÎBÛNÊ

Mebesta vê şêwazê çi ye?

- Amora Kîmyayî ya bi cûreyên cihê Amorên cûrbicûr ên ku rê li ber Ducanîbûnê digire; Wek mînak Şiyaf, Jêle, Kirîm, Heb û Lûf (Sponge). Jin berî cotbûna bi mêr ra wê dixe nav vajînaya xwe
- Ji bo amadekirna wê, dikarî serî li dermanxane an Înternetê bidî
- Biha: Ji 7 heta 12 Euroyî

Li nav şermgeha jinê

Ewna çawa dixebitin?

- Her yek ji van amoran Amorên cûrbicûr ên madeyek in ku silûlên Spêrm û toximê ji nav dibin an bêtevger dikin. Wek mînak Nanksînola 9, Asîd Laktîk, Asîd Sîtrîk

Nanoksîl, Asîd Laktîk, Asîd Sîtrîk

Tu çiqasî piştrastî?

- Nepêbawer
- Heke hevrê digel Diyafragm, Kumika Malzarokê û hwd. bê bikaranîn: Pêbawer dibe

Serpişkî

- Tu cûre Hormon têda tune
- Ji bo jinên ku şîrê didin û cigareyê dikişînin jî guncaw e
- Bi rehetî li ber dest e û dabînkirina wê hêsan e

Unsicher

Nachteile

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

METHODEN DER FRUCHTBARKEITSWAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

Regelmäßige Periode

- 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)

Erlernen

- 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

Nepêbawer

Kêmasî

- Nepêbawer
- Madeyên kîmyayî dikarin ji rêya çermê vajînayê an çermê organê cinsî yê mêran bên wergirtin û hestiyarî û alêrjiyê pêk bînin
- Ji hêla hin mêr û jinan va ev şêwaza bandoreke nerênî li ser têkilliya cinsî dike
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagirin

RÊBAZÊN DİYARKİRİNA HEYAMA BERDARİYÊ (TOVİKRÊJÎ)

navê din ê vê şêwazê, kontrola malbatê bi rêbaza xwezayî (NFP) ye

Peryoda rêkûpêk

- Jin ji rêya dîtina deqîq û baş a leşê xwe dikare rojên xwe yên berdar (Rojên Tovikdanînê) diyar bike
- Di vê heyamê da meriv dikare têkilliya cinsî pêk neyne an şêwazên din wekî kandom, Diyafragm û hwd bi kar bîne

Çawa dixebite?

- Ev şêwaz ji bo Jinên ku peryoda wan birêkûpêk e
- Jin divê her rojê piştî hişyarbûnê, germahiya leşê xwe bipîve. (Şêwaza germahî û tîna leşî). Ew divê her rojê guhertinên devika malzarokê û şîlik anku Girrava malzaroka xwe hilkolîne.(Şêwaza hilkolandina pêkhateya Şîlikê)

Ceribandinî

- Bi vî awayî Rojên berdarbûn û neberdarbûna xwe diyar bike. (Berdar yanê Potansiyêla Ducanîbûnê heye). Ji bo dilniyabûna ji vê şêwazê, bikaranîna rawêjkarekî kesane an wergirtina zanyariyan, karekî pêwîst e. Ji bo diyarkirina wê, kurseke fêrbûnê jî heye. Navê wê, kursa fêrbûna NFPê ye
- Jin 3 mehan piştî wergirtina tecrube û zanista pêwîst li vî warî da, dikare dev ji rêbazên din ên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê berde
- Diyarkirina çerxe anku sîkla Kampiyotirî jî amorek alîkar ji bo van dîtin û hilkolandinan e. Lê eva şêwazeke pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê nayê hesêb

Beide Partner

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

Aliyên cotbûnê

Tu çiqasî piştrastî?

- Çiqas dîtin û hilkolandin deqîqtir bin, asta pêbawerbûnê zêde dibe
- Li vê şêwazê, heke her du nîşanî bi başî bên hilkolandin û sûdwergirtin, asta pêbawerbûna wê diçe jorê
- Heke em tenê yek ji nîşaneyan (Germahiya leşî an şîlika malzarokê) berçav bigirin, dê şêwazeke pêbawer ji bo pêşîlêgirtina ji Ducanîbûê nebe

Serpişkî

- Tu Hormonek li vê rêbazê tune
- Jin gellek zanyariyan li ser bedena xwe bi dest dêxin
- bêxerc e

Kêmasî

- Razîbûna Her yek ji du aliyan pêwîst e
- Heyama fêrbûna dirêj
- Diyarkirina vê yekê zêdetir li kesên ku sîkla wan a peryodê rêkûpêk e, pêkan e
- Carna bi şêwazên ne-ewleh wekî şêwazên Hormonî tê şaşfamkirin
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

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:

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

HEBÊN DERENGKER / SPÎRALA DERENGKER

Carna tevî hebûna amor û rêyên zêde ku ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê hene, bikaranîna wê nepêkan e. Mebest têkilliyeke cinsî ya neparastî û bêyî amora pêşîlêgirtinê ye. Li vê rewşê baştir e bizanî ku dikarî şêwazeke xistina derengiyê bi kar bînî.

Hin îmkan in ku, piştî têkilliya cinsî ya neparastî; ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê tên bikaranîn

Di heyama 72 sietan

- Jin heba Lonorjstrolê heta radeya mumkin di demeke kurt piştî cotbûnê, (Herîpirr 72 sietan piştra) dixwi. Hebê bi „levonorgestrelin“ dikarin li dermanxanê bê dermanname werin girtin. Li gore dermanê ew dikarê di navbera 16 û 21 Euro bê. Jinên bin temenê 22 salî, bi îzna pizişk dikarin heba derengiyê bi awayê belaş werbigirin

Heta 5 rojan piştra

- Heke jin heba derengiyê ya pêkhatî ji Ulispristalê bioxwi, bandora wê zêdetir e. Ev heb heta 120 sietan (5 roj piştra) piştî cotbûnê dikare were bikaranîn. Hebê pîşt wî, e bi Ulipristal li dermanxanê bê dermanname dikarê were girtin. Ew dikare nêzike 35 Euro bê. Jinên bin temenê 22 salî, bi îzna pizişk dikarin heba derengiyê bi awayê belaş werbigirin
- Bi danîna Spîrala Mîsî heta 5 rojan piştî cotbûnê, rê li ber ducanîbûnê tê girtin. Ji bo wergirtin a zanyariyên zêdetir li bara Spîrala Mîsî, serî li Rûpela 31 bide

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Hebên derengiyê rê li ber tovikdanînê digirin an ji nav dibin. Heke tovik hatiye berdarkirin (bi Spêrmê ra) êdî xwarina heban wê tu bandorekê neke
- Spîrala Mîsî rê li ber hereketa Spêrmê digire û wê neçalak dike. Her wiha rê li ber cihgirtina tovika berdarbûyî li nav malzarokê digire

- 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 Levenorgestrel-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
- Es kann schwer sein, schnell genug eine Ärztin / einen Arzt für die Spirale danach zu finden. Dann kann ein Anruf in einer pro familia-Beratungsstelle helfen.

Ew çiqasî Piştrast e?

- Pêbawertirîn şêwaz, bikaranîna hebên derengiyê yên Lonorjstrolê heta 24 sietan piştî cotbûnê ye. Derdora 9 babet ji 10 babetan hitmala Ducanîbûnê ji nav tere. Heke derengtirê bê xwarin, wê asta pêbawerbûna wê dakeve
- Hebên pêkhatî ji Ulipristalê heta 5 rojan bandorê dikin
- Spîrala derengiyê jî şêwazeke gellek pêbawer e
- Heke sê hefteyan piştra, xwînhatin tunebû, jin divê ceribandina ducanîbûnê pêk bîne. Li her du şêwazan divê ev têst pêk were

Serpişkî

- Şêwazeke Orjansî û lezgîn e
- Hebên derengiyê Kêmtir dûhatên wê hene
- Heke zêde ji 72 demjimêran ji cotbûnê derbas bûbe an bi her sedemekê jin bixwaze bi Spîrala Mîsî pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bike, divê Spîrala Mîsî bi kar bîne
- Heke jin bixwaze, dikare Spîrala Mîsî ji 3 heta 5 salan li nav malzaroka xwe ragire

Dûhatên kêmtir

Kêmasî

- Hebên derengiyê tenê carekê rê li ber ducanîbûnê digirin ne ku di rojên mayî yên çerxeya peryodê
- Dermanên din dikarin bandora hebên derengiyê kêm bikin
- Bihayê hebên derengiyê jorê ye
- Hebên derengiyê tenê demên orjansî û awarte da tên bikaranîn. Wek rêbazeke Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê ji bo demên dirêj nikare bê bikaranîn
- Pirrî caran dijwar e bilez dixtorek bona danîna Spîralê peyda bibe. Vê demê tu dikarî tev navenda rawêjkariyê ya Profamîliyayê peywendiyê bigirî û alîkariyê bixwazî

NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

Auf Kurmanci oder Kurmanci / Deutsch

Vom pro familia Bundesverband:
Faltblatt Kurz-Info Schwangerschaftsabbruch

Sie erhalten sie kostenlos bei:
pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstr. 250-254, 60326 Frankfurt,
Tel: 069 /26 95 77 90, www.profamilia.de.

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

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

Vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG)
- Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland

Zu bestellen über: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover, bestellportal@ethnomed.com

Oder online unter:
www.Ratgeber-Gesundheit-fuer-Asylsuchende.de

Vom Bundesministerium für Familie, Senioren Frau und Jugend:
Mehrsprachiges „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“, Tel. 08 000 / 116 016, auch Onlineberatung und Informationsflyer „Wo finde ich Hilfe“ Online unter www.hilfetelefon.de

ZANYARİYÊN ZÊDETİRÊ

Bi zimanê Kurdiya Kurmancî an Almanî

Civata Tomarkirî ya Profamîliyayê li Almanê:
Agehîyên kurt: Zarokjiberbirin piştî şîretkirin

Tu dikarî van zanyariyan bi awayê belaş werbigirî:
civata tomarbûyî ya Profamîliyayê li Almanê li navnîşana Kolana Mainzer Landstr. 250-254, Hejmara 60326; bajarê Frankfortê,
Têlêfon: 069 /26 95 77 90, www.profamilia.de.

Li vê pişkê dikarî bizanî kanê nêziktirîn navendên rawêjkarî û şêwirînê yên Profamîliyayê li ku ne.

Civata tomarbûyî ya Profamîliyayê li Almanê danezanên nivîskî li bara her yek ji şêwazên Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê heye. Zanyariyên zêdetir tenê bi zimanê Almanî dikarî ji vê malperê werbigirî.

Ji Wezareta tenduristiya Federal (BMG)
- Alîkariya tendurustiyê ji bo penaberan li Elmanyayê

Ji bo biryara: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover, bestellportal@ethnomed.com

An li ser internetê unter:
www.Ratgeber-Gesundheit-fuer-Asylsuchende.de

Ji Wezareta Federal ji bo malbata,
Kal û pir, jin û cîwan:
Bi zimanê piranî „Telefona alikarîya şideta dijî Jina“, Tel. 08 000 / 116 016, wekî
Şêwirmend û agahdariyê ya "Ez li kû dikarim alîkariyê bibînim " li ser internetê
www.hilfetelefon.de

Broschüren der pro familia

Danezanên nivîskî yên Civata Profamîliyayê (profamilia)

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

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

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Unerfüllter Kinderwunsch

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchungen

Broschürenreihe Sexualität und Älter werden

- Sexualität und Demenz
- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

Für Jugendliche

- Anabole Steroide (Auch auf Arabisch und Dari)
- Anders ist normal
- 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

In anderen Sprachen

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

In Leichter Sprache

- Verhütung
- Liebe und Sexualität
- Sexualität – was sind unsere Rechte?

Zu bestellen bei:

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

pro familia Landesverbände

civata Neteweyiya Profamîliyayê (profamilia)

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
Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81/77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen
Dieterichstraße 25A
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
Schießgartenstraße 7
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
Strehlener Straße 12 – 14
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
Rêbazên pêşîlêgirtina ji ducanîbûnê

Sterilisation
Xesandin

Die Pille – „kombinierte Pille“
Heb – "hebên Hevedudanî"

Kupferspirale
Spîrala (IUD) Mîsî

Kondom
Kandom

Verhütungspflaster
Zeliqoka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

Verhütungsring
Xeleka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

Frauenkondom
Kandoma Jinan

Diaphragma
Diyafragm

Minipille
Hebên Mînî Pîl (Şîrdayîn)

Hormonimplantat
Îpelmênta Hormonî

Verhütungskappe
Kumika Malzarokê

Chemische Verhütungsmittel – Gel
Amora Kîmyayî ya Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê – Jêle

Dreimonatsspritze
Derziyên Sêmehî

Hormonspirale
Spîrala (IUD) Hormonî

Chemische Verhütungsmittel – Zäpfchen
Amora Kîmyayî ya Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê – Şiyaf

Temperaturmethode – ein Bestandteil der Methoden der Fruchtbarkeits-wahrnehmung
Rêbaza germahiya leşî

Impressum: © 2017 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Mainzer Landstr. 250-254, 60326 Frankfurt am Main, 2. Auflage 2019, 10.000 – 20.000, Redaktion: Claudia Camp

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

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