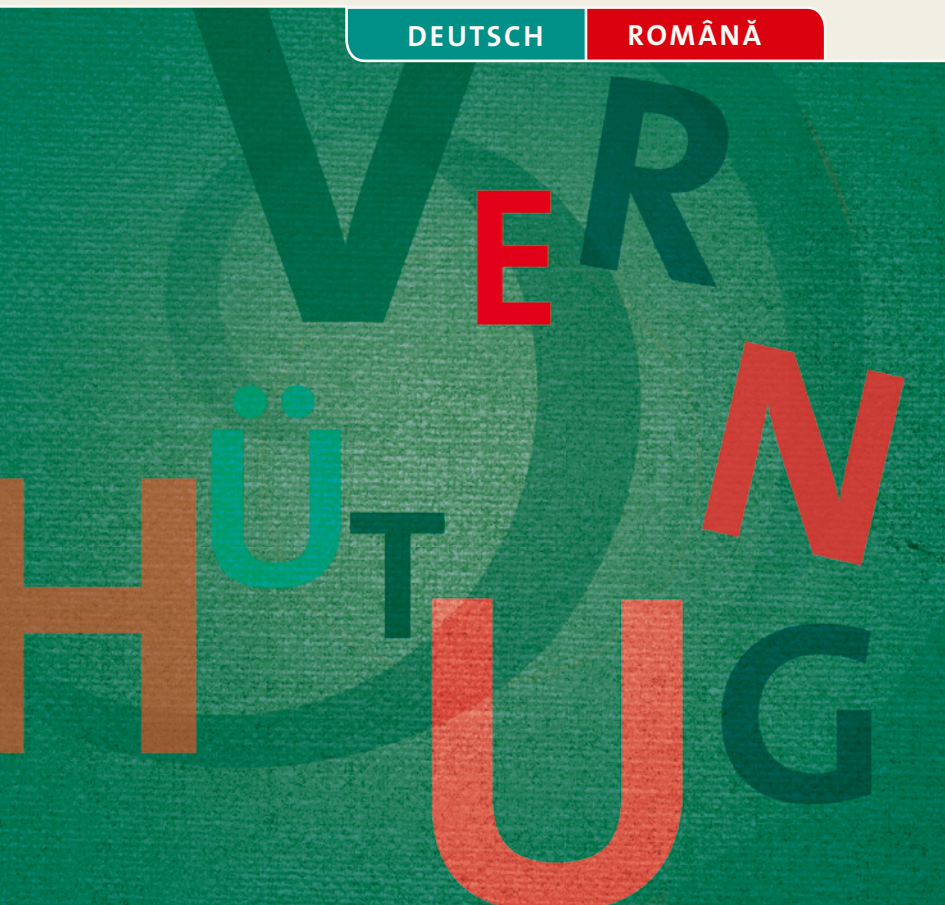


# VERHÜTUNG CONTRA CEPȚIE

DEUTSCH

ROMÂNĂ



## Inhalt

<b>Gesund sein – Sexualität gehört dazu</b> .....	04
Verhütung .....	06
Wer zahlt die Verhütungsmittel? .....	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es? .....	10
<b>Verhütung mit Hormonen</b> .....	12
Verhütung mit Östrogen und Gestagen .....	12
Die Pille – „kombinierte Pille“ .....	14
Verhütungspflaster .....	18
Verhütungsring .....	20
Mittel nur mit Gestagen .....	22
Minipille .....	24
Hormonimplantat .....	26
Dreimonatsspritze .....	28
Hormonspirale .....	30
<b>Verhütung ohne Hormone</b> .....	32
Kupferspirale .....	32
Barrieremethoden .....	34
Kondom .....	36
Frauenkondom .....	38
Diaphragma .....	40
Verhütungskappe / Portiokappe .....	42
Sterilisation .....	44
Sterilisation des Mannes .....	46
Sterilisation der Frau .....	48
Chemische Verhütungsmittel .....	50
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	52
<b>Pille danach / Spirale danach</b> .....	54
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	58

## Cuprins

<b>A fi sănătos – se referă și la sexualitate</b> .....	05
Contracepție .....	07
Cine achită anticoncepționalele? .....	09
Ce metode de contracepție există? .....	11
<b>Contracepție cu hormoni</b> .....	13
Contracepție cu estrogen și gestagen .....	13
Pilula – „pilula combinată“ .....	15
Plasture contraceptive .....	19
Inel contraceptiv .....	21
Anticoncepționale numai cu gestagen .....	23
Minipilula .....	25
Implantul hormonal .....	27
Injecția administrată din trei în trei luni .....	29
Steriletul hormonal .....	31
<b>Contracepție fără hormoni</b> .....	33
Steriletul cu cupru .....	33
Metode de barieră .....	35
Prezervativul .....	37
Prezervativul pentru femei .....	39
Diaphragma .....	41
Capacul cervical .....	43
Sterilizare .....	45
Sterilizarea bărbatului .....	47
Sterilizarea femeii .....	49
Substanțe anticoncepționale chimice .....	51
Metode de stabilire a gradului de fertilitate .....	53
<b>Pilula de a doua zi / steriletul de urgență</b> .....	55
<b>Mai multe informații</b> .....	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.

## A FI SĂNĂTOS – SE REFERĂ ȘI LA SEXUALITATE

A fi sănătos înseamnă mai mult decât a nu fi bolnav. A fi sănătos înseamnă de asemenea să ne simțim bine. Și anume în propriul nostru corp precum și în relația cu alte persoane. Aceasta include și sexualitatea noastră. Câteodată ea joacă un rol important în viața noastră, în alte situații nu este atât de importantă. Noi o percepem de fiecare dată în mod diferit. Cel mai bine este să putem experimenta sexualitatea în mod liber și în conformitate cu dorințele noastre.

Important este ca femeile și bărbații să fie informați asupra contracepției. Atunci se pot bucura de sexualitatea lor, chiar și dacă nu-și doresc un copil. Astfel femeile și bărbații pot hotărî ei înșiși, dacă își doresc copii și când anume este momentul potrivit. Este dreptul fiecăruia.

## 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. 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.

Persönliche  
Beratung

## CONTRACEPȚIE

În această broșură veți găsi o privire de ansamblu asupra anticoncepționalelor disponibile în Germania. Pentru femei există multe metode de prevenire, pentru bărbați numai două până în prezent.

Decizia privind adoptarea unei metode contraceptive depinde de situația personală: Trăiesc într-o relație stabilă? Cât de des am nevoie de contracepție? Îmi doresc mai târziu un copil? Există anumite boli? Ce ritm de viață am adoptat?, – acestea sunt întrebări care determină această decizie.

Această broșură nu poate explica în totalitate fiecare metodă contraceptivă. Cu ajutorul ei puteți afla care dintre metode vi se potrivește. Pentru a lua o decizie finală, se recomandă și o consiliere de specialitate. În cazul unor metode acest lucru este chiar necesar. Această consiliere este gratuită, dacă sunteți asigurat/ă. Aveți dreptul să primiți toate informațiile necesare pentru luarea unei decizii corecte.

### Acestea sunt serviciile care oferă consiliere:

- la medicul dvs. ginecolog sau
- la centre de consiliere pro familia sau
- într-un centru de sănătate pentru femei

Sunteți bărbat și nu doriți să deveniți (încă o dată) tată? Atunci puteți obține consiliere la pro familia sau la un urolog.

În unele centre de consiliere sau cabinete medicale găsiți colaboratori, care în afară de germană mai vorbesc și alte limbi. Interesați-vă, dacă doriți acest lucru.

Consiliere  
personală

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 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 20. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)
- Ab dem 20. Geburtstag bekommen Sie ein Privat-rezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst

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!

Poate vă jenați să discutați despre sexualitate și anticoncepționale. Li se întâmplă multora. Pentru persoanele care practică acest lucru, este foarte normal. Ei se confruntă zilnic cu aceste probleme. Nu trebuie să vă jenați să mergeți acolo și să puneți întrebări. Dacă nu primiți răspuns la toate întrebările sau nu vă simțiți confortabil, optați cel mai bine pentru un alt medic sau alt centru de consiliere.

### Cine achită anticoncepționalele?

De regulă, acestea se achită de dvs.

Puteți achiziționa majoritatea anticoncepționalelor fără hormoni direct și fără rețetă. Dacă optați pentru anticoncepționale cu hormoni, atunci aveți nevoie de rețetă eliberată de o doctoriță sau un doctor. Cu această rețetă veți merge la o farmacie.

### Dacă sunteți asigurat /ă legal se aplică următoarele reguli pentru costuri:

- sub 18 ani nu plățiți nimic
- începând de la 18 ani și până la împlinirea vârstei de 20 de ani achitați doar taxa pentru eliberarea rețetei (între 5 și 10 €)
- după 20 de ani obțineți o rețetă particulară și plățiți anticoncepționalele

Preturile menționate în această broșură sunt aproximative, deoarece acestea se modifică des.

Chiar dacă primiți ajutor social sau bani pentru șomaj II trebuie să vă achitați anticoncepționalele. Există administrații locale care preiau costurile în aceste cazuri. Întrebați la un centru de consiliere pro familia, dacă și unde vă puteți recupera banii.

Rețetă

Taxă pentru  
eliberare rețetă

după vârsta de 20  
de ani plățiți

De întrebat la  
șomaj II:!

Mit Hormonen

## 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.

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.

## Ce metode de contracepție există?

Multe anticoncepționale conțin hormoni. Ele există doar pentru femei și se prezintă sub diferite forme: pilule, inel, plasture, sterilet hormonal, injecție sau implant.

### În cazul anticoncepționalelor fără hormoni puteți alege:

- steriletul cu cupru
- metode de barieră
- metode chimice și
- metode de stabilire a gradului de fertilitate

Sterilizarea este o intervenție chirurgicală efectuată la bărbat sau la femeie. După această intervenție, de regulă, nu mai este posibilă conceperea sau nașterea unui copil.

De altfel, „ferirea“, sau cum se mai numește „coitus interruptus“, nu se numără printre metodele de contracepție. Este mult prea nesigură. Bărbatul se retrage din vaginul femeii puțin înainte de ejaculare. În acest moment este posibil să se prelingă puțin lichid din penis. Astfel femeia poate rămâne însărcinată.

cu hormoni

fără hormoni

„Ferirea“  
(coitus interruptus) este nesigură

## VERHÜTUNG MIT HORMONEN

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

Geschlechts-  
hormone

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.

## 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 vermutet man, dass das Risiko für Thrombose größer ist als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt danach.

## CONTRACEPȚIE CU HORMONI

Hormonii se formează în glande și se propagă prin sânge în corp. Hormonii asigură conlucrarea corectă a anumitor organe.

Cei mai importanți hormoni sexuali ai femeii se formează în ovare și se numesc estrogen și gestagen. Ei acționează în special asupra uterului.

Unele anticoncepționale cu hormoni artificiali înlocuiesc propriul ciclu și previn ovulația. Altele au o astfel de influență asupra uterului, încât nu se mai produce fecundarea și nici implantarea. Unele anticoncepționale acționează în ambele moduri. Adesea ele modifică și menstruația.

După întreruperea administrării anticoncepționalelor hormonale, femeia își redobândește fertilitatea și propriul ciclu. În cazul anumitor anticoncepționale acest lucru poate dura câteva luni.

Hormoni sexuali

Ciclu

Fertilitatea revine

## CONTRACEPȚIE CU ESTROGEN ȘI GESTAGEN

Anticoncepționale cu estrogen și gestagen anulează proprii hormoni sexuali. Astfel se ajunge la un ciclu artificial fără ovulație. Menstruația naturală este înlocuită de o sângerare artificială.

Femeile, cărora li se administrează estrogen, prezintă un risc mai ridicat de a face tromboze (astuparea venelor), în special dacă există în familie o tendință în acest sens. În cazul anumitor pilule, se presupune că riscul de tromboze este mai ridicat decât la altele. Întrebați medicul.

fără ovulație

sângerare  
artificială

## 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.

**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, 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
- Auch an den Pausentagen kann die Frau nicht schwanger werden

Blutung alle  
4 Wochen**Wie sicher ist sie?**

- Sehr sicher

Riscul de a suferi un atac vascular cerebral sau infarct miocardic este de asemenea crescut. Acest lucru este valabil în special în cazul femeilor care fumează sau au tensiunea mărită. Riscul crește odată cu vârsta. Aceste femei ar trebui să folosească alte măsuri de contracepție.

Și în cazul anumitor boli, femeile nu ar trebui să ingereze estrogen. Acest lucru se clarifică cu medicul într-o discuție purtată anterior administrării.

Dacă anticoncepționalele cu estrogen se folosesc o perioadă mai îndelungată, crește riscul de a se îmbolnăvi de cancer de col uterin sau de sân.

Se pot produce următoarele efecte secundare: sângerări intermenstruale, mastodinie, cefalee, modificarea stării de spirit sau a apetitului sexual, creștere în greutate și altele.

**Pilula – „pilula combinată“,  
aceasta conține estrogen și gestagen**

- O folie conține 21 de pilule; se va lua zilnic la aceeași oră câte o pilulă, după care urmează o pauză de 7 zile; apoi se începe următoarea folie (sau 22 de pilule și 6 zile pauză; se poate și așa)
- Preț: între 5 și 20 € /Lună, în funcție de preparat și mărimea ambalajului (ambalajul pentru 6 luni este mai convenabil)

**Cum acționează pilula?**

- Pilula împiedică ovulația
- În timpul celor 7 zile de pauză se produce de cele mai multe ori o sângerare
- Femeia nu poate rămâne însărcinată nici în zilele de pauză

**Cât de sigură este pilula?**

- Foarte sigură

riscuri

efecte secundare

A se înghiți timp  
de 21 de zile în  
fiecare zi Pauză  
timp de 7 zile

fără ovulație

sângerare la  
fiecare 4 săptămâni



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
- 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,  
Erbrechen und  
Durchfall

### Avantaje

- Gamă largă – pentru majoritatea femeilor care vor să folosească pilule anticoncepționale se va găsi una, care să fie bine suportată
- Mai puține dureri abdominale în timpul menstruației
- Chiar dacă pilula se ia cu până la 12 ore întârziere, tot are un efect sigur
- Femeia poate oricând se întrerupă contracepția cu pilule

### Dezavantaje

- Femeia trebuie să țină minte zilnic să ia pilula
- Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 13
- Vizite regulate la medic și necesitatea eliberării unei rețete
- În caz de vomă și diaree poate deveni nesigură
- Efectul pilulei poate deveni de asemenea nesigur datorită utilizării altor medicamente (antibiotice, remedii pentru dureri, agitație sau febră, sunătoare)
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

gamă largă

nesigure în cazul:  
antibioticelor,  
vărsăturilor și  
diareei

## Verhütungspflaster

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

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

### Wie funktioniert es?

Kein Eisprung

- 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

Blutung alle  
4 Wochen

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

Immer am selben  
Wochentag

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

Auch sicher bei  
Darmproblemen

### Nachteile

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

## Plasture contraceptiv

- Un plasture mic, pe care femeia și-l lipește pe piele; se schimbă în fiecare săptămână, după 3 săptămâni urmează o pauză de o săptămână fără plasture
- Preț: cca. 39 € pentru 3 luni

### Cum acționează?

- Plasturele eliberează estrogen și gestagen prin piele în sânge
- Se împiedică ovulația
- În săptămâna de pauză se produce de cele mai multe ori sângerarea
- Nici în săptămâna de pauză femeia nu poate rămâne însărcinată

### Cât de sigur este?

- Foarte sigur

### Avantaje

- Femeia trebuie să ia măsuri de prevenire doar o dată pe săptămână
- Mai puține dureri abdominale în timpul menstruației
- Acționează în siguranță și în caz de vărsături și diaree
- Femeia poate oricând se întrerupă contracepția cu plasture

### Dezavantaje

- Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 13
- Vizite regulate la medic și necesitatea eliberării unei rețete
- Plasturele poate irita pielea sau se poate desprinde prea curând
- Dacă plasturele se aplică sau se schimbă prea târziu, atunci contracepția poate deveni nesigură
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

3 săptămâni cu  
plasture,  
1 săptămână fără

Fără ovulație

sângerare la  
fiecare 4 săptămâni

Mereu în aceeași  
zi din săptămână

Sigur și în cazul  
problemelor  
intestinale

<p>3 Wochen mit Ring, 1 Woche ohne</p>	<p><b>Verhütungsring</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Kosten: ca. 47 Euro für drei Monate</li> </ul>	<p><b>Inelul contraceptiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inel de plastic moale, de cca. 5 cm, pe care femeia și-l introduce singură în vagin și pe care îl scoate după 3 săptămâni; apoi urmează o săptămână fără inel</li> <li>• Preț: cca. 47 € pentru 3 luni</li> </ul>	<p>3 săptămâni cu inel, 1 săptămână fără</p>
<p>Blutung alle 4 Wochen</p>	<p><b>Wie funktioniert er?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Ring gibt Östrogen und Gestagen durch die Scheidenhaut ins Blut ab</li> <li>• Der Eisprung wird verhindert</li> </ul>	<p><b>Cum acționează?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inelul eliberează estrogen și gestagen prin peretele vaginului direct în sânge</li> <li>• Se împiedică ovulația</li> </ul>	<p>sângerare la fiecare 4 săptămâni</p>
<p>Kein Eisprung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Pausenwoche gibt es meistens eine Blutung</li> </ul> <p><b>Wie sicher ist es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr sicher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• În săptămâna de pauză se produce de cele mai multe ori o sângerare</li> </ul> <p><b>Cât de sigur este?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foarte sigur</li> </ul>	<p>Fără ovulație</p>
<p>Zweimal im Monat</p> <p>Auch sicher bei Darmproblemen</p>	<p><b>Vorteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Frau muss sich nur zweimal im Monat um die Verhütung kümmern</li> <li>• Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung</li> <li>• Er wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall</li> <li>• Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Ring zu verhüten</li> </ul>	<p><b>Avantaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Femeia trebuie să ia măsuri de prevenire doar de două ori pe lună</li> <li>• Mai puține dureri abdominale în timpul menstruației</li> <li>• Acționează în siguranță și în caz de vărsături și diaree</li> <li>• Femeia poate întrerupe oricând contracepția cu ajutorul inelului</li> </ul>	<p>de două ori pe lună</p>
<p>Manchmal Ausfluss</p>	<p><b>Nachteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12</li> <li>• Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig</li> <li>• Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss</li> <li>• Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher</li> <li>• Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<p><b>Dezavantaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 13.</li> <li>• Vizite regulate la medic și necesitatea eliberării unei rețete</li> <li>• Inelul irita uneori peretele vaginului sau provoacă scurgeri</li> <li>• Dacă inelul se introduce prea târziu, atunci contracepția poate deveni nesigură</li> <li>• Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală</li> </ul>	<p>sigur și în cazul problemelor intestinale</p> <p>câteodată scurgeri</p>

## MITTEL NUR MIT GESTAGEN

### Nur Gestagen

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

### Blutung kann wegbleiben

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

Auch für:  
stillende Frauen,  
ältere Frauen,  
Raucherinnen

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

### Nebenwirkungen

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

## ANTICONCEPȚIONALE NUMAI CU GESTAGEN

Gestagenul face ca mucusul să devină atât de vâscos la intrarea în uter, încât majoritatea spermatozoidilor nu pot pătrunde. Dacă totuși se fecundează un ovul, nu se poate produce implantarea. Pentru că în cavitatea uterină mucusul rămâne foarte subțire. De aceea menstruația va fi foarte slabă sau va lipsi complet. Pentru femeile cu sângerări abundente sau anemie ar putea fi un avantaj important.

Anumite anticoncepționale eliberează atâta gestagen, încât împiedică suplimentar ovulația. Acestea sunt deosebit de sigure.

Gestagenul singur este adecvat mai ales și pentru femeile, care nu vor sau nu ar trebui să ingereze estrogen, vezi pagina 13.

Ca efecte secundare ar putea apare: sângerări intermenstruale, lipsa sângerării, cefalee, apetit sexual redus, modificări ale pielii, fluctuații ale stării de spirit, creșteri în greutate și altele.

numai gestagen

posibil să nu se producă sângerări

și pentru: femei care alăptează  
femei mai în vârstă,  
fumătoare

efecte secundare

Sehr genaue  
Einnahme nötig

Jeden Tag,  
ohne Pause

## Minipille

### Was ist das?

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

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

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

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- 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

## Minipilula

### Ce este aceasta?

- Pilulă, care nu conține decât gestagen; femeia o ia în fiecare zi la aceeași oră fără pauză
- Preț: între 6 și 17 € / lună

### Cum acționează?

- Ea acționează în principal asupra mucusului și mucoasei uterine
- O minipilulă deosebită conține atâta gestagen, încât împiedică suplimentar ovulația

### Cât de sigură este?

- Nu la fel de sigură ca pilula cu estrogen și gestagen (vezi pag. 13)
- Minipilulele care împiedică suplimentar ovulația sunt foarte sigure

### Avantaje

- Sunt de asemenea adecvate pentru femei care alăptează, femei peste 40 de ani și fumătoare
- Mai puține riscuri de sănătate decât la pilula cu estrogen
- Femeia poate să întrerupă oricând contracepția cu minipilula

### Dezavantaje

- Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 23
- Trebuie respectată strict ora la care se ia; în caz că se întârzie mai mult de 3 ore, ea devine nesigură
- Vizite regulate la medic și necesitatea eliberării unei rețete
- Poate deveni nesigură în caz de vărsături și diaree
- Folosirea altor medicamente poate duce la un efect nesigur (antibiotice, remedii pentru dureri, agitație sau febră, sunătoare)
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

este necesar a se  
lua foarte corect

în fiecare zi,  
fără pauză

nesigură dacă:  
se ia prea târziu,  
în caz de vărsături  
și diaree,  
antibiotice

## Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig
- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben
- Teuer
- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Es kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

## Implantul hormonal (bețișor contraceptiv)

- Bețișor din plastic flexibil, lung de 4 cm
- Un medic îl introduce cu un fel de seringă sub piele pe partea interioară a brațului, unde se păstrează pentru o perioadă de până la 3 ani
- Cost unic: 300 – 350 €

### Cum funcționează?

- Implantul eliberează timp de 3 ani în mod egal gestagen în sânge
- El acționează în principal asupra mucusului și mucoasei uterine
- În primii doi ani împiedică de cele mai multe ori și ovulația

### Cât de sigur este?

- Foarte sigur

### Avantaje

- O perioadă de până la 3 ani nu este necesară altă prevenire
- Nu există riscul ca femeia să acționeze în mod greșit sau să uite
- Acționează sigur și în caz de vărsături și diaree

### Dezavantaje

- Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 23
- Introducerea și îndepărtarea sub anestezie locală; îndepărtarea este uneori dificilă
- Sunt posibile sângerări mai îndelungate și abundente sau slabe și rare. Menstruația poate lipsi total
- scump
- Dacă bețișorul a fost introdus greșit (în mușchi), nu oferă siguranță
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Nu poate fi îndepărtat decât de medic

Wirkt bis  
3 Jahre lang

Kann nicht  
vergessen werden

Auch bei  
Darmproblemen

Oft Blutungs-  
störungen

Teuer

Kann nicht selbst  
entfernt werden

are efect până la  
3 ani

Nu poate fi uitat

și în cazul proble-  
melor intestinale

dese dereglări ale  
sângerărilor

scump

nu poate fi  
îndepărtat de  
femeia în cauză

Wirkt 12 oder  
8 Wochen lang

### Dreimonatsspritze (Depotspritze)

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

#### Wie funktioniert es?

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

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

#### Vorteile

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

#### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg
- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

### Injektia administrată la 3 luni (injecție cu efect retard)

- O soluție cu gestagen, care se injectează de către medic sau asistentă medicală o dată la 12 săptămâni în mușchiul fesier. Există și o injecție, care are efect doar 8 săptămâni
- Fiecare injecție costă cca. 30 – 35 €. Câteodată se percep suplimentar și taxe pentru injecție (până la 15 €)

#### Cum funcționează?

- Rezerva hormonală (depozitul) din mușchi eliberează neîntrerupt gestagen în sânge
- Împiedică ovulația și are efect asupra mucusului și mucoasei uterine

#### Cât de sigură este?

- Foarte sigură

#### Avantaje

- Femeia trebuie să se preocupe de contracepție numai o dată la 12 sau 8 săptămâni
- Unele femei consideră lipsa menstruației binevenită

#### Dezavantaje

- Riscuri și efecte secundare: vezi pagina 23
- Vizite regulate la medic și necesitatea eliberării unei rețete
- Sângerări neregulate; menstruația lipsește adesea complet după utilizare mai îndelungată
- Poftă de mâncare crescută, o posibilă creșterea în greutate
- Poate duce, în special la femei tinere, la o reducere a stabilității oaselor
- În cazul efectelor secundare puternice, femeia nu poate întrerupe spontan contracepția
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

are efect timp  
de 12 sau  
8 săptămâni

Fără ovulație

comod

nu poate fi  
întreruptă  
spontan

mai degrabă nu  
pentru tinerel  
femei

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht  
spontan  
abgesetzt werden

Eher nicht für  
junge Frauen

Fruchtbarkeit  
kommt oft erst  
sehr spät wieder

Liegt und wirkt in  
der Gebärmutter  
bis 5 Jahre

## Hormonspirale

- 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

- 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

Bequem

Blutung kann  
ganz wegbleiben

- După ultima injecție poate dura mai bine de un an până ce femeia va avea ciclul normal și va deveni fertilă

## Steriletul hormonal

- Un dispozitiv de plastic de cca. 3 cm, în formă de T (există și un model mai mic). Tija conține gestagen
- Un medic îl introduce în cavitatea uterină
- Rămâne acolo mai mulți ani: la modelul mic 3 ani, la cel mare 5 ani
- Preț: pentru introducerea 250 – 400 € (steriletul și fixarea), adeseori se percep taxe și la cele 1 – 2 controale pe an

### Cum funcționează?

- Gestagenul acționează direct în uter. Modificările mucusului și a mucoasei previn sarcina

### Cât de sigur este?

- Foarte sigur, aproape la fel de sigur ca o sterilizare

### Avantaje

- Timp de 5 ani (3 ani la modelele mai mici) femeia nu trebuie să se preocupe de contracepție
- Sângerările periodice devin mai slabe iar durerile scad în intensitate (menstruația poate lipsi și complet)
- Acționează sigur și caz de vărsături și diaree
- Acționează local, numai foarte puțin gestagen ajunge și în sânge, de aceea sunt mai rare efectele secundare

### Dezavantaje

- La început sunt posibile sângerări între menstruații, câteodată timp de mai multe luni. După aceea ciclul devine mai slab sau vine mai rar; sau poate lipsi complet

fertilitatea revine  
adesea foarte  
târziu

se află și  
acționează în uter  
până la 5 ani

comod

Sângerarea poate  
lipsi complet



## 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 nur durch Arzt / Ärztin entfernt werden

Kann nicht selbst entfernt werden

## VERHÜTUNG OHNE HORMONE

### KUPFERSPIRALE

- Etwa 3 Zentimeter großer 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 Kupferball. Zu ihm gibt es noch nicht so viele Daten.
- 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)

#### 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

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

Verhindert Befruchtung und Einnistung

- Pentru a fi sigur, că steriletul este corect montat sunt necesare controale cu ultrasunete
- Nu poate fi utilizat de toate femeile (de exemplu în cazul unui uter mic, a unui col uterin foarte strâmt, a anumitor boli)
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Poate fi îndepărtat doar de medic

## CONTRACEPȚIE FĂRĂ HORMONI

### STERILET CU CUPRU

- Un dispozitiv de plastic de cca. 3 cm, în formă de ancoră sau T. Pe tijă este înfășurată o sârmă de cupru. Există de asemenea și un dispozitiv intrauterin. Acesta este format din cilindri de cupru în lanț.
- Un medic îl introduce în cavitatea uterină
- Acolo poate rămâne timp de cel puțin 3 – 5 ani
- Preț: la introducerea 120 – 220 €, (steriletul și fixarea), pentru dispozitivul intrauterin în lanț de cupru 200 – 350 €, cele 1 – 2 controale pe an costă separat (cca. 20 €)

#### Cum funcționează?

- Cuprul modifică mediul în uter. Astfel majoritatea spermatozoidelor nu ajung la ovul și nu îl pot fecunda
- Cuprul are efect și asupra mucoasei din cavitatea uterină. În cazul în care un ovul este totuși fecundat, nu se poate fixa acolo

#### Cât de sigur este?

- Foarte sigur

controale

nu poate fi demontată de femeia în cauză

Se află și acționează în uter

Are efect 3 – 5 ani sau mai mult

Împiedică fecundarea și fixarea

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 / 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 Spermazellen und Eizelle nicht aufeinandertreffen können. Manche Mittel müssen unbedingt mit einem Gel oder einer Creme verwendet werden, die die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht.

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

**Avantaje**

- Se suportă ușor în majoritatea cazurilor
- Efect îndelungat, comod
- Nu conține hormoni, este adecvat și pentru femei care alăptează
- După demontare femeia este imediat iarăși fertilă
- Este adecvat și ca „contracepție de urgență“, vezi pagina 55

**Dezavantaje**

- Menstruația poate deveni mai intensă, mai îndelungată și mai dureroasă
- Adecvat în special femeilor cu o relație stabilă
- În cazul schimbării partenerilor poate duce cu ușurință la infecții abdominale
- Nu poate fi utilizat de toate femeile (de exemplu la fibroame uterine)
- Pentru a fi sigur, că steriletul este corect montat sunt importante controalele cu ultrasunete
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Poate fi îndepărtat doar de medic

comod

Menstruația mai intens

Infecții abdominale

nu poate fi demontat de femeia în cauză

**METODE DE BARIERĂ**

Metodele de barieră se numesc astfel pentru că ele formează o barieră din latex, silicon sau alt material asemănător, astfel încât spermatozoizii și ovulul să nu se întâlnească. Unele anticoncepționale trebuie folosite neapărat cu un gel sau o cremă, care să omoare spermatozoizii sau să-i imobilizeze.

Metodele de barieră sunt sigure numai atunci, când sunt folosite corect la fiecare contact sexual. Importante sunt exercițiul și o instruire corespunzătoare.

Auf geprüfte  
Qualität achten

## Kondom

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

### Wie funktioniert es?

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

### Nachteile

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

Schutz vor Krank-  
heiten, die beim  
Sex übertragen  
werden

## Prezervativul

- metodă de contracepție pentru bărbat
- un „furtun“ moale, închis la un capăt, de cele mai multe ori din latex (sau poliuretan)
- se trage înainte de actul sexual peste penisul întărit
- de diverse forme, mărimi, culori, cu sau fără aromă
- se găsește în drogherii, marile magazine, farmacii, benzinării, automate și pe internet
- țineți seama de sigiliul calității
- Preț: 0,20 – 1,20 € / buc. (poliuretan: începând de la 1,80 € / buc.)

### Cum funcționează?

- lichidul seminal rămâne în siguranță în prezervativ. Astfel spermatozoizii nu ajung în uter sau în preajma ovulului
- se utilizează un prezervativ nou pentru fiecare act sexual

### Cât de sigur este?

- sigur, dacă se folosește corect la fiecare contact sexual

### Avantaje

- protejează bărbatul și femeia împotriva multor boli cu transmitere sexuală. De exemplu HIV / Sida, Chlamydia și parțial și împotriva HPV (virusul Papiloma uman)
- singura metodă de contracepție pentru bărbat în afară de sterilizare
- ușor de procurat

### Dezavantaje

- trebuie folosit corect
- mărimea trebuie să corespundă
- se poate rupe sau aluneca
- unii bărbați și anumite femei consideră prezervativul deranjant la sex

a se ține seama  
de calitate  
testată

protecție  
împotriva bolilor  
transmisibile pe  
cale sexuală

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- dacă este păstrat într-un loc nepotrivit (de exemplu în portofel) poate deveni neetanș
- pentru bărbații alergici la latex există prezervative mai scumpe din poliuretan

## Prezervativul pentru femei

### Ce este acesta?

- Este o membrană moale din plastic având un capăt deschis și unul închis; din poliuretan, nitril sau latex
- Se poate procura la farmacie sau pe internet.
- Preț: între 9 și 12 € pentru trei bucăți; în ambalaje mari sunt mai ieftine

### Cum funcționează?

- Înainte de actul sexual, femeia îl introduce în vagin. Se lipește ca o a doua piele pe peretele vaginal și acoperă în exterior labiile. Lichidul spermatic rămâne în prezervativ
- Pentru fiecare act sexual se folosește un prezervativ pentru femei nou

### Cât de sigur este?

- Folosindu-l corect probabil la fel de sigur precum „prezervativul pentru bărbați“. Nu există decât puține informații despre siguranța lor

### Avantaje

- Numai astfel se poate proteja femeia împotriva bolilor transmisibile pe cale sexuală. De exemplu HIV / Sida, Chlamydia și parțial și împotriva HPV (virusul Papiloma uman)
- Nu conține hormoni
- Poate fi folosit de fumătoare și femei care alăptează

captează lichidul seminal

a nu se folosi decât o dată!

protejează împotriva bolilor transmisibile pe cale sexuală

Gleitmittel

**Nachteile**

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

**Diaphragma**Größe muss  
passen

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

Hält die  
Samenzellen ab**Wie funktioniert es?**

- 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

**Dezavantaje**

- scump
- este necesar puțin exercițiu
- poate scârțâi, remediu ar fi folosirea unui lubrefiant

**Diafragma**

- O calotă moale, subțire din silicon, de obicei de 6 – 8 cm. Poate deveni îngustă prin comprimare. Femeia o introduce în vagin înaintea actului sexual, astfel încât să acopere colul uterin
- Se utilizează împreună cu gel sau cremă
- Mărimea corectă se stabilește la un consult (în cazul produselor, care se găsesc într-o singură mărime, consultul nu este necesar). În cazul în care o femeie se îngrașă sau slăbește mult (mai mult de 5 kg), trebuie verificată din nou mărimea corectă
- Se găsesc în unele centre de consiliere pro familia, în farmacii sau pe internet
- Preț: la început cca. 50 € (diafragma) plus consultul, în afară de aceasta cca. 10 € per ambalaj gel / cremă

**Cum funcționează?**

- Împreună cu gelul / crema împiedică pătrunderea spermatozoidilor în uter
- După actul sexual trebuie să mai rămână în vagin cel puțin 6 sau 8 ore (în funcție de diafragmă)
- Trebuie folosit de fiecare dată un gel (sau o cremă), care să omoare spermatozoidii sau să-i imobilizeze

**Cât de sigură este?**

- sigură, dacă se folosește corect și la fiecare act sexual

lubrefiant

mărimea trebuie  
să se potriveascăîmpiedică  
pătrunderea  
spermatozoidilorA se folosi de  
fiecare dată

Die Frau hat es  
„in der Hand“

### Vorteile

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

### Nachteile

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

Braucht  
Anleitung und  
Übung

## Verhütungskappe / Portiokappe

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

Saugt sich fest

Richtige Größe ist  
wichtig

### Avantaje

- Nu conține hormoni
- Întreținută corect poate ține 2 ani sau mai mult
- Adecvată și pentru fumătoare și femei care alăptează
- Poate fi introdusă cu câteva ore înainte de actul sexual
- Nu este necesară o vizită periodică la medic

### Dezavantaje

- Nu există multe centre de consiliere sau cabinete medicale, unde o femeie să poată exersa introducerea diafragmei fiind instruită corect (a se întreba la pro familia sau în centre de sănătate pentru femei)
- Nu este adecvată în cazul prolapsului uterin
- Gelul / crema poate irita pielea peretelui vaginal sau a penisului sau poate conduce la alergii
- Scurgeri suplimentare datorită gelului / cremei
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

## Capac cervical anticoncepțional

- Capac din silicon, de mai multe forme și mărimi. Femeia îl introduce în vagin înainte de actul sexual; se fixează deasupra cervixului (cea mai joasă parte a uterului) și etanșează colul uterin
- Se folosește împreună cu gelul / crema
- La un consult se stabilește mărimea corectă; există o singură mărime pentru fiecare model
- Se găsesc în unele centre de consiliere pro familia, în centre de sănătate pentru femei, în farmacii sau pe internet
- Preț: la început cca. 50 – 60 € (capac cervical, gel / cremă) plus consult, apoi cca. 10 € per ambalaj gel / cremă

Femeia hotărâște

este necesar  
instructajul  
și exercițiul

se fixează ferm

mărimea corectă  
este importantă

Mit Gel / Creme	<p><b>Wie funktioniert es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen</li> <li>• Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben</li> </ul>	<p><b>Cum funcționează?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Împreună cu gelul / crema împiedică pătrunderea spermatozoizilor în uter</li> <li>• După actul sexual, capacul trebuie să mai rămână cel puțin 8 ore pe cervix</li> </ul>	cu gel / cremă
Jedes Mal benutzen	<p><b>Wie sicher ist es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird</li> </ul>	<p><b>Cât de sigur este?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sigur, dacă capacul se potrivește bine, dacă este utilizat în timpul fiecărui act sexual și dacă este utilizat corect</li> </ul>	A se folosi de fiecare dată
Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen	<p><b>Vorteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auch für Raucherinnen und stillende Frauen</li> <li>• Hält ein bis mehrere Jahre lang</li> <li>• Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen</li> <li>• Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden</li> </ul>	<p><b>Avantaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecvat atât pentru fumătoare cât și pentru femeii care alăptează</li> <li>• Ține de la unul până la mai mulți ani</li> <li>• Protejează parțial împotriva infecțiilor abdominale, deoarece germenii pătrund mai greu în uter</li> <li>• Poate fi introdus cu câteva ore înainte de actul sexual</li> </ul>	Protejează parțial împotriva infecțiilor abdominale
Braucht Übung	<p><b>Nachteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma</li> <li>• Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)</li> <li>• Die Kappe kann verrutschen</li> <li>• Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<p><b>Dezavantaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mai greu de introdus decât diafragma</li> <li>• Există puține centre de consiliere sau cabinete medicale, unde o femeie să poată exersa, prin instruire corespunzătoare, introducerea corectă a capacului cervical (a se întreba la pro familia sau centre de sănătate pentru femei)</li> <li>• Capacul se poate deplasa</li> <li>• Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală</li> </ul>	Este nevoie de exercițiu
<p><b>STERILISATION</b></p> <p>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.</p>		<p><b>STERILIZAREA</b></p> <p>Pentru o sterilizare ar trebui să se decidă doar bărbatul care dorește să renunțe pentru tot restul vieții la (alți) copii proprii. Constituie o intervenție definitivă. Încercarea de-a o face reversibilă reușește până astăzi foarte rar.</p>	

## Sterilisation des Mannes

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

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### 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

## Sterilizarea bărbatului

- O intervenție chirurgicală minoră ambulatorie (vasotomie sau vasectomie)
- Canalele deferente se secționează și se obturează
- Preț: 400 – 500 €, cu anestezie totală mai mult; câteodată trebuie plătită separat examinarea lichidului seminal

### Cum funcționează?

- Spermatozoidii nu mai ajung în lichidul seminal
- După intervenție bărbatul poate rămâne fertil câteva săptămâni până la câteva luni. Numai după ce la proba materialului seminal nu se mai găsesc spermatozoizi, se poate renunța la alte anticoncepționale

### Cât de sigură este?

- foarte sigură

### Avantaje

- Nu trebuie să se mai gândească niciodată la metode de contracepție
- Apetitul sexual și bărbăția rămân neschimbate
- Nu sunt cunoscute efecte nocive asupra sănătății
- În afară de prezervativ, este singura metodă contraceptivă pentru bărbat
- Mai simplă decât sterilizarea la femei, mai puține riscuri

### Dezavantaje

- Intervenție chirurgicală
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Efectul se observă numai după câteva săptămâni sau luni
- A face sterilizarea reversibilă costă mult și nu reușește mereu

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

examinarea lichidului seminal

metodă pentru bărbat

efect numai după săptămâni sau luni

rareori reversibilă



## Sterilisation der Frau

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

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## Sterilizarea femeii

- O intervenție chirurgicală, de cele mai multe ori printr-o incizie în buric (laparoscopie); trompele uterine sunt secționată și legate
- Durează cca. 20 – 30 minute
- Preț: 500 – 1.000 €, cu anestezie totală

### Cum funcționează?

- Prin trompele uterine legate nu mai trec ovule și nici spermatozoizi. Nu se mai produce nicio fecundare

### Cât de sigură este?

- foarte sigură

### Avantaje

- Nu trebuie să se mai gândească niciodată la metode de contracepție
- Nu conține hormoni
- Nu afectează ciclul, apetitul sexual sau feminitatea
- Nu sunt cunoscute efecte nocive asupra sănătății

### Dezavantaje

- scumpă
- este o operație de rutină, dar nu fără riscuri
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- A face sterilizarea reversibilă costă mult și reușește foarte rar

Endgültig

Operation

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

definitivă

intervenție  
chirurgicală

rareori reversibilă

## 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

### Wie funktionieren sie?

- 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

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## SUBSTANȚE ANTICONCEPȚIONALE CHIMICE

### Ce sunt acestea?

- Există diferite substanțe anticoncepționale chimice: sub formă de supozitoare, gel, cremă, pastile, burete. Femeia le introduce în vagin înainte de actul sexual
- Se găsesc în drogherii și farmacii precum și pe internet
- Preț: între 7 și 12 €

### Cum funcționează?

- Ele conțin o substanță care omoară sau imobilizează spermatozoizii, de exemplu Nonoxinol-9, acid lactic sau acid citric

### Cât de sigure sunt?

- nesigure
- folosite împreună cu diafragma, capacul cervical etc.: sigure

### Avantaje

- Nu conțin hormoni
- Adecvate și pentru fumătoare și femei care alăptează
- Ușor de procurat

### Dezavantaje

- nesigure
- Substanțele anticoncepționale chimice pot irita pielea în vagin sau a penisului sau pot duce la alergii
- Unii bărbați și anumite femei consideră că acestea deranjează actul sexual
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

In die Scheide

Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

Unsicher

în vagin

Nonoxinol, acid  
lactic, acid citric

nesigure

## 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

### Wie sicher sind sie?

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

Regelmäßige  
Periode

Erlernen

## METODE DE STABILIRE A GRADULUI DE FERTILITATE

(numite de asemenea planificare familială  
naturală – NFP –)

- Printr-o atentă observare a propriului corp, femeia recunoaște zilele ei fertile
- În această perioadă cuplul renunță la contactul sexual sau folosește o altă metodă precum prezervativul, diafragma, etc

### Cum funcționează?

- Cel mai bine funcționează la femeile care o menstruație destul de regulată
- Când se trezește, femeia își măsoară zilnic temperatura (metoda temperaturii). Ea observă, cum se modifică colul uterin și mucusul la ori ficul uterin de la o zi la alta (metoda mucusului cervical)
- Astfel ea poate determina zilele fertile și cel infertile. Pentru a învăța corect acest lucru, sunt necesare o consiliere personală sau informații corecte. Se țin și cursuri în acest sens. Acestea se numesc cursuri NFP
- Când femeia a dobândit suficientă experiență după cca. 3 luni, se poate renunța la alte anticoncepționale
- Calculatoare de ciclu pot fi mijloace auxiliare în cadrul observărilor. Dar ele nu reprezintă o modalitate de contracepție

### Cât de sigure sunt?

- Gradul de siguranță crește datorită observațiilor atente
- Cu cât sunt mai hotărâți partenerii în adoptarea și aplicarea acestei metode, cu atât mai sigur este acest mod de contracepție
- Dacă se ține seama doar de un criteriu, temperatură sau mucus, atunci nu sunt sigure aceste metode

Menstruație  
regulată

Învățare

Beide Partner

**Vorteile**

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

**Nachteile**

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

**PILLE DANACH / SPIRALE DANACH**

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

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

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Kosten je nach Produkt 17 – 21 Euro). Oder
- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Kosten ca. 35 Euro). Oder
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 32

Innerhalb von  
72 Stunden

Bis 5 Tage danach

**Avantaje**

- Nu conține hormoni
- Femeile află multe lucruri despre propriul corp
- preț rezonabil

**Dezavantaje**

- Presupune acordul ambilor parteneri
- Perioadă lungă de învățare
- Mai degrabă posibil în cazul unui ciclu regulat
- Se confundă câteodată cu metode nesigure, cum ar fi metoda calendarului
- Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală

**PILULA DE A DOUA ZI / STERILETUL DE URGENȚĂ**

În pofida gamei largi de anticoncepționale și chiar după folosirea lor atentă, se poate întâmpla un accident. Prin aceasta ne referim la contact sexual fără un mijloc de contracepție sigur. În acest caz este bine de știut, că există și o protecție ulterioară.

**Posibilități de a împiedica o sarcină, după lipsa accidentală a unei metode de contracepție (așa numita „contracepție de urgență“):**

- Femeia înghite cât se poate de repede „pilula de a doua zi“ cu levonorgestrel, cel târziu 72 de ore după actul sexual (preț în funcție de produs 17 – 21 €). sau
- Femeia înghite „pilula de a doua zi“ cu substanța activă ulipristal. Aceasta poate fi ingerată cu până la 120 de ore (5 zile) după actul sexual (preț cca. 35 €).
- Ea poate să opteze pentru introducerea unui sterilet cu cupru, cel târziu 5 zile după actul sexual. Alte informații despre sterilet vezi pagina 33

ambii parteneri

în 72 de ore

până la 5 zile  
după

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

**Vorteile**

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

**Nachteile**

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

Wenig  
Nebenwirkungen

**Cum funcționează?**

- „Pilula de a doua zi“ întârzie sau împiedică ovulația, dacă aceasta nu a avut încă loc. Pilula nu mai are efect, dacă ovulul fecundat s-a fixat deja.
- „Steriletul de urgență“ imobilizează spermatozoizii. Împiedică de asemenea fixarea unui ovul fecundat

**Cât de sigură este?**

- Cea mai sigură este „pilula de a doua zi“ pe bază de gestagen, dacă se înghite în primele 24 de ore. Astfel se previn cca. 9 din 10 sarcini. Dacă se înghite mai târziu, nu mai este așa de sigură
- Pilula din ulipristal are efect timp de 5 zile
- „Steriletul de urgență“ este foarte sigur
- Dacă după trei săptămâni încă tot nu a avut nici o sângerare, atunci femeia ar trebui să facă un test de sarcină. Acest lucru este valabil pentru ambele metode

**Avantaje**

- Posibilitate pentru „cazul de urgență“
- „Pilula de a doua zi“ are puține efecte secundare
- La sterilet se apelează dacă au trecut mai mult de 72 de ore sau dacă femeia dorește să se protejeze oricum cu sterilet
- În cazul în care femeia dorește, steriletul poate fi păstrat în uter timp de 3 – 5 ani

**Dezavantaje**

- În unele locuri este dificil de a obține o rețetă pentru „pilula de a doua zi“
- „Pilula de a doua zi“ previne doar o singură dată, nu și pentru restul ciclului
- Alte medicamente pot face nesigur efectul „pilulei de a doua zi“
- „Pilula de a doua zi“ este scumpă
- „Pilula de a doua zi“ este bună doar în caz de urgență și nu este adecvată utilizării ca metodă de durată

puține efecte  
secundare

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

## NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

Auf Rumänisch oder Rumänisch / Deutsch

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche

**Aufklärung:**

- Broschüre Sexualität, Deine Gesundheit und Du – Rumänisch

**Sie erhalten sie kostenlos bei:**

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

Vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf, Telefon: 02 11 / 8 55-5

- Informationen zum Mutterschutz – rumänisch –

**Zu bestellen unter:**

<https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mais/informationen-zum-mutterschutz-rumaenisch/1471>

- Ar putea fi dificilă găsirea rapidă a unui medic pentru introducerea steriletului. În acest caz ar putea ajuta un apel la un centru de consiliere pro familia

## MAI MULTE INFORMAȚII ÎN CEEA CE PRIVEȘTE SĂNĂTATEA SEXUALĂ

În limba română sau română / germană

**De la Centrala Federală pentru Educația privind Sănătatea:**

- Broșura Sexualitate, sănătatea ta și tu – în limba română

**O obțineți gratuit la:**

BZgA, 51101 Köln sau pe fax la: 02 21 / 8 99 22 57, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

De la Ministerul Muncii, pentru integrare și probleme sociale al landului Nordrhein-Westfalen, Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf, Telefon: 02 11 / 8 55-5

- Informații pentru protecția mamei – în limba română –

**Poate fi comandat la:**

<https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mais/informationen-zum-mutterschutz-rumaenisch/1471>

## Broschüren der pro familia

### Broșuri pro familia

#### Broschürenreihe

##### Verhütungsmethoden

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

##### Broschürenreihe Körper und Sexualität

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

##### Broschürenreihe Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchung

##### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

#### Für Jugendliche

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

#### In leichter Sprache

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

#### Zu bestellen bei:

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

## pro familia Landesverbände

### asociații pro familia din landuri

#### Baden-Württemberg

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

#### Bayern

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

#### Berlin

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

#### Brandenburg

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

#### Bremen

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

#### Hamburg

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

#### Hessen

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

#### Mecklenburg-Vorpommern

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

#### Niedersachsen

Dieterichstraße 25a  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
[lv.niedersachsen@profamilia.de](mailto:lv.niedersachsen@profamilia.de)

#### Nordrhein-Westfalen

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

#### Rheinland-Pfalz

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

#### Saarland

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

#### Sachsen

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

#### Sachsen-Anhalt

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

#### Schleswig-Holstein

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

#### Thüringen

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

## Verhütungsmethoden Metode de contracepție

Sterilisation  
Sterilizare



Die Pille – „kombinierte Pille“  
Pilula – „pilula combinată“



Kupferspirale  
Steriletul cu cupru



Kondom  
Prezervativul



Verhütungspflaster  
Plasture contraceptiv



Verhütungsring  
Inel contraceptiv



Frauenkondom  
Prezervativul pentru femei



Diaphragma  
Diafragma



Minipille  
Minipilula



Hormonimplantat  
Implantul hormonal



Verhütungskappe  
Capacul cervical



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
Substanțe anticoncepționale  
chimice – geluri



Dreimonatsspritze  
Injecția administrată din trei  
în trei luni



Hormonspirale  
Steriletul hormonal



Chemische Verhütungsmittel –  
Zäpfchen  
Substanțe anticoncepționale  
chimice – supozitoare



Temperaturmethode – ein  
Bestandteil der Methoden der  
Fruchtbarkeitswahrnehmung  
Metoda temperaturii – o componentă  
a planificării familiale naturale



**Impressum:** © 2014 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Mainzer Landstraße 250–254  
60326 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
3. Auflage 2018, 25.000 – 45.000  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

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

