

Gesund sein – Sexualität leben

Una vida saludable – disfrutando de la sexualidad



# Verhütung

In Deutsch/Spanisch

# Anticonceptivos

**Impressum:** © 2011, pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 63 90 02, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
1. Auflage 2011, 20 000.

Foto Titelseite: [www.photocase.com](http://www.photocase.com). © Copyright Yvones...photos.

Grafikdesign: [www.warminski.de](http://www.warminski.de)

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

**V e r h ü t u n g**

In Deutsch/Spanisch

**Anticonceptivos**

## Inhalt

**Gesund sein – Sexualität gehört dazu 6**

**Verhütung 8**

Wer zahlt die Verhütungsmittel? 10

Welche Verhütungsmethoden gibt es? 12

**Verhütung mit Hormonen 14**

Verhütung mit Östrogen und Gestagen 16

Die Pille – »kombinierte Pille« 18

Verhütungspflaster 20

Verhütungsring 22

Mittel nur mit Gestagen 24

Minipille 26

Hormonimplantat 28

Dreimonatsspritze 30

Hormonspirale 32

**Verhütung ohne Hormone 34**

Kupferspirale 34

Barrieremethoden 36

Kondom 38

Frauenkondom 40

Diaphragma 42

Verhütungskappe 44

Sterilisation 46

Sterilisation des Mannes 46

Sterilisation der Frau 48

Chemische Verhütungsmittel 50

Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung 52

**Pille danach/Spirale danach 54**

**Noch mehr Informationen 58**

Ihre Rechte sind uns wichtig 60

Unsere Beratung soll Ihnen nützen 60

Broschüren der pro familia 62

pro familia Landesverbände 64

## Contenido

**Una vida saludable. La sexualidad es importante 7**

**Anticonceptivos 9**

¿Quién paga los anticonceptivos? 11

¿Qué métodos anticonceptivos existen? 13

**Anticonceptivos con hormonas 15**

Anticonceptivos con estrógeno y gestágeno 17

La píldora – la «pastilla combinada» 19

Parche anticonceptivo 21

Anillo anticonceptivo 23

Método exclusivo con gestágeno 25

Minipíldora 27

Implante hormonal 29

Inyección de tres meses 31

Espiral hormonal 33

**Anticonceptivos sin hormonas 35**

Espiral de cobre 35

Métodos de barrera 37

Condón 39

Condón femenino 41

Diafragma 43

Capuchón cervical 45

Esterilización 47

Esterilización masculina 47

Esterilización femenina 49

Métodos anticonceptivos químicos 51

Métodos de observación de la fertilidad 53

**La píldora del día después/espiral del día después 55**

**Más información adicional 59**

Sus derechos son importantes para nosotros 61

Nuestra consulta le será de utilidad 61

Folletos de pro familia 63

Federaciones regionales de pro familia 64

## **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.

## Una vida saludable – La sexualidad es importante

Llevar una vida saludable es algo más que no estar enfermo. También significa sentirse bien. No sólo con su propio cuerpo, sino también al estar con otras personas. Nuestra sexualidad también forma parte de todo esto. A veces juega un papel importante en nuestra vida y otras veces, no es tan importante. Siempre la vivimos de diferentes maneras.

Lo mejor es poder vivir nuestra sexualidad con libertad y en base a nuestros deseos.

Es importante que las mujeres y los hombres tengan información de los anticonceptivos.

Así podrán disfrutar de su sexualidad aunque no quieran tener familia en este momento.

Las mujeres y los hombres podrán decidir por sí mismos si quieren tener niños y cuándo es el momento adecuado. Es su derecho.

## 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.

### persönliche Beratung

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

- bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder
- bei pro familia-Beratungsstellen oder
- in einem Frauengesundheitszentrum.

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

In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es 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.



## Anticonceptivos

En este folleto encontrará un resumen de los métodos anti-conceptivos que se ofrecen en Alemania. Hay muchos métodos femeninos, para el hombre sólo existen dos hasta el momento. La decisión por un método anticonceptivo depende de asuntos totalmente personales:

¿Vivo con una pareja fija? ¿Con cuánta frecuencia necesito anticonceptivos? ¿Quiero tener un hijo más adelante? ¿Padezco alguna enfermedad? ¿Con qué tipo de ritmo vivo mi vida? Son preguntas que juegan un papel importante.

En este folleto no es posible explicar todos los métodos anti-conceptivos por completo. Con ayuda de este folleto podrá averiguar qué tipo de anticonceptivo deberá tener en cuenta. Es útil que acuda a una consulta personal para tomar la decisión definitiva. También es necesario con algunos métodos. Esta consulta es gratuita si está asegurado legalmente. Tiene derecho a recibir toda la información necesaria para tomar una decisión acertada.

### En estos centros podrá tener consulta:

- con su ginecólogo/ginecóloga o
- en los centros de consulta de pro familia o
- en un centro de salud femenina.

¿Es un hombre que no quiere ser padre (de nuevo)? Entonces podrá tener una consulta en pro familia o en un urólogo/uróloga.

En algunos centros de consulta o consultorios médicos tendrá a su disposición empleados que hablan más idiomas, además de alemán. Infórmese, si es lo que quiere.

Quizá le resulta incómodo hablar sobre la sexualidad y los métodos anticonceptivos. A mucha gente le ocurre. Para las personas que lo hacen por motivos laborales es algo muy normal. Todos los días lo hacen. No tiene que resultarles embarazoso ir a la consulta y realizar sus preguntas. Si no recibe la respuesta a todas sus preguntas o no se encuentra a gusto, será mejor que acuda a otro médico o a otro centro de consulta.

Consulta  
personal

## Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

Die meisten Verhütungsmittel ohne Hormone können Sie direkt und ohne Rezept kaufen.

### Rezept

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.

### Rezeptgebühr

**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 Privatrezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst.

ab 20 Jahre  
selbst bezahlen

### Praxisgebühr

Außerdem müssen Sie beim ersten Arztbesuch im Quartal 10 Euro Praxisgebühr bezahlen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind. Für weitere Arztbesuche im selben Quartal können Sie eine Überweisung bekommen.

bei ALG II:  
nachfragen!

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



## ¿Quién paga los anticonceptivos?

Generalmente deberá pagar los métodos anticonceptivos usted mismo.

La mayoría de métodos anticonceptivos sin hormonas podrá adquirirlos directamente y sin receta.

Si se decide por un método anticonceptivo con hormonas, necesitará una receta de un médico. Diríjase a la farmacia con la receta.

**Si dispone de seguro legal, se aplican las siguientes normativas a los gastos:**

- Si tiene menos de 18 años, no pagará nada.
- A partir de 18 años, hasta que cumpla 20, pagará exclusivamente el impuesto de la receta (entre 5 y 10 Euro).
- Después de haber cumplido 20 años, recibirá una receta privada y deberá pagar el método anticonceptivo usted mismo.

Además, deberá pagar 10 Euro del impuesto de consulta durante la primera visita al médico del trimestre si tiene 18 años o más. Si va a consultar a otros médicos durante el mismo trimestre, recibirá una transferencia de derivación a otro médico.

Aunque disfrute de ayuda social o el paro Hartz IV, deberá pagarse el método anticonceptivo. Hay municipios que asumen los gastos en este caso. Infórmese en un centro de consulta de pro familia de dónde puede recuperar su dinero y si es posible.

**Receta**

**Impuesto sobre receta**

**Asumir los gastos al superar los 20 años**

**Impuesto de consulta**

**En caso de paro II: consultar**

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.

ohne Hormone

### 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.

## ¿Qué métodos anticonceptivos existen?

Muchos métodos anticonceptivos contienen hormonas. Sólo existen para mujeres y en diferentes formas: píldora, anillo, parche, espiral hormonal, inyección o bastoncillo.

### Puede elegir entre los siguientes métodos anticonceptivos sin hormonas:

- la espiral de cobre,
- los métodos de barrera,
- los métodos químicos y
- los métodos de observación de la fertilidad.

La esterilización es una operación, tanto para hombres como mujeres. Después, ya no será posible tener o dar a luz a un hijo.

Además existe «la marcha atrás», también denominada «Coitus interruptus», pero no se considera un método anticonceptivo. Es demasiado insegura. El hombre retira su pene de la vagina de la mujer justo antes de la eyaculación. En este momento puede salir algo de fluido del pene. Por lo que la mujer puede quedarse embarazada.

Con hormonas

Sin hormonas

La «marcha atrás» (Coitus interruptus) es insegura

## 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.

## Anticonceptivos con hormonas

Las hormonas están localizadas en las glándulas y se distribuyen por la sangre del cuerpo. Su función es asegurarse de que los diferentes órganos del cuerpo funcionen bien entre sí.

Las hormonas sexuales femeninas más importantes se forman en los ovarios y se denominan estrógenos y gestágenos. Tienen efecto principalmente en el útero.

Algunos anticonceptivos de hormonas artificiales sustituyen el ciclo propio y previenen la ovulación. Otros métodos afectan al útero, de modo que no se produzca fecundación o anidación alguna. Algunos métodos anticonceptivos realizan ambas funciones. Con frecuencia también modifican la menstruación.

Después de retirar un anticonceptivo hormonal, vuelve a establecerse la fertilidad y el período propio de la mujer. Sin embargo, puede durar varios meses con algunos métodos.

**Hormonas  
sexuales**

**Ciclo**

**Restablecimiento  
de fertilidad**

## Verhütung mit Östrogen und Gestagen

### Östrogen und Gestagen

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

### kein Eisprung

### künstliche Blutung

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für eine Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt.

### 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/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.



## Anticonceptivos con estrógeno y gestágeno

Los métodos anticonceptivos con estrógeno y gestágeno anulan las hormonas sexuales propias. Se produce un ciclo artificial sin ovulación. En lugar de un período natural, se presenta una menstruación artificial.

Las mujeres que toman estrógenos tienen un riesgo superior de trombosis (bloqueo de una vena), especialmente si alguien es propenso en la familia.

El riesgo de apoplejía e infarto de miocardio es superior. Esto se aplica especialmente a mujeres que fuman o tienen una presión arterial alta. El riesgo aumenta con la edad. Estas mujeres deberán utilizar otro tipo de anticonceptivos.

Las mujeres no deben tomar estrógenos si padecen determinadas enfermedades. Todo esto deberá aclararlo de antemano con su médico.

Si toma métodos con estrógenos durante un largo período de tiempo, aumentará el riesgo de cáncer de pecho o en el cuello del útero.

Pueden producirse los siguientes efectos secundarios: Pérdidas intermenstruales, dolor de pecho, dolor de cabeza, cambios de humor o del apetito sexual, aumento de peso, etc..

**Estrógeno y gestágeno**

**Sin ovulación**

**Menstruación artificial**

**Riesgos**

**Efectos secundarios**

21 Tage lang  
jeden Tag  
einnehmen

7 Tage lang  
Pause

Kein Eisprung

Blutung alle  
4 Wochen

Große  
Auswahl

Unsicher  
durch:

Erbrechen  
und Durchfall

Antibiotika

## Die Pille – »kombinierte Pille«

Sie enthält Östrogen und Gestagen

- Ein Streifen enthält 21 Pillen, täglich wird zur selben Zeit eine Pille eingenommen, dann folgen 7 Tage Pause; danach beginnt der nächste Streifen (oder 22 Pillen und 6 Tage Pause, das gibt es auch).
- Kosten: zwischen 5 und 19 Euro/Monat.

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

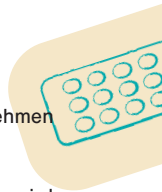
Sehr sicher.

### Vorteile

- Große Auswahl – für die meisten Frauen, die die Pille nehmen wollen, findet sich eine, die sie gut vertragen.
- 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 16.
- 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.



## La píldora, «la pastilla combinada»

contiene estrógeno y gestágeno

- Un paquete contiene 21 pastillas. Debe tomar una pastilla diariamente a la misma hora, después le sigue un descanso de 7 días. A continuación deberá comenzar con el siguiente paquete (o también es posible: 22 pastillas y 6 días de descanso).
- Gastos: entre 5 y 19 Euro/mes

### ¿Cómo funciona?

- La píldora previene la ovulación.
- Durante los 7 días de descanso, le bajará la regla en el mayor de los casos.
- Durante los días de descanso, la mujer tampoco podrá quedarse embarazada.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- Gran selección: la mayoría de mujeres que quieren tomar la píldora encuentran un tipo de píldora que pueden tolerar bien.
- Menos dolores de vientre durante la menstruación.
- Si toma una píldora con un retraso máximo de 12 horas, seguirá teniendo fiabilidad.
- La mujer puede dejar de tomar la píldora anticonceptiva en cualquier momento.

### Desventajas

- La mujer debe acordarse todos los días de tomar la píldora.
- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 17.
- Se requiere una consulta frecuente con el médico y la receta.
- En caso de vómitos y diarreas, puede perder su fiabilidad.
- Su eficacia puede perderse con otros medicamentos (antibióticos, remedios para el dolor, molestias o fiebre, hierba de San Juan).
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

Tomar cada día  
durante 21 días

Descanso de  
7 días

Sin ovulación

Menstruación  
cada 4 semanas

Gran selección

Inseguridad  
debido a:

Vómitos y  
diarrea

Antibióticos

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

kein Eisprung

Blutung alle  
4 Wochen

immer am selben  
Wochentag

auch sicher bei  
Darmproblemen

## Verhütungspflaster

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

Sehr sicher.

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 16.
- 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.



## Parche anticonceptivo

- Un parche de tamaño pequeño que se adhiere a la piel de la mujer. Se cambia todas las semanas y cada 3 semanas se realiza un descanso sin parche.
- Gastos: aprox. 39 Euro para tres meses.

### ¿Cómo funciona?

- El parche cede estrógenos y gestágenos a la sangre a través de la piel.
- Se previene la ovulación.
- Durante la semana de descanso, le bajará la regla en la mayor de los casos.
- Durante la semana de descanso, la mujer tampoco podrá quedarse embarazada.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- La mujer sólo deberá hacer algo con respecto al método anticonceptivo una vez a la semana.
- Menos dolores de vientre durante la menstruación.
- También ofrece fiabilidad en caso de vómitos o diarrea.
- La mujer puede dejar de utilizar el parche anticonceptivo en cualquier momento.

### Desventajas

- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 17.
- Se requiere una consulta frecuente con el médico y la receta.
- El parche puede irritar la piel o despegarse en poco tiempo.
- Si coloca o cambia el parche demasiado tarde, puede ofrecer menos fiabilidad anticonceptiva.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

**3 semanas con  
parche,  
1 semana sin él**

**Sin ovulación**

**Menstruación  
cada 4 semanas**

**Colocar siempre  
el mismo día de  
la semana**

**Fiable en caso  
de problemas  
de tripa**

3 Wochen mit  
Ring,  
1 Woche ohne

Blutung alle  
4 Wochen

kein Eisprung

zweimal im  
Monat

auch sicher bei  
Darmproblemen

manchmal  
Ausfluss

## Verhütungsring

- Weicher Plastikring, ca. 5 cm groß, den sich die Frau selbst in die Scheide einlegt und nach 3 Wochen wieder herausnimmt; dann folgt eine Woche ohne Ring.
- Kosten: ca. 40 Euro für drei Monate.

### Wie funktioniert er?

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

### Wie sicher ist er?

Sehr sicher.

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 16.
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig.
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder macht Ausfluss.
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher.
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



## Anillo anticonceptivo

- Anillo flexible de plástico con un tamaño aproximado de 5 cm que la mujer debe colocarse en la vagina y sacarlo después de que hayan transcurrido 3 semanas. A continuación, le sigue una semana sin anillo.
- Gastos: aprox. 40 Euro para tres meses.

### ¿Cómo funciona?

- El anillo cede estrógenos y gestágenos a la sangre a través de la piel de la vagina.
- Se previene la ovulación.
- Durante la semana de descanso, le bajará la regla en la mayor de los casos.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- La mujer sólo deberá preocuparse del anticonceptivo dos veces al mes.
- Menos dolores de vientre durante la menstruación.
- También ofrece fiabilidad en caso de vómitos o diarrea.
- La mujer puede dejar de utilizar el anillo anticonceptivo en cualquier momento.

### Desventajas

- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 17.
- Se requiere una consulta frecuente con el médico y la receta
- El anillo puede irritar la piel de la vagina o aumentar el flujo.
- Si coloca el anillo demasiado tarde, puede perder su fiabilidad.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

**3 semanas  
con anillo,  
1 semana sin él**

**Menstruación  
cada 4 semanas**

**Sin ovulación**

**Dos veces  
al mes**

**Fiable en caso  
de problemas  
de tripa**

**A veces  
aumenta el flujo**

## Mittel nur mit Gestagen

### nur Gestagen

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

### Blutung kann wegbleiben

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

auch für:  
stillende Frauen,  
ältere Frauen,  
Raucherinnen

Gestagen allein eignet sich meistens auch für Frauen, die kein Östrogen nehmen möchten oder sollten, siehe Seite 16.

### Nebenwirkungen

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



## Método exclusivo con gestágeno

El gestágeno endurece tanto la mucosidad de la entrada del útero que no pueda entrar la mayoría de espermatozoides. En caso de que se haya fecundado un óvulo, no podrá anidarse. Así la membrana mucosa de la cavidad del útero permanecerá muy fina. Por tanto, el período también será más débil o puede cortarse. En mujeres con menstruación fuerte o anemia, puede ser una ventaja importante.

Algunos métodos ceden tantos gestágenos, que también pueden prevenir la ovulación. Son especialmente fiables.

El gestágeno por sí mismo es apropiado en su mayor parte para mujeres que no quieren o no deben tomar estrógeno, véase la página 17.

Pueden producirse los siguientes efectos secundarios: Pérdidas intermenstruales, corte de menstruación, dolor de cabeza, pérdida de apetencia, cambios dermatológicos, cambios de humor, subida de peso, etc.

**Sólo gestágeno**

**La menstruación puede cortarse**

**También adecuado para:  
mujeres que dan el pecho,  
mujeres mayores,  
fumadoras**

**Efectos secundarios**

sehr genaue  
Einnahme nötig  
jeden Tag,  
ohne Pause

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

## 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?

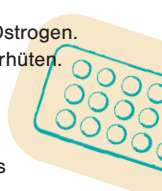
- Nicht ganz so sicher wie die Pille mit Östrogen und Gestagen.
- Minipillen, die zusätzlich den Eisprung verhindern, sind sehr sicher.

### 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 24.
- 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.



## Minipíldora

### ¿Qué es?

- Píldora que sólo contiene gestágenos; la mujer toma la píldora todos los días exactamente a la misma hora sin descanso.
- Gastos: entre 6 y 17 Euro/mes.

### ¿Cómo funciona?

- Tienen efecto principalmente en la mucosa y en la membrana mucosa del útero.
- Una minipíldora especial contiene tanto gestágeno que previene además la ovulación.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

- No es tan segura como la píldora con estrógeno y gestágeno.
- Las minipíldoras que además previenen la ovulación son altamente seguras.

### Ventajas

- También es apropiada para mujeres que dan el pecho, mayores de 40 años y fumadoras.
- Existen menos riesgos para la salud que con las píldoras con estrógeno.
- La mujer puede dejar de tomar la minipíldora anticonceptiva en cualquier momento.

### Desventajas

- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 25.
- Debe tomarla con mucha puntualidad, perderá su eficacia con un retraso superior a 3 horas.
- Se requiere una consulta frecuente con el médico y la receta.
- Puede perder su fiabilidad con vómitos o diarrea.
- Su eficacia puede perderse con otros medicamentos (antibióticos, remedios para el dolor, molestias o fiebre, hierba de San Juan).
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

**Se requiere una toma muy precisa**  
**Todos los días, sin descanso**

**Inseguridad debido a:**  
**toma con retraso, vómitos y diarrea, antibióticos**

wirkt bis 3  
Jahre lang

kann nicht  
vergessen  
werden

auch bei  
Darmproblemen

oft Blutungs-  
störungen

teuer

kann nicht  
selbst entfernt  
werden

## Hormonimplantat

(Verhütungsstäbchen)

- 4 cm 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 300-350 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 zwei Jahren verhindert es auch meistens 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 24.
- 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.

## Implante hormonal

(bastoncillo anticonceptivo)

- Bastoncillo de plástico flexible de 4 cm de largo.
- Un médico lo introducirá en la parte interior del brazo con un tipo de inyección por debajo de la piel, donde permanecerá hasta un máximo de tres años.
- Gastos: una única vez 300-350 Euro.

### ¿Cómo funciona?

- Los gestágenos se liberan en la sangre con regularidad durante 3 años cob el bastoncillo.
- Tiene efecto principalmente en la mucosa y en la membrana mucosa del útero.
- Durante los primeros dos años, previene la ovulación en la mayoría de los casos.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- No deberá realizar ninguna acción con respecto a los anticonceptivos durante 3 años.
- La mujer no podrá hacer nada incorrectamente u olvidarse.
- También ofrece fiabilidad en caso de vómitos o diarrea.

### Desventajas

- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 25.
- Su colocación y extracción se realiza con anestesia local. A veces su extracción puede ser complicada.
- Es posible que se produzcan menstruaciones frecuentes y más largas o menstruaciones débiles y escasas. La menstruación también puede cortarse por completo.
- Caro.
- Si el bastoncillo no se ha introducido correctamente (en los músculos), su fiabilidad se reducirá.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- Sólo es posible su extracción por parte de un médico.

**Eficacia durante  
3 años como  
máximo**

**No puede  
olvidarse**

**También es  
eficaz en caso  
de problemas  
de tripa**

**Trastornos  
frecuentes en la  
menstruación**

**Caro**

**No es posible su  
extracción por  
parte de la  
paciente**

wirkt 12 oder  
8 Wochen lang

kein Eisprung

bequem

kann nicht  
spontan abge-  
setzt werden

eher nicht für  
junge Frauen

Fruchtbarkeit  
kommt oft  
erst sehr spät  
wieder

## 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 Euro.

### Wie funktioniert sie?

- 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 sie?

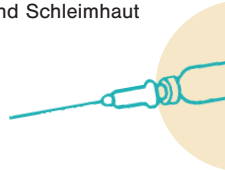
Sehr sicher.

### 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 24.
- 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 ein Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist.



## Inyección cada tres meses

(inyección de acción retardada)

- El médico o auxiliar le inyectará una solución de gestágeno cada 12 semanas en los glúteos. También existe un tipo de inyección que tiene efecto sólo durante 8 semanas.
- Cada inyección cuesta unos 30 Euro.

### ¿Cómo funciona?

- La reserva de hormonas (de acción retardada) en el músculo cede gestágeno a la sangre ininterrumpidamente.
- Previene la ovulación y tiene efecto en la mucosa y membrana mucosa del útero.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- La mujer sólo debe preocuparse de los anticonceptivos cada 12 u 8 semanas.
- Algunas mujeres prefieren no tener más menstruación.

### Desventajas

- Riesgos y efectos secundarios: véase la página 25.
- Se requiere una consulta frecuente con el médico y la receta
- Menstruaciones irregulares; después de un uso a largo plazo, suele desaparecer el periodo.
- Más apetito, es posible que se produzca un aumento de peso.
- En algunas mujeres jóvenes puede provocar la pérdida de estabilidad en los huesos.
- En caso de efectos secundarios fuertes, la mujer no puede dejar de utilizarlo espontáneamente.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- Después de las últimas inyecciones, puede tardar más de un año hasta que la mujer recupere su ciclo normal y sea fértil.

**Eficacia durante  
12 u 8 semanas**

**Sin ovulación**

**Cómodo**

**No es posible su  
suspensión  
espontánea**

**No adecuada  
para mujeres  
jóvenes**

**Recuperación de  
la fertilidad tras  
un largo periodo  
de tiempo**

liegt und wirkt  
in der  
Gebärmutter  
bis 5 Jahre

bequem

Blutung  
kann ganz  
wegbleiben

Kontrollen

kann nicht  
selbst entfernt  
werden

## Hormonspirale

- 3 cm großes Plastikteil, das aussieht wie ein T. Der Stiel enthält Gestagen.
- Eine Ärztin/ ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein, dort bleibt sie bis 5 Jahre liegen.
- Kosten: Beim Einlegen 300-350 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra.

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation.

### Vorteile

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

### Nachteile

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





## Espiral hormonal

- Plástico de 3 cm de tamaño similar a una barra en forma de T que contiene gestágeno.
- Un médico se encarga de introducir la espiral en la cavidad del útero.
- Allí permanecerá hasta un período máximo de 5 años.
- Gastos: la inserción cuesta 300-350 Euro (espiral e inserción), las consultas de supervisión 1-2 veces al año cuestan extra.

### ¿Cómo funciona?

- El gestágeno tiene efecto directo en el útero. Las modificaciones de la mucosa y de la membrana mucosa previenen el embarazo.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad, casi tan segura como una esterilización.

### Ventajas

- La mujer no tendrá que preocuparse por los anticonceptivos durante 5 años.
- El período será más leve y dolerá menos (también es posible que no aparezca). También ofrece fiabilidad en caso de vómitos o diarrea.
- Eficacia localizada, sólo una pequeña cantidad de gestágeno penetra en la sangre, por lo que apenas tiene efectos secundarios.

### Desventajas

- Al principio es posible que se produzcan pérdidas intermenstruales, a veces durante varios meses. Después, el período puede ser más leve o incluso aparecer rara vez.
- Para estar segura de que la espiral está bien colocada, se requieren controles de ultrasonido.
- Su uso no es adecuado en todo tipo de mujeres (por ejemplo con úteros de tamaño pequeño, un orificio uterino muy estrecho, o con determinadas enfermedades).
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- Sólo es posible su extracción por parte de un médico.

Se coloca y tiene efecto en el útero

Hasta 5 años

Cómoda

La menstruación puede desaparecer

Controles

No es posible su extracción por parte de la paciente

## Verhütung ohne Hormone

### Kupferspirale

liegt und wirkt  
in der  
Gebärmutter

wirkt 3–5 Jahre  
oder mehr

verhindert  
Befruchtung und  
Einnistung

bequem

Periode stärker

Unterleibs-  
infektionen

kann nicht  
selbst entfernt  
werden

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

#### Wie funktioniert sie?

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

#### Wie sicher ist sie?

Sehr sicher.

#### Vorteile

- Wird meistens gut vertragen.
- Lange wirksam, bequem.
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen.
- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar.
- Die Kupferspirale ist auch als »Nachverhütung« geeignet, siehe Seite 54.

#### 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.



## Anticoncepción sin hormonas

### Espiral de cobre

- Plástico grande de unos 3 cm similar a un ancla o a una barra en forma de T. La barra está envuelta con alambre de cobre. También existe la cadena de cobre. Está compuesta de cilindros de cobre.
- Un médico se encarga de introducir la espiral en la cavidad del útero.
- Puede permanecer en este lugar al menos durante 3-5 años.
- Gastos: Inserción 130-200 Euro (espiral e inserción), la cadena de cobre 150-330 Euro las consultas de supervisión 1-2 veces al año cuestan extra (aprox. 20 Euro).

#### ¿Cómo funciona?

- El cobre modifica el ambiente del útero. Así la mayoría de espermias no llega al óvulo, por lo que no podrá fecundarlo.
- Además, el cobre tiene efectos en la membrana mucosa de la cavidad del útero. En caso de que se haya fecundado un óvulo, puede anidarse.

#### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

#### Ventajas

- Se tolera bien en la mayoría de los casos.
- Eficacia duradera, comodidad.
- No contiene hormonas, adecuada para mujeres que dan el pecho.
- Tras su extracción, la mujer recupera su fertilidad de inmediato.
- También es apropiada para los «anticonceptivos de emergencia», véase la página 55.

#### Desventajas

- El período puede ser más fuerte, duradero y doloroso.
- Apropiada especialmente para mujeres con pareja fija.
- En caso de cambiar de pareja, puede provocar fácilmente infecciones en el abdomen.
- No es posible su uso en todo tipo de mujeres (por ejemplo con miomas en el útero).
- Para estar segura de que la espiral está bien colocada, es importante realizar controles de ultrasonido.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- Sólo es posible su extracción por parte de un médico.

Se coloca y tiene efecto en el útero

Eficacia de 3-5 años o superior

Previene la fecundación y anidación

Cómoda

Período más fuerte

Infecciones en abdomen

No es posible su extracción por parte de la paciente

## Barrieremethoden

Barrieremethoden heißen deshalb so, weil sie eine Barriere oder Sperre aus Latex, Silikon oder einem ähnlichen Material bilden, so dass 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.

## Métodos de barrera

Los métodos de barrera tienen esta denominación porque forman una barrera o bloqueo de látex, silicona o un material similar, de modo que no entren en contacto los óvulos y el esperma. Algunos métodos deben utilizarse siempre con un gel o una crema que destruya o inmovilice los espermatozoides.

Los métodos de barrera sólo son fiables si se utilizan correctamente en cada relación sexual. La práctica y unas buenas instrucciones son esenciales.

auf geprüfte  
Qualität achten

Schutz vor  
Krankheiten, die  
beim Sex über-  
tragen werden

## 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: 0,40 bis 0,70 Euro/Stück (Polyurethan: 4 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.
- 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.



## Condón

- Método anticonceptivo para el hombre.
- Un »tubo« flexible con un extremo cerrado, la mayoría son de látex (o poliuretano).
- Se coloca sobre el pene erecto antes de la relación sexual.
- Existen diferentes formas, tamaño, colores, con o sin aroma.
- Es posible adquirirlo en droguerías, supermercados, farmacias, gasolineras, máquinas expendedoras o en Internet.
- Compruebe siempre el sello de calidad.
- Gastos: 0,40-0,70 Euro/unidad (poliuretano: aprox. 4 Euro/unidad)

### ¿Cómo funciona?

- El esperma se almacena con seguridad en el condón. Se evita que los espermatozoides entren en el útero u óvulo.
- Se utiliza un condón nuevo en cada relación sexual.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Es seguro al utilizarse correctamente en cada relación sexual.

### Ventajas

- Previene al hombre y a la mujer de muchas enfermedades de transmisión sexual. Por ejemplo, previene del Sida/VIH, clamidias y en parte del VPH (virus del papiloma humano).
- Es el único método anticonceptivo masculino, excepto la esterilización.
- Fácil de conseguir.

### Desventajas

- Se debe utilizar correctamente.
- El tamaño debe coincidir.
- Puede romperse o salir disparado.
- Algunos hombres y mujeres creen que el condón molesta durante el sexo.
- Puede ser permeable en caso de un almacenamiento incorrecto (por ejemplo en la cartera).
- Existe la posibilidad de condones costosos de poliuretano para hombres con alergia al látex.

Observar la  
calidad probada

Previene de  
enfermedades  
que se  
transmiten  
sexualmente

fängt die  
Samenflüssig-  
keit auf

Nur einmal  
verwenden!

schützt vor  
Krankheiten, die  
durch Sex über-  
tragen werden

Gleitmittel

## Frauenkondom

### Was ist das?

- Ein weicher Plastikschauch mit einem offenen und einem geschlossenen Ende; aus Polyurethan, Nitril oder Latex.
- Über Apotheke oder Internet zu bestellen.
- Kosten: zwischen 8 und 12 Euro für drei Stück.

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

### Nachteile

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





## Condón femenino

### ¿Qué es?

- Un tubo flexible de plástico con un extremo cerrado y otro abierto, de poliuretano, nitrilo o látex.
- Puede pedirlo en Internet o en la farmacia.
- Gastos: entre 8 y 12 Euro por tres unidades.

### ¿Cómo funciona?

- La mujer se lo coloca en la vagina antes de la relación sexual. Se adhiere a la pared vaginal como una segunda piel y cubre la parte exterior de los labios de la vulva. El esperma quedará almacenado.
- Se debe utilizar un condón femenino nuevo en cada relación sexual.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Si se utiliza correctamente, es tan seguro como el »condón masculino«. Sin embargo, no existen muchos datos acerca de la seguridad.

### Ventajas

- Es el único modo de que una mujer pueda protegerse de las enfermedades de transmisión sexual. Por ejemplo, previene del Sida/VIH, clamidias y en parte del VPH (virus del papiloma humano).
- No contiene hormonas.
- Las mujeres fumadoras y que dan el pecho pueden utilizarlo.

### Desventajas

- Caro.
- Se requiere algo de práctica.
- Puede pegarse, utilice un lubricante para evitarlo.

Almacena el  
esperma

Utilizar  
exclusivamente  
una vez

Previene de  
enfermedades  
que se  
transmiten  
sexualmente

Lubricante

Größe  
muss passen

hält die  
Samenzellen ab

jedes Mal  
benutzen

die Frau hat es  
»in der Hand«

braucht  
Anleitung  
und Übung

## Diaphragma

- Weiche dünne Halbkugel aus Silikon, meistens 6-8 cm 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.
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, über Apotheken oder das Internet.
- Kosten: am Anfang ca. 50 Euro (Diaphragma, Gel/Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme.

### Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel/Creme verhindert es, dass Samenzellen in die Gebärmutter kommen.
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss es noch mindestens 8 Stunden 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?

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

### Vorteile

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



## Diafragma

- Semiesfera flexible y estrecha de silicona, la mayoría son de 6-8 cm de tamaño. Puede comprimirse con facilidad. La mujer debe introducirlo en la vagina antes de la relación sexual, de modo que se cubra el orificio uterino.
- Se utiliza junto con gel o crema.
- El tamaño correcto se determina con una consulta. Si una mujer engorda o adelgaza demasiado (más de 5 kg), deberá revisar el tamaño correcto de nuevo.
- Se consigue en algunos centros de consulta de pro familia, en las farmacias o en Internet.
- Gastos: al principio, unos 50 Euro (diafragma, gel/crema) más consulta, después unos 10 Euro por paquete de gel/crema

### ¿Cómo funciona?

- Evita que los espermatozoides entren en el útero al utilizarlo con un gel/crema.
- Tras la relación sexual, deberá permanecer al menos 8 horas más en la vagina.
- Cada vez debe utilizar un gel (o crema) que destruya o inmovilice los espermatozoides.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Es seguro al utilizarse correctamente en cada relación sexual.

### Ventajas

- No contiene hormonas.
- Dura 2 años o más si se cuida bien.
- También es adecuado para mujeres que dan el pecho o fumadoras.
- Puede colocarse unas horas antes del acto sexual.
- No se requiere una consulta médica regular.

### Desventajas

- No existen muchos centros o consultas médicas donde una mujer pueda practicar la inserción del diafragma con unas buenas instrucciones (pregunte en pro familia o en un centro de salud femenina).
- No es adecuado en caso de descenso del útero.
- El gel/crema puede irritar la piel de la vagina o el peno o provocar alergia.
- Flujo adicional debido al gel/crema.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

El tamaño debe encajar

Destruye los espermatozoides

Utilizar cada vez

La mujer lo tiene «a mano»

Necesita instrucciones y práctica

## Verhütungskappe

saugt sich fest

richtige Größe  
ist wichtig

mit Gel/Creme

jedes Mal  
benutzen

schützt  
teilweise vor  
Unterleibs-  
infektionen

braucht Übung

- 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.

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

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

### Vorteile

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

### Nachteile

- 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.

## Capuchón cervical/anticonceptivo

- Capuchón de silicona en varias formas y tamaños. La mujer lo introduce en la vagina antes de la relación sexual, se adhiere a la parte inferior del útero y aísla el orificio uterino.
- Se utiliza junto con gel o crema.
- Se determina el tamaño correcto con una consulta, un modelo sólo está disponible en un tamaño.
- Se consigue en algunos centros de consulta de pro familia, en centros de salud femenina, en las farmacias o en Internet.
- Gastos: al principio, unos 50-60 Euro (diafragma, gel/crema) más consulta, después unos 10 Euro por paquete de gel/crema.

### ¿Cómo funciona?

- Evita que los espermatozoides entren en el útero al utilizarlo con un gel/crema.
- Tras la relación sexual, el capuchón deberá permanecer al menos 8 horas más en la parte cervical del útero.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Es seguro al utilizarlo correctamente en cada relación sexual con el tamaño adecuado.

### Ventajas

- También es adecuado para mujeres que dan el pecho o fumadoras.
- Dura varios años.
- Previene parcialmente de infecciones de abdomen, dado que los agentes patógenos llegan al útero con más dificultad.
- Puede colocarse unas horas antes de la relación sexual.

### Desventajas

- Colocación más dificultosa que el diafragma.
- No existen muchos centros o consultas médicas donde una mujer pueda practicar la inserción del diafragma con unas buenas instrucciones (pregunte en pro familia o en un centro de salud femenina).
- El capuchón puede desplazarse.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

Se adhiere

El tamaño correcto es importante

Con gel/crema

Utilizar cada vez

Protege parcialmente de infecciones de abdomen

Requiere práctica

Samen-  
untersuchung

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Methode  
für den Mann

nur selten  
rückgängig  
zu machen

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

### Wie sicher ist sie?

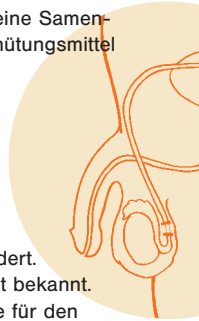
Sehr sicher.

### 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.



## Esterilización

En una esterilización sólo se debe decidir quién prescindirá de tener sus propios hijos (o más hijos) durante el resto de su vida. Es una intervención definitiva. El intento de anular la esterilización se da ocasionalmente hasta el día de hoy.

### Esterilización masculina

- Una pequeña operación ambulatoria (vasotomía o vasectomía).
- Los conductos deferentes se cortan y cierran.
- Gastos: 400-500 Euro, con anestesia total cuesta más; a veces, las consultas del esperma se pagan extra.

#### ¿Cómo funciona?

- Los espermatozoides no volverán a penetrar en el esperma.
- Después de la operación, el hombre seguirá siendo fértil durante algunas semanas. Una vez que no se encuentren más espermatozoides en la muestra de esperma, podrá renunciar a otro método anticonceptivo.

#### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

#### Ventajas

- No volverá a pensar en los anticonceptivos.
- El apetito sexual y la virilidad no se alteran.
- Se desconocen consecuencias perjudiciales para la salud.
- Además del condón, es el único método anticonceptivo masculino.
- Más sencillo que la esterilización femenina, menos riesgos.

#### Desventajas

- Operación.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- La eficacia se consigue después de semanas o meses.
- La anulación de la esterilización es cara y ya no tiene éxito alguno.

Consulta de  
esperma

Eficacia tras  
semanas o  
meses

Método  
masculino

Anulación  
ocasional

## Sterilisation der Frau

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

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

Sehr sicher.

### Vorteile

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

### Nachteile

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

endgültig

Operation

nur selten  
rückgängig  
zu machen





## Esterilización femenina

- Una operación, en su mayoría con un pinchazo en el ombligo (laparoscopia), se cortan y cierran las trompas de Falopio.
- Duración: aprox. 20-30 minutos.
- Gastos: 500-1.000 Euro con anestesia total.

### ¿Cómo funciona?

Ya no pasarán más espermatozoides o espermatozoides a través de las trompas de Falopio cerradas. No se producirá la inseminación.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

Mucha seguridad.

### Ventajas

- No volverá a pensar en los anticonceptivos.
- No contiene hormonas.
- No perjudica al ciclo, al apetito sexual ni a la feminidad.
- Se desconocen consecuencias perjudiciales para la salud.

### Desventajas

- Caro.
- Es una operación rutinaria, pero existen riesgos.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.
- La anulación de la esterilización es cara y ya no tiene éxito alguno.



Definitivo

Operación

Anulación  
ocasional

in die Scheide

Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

unsicher

## 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.
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro.

### Wie funktionieren sie?

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

### Wie sicher sind sie?

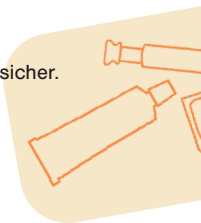
- Unsicher.
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc.: sicher.

### 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.



## Métodos anticonceptivos químicos

### ¿Qué es?

- Existen diferentes métodos anticonceptivos químicos: Como supositorio, gel, crema, pastillas, esponja. La mujer lo introduce en la vagina antes de la relación sexual.
- Se adquiere en droguerías y farmacias.
- Gastos: entre 7 y 12 Euro.

### ¿Cómo funciona?

Contienen un agente que destruye o inmoviliza los espermatozoides, por ejemplo, Nonoxinol-9, ácido láctico, o ácido cítrico.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

- Inseguros.
- Si utiliza el diafragma, capuchón anticonceptivo, etc., son seguros.

### Ventajas

- No contiene hormonas.
- También es adecuado para mujeres que dan el pecho o fumadoras.
- Fácil de conseguir.

### Desventajas

- Inseguros.
- Los métodos químicos pueden irritar la piel de la vagina o el pene o provocar alergia.
- Algunos hombres y mujeres creen que estos métodos molestan durante el sexo.
- No previenen de las enfermedades de transmisión sexual.

En la vagina

Nonoxinol, ácido láctico o ácido cítrico

Inseguros

## Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung

(auch Natürliche Familienplanung –NFP– genannt)

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher sind sie?

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

### 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.

regelmäßige  
Periode

erlernen

beide Partner



## Métodos de observación de la fertilidad

(también denominados planificación familiar natural –NFP)

- La mujer reconoce cuáles son sus días fértiles tras observar atentamente a su propio cuerpo.
- Durante este tiempo, la pareja renuncia a la sexualidad de una relación sexual o utiliza otro método como el condón, diafragma, etc.

### ¿Cómo funciona?

- Funciona mejor en mujeres que tiene un período bastante regular.
- La mujer mide su temperatura corporal diariamente al despertarse (método de temperatura). Observa cómo cambia el cuello de su útero y la mucosidad del orificio uterino cada día (método de estructura de la mucosidad).
- Así puede determinar sus días fértiles e infértiles. Para poder aprender, se requiere una consulta personal o información precisa. También hay cursos. Se denominan cursos NFP.
- Si la mujer ha adquirido suficiente experiencia después de unos 3 meses, puede suspender otros métodos anticonceptivos.
- Los ordenadores de ciclos pueden servirle de ayuda durante las observaciones. Pero no son un método anticonceptivo.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

- La seguridad aumenta con las observaciones precisas.
- Cuanto más decisivos sean estos métodos y su tratamiento posterior, será mas seguro este tipo de anticonceptivo.
- Si sólo se observa una característica, temperatura o mucosa, estos métodos no tendrán fiabilidad.

### Ventajas

- No contiene hormonas.
- Las mujeres aprenden mucho acerca de su propio cuerpo.
- Baratos.

### Desventajas

- Se precisa la conformidad de ambos miembros de la pareja.
- Fase larga de aprendizaje.
- Tienen más posibilidades con un ciclo regular.
- A veces se confunden con los métodos inseguros, como por ejemplo el método del calendario.
- No previene de las enfermedades de transmisión sexual.

Período regular

Aprendizaje

Ambos miembros de la pareja

Pille danach  
Spirale danach

innerhalb von 72  
Stunden

bis 5 Tage  
danach

## Pille danach/Spirale danach

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

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

- Die Frau nimmt die »Pille danach« mit Levonorgestrel, so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. (Kosten ca. 17 Euro).
  - Die Frau nimmt die »Pille danach« mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingekommen werden (Kosten ca. 34 Euro).
- Oder:
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Alles weitere siehe Seite 34.



### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

- Am sichersten ist die »Pille danach« auf Gestagen-Basis, wenn sie in den ersten 24 Stunden genommen wird. Etwa 9 von 10 Schwangerschaften werden dann verhindert. Wird sie später genommen, ist sie nicht so sicher.
- Die Pille aus Ulipristal wirkt 5 Tage lang gleich sicher.
- 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.

## La píldora del día después/ espiral del día después

A pesar de la gran variedad de métodos anticonceptivos y de su cuidadosa aplicación, siempre puede haber un contratiempo. Nos referimos a una relación sexual sin un método anticonceptivo seguro. En este caso conviene saber que existe el método »posterior«.

### Posibilidades de prevenir el embarazo tras un contratiempo (denominados anticonceptivos de emergencia):

- La mujer se toma la »píldora del día después« con levonorgestrel lo antes posible, como máximo 72 horas después de la relación sexual (cuesta aprox. 17 Euro).
- La mujer toma la »píldora del día después« con la sustancia activa ulipristal. La toma puede realizarse hasta 120 horas (5 días) después de la relación sexual (cuesta aprox. 34 Euro).

O:

- Deberá solicitar la inserción de una espiral de cobre, como máximo 5 días después de la relación sexual. Encontrará más información en la página 35.

### ¿Cómo funciona?

- La »píldora del día después« retrasa o previene la ovulación antes de que se haya producido. No tiene efecto si los óvulos fecundados ya están anidados.
- La »espiral del día después« inmoviliza a los espermatozoides. También previene la anidación de un óvulo fecundado.

### ¿Con cuánta seguridad cuenta?

- La »píldora del día después« es la opción más segura con base de gestágeno si se toma durante las primeras 24 horas. Así se previenen unos 9 de 10 embarazos. Si se toma después, no se garantiza la fiabilidad.
- La píldora de ulipristal tiene eficacia durante 5 días.
- La »espiral del día después« es muy segura.
- Si no le ha bajado el período tres semanas después, la mujer deberá hacerse un test de embarazo. Esto se aplica a ambos métodos.

Píldora del día después  
Espiral del día después

Dentro de un período de 72 horas

Hasta 5 días después

wenig Neben-  
wirkungen

### 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 3-5 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.
- 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.



### Ventajas

- Posibilidad en «caso de emergencia»
- La «píldora del día después» tiene menos efectos secundarios.
- La espiral de cobre se considera cuando han transcurrido más de 72 horas o la mujer tiene la intención de usar la espiral como método anticonceptivo.
- Si la mujer así lo desea, la espiral de cobre puede permanecer en su útero durante 3-5 años.

### Desventajas

- En algunos lugares es difícil conseguir una receta para la «píldora del día después».
- La «píldora del día después» previene únicamente una vez, no durante el resto del ciclo.
- Otros medicamentos pueden inestabilizar el efecto de la «píldora del día después».
- La «píldora del día después» es cara.
- La «píldora del día después» sólo es adecuada para casos de emergencia. No es apropiada como método a largo plazo.
- Puede ser difícil encontrar a un médico que le proporcione la espiral del día después con suficiente rapidez. Puede llamar a un centro de consulta de pro familia, donde le ayudaremos.

Menos efectos secundarios

## Noch mehr Informationen Auf Spanisch oder Spanisch/Deutsch

### Vom pro familia-Bundesverband

- Broschüre Wer bietet was? Quién ofrece qué...  
en materia de planificación familiar sexualidad, problemas de la pareja y de salud.

Sie erhalten sie kostenlos bei:

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

- Broschüre Gesundheit Hand in Hand.  
Das deutsche Gesundheitssystem.  
Ein Wegweiser für Migrantinnen und Migranten (spanisch)

Zu erhalten bei:

BKK Bundesverband, Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen.  
Tel.: 02 01 / 179 01, [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

- Broschüre Leitfaden Gesundheit für Migrantinnen und Migranten  
in Baden-Württemberg, deutsch/spanisch

Zu erhalten bei:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart,  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart,  
Tel.: 07 11 / 9 04-3 50 00,  
[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## Más información adicional En español o español/alemán

### De la asociación federal pro familia

- Folleto ¿Quién ofrece qué?

Quién ofrece qué en materia de planificación familiar sexualidad, problemas de la pareja y de salud.

Podrá conseguirlo de forma gratuita en:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt,  
Tel.: 069 / 63 90 02, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).

Aquí también podrá encontrar direcciones de los centros de consulta de pro familia en su proximidad.

La asociación federal de pro familia también cuenta con folletos acerca de métodos anticonceptivos individuales. Recibirá más información, aunque sólo en alemán.

- Folleto Salud mano a mano.  
El sistema de salud alemán.  
Una guía para inmigrantes (españoles)

Podrá conseguirlo en:

BKK Bundesverband, Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen,  
Tel.: 02 01 / 179 01, [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

- Folleto Guía para la salud, alemán/español

Podrá conseguirlo en:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
im Regierungspräsidium Stuttgart,  
Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart,

Tel.: 07 11 / 9 04-3 50 00,  
[www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

## Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, wie Sie eine Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten vermeiden können und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu pro familia können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

## Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner oder Ihre Partnerin jederzeit gerne mitbringen.

## Sus derechos son importantes para nosotros

Si viene a pro familia, tendrá derecho a obtener información completa y asesoramiento.

Sea lo que sea que le traiga a nosotros, nos lo tomaremos en serio y nos preocuparemos por su dignidad. Trataremos sus consultas con confidencialidad y nos encargaremos de salvaguardar su vida personal en cada momento. En nuestros centros encontrará trabajadores y trabajadoras altamente cualificados que están obligados a guardar el secreto profesional que le asesorarán si quiere permanecer de una manera anónima.

Si viene a pro familia, tendrá derecho a tener su propia opinión y a decidir. Con nuestras ofertas queremos proporcionarle información útil sin prejuicios, de modo que pueda tomar una decisión posterior acerca de qué hacer, por ejemplo, cómo evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual, y si quiere hacer uso del resto de nuestros servicios o no.

Puede venir a pro familia las veces que quiera. Tiene derecho a consultas posteriores y también le acompañaremos durante largos períodos de tiempo, si así lo desea. En caso de no poder ayudarle, le indicaremos otros centros especializados en las particularidades de su problema. Le ayudaremos a llegar a solucionar el problema.

Aunque no tengamos todos los conocimientos. Sólo podemos solucionar errores o puntos débiles si le conocemos. Por eso, dependemos de su libertad a la hora de realizar opinión crítica. Hable abiertamente con nosotros: su derecho a la crítica nos ayuda.

## Nuestra consulta le será de utilidad

En la consulta es importante proporcionarle información completa de un modo entendible. Compruebe que hayamos conseguido lo siguiente: ¿Puede tomar una decisión ahora o todavía tiene dudas? Si es así, llámenos de nuevo o venga a nuestros centros. Puede traer a su pareja siempre que quiera.

## Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den pro familia-Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der pro familia, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02 erhalten. Die mit \* gekennzeichneten Titel können Sie auch im Internet unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) als PDF-Datei downloaden.

### Broschürenreihe

#### Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel\*
- Das Diaphragma\*
- Das Kondom\*
- Die Pille\*
- Die Portiokappe\*
- Die Spirale\*
- Hormonale Langzeitverhütung\*
- »Pille danach« und »Spirale danach«\*
- Sterilisation\*
- vaginalring\*

#### Broschürenreihe Körper und Sexualität

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

#### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre\*
- Wenn Probleme auftauchen...\*

#### Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung\*
- Unerfüllter Kinderwunsch\*

#### Informationsmaterialien für Jugendliche

- Deine Sexualität – deine Rechte\*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach\*
- Mädchen, Junge. Junge, Mädchen\*
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt\*

### Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch\*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch\*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch\*)
- Empfängnisregelung – womit? (In Französisch\*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\*, Russisch\* und Türkisch\*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch\* und Türkisch\*)
- Verhütung (Arabisch-Deutsch\*, Englisch-Deutsch\*, Kroatisch-Deutsch\*, Polnisch-Deutsch\*, Russisch-Deutsch\*, Spanisch-Deutsch\*, Türkisch-Deutsch\*)

## Folletos de pro familia

Puede conseguir los siguientes folletos (siempre que estén disponibles) en los centros de consulta de pro familia o en las oficinas federales de pro familia, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02. Los folletos marcados con un \* también puede descargarlos en Internet [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) en archivo PDF:

### Serie de folletos de métodos anticonceptivos

- Chemische Verhütungsmittel\*
- Das Diaphragma\*
- Das Kondom\*
- Die Pille\*
- Die Portiokappe\*
- Die Spirale\*
- Hormonale Langzeitverhütung\*
- »Pille danach« und »Spirale danach«\*
- Sterilisation\*
- Vaginalring\*

### Serie de folletos del cuerpo y la sexualidad

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

### Serie de folletos de la sexualidad durante la madurez

- Wechseljahre\*
- Wenn Probleme auftauchen...\*

### Serie de folletos del embarazo

- Vorgeburtliche Untersuchung\*
- Unerfüllter Kinderwunsch\*

### Material de información para jóvenes

- Deine Sexualität – deine Rechte\*
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach\*
- Mädchen, Junge. Junge, Mädchen\*
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt\*

### Folletos y material de información en otros idiomas

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch\*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch\*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch\*)
- Empfängnisregelung – womit? (In Französisch\*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Rumänisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch\*, Russisch\* und Türkisch\*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch\* und Türkisch\*)
- Verhütung (Arabisch-Deutsch\*, Englisch-Deutsch\*, Kroatisch-Deutsch\*, Polnisch-Deutsch\*, Russisch-Deutsch\*, Spanisch-Deutsch\*, Türkisch-Deutsch\*)

# pro familia-Landesverbände

## **Baden-Württemberg**

Theodor-Heuss-Straße 23  
70188 Stuttgart  
☎ 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@  
profamilia.de

## **Bayern**

Rumfordstraße 10  
80469 München  
☎ 0 89 / 29 08 40 46  
lv.bayern@profamilia.de

## **Berlin**

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

## **Brandenburg**

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

## **Bremen**

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

## **Hamburg**

Seewartenstraße 10  
20355 Hamburg  
☎ 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

## **Hessen**

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

## **Mecklenburg-Vorpommern**

Wismarsche Straße 6-7  
18057 Rostock  
☎ 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-vorpommern@  
profamilia.de

## **Niedersachsen**

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
☎ 05 11 / 30 18 57 80  
lv.niedersachsen@profamilia.de

## **Nordrhein-Westfalen**

Hofaue 21  
42103 Wuppertal  
☎ 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@  
profamilia.de

## **Rheinland-Pfalz**

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
☎ 0 61 31 / 23 63 50  
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

## **Saarland**

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
☎ 06 81 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

## **Sachsen**

Weststraße 49  
09112 Chemnitz  
☎ 03 71 / 3 55 67 90  
lv.sachsen@profamilia.de

## **Sachsen-Anhalt**

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

## **Schleswig-Holstein**

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

## **Thüringen**

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

## **Ihre nächste Beratungsstelle**

[Stempel der Beratungsstelle](#)

---