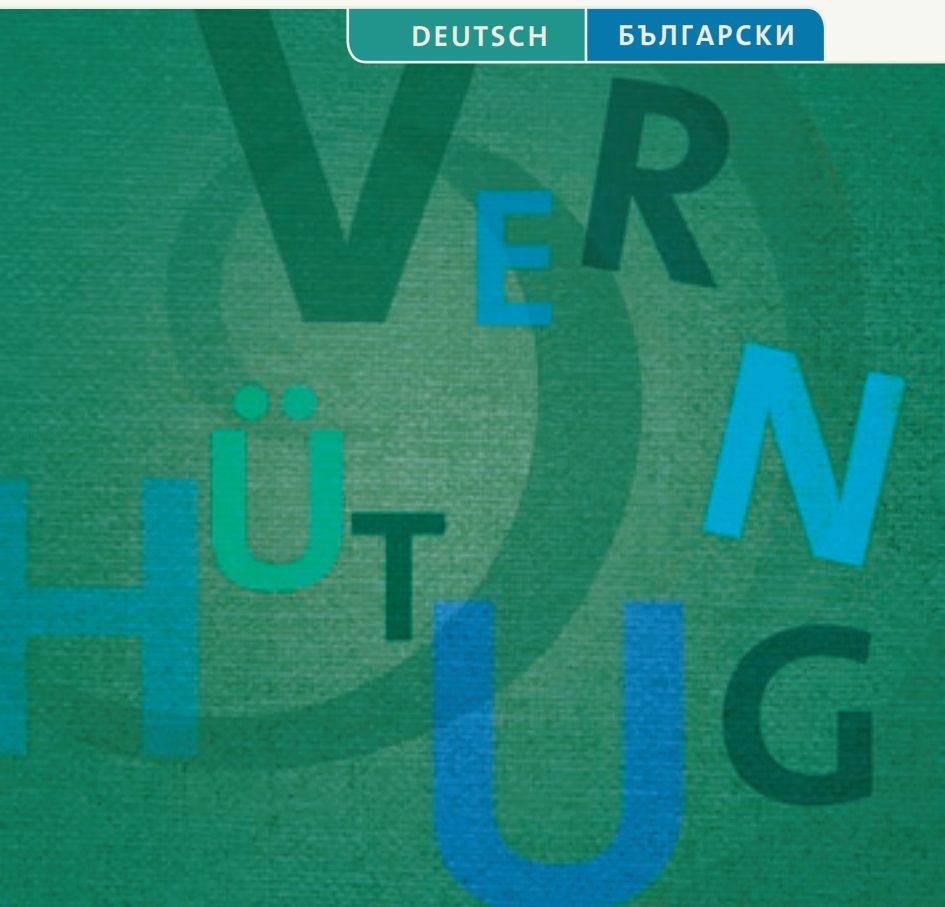


**VERHÜTUNG**  
ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ  
ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

DEUTSCH

БЪЛГАРСКИ



## Inhalt

<b>Gesund sein – Sexualität gehört dazu</b> .....	04
Verhütung .....	04
Wer zahlt die Verhütungsmittel? .....	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es? .....	10
<b>Verhütung mit Hormonen</b> .....	10
Verhütung mit Östrogen und Gestagen .....	12
Die Pille – „kombinierte Pille“ .....	14
Verhütungspflaster .....	16
Verhütungsring .....	18
Mittel nur mit Gestagen .....	20
Minipille .....	22
Hormonimplantat .....	24
Dreimonatsspritze .....	26
Hormonspirale .....	28
<b>Verhütung ohne Hormone</b> .....	32
Kupferspirale .....	32
Barrieremethoden .....	34
Kondom .....	34
Frauenkondom .....	38
Diaphragma .....	40
Verhütungskappe / Portiokappe .....	42
Sterilisation .....	44
Sterilisation des Mannes .....	46
Sterilisation der Frau .....	48
Chemische Verhütungsmittel .....	48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	50
<b>Pille danach / Spirale danach</b> .....	54
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	58

## Съдържание

<b>Да бъдеш здрав – сексуалността е част от това</b> .....	05
Предпазване от забременяване .....	05
Кой плаща средствата за предпазване от забременяване? .....	09
Какви противозачатъчни методи има? .....	11
<b>Предпазване от забременяване с хормони</b> .....	11
Предпазване от забременяване с естроген и гестаген .....	13
Хапчето – „комбинираното хапче“ .....	15
Контрацептивни лепенки .....	17
Контрацептивен пръстен .....	19
Средства само с гестаген .....	21
Минихапче .....	23
Хормонален имплант .....	25
Тримесечна инжекция .....	27
Хормонална спирала .....	29
<b>Предпазване от забременяване без хормони</b> .....	33
Медна спирала .....	33
Бариерни методи .....	35
Презерватив .....	35
Дамски презерватив .....	39
Диaphragma .....	41
Цервикална тапа .....	43
Стерилизация .....	45
Стерилизация на мъжа .....	47
Стерилизация на жената .....	49
Химически противозачатъчни средства .....	49
Методи на възприемане на плодовитостта .....	51
<b>Хапчето след това / спиралата след това</b> .....	55
<b>Още повече информация</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.

## 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

## ДА БЪДЕШ ЗДРАВ – СЕКСУАЛНОСТТА Е ЧАСТ ОТ ТОВА

Да бъдеш здрав е повече отколкото да не бъдеш болен. Да бъдеш здрав означава също да се чувствате добре. И при това в нашето собствено тяло, а също и когато сме заедно с другите. Към това спада също и нашата сексуалност. Понякога тя играе голяма роля в нашия живот, а понякога тя не е толкова важна. Ние я изживяваме винаги различно. Най-хубаво е, когато можем да изживяваме свободно и според желанията си нашата сексуалност.

Важно е жените и мъжете да знаят за предпазването от забременяване. Тогава те биха могли да се наслаждават на своята сексуалност, дори и когато в момента не желаят дете. Така жените и мъжете могат сами да определят дали искат деца и кога е правилното време за това. Това е тяхно право.

## ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

В тази брошура ще намерите обзор на противозачатъчните средства, които Вие можете да закупите в Германия. За жената има много методи, за мъжа досега – само два.

Решението за метода на предпазване от забременяване зависи от много лични неща: Живея ли в сериозна връзка? Колко често ми се налага предпазване от забременяване? Желая ли по-късно да имам дете? Налице ли са болести? В какъв ритъм живея? – Това са въпроси, които играят роля в тази връзка.

Тази брошура не може да обясни напълно всеки противозачатъчен метод. С нейна помощ можете да откриете какъв вид предпазване от

### Персонална Консултация

ист е sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen. Bei einigen Methoden ist das auch notwendig. Diese Beratung ist kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

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

- Bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder
- Bei pro familia Beratungsstellen oder
- In einem Frauengesundheitszentrum

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

In einigen Beratungsstellen und Arztpraxen gibt es Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen. Fragen Sie danach, wenn Sie das möchten.

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, über Sexualität und Verhütungsmittel zu sprechen. Das geht vielen so. Für die Menschen, die das beruflich tun, ist es ganz normal. Sie tun es jeden Tag. Es braucht Ihnen nicht peinlich zu sein, dort hinzugehen und Ihre Fragen zu stellen. Wenn Sie nicht alle Ihre Fragen beantwortet bekommen oder sich nicht wohl fühlen, gehen Sie am besten zu einer anderen Ärztin / einem anderen Arzt oder zu einer anderen Beratungsstelle.

забременяване ВИ подхожда. За окончателното решение е целесъобразно да отидете и на лична консултация. При някои методи това е и необходимо. Тази консултация е безплатна, когато имате законна здравна осигуровка. Вие имате правото да получите цялата информация, от която се нуждаете за едно добро решение.

#### **На тези места можете да се консултирате:**

- при Вашата гинеколожка / Вашия гинеколог или
- в консултативните центрове „pro familia“, или
- в здравен център за жени

Вие сте мъж и не желаете (още веднъж) да ставате баща? Тогава можете да отидете на консултация при „pro familia“ или при някой уролог / някоя уроложка.

В някои консултативни центрове и лекарски кабинети има сътрудници, които освен немски говорят и други езици. Обърнете се към тях, ако желаете това.

Може би Ви е неприятно да говорите за сексуалността и за противозачатъчните средства. При много хора е така. За хората, които вършат това професионално, такъв разговор е нещо съвсем нормално. Те го правят всеки ден. Няма нужда да Ви е неудобно да отидете при тях и да им зададете Вашите въпроси. Ако Вие не получите отговори на всичките си въпроси или нямате добро чувство, най-добре отидете при друга лекарка / при друг лекар или в друг консултативен център.

### лична консултация

Rezept

**Wer zahlt die Verhütungsmittel?**

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

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.

Rezeptgebühr

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

Bei ALG II: nachfragen!

**Кой плаща противозачатъчните средства?**

По правило Вие сами трябва да заплатите противозачатъчните средства.

Повечето противозачатъчни средства без хормони можете да закупите директно и без рецепта. Ако вземете решение за противозачатъчно средство с хормони, се нуждаете от рецепта от лекарка или лекар. С нея отивате в аптеката.

**Когато имате законна здравна осигуровка, за разходите са валидни следните правила:**

- под 18 години не заплащате нищо
- от 18-тата година до 20-тия си рожден ден заплащате само таксата за рецептата (между 5 и 10 евро)
- след 20-тия си рожден ден Вие получавате лична рецепта и заплащате сами противозачатъчното средство.

Посочените в тази брошура цени са приблизителни данни, тъй като цените се променят непрекъснато.

Дори и когато получавате социална помощ или обезщетение за безработица II (ALG II), Вие плащате сами Вашите противозачатъчни средства. Има общини, които в този случай поемат разходите. Попитайте в някой консултативен център „pro familia“, дали и къде можете да получите обратно Вашите пари.

рецепта

такса за рецептата

над 20 години заплащате сами

при т.нар. ALG II: запитвайте!

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.

## VERHÜTUNG MIT HORMONEN

Geschlechtshormone

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

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

## Какви противозачатъчни методи има?

Много противозачатъчни средства съдържат хормони. Има ги само за жени и в различни форми: като хапчето, контрацептивния пръстен, контрацептивната лепенка, хормоналната спирала, инжекцията или пръчицата противозачатъчен имплант.

### При противозачатъчните средства без хормони можете да изберете между:

- медната спирала
- бариерните методи
- химическите методи и
- методите на възприемане на плодовитостта.

Стерилизацията представлява операция при мъжа или жената. След това по правило не е възможно повече да бъде заченато или родено дете.

Впрочем „внимаването“, нарича се също и „прекъснат полов акт или коитус интеруптус“, не спада към контрацептивните методи. Той е прекалено несигурен. При него малко преди еякулацията мъжът изважда пениса си от влагалището на жената. В този момент от пениса може да излезе малко течност. От това жената може да забременее.

## ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ С ХОРМОНИ

Хормоните възникват в жлезите и се разпределят чрез кръвта в тялото. Те се грижат за това, различните телесни органи да работят добре заедно.

Най-важните полови хормони на жената се образуват в яйчниците и се наричат естроген и гестаген. Те действат преди всичко върху матката.

с хормони

без хормони

„внимаването“  
(коитус интеруптус) не е сигурно

полови хормони

## 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.

Някои противозачатъчни средства с изкуствени хормони заместват собствения цикъл и възпрепятстват овулацията. Други въздействат върху матката така, че в нея да не могат да се осъществят оплождането и загнездването. Някои противозачатъчни средства правят и двете. Често те променят и менструацията.

цикъл

## 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.

След спирането на хормоналното противозачатъчно средство у жената отново се възвръщат плодовитостта и собственият период. При някои средства обаче това възвръщане може да трае няколко месеца.

плодовитостта  
отново се  
възвръща

## VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

## ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ С ЕСТРОГЕН И ГЕСТАГЕН

## 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.

Противозачатъчните средства с естроген и гестаген обезсилват собствените полови хормони. Стига се до изкуствен цикъл без овулация. На мястото на естествения период настъпва изкуствено кръвотечение.

без овулация

## Künstliche Blutung

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt. Bei bestimmten Pillen ist das Risiko für Thrombose größer als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt nach einem Pille-Präparat mit geringerem Thrombose-Risiko.

Жени, които приемат естрогени, имат повишен риск от тромбоза (запушване на вена), по-специално когато в семейството има предразположение към нея. При определени хапчета рискът за тромбоза е по-висок отколкото при други. Информирайте се при Вашата лекарка / Вашия лекар относно противозачатъчни хапчета с намален риск от тромбоза.

изкуствено  
кръвотечение

## 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.

Също така е повишен и рискът от инсулт и сърдечен инфаркт. Това важи особено за жени, които пушат или имат повишено кръвно налягане. Рискът нараства с възрастта. Тези жени е по-добре да се предпазват по друг начин.

рискове

Auch bei bestimmten Krankheiten sollten Frauen keine Östrogene nehmen. Das wird vorher durch das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt geklärt.

Също и при определени болести жените не биха трябвало да вземат естрогени. Това се изяснява предварително в разговора с лекарката / лекаря.

## Nebenwirkungen

Werden Mittel mit Östrogen über eine längere Zeit eingenommen, erhöhen sie das Risiko für Gebärmutterhals- und Brustkrebs.

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

### Die Pille – „kombinierte Pille“

#### Sie enthält Östrogen und Gestagen

21 Tage lang jeden Tag einnehmen, 7 Tage lang Pause

- Ein Streifen enthält 21 Pillen, täglich wird zur selben Zeit eine Pille eingenommen, dann folgen 7 Tage Pause; danach beginnt der nächste Streifen (oder 22 Pillen und 6 Tage Pause bzw. 24 Pillen und 4 Tage Pause, das gibt es auch)
- Kosten: zwischen 5 und 20 Euro / Monat, je nach Präparat und Packungsgröße (6-Monats-Packung ist günstiger)

#### Wie funktioniert sie?

Kein Eisprung

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

Blutung alle 4 Wochen

#### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

#### Vorteile

Große Auswahl

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

Когато средства с естроген се взимат за един по-дълъг период от време, те повишават риска от рак на маточната шийка и рак на гърдата.

Може да има следните странични въздействия: междинни кръвотечения, напрежение в гърдите, главоболие, промяна в настроението или на сексуалното желание, наддаване на теглото и други.

### Хапчето – „комбинираното хапче“, то съдържа естроген и гестаген

- Един блистер съдържа 21 хапчета, всеки ден по едно и също време се взема по едно хапче, след това следват 7 дни почивка; после за почва следващият блистер (или 22 хапчета и 6 дни почивка, респ. 24 хапчета и 4 дни почивка, такива има също)
- Разходи: между 5 и 20 евро / месец, в зависимост от препарата и размера на опаковката (опаковката за 6 месеца е по-евтина)

#### Как функционира то?

- Хапчето възпрепятства овулацията
- По време на почивката от 7 дни най-често се стига до кръвотечение
- И в почивните дни жената не може да забременее

#### Колко е сигурно то?

- Много сигурно

#### Предимства

- Голям избор – за повечето жени, които желаят да вземат хапчето, винаги се намира такава, което те понасят добре
- По-малко болки в долната част на корема при кръвотечението
- Ако хапчето се вземе до 12 часа по-късно, то все още действа сигурно

странични въздействия

в продължение на 21 дни се взема всеки ден в продължение на 7 дни се почива

без овулация

кръвотечение на всеки 4 седмици

голям избор



Unsicher durch:  
Antibiotika,  
Erbrechen und  
Durchfall

### 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 (bestimmte Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

### Verhütungspflaster

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

- Kleines Pflaster, das sich die Frau auf die Haut klebt; es wird jede Woche gewechselt, nach 3 Wochen folgt eine Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 21 – 39 Euro für drei Monate, je nach Produkt

### 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

- Жената може да преустанови по всяко време да се предпазва от забременяване с хапчето

### Недостатъци

- Жената трябва да мисли всеки ден за това, да го вземе
- Рискове и странични въздействия: виж на страница 13
- Необходими са редовно посещение на лекаря и рецепта
- При повръщане и разстройство жената може да се разколебае
- Вследствие на други лекарства неговото действие може да се окаже несигурно (определени антибиотици, средства против болки, безпокойство или повишена температура, жълт кантарион)
- То не предпазва от болести, които се предават по полов път

### Противозачатъчна лепенка

- Малка лепенка, която жената си залепва на кожата; тя се сменя всяка седмица, след 3 седмици следва една седмица почивка без лепенката
- Разходи: около 21 – 39 евро за три месеца, в зависимост от продукта.

### Как функционира тя?

- Лепенката отдава през кожата в кръвта естроген и гестаген
- Възпрепятства се овулацията
- През седмицата на почивката най-често се получава кръвотечение
- Също и в седмицата на почивката жената не може да забременее

### Колко сигурна е тя?

- Много сигурна

несигурност  
вследствие на:  
повръщане и  
разстройство,  
антибиотици

3 СЕДМИЦИ С  
ЛЕПЕНКА,  
1 СЕДМИЦА БЕЗ

без овулация

кръвотечение на  
всеки 4 седмици

Immer am selben  
Wochentag

Auch sicher bei  
Darmproblemen

### Vorteile

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

### Nachteile

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

### Verhütungsring

3 Wochen  
mit Ring,  
1 Woche ohne

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

### Wie funktioniert er?

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

Blutung alle  
4 Wochen

Kein Eisprung

### Предимства

- Само веднъж в седмицата жената трябва да направи нещо за предпазването от забременяване
- По-малко болки в долната част на корема при кръвотечението
- Лепенката действа сигурно и при повръщане и разстройство
- По всяко време жената може да преустанови да се предпазва от забременяване с лепенката

### Недостатъци

- Рискове и странични въздействия: виж на страница 13
- Необходими са редовно посещение на лекаря и рецепта
- Лепенката може да раздразни кожата и прекалено рано да се отлепи
- Ако лепенката бъде залепена или сменена прекалено късно, предпазването от забременяване може да се окаже несигурно
- Тя не предпазва от болести, които се предават по полов път

### Контрацептивен пръстен

- Мек пластмасов пръстен, с размер около 5 см, който жената сама си поставя във влагалището и след 3 седмици отново изважда; след това следва една седмица без пръстен –
- Разходи: около 47 евро за три месеца

### Как функционира той?

- Пръстенът отдава естроген и гестаген през кожата на влагалището в кръвта
- Възпрепятства се овулацията
- През седмицата на почивката най-често се получава кръвотечение

винаги в един  
и същи ден от  
седмицата

сигурна също и  
при стомашно-  
чревни  
проблеми

3 СЕДМИЦИ  
С ПРЪСТЕН,  
1 СЕДМИЦА БЕЗ

КРЪВОТЕЧЕНИЕ НА  
ВСЕКИ 4 СЕДМИЦИ

БЕЗ ОВУЛАЦИЯ

<p>Zweimal im Monat</p> <p>Auch sicher bei Darmproblemen</p>	<p><b>Wie sicher ist es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr sicher</li> </ul> <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>Колко е сигурен той?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Много сигурен</li> </ul> <p><b>Предимства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Само два пъти в месеца жената трябва да се погрижи за предпазването от забременяване</li> <li>• По-малко болки в долната част на корема при кръвотечение</li> <li>• Той действа сигурно и при повръщане и разстройство</li> <li>• По всяко време жената може да преустанови да се предпазва от забременяване с пръстена</li> </ul>	<p>два пъти в месеца</p> <p>сигурен също и при стомашно-чревни проблеми</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>Недостатъци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рискове и странични въздействия: виж на страница 13</li> <li>• Необходими са редовно посещение на лекаря и рецепта</li> <li>• Понякога пръстенът дразни кожата на влагалището или предизвиква течение</li> <li>• Ако пръстенът бъде поставен прекалено късно, предпазването от забременяване става несигурно</li> <li>• Той не предпазва от болести, които се предават по полов път</li> </ul>	<p>понякога течение</p>
<p>Nur Gestagen</p> <p>Blutung kann wegbleiben</p>	<p><b>MITTEL NUR MIT GESTAGEN</b></p> <p>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.</p>	<p><b>СРЕДСТВА САМО С ГЕСТАГЕН</b></p> <p>Гестагенът прави слузта на входа на матката толкова гъста, че повечето сперматозоиди не преминават през нея. В случай, че все пак бъде оплодена някоя яйцеклетка, тя не може да се загнезди. Защото в маточната кухина слизестата ципа остава съвсем тънка. Затова и периодът ще стане по-слаб или може въобще да не се появи. За жени със силни кръвотечения или малокръвие това може да се окаже като важно предимство.</p>	<p>само гестаген</p> <p>кървотечението може да не се появи</p>

Auch für:  
stillende Frauen,  
ältere Frauen,  
Raucherinnen

Nebenwirkungen

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

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

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

## 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

Sehr genaue  
Einnahme nötig  
Jeden Tag,  
ohne Pause

Някои средства отдават толкова много гестаген, че те допълнително възпрепятстват овулацията. Те са особено сигурни.

Само гестагенът най-често е подходящ и за жени, които не желаят или не би трябвало да вземат естроген, виж страница 13.

Като странични въздействия може да се появят: междинни кръвотечения, отсъствие на кръвотечението, главоболие, по-малко чувствено желание, изменения на кожата, промени в настроението, увеличение на теглото и други.

## Мини хапче

### Какво е това?

- хапчето, което съдържа само гестаген; жената го взема всеки ден точно по едно и също време без почивка
- Разходи: между 6 и 17 евро / месец

### Как функционира то?

- То действа главно върху цервикалната слуз и лигавицата на матката
- Едно специално мини хапче съдържа толкова гестаген, че допълнително възпрепятства овулацията

### Колко сигурно е то?

- Не толкова сигурно като хапчето с естроген и гестаген, виж страница 13
- Мини хапчетата, които възпрепятстват допълнително овулацията, са много сигурни

### Предимства

- Подходящо е също за кърмещи жени, жени над 40 години и за пушачки
- По-малко рискове за здравето отколкото при хапчетата с естроген

също за:  
кърмещи жени  
по-възрастни  
жени  
пушачки

странични  
въздействия

необходим е  
много точен  
прием  
всеки ден,  
без почивка

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

### 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

### Hormonimplantat (Verhütungstäbchen)

- 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

Wirkt bis  
3 Jahre lang

- По всяко време жената може да преустанови да се предпазва от бременност с мини хапчето

### Недостатъци

- Рискове и странични въздействия: виж на страница 23
- Трябва да бъде вземано в точно на време; при повече от 3 часа закъснение то става несигурно
- Необходими са редовно посещение на лекар и рецепта
- При повръщане и разстройство може да стане несигурно
- Вследствие на други медикаменти неговото действие може да се окаже несигурно (антибиотици, средства против болки, безпокойство или повишена температура, жълт кантарион)
- То не предпазва от болести които се предават по полов път

### Хормонален имплант (контрацептивна пръчица)

- Гъвкава пластмасова пръчица с дължина 4 см
- Лекарката / лекарят я вкарват със своего рода инжекция под кожата от вътрешната страна на пред мишницата, там тя остава там до три години
- Разходи: еднократно 300 – 350 евро

### Как функционира тя?

- В продължение на 3 години контрацептивната пръчица отделя равномерно гестаген в кръвта
- Тя действа главно върху цервикалната слуз и лигавицата на матката
- През първите две години възпрепятства най-често и овулацията

### Колко сигурна е тя?

- Много сигурна

несигурно при:  
прекалено късен  
прием,  
повръщане и  
разстройство,  
антибиотици

действа до  
3 години

Kann nicht vergessen werden

Auch bei Darmproblemen

Oft Blutungsstörungen

Teuer

Kann nicht selbst entfernt werden

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

Kein Eisprung

### 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

## 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

### Предимства

- В продължение на до 3 години не трябва да бъде правено нищо за предпазването от забременяване
- Жената не може да направи нищо погрешно или да забрави нещо
- Действа сигурно и при повръщане и разстройство

### Недостатъци

- Рискове и странични въздействия: виж страница 23
- Поставяне и отстраняване под местна упойка; понякога е трудно отстраняването
- Възможни са по-дълготрайни и по-чести кръвотечения или по-слаби и по-редки кръвотечения. Кръвотечението може и да не се появи
- Скъпа
- Когато контрацептивната пръчица е била поставена погрешно (в мускула), тя не действа сигурно
- Тя не предпазва от болести, които се предават по полов път
- Тя може да бъде отстранена само от лекарка / лекар

## Тримесечна инжекция (депо инжекция)

- Един разтвор с гестаген, който бива инжектиран от лекарката / лекаря или фелдшерката на всеки 12 седмици в седалищните мускули. Има един вид, който действа само в продължение на 8 седмици
- Всяка инжекция струва около 30 евро – 35 евро. Понякога се добавят още такси за поставянето на инжекцията (до 15 евро)

### Как функционира тя?

- Запас от хормона (депо) в мускула отдава непрестанно гестаген в кръвта.

не може да бъде забравена

също и при стомашно-чревни проблеми

често нарушения на кръвотечението

скъпа

не може да бъде отстранена самостоятелно

действа в продължение на 12 или 8 седмици

	<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>• Възпрепятства овулацията и въздейства върху слузта и лигавицата на матката</li> </ul>	без овулация
Bequem	<p><b>Vorteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Frau muss sich nur alle 12 oder 8 Wochen um Verhütung kümmern</li> <li>• Manche Frauen finden es gut, keine Blutungen mehr zu haben</li> </ul>	<p><b>Колко сигурна е тя?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Много сигурна</li> </ul>	удобна
Kann nicht spontan abgesetzt werden	<p><b>Nachteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22</li> <li>• Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig</li> <li>• Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg</li> <li>• Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich</li> </ul>	<p><b>Предимства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Само на всеки 12 или 8 седмици жената трябва да положи грижа за предпазването от забременяване</li> <li>• На някои жени им харесва, че нямат повече кръвотечение</li> </ul>	не може спонтанно да бъде прекъсната
Eher nicht für junge Frauen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind</li> <li>• Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen</li> <li>• Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<p><b>Недостатъци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рискове и странични въздействия: виж страница 23</li> <li>• Необходими са редовно посещение при лекаря и рецепта</li> <li>• Нередовни кръвотечения; след продължителна употреба често периодът напълно изчезва</li> <li>• По-голям апетит, възможно е увеличение на теглото</li> </ul>	по-скоро не за млади жени
Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Особено при младите жени може да доведе по-малка стабилност на костите</li> <li>• При силни странични въздействия жената не може спонтанно да спре действието ѝ</li> <li>• Тя не предпазва от болести, които се предават по полов път</li> <li>• След последната инжекция може едва след повече от година жената отново да има нормален цикъл и да е фертилна</li> </ul>	фертилността се възвръща често много по-късно
Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre	<p><b>Hormonspirale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T (es gibt auch ein kleineres Modell). Der Stiel enthält Gestagen</li> <li>• Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein, dort bleibt sie mehrere Jahre liegen:</li> </ul>	<p><b>Хормонална спирала</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пластмасова част, която изглежда като T, с приблизителна големина 3 см (има и по-малък модел). Дръжката съдържа гестаген</li> <li>• Лекарка / лекар я поставя в маточната кухина</li> <li>• Там тя остава до 5 години</li> <li>• Разходи: при поставянето 250 – 400 евро</li> </ul>	Намира се и действа в матката до 5 години

bei dem kleinen Modell 3 Jahre, bei dem großen 5 Jahre lang

- Kosten: beim Einlegen 250 bis 400 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten oft extra

#### Wie funktioniert es?

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

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation

#### Vorteile

- Die Frau braucht sich 5 Jahre lang (3 Jahre bei dem kleineren Modell) nicht um Verhütung kümmern
- Die Periode wird schwächer und macht weniger Schmerzen (sie kann auch ganz ausbleiben)
- Wirkt auch sicher bei Erbrechen oder Durchfall
- Wirkt örtlich, nur sehr wenig Gestagen gelangt auch ins Blut, daher seltener Nebenwirkungen

#### Nachteile

- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig
- 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

Bequem

Blutung kann ganz wegbleiben

Kontrollen

Kann nicht selbst entfernt werden

(спирала и поставяне), за контролните прегледи 1 – 2 пъти в годината често се налагат допълнителни разходи

#### Как функционира тя?

- Гестагенът действа директно в матката. Измененията на цервикалната слуз и лигавицата възпрепятстват бременността

#### Колко сигурна е тя?

- Много е сигурна, почти толкова сигурна колкото стерилизацията

#### Предимства

- В продължение на 5 години (3 години при по-малкия модел) жената няма нужда да полага грижи за предпазване от забременяване
- Периодът става по-слаб и причинява по-малко болки (може и напълно да не настъпи)
- Действа също така сигурно при повръщане или разстройство
- Действа локално, само много малко гестаген достига и в кръвта, оттук са по-редки страничните въздействия

#### Недостатъци

- В началото са възможни междинни кръвотечения, понякога в продължение на няколко месеца. След това периодът може да бъде по-слаб, да настъпва по-рядко или въобще да не настъпи
- За да е сигурно, че спиралата е поместена добре, са необходими контролни прегледи с ултразвук
- Не може да бъде използвана от всички жени (например при малка матка, много тясна маточна шийка, при определени заболявания)
- Не предпазва от болести, които се предават по полов път
- Може да бъде отстранена само от лекаря / лекарката

удобна

кръвотечението може и напълно да отсъства

контролни прегледи

не може да бъде отстранена самостоятелно



## VERHÜTUNG OHNE HORMONE

### KUPFERSPIRALE

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

- Etwa 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht wie ein Anker oder ein T. Der Stiel ist mit Kupferdraht umwickelt. Es gibt auch die Kupferkette. Sie besteht aus Kupferzylindern
- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein
- Dort kann sie mindestens 3 bis 5 Jahre bleiben
- Kosten: beim Einlegen 120 bis 220 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 200 bis 350 Euro, die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra (ca. 20 Euro)

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

Verhindert Befruchtung und Einnistung

#### Wie funktioniert sie?

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

#### Wie sicher ist?

- Sehr sicher

#### 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

Bequem

## ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ БЕЗ ХОРМОНИ

### МЕДНА СПИРАЛА

- Пластмасова част, която изглежда като котва или T, с приблизителна големина 3 см. Дръжката е обвита с медна тел. Има също и медна верига. Тя се състои от медни цилиндри
- Лекарка / лекар я поставят в маточната кухина
- Там тя може да остане поне 3 – 5 години
- Разходи: при поставянето 120 – 220 евро, (спиралата и поставянето), при медната верига 200 – 350 евро, за контролните прегледи 1 – 2 пъти в годината възникват допълнителни разходи (около 20 евро)

#### Как функционира тя?

- Медта променя средата в матката. Поради това повечето сперматозоиди не стигат до яйцеклетката и не могат да я оплодят
- Освен това медта действа и върху лигавицата в маточната кухина. В случай че все пак бъде оплодена някоя яйцеклетка, тя не може да се загнезди там

#### Колко е сигурна тя?

- Много сигурна

#### Предимства

- Често се понася добре
- Дълго време е ефикасна, удобна
- Не съдържа хормони, подходяща е и за кърмещи жени
- След отстраняването жената веднага е отново фертилна
- Подходяща е също и като „предпазване от забременяване след това“, виж на страница 55

поставя се и действа в матката

действа 3 – 5 години или повече

възпрепятства оплождането и загнезването

удобна

Periode stärker

Unterleibs-  
infektionen

Kann nicht selbst  
entfernt werden

### Nachteile

- Die Periode kann stärker, länger und schmerzhafter werden
- Besonders geeignet für Frauen mit einem festen Partner
- Bei wechselnden Partnern kann es leichter zu Unterleibsinfektionen kommen
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei Myomen in der Gebärmutter)
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall wichtig
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

## BARRIEREMETHODEN

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

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

### Kondom

- Verhütungsmethode für den Mann
- Ein weicher „Schlauch“ mit einem geschlossenen Ende, meistens aus Latex (oder Polyurethan)
- Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen
- In verschiedenen Formen, Größen, Farben, mit oder ohne Aroma

### Недостатъци

- Периодът може да се засили, да стане по-продължителен и по-болезнен
- Особено подходяща е за жени с постоянен партньор
- При сменящи се партньори лесно може да се стигне до инфекции в долната част на корема
- Не може да бъде използвана от всички жени (например при миоми в матката)
- За да е сигурно, че спиралата стои добре, са важни контролните прегледи с ултразвук
- Не предпазва от болести, които се предават по полов път
- Може да бъде отстранена само от лекарка / лекар

## БАРИЕРНИ МЕТОДИ

Барьерните методи се наричат така, защото образуват бариера или преграда от латекс, силикон или друг подобен материал, така че сперматозоидите и яйцеклетката да не могат да се срещнат. Някои средства трябва да се използват непременно със сперматоциден гел или крем, които убиват или правят неподвижни сперматозоидите.

Барьерни методи са сигурни само тогава, когато се използват при всеки полов акт и се прилагат правилно. Важни са упражняването и доброто упътване.

### Презерватив

- Метод за предпазване от забременяване за мъжа
- Мек “маркуч” с един затворен край, най-често от латекс (или полиуретан)
- Облича се преди половия акт върху еректирания пенис
- В най-различни форми, размери, цветове, със или без аромат

периодът  
по-силен

инфекции на  
долната част  
на корема

не може да  
бъде отстранен  
на самостоятелно

Auf geprüfte  
Qualität achten

- 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 Spermazellen 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
- 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

Schutz vor Krank-  
heiten, die beim  
Sex übertragen  
werden

- Закупува се в дрогерии, супермаркети, аптеки, бензиностанции, от автомати и по интернет
- Да се внимава за знака за качеството
- Разходи: 0,20 – 1,20 евро / брой (полиуретан: над 1,80 евро / бройка)

#### Как функционира той?

- Семенната течност се събира сигурно в презерватива. Така в матката или до яйцеклетката не могат да достигнат никакви сперматозоиди
- За всеки полов акт се използва нов презерватив

#### Колко сигурен е той?

- Сигурен, когато се използва правилно и при всеки полов акт

#### Предимства

- Той предпазва и мъжа и жената от много болести, които се предават по полов път. Например от HIV / СПИН, хламиди и отчасти от HPV (човешките папиломни вируси)
- Единственият метод за предпазване от бременност за мъжа освен стерилизацията
- Лесно може да бъде закупен

#### Недостатъци

- Трябва да се прилага правилно
- Размерът трябва да подхожда
- Той може да се скъса или изплъзне
- Някои мъже и жени намират, че презервативът пречи при секса
- При неправилно съхраняване (например в портмонето) може да започне да пропуска
- За мъже с алергия към латекса има по-скъпи презервативи от полиуретан

да се внимава  
за изпитаното  
качество

защита от  
болести, които  
се предават при  
секс

## Frauenkondom

### Was ist das?

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

### Wie funktioniert es?

- Vor dem Geschlechtsverkehr legt die Frau es sich in die 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

### Nachteile

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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

Gleitmittel

## Дамски презерватив

### Какво е това?

- Мек пластмасов маркуч с един отворен и един затворен край; от полиуретан, нитрил или латекс
- Поръчва се в аптеката или по интернет
- Разходи: между 9 и 12 евро за три броя, в големи опаковки е по-евтин

### Как функционира той?

- Преди половия акт жената си го поставя във влагалището. Той прилепва като втора кожа към стените на влагалището и покрива отвън срамните устни. Семенната течност се улавя в него
- При всеки полов акт трябва да се използва нов дамски презерватив

### Колко сигурен е той?

- При правилно приложение вероятно е толкова сигурен колкото „мъжкия презерватив“. Но са налице само много малко данни за безопасността му

### Предимства

- Само с него жената може да се предпази от много полово преносими болести. Например от HIV / СПИН, хламиди и отчасти от HPV (човешките папиломни вируси)
- Не съдържа хормони
- Могат да го използват пушачки и кърмещи жени

### Недостатъци

- Скъп
- Нужно е известно упражняване
- Може да шумоли, срещу това може да помогне смазващо средство

улавя семенната течност

използва се само веднъж!

предпазва от болести, които се предават чрез секс

смазващо средство

## Diaphragma

- 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 (auch bei Produkten, die es nur in einer Größe gibt, ist eine Kontrolle sinnvoll). 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

Größe muss passen

Hält die Samenzellen ab

Jedes Mal benutzen

Die Frau hat es „in der Hand“

### 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?

- 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

## Диафрагма

- Мека тънка полусфера от силикон, най-често с размер 6 – 8 см. Тя може силно да се сплеска. Жената я плъзга преди половия акт във влагалището, така че да покрие маточната шийка
- Използва се заедно с гел или крем
- Правилният размер трябва да бъде установен с преглед (това важи и за продукти, които се предлагат само в един размер). Когато жената на-дебелее или отслабне прекалено много (повече от 5 кг), правилният размер трябва още веднъж да бъде проверен
- Може да бъде закупена в някои консултативните центрове „pro familia“, в аптеките или по интернет
- Разходи: в началото около 50 евро (диафрагмата) плюс преглед, освен това около 10 евро за опаковка гел/крем

### Как функционира тя?

- Заедно с гела/крема тя пречи на сперматозоидите да достигнат в матката
- След половия акт тя трябва да остане във влагалището поне още 6 или 8 часа (в зависимост от диафрагмата)
- Всеки път трябва да се използва сперматоциден гел (или крем), който убива сперматозоидите или ги прави неподвижни

### Колко сигурна е тя?

- Сигурна е, когато се използва правилно и при всеки полов акт

### Предимства

- Не съдържа хормони.
- При добра може да се използва 2 години или повече
- Става също и за пушачки и кърмещи жени

размерът трябва да е подходящ

спира сперматозоидите

да се използва всеки път

жената я има „под ръка“

Braucht  
Anleitung und  
Übung

- 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

### Verhütungskappe / Portiokappe

Saugt sich fest

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

Richtige Größe ist  
wichtig

- Може да бъде поставена и няколко часа преди секса
- Не се налага редовно посещение на лекар

#### Недостатъци

- Няма много консултативни центрове или лекарски кабинети, където жената може да се упражнява в поставянето ѝ под добро ръководство / наблюдение (да се запита в консултативните центрове „pro familia“ или в здравните центрове за жени)
- Не е подходяща при спадане на матката
- Гелът / кремът могат да доведат до дразнене на кожата във влагалището или на пениса, или да доведат до алергия
- Допълнително течение вследствие на гела / крема
- Не предпазва от болести, които се предават по полов път

### Тапа за предпазване от забременяване / цервикална тапа

- Чашка от силикон, налична в различни размери. Жената я въвежда във влагалището преди половия акт; тя се засмуква върху влагалищната част на шийката на матката (най-долната част на матката) и уплътнява маточната шийка
- Използва се заедно с гел или крем
- Чрез преглед се определя правилният размер; има модел само в един размер
- Може да бъде закупена в някои консултативните центрове „pro familia“, в някои здравни центрове за жени, в аптеките или по интернет
- Разходи: в началото около 50 – 60 евро (за цервикалната тапа, гела / крема) плюс прегледа, след това около 10 евро за опаковка гел / крем

необходими са  
ръководство и  
упражняване

важен е  
правилният  
размер

засмуква се  
здраво

Mit Gel / Creme	<p><b>Wie funktioniert es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Samenzellen in die Gebärmutter kommen</li> <li>• Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben</li> </ul>	<p><b>Как функционира тя?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заедно с гела / крема тя пречи на сперматозоидите да достигнат в матката</li> <li>• След половия акт тапата трябва да остане поне 8 часа върху влагалищната част на шийката на матката</li> </ul>	с гел / крем
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>Колко сигурна е тя?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сигурна е, когато тапата пасва добре, използва се при всеки полов акт и то правилно</li> </ul>	да се използва всеки път
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>Предимства</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Става също и за пушачки и кърмещи жени.</li> <li>• Издържа до няколко години</li> <li>• Предпазва частично от инфекции на долната част на корема, защото болестотворните зародиши достигат по-трудно в матката</li> <li>• Може да бъде поставена още няколко часа преди половия акт</li> </ul>	частична защита от инфекции на долната част на корема
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>Недостатъци</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• По-трудно се поставя в сравнение с диафрагмата</li> <li>• Има само малко консултативни центрове или лекарски кабинети, където жената може да се упражнява в поставянето ѝ под добро ръководство / наблюдение (да се запита при консултативните центрове „pro familia“ или в здравните центрове за жени)</li> <li>• Тапата може да се свлече</li> <li>• Не предпазва от болести, които се предават по полов път</li> </ul>	необходимо е упражняване
<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>СТЕРИЛИЗАЦИЯ</b></p> <p>Решение за стерилизация би трябвало да вземе само този, който за останалата част от живота си желае да се откаже от (други) собствени деца. Стерилизацията представлява една окончателна хирургическа намеса. Опитът тя да бъде отменена е успешен досега само в редки случаи.</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

## Стерилизация на мъжа

- Една по-малка амбулаторна операция (вазотомия или вазектомия)
- Семепроводите се разрязват и съединяват
- Разходи: 400 – 500 евро, с пълна упойка повече; понякога за изследвания на спермата трябва да се заплаща допълнително

### Как функционира тя?

- Сперматозоидите вече не достигат до семенната течност
- След операцията мъжът остава още за няколко седмици до месеци плодовит. Едва след като при изследването в семенната течност вече не се откриват сперматозоиди, могат да бъдат преустановени другите противозачатъчни средства

### Колко сигурна е тя?

- Много сигурна

### Предимства

- Никога повече не трябва да се мисли за предпазване от забременяване
- Сексуалното желание и мъжествеността остават непроменени
- Не са известни вредни въздействия върху здравето.
- Наред с презерватива това е единственият метод за предпазване от забременяване за мъжа
- По-проста е от стерилизацията на жената, по-малко рискове

### Недостатъци

- Операция
- Не предпазва от болести, които се предават по полов път
- Действието ѝ настъпва едва след седмици или месеци
- Отменянето на стерилизацията е скъпо и не винаги успешно

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

изследване  
на семенната  
течност

метод за мъжа

действа едва  
след седмици  
или месеци

само рядко може  
да се отмени



## 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

## 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

## Стерилизация на жената

- Операция, най-често чрез пробождање в пъпа (лапароскопия); при това се срязват и завързват яйцепроводите
- Продължава около 20 – 30 минути
- Разходи: 500 – 1.000 евро, с пълна упойка

### Как функционира тя?

- През завързаните яйцепроводи вече не могат да преминават никакви яйцеклетки и никакви сперматозоиди. Не може да се осъществи повече оплождане

### Колко сигурна е тя?

- Много сигурна

### Предимства

- Никога повече не трябва да се мисли за предпазване от забременяване
- Не съдържа хормони
- Не пречи на цикъла, сексуалното желание и женствеността
- Не са известни никакви вредни въздействия върху здравето

### Недостатъци

- Скъпа
- Това е рутинна операция, но не без рискове
- Не предпазва от болести, които се предават по полов път
- Отменянето на стерилизацията е скъпо и много рядко успешно.

## ХИМИЧНИ ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ СРЕДСТВА

### Какво е това?

- Има различни химически противозачатъчни средства: като свещички, гел, крем, хапчета, контрацептивна гъба. Жената ги вкарва във

Endgültig

окончателно

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

операция

само рядко може да бъде отменена

In die Scheide

във влагалището

Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

- 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, wenn sie korrekt angewendet werden

#### Vorteile

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

#### Nachteile

- Unsicher
- Chemische Mittel können die Haut in der 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

Unsicher

## 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

- влагалището преди половия акт
- Закупуват се в дрогериите, в аптеките и по интернет
- Разходи: между 7 и 12 евро

#### Как функционират?

- Съдържат вещество, което убива сперматозоидите или ги прави неподвижни, например ноноксинол 9, млечна киселина или лимонена киселина

#### Колко сигурни са те?

- Несигурни
- Използвани заедно с диафрагма, цервикална тапа и т.н.: сигурни, когато се използват правилно.

#### Предимства

- Не съдържат хормони
- Стават също и за пушачки и кърмещи жени
- Лесни за закупуване

#### Недостатъци

- Несигурни
- Химическите средства могат да подразнят кожата във влагалището или на пениса, или да доведат до алергия
- Някои мъже и жени намират, че тези средства пречат при секса
- Не предпазват от болести, които се предават по полов път

## МЕТОДИ НА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ПЛОДОВИТОСТТА

(наричани също така естествено семейно планиране – NFP)

- Чрез внимателното наблюдение на собственото си тяло жената опознава своите плодови дни
- През това време двойката се отказва от полов

ноноксинол,  
млечна  
киселина,  
лимонена  
киселина

несигурни

Regelmäßige  
Periode

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

Erlernen

акт или използва друг метод като презерватив, диафрагма и т.н.

#### Как функционира това?

- Това става най-добре при жени, които имат доста редовен период
- Жената мери всекидневно своята телесна температура при събуждане (температурен метод). Тя наблюдава как от ден на ден се променят нейната маточна шийка и слузта на маточната шийка (метод на структурата на цервикалната слуз)
- Оттук тя може да определи своите плодородни и безплодни дни. За да се научи със сигурност на това, са необходими лична консултация или добра информация. За тази цел има и курсове. Те се наричат курсове по естествено семейно планиране (NFP)
- Когато след около 3 месеца жената е натрупала достатъчно опит, могат да бъдат преустановени другите противозачатъчни средства
- Компютрите за следене на цикъла могат да представляват помощно средство при наблюдението. Те обаче не представляват противозачатъчни средства

#### Колко сигурни са те?

- Сигурността се повишава чрез точните наблюдения
- Колкото по-решително двойката одобрява този метод и действа според него, толкова по-сигурен е този начин на предпазване от забременяване
- Ако се наблюдава само единият показател – температурата или цервикалната слуз, – тези методи не са сигурни

#### Предимства

- Не съдържат хормони
- Жените научават много за собственото си тяло
- евтини

редовен период

изучаване

Beide Partner

**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:**

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke - Kosten je nach Produkt 16 – 18,50 €. Wenn sich Frauen unter 20 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen).
- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten ca. 35 €. Wenn sich Frauen unter 20 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen).
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr.

Innerhalb von  
72 Stunden

Bis 5 Tage danach

**Недостатъци**

- Предполага се единството на двамата партньори
- Дълга фаза на изучаване
- Възможни са по-скоро при редовен цикъл
- Понякога се объркват с несигурните методи, като например метода на календара
- Не предпазват от болести, които се предават по полов път

**ХАПЧЕТО СЛЕД ТОВА / СПИРАЛАТА СЛЕД ТОВА**

Въпреки големия избор на противозачатъчни средства и също при най-внимателно приложение би могло да се стигне до провал. С това се има предвид полов акт без сигурно предпазване от забременяване. В този случай е добре да се знае, че има и предпазване от забременяване за „след това“.

**Възможности да се възпрепятства бременността след злополучно предпазване от забременяване:**

- Жената взема „хапчето след това“ с левоноргестрел колкото е възможно по-рано, но не по-късно от 72 часа след половия акт (може да бъдат закупено без рецепта в аптеката. Цена в зависимост от продукта: 16 – 18,50 евро. Жени под 20-годишна възраст получават хапчето „след това“ безплатно, ако то им бъде изписано преди това с рецепта).
- Жената взема „хапчето след това“ с активно вещество улипристал. То може да бъде взето до 120 часа (5 дни) след половия акт (може да бъдат закупено без рецепта в аптеката. Цена около 35 евро. Жени под 20-годишна възраст получават хапчето „след това“ безплатно, ако то им бъде изписано преди това с рецепта).
- Тя отива да й поставят медна спирала, най-къс-

дваемата  
партньорив рамките на 72  
часадо 5 дни след  
това

Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 32

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

#### Vorteile

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

#### Nachteile

- Die „Pille danach“ verhütet nur für das eine Mal, nicht für den Rest des Zyklus
- Andere Medikamente können die Wirkung der „Pille danach“ unsicher machen
- Die „Pille danach“ ist teuer

но 5 дни след половия акт. Допълнителна информация относно медната спирала виж на страница 33

#### Как функционират те?

- „Хапчето след това“ забавя или възпрепятства овулацията, когато тя още не е осъществена. То не действа, когато вече се е загнездила оплодената яйцеклетка
- „Спиралата след това“ прави сперматозоидите неподвижни. Тя възпрепятства и загнезването на вече оплодена яйцеклетка

#### Колко сигурни са те?

- Най-сигурно е „хапчето след това“ на основата на левоноргестрел, когато то бъде взето през първите 24 часа. Тогаво биват възпрепятствани около 9 от 10 бременности. Ако бъде взето по-късно, хапче то вече не е толкова сигурно
- Хапчето от улипристал действа в продължение на 5 дни
- „Спиралата след това“ е много сигурна
- Ако три седмици по-късно кръвотечението все още не дошло, жената би трябвало да си направи тест за бременност. Това важи и за двата метода

#### Предимства

- Възможност за „спешна контрацепция“
- „Хапчето след това“ има малко странични действия
- Медната спирала е подходяща, когато са минали повече от 72 часа или жената така или иначе желае да се предпазва от забременяване със спирала
- Ако жената желае това, то медната спирала може да остане тогава 3 – 5 години в нейната матка

#### Недостатъци

- На някои места е трудно да се получи рецепта за „хапчето след това“

Wenig  
Nebenwirkungen

малко странични  
действия

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

## NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

### Vom pro familia Bundesverband:

- Faltblatt Schwangerschaftsabbruch nach Beratungsregel  
pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt, Tel: 069 / 26 95 77 90, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).

### Von der Bundeszentrale für gesundheitliche

#### Aufklärung:

- Broschüre Sexualität, Deine Gesundheit und Du BZgA, 51101 Köln oder per Fax an: 02 21 / 8 99 22 57, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Das neue Webportal BZgA bietet Informationen zu sexueller Gesundheit für Migrantinnen und Migranten in 13 Sprachen.

### Von anderen Anbietern:

- Willkommen in Deutschland – Informationen für Zuwanderer. Bulgarische Fassung. Bundesministerium des Innern, E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de). [www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland](http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland)

- „Хапчето след това“ предпазва от забременяване само за този един път, но не за остатъка от цикъла
- Други медикаменти биха могли да направят несигурно действието на „хапчето след това“
- „Хапчето след това“ е скъпо
- „Хапчето след това“ е добро само при нужда от спешна контрацепция. То не е подходящо като постоянен метод

## ОЩЕ ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО СЕКСУАЛНОТО ЗДРАВЕ

### От Федералното сдружение pro familia:

- Листовка „Прекъсване на бременност след задължителна консултация“  
Федерално сдружение pro familia, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt, тел.: 069 / 26 95 77 90, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).

### От Федералния център за здравна просвета:

- Брошура за сексуалността, Твоето здраве и ти BZgA, 51101 Кьолн или по факса на: 02 21 / 8 99 22 57, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Новият интернет портал на Федералния център за здравна просвета предлага информация за имигранти относно сексуалното здраве на 13 езика.

### Други източници:

- „Добре дошли в Германия – информация за имигранти“, българска версия. Министерство на вътрешните работи, <mailto:publikationen@bundesregierung.de>. [www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland](http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland)

## Broschüren der pro familia

### Брошури на „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
- Vorgeburtliche Untersuchungen

##### Broschürenreihe Sexualität und Älter werden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

##### Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte

- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

##### In anderen Sprachen

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

##### In leichter Sprache

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

##### Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt,  
Tel.: 0 69 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## pro familia Landesverbände

### Провинциални съюзи на „pro familia“

#### 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

Schonenfahrer Straße 5  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 77 88 92 90  
[lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de](mailto:lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de)

#### Niedersachsen

Lange Laube 14  
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

Strehlener 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 Контрацептивни методи

Sterilisation  
Стерилизация



Die Pille – „kombinierte Pille“  
Хапчето – „комбинираното хапче“



Kupferspirale  
Медна спирала



Kondom  
Презерватив



Verhütungspflaster  
Контрацептивни лепенки



Verhütungsring  
Контрацептивен пръстен



Frauenkondom  
Дамски презерватив



Diaphragma  
Диафрагма



Minipille  
Минихапче



Hormonimplantat  
Хормонален имплант



Verhütungskappe  
Цервикална тапа



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
Химически противозачатъчни средства – гелове



Dreimonatsspritze  
Тримесечна инжекция



Hormonspirale  
Хормонален имплант



Chemische Verhütungsmittel – Zäpfchen  
Химически противозачатъчни средства – супозитории



Temperaturmethode – ein Bestandteil der Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung  
температурен метод – част от естественото семейно планиране



**Impressum:** © 2014 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).  
2. aktualisierte Auflage 2016, 5.000 – 25.000  
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.

