

# VERHÜTUNG

## جلو گیری حاملگی

DEUTSCH

دری



## Inhalt

<b>Gesund sein – Sexualität gehört dazu</b> .....	05
Verhütung .....	05
Wer zahlt die Verhütungsmittel? .....	09
Welche Verhütungsmethoden gibt es? .....	11
<b>Verhütung mit Hormonen</b> .....	11
Verhütung mit Östrogen und Gestagen .....	13
Die Pille – „kombinierte Pille“ .....	15
Verhütungspflaster .....	17
Verhütungsring .....	19
Mittel nur mit Gestagen .....	21
Minipille .....	23
Hormonimplantat .....	25
Dreimonatsspritze .....	27
Hormonspirale .....	29
<b>Verhütung ohne Hormone</b> .....	31
Kupferspirale .....	31
Barrieremethoden .....	33
Kondom .....	35
Frauenkondom .....	37
Diaphragma .....	39
Verhütungskappe .....	41
Sterilisation .....	43
Sterilisation des Mannes .....	45
Sterilisation der Frau .....	47
Chemische Verhütungsmittel .....	49
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	51
<b>„Pille danach“/Spirale danach</b> .....	53
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	59

## محتویات

04	..... سالم بودن - تمایلات جنسی بخش از آن است
04	..... جلو گیری حاملگی
08	..... کی پول دارو جلو گیری را میپردازد؟
10	..... چی گونه طرز جلو گیری وجود دارند؟
10	..... <b>جلو گیری با هورمون</b>
12	..... جلو گیری با هورمون استروژن وهورمون پروژسترون
14	..... قرص جلو گیری حاملگی : ترکیب کرده
16	..... پلستر جلو گیری
18	..... حلقه جلو گیری
20	..... مواد تنها با پروژرون
22	..... قرص کوچک
24	..... کاشت هورون
26	..... پیچکارس یا امپول ۳ ماه
28	..... مارپیچی هورمون
30	..... <b>جلو گیری بدون هورمون</b>
30	..... مارپیچ مسی
32	..... راه های مانع
34	..... کاندوم : پوش رابری آلت
36	..... کاندوم زنانه :پوش رابری برای زن
38	..... دیافراگما
40	..... کلاه جلو گیری
42	..... سترون سازی
44	..... سترون سازی مرد
46	..... سترون سازی زنان
48	..... مواد کیمیای برای جلو گیری
50	..... راه های حاصل خیزی یا حملگی
52	..... <b>قرص بعدی یا مارپیچ بعدی</b>
58	..... <b>طلاعتت بیشتر</b>

## GESUND SEIN – SEXUALITÄT GEHÖRT DAZU

Gesund sein ist mehr als nicht krank sein. Gesund sein heißt auch, dass wir uns wohl fühlen. Und zwar in unserem eigenen Körper und auch wenn wir mit anderen zusammen sind. Dazu gehört auch unsere Sexualität. Mal spielt sie eine große Rolle in unserem Leben und mal ist sie nicht so wichtig. Wir erleben sie immer wieder anders. Am schönsten ist es, wenn wir unsere Sexualität frei und nach unseren Wünschen leben können.

Es ist wichtig, dass Frauen und Männer über Verhütung Bescheid wissen. Dann können sie ihre Sexualität genießen, auch wenn sie sich gerade kein Kind wünschen. Frauen und Männer können so selber darüber bestimmen, ob sie Kinder haben möchten und wann dafür die richtige Zeit ist. Das ist ihr Recht.

## VERHÜTUNG

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht über die Verhütungsmittel, die Sie in Deutschland bekommen. Für die Frau gibt es viele Methoden, für den Mann bisher nur zwei.

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode hängt von ganz persönlichen Dingen ab: Lebe ich in einer festen Partnerschaft? Wie oft brauche ich Verhütung? Will ich später ein Kind? Sind Krankheiten vorhanden? In welchem Rhythmus lebe ich? – das sind Fragen, die dabei eine Rolle spielen.

Diese Broschüre kann nicht jede Verhütungsmethode vollständig erklären. Mit ihrer Hilfe können Sie herausfinden, welche Art von Verhütung für Sie in Frage kommt. Für die endgültige Entscheidung ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen.

## سالم بودن – تمایلات جنسی بخش از آن است

سالم بودن زیادتر از این است که آدم بیمار نباشد. سالم بودن این هم است که احساس خوب داشته باشیم. در واقع احساس خوب در بدن خود ما و هم وقتی با دیگران باشیم. شامل این تمایلات جنسیما هم میافتد. گاهی بخش بزرگ دارد در زندگیما و گاهی آنقدر مهم نیست. همیشه متفاوت احساس میکنیم. قشنگ ترینش این است وقتی با احساس جنسی خود آزاد و با میل خود زندگی کنیم.

مهم است که زن ها و مرد ها معلومات جلو گیری داشته باشند. باز میتوانند لذت جنسی ببرند اگر فعلا ارزو طفل هم نداشته باشند. این گونه زن ها و مرد ها میتوانند خودشان تصمیم بگیرند که اولاد میخواهند و کی وقت درستش چی وقت است. این حقشان است.

## جلو گیری

در این جزوه میتوانید کی نظارت در مورد مواد های جلو گیری حاملگی کی در المان وجود دارند بدست بیاورید. برای زن ها زیاد راهها هستند و برای مرد ها هنوز تنها ۲ راه.

تصمیم برای طرز جلو گیری ارتباط با چند چیز شخصی دارد: من در رابطه دایمی هستم؟ چقدر جلو گیری لازم دارم؟ در آینده طفل میخواهم؟ مریضی وجود دارند؟ در کدام دور زندگی هستم؟ این سوال های هستند که مهم هستند.

این جزوه نمیتواند که هر طرز جلو گیری را به طور کامل تشریح بدهد. با کمک این میتوانید بفهمید کی چی گونه جلو گیری برای شما مناسب اس. برای تصمیم جدی بهتر است کی مشوره مسلکی و شخصی بیگیرند. در بعضی اشان لازم هم است.

### Persönliche Beratung

Bei einigen Methoden ist das auch notwendig. Diese Beratung ist kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

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

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

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

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

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

این مشاورت بی پول هستند اگر بیمه دولتی داشته باشید. شما حق دارید که هر معلومات را بدست بیاورید که برای تصمیم خوب لازم دارید.

### در این جا ها میتوانند کی مشوره بیگیرید :

- پیش داکتر زنانه
- یا پیش جا های مشورت پرو فامیلیه
- یا در صحت عامع زنان

شما مرد هستید و (دیگر) نمیخواهید که پدر شوید؟ پس میتوانید که از پرو فامیلیه مشورت بیگیرید یا پیش داکتر ادراار : یورولوژی بروید

در بعضی جا های مشورت و داکتر ها کارمندان هستند که بیدون لسان المانی لسان های دیگر را هم یاد دارند. اگر لازم داشتید همان جا بپرسید

شاید احساس نا راحتی کنید وقتی در مورد جنسی و جلو گیری صحبت کنید. تعداد زیاد این گونه احساس دارند. برای نفر های که در این مسلک ایشان است و کار میکنند مکمل عادی است. هر روز این بحث ایشان است. شما نباید بشرمید وقتی آن جا مشورت بروید و وقتی سوال های خود را میپرسید. در صورت که جواب همه سوال های خود را نگرفتید یا احساس نا راحتی میکردید بهتر است که پیش داکتر دیگر بروید یا پیش مشاور دیگر بروید.

### مشورت شخصی

## Wer zahlt die Verhütungsmittel?

### Rezept

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:

#### Rezeptgebühr

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

#### Ab 22 Jahre selbst bezahlen

Die in dieser Broschüre angegebenen Preis sind ungefähre Angaben, da die Preise sich öfter ändern.

#### 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.



## کی پول این دارو جلو گیری را می پردازد؟

پول دارو های جلو گیری را باید خود تان بپردازید.

بشترین دارو ها که بی هورمون میباشند میتوانید بی نخصه خود شما بدست بخزید. اگر دارو جلو گیری همراهی هورمون میخواهید نخصه داکتر لازم دارید و همراهی آن نخصه میتانید در دارو خانه بدست بیاورید.

### اگر بیمه دولتی دارید همین قوانین پول معتبر میباشند :

- اگر زیر ست قانونی باشید پول نباید بدید
  - از 18 سالگی تا 22 سالگی شما فقط بهای نسخه را پرداخت می نمایید. (۵ تا ۱۰ یورو).
  - از ست و سال 22 به بعد دستور داکتر شخمس است و پولش را خود شما میپردازید
- در این جزوه قیمت پولش را تقریبین نویشتم چون همیشه تغیر میکند.

اگر از دولت پول میگیرید یا پول بی کاری میگیرید باید پولش را خود شما بپردازید. گاهی شهرداری ها میباشند کی پولش را میدهند. شما میتوانید در جاه مرکز کمک به نام پرو فامیلیه بپورسید : کی پول این دارو را میتوانید از دولت برگردانید و اگر شد کی کوجا.

نخصه

پول دارو

از 22 سالگی پرداخت هزینه بر عهده خودتان است

اگر از سوسیال پول میگیرید : آن جا بپرسید!

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.

Geschlechtshormone

## VERHÜTUNG MIT HORMONEN

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.

## چی گونه طرز جلو گیری وجود دارند؟

تعداد زیاد از دارو های جلو گیری حاملگی با هورمون هستند. این هورمون ها برای زنان میباشد و در طرز مختلف هسد : قرص یا حلقه یا پلستر یا پیچکاری هورمون یا امپول یا چوبک.

### در دارو های بی هورمون میتوانید انتخاب کنید از این :

- راه های مانع
- راه های کیمیایی
- مار پیچ سیمی
- راه های حاصل خیزی یا حملگی

سترون سازی یک عملیت است برای مرد ها یا زنان. بعد از این عملیات دیگر امکانات این نیست کی آدم اولاد را تولید دهد یا تفل دار شود.

در زمن نزدیکی منقطع جنسی راهی در جلو گیری اساب نمیشود. این زیاد نا مطمئن است. در این دیکی منقطع جنسی مرد جنس خود را پیش از انزال از جنس زن میکشد. در این لحظه میتواد کی مایع بیرون بیاید. از این هم زن میتواند کی حمله شود

## جلو گیری با هورمون

هورونن در غدد بوجود می آیند و از تریق خون در بدن تقسیم میشوند. برای این هستند کی ارگان های مختلف بدن درست با هم دیگر کار کنند.

مهمترین هورمونن های جنسی زنان در تخمدان ایشان تولید میشوند و به نام استروژن و پروژستون یاد میشوند. بر خصوص تاسیر دارند سری رحم مادر. یگان دارو های جلو گیری همراهی هورمون های مثنوی میباشد و دوره چرخه خود ایشان را میگیرند و بر خلاف تخمک گذاری میشوند.

همراهی هورمون

بدون هورمون

„دقت“  
نزدیک منقطع  
راهی جلو گیری  
نیست!

هورمون های  
جنسی

## Zyklus

Einige Verhütungsmittel mit künstlichen Hormonen ersetzen den eigenen Zyklus und verhindern den Eisprung. Andere wirken so auf die Gebärmutter, dass keine Befruchtung und Einnistung stattfindet. Manche Verhütungsmittel machen beides. Oft verändern sie auch die monatliche Blutung.

Fruchtbarkeit  
kommt wieder

Nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels kehren die Fruchtbarkeit und die eigene Periode der Frau wieder zurück. Bei einigen Mitteln kann das jedoch mehrere Monate dauern.

## VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

## Kein Eisprung

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

Künstliche  
Blutung

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

## Risiken

Auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt ist erhöht. Das gilt besonders für Frauen, die rauchen oder einen hohen Blutdruck haben. Das Risiko steigt mit dem Alter. Diese Frauen verhüten besser auf andere Weise.

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

دارو های دیگر این قسم تاسیر سر رحم مادری دارند و بر خلاف لقاح و کاشنش میشوند. یگان دارو ها بر خلاف هر دو ایشان میشوند. زیاد ایشان خون ریزی حیض زنان را هم تغییر میدهد.

بعد از تمام کردن دارو هورمونی باروری و خون ریزی زن پس میاید. از یگان دارو ها میتوتند هم این ند ماه تول بکشد.

## جلو گیری حاملگی با استروژن و پروژستون

دارو ها با استروژن و پروژستون معنی هورمونن های جنسی خود میباشد. دوری هورمونی مثنوی به جا میاید بدون تخمک گذاری. به جای خون ریزی ماهیانه خون ریزی مثنوی قرار میگيرد.

برای زنان کی از اسروژن استفاده میکنند خطر ترمبوز است (بستگی رگ) و این خطر زیاد دارد اگر تعداد زیاد خانه وادگی این را داشته باشند. خطر ترمبوز از یگان قرص های جلو گیری بلند است و از دیگران نه. از داکتر خود خواهش قرص جلو گیری کنید کی ختر ترمبوز کم باشد.

خطر سقته مغزی و سقته قلبی هم بلند است. بر خصوص برای زنان کی سگرت میکشند یا فشار خون ایشان بلند باشدو خطر این با سن و سال بلند بزرگتر میشود. بهتر است کی این زنان از جلو گیری دیگر استفاده کنند.

اگر یک مریصی مشخص دارند بهتر است کس از استروژن سرف نظر کنند. این را همراهی داکر خود در مشوره صحبت کنید.

دور جرخ

باروری پس  
میاید

استروژن و  
پروژستون

تخمک گذاری  
نیست خون ریزی  
مثنوی

خطر

## 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.

21 Tage lang jeden  
Tag einnehmen,  
7 Tage lang Pause

## Die Pille – „kombinierte Pille“

### Sie enthält Östrogen und Gestagen

- Ein Streifen enthält 21 Pillen, täglich wird zur selben Zeit eine Pille eingenommen, dann folgen 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)

Kein Eisprung

### 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

Blutung alle  
4 Wochen

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Große Auswahl

### Vorteile

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

اگر از استروژن به زمان تولانی استفاده شود خطر سرتان سینا و سرتان رحم مادر است.

در وقت مسرف کردن دارو میتواند کی ضرر به زن برساند : به تور مثال خون ریزی یا کشش سینه یا سر دردی یا تغییرات صدا یا احساسات یا افزایش وزن و ضرر های دیگر.

## قرص جلو گیری حاملگی : ترکیب کرده همراهی استروژن و پروژستون

- یک خط ۲۱ قرص دارد و هر روز در همان زمان یک تابلیت را میخورید و بعد ۷ روز توقف میباشد;
- بعد از این وقفه خط دوم را شروع میکنید یا ۲۲ روز قرص میخورید و ۶ روز توقف میکنید یا ۲۴ روز قرص ممیخورید و ۴ روز توقف میکنید . این هم امکان دارد.
- مصرف : پنج تا بیست یورو.
- ارتباط با بزرگیش و مواد دارد : بسته شش ماه ارزان تر است

### چی گونه کار میدهد؟

- این قرص نیمماند کی تخمک گذاری قرار بیگیرد
- در ۷ روز توقف خون ریزی میاید
- در روز های توقف هم امکانات حاملگی نیست

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- انتخاب زیاد است و بر هر زن یک قرص مناسب پیدا میشود
- کمتر شکم دردی در وقتی خون ریزی
- اگر قرص را ۱۲ ساعت هم نا وقت استفاده شود باز هم امن است
- زن میتواند کی هر وقت بسش کند

## ضرر از استفاده

۲۱ روز یک قرص را مسرف میکنید  
۷ روز توقف

تخم گذاری نیست

خون ریزی  
ماهانه هر ۴ هفته بعد

انتخاب زیاد

Unsicher durch:  
Antibiotika,  
Erbrechen und  
Durchfall

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

Kein Eisprung

Blutung alle  
4 Wochen

Immer am selben  
Wochentag

### Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- 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

- 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?

- 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



### نقص

- زن باید هر روز فکر خود را بیگیرد کی استفاد ایش کند
- نقص و ضرر : صفحه را ببینید صفحه ۱۲ و ۱۴ :
- همیشه باید پیش داکتر برود و دستور بیگیرد
- اگر استفراق کرد یا اسهال شد قرص صحی کار نمیدهد
- استفادا با دارو های دیگر تاثیر منفی دارد :
- صورت امنیت ایشان پایان میاید مثل انی بیوتیک یا دارو درد یا دارو بی قراری یا دارو تب یا دارو شاخ و برگ گیاهان جان
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

امنیتش ضعیف میشود در صورت : استفراق و اسهال انتی بیوتیک

### پلستر جلو گیری حاملگی

- پلستر کوچک است کی زن در جلد خود میچسپاند :
- هر حفه تبدیل میشود و بعد از ۳ هفته توقف بدون پلستر میاید
- مصرف : برای ۳ ماه با ارتباط به نام و مارک دارو تقریبین ۲۱ تا ۳۹ یورو

سه هفته همراهی پلستر و یک حفته بدون پلستر

### چی گونه کار میدهد؟

- این پلستر از طریق خون استروژن و پروژسترون در جریان خون میدهد
- مانع تخم گذاری میشود
- در وقت توقف خون ریزی قرار میگیرد
- در وقت توقف هم امکانات حاملگی نیست

تخم گذاری نیست

هر چار هفته بعد خون ریزی

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- زن تنها یک بار باید جلو گیری حاملگی را انجام بدهد
- کمتر شکم دردی در وقتی خون ریزی
- من هم است در وقت تکلیف روده
- زن میتواند کی هر وقت بسش کند

همیشه در همان روز

امن هم است در وقت تکلیف روده

Auch sicher bei  
Darmproblemen

- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Verhütungsring

3 Wochen  
mit Ring,  
1 Woche ohne

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

### Wie funktioniert er?

Blutung alle  
4 Wochen

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

Kein Eisprung

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

Zweimal im  
Monat

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

Auch sicher bei  
Darmproblemen

### نقص

- نقص و ضرر : صفحه را ببینید صفحه ۱۲ و ۱۴ :
- همیشه باید پیش داکتر بروید و دستور بیگیرد
- پلستر میتواند کی پس شود یا پوست بدن را بسوزاند
- اگر ناوقت استفاده یا تبدیل شود میتواند که دیگر تاثیر نداشته باشد
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

### حلقه جلو گیری

- حلقه نرم با اندازه پنج میلی میتر کی زنان خود ایشان در غلاف خود قرار میدهند و بعد ۳ هفته پس میکند؛ بعد یک هفته بیدون حلقه
- قیمت : ۴۷ یورو برای ۳ ماه

### چی گونه کار میدهد؟

- این حلقه هورمون استروژن وهورمون پروژسترون را از طریق پوست غلاف در جریان خون قرار می دهد
- مانع تخم گذاری میشود
- در توقف بعد خون ریزی میباشد

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- زن تنها دو بار باید جلو گیری حاملگی را انجام بدهد
- کمتر شکم دردی در وقتی خون ریزی
- امن هم است در وقت تکلیف روده و استفراغ
- زن میتواند کی هر وقت بسش کند

سه هفته همراه  
حلقه و یک هفته  
بدون حلقه

هر ۴ هفته ببع  
خون ریزی

تخم گذاری نیست

دو بار در ماه

امن هم است در  
وقت تکلیف روده

Manchmal  
Ausfluss

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Nur Gestagen

### MITTEL NUR MIT GESTAGEN

Gestagen macht den Schleim im Gebärmuttereingang so zäh, dass die meisten Spermien 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 13.

Nebenwirkungen

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

**نخ**

- نقص و ضرر : صفحه را ببینید صفحه ۱۲ و ۱۴ :
- همیشه باید پیش داکتر بروید و دستور بیگیرد
- گاهی پوست جنس زن را اذیت میکند یا مواد جنسی زنان را در جریان قرار می دهد
- اگر ناوقت استفاده شود شود میتواند کی امنیت پایان شود
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

**مواد تنها با پروژسترون**

پروژسترون بلغم در ورودی رحم مادری آن قدر سخت میسازد کی زیاد از تخم های مرد نمیتوانند کی در آید. اگر صورت این قرار گرفت کی تخمک را بارور کرده نمیتواند کی جا بیگیرد چون در جای مادر بلغم پوست بسیار کم است. از این خاطر خون ریزی ماهانه کم تر میشود یا هیچ نمیاید. برای زنان کی خون ریزی شدید دارند یا کم خون میباشند این میتواند سودمند باشد.

یگان دارو انقدر پروژسترون برای زن میدهند کی تخم گذاری هم صورت نمیگیرد کی این بسار امن است.

پروژسترون تنها میتواند برای زن خوب باشد کی استروژن نمیخواهد بیگیرد یا نباید بیگیر. این را در صفحه ۱۲ ببینید

در وقت مصرف کردن دارو میتواند کی ضرر به زن برساند : به طور مثال خون ریزی یا کشش سینه یا سر دردی یا تغییرات صدا یا احساسات یا افزایش وزن و ضرر های دیگر.

**گاهی مواد زنان****تنها پروژسترون****خون ریزی میتواند کی نیاید**

برای زن کی شیرمی دهد زن مومن زن کی استفاده سسگرت میکند

**نقص**

Sehr genaue  
Einnahme nötig

Jeden Tag,  
ohne Pause

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

## 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 13
- 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 21
- 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

## قرص کوچک

### این چه است؟

- قرص تنها با پروژرون است که باید هر روز بی وقفه گرفته شود
- قیمت : تقریباً ۷ ت ۱۷ یورو ماهانه

### چی گونه کار میدهد؟

- تنها تاثیر سر بلغم و پوست بلغم رحم مادری دارد
- قرص کوچک به خصوص آن قدر پروژرون دارد که میتواند تخم گذاری را مانع کند

### چقدر امن است؟

- آن قدر امن مثل قرص همراهی استروژن و پروژرسون نیست. برای اطلاعات بیشتر صفحه ۱۲ را ببینید
- قرص های که معنح تخم گذاری هم میشوند بسیار امن هستند

### سود

- مناسب زن هم است که شیر می دهد یا زن بلند سال باشد یا از سگرت استفاده میکند
- کم تر خطر صحت دارد نسبت به قرص همراهی استروژن
- زن میتواند که هر وقت بسش کند

### نقص

- نقص و ضرر : صفحه ۲۰ را نگاه نماید
- همیشه باید پیش داکتر برود و دستور بگیرد
- باید بسیار به دقت گرفته شود : اگر ۳ ساعت هم ناوقت گرفته شود دیگر درست کار نمی دهد
- اگر استفرایق کرد یا ارسال شد قرص درست کار نمیدهد
- استفاده با دارو های دیگر تاثیر منفی دارد :
- صورت امنیتش پایان میاید مثل انی بیوتیک یا دارو درد یا دارو بی قراری یا دارو تب یا دارو شاخ و برگ گیاهان جان
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

استفاده دقیق  
لازم دارد

هر روز بی توقف

امنیتش کم  
میشود وقتی  
ناوقت گرفتن  
استفرایق و ارسال  
انتی بیوتیک

Wirkt bis  
3 Jahre lang

Kann nicht  
vergessen werden

Auch bei  
Darmproblemen

Oft Blutungs-  
störungen

Teuer

Kann nicht selbst  
entfernt werden

## Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 21
- 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



## کاشت هورون (چوبک های جلو گیری حاملگی)

- چوبک پلاستیکی با درازی ۴ میلی میتر که قابل انعطاف است
- داکتر زنانه این چوب را همراهی امپول زیر پوست یا جلد بازو میماند. آن جا تا ۳ سال میباشد
- قیمت : یک بار ۳۰۰ تا به ۳۵۰ یورو

### چی گونه کار میدهد؟

- این چوبک به مدت ۳ سال همیشه پروژستون در خون می دهد
- به طور عمده تاثیر سری بلغم و پوست بلغم رحم مادر دارد
- در ۲ سال اول منع تخم گذاری میشود

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- تا ۳ سال نباید جلو گیری حاملگی شود
- زن نمیتواند چیز غلط کند یا فراموش کند
- امن است اگر اسهال باشد یا آدم استفراغ کرد

### نقص

- نقص و ضرر : صفحه ۲۰ را ببینید
- ماندن چوبک و پس کردنش در حالت بی حسی قرار میگیرد و گاهی کشیدن مشکل است
- امکانات خون ریزی طولانی و زیاد است یا گاهی کم و ضعیف. خون ریزی هم میتواند که نیاید
- قیمت است
- اگر چوبک به طور غلط مانده شود (در عضله) تاثیر جلو گیری نمیدهد
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد
- تنها داکتر میتواند که بکشد

تا ۳ سال کار می دهد

نمیتواند فراموش شود

در وقت تکلیف روده هم کار میدهد

اختلاف خون ریزی

قیمت

نمیتوانید که سر به خود پس کنید

Wirkt 12 oder  
8 Wochen lang

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht  
spontan  
abgesetzt 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 bis 35 Euro. Manchmal kommen noch Gebühren für das Setzen der Spritze hinzu (bis 15 Euro)

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 21
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg
- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

## پیچکارس یا امپول ۳ ماهه (امپولبه نام دیپوت)

- مواد مخلوط همراهی پروژسترون که داکتر یا نرس هر ۲۱ هفته بعد در عضله باسن پیچکاری میکند. یک رقم هم است که تاثیرش تنها ۸ هفته صورت میگیرد
- قیمت هر امپول ۳۰ تا ۳۵ یورو است. گاهی پول هم از امپول ماندن میشود (تا ۱۵ یورو)

### چی گونه کار میدهد؟

- انبار هورمون همیشه پروژستون داز طریق عضله میدهد
- به طور عمده تاثیر سری بلغم و پوست بلغم رحم مادر دارد

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- زن تنها هر ۱۲ یا ۸ هفته بعد باید جلو گیری حیملگی انجام دهد
- یگان زنان هستند که خوش میشوند وقتی خون ریزی ماهانه دیگر نداشته باشند

### نقص

- نقص و ضرر : صفحه ۲۰ را ببینید
- همیشه باید پیش داکتر برود و دستور بیگیرد
- خون ریزی نا منظم و بعد استفاده طولانی خون ریزی ماهانه نمیاید دیگر
- زیادتراشتها و امکانات افزایش وزن
- اگر زن جوان استفاده کند : استخوان های ایشان کمتر محکم میشوند و ضعیف میسازد
- اگر تاثیر منفی داشت زن نمیتواند که یک دم بسش کند
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد
- بعد از پیچکاری اخر امکانات از این است که تا یک سال طول بکشد تا پس بارداری ایشان شود و کسی خون ریزی ایشان درست پس بیاید

یا ۱۲ هفته تاثیر میکند یا ۸ هفته

تخم گذاری نیت

راحت

نمیتوانید خود بخود بس کنید

برای زن جوان مناسب نیست

باروری زن ناوقت پس می اید و حاملگی طول میکشد

Liegt und wirkt in  
der Gebärmutter  
bis 5 Jahre

## Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T (es gibt auch ein kleineres Modell). Der Stiel enthält Gestagen
- Eine Ärztin/ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein, dort bleibt sie mehrere Jahre liegen: bei dem kleinen Modell 3 Jahre, bei dem großen 5 Jahre lang
- Kosten: beim Einlegen 250 bis 400 Euro (Spirale und Einlegen), die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten oft extra

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation

### Vorteile

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

### Nachteile

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

Bequem

Blutung kann  
ganz wegbleiben

Kontrollen

## لوپ/مارپیچی هورمون

- چیزک پلاستیکی به اندازی ۳ میلی میتر (اندازه های خورد تر هم هستند) کی مثل حروف ت المانی معلوم میشود. در سر این چیزک پروژرسون است
- داکتر زنانه این را در رحم مادر جا میدهد :
- اندازی کوچک تا ۳ سال مانده میشود اندازی بزرگ تا ۵ سال مانده میشود
- قیمت : ماندن ایشان از ۲۵۰ تا ۴۰۰ یورو (لوپ و ماندن ایشان)، پول کنترل را باید خود شما بپردازید. این ۲ بار در سال باید انجام دهد

### چی گونه کار میدهد؟

- پروژرسترون راسن در رحم مادر تاثیر میکند. تغییرات بلغم و پوست بلغم معنح حاملگی میشوند

### چقدر امن است؟

- بسیار امن مثل سرول سازی

### سود

- زن تا ۵ سال نباید جلو گیری حاملگی کند (اگر اندازه خرد باشد تا ۳ سال)
- کم نر خون ریزی و کمر درد در وقت خون ریزی و امکانات از این کی خون ریزی هم نیاید
- امن هم است اگر استفراق کنید یا اسهال باشید
- تاثیر منفی ندارد چون تاثیر اش تنها در آن جاه میباشد و چون این پروژرسون کم در جریان خون میاید

### نقص

- در وقت اول خون ریزی کم امکان دارد گاهی چند ماه طول میکشد. بعد از این خون ریزی یا کم میاید یا هیچ نمیاید
- برای این که جا گزاری لوپ کنترل شود معاینات تلویزونی لازم هستند.
- هر زن نمیتواند از این استفاده کند مثل رحم خورد یا دهن مادر یا در مریضی های مشخص
- تنها داکتر میتواند که این را پس کند
- امنیتی مریضس های جنسی را نمی دهد

در رحم مادر مانده  
تا ۵ سل  
میشود و آن جا  
تا ثیر مینماید

راحت

خون ریزی میتواند  
که نه یاید

کنترول

نمیتوانید که سر  
به خود پس ایشان  
کنید

Kann nicht selbst  
entfernt werden

Liegt und wirkt in  
der Gebärmutter

Wirkt 3 – 5 Jahre  
oder mehr

Verhindert  
Befruchtung und  
Einnistung

Bequem

- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Arzt/Ärztin entfernt werden

## VERHÜTUNG OHNE HORMONE

### KUPFERSPIRALE

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

#### Wie funktioniert sie?

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

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

#### Vorteile

- Wird meistens gut vertragen
- Lange wirksam, bequem
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen

## جلو گیری بدون هورمون مارپیچ مسی

- چیزک پلاستیکی به اندازی ۳ میلی میتر مثل لنگر. سر ایشان با سیم مسی بسته است. سنجیر مسی هم است که سیلندر مسی دارد. روش نسبتاً جدید Kupfer-Perlenball. توپ مروارید مسی. در مورد آن هنوز اطلاعات زیادی در دست نیست.
- داکتر زنانه این را در رحم مادر جا میدهد.
- از ۵ سال تا ۵ سال در رحم مادر میباشد.
- قیمت : ماندن ایشان ۱۲۰ تا ۲۲۰ یورو میشود (مارچرک و ماندش). زنجیر ایشان ۲۰۰ تا ۳۵۰ یورو میشود و کنترل های که یک بار یا دو بار در سال هستند تقریباً ۲۰ یورو قیمت دارند.

### چی گونه کار میدهد؟

- این مس جاه رحم مادر را تغییر می دهد. این گونه تخم نطفه نمی تواند تا تخم زن برسد و نمیتوانند یک جاه شوند.
- بجز از این مس هم تاثیر سر بلغم رحم مادر دارد. اگر هم تخم تولید شود نمیتواند که جاه برای خود بگذارد.

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- زنان خوب همایش کنار میایند
- زمان طولانی کار می دهد و راحت است
- هورمون ندارد و برای زنان خوب است که شیر میدهند
- بعد از کشیدن میتواند که زود پس باردار شود
- جلو گیری بعد عمل جنسی هم است. برای معلومات این صفحه را ببینید : ۵۲

در رحم مادر مانده  
میشود و آن جا  
میباشد

تاثیر ایشان از ۳ تا  
۵ سال است

مانع تخم گذاری  
میشود و مانع یک  
جاه شدن

راحت

Periode stärker

Unterleibs-  
infektionen

Kann nicht selbst  
entfernt werden

- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar
- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 53

### 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 Spermien und Eizelle nicht aufeinandertreffen können. Manche Mittel müssen unbedingt mit einem Gel oder einer Creme verwendet werden, die die Spermien 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.



**نقص**

- خون ریزی ماهانه میتواند طولانی و شدید شود
- برای زنان که زیاد وقت میخواهند با یک همسر باشند
- اگر همسر های متغیر داشته باشید امکانات عفون های جنسی است
- هر زن نمیتواند این را استفاده کند (به تور مثال اگر میوم ها را در رحم مادر خود داشته باشید)
- برای این که جا گذاری لوپ کنترل شود معاینات تلویزونی لازم هستند.
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد
- تنها داکتر میتواند که این را پس کند

خون ریزی زیاد تر

میکروب های جنسی

نمیتوانید که سر به خود پس ایشان کنید

**راه های مانع**

نام راه های مانع را دارد چون راه بندی از شیرابه یا سیلکون یا آن قسم ماده جور شدند. از این راه بندی نطفه مرد نمیتواند که همراهی تخم زن یک جای شود. یگان ماده ها باید ضروری همراهی جیل یا کیریم استفاده شوند تا نطفه را از بین ببرد.

راه بندی تنها وقتی امن است که در هر عمل جنسی استفاده شوند و به طور درست اسفاده شوندو مهم تمرین و دستور العمل خوب است

Auf geprüfte  
Qualität achten

Schutz vor Krank-  
heiten, die beim  
Sex übertragen  
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: 0,20 bis 1,20 Euro /Stück (Polyurethan: ab 1,80 Euro /Stück)

### Wie funktioniert es?

- Die Samenflüssigkeit wird im Kondom sicher aufgefangen. So können keine Spermien in die Gebärmutter oder zur Eizelle kommen
- Für jeden Geschlechtsverkehr wird ein neues Kondom genommen

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## کاندوم : پوش رابری آلت

- راهی جلو گیری برای مرد
- شلنگ نرم با سر بسته. زیاد وقت از شیرابه یا از پلی اورتان جور شده است
- پیش از عمل جنسی در سر آلت تناسلی مرد پوشیده میشود
- متفاوت است در اندازه - شکل- رنگ و و همرا یا بدون عطر
- میتوانید در مغازه ها یا دارو خانه یا پمپ بنزین یا از انترنت بدست بیاورید
- مهر کمپنی مهم است
- قیمت : دانه با ۲۰ سنت تا ۱.۲۰ یورو (پلی اورتان ۱.۸۰ یورو دانه است)

مهر کمپنی  
مهم است

### چی گونه کار میدهد؟

- انزال مرد در کندوم با طور امن گرفته میشود.
- این قسم نطفه نمیتواند که در رحم مادر یا در تخم برود
- برای هر عمل جنسی باید کندوم نو استفاده شود

### چقدر امن است؟

- امن اگر در درست و در هر جماع جنسی استفاده شود

### سود

- امنیت مریضی های جنسی ساری میدهد مثل ایدز یا کلامیدیا و گاهی هم برای میکروب باپیلوما ی انسانی
- یگانه راه جلو گیری برای مرد بجز از سترول سازی میتوانید اسان بدست بیاورید

امنیت مریضی  
های جنسی  
ساری

### نقص

- باید درست استفاده شود
- اندازه باید درست باشد
- گاهی می افتد یا میشکند
- گاهی کاندوم زنان و مرد ها را اذیت مینماید در وقت عمل جنسی

- Manche Männer und Frauen finden, dass das Kondom beim Sex stört
- Es kann bei falscher Aufbewahrung (zum Beispiel im Portemonnaie) undicht werden
- Für Männer mit Latex-Allergie gibt es teurere Kondome aus Polyurethan

## Frauenkondom

### Was ist das?

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- اگر درجا های غلط مثل کیف پولی نگاه ایشان کنید محکم نمیماند
- برای مرد که حساسیت دارد همراهی شیرابه به نام لتکی امکانات کندوم های قیمت پولی بلند هستند

## کاندوم زنانه : پوش رابری برای زن

### این چي است؟

- شلنگ نرم با سرو آزاد بسته. زیاد وقت از شیرابه یا از پلی اورتان یا نیتریل جور شده است
- میتوانید از دارو خانه یا انترنت بیدست بیاورید
- قیمت : پول ۳ دانه کاندوم تقریبان ۹ تا ۱۲ یورو میشود. اگر در بستههای بزرگ بیگیرید ارزان تر میشود

### چي گونه کار میدهد؟

- قبل عمل جنسی زن این را در غلاف خود جا می دهد. مثل پوست دوم کار می دهد در دیوار های ایشان و از بیرون این را پوش میدهد. مواد نطفه در این گرفته میشود.
- برای هر عمل جنسی باید کاندوم نو استفاده شود

### چقدر امن است؟

- اگر درست استفاده شود امنیت ایشان مثل کاندوم مرد است. در مورد امنیت ایشان کم معلومات است

### سود

- زن تنها از این میتواند که از خود محافظت کند.
- امنیت مریضی های جنسی ساری میدهد مثل ایدز یا کلامیدیا و گاهی هم برای میکروب باپیلوماهی انسانی
- هورمون ندارد
- زن که شیر می دهد یا از نیکوتین استفاده میکند هم میتواند که مصرف ایشان کند

مواد نطفه را  
میگیرد

تنها یک بار  
استفاده میشود!

امنیت مریضی  
های جنسی ساری

Gleitmittel

### Nachteile

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

Größe muss  
passen

## Diaphragma

- Elastische, dünne Gummikappe aus Silikon. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt.
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Diaphragmen können entweder als Modell in verschiedenen Größen oder einer Einheitsgröße angeboten werden. Was gerade auf dem deutschen Markt erhältlich ist, ändert sich öfter. Wichtig für alle Diaphragmen-Arten ist, dass das Diaphragma der Frau „passt“, also die richtige Größe hat und/oder gut sitzt. Wenn eine Frau viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 Kilogramm), sollte überprüft werden, ob das Diaphragma noch „passt“.
- Zu bekommen in manchen pro familia Beratungsstellen, über Apotheken oder das Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 Euro (Diaphragma) plus Untersuchung, außerdem ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme

Hält die  
Spermien ab

### Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel/Creme verhindert es, dass Spermien 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 Spermien abtötet oder unbeweglich macht

**نقص**

- قیمت
- تمرین لازم دارد
- میتواند که صدای طروق بدهد ولی برای این از ژل استفاده کنید

**دیفراگما**

- کلاهک پلاستیکی نازک و قابل انعطاف از سیلیکون. اندازه ایشان زیاد وقت ۶ تا ۸ میلی میتر است. میتوانید که قشرده کنید. زن این را پیش از عمل جنسی در غلاف خود جا می دهد تا دهن دخم مادر بسته باشد
- همراه ژل و کیریم استفاده میشود
- دیفراگم ها میتوانند یا بعنوان مدل در اندازه های مختلف یا یک اندازه واحد ارایه گردند. آنچه که در بازار آلمان قابل دسترس است مرتب تغییر پیدا می کند. برای فرمهای مختلف دیفراگم مهم این است که ابعاد آنها برای خانمها مناسب باشد، یعنی اندازه مناسب داشته باشد و در محل مورد نظر بخوبی بنشیند. وقتی که یه خانم بیش از 5 کیلوگرم اضافه یا کاهش وزن پیدا کند، باید اندازه دیفراگم ها بررسی شود.
- میتوانید از دارو خانه یا انترنت ببدست بیاورید یا از مرکز کمک پرو فامیلیا
- قیمت: دیفراگراما اول ۵۰ یورو است همراست معاینات و ۱۰ یورو ژل یا کیریم ایشان میشود

**چی گونه کار میدهد؟**

- همرا با ژل و کیریم مانع این میشود که مواد نطفه در رحم مادر برود
- بعد عمل جنسی باید ۶ یا ۸ ساعت در غلاف باشد (ارتباط با اندازه دیفراگراما دارد)
- هر بار باید از ژل یا کیریم استفاده شود تا مواد نطفه را بکشد

**چقدر امن است؟**

- امن اگر در درست و در هر جماع جنسی استفاده شود

**ژل**

اندازه باید درست باشد

مواد نطفه را میگیرد

ر بار باید استفاده شود

Jedes Mal  
benutzen

Die Frau hat es  
„in der Hand“

Braucht  
Anleitung und  
Übung

Saugt sich fest

Richtige Größe ist  
wichtig

### 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 Gebärmuttersenkung
- Gel/Creme kann die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Zusätzlicher Ausfluss durch Gel/Creme
- Schützt nicht vor sexuell übertragbare Krankheiten

## Verhütungskappe / Portiokappe

- 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



**سود**

- هورمون ندارد
- اگر خوب نگاه دارید تا ۲ سال استفاده میشود
- زن که شیر می دهد یا از نیکوتین استفاده میکند هم میتواند که مصرف ایشان کند
- چند ساعت پیش از عمل جنسی میتواند که = استفاده شود
- لازم نیست که همیشه داکتر بروید

**نقص**

- معاینه خانه و جاه های مرکز زیاد نیستند که دستورخوب ماندن را باموزن (میتوانید کمک پرو فامیلیا را بپرسید یا مرکز صحت زنان )
- اگر رحم مادر کاهش باشد خوب نیست
- ژل یا کیریم میتواند که جا های حساس زن و مرد را بسوزاند یا حساسیت اجرا کند
- زیاد تر جریان مواد به خاطر ژل و کیریم
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

در دست زن است

دستور و تمرین لازم دارد

**کلاه جلو گیری/کلاه پوریو**

- کلاه سیلیکون است. به اندازه های مختلف میتوانید بدست بیاورید . زن این را پیش از عمل جنسی در غلاف خود جا می دهد تا دهن رحم مادر(پایان ترین قسمت) بسته باشد
- همراهی ژل و کیریم استفاده میشود
- اندازه درست باید در معاینات معلوم شود
- میتوانید از دارو خانه یا انترنت بدست بیاورید یا از مرکز کمک پرو فامیلیا یا مرکز صحت زنان
- قیمت : کلاهبه نام پورتیو اول ۵۰ یوروتا ۶۰ یورو است همراست معاینات و ۱۰ یورو ژل یا کیریم ایشان میشود

خود را میچسپاند

اندازه درست مهم است

Mit Gel/Creme

Jedes Mal  
benutzen

Schützt teilweise  
vor Unterleibs-  
infektionen

Braucht Übung

- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel/Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme

#### Wie funktioniert es?

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

#### Wie sicher ist es?

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

#### Vorteile

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Hält ein bis mehrere Jahre lang
- Schützt 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

## 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.

### چگونه کار میدهد؟

- همرا با ژل و کیریم مانع این میشود که مواد نطفه در رحم مادر برود
- بعد عمل جنسی باید ۶ یا ۸ ساعت در پرتیو باشد(ارتباط با اندازه ایشتن دارد)

### چقدر امن است؟

- امن اگر صبحی جور بیاید و در هر جماع جنسی استفاده شود

### سود

- زن که شیر می دهد یا از نیکوتین استفاده میکند هم میتواند که مثراف ایشان کند
- تا چند سال کار می دهد
- تا حد میتواند که جلو گیری مریضی های میکروب جنسی کند چون در رحم مادر میکروب به سختی میدراید
- چند ساعت پیش از عمل جنسی میتواند که =استفاده شود

### نقص

- ماند ایشان از دیافراکرما مشکلتر است
- معاینه خانه و جا های مرکز زیاد نیستند که دستورخوب ماندن را باموزن (میتوانید کمک پرو فامیلیا را بپرسید یا مرکز صحت زنان)
- کلاه میتواند بیافتد
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

## سترون سازی

تصمیم شترون سازی را تنها زوانی بیگیرید اگر در تمام عمر دیگر طفل(دیگر) نمیخواهید. عمل تا سرانجام است. تا به امروز امکانات جور کردن شرون سازی غیر ممکن است.

همراهی ژل و کیریم

هر بار باید استفاده

تا حدی امنیت میکروب جنسی می دهد

تمرین لازم دارد

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

## 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

## سترون سازی مرد

- عملیات خورد است کیسریایی قرار میگیرد(به نام وزوتومی یا وزکتومی یاد میشود)
- مجرای نطفه بریده شده است و بسته ایشان میکند..
- قیمت : از ۴۰۰ تا ۵۰۰ یورو. اگر بیهوشی را میخواستید قیمت تر میشود. گاهی باید پول معاینه نطفه را خود شما بپردازید

### چی گونه کار میدهد؟

- نطفه دیگر در مواد مرانه نماید
- بعد عمل برای چند هفته تا به چند ماه میتواند که طفل تولید دهد. اگر در معانات نطفه دیگر چیز پیدا نشود : آن وقت میتوانید که از دارو های جلو گیری دیگر استفاده نکنید.

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- هیچ وقت در مورد جلو گیری حاملگی نباید فکر کنید
- تاثیر سر احساسات مرد ندارد
- تاثیر منفی سر صحت ندارد
- یگانه راه برای جلو گیری مرد بجز کاندوم یا فکانه
- اسان تر است نسبت به شترول سازی زن.
- کمتر خطر دارد

### نقص

- عملیات
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد
- تاثیر ایشان بعد چند هفته یا ماه میاید
- پس جور ساختن شترول سازی قیمت است و در زیاد وقت غیر ممکن

### معاینه نطفه

### راه برای مرد

تاثیر ایشان بعد چند هفته یا ماهها

در زیاد وقت غیر ممکن

Endgültig

## 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

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

## سترون سازی زنان

- عملیات است که در ناف شکم قرار میگیرد (بازتاب شکم): مجرای تخم بریده میشود و پس بسته میشود.
- تقریباً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت میگیرد
- قیمت: از ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ یورو
- حساسی بی هوشی همراهی ب

### چی گونه کار میدهد؟

- چون مجرای ها بسته هستندن تخم میتواند که دراید و نه نطفه. دیگر حاملگی امکان ندارد

### چقدر امن است؟

- بسیار امن

### سود

- هیچ وقت در مورد جلو گیری حاملگی نباید فکر کنید
- هورمون ندارد
- تاثیر سر احساسات زن و مریضی ماهانه ایشان و زن بودن ایشان ندارد
- تاثیر منفی سر صحت ندارد

### نقص

- قیمت
- عمل خرد است ولی بی خطر نیست
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد
- پس جور ساختن شترول سازی قیمت است و در زیاد وقت غیر ممکن

برای همیشه

عملیات

در زیاد وقت غیر ممکن

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 und über das Internet
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro

### Wie funktionieren sie?

- Sie enthalten ein Mittel, das die Samenzellen 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



## مواد های کیمیایی برای جلو گیری

### این چی است؟

- مواد های مختلف کیمیایی هستند :
- مثل ژل - کیریم- قرص-اسفنج. زن این را پیش از عمل جنسی در غلاف خود جا قرار می دهد
- میتوانید در دارو خانه و انترنت و فروشگاه های گیاهی بدست بیارید
- قیمت : از ۷ تا ۱۲ یورو

### چی گونه کار میدهد؟

- این ها مواد دارند که تخم های نطفن را میکشند
- یا نمیماند ایشان را که حرکت کنند : مثل اسید لاکتیک
- یا اسید سیترون یا نونوکسینل-۹

### چقدر امن است؟

- امن نیست
- اگر یک جا همراهی دیافراگراما و کلاه جنسی استفاده شود و درست استفاده شود : امن است

### سود

- هورمون ندارد
- زن که شیر می دهد یا از نیکوتین استفاده میکند هم میتواند که مصرف ایشان کند
- اسان بدست آورده میشود

### نقص

- امن نیست
- مواد های کیمیایی میتواند جا های اساس زن و مرد را بسوزاند و حساسیت برای ایشان پیدا کند
- گاهی زنان و مرد ها شکایت دارند کی راحت نیست.
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

در غلاف

نونوکسین  
اسید سیترون  
اسید لاکتیک

امن نیست

## 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?

Regelmäßige  
Periode

- Es geht am besten bei Frauen, die eine ziemlich regelmäßige Periode haben
- Die Frau misst täglich ihre Körpertemperatur beim Aufwachen (Temperaturmethode). Sie beobachtet, wie sich ihr Gebärmutterhals und der Schleim am Muttermund von Tag zu Tag verändern (Schleimstrukturmethode)

Erlernen

- Daraus kann sie ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmen. Um dies sicher zu erlernen, sind eine persönliche Beratung oder gute Informationen notwendig. Es gibt dafür auch Kurse. Diese heißen NFP-Kurse
- Wenn nach etwa 3 Monaten die Frau genug Erfahrung gesammelt hat, können andere Verhütungsmittel abgesetzt werden
- Zykluscomputer können ein Hilfsmittel bei den Beobachtungen sein. Sie sind aber kein Verhütungsmittel

### 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

## را های حاصل خیزی یا حاملگی (به نام تشکیل خانه واده سط طبیعی یاد میشود)

- زن روز های تولید بارداری خود را میفهمند و فکر خود را میگیرد
- در این وقت هم مرد و هم زن عمل جنسی انجام نمی دهند یا از جلو گیری دیگر استفاده میکند مثل کاندوم یا دیافراگاما و غیره

### چی گونه کار میدهد؟

- اگر مریضین همیشه در یک زمان بیاید بهتر است برای زنان
- هر روز درجه حرارت خود می بیند وقت از خواب بیدار شد. (راهی درجه گیری). یا هر روز میبیند کی بلغم رحم مادر ایشان چی گونه تغیر میکند. (راهی بلغم)
- این گونه میتواند که روز های بارور خود را معلوم کند. برای اموختن این مشاوره شخصی و معلومات درست لازم اسن. برای این هم صنف ها هم قرار میگیرند. آن ها به نام ن-ف-پ- یاد میشوند
- بعد ۳ ماه زنها میتوانند که تجربه حاصل کند واز دارو های دیگر جلو گیری صرف نظر کند
- کامپیوتر های دوره حساب میتوانند که کمک در نظر گیری نمایند. ولی این ها داروی جلو گیری نیستند

### چقدر امن است؟

- امنیت با نظر گرفتن بلند تر میشود
- امنیت این ارتباط به این دارد که چقدر این ۲ نفر توجه مینمایند
- اگر هم تنها یک نظر ویژهگی کردید مانند درجه یا بلغم پس این راه جلو گیری برای شما امن نمیشد

### سود

- هورمون ندارد
- قیمت نیست
- زن در مورد وجود خود یاد میگیرد

خون ریزی و  
مریضی آدی

آموختن

Beide Partner

**Vorteile**

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

**Nachteile**

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

**„PILLE DANACH“ / SPIRALE DANACH**

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

**Möglichkeiten, nach einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft zu verhindern:**

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel erhält man ohne Rezept in der Apotheke. Sie kostet je nach Produkt 16 – 21 Euro. Wenn sich Frauen unter 22 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen.

Innerhalb von  
72 Stunden

هر دو همسر

**نقص**

- هر دو : زن و مرد باید قبول کند
- یاد گرفتن با زمان طولانی
- امکانت زیاد تر است اگر زمان خون ریزی معلوم باشد
- گاهی اشتباه میشود با راهی نا مطمین مثل جلو گیری ماهانه
- امنیت مریضی های جنسی را نمیدهد

**قرص بعدی یا مارپیچ بعدی**

اگر هم آن قدر انتخاب بزرگ برای دارو های جلو گیری باشند هم میتواند که تصادف قرار بیگیرد. معنی این عمل جنسی درون دارو های درست جلو گیری حاملگی است. در این صورت خوب است که آدم خبر داشته باشد که جلو گیری بعدی هم است.

**امکانات بعد تصادف که جلو گیری حاملگی میشود کرد (با یاد نام : جلو گیری بعدی) :**

- زن قرص بعدی همراهی مواد لیونورژسترل میگیرد هر چدر زود تر که امکا نات ایشان باشد. ناوقت ترین ایشان ۷۲ ساعت بعد عمل جنسی.
- قرص بعد از نزدیکی با لوونورگسترل (Levonorgestrel) را بدون نسخه میتوان از داروخانه تهیه کرد.
- قیمت آن بستگی به برند و بین 16 تا 21 یورو می باشد. اگر زنان زیر سن 22 این قرص را میخواهند بی پول بدست بیاورند باید دستور داکتر داشته باشند

در ظرف ۷۲ ساعت

## Bis 5 Tage danach

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.  
Die „Pille danach“ mit Ulipristal erhält man ohne Rezept in der Apotheke.  
Sie kostet ca. 35 Euro. Wenn sich Frauen unter 22 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen.
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 31

**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 Spermien 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

Wenig  
Nebenwirkungen

تا ۵ روز بعد

- زن این قرص بعدی را میگیرد که مواد یولیپریتال در آن باشد. این را تا ۱۲۰ ساعت (یا ۵ روز) بعد عمل انجام شده هم میتواند که بیگیرد
- قرص بعد از نزدیکی با اولیپریتال (Ulipristal) را میتوان بدون نسخه از داروخانه تهیه کرد.
- قیمت آن 35 یورو می باشد. اگر زنان زیر سن 22 این قرص را میخواهند بی پول بدست بیاورند باید دستور داکتر داشته باشند
- لوپ یا مارچرک مسی را در رحم مادر خود جا میگذارد : تا پنج روز بعد عمل جنسی. برای معلومات بیشتر در مورد لوپ صفحه این را نگاه نماید صفحه ۳۰

**چی گونه کار میدهد؟**

- قرص بعدی مانع تخم گذاری میشود اگر تا به آن لحظه هنوز قرار نگرفته باشد. قرص بعدی تاثیر ندارد اگر تخم تولید جاه برای خود گذاشته باشد
- لوپ بعدی تخم نطفن را بی حرکت می سازد. مانع جاه گذاری با تخم میشود

**چقدر امن است؟**

- امنترین قرص بعدی با مواد لیونورگسترل است اگر در ۲۴ ساعت اول گرفته شود. به تعداد هر ۱۰ زن جلو گیری حاملگی از ۱۹ایشان شده اند. اگر ناوقت گرفته شود آن قدر امن نمیشود
- قرص با مواد یولیپریتال پنج روز تاثیر مینماید
- لوپ بعدی بسیار امن است
- اگر ۳ هفته بعد هم خون ریزی نه آمده است باید آزمایش حاملگی صورت بیگیرد. این برای هر دو راه شدا است

72 Stunden vergangen sind oder die Frau sowieso mit der Spirale verhüten möchte

- Wenn die Frau es möchte, kann die Kupferspirale dann 3 bis 5 Jahre in ihrer Gebärmutter bleiben

#### **Nachteile**

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



## نقص کم

## سود

- راه برای ناچاری
- قرص بعدی کم نقص دارد
- لوپ مسی مناسب است اگر ۷۲ ساعت گذاشتند یا اگر زن تصمیم این جلو گیری گرفته
- اگر زن خواست این لوپ مسی را میتواند که ۳ تا ۵ سال در رحم مادر ایشان باشد

## ضرر

- قرص بعدی تنها یک بار تاثیر میکند
- دارو های دیگر میتوانند که تاثیر این قرص را کم کنند
- قرص بعدی قیمت است
- قرص بعدی تنها در ناچاری خوب است. برای درمان طولانی درست نیست

## NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

(Auf Dari)

### Vom pro familia Bundesverband:

- Faltblatt Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch
- Deine Sexualität – deine Rechte (für Jugendliche)

### Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Mainzer Landstr. 250 – 254, 60326 Frankfurt am Main, Tel: 069/26 95 77 90, [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.

### Vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

- Ratgeber Gesundheit für Asylsuchende in Deutschland

Zu bestellen über:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover, [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

### Vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

Mehrsprachiges „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“, Tel. 08000 /116 016, auch Onlineberatung und Informationsflyer „Wo finde ich Hilfe“  
Online unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

## برای معلومات بیشتر در باره سلامتی جنسی

با لسان دری

### از طریق موسسه اتحادی دولتی به نام پرو فامیلیا :

- نشرات برای اطلاعات مختصر در مورد تخریب حاملگی
- حقوق شما تمایلات جنسی شما

### این را میتوانید بی پول بدست بیاورید از این جاه :

pro familia Bundesverband, Mainzer Landstr. 250 –  
254, 60326 Frankfurt am Main,  
شماره تماس 0 69/26 95 77 90  
صفحه انترنتی [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

این جاه میتوانید نشانی سرک و اهالی مشاوره پرو فامیلیا را کی نزدیک شما هستند بدست بیاورید.

از موسسه اتحادی دولتی پرو فامیلیا جزوه ها در مورد هر راهی جلو گیری حاملگی قرار دارند. آن جا میتوانید معلومات بیشتر بدست بیاورید ولی تنها با لسان المانی.

### از وزارت بهداشت و درمان آلمان (BMG)

- راهنمای سلامتی برای پناهندگان در آلمان .

جهت سفارش از طریق :

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.,  
Königstraße 6, 30175 Hannover,  
[bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

### از طریق وزارت دولتی برای خانه واده و موسس

#### و زنان و جوانان :

شماره تماس با لسان های مختلف به نلم تلفون خوشونت متوسط زنان  
Tel. 08000/116 016

میتوانید هم مشاوره انترنتی بدست بیاورید و جزوه معلومات به نام : از کجا میتوام کمک بیگیرم صفحه  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) این است :

## pro familia Landesverbände

انجمن های دولتی با نام پرو فامیلیا در ایالت ها

### Baden-Württemberg

Königstraße 2  
70173 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

### Bayern

Leopoldstraße 9  
94032 Passau  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

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

### Brandenburg

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

### Bremen

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

### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

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

### Mecklenburg-Vorpommern

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

### Niedersachsen

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

### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

### Rheinland-Pfalz

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

### Saarland

Heinestraße 2 – 4  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

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

### Sachsen-Anhalt

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

### Schleswig-Holstein

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

### Thüringen

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

## Broschüren der pro familia

کتاب های انجمن دولتی پرو فامیلیا

### Broschürenreihe

#### Verhütungsmethoden

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

#### Broschürenreihe Körper und Sexualität

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

### Broschürenreihe

#### Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchungen

#### Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Sexualität und Demenz
- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

### Für Jugendliche

- Anabole Steroide (Auch auf Arabisch und Dari)
- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der „Pille danach“
- Deine Sexualität – deine Rechte (Auch auf Arabisch und Dari)
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

### In anderen Sprachen

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

### In leichter Sprache

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

### Zu bestellen bei:

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



Kupferspirale  
مارپیچ مسی



Kondom  
کاندوم



Frauenkondom  
کاندوم زنانه



Diaphragma  
دیاфраگما



Verhütungskappe  
کلاه جلو گیری



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
مواد کیمیایی جلو گیری حاملگی – جل



Chemische Verhütungsmittel –  
Zäpfchen  
مواد کیمیایی جلو گیری  
حاملگی – شیاف



Temperaturmethode – ein  
Bestandteil der Methoden der  
Fruchtbarkeitswahrnehmung  
را های فهمیدن حامل خیزی  
حاملگی – دیدن درجه حرارت

## Verhütungsmethoden وسائل جلو گیری حاملگی

Sterilisation  
سترون سازی یا عملیات



Die Pille – „kombinierte Pille“  
قرص جلو گیری حاملگی : ترکیب کرده



Verhütungspflaster  
پلاستر جلو گیری



Verhütungsring  
حلقه جلو گیری



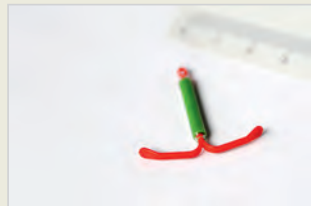
Minipille  
قرص کوچک



Hormonimplantat  
کاشت هورون



Dreimonatsspritze  
پدچکارس یا امپول ۳ ماه

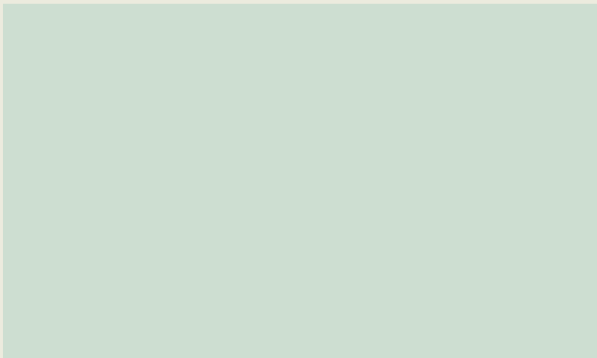


Hormonspirale  
مارپیچ هورمون

**Impressum:** © 2016 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Mainzer Landstr. 250 – 254,  
60326 Frankfurt am Main. Telefon 069 / 26 95 77 90. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).  
3. Auflage 2019, 25.000 – 45.000  
Redaktion: Claudia Camp  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ihre nächste Beratungsstelle

دفتر مشاوره دیگر



کمپنی با نام پرو فامیلیا علاقمند محاوره با مسئول از منابع کم یافت است. اگر این جزوه را دیگر لازم نداشتید، لطفاً برای علاقمند دیگر هم بدهید. جهان سپاس.

