

# VERHÜTUNG KONTRA CEPCIJA

DEUTSCH

HRVATSKI



## 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> .....	30
Kupferspirale .....	30
Barrieremethoden .....	32
Kondom .....	34
Frauenkondom .....	36
Diaphragma .....	38
Verhütungskappe .....	40
Sterilisation .....	42
Sterilisation des Mannes .....	44
Sterilisation der Frau .....	46
Chemische Verhütungsmittel .....	48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	50
<b>Pille danach/Spirale danach</b> .....	52
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	58

## Sadržaj

<b>Biti zdrav – seksualnost je dio toga</b> .....	05
Kontracepcija .....	05
Tko plaća kontracepcijska sredstva? .....	09
Koja kontracepcijska sredstva postoje? .....	11
<b>Kontracepcija s hormonima</b> .....	11
Kontracepcija s estrogenom i gestagenom .....	13
Pilula – »kombinirana pilula« .....	15
Kontracepcijski flaster .....	17
Kontracepcijski prsten .....	19
<b>Sredstva samo s gestagenom</b> .....	21
Mini-pilula .....	23
Hormonski implantat .....	25
Tromjesečna injekcija .....	27
Hormonska spirala .....	29
<b>Kontracepcija bez hormona</b> .....	31
Bakrena spirala .....	31
<b>Mehaničke metode</b> .....	33
Prezervativ .....	35
Ženski prezervativ .....	37
Dijafragma .....	39
Kontracepcijska kapica .....	41
<b>Sterilizacija</b> .....	43
Sterilizacija muškarca .....	45
Sterilizacija žene .....	47
Kemijska kontracepcijska sredstva .....	49
Metode utvrđivanja plodnosti .....	51
<b>Pilula za dan poslije / Spirala za dan poslije</b> .....	53
<b>Još više informacija</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 ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen.

## BITI ZDRAV – SEKSUALNOST JE DIO TOGA

Biti zdrav je više nego ne biti bolestan. Biti zdrav također znači, da se dobro osjećamo. I to u našem vlastitom tijelu i kada smo zajedno s drugima. U to također spada naša seksualnost. Ponekad ona igra veliku ulogu u našem životu, a ponekad nije tako važna. Mi ju stalno drugačije doživljavamo. Najljepše je, kad mi svoju seksualnost možemo slobodno živjeti i prema našim željama.

Važno je da su žene i muškarci upoznati s kontracepcijom. Tada oni mogu uživati u svojoj seksualnosti i kada upravo ne žele dijete. Žene i muškarci tako mogu sami odlučivati o tome, žele li imati dijete i kada je pravo vrijeme za to. To je njihovo pravo.

## KONTRACEPCIJA

U ovoj brošuri ćete naći pregled kontracepcijskih sredstava, koje možete dobiti u Njemačkoj. Za ženu postoji puno metoda, za muškarca do sada samo dvije.

Odluka za neku kontracepcijsku metodu ovisi o sasvim osobnim stvarima: Živim li u stalnoj vezi s partnerom? Koliko često mi je potrebna kontracepcija? Želim li ja kasnije dijete? Postoje li bolesti? U kakvom ritmu živim?, – to su pitanja, koja pri tome igraju važnu ulogu.

Ova brošura ne može potpuno objasniti svaku kontracepcijsku metodu. Pomoću nje možete utvrditi koja vrsta kontracepcija za Vas dolazi u obzir. Za konačnu odluku je se preporuča još i osobno savjetovanje smisleno.

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.

Kod nekih metoda je to i neophodno. Ovo savjetovanje je besplatno, ako ste zakonski osigurani. Vi imate pravo dobiti sve informacije koje su Vam za dobru odluku potrebne.

**Možete se posavjetovati na ovim mjestima:**

- kod Vaše ginekologinje/Vašeg ginekologa ili
- u pro familia-savjetovalištima ili
- u Centrima za zdravlje žena.

Da li ste muškarac i ne želite (još jednom) postati otac? Tada se možete posavjetovati u pro familia ili kod urologa/urologinje.

U nekim savjetovalištima i liječničkim ordinacijama ima zaposlenika/ca koji/koje osim njemačkog govore još i druge jezike. Raspitajte se, ako to želite.

Možda Vam je neugodno govoriti o seksualnosti i kontracepcijskim sredstvima. Mnogima je isto tako. Za ljude koji to profesionalno rade to je sasvim normalno. Oni to rade svaki dan. Otići tamo i postaviti pitanja Vam ne treba biti neugodno. Ako ne dobijete odgovore na sva Vaša pitanja ili se ne osjećate ugodno, onda je, najbolje otići drugoj liječnici/drugom liječniku ili u drugo savjetovalište.

osobno  
savjetovanje

## Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

Rezept

Die meisten Verhütungsmittel ohne Hormone können Sie direkt und ohne Rezept kaufen. Wenn Sie sich für ein Verhütungsmittel mit Hormonen entscheiden, brauchen Sie ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit gehen Sie in eine Apotheke.

### Wenn Sie gesetzlich versichert sind, gelten für die Kosten folgende Regeln:

Rezeptgebühr

- Unter 18 Jahren zahlen Sie nichts
- Ab dem 18. bis zum 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

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

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

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

Bei ALG II: nachfragen!

## Tko plaća kontracepcijska sredstva?

Kontracepcijska sredstva u pravilu morate sami plaćati.

Većinu kontraceptivnih sredstava bez hormona možete kupiti izravno bez recepta. Ako se odlučite za kontracepcijsko sredstvo s hormonima, treba Vam recept liječnice ili liječnika. S tim idete u ljekarnu.

### Ako ste zakonski osigurani za troškove vrijede sljedeća pravila:

- ispod 18 godina ne plaćate ništa.
- od 18. do 20. rođendana plaćate samo troškove recepta (između 5 i 10 Eura).
- od 20. rođendana dobivate privatni recept i sami plaćate kontracepcijsko sredstvo.

Ako i dobivate socijalnu pomoć ili naknadu za nezaposlene II, sami plaćate kontracepcijska sredstva. Postoje općine koje u tom slučaju preuzimaju troškove. Raspitajte se u pro familia-savjetovalištu da li i gdje možete dobiti povrat novca.

recept

troškovi recepta

od 20. godine sami plaćate

Kod ALG II: pitati!



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

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

Geschlechts-  
hormone

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

Zyklus

Einige Verhütungsmittel mit künstlichen Hormonen ersetzen den eigenen Zyklus und verhindern den Eisprung. Andere wirken so auf die Gebärmutter, dass keine Befruchtung und Einnistung stattfindet.

## Koje kontracepcijske metode postoje?

Mnoga kontracepcijska sredstva sadrže hormone. Ona postoje samo za žene i u različitim oblicima: kao pilula, prsten, flaster, hormonska spirala, injekcija ili štapić.

### Kod kontracepcijskih sredstava bez hormona možete birati između:

- bakrene spirale,
- mehaničkih metoda,
- kemijskih metoda i
- metoda utvrđivanja plodnosti.

Sterilizacija je operacija kod muškarca ili žene. Potom u pravilu više nije moguće napraviti ili dobiti dijete.

Uzگرد rečeno, »pažnja« koja se naziva i »coitus interruptus« se ne ubraja u kontracepcijske metode. To je suviše nesigurno. Muškarac pri tome kratko prije ejakuliranja izvlači svoj penis iz vagine žene. U tom trenutku već može nešto tekućine izići iz penisa. Od toga žena može zatrudnjeti.

## KONTRACEPCIJA S HORMONIMA

Hormoni nastaju u žlijezdama i putem krvi se raspodijeljuju u tijelu. Oni se brinu za to da različiti organi dobro zajednički rade.

Najvažniji spolni hormoni žene stvaraju se u jajnicima i nazivaju se estrogen i gestagen. Oni prije svega djeluju na maternicu.

Neka kontracepcijska sredstva s umjetnim hormonima zamjenjuju vlastiti ciklus i sprečavaju ovulaciju. Druga djeluju na maternicu tako da ne dođe do oplodnje i ugnježđenja.

s hormonima

bez hormona

»pažnja« (coitus interruptus) je nesigurno

spolni hormoni

ciklus

Fruchtbarkeit  
kommt wieder

Manche Verhütungsmittel machen beides. Oft verändern sie auch die monatliche Blutung.

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 Thromboserisiko.

Risiken

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

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

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

Neka kontracepcijska sredstva čine oboje. Često mijenjaju i mjesečno krvarenje.

Po prestanku uzimanja nekoga hormonalnog kontracepcijskog sredstva ponovno se vraćaju plodnost i vlastita mjesečnica žene. Kod nekih sredstava to ipak može potrajati i više mjeseci.

## KONTRACEPCIJA S ESTROGENOM I GESTAGENOM

Kontracepcijska sredstva s estrogenom i gestagenom stavljaju van snage vlastite spolne hormone. Dolazi do umjetnog ciklusa bez ovulacije. Umjesto prirodne mjesečnice dolazi do umjetnog krvarenja.

Žene koje uzimaju estrogene imaju povećani rizik od tromboze (začepljenje vene), posebno ako u obitelji postoji sklonost tome. Kod određenih pilula je rizik od tromboze veći nego kod drugih. Pitajte liječnicu ili liječnika za pilule s nižim rizikom od tromboze.

Povećan je i rizik moždanog udara i srčanog infarkta. To osobito vrijedi za žene koje puše ili imaju visok krvni tlak. Rizik raste sa starošću. Najbolje je, da se ove žene zaštite od začeca na drugi način.

Kod određenih bolesti žene ne bi trebale uzimati estrogene. To se prethodno razjasni u razgovoru s liječnicom ili liječnikom.

Ako se sredstva s estrogenom uzimaju dulje vrijeme, ona povećavaju rizik od raka vrata maternice i raka dojke.

Od nuspojava djelovanja mogu se pojaviti: međukrvarenja, napetost grudi, glavobolje, promjena raspoloženja ili seksualne želje, povećanje težine i drugo.

plodnost se  
ponovno vraća

nema ovulacije

umjetno  
krvarenje

rizici

nuspojave

## Nebenwirkungen

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

**Die Pille – „kombinierte Pille“****Sie enthält Östrogen und Gestagen**

21 Tage lang jeden  
Tag einnehmen,  
7 Tage lang Pause

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

**Wie funktioniert sie?**

Kein Eisprung

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

**Nachteile**

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen

**Pilula – »kombinirana pilula«****sadrži estrogen i gestagen**

- Jedna traka sadrži 21 pilulu, svakodnevno se uzima u isto vrijeme, zatim slijedi 7 dana pauze; zatim počinje sljedeća traka (ili 22 pilule i 6 dana pauze, to također postoji).
- Troškovi: između 5 i 20 Euro/mjesec, ovisno o preparatu i veličini pakovanja (polugodišnja pakovanja su jeftinija)

**Kako funkcionira?**

- Pilula sprječava ovulaciju.
- Za vrijeme 7 dana pauze većinom dolazi do krvarenja.
- Ni u vrijeme pauza žena ne može ostati trudna.

**Koliko je sigurna?**

- Vrlo sigurna.

**Prednosti**

- Veliki izbor – za većinu žena koje žele uzimati pilulu može se pronaći ona koju dobro podnose
- Manje bolova u donjem dijelu trbuha tijekom krvarenja.
- Ako se s uzimanjem pilule kasni do 12 sati još uvijek djeluje sigurno.
- Žena može svakodnevno prestati s kontracepcijom pomoću pilule.

uzimati 21  
dan svaki dan  
7 dana pauze

nema ovulacije

krvarenje svaka  
4 tjedna

veliki izbor



Unsicher durch:  
Antibiotika,  
Erbrechen und  
Durchfall

- 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?

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

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

#### Vorteile

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

Kein Eisprung

Blutung alle  
4 Wochen

Immer am selben  
Wochentag

Auch sicher bei  
Darmproblemen

#### Nedostaci

- Žena mora svaki dan misliti na to da ju popije.
- Rizici i nuspojave: vidi stranicu 13.
- Potreban je redoviti odlazak liječniku i recept.
- Kod povraćanja i proljeva može postati nesigurna.
- Uslijed drugih lijekova njezino djelovanje može postati nesigurno (određeni antibiotici, sredstva protiv bolova, nemir ili povišena temperatura, Ivančica).
- Ona ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

### Kontracepcijski flaster

- Mali flaster koji si žena zaljepi na kožu; mijenja se svaki tjedan, nakon 3 tjedna sljedi jedan tjedan pauze bez flastera.
- Troškovi: ca. 21 – 39 Euro za tri mjeseca, ovisno o proizvodu.

#### Kako funkcionira?

- Flaster predaje estrogen i gestagen kroz kožu u krv.
- Sprječava se ovulacija.
- U tjednu pauze se većinom javlja krvarenje.
- Ni u tjednu pauze žena ne može ostati trudna.

#### Koliko je siguran?

Vrlo siguran.

#### Prednosti

- Žena mora samo jednom u tjednu učiniti nešto za zaštitu od začeca.
- Manje bolova u donjem dijelu trbuha tijekom krvarenja.
- Djeluje sigurno i kod povraćanja i proljeva.
- Žena može svakodobno prestati s kontracepcijom pomoću flastera.

Nesigurna zbog:  
Antibiotika, pov-  
raćanja i proljeva

3 tjedna s flaste-  
rom, 1 tjedan bez

nema ovulacije

krvarenje svaka  
4 tjedna

uvijek isti dan u  
tjednu

siguran i kod  
problema sa  
crijevima

**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**

- 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

**Wie sicher ist es?**

- Sehr sicher

**Vorteile**

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

**Nachteile**

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig

**Nedostaci**

- Rizici i nuspojave: vidi stranicu 13.
- Potreban je redoviti odlazak liječniku i recept.
- Flaster može nadražiti kožu ili se prerano odlijepiti.
- Ako se flaster prekasno zalijepi ili zamijeni, zaštita od začeća može postati nesigurna.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

**Kontracepcijski prsten**

- Mekani plastični prsten veličine ca. 5 cm, kojeg žena sama umetne u vaginu i ponovno ga izvadi nakon 3 tjedna; zatim sljedi jedan tjedan bez prstena.
- Troškovi: ca. 47 Euro za tri mjeseca.

**Kako funkcionira?**

- Prsten predaje estrogen i gestagen kroz kožu vagine u krv.
- Spriječava se ovulacija.
- U tjednu pauze se većinom javlja krvarenje.

**Koliko je siguran?**

Vrlo siguran.

**Prednosti**

- Žena se mora samo dva puta mjesečno brinuti o zaštiti od začeća.
- Manje bolova u donjem dijelu trbuha tijekom krvarenja.
- Djeluje sigurno i kod povraćanja i proljeva.
- Žena može svakodobno prestati s kontracepcijom pomoću prstena.

**Nedostaci**

- Rizici i nuspojave: vidi stranicu 13.
- Potreban je redoviti odlazak liječniku i recept.

3 Wochen  
mit Ring,  
1 Woche ohne

Blutung alle  
4 Wochen

Kein Eisprung

Zweimal im  
Monat

Auch sicher bei  
Darmproblemen

3 tjedna s  
prstenom,  
1 tjedan bez

krvarenje svaka  
4 tjedna

nema ovulacije

dva puta  
mjesečno

siguran i kod  
problema sa  
crijevima

Manchmal  
Ausfluss

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

Nur Gestagen

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

Blutung kann  
wegbleiben

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

Auch für:  
stillende Frauen,  
ältere Frauen,  
Raucherinnen

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

Nebenwirkungen

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

- Prsten ponekad nadražuje kožu vagine ili stvara iscjedak.
- Ako se prsten prekasno umetne, zaštita od začeća postaje nesigurna.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

## SREDSTVA SAMO S GESTAGENOM

Gestagen čini sluz na ulazu u maternicu tako žilavom, da većina sjemenih stanica ne prolazi kroz nju. Ukoliko se ipak oplodi jedna jajna stanica, ona se ne može ugnjezditi, jer u šupljini maternice sluznica ostaje sasvim tanka. Zbog toga i mjesečnica postaje slabija ili može sasvim izostati. Za žene s jakim krvarenjima ili malokrvnošću to može biti važna prednost.

Neka sredstva predaju toliko gestagena, da dodatno sprječavaju ovulaciju. Ona su posebno sigurna.

Sam gestagen je većinom prikladan i za žene, koje ne žele ili ne bi trebale uzimati estrogen, vidi stranicu 13.

Od nuspojava mogu se pojaviti: međukrvarenja, izostanak krvarenja, glavobolje, smanjenje volje, promjene kože, promjene raspoloženja, povećanje težine i drugo.

ponekad iscjedak

samo gestagen

krvarenje može  
izostati

također za:  
dojilje,  
starije žene,  
žene koje puše

nuspojave

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 12
- Minipillen, die zusätzlich den Eisprung verhindern, sind sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Mini-pilula

### Što je to?

- Pilula, koja sadrži samo gestagen; žena ju uzima svaki dan točno u isto vrijeme bez pauze.
- Troškovi: između 6 i 17 Euro / mjesec.

### Kako funkcionira?

- Ona uglavnom djeluje na sluz i sluznicu maternice.
- Posebna mini-pilula sadrži toliko gestagena, da dodatno sprječava ovulaciju.

### Koliko je sigurna?

- Nije tako sigurna kao pilula s estrogenom i gestagenom.
- Mini-pilule koje dodatno sprječavaju ovulaciju su vrlo sigurne.

### Prednosti

- Prikladne i za dojilje, žene preko 40 godina i žene koje puše.
- Manje zdravstvenih rizika nego kod pilula s estrogenom.
- Žena može svakodobno prestati s kontracepcijom pomoću mini-pilule.

### Nedostaci

- Rizici i nuspojave: vidi stranicu 21.
- Mora se vrlo točno uzimati; kod više od 3 sata zakašnjenja ona postaje nesigurna.
- Potreban je redoviti odlazak liječniku i recept.
- Kod povraćanja i proljeva može postati nesigurna.
- Uslijed drugih lijekova njeno djelovanje može postati nesigurno (antibiotici, sredstva protiv bolova, nemir ili povišena temperatura, lvančica).
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

potrebno vrlo  
točno uzimanje  
svaki dan, bez  
pauze

nesigurna zbog:  
antibiotika,  
prekasno  
uzimanje,  
povraćanje i  
proljeva

## 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 20
- 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

Wirkt bis  
3 Jahre lang

Kann nicht  
vergessen werden

Auch bei  
Darmproblemen

Oft Blutungs-  
störungen

Teuer

Kann nicht selbst  
entfernt werden

## Hormonski implantat (kontracepcijski štapić)

- Savitljiv plastični štapić dug 4 cm.
- Liječnica / liječnik ga uvuče pomoću jedne vrste injekcije ispod kože na unutarnjoj strani nadlaktice, tamo ostaje do tri godine.
- Troškovi: jednokratno 300 – 350 Euro.

### Kako funkcionira?

- Štapić 3 godine ravnomjerno ispušta gestagen u krv.
- Uglavnom djeluje na sluz i sluznicu maternice.
- U prve dvije godine većinom sprječava i ovulaciju.

### Koliko je siguran?

Vrlo siguran.

### Prednosti

- Do 3 godine se ništa ne mora učiniti za kontracepciju.
- Žena ne može ništa pogrešno napraviti ili zaboraviti.
- Također djeluje sigurno kod povraćanja i proljeva.

### Nedostaci

- Rizici i nuspojave: vidi stranicu 21.
- Umetanje i odstranjivanje pod lokalnom anestezijom; odstranjivanje je ponekad teško.
- Moguća su dulja i česta krvarenja ili slaba i rijetka krvarenja. Krvarenje također može i potpuno izostati.
- Skupo.
- Ako je štapić pogrešno umetnut (u mišić), ne djeluje sigurno.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.
- Može ga odstraniti samo liječnica / liječnik.

djeluje do  
3 godine

ne može se  
zaboraviti

i kod problema  
sa crijevima

često smetnje  
krvarenja

skupo

ne možemo ga  
sami odstraniti



## Dreimonatsspritze (Depotspritze)

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

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

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht spontan abgesetzt werden

Eher nicht für junge Frauen

Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder

## Tromjesečna injekcija (depo-injekcija)

- Otopina s gestagenom, koju liječnica / liječnik ili pomoćnica liječnika ubrizga svakih 12 tjedana u mišić stražnjice. Postoji i jedna vrsta, koja djeluje samo 8 tjedana.
- Svaka injekcija košta ca. 30 – 35 Euro. Ponekad se k tome još dodaju naknade za injektiranje injekcija (do 15 Euro).

### Kako funkcionira?

- Zaliha hormona (depo) u mišiću bez pauze predaje gestagen u krv.
- Spriječava i djeluje na sluz i sluznicu maternice.

### Koliko je sigurna?

- Vrlo sigurna.

### Prednosti

- Žena se mora samo svakih 12 ili 8 tjedana brinuti o zaštiti od začeća.
- Neke žene smatraju dobrim, da više nemaju krvarenja.

### Nedostaci

- Rizici i nuspojave: vidi stranica 23.
- Potreban je redoviti odlazak liječniku i recept.
- Neredovita krvarenja; nakon dulje primjene mjesečnica često sasvim izostane.
- Povećani apetit, moguće je povećanje težine.
- Naročito kod mladih žena može dovesti do tog, da su kosti manje stabilne.
- Kod jakih nuspojava žena ju ne može spontano prestati uzimati.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti
- Nakon posljednje injekcije može trajati preko godinu dana, dok žena opet ne dobije normalni ciklus i ne postane plodna.

djeluje 12 ili 8 tjedana

nema ovulacije

ugodno

ne može se spontano prestati uzimati

radije nije za mlade žene

plodnost se često tek vrlo kasno vraća

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

## Hormonska spirala

- Plastischer dio der Größe 3 cm, der aussieht wie ein T. Der Stiel enthält Gestagen.
- Liječnik/liječnica ju umetne u šupljinu maternice, tamo ostaje više godina: kod manjeg modela 3 godine, a kod velikog 5 godina.
- Troškovi: pri umetanju 250–400 Euro (spirala i umetanje), kontrolni pregledi 1–2 puta godišnje se zasebno plaćaju.

### Kako funkcionira?

- Gestagen djeluje izravno u maternici. Promjene sluzi i sluznice sprječavaju trudnoću.

### Koliko je sigurna?

- Vrlo sigurna, skoro tako sigurna kao i sterilizacija.

### Prednosti

- Žena se 5 godina (3 godina kod manjeg modela) ne treba brinuti o zaštiti od začeća.
- Mjesečnica je slabija i manje bolna (može i sasvim izostati).
- Također djeluje sigurno i kod povraćanja i proljeva.
- Djeluje lokalno, samo malo gestagena dopijeva u krv, stoga su rijetka sporedna djelovanja.

### Nedostaci

- Na početku su moguća međukrvarenja, ponekad više mjeseci. Nakon toga mjesečnica može biti slabija ili rjeđe doći ili sasvim izostati.
- Kako biste bili sigurni, da je spirala dobro stavljena, neophodne su kontrole s ultrazvukom.
- Ne mogu ju koristiti sve žene (primjerice kod male maternice, vrlo uskog ušća maternice, kod određenih oboljenja).
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.
- Može ju odstraniti samo liječnik/liječnica.

leži i djeluje u maternici do 5 godina

ugodno

krvarenje može sasvim izostati

kontrole

ne možemo ju sami odstraniti

Kann nicht selbst  
entfernt werden

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

## 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

#### 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

Verhindert  
Befruchtung und  
Einnistung

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

#### Vorteile

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

Bequem

## KONTRACEPCIJA BEZ HORMONA

### BAKRENA SPIRALA

- Plastischer dio der Größe von 3 cm, der aussieht wie 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)

#### Kako funkcionira?

- Bakar mijenja milje u maternici. Time većina sjemenih stanica ne dolazi do jajne stanice i ne mogu ju oploditi.
- Osim toga bakar djeluje na sluznicu u šupljini maternice. Ukoliko se ipak oplodi jajna stanica, ona se tu ne može ugnjezditi.

#### Koliko je sigurna?

- Vrlo sigurna.

#### Prednosti

- Većinom se dobro podnosi.
- Dugo djelotvorna, ugodna.
- Ne sadrži hormone, prikladna je i za dojilje.
- Nakon odstranjivanja je žena odmah ponovno plodna.
- Bakrena spirala je također prikladna kao »naknadna kontracepcija«, vidi stranicu 53.

leži i djeluje u  
mater nici

djeluje 3 – 5  
godina ili više

sprječava oplod-  
nju i ukopavanje

ugodno

Periode stärker

- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar
- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 52

#### Nachteile

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

Unterleibsinfektionen

Kann nicht selbst entfernt werden

## BARRIEREMETHODEN

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

#### Nedostaci

- Mjesečnica može postati jača, dulja i bolnija.
- Naročito prikladna za žene sa stalnim partnerom.
- Kod promjene partnera lakše može doći do infekcija u donjem dijelu trbuha.
- Ne mogu ju koristiti sve žene (primjerice kod mioma u maternici).
- Kako biste bili sigurni, da je spirala dobro stavljena, važne su kontrole s ultrazvukom.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.
- Može ju odstraniti samo liječnica/liječnik.

mjesečnica jača

infekcije u donjem dijelu trbuha

ne možemo ju sami odstraniti

## MEHANIČKE METODE

Mehaničke metode se tako nazivaju zbog toga, što stvaraju barijeru ili blokadu od lateksa, silikona ili sličnog materijala, tako da se sjemene stanice i jajna stanica ne mogu spojiti. Neka sredstva se obvezno moraju primjenjivati s nekim gelom ili kremom koji usmrćuju sjemene stanice ili ih čine nepokretnima.

Mehaničke metode su sigurne samo onda, ako se pravilno koriste pri svakom spolnom odnosu. Važni su vježba i dobra uputa.

Auf geprüfte  
Qualität achten

## Kondom

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

### Nachteile

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

Schutz vor Krank-  
heiten, die beim  
Sex übertragen  
werden

## Prezervativ

- Kontraceptivische Methode für den Mann
- Meko »crijevo« s jednim zatvorenim krajem, većinom od lateksa (ili poliuretana).
- Prije spolnog odnosa se navuče preko krutog penisa.
- U različitim oblicima, veličinama, bojama, s ili bez arome.
- Može se kupiti u drogerijama, supermarketima, ljekarnama, benzinskim crpkama, automatima ili preko interneta.
- Pazite na znak kvalitete.
- Troškovi: 0,20 – 1,20 Euro/komad (poliuretan: od 1,80 Euro/komad).

### Kako funkcionira?

- Sjemena tekućina se sigurno uhvati u prezervativu. Tako sjemene stanice ne mogu doći u maternicu ili do jajne stanice.
- Za svaki spolni odnos se uzima novi prezervativ.

### Koliko je siguran?

- Siguran, ako se koristi pravilno i kod svakog spolnog odnosa.

### Prednosti

- Štiti muškarca i ženu od mnogih spolno prenosivih bolesti, primjerice od HIV-a/side, klamidije i djelomično i od HPV-a.
- Jedina kontraceptivska metoda za muškarca osim sterilizacije.
- Lako se nabavlja.

### Nedostaci

- Mora se pravilno primijeniti.
- Veličina mora odgovarati.
- Može puknuti ili skliznuti.
- Neki muškarci i žene smatraju, da prezervativ smeta u seksu.

paziti na provje-  
renu kvalitetu

zaštita od  
bolesti, koje se  
prenose seksom



- 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

- Kod pogrešnog čuvanja (primjerice u novčaniku) može postati propustan.
- Za muškarce s alergijom na lateks postoje skuplji prezervativi od poliuretana.

## Ženski prezervativ

### Što je to?

- Mekani plastični uložak s jednim otvorenim i jednim zatvorenim krajem; od poliuretana, nitrila ili lateksa.
- Može se naručiti preko ljekarne ili interneta.
- Troškovi: između 9 i 12 Euro za tri komada, velika poakovanja su jeftinija.

### Kako funkcionira?

- Prije spolnog odnosa žena ga umetne u vaginu. Prianja kao druga koža uz zid vagine i prekriva vani stidne usnice. Sjemena tekućina se uhvati u njemu.
- Pri svakom spolnom odnosu se mora uzeti novi ženski prezervativ.

### Koliko je siguran?

- Kod pravilne primjene vjerojatno tako siguran kao i »muški prezervativ«, ali postoji samo malo podataka o sigurnosti.

### Prednosti

- Samo time se žena može sama zaštititi od mnogih spolno prenosivih bolesti, primjerice od HIV-a/side, klamidije i djelomično od HPV-a.
- Ne sadrži hormone.
- Mogu ga koristiti žene koje puše i dojilje.

uhvati sjemenu tekućinu

samo jednom primijeniti!

štiti od bolesti, koje se prenose seksom

Gleitmittel

**Nachteile**

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

**Diaphragma**

Größe muss passen

- Weiche dünne Halbkugel aus Silikon, meistens 6 bis 8 Zentimeter groß. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Die richtige Größe muss durch eine Untersuchung festgestellt werden (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

**Wie funktioniert es?**

Hält die Spermazellen ab

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

**Wie sicher ist es?**

Jedes Mal benutzen

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

**Nedostaci**

- Skupo.
- Treba malo vježbe.
- Može škripati, protiv toga može pomoći lubrikant.

**Dijafragma**

- Mekana tanka polukugla od silikona, većinom 6–8 cm velika. Može se usko stisnuti. Žena ju prije spolnog odnosa ugura u vaginu, tako da ona prekriva grlo maternice.
- Koristi se zajedno s gelom ili kremom.
- Pravilna veličina se mora utvrditi pregledom. (i kod proizvoda koji postje samo u jednoj veličini je kontrola smisljena). Ako žena suviše smršavi ili se suviše deblja (više od 5 kg), onda se ispravna veličina još jednom mora provjeriti.
- Može se dobiti u nekim pro familia-savjetovalištim, preko ljekarni ili interneta.
- Troškovi: na početku ca. 50 Euro (dijafragma) plus pregled, pored toga ca. 10 Euro po pakiranju gela/kreme.

**Kako funkcionira?**

- Zajedno s gelom/kremom sprječava, da sjemene stanice dođu u maternicu.
- Nakon spolnog odnosa mora ostati u vagini još najmanje 8 sati.
- Svaki put se mora koristiti gel (ili krema), koji usmrćuje sjemene stanice ili ih čini nepokretnima.

**Koliko je sigurna?**

- Sigurna, ako se koristi pravilno i pri svakom spolnom odnosu.

lubrikant

veličina mora odgovarati

odbija sjemene stanice

koristiti svaki put

Die Frau hat es  
„in der Hand“

### Vorteile

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

### Nachteile

- Es gibt nicht viele Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Nicht geeignet bei 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

Braucht  
Anleitung und  
Übung

## 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

### Prednosti

- Ne sadrži hormone.
- Uz dobru njegu traje 2 godine ili dulje.
- Također za žene koje puše i za dojilje.
- Može se umetnuti već nekoliko sati prije seksa.
- Nije neophodan redoviti odlazak liječniku.

### Nedostaci

- Nema puno savjetovališta ili liječničkih ordinacija, gdje žena može vježbati umetanje s dobrom uputom (pitajte u pro familia ili centrima za zdravlje žene).
- Nije prikladna kod spuštene maternice.
- Gel/krema može nadražiti kožu u vagini ili na penisu ili dovesti do alergije.
- Dodatni iscjedak zbog gela/kreme.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

## Kontracepcijska kapica / cervikalna kapica

- Kapica od silikona, dostupna u više oblika i veličina. Žena ju prije spolnog odnosa uvodi u vaginu; čvrsto prianja na cerviks (najdonji dio maternice) i zatvori grlo maternice
- Koristi se zajedno s gelom ili kremom.
- Pregledom se utvrđuje pravilna veličina; jedan model postoji samo u jednoj veličini.
- Može se dobiti u nekim pro familia-savjetovalištim, u Centru za zdravlje žene, preko ljekarni ili interneta.
- Troškovi: na početku ca. 50–60 Euro (cervikalna kapica, gel/krema) plus pregled, zatim ca. 10 Euro po pakiranju gela/kreme.

žena ima situaciju  
u »svojim rukama«

potrebna  
uputa i vježba

čvrsto prianja

važna je pravilna  
veličina

Mit Gel/Creme	<p><b>Wie funktioniert es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen</li> <li>• Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben</li> </ul>	<p><b>Kako funkcionira?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajedno s gelom / kremom ona sprječava, da sjemene stanice dođu u maternicu.</li> <li>• Nakon spolnog odnosa kapica mora ostati na cerviksu još najmanje 8 sati.</li> </ul>	s gelom/kremom
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>Koliko je sigurna?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sigurna, ako kapica dobro odgovara, ako se koristi pravilno i pri svakom spolnom odnosu.</li> </ul>	koristiti svaki put
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>Prednosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Također za žene koje puše i za dojilje.</li> <li>• Traje jedno do više godina.</li> <li>• Djelomično štiti od infekcija u donjem dijelu trbuha, jer klice bolesti teže dopijevaju u maternicu.</li> <li>• Može se umetnuti već nekoliko sati prije spolnog odnosa.</li> </ul>	djelomično štiti od infekcija u donjem dijelu trbuha
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>Nedostaci</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teže se umeće od dijafragme.</li> <li>• Postoji samo malo savjetovališta ili liječničkih ordinacija, gdje žena može vježbati stavljanje s dobrom uputom (pitajte u pro familia ili Centrima za zdravlje žene).</li> <li>• Kapica može skliznuti.</li> <li>• Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.</li> </ul>	potrebna vježba

## 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.

## STERILIZACIJA

Za sterilizaciju bi se trebao odlučiti samo onaj tko se za ostatak života želi odreći (daljnje) vlastite djece. Ona je konačni zahvat. Pokušaj vraćanja na prvobitno stanje do danas samo rijetko uspijeva.

## 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

## Sterilizacija muškarca

- Manja ambulatna operacija (vazotomija ili vazektomija).
- Sjemenovodi se prerežu i zatvore.
- Troškovi: 400 – 500 Euro, s općom anestezijom više; ponekad se pregledi sjemena moraju zasebno platiti.

### Kako funkcionira?

- Sjemenne stanice više ne dopijevaju u sjemenu tekućinu.
- Nakon operacije muškarac ostaje plodan još nekoliko tjedana do mjeseci. Tek kada se u uzorku sjemena više ne nalaze sjemenne stanice, može se odustati od drugih kontracepcijskih sredstava.

### Koliko je sigurno?

- Vrlo sigurno.

### Prednosti

- Nikad više se ne mora misliti na kontracepciju.
- Želja za seksom i muškost ostaju nepromijenjeni.
- Nisu poznate nikakve štetne posljedice za zdravlje.
- Pored prezervativa je to jedina kontracepcijska metoda za muškarca.
- Jednostavnije od sterilizacije žene, manji rizik.

### Nedostaci

- Operacija.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.
- Djelovanje nastupa tek poslije više tjedana ili mjeseci.
- Vraćanje sterilizacije u prvobitno stanje je skupo i ne uspijeva uvijek.

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

pregled  
sjemena

metoda za  
muškarca

djelovanje tek  
nakon više tjeda-  
na ili mjeseci

samo rijetko se  
može vratiti u  
prvobitno stanje



## Sterilisation der Frau

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

### Wie funktioniert sie?

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

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## Sterilizacija žene

- Operacija, većinom ubodom u pupak (trbušna laparoskopija); pri tome se jajovodi prerežu i zatvore.
- Traje ca. 20 – 30 minuta.
- Troškovi: 500 – 1.000 Euro, s općom anestezijom.

### Kako funkcionira?

- Kroz zatvorene jajovode više ne mogu proći jajne stanice ni sjemene stanice. Više ne može doći do oplodnje.

### Koliko je sigurno?

- Vrlo sigurno.

### Prednosti

- Nikad više se ne mora misliti na kontracepciju.
- Ne sadrži hormone.
- Ne ugrožava ciklus, želju za seksom i ženskost.
- Nisu poznate nikakve štetne posljedice za zdravlje.

### Nedostaci

- Skupo.
- To je rutinska operacija, ali nije bez rizika.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.
- Vraćanje sterilizacije u prvobitno stanje je skupo i vrlo rijetko uspijeva.

Endgültig

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

konačno

operacija

samo rijetko se može vratiti u prvobitno stanje

## CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

### Was ist das?

- Es gibt verschiedene chemische Verhütungsmittel: als Zäpfchen, Gel, Creme, Tabletten, Schwamm. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide
- Zu bekommen in Drogerien und Apotheken und über das Internet
- Kosten: zwischen 7 und 12 Euro

### Wie funktionieren sie?

- Sie enthalten ein Mittel, das die Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht, zum Beispiel Nonoxinol-g, 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

In die Scheide

Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

Unsicher

## KEMIJSKA KONTRACEPCIJSKA SREDSTVA

### Što je to?

- Postoje različita kemijska kontracepcijska sredstva: čepići, gel, krema, tablete, spužva. Žena to ugura u vaginu prije spolnog odnosa.
- Može se dobiti u drogerijama i ljekarnama i preko interneta.
- Troškovi: između 7 i 12 Euro.

### Kako funkcioniraju?

- Sadrže jedno sredstvo, koje usmrćuje sjemene stanice ili ih čini nepokretnima, primjerice nonoksinol-g, mliječna kiselina ili limunska kiselina.

### Koliko su sigurna?

- Nesigurna.
- Zajedno s dijafragmom, cervikalnom kapićom / kontracepcijskom kapićom itd.: sigurna.

### Prednosti

- Ne sadrži hormone.
- Također za žene koje puše i za dojilje.
- Lako se dobivaju.

### Nedostaci

- Nesigurna.
- Kemijska sredstva mogu nadražiti kožu u vagini ili na penisu ili dovesti do alergije.
- Neki muškarci i žene smatraju, da ova sredstva smetaju u seksu.
- Ne štite od spolno prenosivih bolesti.

u vaginu

nonoksinol,  
mliječna kiselina,  
limunska kiselina

nesigurno

## METHODEN DER FRUCHTBARKEITSWAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher sind sie?

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

Regelmäßige  
Periode

Erlernen

## METODE UTVRĐIVANJA PLODNOSTI

(nazivaju se i Prirodno planiranje obitelji – PPO –)

- Pozornim promatranjem vlastitoga tijela žena prepoznaje svoje plodne dane.
- Za to vrijeme se par kod seksualnosti odriče spolnog odnosa ili koristi neku drugu metodu kao prezervativ, dijafragmu itd.

### Kako funkcionira?

- Najbolje funkcionira kod žena, koje imaju prilično redovitu mjesečnicu.
- Žena svakodnevno mjeri svoju tjelesnu temperaturu pri buđenju (metoda temperature). Ona promatra, kako se iz dana u dan mijenja njezino grlo maternice i sluz na ušću maternice (metoda strukture sluzi).
- Iz toga ona može odrediti svoje plodne i neplodne dane. Kako biste to sigurno naučili, neophodni su osobno savjetovanje ili dobro informiranje. Za to također postoje tečajevi. Oni se nazivaju PPO-tečajevi.
- Kad je poslije otprilike 3 mjeseca žena skupila dovoljno iskustva, mogu se prekinuti druga kontracepcijska sredstva.
- Ciklusni kompjutori mogu biti pomoćno sredstvo za promatranja, ali oni nisu kontracepcijsko sredstvo.

### Koliko je sigurno?

- Sigurnost se povećava točnim promatranjima.
- Što se odlučnije oboje pridržavaju ove metode i postupaju prema njoj, to je sigurnija ova vrsta kontracepcije.
- Ako se promatra samo jedno obilježje, temperatura ili sluz, ove metode nisu sigurne.

redovita  
mjesečnica

učenje

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 (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten je nach Produkt 16 – 21 Euro. Wenn sich Frauen unter 20 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen)

Innerhalb von  
72 Stunden**Prednosti**

- Ne sadrži hormone.
- Žene puno nauče o svom vlastitom tijelu.
- Jeftino.

**Nedostaci**

- Pretpostavlja slaganje oba partnera.
- Duga faza učenja.
- Bolja mogućnost kod redovitog ciklusa.
- Ponekad se zamijeni s nesigurnim metodama kao kalendarska metoda.
- Ne štiti od spolno prenosivih bolesti.

**PILULA ZA DAN POSLIJE / SPIRALA ZA DAN POSLIJE**

Usprkos velikom izboru kontracepcijskih sredstava i kod brižljive primjene može doći do greške. Time se misli na spolni odnos bez sigurne zaštite od začeća. U tom slučaju je dobro znati da postoji kontracepcija za »poslije«.

**Mogućnosti sprječavanja trudnoće poslije greške kontracepcije:**

- Žena uzima »pilulu za dan poslije«, što je prije moguće, a najkasnije 72 sata nakon spolnog odnosa (dostupno bez recepta u ljekarnama – troškovi ovisno o proizvodu 16 – 21 Euro. Ako žene mlađe od 20 godina prethodno dobiju recept za »pilulu za dan poslije«, onda ne moraju platiti).
- Žena uzima »pilulu za dan poslije« s djelotvornom tvari ulipristal. Ona se može uzeti do 120 sati (5 dana) nakon spolnog odnosa (dostupno bez recepta u ljekarnama – troškovi ca. 35 Euro. Ako žene mlađe od 20 godina prethodno dobiju recept za »pilulu za dan poslije«, onda ne moraju platiti).

oba partnera

u roku od 72 sata

do 5 dana poslije

## 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 (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten ca. 35 Euro. 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. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 30

**Wie funktioniert sie?**

- Die „Pille danach“ verzögert oder verhindert den Eisprung, wenn er noch nicht stattgefunden hat. Sie wirkt nicht, wenn sich die befruchtete Eizelle schon eingenistet hat
- 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

- Ona ide na ugradnju bakrene spirale, najkasnije do 5 dana poslije spolnog odnosa. Daljnje informacije o bakrenoj spirali vidi stranicu 31.

**Kako funkcionira?**

- »Pilula za dan poslije« odugovlači ili spriječava ovulaciju, ako do nje još nije došlo. Ona ne djeluje, ako se oplodena jajna stanica već ugnjezdila.
- »Spirala za dan poslije« čini sjemene stanice nepokretnima. Ona također spriječava ugnježdene oplodene jajne stanice.

**Koliko je sigurna?**

- Najsigurnija je »pilula za dan poslije« na bazi gestagena, ako se uzme u prva 24 sata. Tada se spriječava otprilike 9 od 10 trudnoća. Ako se uzme kasnije, nije tako sigurna.
- Pilula od ulipristala djeluje 5 dana.
- »Spirala za dan poslije« je vrlo sigurna.
- Ako tri tjedna poslije još nije došlo do krvarenja, žena bi trebala napraviti test trudnoće. To vrijedi za obje metode.

**Prednosti**

- Mogućnost za »hitni slučaj«.
- »Pilula za dan poslije« ima malo nuspojava.
- Bakrena spirala dolazi u obzir, ako je prošlo više od 72 sata ili se žena inače želi zaštititi od začeća spiralom.
- Ako žena želi, bakrena spirala onda može ostati u njezinoj maternici 3–5 godina.

malo nuspojava



Wenig  
Nebenwirkungen

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

### Nedostaci

- »Pilula za dan poslije« štiti od začeća samo taj put, ne za ostatak ciklusa.
- Drugi lijekovi mogu učiniti djelovanje »Pilula za dan poslije« nesigurnim.
- »Pilula za dan poslije« je skupa.
- »Pilula za dan poslije« je dobra samo za hitni slučaj. Ona nije prikladna kao trajna metoda.

## NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

(Auf Kroatisch oder Kroatisch / Deutsch)

### Vom pro familia Bundesverband:

Broschüre Schwangerschaftsabbruch

### Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt, 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 enthal-  
ten mehr Informationen, allerdings nur in deutscher  
Sprache.

### Vom Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg

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

Broschüre Leitfaden Gesundheit für Migrantinnen  
und Migranten in Baden-Württemberg / deutsch –  
kroatisch

## JOŠ VIŠE INFORMACIJA O SEKSUALNOM ZDRAVLJU

(na hrvatskom ili hrvatsko/njemački)

### Od saveznog udruženja pro familia:

brošura Prekid trudnoće

### Možete ih besplatno dobiti u:

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

Ovdje ćete također saznati adrese pro familia  
savjetovališta u Vašoj blizini.

Od saveznog udruženja pro familia postoje brošure  
o pojedinačnim kontracepcijskim metodama.  
One sadrže više informacija, međutim samo na  
njemačkom jeziku.

### Od Zemaljskog zavoda za zdravstvo Baden- Württemberg u Regierungspräsidium Stuttgart,

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

Brošura Vodič zdravlje za migrantkinje i migrante  
u Baden-Württembergu/njemačko – hrvatski

## Broschüren der pro familia

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

##### In leichter Sprache

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

##### Zu bestellen bei:

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

## pro familia Landesverbände

### Zemaljski savezi 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

Heinestraße 2 – 4  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81/96 81 76 77  
[lv.saarland@profamilia.de](mailto:lv.saarland@profamilia.de)

#### Sachsen

Strehlener Straße 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 kontracepcijske metode

Sterilisation  
Sterilizacija



Die Pille – „kombinierte Pille“  
Pilula – »kombinirana pilula«



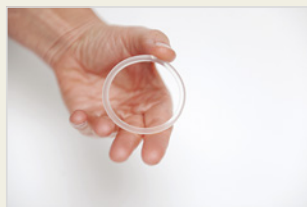
Kupferspirale  
Bakrena spirala



Kondom  
Prezervativ



Verhütungspflaster  
Kontracepcijski flaster



Verhütungsring  
Kontracepcijski prsten



Frauenkondom  
Prezervativ za žene



Diaphragma  
Dijafragma



Minipille  
Mini-pilula



Hormonimplantat  
Hormonski implantat



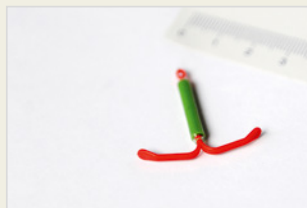
Verhütungskappe  
Kontracepcijska kapica



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
Kemijska sredstva za kontracepciju – gel



Dreimonatsspritze  
Tromjesečna injekcija



Hormonspirale  
Hormonalna spirala



Chemische Verhütungsmittel –  
Zäpfchen  
Kemijska sredstva za  
kontracepciju – štapići



Temperaturmethode – ein Bestandteil  
der Methoden der Fruchtbarkeits-  
wahrnehmung  
Metoda temperature – sastavni dio  
metoda opažanja plodnosti

**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, 10.000 – 20.000  
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.

