

pro familia

VERHÜTUNG ANTYKON CEPCJA

DEUTSCH

POLSKI



Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu	04
Verhütung	04
Wer zahlt die Verhütungsmittel?	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es?	08
Verhütung mit Hormonen	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
Verhütung ohne Hormone	30
Kupferspirale	30
Barrieremethoden	34
Kondom	34
Frauenkondom	36
Diaphragma	38
Verhütungskappe	42
Sterilisation	44
Sterilisation des Mannes	44
Sterilisation der Frau	46
Chemische Verhütungsmittel	48
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	50
„Pille danach“ / Spirale danach	54
Noch mehr Informationen	58

Spis treści

Być zdrowym – obejmuje to też seksualność	05
Antykoncepcja	05
Kto finansuje zakup środków antykoncepcyjnych?	09
Jakie są rodzaje metod antykoncepcyjnych?	09
Antykoncepcja hormonalna	11
Antykoncepcja zawierająca estrogen i progestagen	13
Pigułka – »pigulka kombinowana«	15
Plaster antykoncepcyjny	17
Krążek antykoncepcyjny	19
Środki zawierające wyłącznie progestagen	21
Minipigułka	23
Implant hormonalny	25
Zastrzyk o trzymiesięcznym działaniu	27
Spirala hormonalna	29
Antykoncepcja nie zawierająca hormonów	31
Spirala miedziana	31
Metody bariery mechanicznej	35
Prezerwatywa	35
Prezerwatywa damska	37
Diafragma	39
Kapturek antykoncepcyjny	43
Sterylizacja	45
Sterylizacja mężczyzny	45
Sterylizacja kobiety	47
Chemiczne środki antykoncepcyjne	49
Metody rozpoznawania płodności	51
Pigułka po stosunku / Spirala po stosunku	55
Dodatkowe informacje	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

BYĆ ZDROWYM – OBEJMUJE TO TEŻ SEKSUALNOŚĆ

Bycie zdrowym to coś więcej niż tylko brak chorób. Bycie zdrowym oznacza również, że czujemy się dobrze – i to zarówno we własnej skórze, jak i w kontaktach z innymi. Dużą rolę odgrywa przy tym również nasza seksualność. Czasami jest ona bardzo ważna w naszym życiu, czasami jednak nie odgrywa tak istotnej roli. Za każdym razem przeżywamy ją inaczej. Jest piękna wtedy, gdy jest wolna i jeśli możemy ją przeżywać według własnych życzeń i wyobrażeń.

Bardzo ważne jest, aby kobiety i mężczyźni znali metody antykoncepcji. Mogą się wówczas rozkoszować swoją seksualnością nawet wtedy, gdy nie chcą sobie dziecka. Kobiety i mężczyźni mogą dzięki antykoncepcji sami decydować o tym, czy w ogóle chcą mieć dzieci i kiedy jest ku temu właściwy czas. Jest to ich prawem.

ANTYKONCEPCJA

W tej broszurce znajdziesz przegląd środków antykoncepcyjnych, które można kupić w Niemczech. Istnieje wiele metod przeznaczonych dla kobiet, natomiast dla mężczyzn dostępne są do tej pory tylko dwie.

Decyzja wyboru metody antykoncepcyjnej uzależniona jest w pełni od osobistych uwarunkowań każdego człowieka.

Czy żyję w trwałym związku partnerskim? Jak często potrzebna mi jest antykoncepcja? Czy chcę mieć w przyszłości dzieci? Czy choruję? W jakim rytmie przebiega moje życie? – powyższe pytania odgrywają istotną rolę w wyborze antykoncepcji.

Persönliche Beratung

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

An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

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

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

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

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.

Niniejsza broszura nie może w pełni wyjaśnić wszystkich metod antykoncepcyjnych. Ale przy jej pomocy możesz dobrać taki rodzaj środków antykoncepcyjnych, który Ci najbardziej odpowiada. Przed podjęciem ostatecznej decyzji sensowne jest zasięgnięcie porady u specjalisty. W przypadku niektórych metod jest to wręcz konieczne. Specjalistyczne porady na temat antykoncepcji są bezpłatne w przypadku pacjenta ubezpieczonego ustawowo. Każdy ubezpieczony posiada prawo do uzyskania wszelkich informacji niezbędnych do podjęcia właściwej decyzji.

Uzyskanie porady jest możliwe w następujących placówkach i organizacjach:

- u Twojego ginekologa lub
- w placówkach doradczych pro familia lub
- w Twoim centrum zdrowotnym dla kobiet.

Jesteś mężczyzną i nie chciałbyś (ponownie) zostać ojcem? W takim przypadku możesz się poradzić w placówce pro familia lub u lekarza urologa.

W niektórych placówkach doradczych i gabinetach lekarskich pracuje personel, który oprócz języka niemieckiego zna również inne języki. Jeśli chcesz skorzystać z tej możliwości, zapytaj o nią.

Być może rozmowa o seksualności i środkach antykoncepcyjnych nie jest dla Ciebie przyjemna. Wiele osób odczuwa to w podobny sposób. Dla osób, które zamyślają się tym tematem zawodowo, jest on jednak zupełnie normalny, gdyż mają z nim do czynienia codziennie. Wizyta w odpowiedniej poradni i zadanie interesujących Cię pytań nie powinny Cię zatem krępować. Jeśli nie otrzymasz odpowiedzi na wszystkie pytania lub wizyta nie jest dla Ciebie przyjemna, najlepiej udaj się do innego lekarza lub innej placówki doradczej.

doradztwo
osobiste

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.

Rezeptgebühr

Ab 22 Jahre
selbst bezahlen

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

- 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

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

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

Bei ALG II:
nachfragen!

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

Mit Hormonen

Viele Verhütungsmittel enthalten Hormone. Es gibt sie nur für Frauen und in verschiedenen Formen: als Pille, Ring, Pflaster, Hormonspirale, Spritze oder Stäbchen.

Kto finansuje zakup środków antykoncepcyjnych?

Za środki antykoncepcyjne trzeba zwykle zapłacić samemu.

Większość środków antykoncepcyjnych nie zawierających hormonów można kupić bezpośrednio i bez recepty. Gdy zdecydujesz się na hormonalny środek antykoncepcyjny, potrzebna Ci będzie recepta od lekarza. Z nią możesz udać się do apteki.

Jeśli jesteś ubezpieczona / ubezpieczony ustawowo, obowiązują następujące zasady finansowania środków antykoncepcyjnych:

- Poniżej 18-go roku życia nie płacisz nic.
- Od 18-go do ukończenia 22-go roku życia płacisz tylko ryczałtową opłatę za receptę (od 5 do 10 euro).
- Od ukończenia 22-go roku życia otrzymujesz receptę prywatną i sama / sam płacisz za środki antykoncepcyjne.

Ceny zawarte w niniejszej broszurce są podane w przybliżeniu, ponieważ często ulegają zmianie.

Również w przypadku otrzymywania pomocy społecznej lub zasiłku dla bezrobotnych II, tzw. Harz IV, finansowanie środków antykoncepcyjnych odbywa się z własnych środków finansowych. Są jednak gminy, które w takich przypadkach przejmują te koszty. Zapytaj w jednej z placówek doradczych pro familia, czy i gdzie możesz otrzymać zwrot poniesionych kosztów.

Jakie są rodzaje metod antykoncepcyjnych?

Wiele środków antykoncepcyjnych zawiera hormony. Przeznaczone są one wyłącznie dla kobiet i występują w różnej formie: jako pigułka, krążek, plaster, spirala hormonalna, zastrzyk lub pateczki.

recepta

opłata za receptę

od 22-go roku życia płaci się samemu

Zasięgnij informacji w przypadku przebywania na zasiłku dla bezrobotnych!!!

antykoncepcja hormonalna

Ohne Hormone

„Aufpassen“
(Coitus interruptus) ist unsicher

Geschlechts-
hormone

Zyklus

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.

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.

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

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.

Wśród środków antykoncepcyjnych zawierających hormony można dokonać wyboru między:

- spiralą miedzianą,
- metodami bariery mechanicznej,
- metodami chemicznymi i
- naturalnymi metodami zapobiegania ciąży.

Sterylizacja to operacja, której może poddać się mężczyzna lub kobieta. Po jej przeprowadzeniu spłodzenie dziecka jest w zasadzie niemożliwe.

Tak zwany »stosunek przerywany« znany również pod nazwą »coitus interruptus«, nie zalicza się do metod antykoncepcyjnych. Jest on zbyt niepewny. Mężczyzna szybko wycofuje penisa z pochwy kobiety na krótko przed zbliżającym się wytryskiem nasienia. W tym momencie z członka może wydostać się niewielka ilość nasienia. Może ona spowodować, że kobieta zajdzie w ciążę.

ANTYKONCEPCJA HORMONALNA

Hormony wytwarzane są przez gruczoły, a następnie rozprowadzane przez krew po całym organizmie. Zapewniają dobrą współpracę różnych organów.

Najważniejsze żeńskie hormony płciowe produkowane są w jajnikach i nazywają się estrogen i progesteron. Mają przede wszystkim wpływ na macicę.

Niektóre ze środków antykoncepcyjnych zawierające sztuczne hormony zastępują cykl menstruacyjny i zapobiegają jajczkowaniu. Inne oddziałują na macicę w taki sposób, iż nie dochodzi do zapłodnienia i zagnieżdżenia się zapłodnionej komórki jajowej. Jeszcze inne środki antykoncepcyjne łączą w sobie obydwa sposoby. Często powodują one

antykoncepcja
nie zawierająca
hormonów

stosunek
przerywany, tzw.
»coitus
interruptus« –
niepewna
metoda

hormony
płciowe

cykl

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.

Kein Eisprung

Künstliche
Blutung

VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

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

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.

także zmiany długości i intensywności miesięcznego krwawienia.

Po odstawieniu hormonalnego środka antykoncepcyjnego płodność i miesiączka kobiety powracają samoistnie. W przypadku niektórych środków antykoncepcyjnych może to jednak trwać do kilku miesięcy.

ANTYKONCEPCJA ZAWIERAJĄCA ESTROGEN I PROGESTAGEN

Środki antykoncepcyjne zawierające estrogen i progestagen powstrzymują działanie hormonów płciowych kobiety. Cykl menstruacyjny jest wywołany sztucznie, tym samym nie dochodzi do jajczkowania. Zamiast naturalnej miesiączki występuje sztuczne krwawienie.

U kobiet przyjmujących estrogeny istnieje ryzyko trombozy (zakrzepicy żyłnej), zwłaszcza jeśli w rodzinie występują skłonności do tej choroby. Niektóre pigułki bardziej niż inne zwiększają ryzyko zakrzepicy. Zapytaj lekarza o preparat pigułki z niższym ryzykiem zakrzepicy.

Podwyższa się także ryzyko udaru mózgu i zawału serca. Dotyczy to w szczególności kobiet, które palą papierosy lub mają wysokie ciśnienie. Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem. Kobiety z wyżej wymienionymi uwarunkowaniami powinny stosować antykoncepcję innego rodzaju.

Także w przypadku występowania innych chorób nie zaleca się stosowania środków zawierających estrogen. Powinno się to wcześniej wyjaśnić w rozmowie z lekarzem.

Płodność
powraca

estrogen i
progestagen

brak
jajczkowania,
sztuczne
krwawienie

skutki uboczne

Nebenwirkungen

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

Estrogeny przyjmowane przez dłuższy czas podwyższają ryzyko zachorowania na raka piersi i szyjki macicy.

Jako efekty uboczne mogą występować: (silne) plamienia między krwawieniami, wrażliwość piersi, bóle głowy, zmiana nastroju lub ochoty na seks, przyrost wagi oraz inne.

Pigułka – »pigulka kombinowana« zawiera estrogen i progestagen

- Jeden listek zawiera 21 pigułek. Codziennie należy zażywać jedną pigułkę o tej samej porze, po tym okresie następuje 7-dniowa przerwa w zażywaniu; następnie rozpoczyna się następny listek (inna możliwość: 22 pigułki i 6 dni przerwy albo 24 pigułki i 4 dni przerwy – istnieją również takie możliwości).
- Koszty: od 5 do 20 euro miesięcznie, w zależności od preparatu i wielkości opakowania (opakowanie na 6 miesięcy jest tańsze)

Jak działa pigułka?

- Pigułka zapobiega jajczkowaniu.
- Krwawienie pojawia się zazwyczaj podczas 7-dniowej przerwy.
- Także podczas przerwy w przyjmowaniu pigułki kobieta nie może zajść w ciążę.

Jak pewna jest pigułka?

- Bardzo pewna.

Zalety

- Duży wybór – większość kobiet, które zamierzają przyjmować pigułki, znajdzie takie, których zażywanie będzie dobrze znosić.
- Mniejsze bóle podbrzusza podczas krwawienia.
- Jeśli pigułka przyjęta zostanie z maksymalnie

efekty uboczne

codzienne przyjmowanie przez 21 dni, potem 7 dni przerwy

brak jajczkowania

krwawienie co 4 tygodnie

duży wybór

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (bestimmte Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

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 3 Monate, je nach Produkt

Kein Eisprung

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

Blutung alle
4 Wochen

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

12-godzinnym opóźnieniem, nie wpływa to negatywnie na zabezpieczenie przed ciążą.

- Kobieta może w każdej chwili przerwać przyjmowanie pigułki.

Wady

- Kobiety muszą codziennie pamiętać, aby przyjąć pigułkę.
- Zagrożenia i skutki uboczne: patrz strona 13.
- Konieczność regularnych wizyt u lekarza oraz otrzymywania recept.
- Przy wymiotach lub bieguncie obniża się pewność zabezpieczenia przed ciążą.
- Przyjmowanie innych leków może obniżyć skuteczność jej działania (antybiotyki, środki przeciwbólowe, uspokajające lub przeciwgorączkowe, dziurawiec zwyczajny).
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Plaster antykoncepcyjny

- Niewielki plaster, który kobieta przykleja na skórę; zmienia się go raz na tydzień, po 3 tygodniach następuje tygodniowa przerwa bez plastra.
- Koszty: 21 – 39 euro na trzy miesiące, w zależności od produktu

Jak działa plaster?

- Plaster oddaje przez skórę estrogen i progestagen bezpośrednio do krwi.
- Zapobiega jajczkowaniu.
- Krwawienie występuje zazwyczaj podczas tygodniowej przerwy.
- Także w czasie tygodniowej przerwy kobieta nie może zajść w ciążę.

Jak pewny jest plaster?

- Bardzo pewny.

niepewna w przypadku:
wymiotów,
biegunki,
zażywania
antybiotyków

3 tygodnie z
plastrem,
1 tydzień bez
plastra

brak
jajczkowania

krwawienie co
4 tygodnie

Immer am selben
Wochentag

Auch sicher bei
Darmproblemen

3 Wochen
mit Ring,
1 Woche ohne

Blutung alle
4 Wochen

Kein Eisprung

Vorteile

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

Nachteile

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

Verhütungsring

- 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 3 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

Zalety

- Kobieta musi tylko raz w tygodniu zadbać o antykoncepcję.
- Mniejsze bóle podbrzusza podczas krwawienia.
- Pewne działanie również w przypadku wymiotów i biegunki.
- Kobieta może w każdej chwili przerwać stosowanie plastra antykoncepcyjnego.

Wady

- Zagrożenia i efekty uboczne: patrz strona 13.
- Konieczność regularnych wizyt u lekarza oraz otrzymywania recept.
- Plaster może powodować podrażnienie skóry lub zbyt wcześnie się odkleić.
- Jeśli plaster zostanie zbyt późno przyklejony lub zmieniony, jego działanie jako środka antykoncepcyjnego może się obniżyć.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Krażek antykoncepcyjny

- Miękki krążek plastikowy o średnicy ok. 5 cm, który kobieta sama wprowadza do pochwy i wyjmuje po 3 tygodniach; po tym okresie następuje tygodniowa przerwa bez krążka.
- Koszty: ok. 47 euro na trzy miesiące.

Jak działa krążek?

- Krążek oddaje estrogen i progestagen przez błonę śluzową do krwi.
- Zapobiega jajczkowaniu.
- Miesiączka występuje zazwyczaj podczas tygodniowej przerwy.

Jak pewny jest krążek?

- Bardzo pewny.

zawsze w tym samym dniu tygodnia

pewny także przy problemach jelitowych

3 tygodnie z krążkiem, 1 tydzień bez

krwawienie co 4 tygodnie

brak jajczkowania

Zweimal im
Monat

Auch sicher bei
Darmproblemen

Manchmal
Ausfluss

Nur Gestagen

Blutung kann
wegbleiben

Auch für:
stillende Frauen,
ältere Frauen,
Raucherinnen

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
- 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

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.

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

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

Zalety

- Kobieta musi tylko dwa razy w miesiącu zadbać o antykoncepcję.
- Mniejsze bóle podbrzusza podczas krwawienia.
- Pewne działanie również w przypadku wymiotów i biegunki.
- Kobieta może w każdej chwili przerwać stosowanie krążka antykoncepcyjnego.

Wady

- Zagrożenia i efekty uboczne: patrz strona 13.
- Konieczność regularnych wizyt u lekarza oraz otrzymywania recept.
- Krążek może podrażnić wewnątrz pochwy lub spowodować upławy.
- Jeśli krążek założony zostanie zbyt późno, obniżają się jego właściwości antykoncepcyjne.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

ŚRODKI ZAWIERAJĄCE WYŁĄCZNIE PROGESTAGEN

Progestagen powoduje, iż śluz przy wejściu do macicy staje się tak zawiesisty, że większość plemników nie może się przedostać. Jeśli jednak dojdzie do zapłodnienia komórki jajowej, to nie może się ona zagnieżdżyć, gdyż błona śluzowa w jamie macicy pozostaje bardzo cienka. Dlatego też miesiączka będzie słabsza lub też może wcale się nie pojawić. Dla kobiet z mocnym krwawieniem miesięczkowym lub z niedokrwistością może okazać się to ważną zaletą.

Niektóre środki wydzielają tak dużo progestagenu, że zapobiegają dodatkowo jajeczkowaniu. Są one szczególnie pewne.

dwa razy w miesiącu

pewny także przy problemach jelitowych

możliwe upławy

wyłącznie z zawartością progestagenu

możliwość opóźniania się menstruacji

Nebenwirkungen

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

Sehr genaue
Einnahme nötig

Jeden Tag,
ohne Pause

Minipille

Was ist das?

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe oben
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher

Sam protestagen zalecany jest szczególnie kobietom, które nie chcą lub nie powinny przyjmować estrogenu, patrz strona 13.

Jako efekty uboczne mogą występować: krwawienia między miesiączkami, brak miesiączki, bóle głowy, mniejsza ochota na seks, zmiany skórne, zmiany nastroju, przyrost wagi i inne.

Minipigułka

Co to jest?

- Jest to pigułka zawierająca wyłącznie progestagen; kobieta zażywa ją codziennie dokładnie o tej samej porze, bez przerwy.
- Koszt: od 6 do 17 euro miesięcznie.

Jak działa minipigułka?

- Minipigułka działa przede wszystkim na śluz i błonę śluzową macicy.
- Specjalna minipigułka zawiera tyle progestagenu, że dodatkowo zapobiega ona jajeczkowaniu.

Jak pewna jest minipigułka?

- Nie jest tak pewna jak pigułka z estrogenem i progestagenem, patrz str. 13
- Minipigułki, które dodatkowo zapobiegają jajeczkowaniu, są bardzo pewne.

Zalety

- Nadaje się także dla kobiet karmiących, kobiet powyżej 40 roku życia i palaczek.
- Mniejsze ryzyko zdrowotne niż przy pigułce z estrogenem.
- Kobieta może w każdej chwili przerwać przyjmowanie minipigułki.

Wady

- Zagrożenia i efekty uboczne: patrz wyżej.
- Wymaga zażywania w dokładnie określonym terminie; przy ponad 3-godzinnym opóźnieniu

także dla:
kobiet
karmiących,
starszych
kobiet,
palaczek
efekty uboczne

Konieczność
zażywania w
dokładnie
określonym
terminie,
codziennie, bez
przerw

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

- 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

Wirkt bis
3 Jahre lang

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 3 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

Kann nicht
vergessen werden

Auch bei
Darmproblemen

staje się niepełna.

- Konieczność regularnych wizyt u lekarza oraz otrzymywania recept.
- Przy wymiotach i bieguncie obniża się jej skuteczność antykoncepcyjna.
- Przyjmowanie innych leków może zmniejszyć skuteczność jej działania (antybiotyki, środki przeciwbólowe, uspokajające lub przeciwgorączkowe, dziurawiec zwyczajny).
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Implant hormonalny (pałeczki antykoncepcyjne)

- elastyczna plastikowa pałeczka o długości 4 cm.
- Lekarz wprowadza ją za pomocą specjalnej strzykawki pod skórę po wewnętrznej stronie przedramienia, gdzie pozostaje przez okres do 3 lat.
- Koszty: jednorazowo 300 – 350 euro.

Jak działa implant hormonalny?

- Pałeczka równomiernie przez 3 lata wydziela progestagen do krwi.
- Pałeczka działa przede wszystkim na śluz i błonę śluzową macicy.
- Przez pierwsze dwa lata zapobiega najczęściej również jajczkowaniu.

Jak pewny jest implant hormonalny?

- Bardzo pewny.

Zalety

- Przez okres trwający do 3 lat nie trzeba troszczyć się o antykoncepcję.
- Nie ma możliwości popełnienia błędu lub zapomnienia o zastosowaniu antykoncepcji.
- Działa pewnie także przy wymiotach i bieguncie.

niepełna w przypadku: zbyt późnego przyjęcia, wymiotów, biegunki oraz zażywania antybiotyków

działa do 3 lat

brak możliwości zapomnienia o zastosowaniu

także przy problemach jelitowych

Oft Blutungs-
störungen

Teuer

Kann nicht selbst
entfernt werden

Wirkt 12 oder
8 Wochen lang

Kein Eisprung

Bequem

Nachteile

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

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

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

Wie funktioniert es?

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

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

Wady

- Zagrożenia i efekty uboczne: patrz strona 23.
- Zakładanie i usuwanie następuje w znieczuleniu miejscowym. Usuwanie jest czasami trudne.
- Możliwe są dłuższe i częstsze, albo słabe i rzadsze miesiączki. Może dojść do całkowitego ustania miesiączek.
- Środek jest kosztowny.
- Jeśli pałeczka zostanie nieprawidłowo umieszczona (w mięśniu), obniża się jej skuteczność działania.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Usunięta może być tylko przez lekarza.

Zastrzyk trzymiesięczny

- Roztwór zawierający progestagen, wstrzykiwany co 12 tygodni w miesiąc pośladkowy przez lekarza lub asystentkę. Istnieje także rodzaj zastrzyku, który działa tylko przez 8 tygodni.
- Każdy zastrzyk kosztuje ok. 30 – 35 euro. Czasami dochodzi do tego opłata za zrobienie zastrzyku (do 15 euro).

Jak działa zastrzyk?

- Zapas hormonu (depot) znajdujący się w mięśniu nieustannie uwalnia progestagen do krwi.
- Zapobiega jajczkowaniu i oddziałuje na śluz oraz błonę śluzową macicy.

Jak pewny jest zastrzyk?

- Bardzo pewny.

Zalety

- Kobieta musi troszczyć się o antykoncepcję tylko co 12 lub co 8 tygodni.
- Niektóre kobiety są zadowolone z braku miesiączki.

częste zaburzenia
miesiączkowania

wysokie koszty

brak możliwości
samodzielnego
usunięcia środka

działa przez okres
12 lub 8 tygodni

nie dochodzi do
jajczkowania

wygodny

Kann nicht
spontan
abgesetzt werden

Eher nicht für
junge Frauen

Fruchtbarkeit
kommt oft erst
sehr spät wieder

Liegt und wirkt in
der Gebärmutter
bis 5 Jahre

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

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

Wady

- Zagrożenia i działania niepożądane: patrz strona 23.
- Konieczność regularnych wizyt u lekarza oraz otrzymywania recept.
- Nieregularne miesiączki; przy dłuższym okresie stosowania miesiączka często zanika całkowicie.
- Możliwy wzrost łaknienia i przyrost wagi.
- Szczególnie u młodych kobiet może prowadzić do zmniejszenia wytrzymałości kości.
- Przy wystąpieniu silnych działań niepożądanych kobieta nie może spontanicznie przerwać zażywania leku.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Czas potrzebny na uregulowanie naturalnego cyklu miesiączkowego po ostatnim zastosowaniu zastrzyku może wynosić nawet rok i dopiero po tym czasie powraca płodność kobiety.

nie można
spontanicznie
odstawić leku

nie nadaje się
raczej dla
młodych kobiet

płodność
powraca dopiero
po bardzo długim
czasie

Spirala hormonalna

- Plastikowy element o długości 3 cm, wyglądający jak litera T. Trzonek zawiera progestagen.
- Zakładana jest przez lekarza w jamie macicy, gdzie pozostaje przez kilka lat: w przypadku małego modelu 3 lata, w przypadku dużego 5.
- Koszty: założenie 250 – 400 euro (spirala i założenie), badania kontrolne 1 – 2 razy w roku stanowią dodatkowy koszt.

pozostaje w
macicy i działa do
5 lat

Jak działa spirala hormonalna?

- Progestagen działa bezpośrednio w macicy. Zmiany śluzu i błony śluzowej zapobiegają zjściu w ciążę.

Jak pewna jest spirala hormonalna?

- Bardzo pewna, prawie tak pewna jak sterylizacja.

Bequem

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

Blutung kann ganz wegbleiben

Nachteile

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

Kontrollen

Kann nicht selbst 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. Relativ neu ist der Kupfer-Perlenball. Zu ihm gibt es noch nicht so viele Daten.

Zalety

- Kobieta nie musi troszczyć się o antykoncepcję przez okres 5 lat.
- Miesiączka jest słabsza i mniej bolesna (może nawet całkiem ustać).
- Działa pewnie także przy wymiotach i bieguncie.
- Działa miejscowo, do krwi przedostaje się tylko niewielka ilość progestagenu, dzięki czemu rzadziej występują działania niepożądane.

Wady

- Początkowo mogą występować dodatkowe krwawienia, niekiedy nawet przez kilka miesięcy. Po tym okresie miesiączka może być słabsza lub występować rzadziej, lub może zupełnie zaniknąć.
- Aby upewnić się, że spirala jest dobrze osadzona, konieczne są kontrolne badania ultradźwiękowe.
- Nie wszystkie kobiety mogą ją stosować (np. przy małej macicy, bardzo wąskiej szyjce macicy, przy określonych chorobach).
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Może zostać usunięta tylko przez lekarza.

wygodna

miesiączka może
nawet całkiem
ustać

konieczność
kontroli

nie można jej
usunąć samemu

ANTYKONCEPCJA NIE ZAWIERAJĄCA HORMONÓW

SPIRALA MIEDZIANA

- Plastikowy element o długości około 3 cm przypominający kształtem kotwicę lub literę T. Trzonek owinięty jest drutem miedzianym. Dostępny jest również łańcuszek miedziany, który składa się z miedzianych wałeczków. Miedziana wkładka wewnątrzmaciczna IUB w kształcie kuli jest re-

pozostaje i działa
w macicy

Wirkt 3 – 5 Jahre
oder mehr

Verhindert
Befruchtung und
Einnistung

Bequem

Periode stärker

Unterleibs-
infektionen

- Eine Ärztin / ein Arzt legt sie in die Gebärmutterhöhle ein
- Dort kann sie mindestens 3 bis 5 Jahre bleiben
- Kosten: beim Einlegen 120 bis 220 Euro, (Spirale und Einlegen), bei der Kupferkette 200 bis 350 Euro, die Kontrolluntersuchungen 1 bis 2 mal pro Jahr kosten extra (ca. 20 Euro)

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist?

- Sehr sicher

Vorteile

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

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)

latywnie nowa. Na jej temat nie ma jeszcze zbyt wielu danych.

- Jest wprowadzana przez lekarza do jamy macicy.
- W jamie macicy może pozostać przez okres od 3 do 5 lat.
- Koszty: założenie 120 – 220 euro (spirala i założenie), w przypadku miedzianego łańcuszka 200 – 350 euro, badania kontrolne 1 – 2 razy w roku stanowią dodatkowy koszt (ok. 20 euro).

Jak działa spirala miedziana?

- Miedź zmienia środowisko w macicy. Dzięki temu większość plemników nie dociera do komórki jajowej i nie może jej zapłodnić.
- Ponadto miedź działa na błonę śluzową w jamie macicy. Jeśli jednak dojdzie do zapłodnienia komórki jajowej, nie może się ona zagnieżdżyć.

Jak pewna jest spirala miedziana?

- Bardzo pewna.

Zalety

- Jest zazwyczaj dobrze znoszona.
- Długotrwałe działanie, wygoda.
- Nie zawiera hormonów, nadaje się także dla kobiet karmiących.
- Po jej usunięciu kobieta jest natychmiast płodna.
- Nadaje się również jako antykoncepcja po stosunku, patrz strona 55.

Wady

- Miesiączka może być silniejsza, dłuższa i boleśnieszka.
- Nadaje się szczególnie dla kobiet posiadających stałego partnera.
- Przy zmianach partnerów może łatwo dojść do infekcji podbrzusza.
- Nie wszystkie kobiety mogą ją stosować (na przykład przy mięśniakach gładkokomórkowych w macicy).

działa 3 – 5 lat lub dłużej

zapobiega
jajeczkowaniu i
zagnieżdżaniu się
jaja

wygodna

silniejsza
miesiączka

infekcje
podbrzusza

Kann nicht selbst
entfernt werden

- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall wichtig
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

BARRIEREMETHODEN

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

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

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)

- Aby upewnić się, że spirala jest dobrze osadzona, ważne są kontrolne badania ultradźwiękowe.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Może zostać usunięta tylko przez lekarza.

METODY BARIERY MECHANICZNEJ

Metody te nazywają się tak dlatego, ponieważ tworzą barierę lub zaporę z lateksu, silikonu lub podobnego materiału, w taki sposób, że plemniki i jajeczka nie mogą się połączyć. W przypadku niektórych środków konieczne jest ich używanie w połączeniu z żelem lub kremem, które zabijają plemniki lub powodują ich nieruchliwość.

Metody bariery mechanicznej są pewne tylko wtedy, jeśli będą stosowane przy każdym akcie płciowym oraz stosowane właściwie. Ważne są w ich przypadku wprawa oraz właściwe poinstruowanie.

Prezerwatywa

- Metoda antykoncepcyjna przeznaczona dla mężczyzny.
- Miękki »wąż« z zamkniętym końcem, najczęściej z lateksu (lub poliuretanu).
- Nakładana przed stosunkiem płciowym na sztywny członek.
- Dostępna w różnych formach, rozmiarach, kolorach, z zapachem lub bez.
- Dostępna w drogeriach, supermarkietach, aptekach, na stacjach benzynowych, w automatach i przez internet.
- Należy zwracać uwagę na znak jakości.
- Koszty: 0,20 – 1,20 euro za sztukę (poliuretan: od 1,80 euro za sztukę)

nie można jej
usunąć samemu

uwaga na sprawdzonej jakości

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

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
- 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

Jak działa prezerwatywa?

- Nasienie zostaje pewnie zatrzymane w prezerwatywie. W ten sposób plemniki nie mogą przedostać się ani do macicy, ani do komórki jajowej.
- Przed każdym stosunkiem płciowym zakłada się nową prezerwatywę.

Jak pewna jest prezerwatywa?

- Pewna, jeśli stosowana jest właściwie i przed każdym stosunkiem płciowym.

Zalety

- Chroni mężczyznę i kobietę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, na przykład przed HIV / AIDS, chłamydią i częściowo także przed HPV (wirus brodawczaka ludzkiego).
- Jedyna metoda antykoncepcyjna przeznaczona dla mężczyzny, oprócz sterylizacji.
- Łatwo dostępna.

Wady

- Musi być poprawnie stosowana.
- Musi mieć odpowiednią wielkość.
- Może rozerwać się lub zsunąć.
- Niektórzy mężczyźni i kobiety uważają, że prezerwatywa przeszkadza podczas seksu.
- Przy złym przechowywaniu (na przykład w portfelu) może stać się nieszczelna.
- Dla mężczyzn z uczuleniem na lateks dostępne są droższe prezerwatywy z poliuretanu.

Prezerwatywa damska

Co to jest?

- Miękki woreczek plastikowy z jednym otwartym i jednym zamkniętym końcem; z poliuretanu, nitylu lub lateksu.
- Zamawia się ją w aptece lub przez internet.

ochrona przed
chorobami
przenoszonymi
drogą płciową

Fängt die Samen-
flüssigkeit auf

Nur einmal
verwenden!

Schützt vor
Krankheiten, die
durch Sex über-
tragen werden

Gleitmittel

- Kosten: zwischen 9 und 12 Euro für 3 Stück, in Großpackungen billiger

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

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.

- Koszty: od 9 do 12 euro za 3 sztuki, w dużych opakowaniach tańsze

Jak działa prezerwatywa damska?

- Kobieta umieszcza ją w pochwie przed stosunkiem płciowym. Przykleja się ona do ścianek pochwy jak druga skóra i zakrywa z zewnątrz wargi sromowe. Nasienie zostaje przez nią zatrzymane.
- Przed każdym stosunkiem płciowym należy założyć nową prezerwatywę damską.

Jak pewna jest prezerwatywa damska?

- Przy poprawnym używaniu przypuszczalnie tak pewna jak »prezerwatywa męska«. Niestety, obecnie jest jeszcze mało danych na temat skuteczności jej działania.

Zalety

- Tylko tym sposobem kobieta może się sama chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Na przykład przed HIV / AIDS, chłamydją i częściowo także przed HPV (wirus brodawczaka ludzkiego).
- Nie zawiera hormonów.
- Mogą jej używać kobiety karmiące i palaczki.

Wady

- Jest droga.
- Wymaga ćwiczenia.
- Może szeleścić, w takiej sytuacji pomaga środek poślizgowy.

Diafragma

- Elastyczny, cienki gumowy kapturek z silikonu, można ją ścisnąć w palcach. Kobieta wsuwa ją przed stosunkiem płciowym tak głęboko, by zakrywała szyjkę macicy.

wychwytuje nasienie

do jednorazowego użytku!

chroni przed chorobami przenoszonymi przez seks

środek poślizgowy

Größe muss
passen

- 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
Samenzellen ab

Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel / Creme verhindert es, dass Samenzellen in die Gebärmutter kommen
- Nach dem Geschlechtsverkehr muss es noch mindestens 6 oder 8 Stunden (je nach Diaphragma) in der Scheide bleiben
- Es muss jedes Mal ein Gel (oder Creme) angewendet werden, das die Samenzellen abtötet oder unbeweglich macht

Jedes Mal
benutzen

Wie sicher ist es?

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

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

- Stosowana w połączeniu z żelem lub kremem.
- Diafragma może być oferowana jako model w różnych rozmiarach lub model w rozmiarze uniwersalnym. To, co jest obecnie dostępne na niemieckim rynku, zmienia się częściej. Ważne dla wszystkich rodzajów diafragmy jest to, że diafragma „pasuje” kobiecie, czyli ma odpowiedni rozmiar i/lub jest dobrze osadzona. Jeśli kobieta dużo przytyje lub dużo schudnie (ponad 5 kilogramów), należy sprawdzić, czy diafragma nadal „pasuje”.
- Dostępna w niektórych placówkach doradczych pro familia, w aptekach lub przez internet.
- Koszty: początkowe ok. 50 euro (diafragma) plus badanie, ponadto ok. 10 euro za opakowanie żelu / kremu.

Jak działa diafragma?

- Razem z żelem / kremem zapobiega przedostawaniu się plemników do macicy.
- Po stosunku płciowym musi pozostawać w pochwie jeszcze przez co najmniej przez 6 do 8 godzin (w zależności od zastosowanej diafragmy).
- Za każdym razem trzeba stosować ją z żelem (lub kremem), który zabija plemniki lub powoduje ich nieruchliwość.

Jak pewna jest diafragma?

- Pewna, jeśli stosowana jest właściwie i przed każdym stosunkiem płciowym.

Zalety

- Nie zawiera hormonów.
- Przy dobrej pielęgnacji można jej używać przez 2 lata lub nawet dłużej.
- Nadaje się także dla palaczek i kobiet karmiących.
- Można ją wsunąć już na kilka godzin przed stosunkiem płciowym.
- Nie wymaga regularnych wizyt u lekarza.

rozmiar musi być dopasowany

zatrzymuje plemniki

należy używać jej za każdym razem

kobieta ma to »w swoich rękach«

Braucht
Anleitung und
Übung

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

Saugt sich fest

Verhütungskappe

• 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

Richtige Größe ist
wichtig

- 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

Mit 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

Wady

- Niewiele jest placówek doradczych lub gabinetów lekarskich, w których kobiety mogłyby zostać dobrze poinstruowane i gdzie mogłyby przeciwzyć zakładanie (zapytaj w placówce pro familia lub w centrum zdrowotnym dla kobiet).
- Nie nadaje się przy obniżonej macicy.
- Żel / krem może podrażniać skórę w pochwie lub skórę członka, a nawet powodować uczulenia.
- Żel / krem powoduje powstawanie dodatkowej wydzieliny.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Kapturek antykoncepcyjny

- Kapturek z silikonu dostępny w różnych rozmiarach. Kobieta wsuwa go do pochwy przed stosunkiem płciowym; kapturek zasysa się mocno na szyjce macicy (najniższa część macicy), uszczelniając ją.
- Stosuje się w połączeniu z żelem lub kremem.
- Właściwy rozmiar stwierdzany jest przez lekarza; dany model dostępny jest tylko w jednym rozmiarze.
- Dostępny w niektórych placówkach doradczych pro familia, w aptekach lub przez internet.
- Koszty: początkowe ok. 30 – 50 euro (kapturek naszyjkowy, żel / krem) plus badanie, późniejsze koszty ok. 10 euro za opakowanie żelu / kremu.

Jak działa kapturek antykoncepcyjny?

- W połączeniu z żelem / kremem zapobiega przedostawaniu się plemników do macicy.
- Po stosunku płciowym musi pozostać na szyjce macicy jeszcze przez co najmniej 8 godzin.

Jak pewny jest kapturek antykoncepcyjny?

- Pewny, jeśli kapturek jest dobrze dopasowany,

wymaga
instrukcji i
ćwiczenia

zasysa się mocno

ważny jest
właściwy rozmiar

z żelem / kremem

Jedes Mal
benutzen

Schützt teilweise
vor Unterleibs-
infektionen

Braucht Übung

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.

Sterilisation des Mannes

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

stosowany przy każdym stosunku płciowym i używany poprawnie.

Zalety

- Nadaje się także dla palaczek i kobiet karmiących.
- Jest trwały przez wiele lat.
- Częściowo chroni przed infekcjami podbrzusza, utrudnione jest bowiem przedostawanie się do macicy zarazków chorobotwórczych.
- Można go założyć już na kilka godzin przed stosunkiem płciowym.

Wady

- Trudniejszy do założenia niż diafragma.
- Niewiele jest placówek doradczych lub gabinetów lekarskich, w których kobiety mogłyby zostać dobrze poinstruowane i gdzie mogłyby przećwiczyć zakładanie (zapytaj w placówce pro familia lub w centrum zdrowotnym dla kobiet).
- Kapturek może się zsunąć.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

STERYLIZACJA

Na sterylizację należy się decydować tylko wtedy, gdy nie zamierza się mieć już do końca życia (więcej) własnych dzieci. Jest to nieodwracalny zabieg chirurgiczny, pozbawiający zdolności płodzenia. Próby odwrócenia sterylizacji do dzisiaj udają się bardzo rzadko.

Sterylizacja męczyzny

- Niewielka operacja przeprowadzana ambulatoryjnie (wazotomia lub wazektomia).
- Przewody nasienne zostają przecięte i podwiązane.
- Koszty: 400 – 500 euro, przy pełnej narkozie wzra-

należy używać go za każdym razem

częściowo chroni przed infekcjami podbrzusza

wymaga wprawy w zakładaniu

Samen-
untersuchung

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

Methode für
den Mann

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Nur selten
rückgängig zu
machen

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

stają; niekiedy trzeba opłacić dodatkowe badania nasienia.

Jak działa sterylizacja?

- Do płynu nasiennego nie przedostają się żadne komórki nasienne.
- Po operacji męczyzna pozostaje jeszcze płodny przez okres od kilku tygodni do kilku miesięcy. Dopiero, gdy w próbie nasienia nie zostaną znalezione komórki nasienne, można zrezygnować z innych metod antykoncepcji.

Jak pewna jest sterylizacja?

- Bardzo pewna.

Zalety

- Nie ma więcej stresu z antykoncepcją.
- Ochota na seks i męskość nie ulegają zmianie.
- Nie są znane zdrowotne efekty uboczne.
- Poza prezerwatywą jedyna metoda antykoncepcyjna dla mężczyzny.
- Łatwiejsza od sterylizacji kobiecej, mniejsze ryzyko.

Wady

- Operacja.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Działa skutecznie dopiero po kilku tygodniach lub miesiącach.
- Odwrócenie sterylizacji jest drogie i nie zawsze się udaje.

Sterylizacja kobiety

- Operacja, wykonywana najczęściej przez nacięcie w pępku (metodą laparoskopii); polega na przecięciu i podwiązaniu jajowodów.
- Trwa ok. 20 – 30 min.
- Koszty: 500 – 1.000 euro przy pełnej narkozie.

badanie nasienia

metoda przeznaczona dla mężczyzny

działanie dopiero po kilku tygodniach lub miesiącach

tylko rzadko udaje się ją odwrócić

Endgültig

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

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

In die Scheide

Wie funktionieren sie?

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

Nonoxinol,
Milchsäure,
Zitronensäure

Jak działa sterylizacja kobiety?

- Przez podwiązane jajowody nie mogą przedostać się komórki jajowe ani nasienne, a tym samym nie może dojść do zapłodnienia.

Jak pewna jest sterylizacja kobiety?

- Bardzo pewna.

Zalety

- Nie ma więcej stresu z antykoncepcją.
- Nie zawiera hormonów.
- Nie wpływa na cykl miesięczkowy, ochotę na seks i kobiecość.
- Nie są znane zdrowotne efekty uboczne.

Wady

- Jest droga.
- Jest operacją rutynową, ale niesie ze sobą pewne ryzyko.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Odwrócenie sterylizacji jest drogie i udaje się raczej rzadko.

CHEMICZNE ŚRODKI ANTYKONCEPCYJNE**Co to jest?**

- Istnieje wiele różnorodnych chemicznych środków antykoncepcyjnych: czopek, żel, krem, tabletki, gąbka. Kobieta wprowadza dany środek przed stosunkiem płciowym do pochwy.
- Dostępne w drogeriach i aptekach oraz przez Internet.
- Koszty: od 7 do 12 euro.

Jak działają chemiczne środki antykoncepcyjne?

- Zawierają środki, które zabijają komórki nasienne lub powodują ich nieruchliwość, na przykład nonoksynol-9, kwas mlekowy lub kwas cytrynowy.

metoda
ostateczna

operacja

tylko rzadko uda-
je się ją odwrócić

dopochwowe

nonoksynol,
kwas mlekowy,
kwas cytrynowy

Unsicher

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

**METHODEN DER FRUCHTBARKEITS-
WAHRNEHMUNG****(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)**

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

Regelmäßige
Periode**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)

Jak pewne są chemiczne środki antykoncepcyjne?

- Niepewne.
- Pewne w połączeniu z diafragmą, kapturkiem dopochwowym itp., jeżeli są prawidłowo używane

Zalety

- Nie zawierają hormonów.
- Nadają się także dla palaczek i kobiet karmiących.
- Łatwo dostępne.

Wady

- Niepewne.
- Środki chemiczne mogą podrażniać skórę w pochwie lub skórę członka, a nawet powodować uczulenia.
- Niektórzy mężczyźni i kobiety uważają, że środki te przeszkadzają w seksie.
- Nie chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

niepewne

METODY ROZPOZNAWANIA PŁODNOŚCI

(zwane także naturalnymi metodami planowania rodziny – NPR)

- Poprzez uważną obserwację swojego ciała kobieta potrafi rozpoznać i określić swoje dni płodne.
- W tym okresie para rezygnuje ze stosunków płciowych lub stosuje inne metody takie jak prezerwatywa, diafragma itd.

Jak działa metoda rozpoznawania płodności?

- Najlepiej funkcjonuje ona u kobiet, które mają stosunkowo regularny cykl miesięczkowy.
- Kobieta mierzy codziennie temperaturę swojego ciała zaraz po przebudzeniu (metoda temperatury). Obserwuje, jak z dnia na dzień zmienia się jej szyjka macicy i śluz przy szyjce macicy (metoda struktury śluzu).

regularna
miesięczka

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

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

Beide Partner

- Na tej podstawie określa swoje dni płodne i niepłodne. Aby pewnie opanować tę metodę, konieczne jest skorzystanie z osobistego doradztwa lub stosowanie się do sprawdzonych informacji. W tym celu przeprowadzane są także kursy zwane kursami NPR.
- Gdy po ok. 3 miesiącach kobieta zbierze wystarczające doświadczenie, można zrezygnować z innych metod antykoncepcyjnych.
- Jako środek pomocniczy do obserwacji może służyć komputer cyklu. Nie jest on jednak środkiem antykoncepcyjnym.

Jak pewna jest taka metoda?

- Dokładna i uważna obserwacja podwyższa skuteczność.
- Pewność tej metody wzrasta w zależności od tego, w jakim stopniu partnerzy jej przestrzegają i się do niej stosują.
- W przypadku obserwacji wyłącznie jednego objawu płodności, np. temperatury lub struktury śluzu, metoda staje się niepewna.

Zalety

- Nie zawiera hormonów.
- Kobiety uczą się dużo o swoim ciele.
- Korzystna cenowo.

Wady

- Zakłada zgodę obojga partnerów.
- Długie fazy uczenia się.
- Możliwa jest raczej przy regularnym cyklu miesięczkowym.
- Często mylona jest z niepewnymi metodami jak metodą kalendarzyka.
- Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

tę metodę trzeba
dobrze opanować

oboje partnerzy

„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.

Innerhalb von
72 Stunden

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.
- 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 30

Bis 5 Tage danach

Wie funktioniert sie?

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

PIGUŁKA PO STOSUNKU / SPIRALA PO STOSUNKU

Pomimo dużego wyboru środków antykoncepcyjnych, nawet przy dokładnym i uważnym ich stosowaniu może dojść do tzw. »awarii«. Pod tym pojęciem rozumiane są stosunki płciowe bez bezpiecznej antykoncepcji. W takim przypadku dobrze jest wiedzieć, że istnieje antykoncepcja po stosunku.

Dwie możliwości zapobiegania ciąży po awarii antykoncepcyjnej (czyli antykoncepcja po stosunku):

- Kobieta przyjmuje »pigułkę po stosunku« zawierającą lewonorgestrel. Należy ją przyjąć tak szybko, jak tylko to możliwe, najpóźniej 72 godziny po odbyciu stosunku płciowego. »Pigułkę po stosunku« zawierającą lewonorgestrel otrzymuje się w aptece bez recepty. W zależności od produktu kosztuje od 16 do 21 euro. Dla kobiet w wieku poniżej 22 lat »pigułka po stosunku« jest dostępna nieodpłatnie, jeżeli posiadają na nią receptę.
- Kobieta przyjmuje »pigułkę po stosunku« zawierającą aktywny składnik ulipristal. Tę tabletkę można przyjąć w ciągu 120 godzin (5 dni) po odbyciu stosunku płciowego. Pigułkę po stosunku zawierającą ulipristal otrzymuje się bez recepty w aptece. Kosztuje około 35 euro. Dla kobiet w wieku poniżej 22 lat »pigułka po stosunku« jest dostępna nieodpłatnie, jeżeli posiadają na nią receptę.
- Lekarz zakłada kobiecie spiralę miedzianą nie później niż 5 dni po odbyciu stosunku płciowego. Dalsze informacje na temat spirali miedzianej: patrz strona 31.

Jak działa antykoncepcja po stosunku?

- Pigułka po stosunku opóźnia jajczkowanie lub zapobiega mu, jeśli jeszcze do niego nie doszło.

w ciągu
72 godzin

w okresie do
5 dni po stosunku
płciowym

Wenig
Nebenwirkungen

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 3 Wochen später noch keine Blutung gekommen ist, sollte die Frau einen Schwangerschaftstest machen. Das gilt für beide Methoden

Vorteile

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

Nachteile

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

Nie działa ona jednak wtedy, gdy zapłodniona komórka jajowa już się zagnieżdżyła.

- Spirala po stosunku powoduje, iż komórki nasienne stają się nieruchliwe. Zapobiega także zagnieżdżeniu się zapłodnionej komórki jajowej.

Jak pewna jest antykoncepcja po stosunku?

- Najpewniejsza jest wtedy, gdy pigułka po stosunku przyjęta zostanie w ciągu pierwszych 24 godzin. Pomaga to zapobiec około 90 % ciąży. Jeśli przyjęta będzie później, nie jest już tak pewna.
- Tabletki z ulipristalu działają przez 5 dni.
- Spirala po stosunku jest bardzo pewną metodą.
- Jeśli miesiączka nie wystąpi po trzech tygodniach, kobieta powinna przeprowadzić test ciążowy. Dotyczy to obu metod.

Zalety

- Możliwość zastosowania jako antykoncepcji awaryjnej w nagłym przypadku.
- Pigułka po stosunku posiada mało działań ubocznych.
- Spirala miedziana wchodzi w rachubę wtedy, jeśli od stosunku upłynęły już więcej niż 72 godziny lub kobieta i tak chce stosować spiralę jako środek antykoncepcyjny.
- Na życzenie spirala może pozostawać w macicy przez okres 3 – 5 lat.

Wady

- Pigułka po stosunku zapobiega ciąży tylko jednorazowo, nie przez cały okres cyklu.
- Inne leki mogą zmniejszyć skuteczność działania pigułki po stosunku.
- Pigułka po stosunku jest droga.
- Pigułkę po stosunku można stosować wyłącznie w nagłym przypadku awaryjnym. Nie nadaje się jako metoda stała.

mało działań
ubocznych

NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT AUF POLNISCH

Vom pro familia Bundesverband:

- Broschüre Schwangerschaftsabbruch
- Faltblatt Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch

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.

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.

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.zanzu.de

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

Vom Bundesministerium für Familie, Senioren Frau und Jugend:

Mehrsprachiges „Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen“, **Tel. 08 000 / 116 016**, auch Onlineberatung und Informationsflyer „Wo finde ich Hilfe“
Online unter www.hilfetelefon.de

Flyer Schwanger? Und keiner darf es erfahren?
Unter: www.geburt-vertraulich.de

Bundesstiftung Mutter und Kind.

Informationen für schwangere Frauen in einer Notlage, auf polnisch

DODATKOWE INFORMACJE NA TEMAT ZDROWIA SEKSUALNEGO W JĘZYKU POLSKIM

Wydana przez Bundesverband pro familia (Stowarzyszenie Federalne pro familia):

- Broszura – Przerwanie ciąży
- Ulotka - Krótka informacja o przerwaniu ciąży

Broszurę otrzymasz bezpłatnie w:

pro familia Bundesverband (Stowarzyszenie Federalne pro familia) Mainzer Landstr. 250 – 254, 60326 Frankfurt am Main, Tel: 069/26 95 77 90, www.profamilia.de.

Tutaj można również znaleźć adresy placówek doradczych pro familia w Twojej okolicy.

Pro familia Bundesverband wydaje broszury na temat poszczególnych metod antykoncepcji. Zawierają więcej informacji, jednak tylko w języku niemieckim.

Portal internetowy Centrali Federalnej ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA):

www.zanzu.de

Portal internetowy BZgA oferuje informacje na temat zdrowia seksualnego migrantów w 13 językach.

Federalne Ministerstwo ds. Rodziny, Seniorów, Kobiet i Młodzieży:

Wielojęzyczny »Telefon pomocy dla kobiet doświadczających przemocy«, **tel.: 0800 / 116 016**, także porady online i ulotka informacyjna online »Gdzie szukać pomocy« pod <http://www.hilfetelefon.de>

Ulotka - W ciąży? I nikt nie może się o tym dowiedzieć? Pod: www.geburt-vertraulich.de

Bundesstiftung Mutter und Kind (Federalna Fundacja Matka i Dziecko).

Informacje dla kobiet w ciąży w trudnej sytuacji, w języku polskim

Broschüren der pro familia

Broszury pro familia

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)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (In Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Kurmaci, Rumänisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya, Vinamesisch)

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

pro familia Landesverbände

Stowarzyszenia pro familia w poszczególnych krajach związkowych

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

Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
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 Str. 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

Verhütungsmethoden Metody antykoncepcji

Sterilisation
Sterylizacja



Die Pille – „kombinierte Pille“
Pigułka – »pigulka kombinowana«



Verhütungspflaster
Plaster antykoncepcyjny



Verhütungsring
Krążek antykoncepcyjny



Minipille
Minipigułka



Hormonimplantat
Implant hormonalny



Dreimonatsspritze
Zastrzyk o trzymiesięcznym
działaniu



Hormonspirale
Spirala hormonalna



Kupferspirale
Spirala miedziana



Kondom
Prezerwatywa



Frauenkondom
Prezerwatywa damska



Diaphragma
Diafragma



Verhütungskappe
Kapturek antykoncepcyjny



Chemische Verhütungsmittel – Gel
Chemiczne środki antykoncepcyjne – żel



Chemische Verhütungsmittel –
Chemiczne środki antykoncepcyjne – czopek



Temperaturmethode – ein
Bestandteil der Methoden der
Fruchtbarkeitswahrnehmung
Metoda mierzenia temperatury –
jedna z metod rozpoznawania płodności

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.
3. aktualisierte Auflage 2019, 20.000 – 30.000
Redaktion: Claudia Camp
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.

