

Gesund sein – Sexualität leben

Быть здоровым – жить полноценной половой жизнью



Verhütung

In Deutsch/Russisch

Предохранение

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Impressum: © 2007, 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
2. Auflage 2011, 10.000 – 30.000.
Foto Titelseite: www.photocase.com. © Copyright Yvonne_photos.
Grafikdesign: www.warminski.de
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).



V e r h ü t u n g

In Deutsch/Russisch

Предохранение

Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu 6

Verhütung 8

Wer zahlt die Verhütungsmittel? 10

Welche Verhütungsmethoden gibt es? 12

Verhütung mit Hormonen 14

Verhütung mit Östrogen und Gestagen 16

Die Pille – »kombinierte Pille« 18

Verhütungspflaster 20

Verhütungsring 22

Mittel nur mit Gestagen 24

Minipille 26

Hormonimplantat 28

Dreimonatsspritze 30

Hormonspirale 32

Verhütung ohne Hormone 34

Kupferspirale 34

Barrieremethoden 36

Kondom 38

Frauenkondom 40

Diaphragma 42

Verhütungskappe 44

Sterilisation 46

Sterilisation des Mannes 46

Sterilisation der Frau 48

Chemische Verhütungsmittel 50

Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung 52

Pille danach/Spirale danach 54

Noch mehr Informationen 58

Ihre Rechte sind uns wichtig 60

Unsere Beratung soll Ihnen nützen 60

Broschüren der pro familia 62

pro familia Landesverbände 64

Содержание

Быть здоровым – это и нормальная половая жизнь	7
Предохранение	9
Кто платит за средства контрацепции?	11
Какие существуют методы контрацепции?	13
Гормональные контрацептивы	15
Предохранение с помощью эстрогена и гестагена	17
Противозачаточные таблетки, комбинированные	19
Противозачаточный пластырь	21
Противозачаточное кольцо	23
Препараты, содержащие только гестаген	25
Минитаблетки	27
Гормональные имплантаты	29
Трехмесячная инъекция	31
Гормональная спираль	33
Негормональные контрацептивы	35
Медная спираль	35
Барьерные методы	37
Презерватив	39
Женский презерватив	41
Диафрагма	43
Противозачаточный колпачок	45
Стерилизация	47
Стерилизация мужчин	47
Стерилизация женщин	49
Химические противозачаточные средства	51
Методы вычисления продуктивных дней	53
Посткоитальные таблетки/спирали	55
Дополнительная информация	59
Нам важны ваши права	61
Наши консультации принесет вам пользу	61
Брошюры pro familia	63
pro familia Landesverbände	64

Gesund sein – Sexualität gehört dazu

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

Am schönsten ist es, wenn wir unsere Sexualität frei und nach unseren Wünschen leben können.

Es ist wichtig, dass Frauen und Männer über Verhütung Bescheid wissen.

Dann können sie ihre Sexualität genießen, auch wenn sie sich gerade kein Kind wünschen.

Frauen und Männer können so selber darüber bestimmen, ob sie Kinder haben möchten und wann dafür die richtige Zeit ist. Das ist ihr Recht.

Быть здоровым – это и нормальная половая жизнь

Быть здоровым означает гораздо больше, чем не быть больным. Быть здоровым, также означает чувствовать себя хорошо. Причем здоровым чувствовать себя не только будучи наедине с собой, но и тогда, когда с нами рядом находятся другие люди. Речь идет о нашей половой жизни. То она играет очень большую роль в нашей жизни, то не очень важна. И каждый раз мы ощущаем ее по-разному.

Но лучше всего, если можно жить свободной половой жизнью в соответствии со своими желаниями.

Очень важно, чтобы женщины и мужчины знали и не забывали о возможностях предохранения от беременности. Тогда они смогут наслаждаться интимной жизнью, даже если они не планируют завести ребенка.

Таким образом, мужчины и женщины могут сами решать, хотят ли они иметь детей и когда их заводить. Это их право.

Verhütung

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

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode hängt von ganz persönlichen Dingen ab:

Lebe ich in einer festen Partnerschaft? Wie oft brauche ich Verhütung? Will ich später ein Kind? Sind Krankheiten vorhanden? In welchem Rhythmus lebe ich?, – das sind Fragen, die dabei eine Rolle spielen.

Diese Broschüre kann nicht jede Verhütungsmethode vollständig erklären. Mit ihrer Hilfe können Sie herausfinden, welche Art von Verhütung für Sie in Frage kommt. Für die endgültige Entscheidung ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen. Bei einigen Methoden ist das auch notwendig. Diese Beratung ist kostenlos, wenn Sie gesetzlich versichert sind. Sie haben das Recht, alle Informationen zu bekommen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen.

An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

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

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

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

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

Предохранение

В этом буклете вы найдете информацию о предохранительных средствах, которые можно приобрести в Германии. Женщины могут предохраняться многими способами, для мужчин пока придумано только два.

Выбор предохранительных средств зависит от индивидуальных особенностей:

Имею ли я постоянного партнёра? Как часто мне необходимо пользоваться противозачаточными средствами? Хочу ли я в будущем иметь ребёнка? Есть ли какие-либо заболевания? Каков ритм моей жизни? – эти вопросы играют важную роль.

К сожалению, буклет не дает исчерпывающего описания противозачаточных средств. Но он поможет вам подобрать для себя способ предохранения. После того, как будет принято окончательное решение, имеет смысл обратиться за индивидуальной консультацией. В случае выбора некоторых способов предохранения консультация является обязательной. Проконсультироваться можно бесплатно, если вы имеете государственную медицинскую страховку. Вы имеете право получить полную информацию, необходимую для принятия правильного решения.

Консультацию можно получить:

- у вашего гинеколога,
- в консультационной службе »pro familia« или
- в Центре женского здоровья.

Вы мужчина и еще (еще раз) не хотите становиться отцом? В таком случае вы можете обратиться в центр »pro familia« или к урологу.

В некоторых консультациях и врачебных практиках заняты сотрудницы, говорящие, помимо немецкого, и на других языках. Обратитесь к нам, если вам нужна такая услуга.

Возможно вам неприятно или неловко говорить о половой жизни и способах контрацепции. Да, такое испытывают многие. Но для людей, которые занимаются этим профессионально, такая тема является вполне обычной. Они занимаются этим каждый день. Вам вовсе не должно быть стыдно пойти к ним и задать свои вопросы. Если вы не получили ответы на все вопросы или некомфортно себя чувствовали, то обратитесь лучше всего к другому врачу или в другую консультацию.

индивидуальное
консультирование

Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

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

Rezept

Wenn Sie sich für ein Verhütungsmittel mit Hormonen entscheiden, brauchen Sie ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt. Damit gehen Sie in eine Apotheke.

Rezeptgebühr

ab 20 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 20. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro).
- Ab dem 20. Geburtstag bekommen Sie ein Privatrezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst.

Praxisgebühr

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

bei ALG II:
nachfragen!

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



Кто платит за средства контрацепции?

Как правило, средства контрацепции вы должны оплачивать сами.

Большинство негормональных средств можно купить прямо в аптеке без рецепта.

Если ваш выбор был сделан в пользу гормональных препаратов, для их приобретения понадобится рецепт врача, с которым вы пойдёте в аптеку.

Если у Вас имеется государственная медицинская страховка, оплата препаратов регулируется следующим образом:

- Лица, не достигшие 18 лет, не платят ничего.
- Лица, которым исполнилось 18-20 лет, оплачивают только услуги аптеки (сбор за рецепт, приблизительно от 5 до 10 евро).
- Лица, достигшие 20-летнего возраста, получают рецепт, по которому они должны оплачивать покупку контрацептивных средств самостоятельно.

Кроме того, если вам уже есть 18 или более лет, то при первом квартальном посещении врача вы должны оплатить сбор в размере 10 евро. Для прохождения дальнейшего осмотра у врача в этом же квартале можно получить направление.

Получатели социальной помощи или пособия по безработице также оплачивают контрацептивы самостоятельно. В некоторых городах администрация берёт в этом случае расходы на себя. Существуют города, которые берут на себя расходы. Поинтересуйтесь в консультационном центре »pro familia«, имеете ли вы право на возврат денег, и если имеете, то где их получить.



Рецепт

Плата за услуги аптеки

начиная с 20 лет, оплата производится самостоятельно

Ежеквартальный сбор

поинтересуйтесь в случае получения пособия по безработице!

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.

ohne Hormone

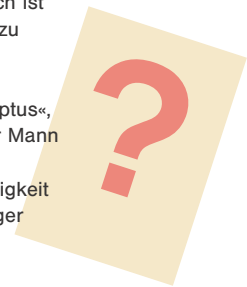
Bei den Verhütungsmitteln ohne Hormone können Sie wählen zwischen:

- der Kupferspirale,
- den Barrieremethoden,
- chemischen Methoden und
- Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung.

Die Sterilisation ist eine Operation bei Mann oder Frau. Danach ist es in der Regel nicht mehr möglich, ein Kind zu zeugen oder zu bekommen.

»Aufpassen« (Coitus interruptus) ist unsicher

Übrigens zählt das »Aufpassen«, es heißt auch »Coitus interruptus«, nicht zu den Verhütungsmethoden. Es ist viel zu unsicher. Der Mann zieht dabei seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau. In diesem Moment kann schon etwas Flüssigkeit aus dem Penis herauskommen. Davon kann die Frau schwanger werden.



Какие существуют методы контрацепции?

Многие средства контрацепции содержат гормоны. Такие препараты подходят только для женщин и в следующем виде: таблетки, кольца, пластырь, гормональная спираль, инъекции или палочки.

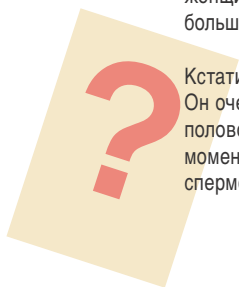
гормональные

К негормональным средствам относятся:

- медная спираль,
- барьерный метод,
- химический метод и
- метод вычисления плодородных дней.

негормональные

Стерилизация – это операция по которую делают как мужчинам, так и женщинам. После этого, как правило, зачать или иметь детей уже больше нельзя.



Кстати, прерванный половой акт не считается методом контрацепции. Он очень ненадёжен. Прерывая половой акт, мужчина извлекает половой член из влагалища женщины до начала эякуляции. Но в этот момент из полового члена может выделяться количество содержащей сперматозоиды жидкости. В итоге, женщина может забеременеть.

Прерывание
полового акта
не является
надёжным
средством

Verhütung mit Hormonen

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

Geschlechts- hormone

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

Zyklus

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

Fruchtbarkeit kommt wieder

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

Гормональные контрацептивы

Гормоны вырабатываются в железах и через кровь распространяются по всему организму. Гормоны обеспечивают слаженную работу органов нашего тела.

Наиболее важную роль играют женские половые гормоны, которые образуются в яичниках и называются эстроген и гестаген. В первую очередь, эти гормоны воздействуют на матку.

Некоторые контрацептивные средства, в которых содержатся искусственные гормоны, замещают обычный цикл и предотвращают овуляцию. Другие средства влияют на матку таким образом, что в ней не происходит оплодотворение и nidация яйцеклетки. Некоторые средства предохранения объединяют в себе оба метода. Очень часто использование гормональных контрацептивов влияет на изменение менструального цикла.

После прекращения приёма гормональных контрацептивов репродуктивная способность женщины и её менструальный цикл восстанавливаются. Действие некоторых гормональных препаратов может продолжаться ещё несколько месяцев.

Половые
гормоны

Цикл

репродуктивная
способность
возвращается

Verhütung mit Östrogen und Gestagen

Östrogen und Gestagen

kein Eisprung künstliche Blutung

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.

Risiken

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

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

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

Nebenwirkungen

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

Предохранение с помощью эстрогена и гестагена

Контрацептивные препараты, содержащие гормоны эстрогена и гестагена, как бы отменяют действие других половых гормонов. Возникает искусственный цикл без овуляции. Этот искусственный цикл заменяет обычный.

Женщины, принимающие препараты, которые содержат эстроген, больше подвержены риску возникновения тромбоза (закупорки вен), особенно если существует наследственная предрасположенность к этому заболеванию.

Также существует большая вероятность апоплексического удара или инфаркта. Особенно это касается курящих женщин и женщин, страдающих повышенным давлением. Вероятность риска увеличивается с возрастом. Женщинам этой категории лучше использовать другие способы предохранения.

При наличии определённых заболеваний женщинам также противопоказано принимать эстрогены. Это необходимо заранее обсудить с врачом.

Длительное употребление эстрогеносодержащих препаратов повышает риск возникновения рака шейки матки и груди.

Возможны следующие побочные действия: кровотечение, набухание груди, головная боль, изменение настроения или сексуального желания, увеличение веса и пр.

Эстроген и гестаген
отсутствие овуляции
искусственные месячные

риск

побочные действия

21 Tage lang
jeden Tag
einnehmen
7 Tage lang
Pause

Kein Eisprung
Blutung alle
4 Wochen

Große
Auswahl

Unsicher
durch:
Erbrechen
und Durchfall
Antibiotika

Die Pille – »kombinierte Pille«

sie enthält Östrogen und Gestagen

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

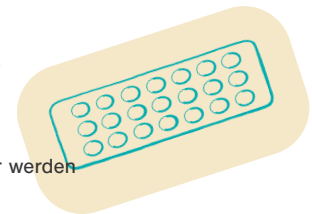
Sehr sicher.

Vorteile

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

Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen.
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 16.
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig.
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden.
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut).
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



Противозачаточные таблетки

комбинированные, содержащие эстроген и гестаген

- В упаковке содержится 21 таблетка, их принимают ежедневно четко в одно и то же время, после этого делают 7-дневный перерыв, после которого начинают следующую упаковку (также можно использовать упаковку по 22 таблетки и делать между каждой упаковкой перерыв 6 дней).
- Стоимость: 5-19 евро в месяц.

Как действуют таблетки?

- Таблетки предотвращают овуляцию.
- Во время 7-дневного перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.
- В дни перерыва женщина не может забеременеть.

Какой уровень надежности таблеток?

Очень высокий.

Преимущества

- Широкий выбор средств данного вида – для большинства женщин, желающих предохраняться именно этим способом, можно подобрать индивидуальный препарат.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Если таблетку принять с 12-часовой задержкой, ее действие не становится менее эффективным.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью таблеток в любое время.

Недостатки

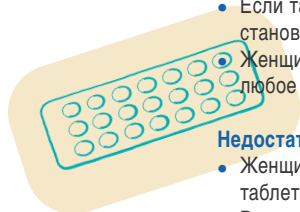
- Женщине необходимо ежедневно помнить о том, что надо принять таблетку.
- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 17.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- При рвоте и диарее действие таблетки снижается.
- Также действие таблетки может снижаться при взаимодействии с другими препаратами (например, антибиотиками, обезболивающими, успокоительными или жаропонижающими средствами, а также препаратами, содержащими зверобой).
- Таблетки не защищают от заболеваний, передающихся половым путем.

по одной
таблетке на
протяжении 21
дня
перерыв
7 дней

Отсутствие
овуляции
Кровотечение
каждые 4
недели

Широкий
выбор

Действие
снижается при:
рвоте и
поносе, приеме
антибиотиков



3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

Kein Eisprung
Blutung alle
4 Wochen

immer am
selben
Wochentag
auch sicher bei
Darmproblemen

Verhütungspflaster

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

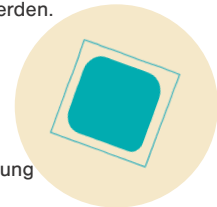
Sehr sicher.

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 16.
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig.
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen.
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden.
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



Противозачаточный пластырь

- Женщина приклеивает маленький пластырь на кожу. Пластырь необходимо менять через каждые 3 недели, после которых следует одна неделя перерыва.
- Стоимость: 39 евро на три месяца.

Как действует пластырь?

- Пластырь содержит гормоны эстрогена и гестагена, которые поступают в кровь через кожу.
- Предотвращается овуляция.
- В неделю перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.
- В дни перерыва женщина не может забеременеть.

Каков уровень надежности пластыря?

Очень высокий.

Преимущества

- Женщине приходится делать что-то в целях предохранения только один раз в неделю.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Действие пластыря не уменьшается при рвоте или поносе.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью пластыря в любое время.

Недостатки

- Возможные риски и побочные действия: см. стр. 17.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- Пластырь может вызывать раздражение кожи или отклеиться раньше времени.
- В случае наклеивания или замены пластыря с опозданием его действие может снижаться.
- Пластырь не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

3 недели с
пластырем,
1 неделя без
пластыря

Отсутствие
овуляции
Кровотечение
каждые 4
недели

в один и тот же
день недели

средство
действует
также
эффективно
при
расстройствах
желудка



3 Wochen mit
Ring, 1 Woche
ohne

Blutung alle
4 Wochen
Kein Eisprung

zweimal im
Monat
auch sicher bei
Darmproblemen

manchmal
Ausfluss

Verhütungsring

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

Wie funktioniert er?

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

Wie sicher ist es?

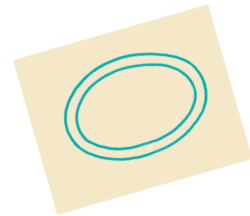
Sehr sicher.

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



Противозачаточное кольцо

- Это мягкое гибкое кольцо размером приблизительно 5 см, которое женщина вводит во влагалище без посторонней помощи и извлекает через 3 недели, после чего следует неделя перерыва.
- Сtimость: 40 евро на три месяца.

Как действует кольцо?

- Кольцо постепенно выделяет гормоны эстрогена и гестагена, которые, впитываясь через стенки влагалища, поступают в кровь.
- Предотвращается овуляция.
- В неделю перерыва в большинстве случаев возникает кровотечение.

Какой уровень надежности кольца?

Очень высокий.

Преимущества

- Женщине приходится думать о предохранении только дважды в месяц.
- Уменьшение боли в нижней части живота во время менструаций.
- Действие кольца не уменьшается при рвоте или поносе.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью кольца в любое время.

Недостатки

- Возможные риски и побочные действия: см. стр. 17.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- Иногда кольцо раздражает стенки влагалища или может вызывать выделения.
- Если смена кольца производится с задержкой, его эффективность снижается.
- Кольцо не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

3 недели с
кольцом,
1 неделя без
кольца

Кровотечение
каждые 4
недели
Отсутствие
овуляции

дважды в
месяц
Действует
также
эффективно
при
расстройствах
желудка

иногда
вызывает
выделения

Mittel nur mit Gestagen

nur Gestagen

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

**Blutung kann
wegbleiben**

**auch für:
stillende Frauen
ältere Frauen
Raucherinnen**

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 16.

Nebenwirkungen

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

Препараты, содержащие только гестаген

Гестаген затрудняет проникновение сперматозоидов в матку. Но даже если яйцеклетка оплодотворяется, она не может закрепиться на стенке матки. Это происходит потому, что слизистая оболочка полости матки становится очень тонкой. Поэтому месячные становятся слабыми или вовсе исчезают. Для женщин с обильными месячными или анемией это может являться большим преимуществом.

Некоторые препараты содержат гестаген в таком количестве, что они дополнительно способствуют предотвращению овуляции. Такие контрацептивные средства являются чрезвычайно надежными.

Средства, содержащие только гестаген, предназначены преимущественно для женщин, которые по каким-либо причинам не могут принимать эстроген, см. стр. 17.

Возможны следующие побочные действия: кровотечение, набухание груди, головная боль, снижение сексуального влечения, изменения кожи, перепады настроения, увеличение веса и пр.

только
гестаген

возможность
исчезновения
месячных

также годится
для: женщин,
кормящих
грудью, женщин
старшего
возраста,
курящих
женщин

побочные
действия

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

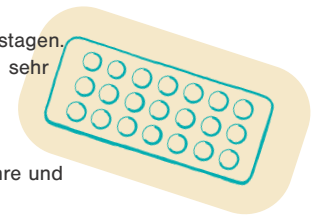
Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 24.
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher.
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig.
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden.
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut).
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

unsicher
durch:
zu späte
Einnahme
Erbrechen und
Durchfall
Antibiotika



Минитаблетки

Что это такое?

- Эти таблетки содержат только гестаген; женщины принимают их каждый день в одно и то же время, не делая перерывов.
- Стоимость: 6-17 евро в месяц.

Как действуют таблетки?

- Таблетки, главным образом, воздействуют на влагалище и слизистую оболочку стенки матки.
- Одна минитаблетка содержит гестаген в таком количестве, что его действие способствует предотвращению овуляции.

Каков уровень надежности таблеток?

- Немного ниже, чем у таблеток, содержащих эстроген и гестаген.
- Минитаблетки, которые дополнительно предотвращают овуляцию, более надежны.

Преимущества

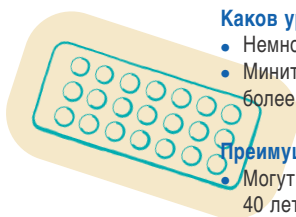
- Могут назначаться кормящим грудью, женщинам в возрасте старше 40 лет, и курящим женщинам.
- Меньше риска для здоровья, чем при приеме таблеток, содержащих эстроген.
- Женщина может прекратить предохраняться с помощью таблеток в любое время.

Недостатки

- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 25.
- Необходимо очень точно соблюдать время приема, опоздание на 3 часа снижает эффективность действия таблетки.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- При рвоте и диарее действие может оказаться неэффективным.
- Действие таблетки может снижаться при взаимодействии с другими препаратами (например, антибиотиками, обезболивающими, успокоительными или жаропонижающими средствами, а также препаратами, содержащими зверобой).
- Таблетки не защищают от заболеваний, передающихся половым путем.

прием в строго определенное время ежедневно, без перерыва

Эффективность снижается при: запоздалом приеме рвоте и поносе, приеме антибиотиков



wirkt bis 3
Jahre lang

Hormonimplantat

(Verhütungsstäbchen)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

Sehr sicher.

kann nicht
vergessen
werden
auch bei
Darmproblemen

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.

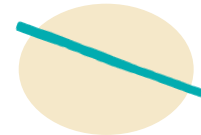
oft Blutungs-
störungen

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 24.
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig.
- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben.
- Teuer.
- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher.
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Es kann nur durch Ärztin/Arzt entfernt werden.

teuer

kann nicht
selbst entfernt
werden



Гормональные имплантаты

(противозачаточные палочки)

- Представлены в виде гибких пластиковых палочек длиной 4 см
- Они вводятся врачом под кожу плеча женщины на срок до трех лет.
- Стоимость: 300-350 евро (одноразово).

Как действует палочка?

- На протяжении трех лет палочка выделяет одинаковое количество гестагена, который попадает в кровь.
- Палочка, главным образом, воздействует на влагалище и слизистую оболочку стенки матки.
- На протяжении первых двух лет она также предотвращает овуляцию.

Каков уровень надежности палочки?

Очень высокий.

Преимущества

- 3 года женщине не нужно беспокоиться о средствах контрацепции.
- Женщина не может сделать что-то не так или забыть принять препарат.
- Действие палочки не уменьшается при рвоте или поносе.

Недостатки

- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 25.
- Необходимость извлечения под местным наркозом; извлечение иногда может оказаться сложным.
- Возможны длительные и частые или слабые и редкие кровотечения. Месячные могут совсем исчезнуть.
- Высокая стоимость.
- Если палочка установлена неправильно (например, попала в мышцу), ее эффективность снижается.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Извлечение палочки осуществляется только врачом.

Действует на протяжении трех лет

невозможно забыть принять также эффективно при расстройствах желудка

частые расстройства менструального цикла

препарат

дорогой невозможно удалить самостоятельно

wirkt 12 oder
8 Wochen lang

kein Eisprung

bequem

Kann nicht
spontan abge-
setzt werden

Eher nicht für
junge Frauen

Fruchtbarkeit
kommt oft
erst sehr spät
wieder

Dreimonatsspritze

(Depotspritze)

- Eine Lösung mit Gestagen, die von Ärztin/Arzt oder Arzthelferin alle 12 Wochen in den Gesäßmuskel gespritzt wird. Es gibt auch eine Sorte, die nur 8 Wochen lang wirkt.
- Jede Spritze kostet ca. 30 Euro.

Wie funktioniert 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?

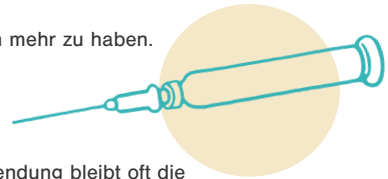
Sehr sicher.

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 24.
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig.
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg.
- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich.
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind.
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen.
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Nach der letzten Spritze kann es über ein Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist.



Трехмесячная инъекция

(депо-форма)

- Представляет собой раствор гестагена; инъекция делается врачом в ягодичную мышцу и действует 12 недель. Существуют препараты, действие которых продолжается только 8 недель.
- Стоимость каждой инъекции 30 евро.

Как действует?

- Попавший в мышцу гормональный запас (депо), постоянно снабжает кровь гестагеном.
- Предотвращает овуляцию и оказывает действие на влагалище и слизистую оболочку стенки матки.

Каков уровень надежности?

Очень высокий.

Преимущества

- Женщине приходится думать о предохранении только раз в 8 или 12 недель.
- Некоторые женщины предпочитают не иметь месячных.

Недостатки

- Возможны риски и побочные действия: см. стр. 25.
- Необходимо регулярное посещение врача и получение рецепта.
- Нерегулярный менструальный цикл; после длительного применения месячные вообще исчезают.
- Усиление аппетита, возможно прибавление в весе.
- У молодых женщин может стать причиной утраты прочности костей.
- В случае возникновения побочных действий женщина не может прекратить использование препарата.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- После последней инъекции для возобновления нормального менструального цикла и способности к оплодотворению может понадобится до года времени.

действует 12
или 8 недель

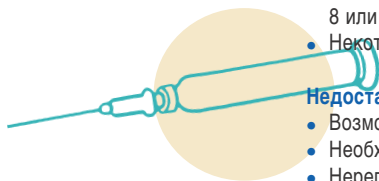
отсутствие
овуляции

удобно

невозможно по
желанию
прекратить
применение

не подходит
для молодых
женщин

длительный
срок до
возобновления
способности к
оплодотворению



Liegt und wirkt
in der
Gebärmutter
bis 5 Jahre

Hormonspirale

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

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

Nachteile

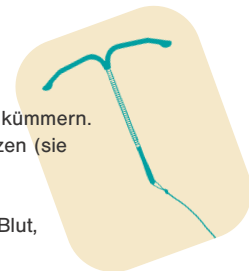
- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben.
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig.
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel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

Bequem

Blutung
kann ganz
wegbleiben

Kontrollen

Kann nicht
selbst entfernt
werden



Гормональная спираль

- Спираль из пластика T-образной формы длиной 3 см., ствол который содержит гестаген.
- Врач вводит спираль в матку женщины. Она может оставаться в матке до 5 лет.
- Стоимость: введение спирали обходится в 300-350 евро (учитывается стоимость самой спирали и работа по её введению), дополнительный осмотр 1-2 раза в год оплачивается дополнительно.

Как действует спираль?

- Гестаген оказывает непосредственное воздействие на матку. Возникающие в связи с действием спирали изменения в матке и её слизистой оболочке препятствуют беременности.

Какой уровень надежности?

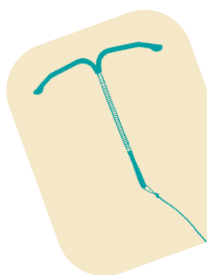
Очень высокий, по надежности приравнивается к стерилизации.

Преимущества

- Женщине не приходится беспокоиться о противозачаточных средствах на протяжении 5 лет.
- Кровотечение во время месячных становится слабым, женщина испытывает более слабые боли (месячные могут исчезнуть вообще).
- Также эффективна и надежна при рвоте или поносе.
- Действует локально, гестаген попадает в кровь в очень незначительных количествах, поэтому побочные действия возникают редко.

Недостатки

- В первое время возможны кровотечения, которые могут длиться на протяжении нескольких месяцев. После этого кровотечение во время месячных ослабевает или исчезает вообще.
- Для того, чтобы проверить правильность расположения спирали в матке, необходимо проходить ультразвуковое обследование.
- Может не подойти женщине (например, если у женщины маленькая матка, очень узкий зев матки, а также при наличии определенных заболеваний).
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Извлечение осуществляется только врачом.



Вводится в
матку и
действует
в ней
до 5 лет

Удобно

Возможность
исчезновения
месячных

Контрольные
обследования

Невозможно
удалить само-
стоятельно

Verhütung ohne Hormone

Kupferspirale

liegt und wirkt
in der
Gebärmutter
wirkt 3–5 Jahre
oder mehr

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

verhindert
Befruchtung und
Einnistung

Wie funktioniert sie?

- Das Kupfer verändert das Milieu in der Gebärmutter. Dadurch kommen die meisten Spermien 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.

Bequem

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.

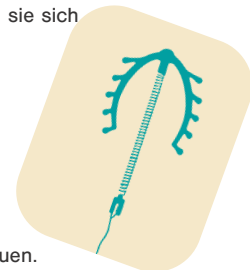
Periode stärker

Unterleibs-
infektionen

Kann nicht
selbst entfernt
werden

Nachteile

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



Негормональные контрацептивы

Медная спираль

- Спираль из пластика, имеет Т-образную форму, или форму якоря, длиной 3 см., стержень которой обмотан медной проволокой. Существует также медная цепочка. Она состоит из медных цилиндров.
- Врач вводит спираль в полость матки женщины.
- Спираль может оставаться в матке 3-5 лет.
- Стоимость: введение спирали обходится в 130-200 евро (сама спираль и ее установка), с медной цепочкой 150-300 евро (дополнительный осмотр 1-2 раза в год оплачивается дополнительно (прибл. 20 евро)).

Как действует?

- Медь изменяет среду в матке. Благодаря спирали сперматозоиды не достигают яйцеклетки и не могут ее оплодотворить.
- Кроме того, медь оказывает влияние на слизистую оболочку матки. Даже если яйцеклетка оплодотворяется, она не может закрепиться на стенке матки.

Каков уровень надежности?

Очень высокий.

Преимущества

- Нормально переносится почти всеми женщинами.
- Имеет длительный период воздействия, удобна.
- Не содержит гормонов, подходит для женщин, кормящих грудью.
- После удаления спирали женщина способна сразу забеременеть.
- Также может использоваться в качестве посткоитальной контрацепции, см. стр. 55.

Недостатки

- Выделения во время менструальных циклов могут становиться сильнее, длиться дольше и быть более болезненными.
- Особенно подходит для женщин, у которых есть постоянный партнер.
- При частой смене партнеров возможна передача половых инфекций.
- Для некоторых женщин не годится (например, если у женщины имеются миомы матки).
- Для того, чтобы проверить правильность расположения спирали в матке, необходимо проходить ультразвуковое обследование.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Извлечение осуществляется только врачом.



Вводится в матку и действует в ней

эффективна на протяжении 3-5 или больше лет

препятствует оплодотворению и nidации яйцеклетки

Удобно

Усиление выделений во время месячных половых инфекции

Невозможно удалить самостоятельно

Barrieremethoden

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

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

Барьерные методы

Эти методы имеют такое название, поскольку они образуют своеобразный барьер или препятствие из латекса, силикона или аналогичных материалов, который предотвращает слияние сперматозоида с яйцеклеткой. Некоторые средства необходимо использовать со специальным гелем или кремом, которые убивают или парализуют сперматозоиды.

Барьерные методы надежны только в том случае, если они используются правильно и при каждом половом акте. Важно хорошо ознакомиться с инструкцией и хорошо натренироваться использованию данного средства.

auf geprüfte
Qualität achten

Schutz vor
Krankheiten, die
beim Sex über-
tragen werden

Kondom

- Verhütungsmethode für den Mann.
- Ein weicher »Schlauch« mit einem geschlossenen Ende, meistens aus Latex (oder Polyurethan).
- Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gezogen.
- In verschiedenen Formen, Größen, Farben, mit oder ohne Aroma.
- Zu bekommen in Drogerien, Supermärkten, Apotheken, Tankstellen, Automaten und über das Internet.
- Auf Gütesiegel achten.
- Kosten: 0,40 bis 0,70 Euro/Stück (Polyurethan: 4 Euro/Stück).

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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



Vorteile

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

Nachteile

- Es muss richtig angewendet werden.
- Die Größe muss stimmen.
- Es kann reißen oder abrutschen.
- Manche Männer und Frauen finden, dass das Kondom beim Sex stört.
- Es kann bei falscher Aufbewahrung (zum Beispiel im Portemonnaie) undicht werden.
- Für Männer mit Latex-Allergie gibt es teurere Kondome aus Polyurethan.

Презерватив

- Является средством контрацепции для мужчин.
- Изготовлен из латекса (или полиуретана), представлен в виде мягкой »трубки« с закрытым концом.
- Презерватив одевают непосредственно перед половым актом на пенис, находящийся в состоянии эрекции.
- Существует широкий выбор презервативов разных форм, размеров, цветов, с запахом и без.
- Легко приобрести в аптеках, супермаркетах, в магазинах автостоянках, автоматах или заказать через Интернет.
- Обратит внимание на качество.
- Стоимость: 0,40-0,70 евро за штуку (из полиуретана: 4 евро за штуку).

Как действует?

- Сперма надежно задерживается в презервативе. Таким образом предотвращается ее попадание в матку или слияние с яйцеклеткой.
- Для каждого полового акта используется новый презерватив.

Каков уровень надежности?

Надёжен, если используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Защищает как мужчину, так и женщину от многих болезней, которые передаются половым путем. Защищает от СПИДа, ВИЧ-инфекции, хламидий и частично от папиллома-вируса (бородавки) человека.
- Является единственным методом контрацепции, кроме стерилизации, для мужчин.
- Легко доступны.

Недостатки

- Необходимо правильно использовать.
- Необходимо подобрать соответствующий размер.
- Может разорваться или сползти.
- Некоторые мужчины и женщины считают, что презерватив в сексе мешает.
- При неправильном хранении (например, в кошельке) возможно повреждение презерватива.
- Для мужчин, которые страдают от аллергии на латекс, существуют более дорогие презервативы из полиуретана.



обратить
внимание на
качество

Защищает от
заболеваний
передающихся
половым путем

Fängt die
Samenflüssig-
keit auf

nur einmal ver-
wenden!

Schützt vor
Krankheiten, die
durch Sex über-
tragen werden

Gleitmittel

Frauenkondom

Was ist das?

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

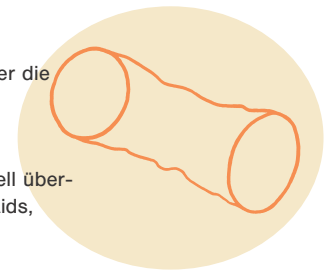
- Bei korrekter Anwendung vermutlich so sicher wie das »Männerkondom«. Es liegen aber nur wenige Daten über die Sicherheit vor.

Vorteile

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

Nachteile

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



Женский презерватив

Что это такое?

- Мягкая трубка из полиуретана, нитрила или латекса с закрытым концом.
- Можно купить в аптеке или через Интернет.
- Стоимость: в пределах 8-12 евро за три штуки.

Как действует?

- Перед половым актом женщина самостоятельно устанавливает презерватив во влагалище. Презерватив покрывает стенки влагалища и внешние половые губы. Сперма задерживается в презервативе.
- Для каждого полового акта используется новый женский презерватив.

Каков уровень надежности?

- При правильном использовании, предположительно, такой же надежный, как презерватив для мужчин. Относительно надежности имеется мало данных.

Преимущества

- Защищает женщину от многих заболеваний, передающихся половым путем. Защищает от СПИДа, ВИЧ-инфекции, хламидий и частично от папиллома-вируса (бородавки) человека.
- Не содержит гормоны.
- Этот презерватив могут использовать курящие женщины, а также женщины, кормящие грудью.

Недостатки

- Высокая стоимость.
- Требуется некоторая тренировка в использовании.
- Может издавать потрескивающий звук, что можно устранить с помощью смазки.

задерживает
сперму

одноразовый!

Защищают от
половых
инфекций

смазка



Größe
muss passen

hält die
Samenzellen ab

jedes Mal
benutzen

die Frau hat es
»in der Hand«

braucht
Anleitung
und Übung

Diaphragma

- Weiche dünne Halbkugel aus Latex oder Silikon, meistens 6-8 cm groß. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt.
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt.
- Die richtige Größe muss durch eine Untersuchung festgestellt werden. Wenn eine Frau viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 kg), 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, Gel/Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme.

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

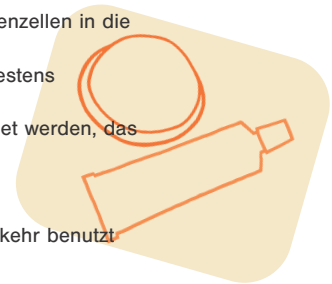
Sicher, wenn es richtig und bei jedem Geschlechtsverkehr benutzt wird.

Vorteile

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

Nachteile

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



Диафрагма

- Мягкие тонкие полушария из латекса или силикона, размером 6-8 см. Плоско сжимаются. Женщина вводит диафрагму перед половым актом во влагалище таким образом, чтобы она закрывала вход в матку.
- Используется вместе со спермицидным кремом или гелем.
- Путем обследования необходимо подобрать подходящий размер. Если женщина сильно поправляется или худеет (более 5 кг), то размер нужно подобрать заново.
- Имеются в наличии в некоторых консультационных центрах «pro familia», аптеках, возможен заказ по Интернету.
- Стоимость: в начале 50 евро (диафрагма, гель/крем), плюс стоимость осмотра, после этого около 10 евро за упаковку геля/крема.

Как действует?

- Вместе с гелем/кремом предотвращает попадание сперматозоидов в матку.
- После полового акта диафрагма должна оставаться во влагалище еще около 8 часов.
- Каждый раз необходимо использовать вместе со специальным гелем (или кремом), который убивает или парализует сперматозоиды

Какой уровень надежности?

Надежен, если используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Не содержит гормоны.
- При должном обращении может храниться 2 года и более.
- Подходит для курящих женщин и кормящих грудью.
- Можно устанавливать за несколько часов до полового акта.
- Нет необходимости регулярно посещать врача.

Недостатки

- Женщина не везде может получить помощь относительно навыков введения диафрагмы с хорошим инструктажем (об этом нужно отдельно поинтересоваться в центре «pro familia» или женской консультации).
- Не подходит в случае опущения матки.
- Гель/крем может вызвать раздражение слизистой оболочки влагалища или пениса, а также аллергию.
- Слишком обильные выделения в результате использования геля/крема.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

Необходимо
подобрать
подходящий
размер

задерживает
сперму

используется
каждый раз

всегда «под
рукой» у
женщины

требуется
инструктаж и
тренировка в
применении

Verhütungskappe/ Portiokappe

saugt sich fest

richtige Größe
ist wichtig

mit Gel/Creme

jedes Mal
benutzen

Schützt
teilweise vor
Unterleibs-
infektionen

braucht Übung

- Kappe aus Silikon, in mehreren Formen und Größen. Die Frau führt sie vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide ein; sie saugt sich auf der Portio (unterster Teil der Gebärmutter) fest und dichtet den Muttermund ab.
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt.
- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden; ein Modell gibt es nur in einer Größe.
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, im Frauengesundheitszentrum, über Apotheken oder Internet.
- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel/Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme.

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen.
- Hält 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.



Противозачаточный колпачок/ внутриматочный колпачок

- Колпачок из силикона, представлен в различных формах и размерах. Женщина вводит его перед половым актом, колпачок как бы плотно присасывается к шейке матки и закрывает доступ к ней.
- Используется вместе со спермицидным кремом или гелем.
- Размер колпачка подбирается в рамках обследования, у каждой модели лишь один размер.
- Имеются в наличии в некоторых центрах »pro familia«, женских консультациях, аптеках, также возможен заказ через Интернет.
- Стоимость: в начале 50-60 евро (колпачок, гель/крем), плюс стоимость осмотра, после этого около 10 евро за упаковку геля/крема.



Как действует?

- Вместе с гелем/кремом предотвращает попадание сперматозоидов в матку.
- После полового акта колпачок должен оставаться во влагалище еще около 8 часов.

Каков уровень надежности?

Надежен, если подобран подходящий размер и правильно используется при каждом половом акте.

Преимущества

- Подходит для курящих и кормящих грудью женщин.
- Можно хранить на протяжении нескольких лет.
- Частично защищает от половых инфекций, поскольку болезнетворным микробам сложно попасть в матку.
- Можно устанавливать за несколько часов до полового акта.

Недостатки

- Колпачок тяжелее ввести, чем диафрагму.
- Женщина не везде может получить помощь относительно практики введения колпачка с хорошим инструктажем (об этом нужно отдельно поинтересоваться в центре »pro familia« или женской консультации).
- Колпачок может соскользнуть.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

плотно
присасывается

важно
подобрать
подходящий
размер

с гелем/кремом

используется
каждый раз

частично
защищает от
половых
инфекций

требует
навыков в
использовании

Samen-
untersuchung

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Methode
für den Mann

nur selten
rückgängig
zu machen

Sterilisation

Für eine Sterilisation sollte sich nur entscheiden, wer für den Rest des Lebens auf (weitere) eigene Kinder verzichten will. Sie ist ein endgültiger Eingriff. Der Versuch, sie rückgängig zu machen, gelingt bis heute nur selten.

Sterilisation des Mannes

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

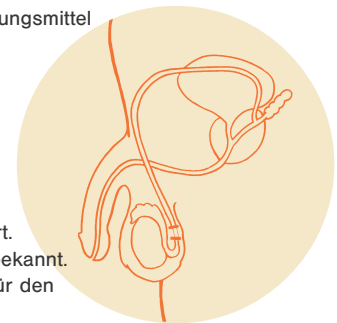
Sehr sicher

Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen.
- Die sexuelle Lust und Männlichkeit bleiben unverändert.
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt.
- Neben dem Kondom die einzige Verhütungsmethode für den Mann.
- Einfacher als die Sterilisation der Frau, weniger Risiko.

Nachteile

- Operation.
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Wirkung tritt erst nach Wochen oder Monaten ein.
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt nicht immer.



Стерилизация

На стерилизацию решаются те люди, которые не хотят иметь (больше) детей в будущем. Это необратимое вмешательство. Попытки устранить её результаты имеют на сегодняшний день небольшой процент успеха.

Стерилизация мужчин

- Это небольшая, проводимая амбулаторно, операция (вазотомия или вазектомия).
- Семявыводящий проток перерезается и блокируется. Стоимость: 400-500 евро, при применении общего наркоза стоимость увеличивается; иногда необходимо дополнительно оплачивать исследование спермы.

Как действует?

- В семенную жидкость больше не попадают сперматозоиды.
- После проведения операции мужская способность к оплодотворению сохраняется от недели до нескольких месяцев. Когда при исследовании спермы в ней не обнаруживается больше наличия сперматозоидов, можно отказаться от использования других противозачаточных средств.

Каков уровень надежности?

Очень высокий.

Преимущества

- Можно не беспокоиться о противозачаточных средствах.
- Сексуальное влечение и мужская сила не изменяются.
- Отсутствие побочных действий.
- Это единственное, наряду с использованием презерватива, противозачаточное средство для мужчин.
- Операция намного проще, чем для женщин, меньший уровень риска.

Недостатки

- Операция.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Результат достигается только через неделю или месяц после операции.
- Обратная операция стоит очень дорого и не всегда имеет положительный результат.



исследование
спермы

Результат
через
несколько
недель или
месяцев

Средство
контрацепции
для мужчин

Обратная
операция
возможна
лишь в редких
случаях

endgültig

Operation
nur selten rück-
gängig
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.

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.



Стерилизация женщин

- Операция, при которой в области пупка делается прокол (лапароскопия); маточная труба блокируется.
- Операция длится прил. 20-30 мин.
- Стоимость: 500-1.000 евро под общим наркозом.

Как действует?

- Сквозь заблокированные маточные трубы не проходит ни яйцеклетка, ни сперма. Способность к оплодотворению не возобновляется.

Каков уровень надежности?

Очень высокий.

Преимущества

- Можно не беспокоиться о противозачаточных средствах.
- Не содержит гормоны.
- Не влияет на менструальный цикл, сексуальное влечение или женственность.
- Отсутствие побочных действий.

Недостатки

- Дорого.
- Хотя это и рутинная операция, но риск не исключается.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.
- Обратная операция стоит очень дорого и не всегда имеет положительный результат.



окончательная
процедура

Операция

обратная
операция
удается очень
редко

In die Scheide

Nonoxinol,
Milchsäure,
Zitronensäure

unsicher

Chemische Verhütungsmittel

Was ist das?

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

Wie funktionieren sie?

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

Wie sicher sind sie?

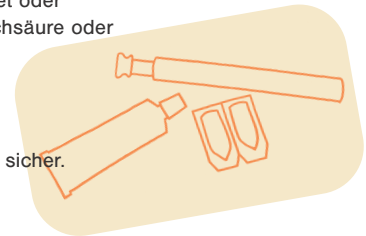
- Unsicher.
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc.: sicher.

Vorteile

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

Nachteile

- Unsicher.
- Chemische Mittel können die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen.
- Manche Männer und Frauen finden, dass diese Mittel beim Sex stören.
- Schützen nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.



Химические противозачаточные средства

Что это такое?

- Существуют различные химические противозачаточные средства: свечи, гель, крем, таблетки, губка. Перед половым актом женщина самостоятельно вводит средство во влагалище.
- Продается в аптеках и аптекарских магазинах.
- Стоимость: в пределах 7-12 евро.

Как действуют?

- Содержат средства, которые убивают или парализуют сперматозоиды, например, нон-оксинол-9, молочную или лимонную кислоту.

Каков уровень надежности?

- Не очень надежные.
- Если используется в сочетании с диафрагмой и противозачаточным колпачком, то надежно.

Преимущества

- Не содержат гормоны.
- Подходит для курящих и кормящих грудью женщин.
- Легко доступны.

Недостатки

- Не очень надежные.
- Химическое средство может вызвать раздражение слизистой оболочки влагалища или пениса, а также аллергию.аллергию.
- Некоторые мужчины и женщины считают, что данные средства мешают в сексе.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

вводятся во
влагалище

Нон-оксинол,
молочная,
лимонная
кислота

не очень
надежные

Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung

(auch Natürliche Familienplanung –NFP– genannt)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher sind sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Regelmäßige
Periode

Erlernen

beide Partner



Методы вычисления продуктивных дней

(также называется методом естественного планирования семьи)

- При тщательном наблюдении за своим телом женщина может вычислить дни, в которые возможно оплодотворение.
- В эти дни пара отказывается от полового акта или использует презервативы, диафрагмы и т.д.

Как действует?

- Такой способ подходит для женщин с регулярным месячным циклом.
- Просыпаясь, женщина каждое утро измеряет температуру (из-за этого этот метод называется температурным методом). Если она ежедневно наблюдает за изменениями слизистой оболочки шейки матки и возле зева матки, то такой метод называется методом структуры слизистой оболочки.
- Таким образом она вычисляет дни, в которые не может забеременеть. Для использования такого метода необходима индивидуальная консультация и информация. Для этого существуют специальные курсы. Они называются курсами естественного планирования семьи.
- Такой метод можно полноценно использовать после того, как на протяжении 3 месяцев женщина собрала достаточное количество информации.
- Специальные компьютерные программы могут использоваться в качестве вспомогательного средства для вычисления безопасных дней. Но такой метод не относится к методам контрацепции.

Каков уровень надежности?

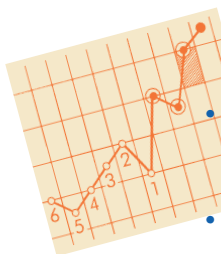
- Уровень надежности возрастает с точностью проведенных наблюдений.
- Чем чаще пара прибегает к такому методу, тем надежнее он является.
- Если производится только измерение температуры или наблюдение влагалища, метод не может считаться надежным.

Преимущества

- Не содержит гормоны.
- Женщины много узнают о своем теле.
- Требуется минимальных затрат.

Недостатки

- Предполагает единодушное согласие обоих партнеров.
- Требуется долгого времени обучения.
- Больше подходит для женщин с регулярным менструальным циклом.
- Иногда его путают с таким ненадежным методом как календарный.
- Не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.



Регулярный
месячный цикл

Исследование

для обоих
партнеров

Pille danach
Spirale danach

Innerhalb von 72
Stunden

Bis 5 Tage
danach

Wenig Neben-
wirkungen

Pille danach/Spirale danach

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

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

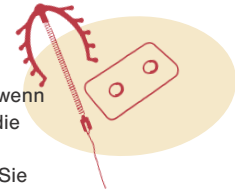
- Die Frau nimmt die »Pille danach« mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Kosten ca. 17 Euro).

Oder:

- Die Frau nimmt die »Pille danach« mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Kosten ca. 34 Euro).
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Alles weitere siehe Seite 34.

Wie funktioniert sie?

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



Wie sicher ist sie?

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

Vorteile

- Möglichkeit für den »Notfall«.
- Die »Pille danach« hat wenig Nebenwirkungen.
- Die Kupferspirale kommt in Frage, wenn mehr als 72 Stunden vergangen sind oder die Frau sowieso mit der Spirale verhüten möchte.

Посткоитальные таблетки/спирали

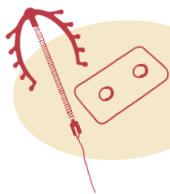
Несмотря на такой большой выбор противозачаточных средств и их правильное использование, возможны аварии. Имеется в виду половой акт с применением ненадежных методов предохранения. В таких случаях важно знать, что существуют посткоитальные методы.

После «аварийного» полового акта существуют способы избежать нежелательной беременности (т.н. посткоитальные методы):

- Женщина должна как можно раньше, не позднее 72 часов после полового акта, принять таблетку с левоноргестрелом.

Или:

- Женщина принимает таблетку «после» с улипристалом. Ее можно принимать в течение 120 часов (5 дней) после полового акта (расходы около 34 евро).
- Женщина может установить медную спираль не позднее 5 дней со дня незащищенного полового акта. Подробную информацию см. на стр. 35.



Как действует?

- Таблетки «экстренной помощи» останавливают или предотвращают овуляцию еще до ее начала. Таблетка не является эффективной, если оплодотворенная яйцеклетка уже закрепилась в матке.
- Посткоитальная спираль парализует сперматозоиды. Она также предотвращает миграцию оплодотворенной яйцеклетки.

Каков уровень надежности?

- Наиболее эффективной считается таблетка на основе гестагена, если ей воспользоваться не позднее 24 часов с момента незащищенного полового акта. После использования посткоитальных средств беременеет 1% женщин. Если таблетку принять позже, она может оказаться недостаточно эффективной.
- Таблетка из улипристала действует в течение 5 дней.
- Посткоитальная спираль очень надежна.
- Если после трех недель после применения посткоитального средства у женщины не начинаются месячные, вероятно женщина забеременела. Это касается обоих посткоитальных методов.

Преимущества

- Является «экстренным» средством.
- Посткоитальные таблетки имеют мало побочных действий.
- Посткоитальную спираль можно использовать, если с момента незащищенного полового акта прошло более 72 часов, или женщина в любом случае хочет воспользоваться спиралью как противозачаточным средством.

Посткоитальные таблетки и спирали

на протяжении 72 часов

не более 5 дней после полового акта

Почти нет побочных действий

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

Nachteile

- In manchen Orten ist es schwierig, ein Rezept für die »Pille danach« zu erhalten.
- Die »Pille danach« verhütet nur für das eine Mal, nicht für den Rest des Zyklus.
- Andere Medikamente können die Wirkung der »Pille danach« unsicher machen.
- Die »Pille danach« ist teuer.
- Die »Pille danach« ist nur für den Notfall gut. Sie eignet sich nicht als Methode auf Dauer.
- Es kann schwer sein, schnell genug eine Ärztin/einen Arzt für die Spirale danach zu finden. Dann kann ein Anruf in einer pro familia-Beratungsstelle helfen.

- По желанию женщины спираль может оставаться в матке на протяжении 3-5 лет.

Недостатки

- В некоторых местах трудно получить рецепт на «экстренные» таблетки.
- Таблетки защищают только один раз, а не на весь цикл.
- Использование других медицинских препаратов может снизить эффективность таблеток.
- Посткоитальная таблетка стоит дорого.
- Посткоитальная таблетка подходит только для экстренных случаев. Такие таблетки не могут применяться постоянно.
- Может оказаться сложно найти врача для установки спирали. В таком случае вы можете обратиться в консультационный центр «pro familia».

Noch mehr Informationen Auf Russisch oder Russisch/Deutsch

Vom pro familia Bundesverband

- Broschüre Schwangerschaftsabbruch (russisch)
- Faltblatt Pille danach und Spirale danach (russisch)
- Faltblatt Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (russisch)
- Broschüre Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit (russisch)

Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt,
Tel: 0 69 / 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:

- Faltblatt Die Pille danach (russisch)
- Broschüre für Jugendliche Verhüten – aber wie? (russisch/deutsch)
- Broschüre HIV-Übertragung und Aids-Gefahr (russisch)

Sie erhalten sie kostenlos bei:

BZgA, 51101 Köln oder per Fax an: 02 21 / 8 99 22 57, www.bzga.de

- »Verhütung nach der Geburt« in russischer Sprache

Erhältlich bei:

Regierungspräsidium Stuttgart, Landesgesundheitsamt,
Nordbahnhofstraße 135
70191 Stuttgart, Tel. +49 (0) 711 904-35000

Дополнительная информация доступна на русском или немецком языках

Федеральная ассоциация »pro familia« представляет

- буклет »Прерывание беременности« (на русском языке)
- проспект »Посткоитальные таблетки и спирали« (на русском языке)
- буклет »Прерывание беременности с помощью лекарств« (на русском языке)
- буклет »Кто что предлагает в области планирования семьи, половой жизни и партнёрства, вопросов здоровья« (на русском языке)

Эти буклеты и проспекты вы можете бесплатно получить в: центре »pro familia«, Штреземанналлее 3, 60596 Франкфурт, телефон: 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de.

По этому электронному адресу вы также сможете найти ближайший консультационный центр pro familia.

Центр консультирования »pro familia« издает буклеты, в которых описан отдельно каждый противозачаточный метод. Буклеты содержат более подробную информацию, но только на немецком языке.

Федеральный центр санитарного просвещения представляет:

- рекламный проспект »Посткоитальные таблетки« (на русском языке)
- буклет для подростков »Предохраняться–но как?« (на русском/на немецком языке)
- буклет »Пути заражения ВИЧ и опасность СПИДа« (на русском языке)

Эти буклеты и проспекты вы можете бесплатно получить по адресу: Федеральный центр санитарного просвещения BZgA, 51101, Кёльн, или по факсу: 02 21 / 8 99 22 57, www.bzga.de

- Буклет »Предохранение после родов« на русском языке можно приобрести по адресу: Окружная администрация Штутгарта, земельный департамент здравоохранения, Нордбанхофштрассе, 135, 70191 Штутгарт, тел. +49 (0) 711 904-35000

Ihre Rechte sind uns wichtig

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

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

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

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

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

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

Нам важны ваши права

Когда вы обращаетесь в pro familia, у вас есть право получить обширную информацию и консультацию. Неважно, что вас привело к нам, мы отнесёмся к вам серьезно и с уважением. Мы конфиденциально обращаемся с вашими запросами и позаботимся о том, чтобы не затронуть вашу личную жизнь. У нас вы встретите опытных сотрудников, обязанных сохранять профессиональную тайну, и которые консультируют даже в том случае, если вы хотите оставаться анонимным.

Когда вы обращаетесь в pro familia, у вас есть право на свое личное мнение и решение. Наше предложение - дать вам полную необходимую информацию без всяких предрассудков, так чтобы вы смогли потом самостоятельно решить, что вам делать. К примеру, какой метод предохранения беременности для вас подходит и хотите ли вы после этого использовать наши услуги.

Вы можете обращаться в pro familia необходимое количество раз. У вас есть право на последующую консультацию, мы уделим вам необходимое количество времени. В случае, если мы не сможем предоставить вам дальнейшую помощь, вам порекомендуют учреждения, специализирующиеся непосредственно на ваших проблемах. Вы всегда можете рассчитывать на нашу поддержку.

Даже мы не знаем всего. Мы устраним пробелы и ошибки в работе, если вы нам на них укажете. Поэтому нам важны ваши критические замечания. Говорите с нами открыто: ваше право на критику помогает нам.

Наша консультация полезна для вас

Во время консультации нашей задачей является предоставить вам всю необходимую информацию. Пожалуйста, проконтролируйте, удалось ли это нам: можете ли вы принять решение или у вас еще остались вопросы? Если это так, не бойтесь еще раз позвонить или посетить нас. Вы можете в любое время привести с собой вашего партнера.

Broschüren der pro familia

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

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

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

Broschürenreihe Körper und Sexualität

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

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Informationsmaterialien

für Jugendliche

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

Fremdsprachige Materialien

- Empfängnisregelung – womit? (In Arabisch, Englisch*, Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Serbokroatisch, Spanisch)
- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ) (In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*)

Брошюры pro-familia

Вы можете получить следующие брошюры – при наличии – в консультационных центрах или в федеральных конторах pro familia, Stresemannallee 3, 60596 Франкфурт, Tel.: 0 69 / 26 95 77 90. Брошюры, отмеченные * Вы можете скачать через Интернет в PDF-формате на сайте www.profamilia.de

Брошюры о способах предохранения

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

Брошюры об организме и половой жизни

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

Брошюры о половой жизни и старении

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Брошюры о беременности

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Информация для подростков

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

Брошюры и информационный материал для иностранцев

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

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

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

Bayern

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

Berlin

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

Brandenburg

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

Bremen

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

Hamburg

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

Hessen

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

Mecklenburg-Vorpommern

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

Niedersachsen

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

Nordrhein-Westfalen

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

Rheinland-Pfalz

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

Saarland

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

Sachsen

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

Sachsen-Anhalt

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

Schleswig-Holstein

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

Thüringen

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

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle



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.