

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

RUS

D

Verhüten – gewusst wie!



Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
<http://www.bzga.de>

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion

Oliver Schwenner, Köln

Layout

co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos

creative collection
Design pics
fotolia
PhotoAlto

Druck

Druckpunkt, Bedburg

Erscheinungsdatum

Juli 2009

Auflage

2.10.11.09

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellung

BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221 8992-257
order@bzga.de
www.loveline.de
Bestell-Nr.: 13120110

Inhalt

Erklärung der verwendeten Symbole	4
Einleitung – Verhütungsfragen	6
Fruchtbarkeit und Zyklus	10
Pille	12
Kondom	14
Hormonspirale	16
Vaginalring	18
Dreimonatsspritze	20
Hormonimplantat	22
Verhütungspflaster	24
Kupferspirale	26
Diaphragma	28
Keine Verhütungsmethoden! Aufpassen oder Koitus interruptus	30
Nur für den Notfall: Pille danach	32
Nur für den Notfall: Spirale danach	34
Ungeplant schwanger – Schwangerschaftskonflikt	36
Rat und Hilfe	38

Erklärung der verwendeten Symbole

**Wer verhütet?
Wen betrifft es?**



Wichtige Hinweise



Besondere
Beachtung der
Zeit bei der
Anwendung



Besondere
Beachtung



Anwendung
erfordert
besondere
Sorgfalt



Anwendung
muss erlernt
werden



chemische
Substanzen
enthalten

Wie sicher ist es?



sicher



unsicher

Wo bekommt man es? Wer berät?



Arzt/Ärztin,
Krankenhaus



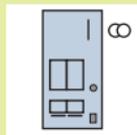
Beratungsstelle



Apotheke



Drogerie,
Supermarkt,
Warenhaus



Automat



Einleitung



Verhütungsfragen

Schön, dass du dich über das Thema Verhütung ausführlicher informierst. Sicher hast du dir bereits Gedanken gemacht und die eine oder andere Frage gestellt.

- Wie kann ich eine Schwangerschaft sicher verhüten?
- Welche Mittel und Methoden sind für mich geeignet?
- Welche Kosten kommen auf mich zu?
- Was kann ich tun, wenn es zu einer Verhütungspanne oder ungeplanten Schwangerschaft gekommen ist?

Verhütung bedeutet, dass du dich mit dem Thema Schwangerschaft auseinandersetzen musst.

*Möchte ich aktuell ein Kind bekommen?
Wann möchte ich Mutter oder Vater werden?
Möchte ich überhaupt einmal Kinder bekommen?*

Eine klare Position zu diesen Fragen erleichtert die Wahl der Verhütungsmethode. In unterschiedlichen Lebens- und Altersphasen – z. B. ob du gerade Single bist oder in einer festen Beziehung lebst – kann sich dein Verhütungsverhalten ändern. Paare sollten unbedingt über die Verhütung reden.

Verhütungsfragen

Wenn es um Verhütung geht, gibt es viele Mittel und Methoden. Die bekanntesten sind die hormonellen und die Barrieremethoden. Welches Verhütungsmittel für dich passend ist, bleibt immer eine persönliche Entscheidung. Achte darauf, dass die entsprechende Methode sehr sicher, leicht anwendbar und gut verträglich ist.





Bei der Wahl eines Verhütungsmittels musst du auch die Kosten berücksichtigen. Verschreibungspflichtige, hormonelle Verhütungsmittel werden in Deutschland kostenfrei nur an Jugendliche und junge Erwachsene bis zum vollendeten 20. Lebensjahr abgegeben.

Die vorliegende Broschüre möchte dich bei der Suche nach einer geeigneten Verhütungsmethode unterstützen. Sie gibt kompakte Informationen über

- Art und Aussehen
- Wirkung und Anwendung
- Vor- und Nachteile
- Sicherheit
- Wo erhältlich?
- Kosten

der gängigsten und am häufigsten nachgefragten Methoden.

Hinweise zum Thema *ungeplante Schwangerschaft* sowie weiterführende Beratungsmöglichkeiten findest du am Ende der Broschüre.

Fruchtbarkeit und Zyklus

Wann kannst du schwanger werden?

Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regelblutung und dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung wird Zyklus genannt. Jede Frau hat ihren eigenen Rhythmus. Er liegt normalerweise zwischen 25 und 32 Tagen und kann von Regelblutung zu Regelblutung etwas schwanken. Es ist möglich, dass auch äußere Umstände Einfluss auf den Zyklus und den Eisprung haben, wie z. B. Reisen, Stress, Prüfungsangst etc.

Der Monatszyklus

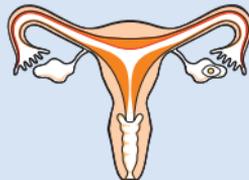
Eireifung

Jeder Zyklus beginnt damit, dass eine der vielen Eizellen im Eierstock heranreift und befruchtungsfähig wird. Es dauert 14 Tage, also etwa die gesamte erste Zyklushälfte, bis die Eizelle reif ist.

Eisprung – die fruchtbaren Tage

Sobald die Eizelle reif ist, wird sie aus dem Eierstock geschwemmt, vom Eileitertrichter aufgefangen und gelangt in den Eileiter. Diesen Vorgang nennt man Eisprung. Die Gebärmutterenschleimhaut ist bereits dicker geworden. Der Eisprung findet ca. 14 Tage vor dem Beginn der nächsten Regelblutung statt. Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle für etwa 24 Stunden befruchtungsfähig. Zu diesem Zeitpunkt ist die Möglichkeit, schwanger

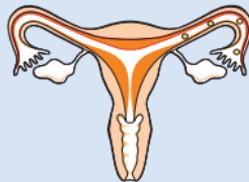
Eireifung



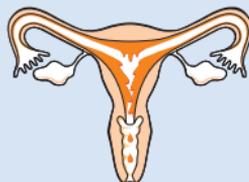
Eisprung – die fruchtbaren Tage



Eiwanderung – die fruchtbaren Tage



Menstruation





zu werden, am größten. Die Spermienzellen des Mannes können aber 3–5, z. T. sogar 7 Tage in Gebärmutter und Eileiter überleben und sozusagen auf die Eizelle „warten“. Deswegen kann auch ein ungeschützter Geschlechtsverkehr einige Tage vor dem Eisprung zu einer Befruchtung und Schwangerschaft führen.

Eiwanderung – die fruchtbaren Tage

Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle für etwa 24 Stunden befruchtungsfähig. Die Eizelle wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter und kann von männlichen Spermienzellen befruchtet werden. Diese Wanderung dauert 3–4 Tage. Die Gebärmutter Schleimhaut ist auf die Einnistung eines Eies vorbereitet.

Menstruation

Wurde die Eizelle nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutter Schleimhaut auf und wird mit der Blutung ausgeschieden. Das nennt man Menstruation, Regel oder Periode und ist der Beginn eines neuen Zyklus. Eine neue Eizelle reift heran.

Vom ersten Eisprung an kann ein Mädchen schwanger werden, also auch schon vor der ersten Menstruation. Der Eisprung liegt ca. 14 Tage vor der nächsten Regelblutung. Also nur während der Tage um den Eisprung herum ist ein Mädchen/eine Frau fruchtbar und kann schwanger werden.

Pille

Art und Aussehen

Die **Antibabypille** wird kurz die **Pille** genannt. Es gibt viele verschiedene Pillensorten. Sie enthalten fast alle die beiden weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen.

Wirkung und Anwendung

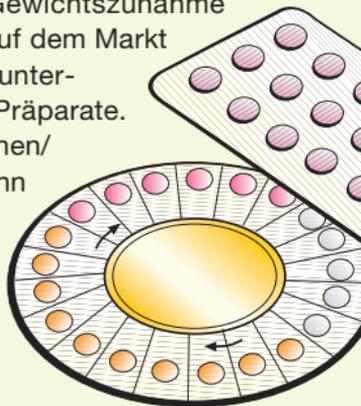
Die Pille hemmt die Eizellenreifung und damit den Eisprung. Der gesamte Zyklus des Mädchens/der Frau besteht infolgedessen aus unfruchtbaren Tagen. Dadurch kann es nicht zu einer Befruchtung kommen.

Die Pillenpräparate unterscheiden sich nach der Menge der Hormone und der Art des Einnahmeschemas. Die Packung besteht aus 21 oder 22 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird. Es folgt eine Pause von 6 bzw. 7 Tagen, in denen die nächste Monatsblutung beginnt. Danach nimmt das Mädchen/die Frau die erste Tablette der nächsten Pillenpackung.

Die einzelnen Tabletten müssen immer in der Reihenfolge eingenommen werden, die im Bei-

packzettel angegeben ist. Wird einmal eine Pille (Tablette) vergessen, muss sie innerhalb von 12 Stunden nachgenommen werden. Am nächsten Tag wird dann die nächste Tablette wieder zur gewohnten Zeit eingenommen. Sind mehr als 12 Stunden vergangen (gerechnet von der üblichen Einnahmezeit), verhütet die Pille nicht mehr sicher.

Die Einnahme der Pille führt heutzutage nicht automatisch zu einer Gewichtszunahme. Aber die enthaltenen Hormone können zu Wassereinlagerungen im Körpergewebe führen. Wenn Mädchen/Frauen eine Zunahme des Körpergewichts feststellen, haben sie die Möglichkeit, auf ein anderes Pillenpräparat zu wechseln. Spezielle Hormone wirken der Gewichtszunahme entgegen. Auf dem Markt gibt es viele unterschiedliche Präparate. Jedes Mädchen/jede Frau kann eine für sie passende Pille finden.





Vorteile

Bei richtiger Anwendung der Pille kann sich das Mädchen/ die Frau sehr sicher fühlen. Es ist möglich, dass sich unreine Haut verbessert. Auch die Blutung ist durch die Pille meist etwas schwächer und kürzer als die natürliche Blutung.

Nachteile

Die Pille kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Gewichtszunahme, Blutungsstörungen und Brustspannen führen. Mädchen/Frauen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen, da sich bei Raucherinnen die Gefahr einer Thrombosebildung (Blutgerinnsel in den Blutadern) erhöht.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Bei richtiger Einnahme verhütet die Pille sehr sicher. Wenn ein Mädchen/eine Frau bestimmte Medikamente einnimmt (z. B. Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel) oder Magen- und Darmprobleme hat, kann dies die Wirkung der Pille herabsetzen.

Wo?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt muss die Pille verschreiben. Mit dem Rezept ist sie dann in der Apotheke erhältlich.

Kosten

Bis zum vollendeten 20. Lebensjahr besteht Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse!

Ab dem 18. Geburtstag können folgende Zusatzkosten entstehen:

- die Rezeptgebühr von zur Zeit 5 € bei einem Medikamentenpreis über 50 € und
- die Praxisgebühr von zur Zeit 10 € beim ersten Besuch einer Frauenarztpraxis im Quartal.

Eine Pillenpackung für 3 Monate kostet ca. 30–40 €.



Kondom

Art und Aussehen

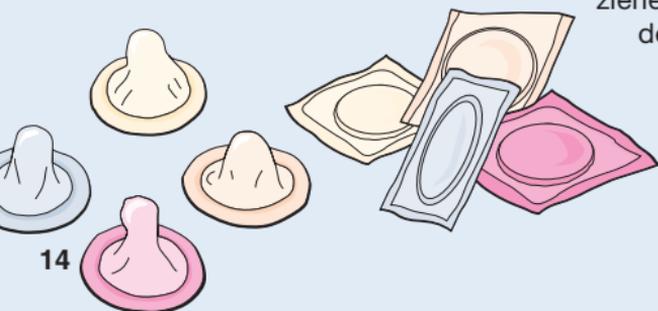
Kondome bestehen aus einer hauchdünnen Gummihaut und haben an der Spitze ein Reservoir, durch das die Samenflüssigkeit aufgefangen wird. Kondome gibt es in verschiedenen Größen, Stärken, Farben und Qualitäten. Es sollten nur geprüfte Markenkondome mit Qualitätssiegel (z.B. CE-Kennzeichnung mit Nummer) benutzt werden. Auf das angegebene Haltbarkeitsdatum achten!

Wirkung und Anwendung

Damit ein Kondom sicher sitzt und nicht abrutscht, muss bei der Auswahl besonders auf die Breite des Kondoms geachtet werden. Die meisten Kondome sind 52 mm breit. Es gibt aber auch schmalere und breitere. Die Auswahl ist groß und darunter ein passendes Kondom zu

finden ist oft gar nicht so einfach. Es kann hilfreich sein, sich z. B. im Internet über die verschiedenen Kondomgrößen zu informieren. Einigen Jungen sind die normalen Kondome (52 mm) zu groß, denn bei den meisten Jungen bis 17/18 Jahren wächst der Penis in Größe und Dicke noch. Auch bei erwachsenen Männern ist die Penisbreite sehr unterschiedlich.

Ein Kondom muss rechtzeitig über den steifen Penis gerollt werden, und zwar vor der Berührung des steifen Penis mit der Scheide! Penis und Scheide kommen dadurch nicht in direkten Kontakt miteinander. Nach dem Samenerguss nicht warten, bis der Penis schlaff wird! Kondom am Penischaft mit der Hand festhalten, damit es nicht abrutscht, vorsichtig zusammen mit dem noch steifen Penis aus der Scheide herausziehen! Es ist gut, vor dem ersten Mal den Gebrauch eines Kondoms zu üben.





Vorteile

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann. Richtig angewendet bietet das Kondom einen sehr sicheren Schutz vor einer Schwangerschaft, Geschlechtskrankheiten und HIV/AIDS. Es greift nicht in den Körper ein, ist kostengünstig und leicht erhältlich. Selbst für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latex-Kondome bestehen, gibt es in Apotheken spezielle Kondome aus Polyurethan.

Nachteile

Wer dazu neigt, gerade beim Sex nicht an die Verhütung zu denken, sollte besser anders verhüten; zum Beispiel mit der Pille. Nicht allen fällt es leicht, die Benutzung eines Kondoms ausdrücklich zu fordern.

Sicherheit

Ein Kondom nie zusammen mit Fett oder ölhaltigen Substanzen (z. B. Lotionen, Cremes, Vaseline) verwenden! Es gibt viele Kondome, die bereits mit einem Gleitgel beschichtet sind. Wenn das Gel nicht ausreicht, kannst du ein spezielles Gleitgel dort kaufen, wo es auch Kondome gibt. Das Gel verringert die Reibung an den empfindlichen Hautstellen der Geschlechtsteile und schützt auch das Kondom.

Richtig angewendet ist das Kondom ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

Falls eine HIV-Infektion zu befürchten ist, muss schnell eine AIDS-Beratungsstelle aufgesucht werden. Dort erhältst du Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten mit stark wirkenden Medikamenten gegen AIDS (sog. Virenhemmer). Eine bundesweite anonyme Beratung wird über die Telefonnummer 01805/555 444 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.) oder online unter www.aidsberatung.de angeboten.

Wo?

Apotheken, Drogerien, Supermärkte, Internetversandhäuser für den Bezug schmaler und weiter Kondomgrößen

Kosten

ca. 5–10 € für 10 Stück

Hormonspirale

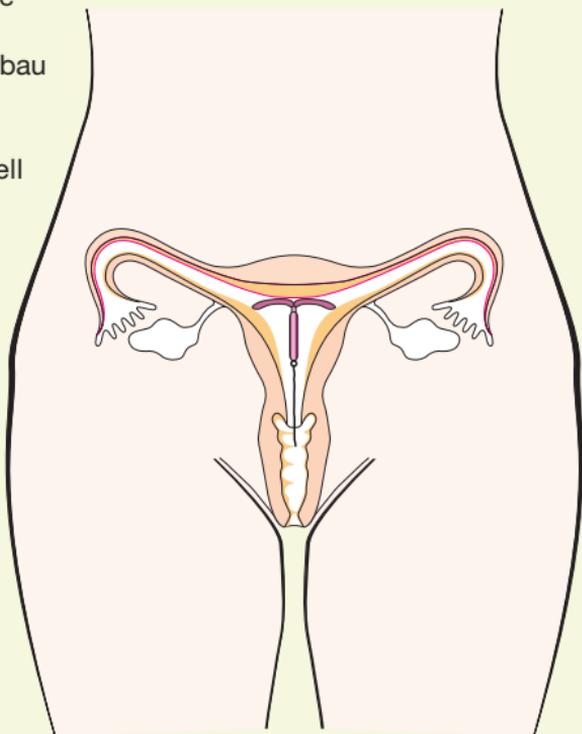
Art und Aussehen

Die Hormonspirale ist ein kleines, leicht biegsames T-förmiges Gebilde und verbindet die Wirkungsweisen der Pille und der Kupferspirale.

Wirkung und Anwendung

Sie ist mit einem kleinen Hormondepot versehen und setzt kontinuierlich Hormone frei. Die Hormonspirale macht den Zervixschleim im Gebärmutterhals dicker und dadurch während des Eisprungs für die Spermien undurchlässiger. Außerdem hemmt sie den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, wodurch die Möglichkeit abnimmt, dass sich eine eventuell befruchtete Eizelle einnisten kann. Sie ist bis zu 5 Jahre wirksam. Sie wird vom Frauenarzt oder von der Frauenärztin eingesetzt.

Die Anwendung ist bei Frauen, die noch keine Kinder haben, etwas erschwert, weil die Hormonspirale dicker ist als die Kupferspirale. Wenn die Frau schwanger werden möchte, geht sie zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin und lässt die Spirale entfernen. Dann kann sie sofort schwanger werden. Die Spirale macht nicht unfruchtbar.





Vorteile

Ein Vorteil der Hormonspirale ist die Verringerung der Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung. Um die Verhütung muss sich für längere Zeit nicht mehr gekümmert werden.

Nachteile

Anwenderinnen haben meist dauerhaft unregelmäßige Blutungen. Ansonsten können Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten und gelegentlich Akne auftreten. Die Hormonspirale ist bei Frauen, die noch nicht geboren haben, nicht als Methode der ersten Wahl anzusehen.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Die Hormonspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

Bei Frauen, die gesetzlich versichert sind, besteht bis zum vollendeten 20. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse! Es wird empfohlen, dies vorher mit der Krankenkasse abzustimmen.

ca. 230–300 € mit Einlage (5 Jahre)

Vaginalring

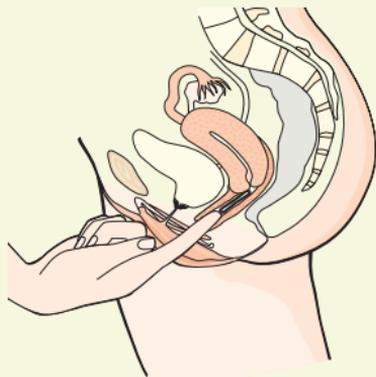
Art und Aussehen

Der Vaginalring, ein biegsamer Kunststoffring, enthält eine niedrig dosierte Östrogen-/ Gestagen-Kombination und passt sich – in einer Größe – jedem Mädchen/ jeder Frau an.

Wirkung und Anwendung

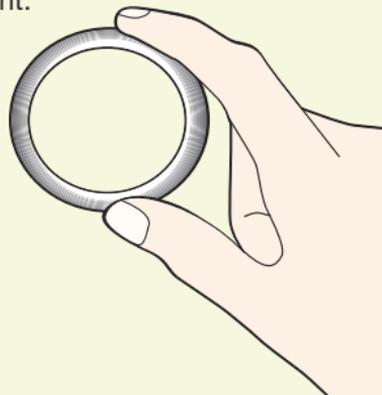
Die Wirksamkeit des Vaginalrings ist mit der Pille zu vergleichen. Die Wirkstoffe gelangen über die Vaginalwände direkt in die Blutbahn. Der Ring wird ähnlich wie ein Tampon von dem Mädchen/ der Frau selbst in die Scheide eingeführt.

Im 1. Monat wird der Ring zwischen dem 1. und 5. Tag der Menstruation in die Scheide eingesetzt. Das Mädchen/die Frau muss noch 7 Tage lang Kondome benutzen. **Der Ring bleibt 21 Tage in der Scheide.** Nach 21 Tagen holt das Mädchen/die Frau den Vaginalring wieder heraus. Jetzt folgt eine Pause von 7 Tagen. In dieser Zeit bekommt das Mädchen/die Frau seine/ ihre Blutung. Der Vaginalring schützt die Frau auch während der Pause vor einer Schwangerschaft. Egal, wann die Blutung



kommt: Nach 7 Tagen führt die Frau einen neuen Vaginalring in die Scheide ein.

Sollte der Ring einmal versehentlich herausrutschen, kann er innerhalb von 3 Stunden wieder problemlos eingesetzt werden. Der Schutz vor einer Schwangerschaft bleibt in dieser Zeit bestehen. Die meisten Frauen und Männer spüren den Vaginalring beim Geschlechtsverkehr nicht.





Vorteile

Der Vaginalring ist einfach zu handhaben. Die Frau kann ihn selbst einführen und muss nicht täglich an die Verhütung denken. Magenverstimmung, Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Wirksamkeit nicht.

Nachteile

Die häufigsten Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen und Ausfluss aus der Scheide. Auch Aknebildung und Stimmungsschwankungen wurden beobachtet. Beim Einsatz von Antibiotika (außer Amoxicillin und Doxycyclin), Mitteln gegen Epilepsie und Johanniskraut ist – wie bei der Einnahme der Pille – mit einer Verminderung der Wirksamkeit zu rechnen.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Sehr hohe Sicherheit, vergleichbar mit der Pille.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

Bei Frauen, die gesetzlich versichert sind, besteht bis zum vollendeten 20. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse!

ca. 40–50 € für 3 Monate

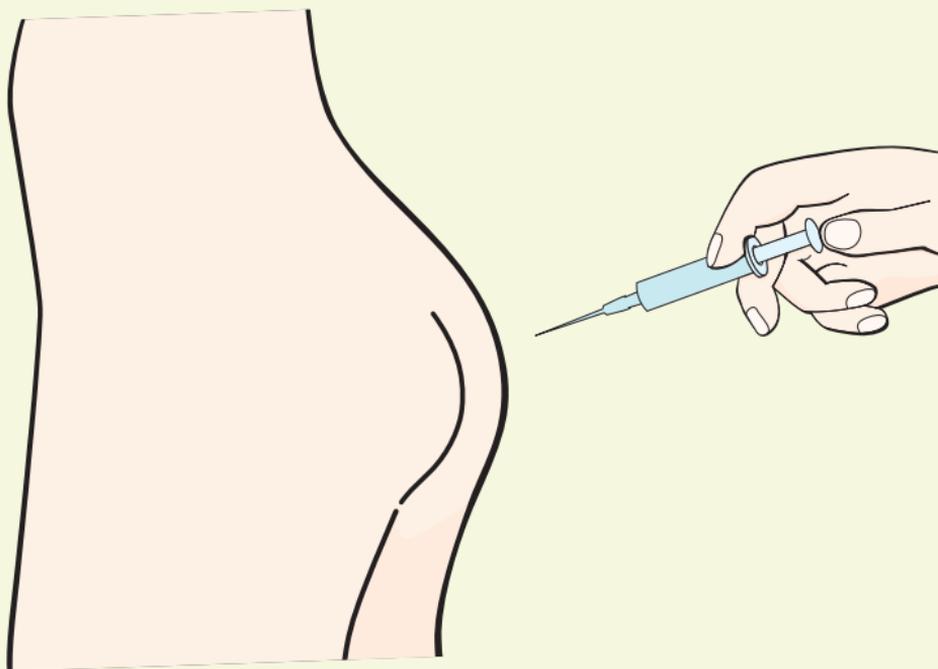
Dreimonatsspritze

Art und Aussehen

Die Dreimonatsspritze enthält das Hormon Gestagen.

Wirkung und Anwendung

Es wird alle 3 Monate in den Gesäßmuskel gespritzt und verhindert in erster Linie den Eisprung. Diese Verhütung eignet sich nur für Frauen, die andere Methoden nicht vertragen. Sie ist nur geeignet für Frauen mit normalem Zyklusverlauf.





Vorteile

Diese Verhütungsmethode verspricht eine hohe Sicherheit, ohne täglich daran denken zu müssen.

Nachteile

Schmier- und Zwischenblutungen kommen häufig vor. Viele Frauen vertragen das Präparat aufgrund der hohen Hormonmenge nicht. Wenn eine Frau keine Spritze mehr bekommt, kann es viele Monate dauern, bis die Menstruation wieder regelmäßig kommt, und die Frau schwanger werden kann.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Die Sicherheit der Dreimonatsspritze ist sehr hoch.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

Bei Frauen, die gesetzlich versichert sind, besteht bis zum vollendeten 20. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse!
ca. 30 €

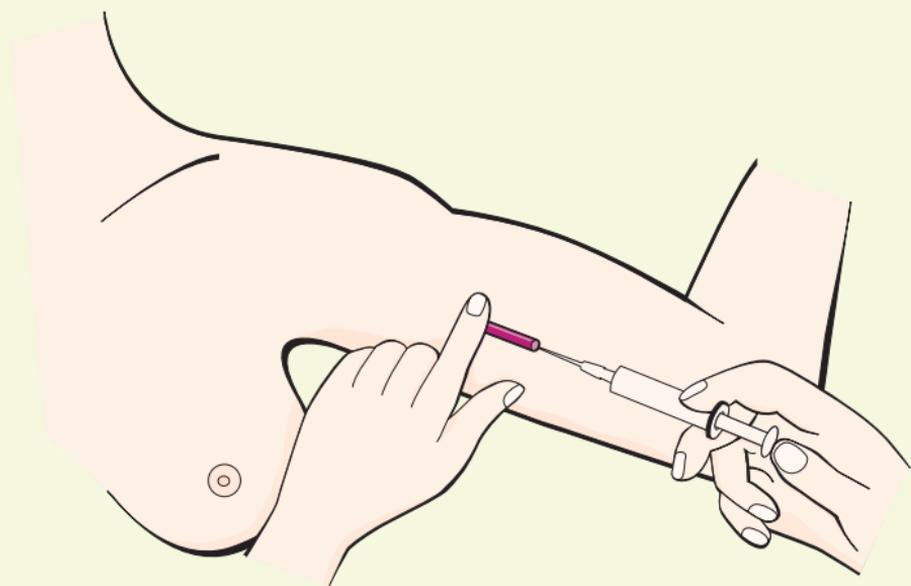
Hormonimplantat

Art und Aussehen

Das Hormonimplantat ist ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen, das zwischen dem 1. und 5. Zyklustag von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt durch einen kleinen chirurgischen Eingriff an der Innenseite des Oberarms unter der Haut eingesetzt wird.

Wirkung und Anwendung

Dabei werden kleine Mengen Gestagen in den Körper abgegeben, die eine Schwangerschaft über einen Zeitraum von 3 Jahren sicher verhindern. Das Implantat kann zu einem beliebigen Zeitpunkt wieder entfernt werden.





Vorteile

Das Implantat kann eine Alternative zu anderen Verhütungsmitteln sein, weil nicht regelmäßig daran gedacht werden muss.

Nachteile

Die Nebenwirkungen können ähnlich wie bei der Pille sein. Wenn eine Frau sich entscheidet, das Implantat vor Ablauf der 3 Jahre entfernen zu lassen, ist es ein vergleichsweise teures Präparat. Deshalb sollte die Entscheidung für dieses Verhütungsmittel gut überlegt und vorbereitet sein.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Die Sicherheit des Hormonimplantats ist sehr hoch.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

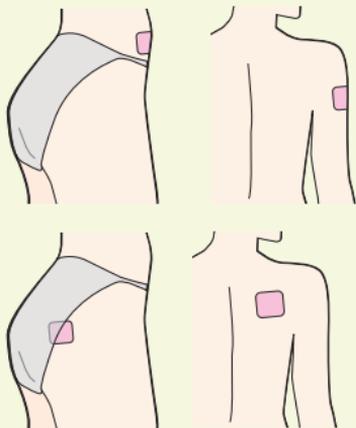
Kosten

Bei Frauen, die gesetzlich versichert sind, besteht bis zum vollendeten 20. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse!
ca. 300–400 € mit Einlage (3 Jahre)

Verhütungspflaster

Art und Aussehen

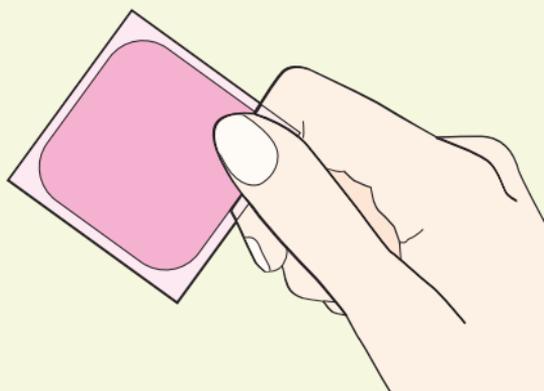
Das hautfarbene Verhütungspflaster ist etwa 5 mal 5 cm groß und enthält eine Östrogen-/Gestagen-Kombination. Es kann an der Außenseite der Oberarme, am Bauch, Po sowie gesamten Oberkörper (außer im Brustbereich) aufgeklebt werden.



Wirkung und Anwendung

Die Wirkung des Pflasters entspricht der von hormonellen Verhütungsmitteln wie z.B. der Pille. Um sicherzustellen, dass das Pflaster gut haftet, sollte der Sitz jeden Tag überprüft werden. 3 Wochen lang muss nach jeweils 7 Tagen ein Pflaster ausgewechselt werden. In der 4. Woche nimmt das Mädchen/die Frau kein Pflaster. In diesen Tagen kommt meist die Blutung. Das Mädchen/die Frau ist auch in dieser Pause vor einer Schwangerschaft geschützt.

Beim Sport, in der Sauna oder im Schwimmbad haftet das Pflaster sicher. Falls es sich teilweise oder ganz löst, das Pflaster nur wieder aufkleben, wenn es fest haftet.





Vorteile

Das Pflaster ist bequem und leicht anzuwenden und bietet eine hohe Sicherheit. Da die Hormone direkt über die Haut ins Blut abgegeben werden, ist die Belastung der Leber deutlich geringer als bei anderen Verhütungsmitteln. Erkrankungen wie beispielsweise Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen nicht die Sicherheit. Mit dem Pflaster wird die Regel kürzer und weniger stark.

Nachteile

Es kann anfangs zu unregelmäßigen Blutungen kommen. Sehr häufige Nebenwirkungen sind Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, Reaktionen an dem Haftort des Pflasters und Übelkeit. Das Pflaster darf bei bestehenden oder zurückliegenden venösen oder arteriellen Thrombosen nicht angewendet werden.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Bis zum jetzigen Zeitpunkt ergeben Studien eine sehr hohe Sicherheit des Pflasters.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

Bei Frauen, die gesetzlich versichert sind, besteht bis zum vollendeten 20. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse!
ca. 40 € für 3 Monate

Kupferspirale

Art und Aussehen

Die Kupferspirale besteht aus Kunststoff. Der Schaft der Kupferspirale ist mit feinem Kupferdraht umwickelt. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen und Größen.

Wirkung und Anwendung

Die Kupferspirale löst eine Art Dauerreizung aus, worauf der Körper als Reaktion Abwehrzellen bildet, die die Spermazellen und die Eizelle vernichten können. Außerdem gibt sie kleinste Mengen Kupfer ab, wodurch die Spermazellen in ihrer Beweglichkeit gehemmt werden. Eine Kupferspirale muss vom Frauenarzt oder von der Frauenärztin

in die Gebärmutter eingesetzt werden. Wenn die Frau schwanger werden möchte, geht sie zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin und lässt die Spirale entfernen. Dann kann sie sofort schwanger werden. Die Spirale macht nicht unfruchtbar.





Vorteile

Die modernen Kupferspiralen müssen nur alle 5 Jahre gewechselt werden. Die Frau muss nicht auf ihren natürlichen Zyklus verzichten. Besonders Frauen, die bereits Kinder haben, kommen oft sehr gut mit der Kupferspirale zurecht.

Nachteile

Der Körper muss sich erst an den Fremdkörper gewöhnen. Der korrekte Sitz der Kupferspirale sollte regelmäßig kontrolliert werden. Die Kupferspirale kann bei Frauen, die schon geboren haben, stärkere Regelschmerzen und Monatsblutungen auslösen als bei Frauen, die noch keine Kinder haben.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Die Kupferspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

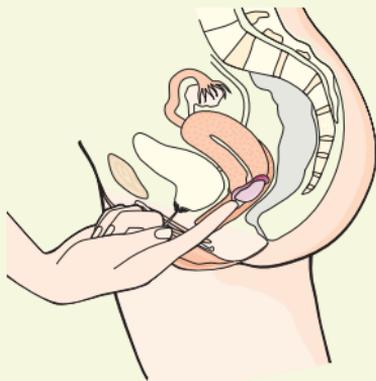
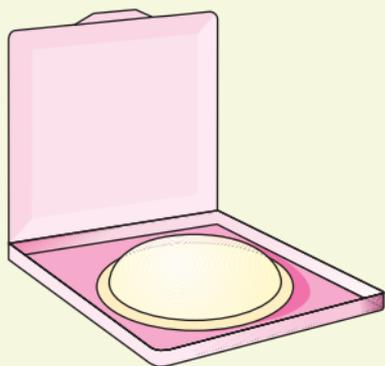
ca. 130–150 € mit Einlage (3–5 Jahre).

Es wird empfohlen, dies vorher mit der Krankenkasse abzustimmen.

Diaphragma

Art und Aussehen

Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring mit einer gespannten Gummihaut. Es ist aus Silikon verfügbar. Das Diaphragma wird in verschiedenen Größen angeboten und muss individuell von Arzt oder Ärztin angepasst werden.



Wirkung und Anwendung

Das Diaphragma soll das Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle verhindern, indem es den Zugang zur Gebärmutter versperrt. Es wird frühestens 1–2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr oder auch unmittelbar vorher mit einem Spermien abtötenden chemischen Gel bestrichen und in die Scheide eingeführt. Wie eine Barriere sitzt das Diaphragma dann genau vor dem Muttermund.



Vorteile

Das Diaphragma muss nur angewendet werden, wenn es tatsächlich zum Geschlechtsverkehr kommt. Es ist relativ preiswert und bedeutet keinen Eingriff in das Körpergeschehen.

Nachteile

Die Frau muss in der Handhabung des Diaphragmas Übung haben. Nur dann bietet das Diaphragma eine Verhütungssicherheit. Für manche Paare bedeutet das Einsetzen des Diaphragmas eine Einschränkung ihrer sexuellen Spontaneität. In einigen Fällen kann das Gel ein Brennen am Penis auslösen.

Kein Schutz vor HIV/AIDS oder Geschlechtskrankheiten!

Sicherheit

Nach dem Geschlechtsverkehr muss das Diaphragma noch mindestens 8 Stunden in der Scheide liegen bleiben, sollte aber nach spätestens 24 Stunden entfernt werden. Findet nach dem ersten Geschlechtsverkehr noch ein weiterer statt, muss zusätzlich Gel nachgegeben werden. Nach größeren Gewichtsschwankungen oder Geburten sollte die Größe des Diaphragmas unbedingt überprüft werden. Nach Benutzung wird das Diaphragma mit lauwarmem Wasser gewaschen. Das Diaphragma ist bei richtiger Anwendung ein sicheres Verhütungsmittel.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt, Apotheken, Beratungsstellen

Kosten

nicht verschreibungspflichtig

Diaphragma: ca. 25–40 €/bis zu 5 Jahre haltbar

Gel: ca. 8–12 €/6 Monate

Keine Verhütungsmethoden!

Aufpassen oder Koitus interruptus

Der Junge/Mann zieht dabei vor dem Eintritt des Samenergusses – also direkt vor dem Orgasmus – seinen Penis aus der Scheide des Mädchens/der Frau und kommt außerhalb zum Höhepunkt.

Viele Mädchen/Frauen, bei denen die Jungen/Männer „aufpassen“, werden schwanger.

Denn bevor ein Junge/Mann seinen Samenerguss hat, kommt oft schon ein kleiner Tropfen (= Lusttropfen) aus dem Penis. In diesem Tropfen können schon Spermazellen und Krankheitserreger sein. Daher muss ein Kondom übergerollt werden, bevor der Penis das erste Mal in die Scheide kommt.

Gerade beim „ersten Mal“ wird oft „aufgepasst“. Das Mädchen/die Frau kann dann noch die „Pille danach“ nehmen, um nicht schwanger zu werden.

Das „Aufpassen“ ist keine Verhütungsmethode.





Nur für den Notfall: Pille danach



Art und Aussehen

Nur für den Notfall, z.B. bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder einer Verhütungspanne und nicht als regelmäßige Methode gibt es die „Pille danach“. Dies ist ein Medikament, das Hormone enthält und bei Bedarf von einem Arzt/einer Ärztin verschrieben werden muss.

Wirkung und Anwendung

Das enthaltene Hormon bewirkt eine Unterdrückung oder Verzögerung des Eisprungs und verhindert damit die Befruchtung. Ob die „Pille danach“ auch die Einnistung einer Eizelle in die Gebärmutter verhindert, ist nicht erwiesen. Die Einnahme sollte innerhalb von 12 Stunden, spätestens jedoch 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr erfolgen. Je früher die „Pille danach“ eingenommen wird, desto sicherer wirkt sie.

Am sichersten ist sie, wenn die Einnahme in den ersten 24 Stunden erfolgt. Vor Einnahme der „Pille danach“ sollte eine Schwangerschaft ausgeschlossen sein.

Ihre Anwendung ist nicht mehr wirksam, wenn die Schwangerschaft mit der Einnistung schon begonnen hat.

Man bekommt ein Rezept dafür bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt, in manchen Schwangerschaftsberatungsstellen oder am Wochenende in den meisten Notfallpraxen und Krankenhäusern. Ist ein Mädchen noch nicht 14 Jahre alt, müssen die Eltern zustimmen. Ab 14 Jahren liegt es im Ermessen der Ärztin oder des Arztes, dem Mädchen die „Pille danach“ zu verschreiben. Ein Mädchen ab 16 Jahren bekommt die „Pille danach“.



Vorteile

Für den Fall, dass ein ungeschützter Geschlechtsverkehr oder eine Verhütungspanne stattgefunden hat, ist die „Pille danach“ eine wirksame Möglichkeit, eine ungeplante Schwangerschaft zu verhindern. Die heutzutage erhältliche „Pille danach“ wird meistens gut vertragen.

Nachteile

Es können Nebenwirkungen wie Blutungsunregelmäßigkeiten, Übelkeit, Schmerzen im Unterbauch, Schwindel, Kopfschmerzen und Erbrechen auftreten.

Sicherheit

Wenn sie rechtzeitig eingenommen wird, ist die „Pille danach“ in hohem Maße geeignet, eine Schwangerschaft in diesem „Notfall“ zu verhindern.

Sie ist nicht als reguläres Verhütungsmittel geeignet.

Wo?

Apotheke, nach ärztlicher Verordnung

Informationsservice der pro familia in russischer Sprache zur „Pille danach“. Automatische Ansage rund um die Uhr unter der Nummer 01805/77 63 26 (0,14 €/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.).

Kosten

Die „Pille danach“ kostet zwischen 16 und 18 €. Hinzu kommt noch die Praxisgebühr von 10 € im Quartal.

Bei gesetzlich versicherten Frauen unter 18 Jahren übernimmt die Krankenkasse die Kosten komplett.

Nur für den Notfall: Spirale danach

Art und Aussehen

Bis zu 5 Tage nach einer Verhütungspanne kann die Einnistung eines befruchteten Eis auch mit einer Kupferspirale verhindert werden. Die Wirkung entspricht der herkömmlichen Kupferspirale.





Vorteile

Die „Spirale danach“ ist dann besonders sinnvoll, wenn die Frau auch hinterher weiter mit der Kupferspirale verhüten will.

Nachteile

Die „Spirale danach“ darf nicht vor der nächsten Menstruation gezogen werden. Die Nebenwirkungen der Kupferspirale gelten auch für diese Notfallmethode.

Sicherheit

Die Sicherheit der „Spirale danach“ ist relativ hoch.

Wo?

Frauenärztin/Frauenarzt

Kosten

ca. 130 – 150 € mit Einlage

Ungeplant schwanger – Schwangerschaftskonflikt

Wenn du Gewissheit hast, dass du schwanger bist, ist vor allem eines wichtig: du musst die für dich richtige Entscheidung treffen. Auch wenn es dir schwerfällt oder du Angst vor den Reaktionen der anderen hast, ist es gut, wenn du dir helfen lässt.

Die Entscheidung für oder gegen eine Schwangerschaft kann das ganze Leben verändern. Um für dich selbst das Richtige zu tun, ist es wichtig, dich gründlich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wende dich an Menschen, denen du vertraust. Das können der Vater deines Kindes sein oder Freunde, Eltern und andere dir nahestehende Personen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur den für dich richtigen Weg. In dieser Situation hilft auch die Schwangerschaftskonfliktberatung bei der Entscheidungsfindung – wie auch immer die Entscheidung ausfällt. Adressen von anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen findest du im Telefonbuch oder Internet unter dem Namen ihres Trägers (siehe Rat und Hilfe).



Schwangere und werdende Väter – ganz gleich welchen Alters – finden in den Schwangerschaftsberatungs- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen vielfältige Unterstützung. Das Ziel der Beratung liegt darin, das ungeborene Leben zu schützen und euch Möglichkeiten für ein Leben mit dem Kind aufzuzeigen. Hier erhaltet ihr alle Informationen, die ihr braucht, auch über finanzielle und sonstige Hilfen. Die Beratungsstelle, die Ärztin oder der Arzt dürfen keinem anderen etwas über das Gespräch sagen (Schweigepflicht). Als Schwangere liegt die endgültige Entscheidung über einen Schwangerschaftsabbruch oder das Austragen einer Schwangerschaft allein bei dir.



**Ausführliche Informationen
findest du auch auf
dem Internetportal für
Jugendliche**

www.schwangerunter20.de



Achtung: Die Rechtslage in Deutschland

Voraussetzungen für einen straffreien
Schwangerschaftsabbruch:

- das Mädchen/die Frau verlangt den Schwangerschaftsabbruch und weist der Ärztin/dem Arzt durch eine Bescheinigung nach, dass es/sie sich mindestens 3 Tage vor dem Eingriff von einer dafür anerkannten Beratungsstelle hat beraten lassen,
- der Schwangerschaftsabbruch muss von einer Ärztin/einem Arzt vorgenommen werden,
- seit der Empfängnis sind nicht mehr als 12 Wochen vergangen,
- der Arzt/die Ärztin, der/die den Abbruch vornimmt, darf nicht die Beratung durchführen und nicht der Beratungsstelle angehören.

Die Frau kann zwischen 2 Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruchs wählen:

- operativ (Absaugung),
- medikamentös (Einnahme von Tabletten).

Kosten

Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch nach der Beratungsregelung (§ 218a, Abs. 1 StGB) vornehmen lassen wollen, tragen die Kosten für den medizinischen Eingriff selber. Frauen, die kein oder wenig Geld haben, können bei der Krankenkasse einen Antrag stellen, damit sie den Abbruch nicht selbst bezahlen müssen. In diesem Fall werden die Kosten von den Ländern übernommen. Das gilt auch für die Frauen, die keiner gesetzlichen Krankenkasse angehören.

Achtung: Ein Schwangerschaftsabbruch ist keine Verhütungsmethode!



Rat und Hilfe

Wo kannst du dir Rat holen?

Für Fragen zur Verhütung und Familienplanung, Rechtliches oder spezielle Hilfsangebote gibt es Beratungsstellen. Die Adressen findet man im Telefonbuch oder im Internet unter dem Namen des Trägers.

Träger von Beratungsstellen sind z. B.:

- Arbeiterwohlfahrt
info@awo.org – www.awo.org
- Deutsche AIDS-Hilfe e. V.
www.aidshilfe.de
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
www.dpww.de
- Deutscher Caritas Verband
info@caritas.de – www.caritas.de
- Deutsches Rotes Kreuz
drk@drk.de – www.drk.de
- Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Deutschland
diakonie@diakonie.de – www.diakonie.de
- Donum vitae e.V.
info@donumvitae.org – www.donumvitae.org
- pro familia
info@profamilia.de – www.profamilia.de
- Sozialdienst katholischer Frauen
info@skf-zentrale.de – www.skf-zentrale.de
- Frauenwürde e.V.
www.frauenwuerde.de
- Gesundheitsämter

Internetangebote der BZgA:

www.loveline.de

www.schwangerunter20.de

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

RUS

D

Предохранять -но как!



Издатель

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)
Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln
<http://www.bzga.de>

Все права защищены

Редакция

Oliver Schwenner, Кельн

Оформление

co/zwo.design, Дюссельдорф

Фотографии

creative collection
Design pics
fotolia
PhotoAlto

Печать

Druckpunkt, Bedburg

Дата выпуска

июль 2009

Тираж

2.10.11.09

Этот буклет распространяется Федеральным центром по медико-просветительской работе BZgA бесплатно. Он не предназначен для перепродажи получателями или третьими лицами.

Заказы по адресу

BZgA, 51101 Köln
Факс: 0221 8992-257
order@bzga.de
www.loveline.de
№ для заказа: 13120110

Содержание

Пояснение к используемым символам	4
Предисловие – Предупреждение беременности	6
Репродуктивная способность и менструальный цикл	10
Противозачаточные таблетки	12
Презерватив	14
Гормональная спираль	16
Вагинальное кольцо	18
Инъекция на три месяца	20
Гормональный имплантат	22
Гормональный пластырь	24
Медная спираль	26
Диафрагма	28
Не контрацептивные методы Прерванный половой акт	30
Только для экстренных ситуаций: посткоитальные противозачаточные таблетки, или таблетки «после того, как»	32
Спираль посткоитальная, или «спираль после того, как»	34
Незапланированная беременность – кризисная ситуация, связанная с беременностью	36
Совет и помощь	38

Пояснение к используемым символам

Кто предохраняется?
Кого это касается?



Внимание



Особое
внимание на
время
применения



Особое
внимание



Применение
требует особой
точности



Необходимо
ознакомиться с
инструкцией перед
применением



Содержит
химические
вещества

Насколько это надежно?



надежно



ненадежно

Где можно приобрести? Кто посоветует?



Врач, больница



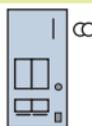
Консультационный
центр



Аптека



Дрогери,
супермаркет,
универмаг



Автомат



Предисловие



Предупреждение беременности

Очень хорошо, что тебе захотелось более подробно узнать о методах предохранения от беременности. Тебе, наверное, уже приходилось задумываться о некоторых вопросах на эту тему:

- Как я могу предохраниться от нежелательной беременности?
- Какие средства и методы подходят именно мне?
- Сколько это будет стоить?
- Что делать, если незапланированную беременность предупредить не удалось?

Для того чтобы правильно предохраняться, необходимо разобраться в вопросах контрацепции.

Действительно ли я хочу ребенка? Когда я хочу стать Мамой или Папой? Хочу ли я вообще когда-нибудь иметь детей?

Четкие ответы на эти вопросы помогут тебе правильно выбрать метод предохранения. Способы контрацепции могут изменяться в зависимости от твоего возраста и жизненной ситуации – например, состоишь ли ты в постоянной интимной связи или предпочитаешь одиночество и свободные отношения. Пары, безусловно, должны откровенно обсуждать тему предохранения от нежелательной беременности.

Предупреждение беременности

Существует целое множество средств и методов предохранения. Наиболее известны гормональные и барьерные методы контрацепции. Какой способ ты выберешь для себя – всегда будет зависеть от твоего личного решения. При этом нужно учесть, что метод должен оптимально подходить твоему организму, быть надежным и удобным в применении.





Выбирая метод предохранения, нужно учитывать также его стоимость. В Германии гормональные препараты, отпускаемые только по рецепту врача, бесплатно выдаются лицам, не достигшим 20-летнего возраста.

Эта брошюра поможет тебе выбрать подходящий метод контрацепции. Она содержит полную информацию о наиболее распространенных способах предупреждения беременности, подробно освещая следующие аспекты:

- Тип и внешний вид контрацептивного средства.
- Действие и способ применения.
- Преимущества и недостатки.
- Надежность.
- Где приобрести?
- Стоимость.

Рекомендации по теме «Незапланированная беременность», а также сведения о том, где можно получить консультацию и помощь в случае незапланированной беременности, находятся в конце брошюры.

Репродуктивная способность и менструальный цикл

Когда я могу забеременеть?

Период времени между первым днем менструации и последним днем перед началом следующей менструации называется менструальным циклом. У каждой женщины свой ритм циклов. Обычно он охватывает промежуток от 25 до 32 дней. Возможны также ситуации, когда внешние обстоятельства влияют на овуляцию и продолжительность цикла, например, путешествия, стрессы, страх перед экзаменами и пр.

Месячный цикл

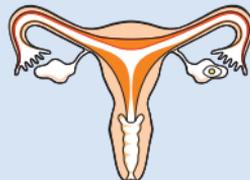
Созревание яйцеклетки

Каждый цикл начинается с того, что в женском яичнике одна из яйцеклеток созревает и становится способной к оплодотворению. Этот процесс длится 14 дней, т.е. первая половина цикла проходит до момента полного созревания яйцеклетки.

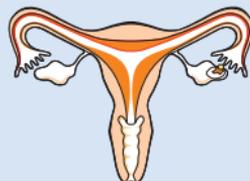
Овуляция – дни наиболее вероятного оплодотворения

Сразу после созревания яйцеклетка покидает яичник и попадает в маточную (фаллопиеву) трубу. Этот процесс называется овуляцией. Слизистая оболочка матки к тому времени увеличивается для принятия яйцеклетки. Овуляция начинается приблизительно за 14 дней до начала следующей менструации. В течение 24 часов после овуляции яйцеклетка способна к оплодотворению. В этот период вероятность беременности наиболее

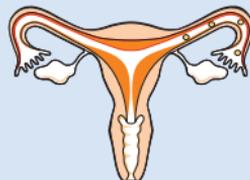
Созревание яйцеклетки



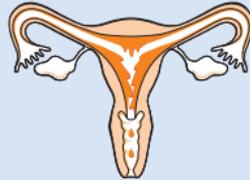
Овуляция – дни наиболее вероятного оплодотворения



Движение яйцеклетки – дни наиболее вероятного оплодотворения



Менструация





велика. Мужские сперматозоиды в матке и яйцевоме женщины могут не терять своей жизнеспособности до 3–5, иногда до 7 дней, так сказать, «поджидая» яйцеклетку. Поэтому половой акт без предохранения может привести к зачатию и беременности, даже если он состоялся за несколько дней до начала овуляции.

Движение яйцеклетки – дни наиболее вероятного оплодотворения

После овуляции яйцеклетка способна к оплодотворению в течение 24 часов. Яйцеклетка движется в направлении матки по маточной трубе и на своем пути может быть оплодотворена мужскими сперматозоидами. Это передвижение яйцеклетки длится 3–4 дня. Слизистая оболочка матки готова к приему яйцеклетки.

Менструация

Если яйцеклетка не была оплодотворена, слизистая оболочка матки выводится из организма вместе с кровотечением. Этот процесс называется менструацией или месячными, и является началом нового цикла. Начинается процесс созревания новой яйцеклетки.

Девушка физически способна забеременеть после первой овуляции, т.е. до момента наступления первой менструации. Овуляция имеет место приблизительно за 14 дней до начала следующей менструации. Таким образом, только в течение нескольких дней до и после овуляции девушка/женщина способна к оплодотворению и может забеременеть.

Противозачаточные таблетки

Тип и внешний вид

Существует множество типов противозачаточных таблеток. Почти все они содержат женские гормоны эстроген и гестаген.

Действие и способ применения

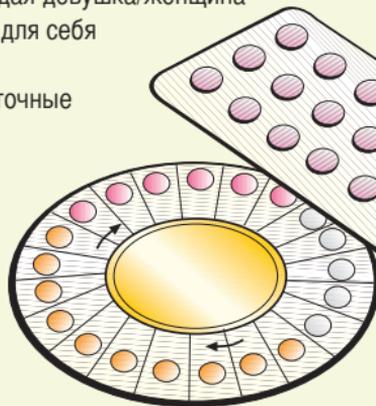
Противозачаточные таблетки препятствуют созреванию яйцеклетки и, таким образом, овуляции. Вследствие этого весь цикл девушки/женщины полностью состоит из дней, когда возможность оплодотворения яйцеклетки отсутствует. Благодаря этому не может произойти оплодотворения.

Противозачаточные препараты различаются по количеству содержащихся в них гормонов и по схеме их применения. Упаковка содержит 21 или 22 таблетки, необходимо принимать по одной таблетке ежедневно. Затем следует пауза от 6 до 7 дней, в течение которых происходит следующая менструация. После этого девушка/женщина принимает первую таблетку следующей упаковки.

Таблетки нужно всегда принимать в строгой последовательности, указанной в прилагаемом к упаковке

описании. Если вы забыли принять таблетку в нужное время, ее необходимо принять в течение 12 часов. На следующий день очередная таблетка уже принимается в привычное время. Если прошло больше 12 часов (с момента обычного приема таблетки), то противозачаточный препарат больше не оказывает эффективного воздействия.

Прием противозачаточных таблеток не приводит к увеличению веса. Этому препятствуют содержащиеся в них специальные гормоны. Однако они могут привести к повышению содержания воды в тканях. При обнаружении увеличения веса девушка/женщины могут заменить используемый препарат другим. На рынке существует огромное количество различных препаратов. Поэтому каждая девушка/женщина может найти для себя подходящие противозачаточные таблетки.





Преимущества

В случае правильного применения противозачаточных таблеток девушки/женщины могут быть уверены в том, что нежелательная беременность не наступит. Существует даже возможность улучшения «проблемной кожи», а также снижения болезненности и продолжительности менструальных кровотечений.

Недостатки

Противозачаточные таблетки могут вызывать тошноту, головные боли, нарушения зрения, увеличение веса, нарушение кровообращения и появление одышки. Девушкам/женщинам, принимающим противозачаточные таблетки, не рекомендуется курить, потому что у курящих повышается опасность образования тромбозов (сгустков крови в кровеносных сосудах).

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

При правильном применении противозачаточные таблетки надежно предохраняют от нежелательной беременности. Действие противозачаточных таблеток может быть несколько ослаблено в случае, если девушка/женщина принимает другие медицинские препараты (например, антибиотики, болеутоляющие или успокаивающие средства) или при наличии расстройства желудка или кишечника.

Где приобрести?

Противозачаточные таблетки должны назначаться врачом-гинекологом. Препарат можно получить в аптеке после предъявления рецепта.

Стоимость

В Германии лица, не достигшие 20-летнего возраста, имеют право на возмещение расходов, связанных с приобретением противозачаточных таблеток, через соответствующие больничные кассы. После достижения 18-летнего возраста возможны следующие дополнительные расходы:

- плата за услуги аптеки, в настоящее время в размере 5 евро, в случае если стоимость медикаментов превышает 50 евро;
- плата за прием у врача, в настоящее время 10 евро при первом посещении врача-гинеколога в течение квартала.

Стоимость упаковки противозачаточных таблеток, рассчитанной на три месяца, составляет около 30–40 евро.



Презерватив

Тип и внешний вид

Презервативы сделаны из тончайшей специальной резины и имеют на конце резервуар, в котором собирается семенная жидкость. Выпускаемые презервативы бывают различного размера, прочности, цвета и качества. Следует пользоваться только проверенной маркой презервативов со знаком качества (например, с маркировкой «СЕ» и номером). Обращайте внимание на срок годности изделий!

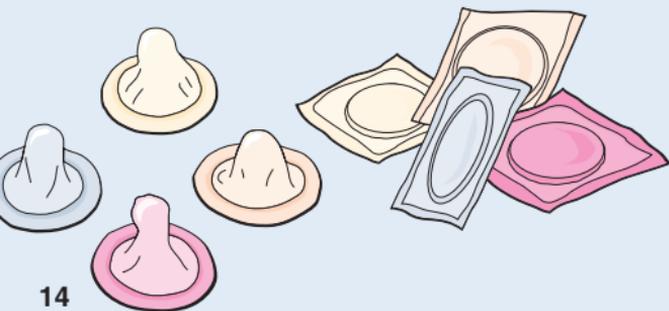
Действие и способ применения

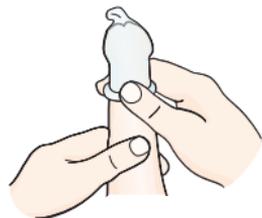
Для того чтобы презерватив сидел надежно и не соскользнул во время акта, особое внимание обращайте при выборе на ширину презерватива. Наиболее распространенная ширина – 52 миллиметра, хотя бывают презервативы шире и уже. Выбор велик, и найти подходящий презерватив зачастую нелегко. В этом случае полезной может оказаться информация о

существующих размерах, полученная, например, по Интернету. Для некоторых юношей стандартный размер (52 мм) может быть великоват, потому что у большинства юношей до 17/18 лет пенис еще продолжает расти как в длину, так и в толщину. Даже у взрослых мужчин толщина пениса существенно различается.

Презерватив нужно надевать на эрегированный пенис своевременно, то есть непосредственно перед его контактом с влагалищем!

Презерватив помогает избежать прямого контакта между членом и влагалищем. После семяизвержения не ждите, пока пенис придет в расслабленное состояние! Вынимая член из влагалища, осторожно прижимайте презерватив к члену рукой, чтобы он не соскользнул! Перед тем, как впервые использовать презерватив, желательно «попрактиковаться».





Преимущества

Для мужчины презерватив – единственное средство предохранения. При правильном применении презерватив обеспечивает надежную защиту от нежелательной беременности, болезней, передаваемых половым путем, и СПИДа. Презервативы не оказывают никакого влияния на организм, стоят недорого, и их нетрудно приобрести. Даже для редких случаев наличия аллергии на латексные презервативы, в аптеках имеются специальные презервативы из полиуретана.

Недостатки

Тем, кто во время секса не склонен задумываться о контрацепции, рекомендуется использовать другие средства предохранения, например, противозачаточные таблетки. Не каждый партнер может настоять на использовании презерватива.

Надежность

Избегайте использования презерватива с жиро- или маслосодержащими субстанциями (например, с лосьонами, кремами, вазелином)! Есть специальные презервативы с лубрикатной смазкой. Если вам недостаточно смазки, имеющейся на презервативе, приобретите специальный гель там же, где продаются презервативы. Такой гель снижает трение на чувствительных участках кожи и защищает презерватив от повреждений.

При правильном применении презерватив – очень надежное средство контрацепции.

Если имеются опасения по поводу заражения ВИЧ-инфекцией, следует незамедлительно обратиться в ближайшее консультационное учреждение по проблемам СПИДа. Там можно получить информацию о возможности лечения сильнодействующими препаратами (так называемыми ингибиторами). В Германии можно получить анонимную консультацию, позвонив по телефону 01805/555 444 (0,14 €/мин. из стационарной телефонной сети, цена на звонки с мобильного телефона максимально 0,42 €/мин.) или по Интернету, на сайте www.aidsberatung.de

Где приобрести?

В аптеках, аптекарских магазинах, супермаркетах. В Интернет-магазинах можно найти презервативы самых разных размеров.

Стоимость

Около 5–10 евро за 10 штук.

Гормональная спираль

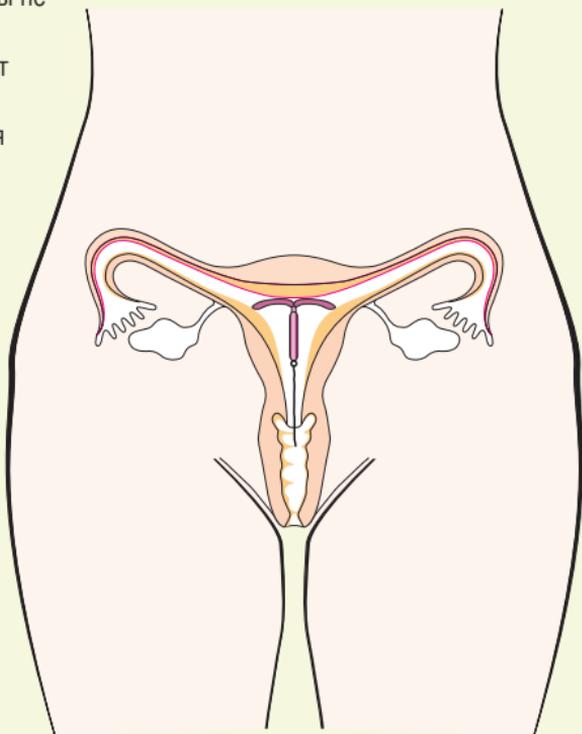
Тип и внешний вид

Гормональная спираль – это небольшое, гибкое изделие T-образной формы, совмещающее принципы действия противозачаточной таблетки и медной спирали.

Действие и способ применения

Внутри спирали предусмотрено небольшое гормональное депо, постоянно выделяющее гормоны. Гормональная спираль уплотняет шейечную слизь шейки матки, поэтому во время овуляции сперматозоиды не могут проникнуть внутрь матки. Кроме того, спираль препятствует образованию слизистой оболочки матки, благодаря чему снижается возможность «вживания» в нее оплодотворенной яйцеклетки. Срок действия установленной спирали – до 5 лет.

Устанавливается спираль врачом-гинекологом. У не рожавших женщин использование спирали может вызвать некоторые затруднения, так как гормональная спираль несколько толще, чем медная спираль. Если женщина решила забеременеть, она может обратиться к врачу-гинекологу с просьбой об извлечении спирали. Сразу же после ее извлечения снова появляется возможность забеременеть. Использование спирали не приводит к бесплодию.





Преимущества

Снижение интенсивности кровотечений у женщин с интенсивной менструацией. Нет необходимости беспокоиться о предохранении продолжительное время.

Недостатки

У девушек/женщин использующих спираль бывают длительные нерегулярные кровотечения. Кроме того, применение спирали может вызвать головные боли, чувство напряженности в груди, угрею сыпь. Не рожавшим женщинам рекомендуется вначале испробовать другие методы контрацепции.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

Гормональная спираль является очень надежным средством предохранения.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

Женщины, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, имеют право, до момента достижения 20-летнего возраста, на возмещение расходов через соответствующие больничные кассы! Данный момент рекомендуется заранее согласовывать с больничной кассой.

Около 230–300 евро с установкой (сроком на 5 лет).

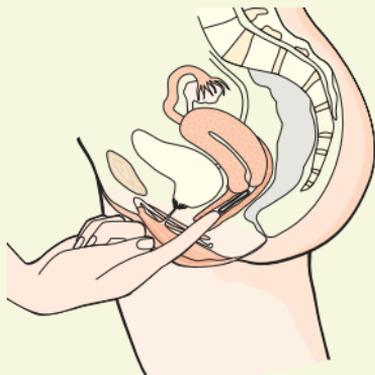
Вагинальное кольцо

Тип и внешний вид

Вагинальное кольцо – это гибкое контрацептивное кольцо из специального полимерного материала, содержащее слабые дозы комбинации гормонов эстрогена и гестагена. По размеру кольцо подходит каждой девушке/женщине.

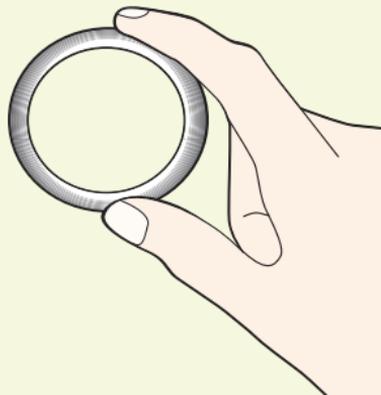
Действие и способ применения

Принцип действия вагинального кольца напоминает действие противозачаточной таблетки. Активные вещества через стенки влагалища поступают непосредственно в кровеносную систему. Женщина вводит вагинальное кольцо во влагалище самостоятельно, как тампон. **В первый месяц кольцо следует установить между 1 и 5 днем менструального цикла.** После этого еще в течение 7 дней девушка/женщина должна использовать презервативы. **Кольцо остается во влагалище в течение 21 дня.** По истечению 21 дня девушка/женщина вновь извлекает вагинальное кольцо, после чего следует 7-дневная пауза, во время которой идет менструация. Вагинальное кольцо предохраняет от нежелательной беременности также во время паузы.



Независимо от начала менструации: **через 7 дней женщина вводит во влагалище новое вагинальное кольцо.**

Случайно выскользнувшее из влагалища кольцо в течение 3 часов можно без каких-либо проблем ввести обратно. На этот период защита от беременности сохраняется. Большинство женщин и мужчин во время полового акта не ощущают присутствия вагинального кольца.





Преимущества

Вагинальное кольцо является удобным и простым средством предохранения от нежелательной беременности. Женщина может ввести его во влагалище самостоятельно и не думать о контрацепции каждый день. Расстройство желудка, рвота и диарея не снижают эффективности действия препарата.

Недостатки

Наиболее распространенным побочным эффектом является головная боль. Может также вызвать кольпит и влагалищные выделения. В некоторых случаях наблюдается появление угревой сыпи и резкая смена настроения. Как и при использовании противозачаточных таблеток, применение антибиотиков (кроме Амоксициллина и Доксициклина), средств от эпилепсии и зверобоя, может несколько снизить эффективность действия препарата.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

Уровень надежности, как и в случае с противозачаточными таблетками, весьма высок.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

Женщины, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, имеют право, до момента достижения 20-летнего возраста, на возмещение расходов через соответствующие больничные кассы!

Около 40–50 евро на три месяца.

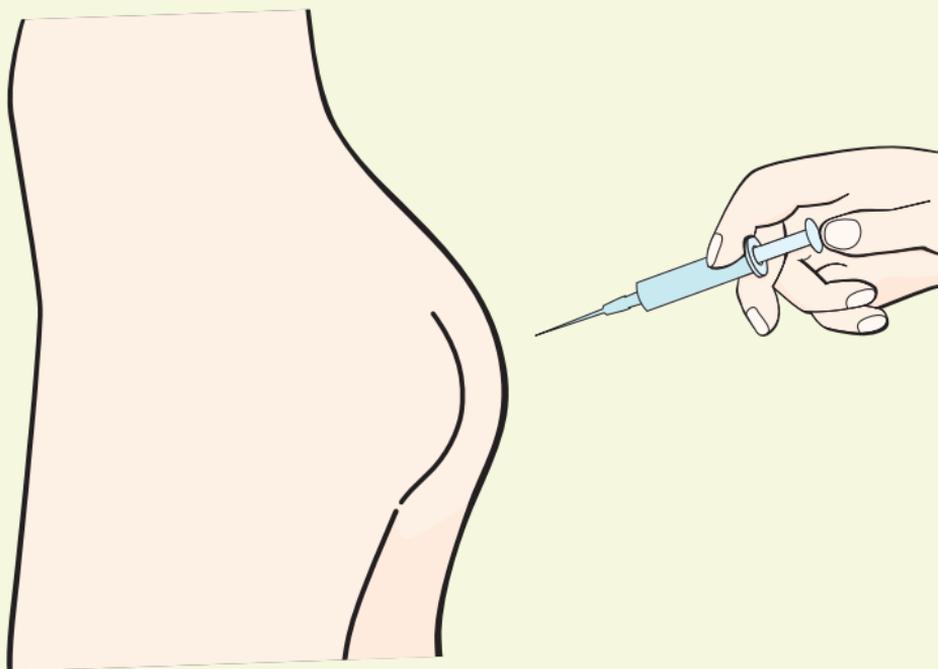
Инъекция на три месяца

Тип и внешний вид

Инъекция на три месяца содержит гормон Гестаген.

Действие и способ применения

Один раз в три месяца делается укол в ягодичную мышцу, который в первую очередь препятствует овуляции. Данный способ контрацепции подходит только для женщин с нормальным менструальным циклом, которым не подходят другие способы контрацепции.





Преимущества

Этот метод контрацепции обеспечивает высокий уровень надежности и позволяет не думать каждый день о предохранении от нежелательной беременности.

Недостатки

Зачастую случаются мажущие кровотечения, а также кровотечения посередине цикла. Многие женщины не переносят данный препарат из-за высокого содержания в нем гормонов. После прекращения инъекций может пройти несколько месяцев, прежде чем восстановится регулярный график менструаций и женщина сможет снова забеременеть.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

Надежность инъекции на три месяца очень высока.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

Женщины, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, имеют право, до момента достижения 20-летнего возраста, на возмещение расходов через соответствующие больничные кассы!

Около 30 евро.

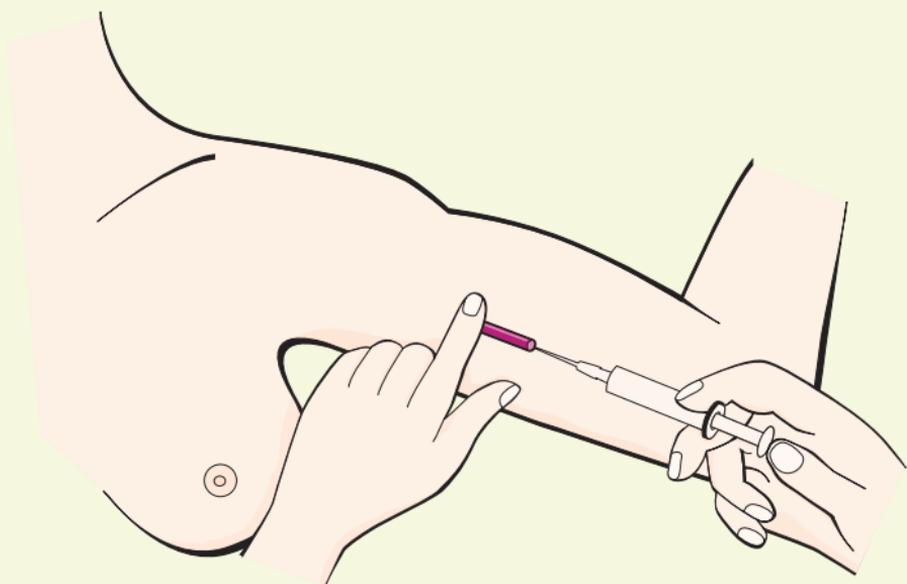
Гормональный имплантат

Тип и внешний вид

Гормональный имплантат представляет собой мягкую, тонкую капсулу из специального искусственного материала, которая между 1 и 5 днем цикла вводится врачом-гинекологом под кожу внутренней стороны предплечья путем небольшого хирургического вмешательства.

Действие и способ применения

Небольшие дозы гестагена попадают в организм и предупреждают беременность на протяжении трех лет. Имплантат может быть в любое время удален.





Преимущества

Гормональный имплантат может быть альтернативой другим средствам контрацепции, поскольку исчезает необходимость ежедневно думать о предохранении.

Недостатки

Побочный эффект может быть таким же, как у противозачаточных таблеток. Если женщина принимает решение удалить имплантат до момента истечения трех лет, то это относительно дорогостоящий метод контрацепции. Поэтому прежде, чем сделать выбор в пользу данного средства контрацепции, решение следует хорошо обдумать.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

Надежность гормонального имплантата очень высока.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

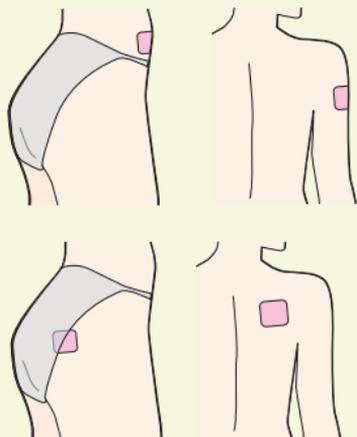
Женщины, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, имеют право, до момента достижения 20-летнего возраста, на возмещение расходов через соответствующие больничные кассы!

Около 300–400 евро с установкой (сроком на 3 года).

Гормональный пластырь

Тип и внешний вид

Гормональный пластырь телесного цвета, размером примерно 5 на 5 см, содержит комбинацию гормонов эстроген и гестаген. Наклеивается на наружную поверхность предплечья или на живот, на ягодицу или же на любую зону верхней части туловища (кроме грудной клетки).

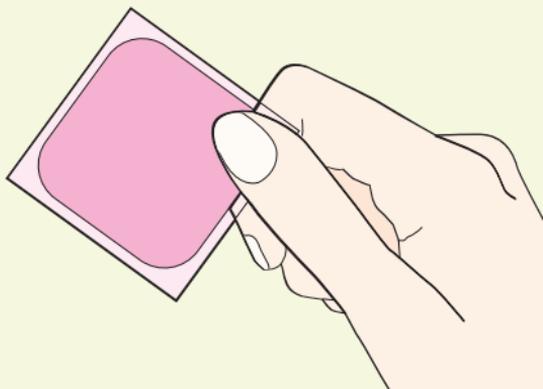


Действие и способ применения

Действие гормонального пластыря соответствует действию других гормональных средств таких, как, например, противозачаточные таблетки. Чтобы убедиться в том, что пластырь хорошо держится, нужно каждый день проверять место его наложения.

На протяжении 3 недель пластырь необходимо менять каждые 7 дней. На четвертую неделю пластырь не накладывается. В эти дни зачастую происходит менструация. Во время данной паузы девушка/женщина также предохранена от нежелательной беременности.

Пластырь надежно держится на теле во время занятий спортом, в сауне и в бассейне. Если пластырь отклеился полностью или частично, его следует прочно приклеить.





Преимущества

Гормональный пластырь удобен и прост в применении, а также обладает высоким уровнем надежности. Поскольку гормоны поступают через кожу непосредственно в кровь, нагрузка на печень значительно меньше, чем при других способах контрацепции. Такие заболевания, как, например, рвота или диарея не ослабляют действие препарата. При применении пластыря сокращается срок и уменьшается интенсивность месячных кровотечений.

Недостатки

Поначалу возможны нерегулярные кровотечения. Побочный эффект зачастую выражается в одышке, головной боли, покраснении на месте наложения пластыря и тошноте. Пластырь запрещается применять при имеющемся или перенесенном венозном или артериальном тромбозе.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

В настоящее время исследования подтверждают высокую степень надежности гормонального пластыря.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

Женщины, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования, имеют право, до момента достижения 20-летнего возраста, на возмещение расходов через соответствующие больничные кассы!

Около 40 евро на три месяца.

Медная спираль

Тип и внешний вид

Спираль изготовлена из искусственных материалов, ее основная конструкция обмотана тончайшей медной проволокой. Выпускаются спирали различной формы и различных размеров.

Действие и способ применения

Медная спираль вызывает длительное раздражение, на которое организм реагирует выработкой защитных клеток, которые инактивируют сперму и яйцеклетку. Кроме того, спираль выделяет мельчайшие дозы меди, которые снижают степень подвижности сперматозоидов. Медная спираль устанавливается в матку врачом-

гинекологом. Если женщина принимает решение забеременеть, врач-гинеколог удаляет спираль. Сразу после удаления у женщины снова появляется возможность забеременеть. Использование спирали не приводит к бесплодию.





Преимущества

Современные медные спирали должны меняться не раньше, чем через 5 лет. Женщине нельзя игнорировать свой природный цикл. Особенно часто к использованию медной спирали прибегают женщины, уже имеющие детей.

Недостатки

Сначала организм должен привыкнуть к инородному телу. Необходимо регулярно обследоваться на предмет правильного положения спирали. Медная спираль может вызывать боли при менструации, а также более интенсивные месячные кровотечения чаще у женщин, уже имеющих детей, чем у женщин, еще не рожавших.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

Медная спираль является очень надежным средством контрацепции.

Где приобрести?

У врача-гинеколога.

Стоимость

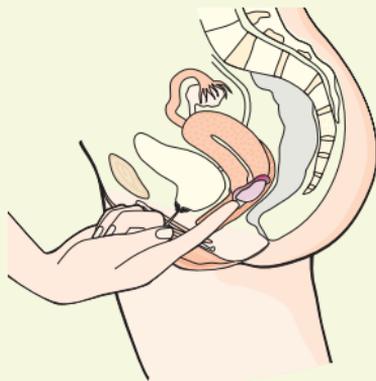
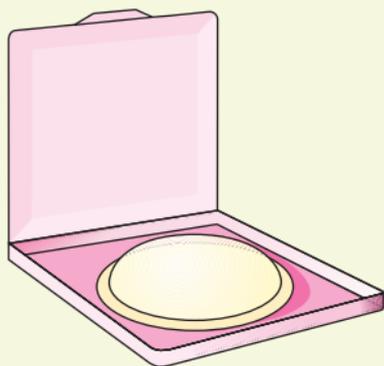
Около 130–150 евро с установкой (сроком на 3–5 лет).

Рекомендуется заранее оговорить этот вопрос с больничной кассой.

Диафрагма

Тип и внешний вид

Диафрагма представляет собой гибкий куполообразный колпачок с кольцом-ободком. Существует разновидностей силиконовых диафрагм различных размеров, которые должны подбираться индивидуально врачом-гинекологом.



Диафрагма делает невозможной встречу яйцеклетки и сперматозоидов, закрывая вход в матку. Не раньше, чем за 1–2 часа до полового акта, или непосредственно перед ним ввести диафрагму во влагалище, предварительно смазав ее спермицидным гелем. Слово барьер она располагается точно перед маточным зевом.

Действие и способ применения



Преимущества

Диафрагма устанавливается непосредственно перед половым актом. Относительно недорогое средство, не оказывающее ни малейшего влияния на деятельность организма.

Недостатки

Женщина должна поупражняться устанавливать диафрагму правильно. Лишь в этом случае диафрагма обеспечит надежную защиту от нежелательной беременности. Для некоторых пар установка диафрагмы означает ограничение спонтанности их сексуальных отношений. В некоторых случаях гель вызывает чувство жжения на пенисе.

Не предохраняет от СПИДа и венерических заболеваний!

Надежность

После окончания полового акта диафрагма должна находиться во влагалище не менее 8 часов, но удалить ее нужно, самое позднее, через 24 часа. Если после первого полового акта состоялся еще один, следует добавить дополнительную порцию спермицидного геля. После существенных изменений в весе или после родов следует обязательно проверить диафрагму на предмет соответствия ее размера. После использования диафрагму необходимо промывать теплой водой.

При правильном применении диафрагма является надежным средством контрацепции.

Где приобрести?

У врача-гинеколога, в аптеке, в консультационном учреждении.

Стоимость

Отпускается без рецепта.

Диафрагма: около 25–40 евро, срок годности до 5 лет.

Гель: 8–12 евро, срок годности 6 месяцев.

Не контрацептивные методы

Прерванный половой акт

Юноша/мужчина вынимает свой пенис из влагалища девушки/женщины до наступления семяизвержения, то есть непосредственно перед оргазмом, и извергает семя за пределами влагалища.

Многие девушки/женщины, чьи партнеры прибегали к этому методу, в итоге становились беременными.

Поскольку перед эякуляцией из пениса мужчины зачастую выделяются небольшие капли («капли желания») особой жидкости, смазки. В таких каплях могут содержаться сперматозоиды и возбудители различных болезней. Поэтому следует надевать презерватив до того, как пенис войдет во влагалище.

Часто прямо во время «первого раза» происходит так, что метод прерывания полового акта не срабатывает. В этом случае для того, чтобы не забеременеть, девушка/женщина может принять посткоитальную противозачаточную таблетку, так сказать уже «после того, как».

Метод «прерванного полового акта» не является методом контрацепции!





Только для экстренных ситуаций: посткоитальные противозачаточные таблетки, или таблетки «после того, как»

Тип и внешний вид

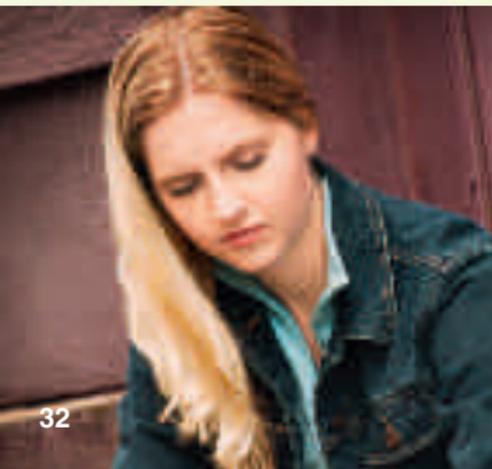
Только в экстренных случаях, например, в случае полового контакта без контрацепции, либо при порыве презерватива, однако не в качестве регулярного контрацептивного средства используются так называемые противозачаточные таблетки «после того, как». В случае необходимости данный медицинский препарат, содержащий гормоны, должен назначаться врачом.

Действие и применение

Содержащийся в препарате гормон вызывает подавление или задержку овуляции, препятствуя тем самым оплодотворению яйцеклетки. Факт, что противозачаточные таблетки «после того, как» препятствуют внедрению яйцеклетки в матку, не доказан. Прием данного препарата

должен происходить в течение 12 часов, самое позднее – 72 часов после полового акта без контрацепции. Чем раньше будут приняты противозачаточные таблетки «после того, как», тем надежнее будет результат. Надежнее всего принять препарат в течение ближайших 24 часов после контакта. Женщина/девушка должна принимать препарат лишь в том случае, если она уверена в том, что она не беременна. Если произошла индация (внедрение оплодотворенной яйцеклетки в матку), **то есть беременность уже началась, применение препарата не возымеет эффекта.**

Рецепт на получение данного препарата можно получить у врача-гинеколога, в некоторых консультационных учреждениях или, если это конец недели, в большинстве учреждений скорой помощи и в больницах. Если девушка еще не достигла 14-летнего возраста, должно быть получено согласие родителей. После достижения 14-летия препарат девушке выписывается по усмотрению врача. Девушкам старше 16 лет препарат выписывается на общих основаниях.





Преимущества

Для случаев, если имел место половой контакт без использования предохранительных средств, либо произошел сбой в системе контрацепции (например, порвался презерватив), противозачаточные таблетки «после того, как» являются действенным средством для предупреждения нежелательной беременности. Имеющиеся в обращении современные посткоитальные препараты отличаются, в основном, хорошей переносимостью.

Недостатки

Побочный эффект может проявляться в возможности появления нерегулярных кровотечений, тошноты, болей внизу живота, головокружения, головной боли и рвоты.

Надежность

При правильном применении противозачаточные таблетки «после того, как» являются оптимальным способом избежать нежелательной беременности в «экстренных случаях». Не пригодны для использования в качестве регулярного противозачаточного средства.

Где приобрести?

В аптеке, по рецепту врача.

Спрашивайте на русском языке в информационной службе «pro familia» («Для всей семьи») о противозачаточных таблетках «после того, как» («Pille danach»). Круглосуточно работает автоматизированная справочная по номеру 0 18 05 / 77 63 26 (0,14 €/мин. из стационарной телефонной сети, цена на звонки с мобильного телефона максимально 0,42 €/мин).

Стоимость

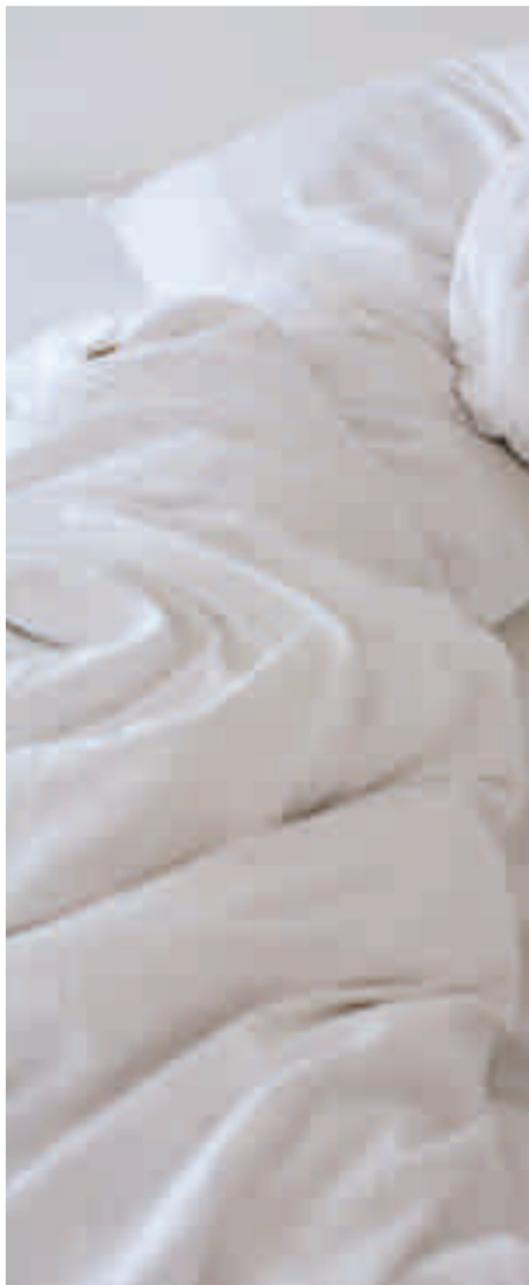
Стоимость противозачаточных таблеток «после того, как» составляет 16–18 евро. Дополнительно оплачивается прием у врача в размере 10 евро за квартал.

Женщинам, застрахованным в системе обязательного медицинского страхования и не достигшим 18-летнего возраста, все расходы оплачивает больничная касса.

Спираль посткоитальная, или «спираль после того, как»

Тип и внешний вид

В течение 5 дней после того, как произошел сбой в системе предохранения от нежелательной беременности (например, порвался презерватив), внедрению оплодотворенной яйцеклетки в матку может препятствовать медная спираль. Действие такой спирали подобно действию обычной, традиционной медной спирали.





Преимущества

Применение особенно рационально в тех случаях, когда женщина планирует и в дальнейшем предохраняться с помощью медной спирали.

Недостатки

Спираль «после того, как» не должна удаляться до начала следующей менструации. Побочные эффекты те же, что и при использовании медной спирали.

Надежность

Надежность спирали «после того, как» относительно высока.

Где приобрести?

У врача-гинеколога

Стоимость

Около 130–150 евро с установкой.

Незапланированная беременность – кризисная ситуация, связанная с беременностью

Если ты уверена в том, что беременна самое важное для тебя, в первую очередь, – принять правильное решение. Даже если это решение дается тебе с трудом или ты опасаясь реакции других людей, будет лучше, если ты позволишь себе помочь.

Решение «за или против» беременности может изменить всю твою жизнь. Чтобы поступить правильно, тебе нужно основательно разобраться в этой теме. Обратись к людям, которым доверяешь. Это может быть отец твоего ребенка или друзья, родители, близкие тебе люди. В данном случае дилемма «правильно или неправильно» отсутствует и для тебя есть лишь один единственный правильный путь. Принять правильное решение в этой ситуации поможет профессиональная консультация по проблемам, связанным с беременностью. Адреса учреждений, которые занимаются такого рода проблемами, можно найти в телефонном справочнике или в Интернете (смотри разделы Совет и Помощь)



Независимо от возраста, беременные женщины и будущие отцы найдут всяческую поддержку в консультационных учреждениях по проблемам, связанным с беременностью. Задача этих учреждений состоит в том, чтобы защищать еще не родившуюся жизнь, а для вас – найти возможность жить с новорожденным ребенком. Здесь вы найдете всю необходимую информацию, в том числе о финансовой и прочей помощи. Сотрудникам консультационных учреждений и врачам запрещено разглашать полученную от вас информацию (принцип конфиденциальности). Прервать беременность или вынашивать ребенка – окончательное решение принимает только беременная женщина.

Детальную информацию можно также найти на специальном Интернет-сайте для несовершеннолетних www.schwangerunter20.de



Внимание: Правовая ситуация в Германии

Для прерывания беременности, которое не влечет за собой уголовной ответственности, необходимо соблюдение следующих условий:

- девушка/женщина требует прервать беременность и предоставляет врачу свидетельство о том, что не менее трех дней до начала операционного вмешательства она получила консультацию в официально уполномоченном консультационном учреждении;
- прерывание беременности должно проводиться врачом;
- с момента зачатия прошло не больше 12 недель;
- врач, проводящий прерывание беременности, не имеет права давать консультации и не должен принадлежать к консультационному учреждению.

Женщина может выбирать между двумя вариантами прерывания беременности:

- операционное вмешательство (вакуум-аспирация);
- медикаментозное вмешательство (принятие таблеток).

Стоимость

Согласно положению о регулировании деятельности консультационной помощи (§ 218a, абз. 1 Уголовного кодекса Германии) женщины, желающие произвести прерывание беременности, сами несут все расходы, связанные с операционным вмешательством. Не имеющие денег или малоимущие женщины могут подать в больничную кассу заявление о своей неспособности оплатить данную операцию. В таком случае расходы будут покрыты из бюджета соответствующей федеральной земли. Это распространяется также на женщин, не застрахованных в системе обязательного медицинского страхования.

Внимание: прерывание беременности не является методом предохранения!





Совет и помощь

Где ты можешь получить необходимый совет?

По вопросам предохранения от нежелательной беременности и планирования семьи, правовой ситуации, а также оказания другой помощи можно обращаться в справочно-консультативные учреждения. Адреса их представителей и контактную информацию ты найдешь в телефонном справочнике или в Интернете.

Например, в Германии:

- Arbeiterwohlfahrt
info@awo.org – www.awo.org
- Deutsche AIDS-Hilfe e. V.
www.aidshilfe.de
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
www.dpwv.de
- Deutscher Caritas Verband
info@caritas.de – www.caritas.de
- Deutsches Rotes Kreuz
drk@drk.de – www.drk.de
- Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Deutschland
diakonie@diakonie.de – www.diakonie.de
- Donum vitae e.V.
info@donumvitae.org – www.donumvitae.org
- pro familia
info@profamilia.de – www.profamilia.de
- Sozialdienst katholischer Frauen
info@skf-zentrale.de – www.skf-zentrale.de
- Frauenwürde e.V.
www.frauenwuerde.de
- Gesundheitsämter

Страницы Федерального центра по медико-просветительской работе BZgA в Интернете:

www.loveline.de

www.schwangerunter20.de