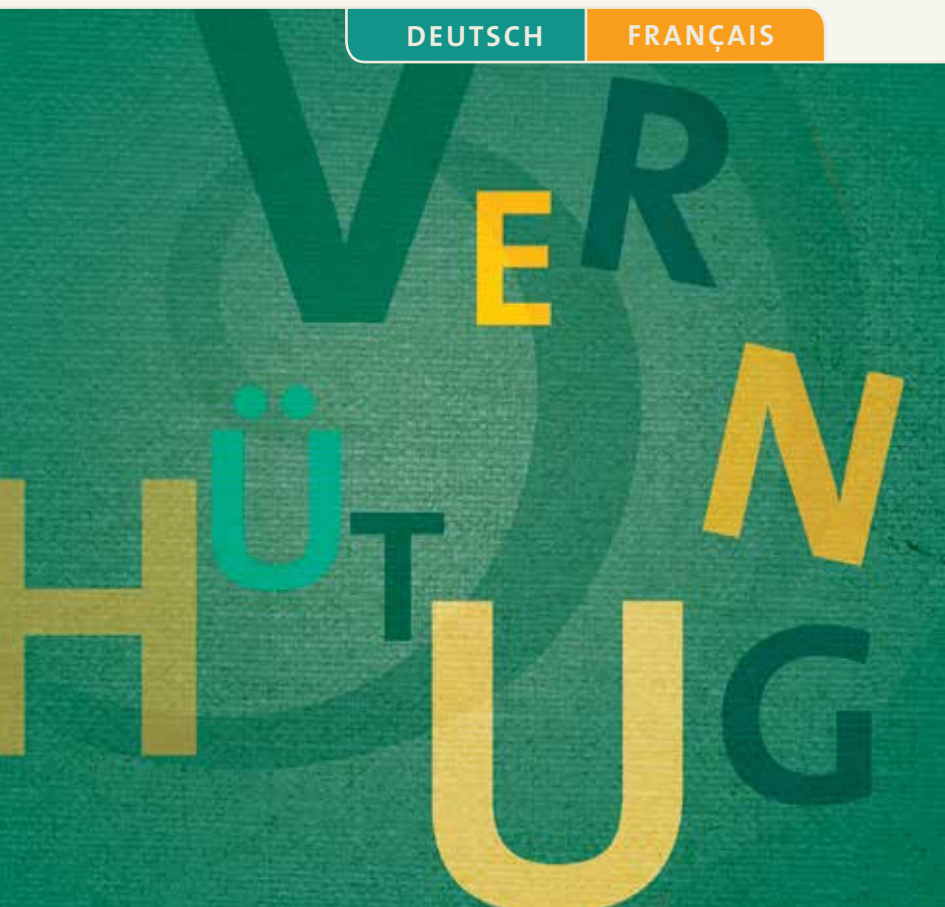


pro familia

VERHÜTUNG CONTRA CEPTION

DEUTSCH

FRANÇAIS



Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu	04
Verhütung	06
Wer zahlt die Verhütungsmittel?	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es?	10
Verhütung mit Hormonen	12
Verhütung mit Östrogen und Gestagen	14
Die Pille – „kombinierte Pille“	16
Verhütungspflaster	18
Verhütungsring	20
Mittel nur mit Gestagen	22
Minipille	24
Hormonimplantat	26
Dreimonatsspritze	28
Hormonspirale	30
Verhütung ohne Hormone	32
Kupferspirale	32
Barrieremethoden	34
Kondom	36
Frauenkondom	38
Diaphragma	40
Verhütungskappe / Portiokappe	42
Sterilisation	44
Sterilisation des Mannes	46
Sterilisation der Frau	48
Chemische Verhütungsmittel	50
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	52
Pille danach / Spirale danach	54
Noch mehr Informationen	58

Contenu

Être en bonne santé – La sexualité est importante	05
Contraception	07
Qui paie les moyens de contraception ?	09
Quelles méthodes de contraception existe-t-il ?	11
La contraception à base d'hormones	13
La contraception à base d'œstrogènes et de progestatifs	15
La pilule – « pilule combinée »	17
Patch contraceptif	19
Anneau vaginal	21
Méthode utilisant seulement des progestatifs	23
Minipilule	25
Implant aux hormones	27
Contraceptif injectable trimestriel	29
Stérilet	31
Contraception sans hormones	33
Stérilet en cuivre	33
Méthodes de barrière	35
Préservatif	37
Préservatif féminin	39
Diaphragme	41
Capuchon cervical	43
Sterilisation	45
Sterilisation de l'homme	47
Sterilisation de la femme	49
Moyen de contraception chimique	51
Méthodes d'observation de la fécondité	53
La pilule du lendemain / stérilet du lendemain	55
Pour plus d'informations	59

GESUND SEIN – SEXUALITÄT GEHÖRT DAZU

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

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

ÊTRE EN BONNE SANTÉ – LA SEXUALITÉ EST IMPORTANTE

Être en bonne santé est bien plus que de ne pas être malade. Être en bonne santé veut dire aussi que nous nous sentons bien, et ce dans notre propre corps et lorsque nous sommes avec les autres. Notre sexualité fait partie de cela. Parfois, elle joue un grand rôle et d'autrefois elle est moins importante. Nous la vivons toujours différemment. L'idéal est lorsqu'on peut vivre sa sexualité librement et selon ses désirs.

Il est important que les femmes et les hommes soient informés sur la contraception. Ils peuvent alors prendre plaisir à la sexualité même s'ils ne souhaitent pas d'enfant pour le moment. Les femmes et les hommes peuvent décider eux-mêmes s'ils souhaitent avoir des enfants et du moment idéal pour cela. C'est leur droit.

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 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die außer Deutsch noch andere Sprachen sprechen. Fragen Sie danach, wenn Sie das möchten.

Persönliche
Beratung

CONTRACEPTION

Dans cette brochure, vous trouverez un aperçu des méthodes de contraception qui existent en Allemagne. Pour la femme, il y a de nombreuses méthodes, pour l'homme, il en existe seulement deux pour le moment.

Le choix d'une méthode de contraception dépend de choses tout à fait personnelles : est-ce que je vis en couple et en relation stable ? Quelle est la fréquence d'utilisation de la contraception ? Est-ce que je voudrais un enfant plus tard ? Est-ce que je souffre de maladies ? À quel rythme est-ce que je vis ? – Ce sont des questions qui jouent en l'occurrence un rôle.

Cette brochure ne peut pas expliquer entièrement chaque méthode de contraception. Celle-ci vous permet de trouver le type de contraception qui vous convient. Il est utile de se faire conseiller personnellement pour prendre une décision finale. Pour certaines méthodes, cela est même nécessaire. Cette consultation est gratuite, si vous êtes couvert par la sécurité sociale. Vous êtes en droit d'obtenir toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre la bonne décision.

Endroits où vous pouvez obtenir des conseils :

- chez votre gynécologue ou
- auprès des centres de consultation pro familia ou
- dans un centre de santé pour les femmes.

Vous êtes un homme et vous ne souhaitez pas être (de nouveau) père ? Alors vous pouvez vous faire conseiller chez pro Familia ou auprès d'un(e) urologue.

Dans certains centres de consultation et cabinets médicaux, il y a des employé(e)s qui parlent allemand, mais aussi d'autres langues. Informez-vous, si vous le souhaitez.

consultation
personnelle

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.

Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

Rezept

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

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

Rezeptgebühr

- Unter 18 Jahren zahlen Sie nichts,
- Ab dem 18. bis zum 20. Geburtstag zahlen Sie nur die Rezeptgebühr (zwischen 5 und 10 Euro)
- Ab dem 20. Geburtstag bekommen Sie ein Privat-rezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst.

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

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

Parler de sexualité et de contraception est peut-être gênant pour vous. Il en est de même pour beaucoup d'entre nous. Pour les personnes concernées sur le plan professionnel, cela est tout à fait normal. Cela fait partie de leur quotidien. Ne soyez pas gêné d'y aller pour poser vos questions. Si l'on ne répond pas à toutes vos questions ou si vous ne vous sentez pas à l'aise, consultez de préférence un médecin ou un autre centre de consultation.

Qui paie les moyens de contraception ?

En principe, vous devez payer vous-même les moyens de contraception.

La plupart des moyens de contraception sans hormones sont disponibles directement et sans ordonnance. Si vous choisissez un contraceptif contenant des hormones, il vous faut une ordonnance établie par un docteur, avec laquelle vous pouvez vous rendre auprès d'une pharmacie.

Si vous êtes couvert par la sécurité sociale, les règles suivantes concernant les frais sont appliquées :

- Moins de 18 ans, vous n'avez aucun frais,
- De 18 à 20 ans, vous ne payez que les frais d'ordonnance (entre 5 et 10 €).
- À partir de 20 ans, le médecin établit une ordonnance pour médicaments non remboursés, c'est-à-dire que vous payez vous-même votre moyen de contraception.

Les prix indiqués dans cette brochure sont des indications approximatives, car les prix changent de manière irrégulière.

ordonnance

frais
d'ordonnance

à partir de 20
ans aucun rem-
boursement

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.

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.

Bei den Verhütungsmitteln ohne Hormone können Sie wählen zwischen:

Ohne Hormone

- 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.

Même si vous percevez une aide sociale ou l'allocation de chômage II, vous devez payer vous-mêmes vos moyens de contraception. Il existe des communes qui dans ce cas-là prennent les frais en charge. Renseignez-vous auprès d'un centre de consultation pro familia si et où vous pouvez être remboursé.

Quelles méthodes de contraception existe-t-il ?

De nombreux contraceptifs contiennent des hormones. Ceux-ci sont réservés aux femmes et sont disponibles sous diverses formes : pilule, anneau, patch, stérilet, injection ou implant contraceptif.

Parmi les contraceptifs sans hormones, vous avez au choix :

- stérilet en cuivre,
- méthodes de barrière,
- méthodes chimiques et
- méthodes d'observation de la fécondité.

La stérilisation de l'homme ou de la femme est une opération. En règle générale, il est impossible après de concevoir ou d'avoir un enfant.

À propos, la méthode « faire attention » ou appelée également « Coitus interruptus » ne fait pas partie des méthodes de contraception. Celle-ci est bien trop peu fiable. L'homme retire son pénis du vagin de la femme peu avant l'éjaculation. À ce moment-là, du sperme risque déjà de s'écouler du pénis. La femme peut donc tomber enceinte.

en cas
d'allocation de
chômage II :
renseignez-vous !

avec hormones

sans hormones

« faire attention »
(Coitus
interruptus)
est risqué

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.

LA CONTRACEPTION À BASE D'HORMONES

Les hormones sont produites dans les glandes et diffusées dans le corps par le sang. Elles permettent à différents organes du corps de bien fonctionner entre eux.

Les hormones sexuelles de la femme les plus importantes qui sont formées dans les ovaires sont appelées œstrogènes et progestatifs. Elles influencent principalement l'utérus.

Certains contraceptifs contenant des hormones artificielles se substituent au propre cycle et préviennent l'ovulation. D'autres ont une influence sur l'utérus et empêchent la fécondation et la nidation. Certains contraceptifs peuvent combiner les deux effets. Souvent, ils changent les menstruations.

En arrêtant un contraceptif hormonal, la fécondité ainsi que les propres règles de la femme reviennent. Avec certaines méthodes, cela peut prendre plusieurs mois.

hormones
sexuelles

cycle

la fécondité
revient

VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Kein Eisprung

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

Künstliche Blutung

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt. Bei bestimmten Pillen vermutet man, dass das Risiko für Thrombose größer ist als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt danach.

Risiken

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

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

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

Nebenwirkungen

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

LA CONTRACEPTION À BASE D'ŒSTROGÈNES ET DE PROGESTATIFS

Les contraceptifs à base d'œstrogènes et de progestatifs suspendent l'activité des propres hormones sexuelles. Un cycle artificiel sans ovulation apparaît. Des règles artificielles remplacent les règles naturelles.

Les femmes qui prennent des œstrogènes ont un risque de thrombose plus élevé (obstruction d'une veine) notamment lorsqu'une prédisposition existe dans la famille. Pour certaines pilules, on suppose que le risque de thrombose est plus élevé que pour d'autres. Renseignez-vous auprès de votre gynécologue.

De même, le risque d'un AVC ou d'un infarctus du myocarde est plus important. Cela concerne en particulier les femmes qui fument ou qui font de l'hypertension. Le risque augmente avec l'âge. Ces femmes doivent utiliser de préférence un autre type de contraception.

Concernant certaines maladies, il est également préférable que les femmes renoncent aux œstrogènes. Cela est déterminé lors d'un entretien avec le médecin.

L'utilisation de façon prolongée de méthodes à base d'hormones augmente le risque de cancer du col de l'utérus et du sein.

Les effets secondaires possibles sont : saignements intermenstruels, douleurs dans la poitrine, maux de tête, changement d'humeur ou du désir sexuel, prise de poids et autres.

sans ovulation

règles artificielles

risques

effets secondaires

21 Tage lang jeden
Tag einnehmen,
7 Tage lang Pause

Kein Eisprung

Blutung alle
4 Wochen

Große Auswahl

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

Die Pille – „kombinierte Pille“

Sie enthält Östrogen und Gestagen

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

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 verträgt
- Weniger Unterleibsschmerzen bei der Blutung
- Wenn eine Pille bis zu 12 Stunden zu spät eingenommen wird, wirkt sie noch sicher
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit der Pille zu verhüten

Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 14
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Bei Erbrechen und Durchfall kann sie unsicher werden

La pilule – « pilule combinée »

contient des œstrogènes et des progestatifs

- Une plaquette contient 21 pilules. Elle doit être prise une fois par jour à la même heure avec ensuite une pause de 7 jours. Après cette pause de 7 jours, il faut commencer une nouvelle plaquette (également possible : 22 pilules et pause de 6 jours ou 24 pilules et pause de 4 jours).
- Coût : entre 5 et 20 € / mois selon la pilule et le conditionnement (le paquet pour 6 mois est moins cher).

Comment fonctionne-t-elle ?

- La pilule inhibe l'ovulation.
- Pendant la pause de 7 jours, généralement des saignements apparaissent.
- Même pendant les jours de pause, la femme ne peut pas tomber enceinte.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- Grand choix – pour la plupart des femmes qui souhaitent prendre la pilule, il existe toujours un type de pilule facile à supporter.
- Moins de douleurs dans le ventre pendant les saignements.
- En cas de prise tardive jusqu'à 12 heures au maximum, l'effet contraceptif est assuré.
- La femme peut arrêter la prise de la pilule contraceptive à tout moment.

Inconvénients

- La femme doit penser chaque jour à la prise de la pilule.
- Risques et effets secondaires : voir page 15.
- Visite médicale régulière et ordonnance requise
- En cas de vomissements et de diarrhée, la fiabilité est réduite.

prise hormonale
quotidienne de 21
jours

pause de 7 jours

sans ovulation

saignements
toutes les
4 semaines

grand choix

fiabilité réduite en
cas de :
antibiotiques,
vomissements, et
diarrhée

- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Verhütungspflaster

3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

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

Immer am selben
Wochentag

Auch sicher bei
Darmproblemen

- La prise d'autres médicaments peut réduire sa fiabilité (antibiotiques, remèdes contre la douleur, agitation ou fièvre, millepertuis).
- Elle ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

Patch contraceptif

- Petit autocollant que la femme colle sur son épiderme ; celui-ci est changé chaque semaine ; après 3 semaines, il faut faire une pause d'une semaine sans patch.
- Coût : 39 € environ pour 3 mois.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Le patch libère des œstrogènes et des progestatifs dans le sang par l'épiderme.
- Il prévient l'ovulation.
- Pendant la semaine de pause, en général des saignements apparaissent.
- Même pendant la semaine de pause, la femme ne peut pas tomber enceinte.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- La femme doit penser une seule fois par semaine à la contraception.
- Moins de douleurs dans le ventre pendant les saignements
- Effet contraceptif assuré même en cas de vomissements ou de diarrhée.
- La femme peut arrêter le patch contraceptif à tout moment.

3 semaines avec
patch

1 semaine sans
patch

sans ovulation

saignements
toutes les
4 semaines

toujours le
même jour de la
semaine

fiable même en
cas de problèmes
intestinaux

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 14
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Das Pflaster kann die Haut reizen oder sich zu früh lösen
- Wird ein Pflaster zu spät aufgeklebt oder gewechselt, kann die Verhütung unsicher werden
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Verhütungsring

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

Wie funktioniert er?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Inconvénients

- Risques et effets secondaires : voir page 15.
- Visite médicale régulière et ordonnance requise
- Le patch peut irriter la peau ou se décoller trop tôt.
- Si le patch est collé ou changé trop tard, la contraception doit être considérée comme non fiable.
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

Anneau vaginal

- Anneau vaginal souple d'environ 5 cm que la femme peut elle-même mettre en place dans le vagin et l'enlever après 3 semaines ; ensuite, une pause d'une semaine sans anneau est indiquée.
- Coût : 47 € environ pour 3 mois.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- L'anneau libère par l'épiderme les œstrogènes et les progestatifs dans le sang.
- Il prévient l'ovulation.
- Pendant la semaine de pause, en général des saignements apparaissent.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- La femme ne doit penser à la contraception que deux fois par mois.
- Moins de douleurs dans le ventre pendant les saignements.
- Effet contraceptif même en cas de vomissements ou de diarrhée.
- La femme peut arrêter l'usage de l'anneau vaginal à tout moment.

3 Wochen
mit Ring,
1 Woche ohne

Blutung alle 4
Wochen

Kein Eisprung

Zweimal im
Monat

Auch sicher bei
Darmproblemen

3 semaines avec
anneau,
1 semaine sans

saignements
toutes les
4 semaines

sans ovulation

deux fois par
mois

fiable même en
cas de problèmes
intestinaux

Manchmal
Ausfluss

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 14
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Nur Gestagen

MITTEL NUR MIT GESTAGEN

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

Blutung kann
wegbleiben

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

Auch für:
stillende Frauen,
ältere Frauen,
Raucherinnen

Gestagen allein eignet sich meistens auch für Frauen, die kein Östrogen nehmen möchten oder sollten, siehe Seite 14.

Nebenwirkungen

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

Inconvénients

- Risques et effets secondaires : voir page 15.
- Visite médicale régulière et ordonnance requise
- L'anneau peut provoquer une inflammation de la peau du vagin ou provoquer des pertes.
- Si l'anneau est mis en place trop tard, il perd de sa fiabilité.
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

MÉTHODE UTILISANT SEULEMENT DES PROGESTATIFS

Les progestatifs entraînent un épaississement de la glaire à l'entrée de l'utérus qui devient difficilement franchissable par les spermatozoïdes. Si un ovule est néanmoins fécondé, il est impropre à la nidation, car dans la cavité utérine, la muqueuse utérine reste mince. C'est pourquoi les règles sont moins abondantes, voire absentes. Pour les femmes ayant de fortes règles ou souffrant de carences de fer, cela peut être un avantage important.

Certaines méthodes produisent autant de progestatifs que l'ovulation est inhibée. Elles sont particulièrement fiables.

Les progestatifs seuls conviennent généralement aux femmes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas prendre d'œstrogène, voir page 15.

Les effets secondaires possibles sont : saignements intermenstruels, absence de menstruation, maux de tête, baisse de libido, changements de la peau, irritabilité, prise de poids et autres.

augmente les
pertes

progestatifs
seuls

aménorrhée
possible

convient aussi
aux :
femmes allaitantes,
femmes plus âgées,
femmes qui fument

Effets
secondaires

Sehr genaue
Einnahme nötig

Jeden Tag,
ohne Pause

Minipille

Was ist das?

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

- Nicht ganz so sicher wie die Pille mit Östrogen und Gestagen, siehe Seite 14
- 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 22
- 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:
Antibiotika,
zu späte
Einnahme,
Erbrechen und
Durchfall

Minipilule

Qu'est-ce que c'est ?

- Une pilule qui ne contient que des progestatifs ; la femme prend la pilule chaque jour à la même heure sans pause.
- Coût : entre 6 et 17 € / mois.

Comment fonctionne-t-elle ?

- Elle a un effet sur la muqueuse et la membrane muqueuse de l'utérus.
- Une minipilule spéciale contient autant de progestatifs qu'elle prévient en outre l'ovulation.

Quelle est sa fiabilité ?

- Moins fiable que la pilule aux œstrogènes et aux progestatifs (voir page 15).
- Les minipilules qui de plus préviennent l'ovulation sont très fiables.

Avantages

- Convient aussi aux femmes qui allaitent, femmes de plus de 40 ans et aux femmes qui fument.
- Moins de risques pour la santé qu'avec les pilules aux oestrogènes.
- La femme peut arrêter la prise de la minipilule à tout moment.

Inconvénients

- Risques et effets secondaires : voir page 23.
- Doit être prise très ponctuellement ; elle perd de son efficacité avec un retard de plus de 3 heures.
- Visite médicale régulière et ordonnance requise
- En cas de vomissements et de diarrhée, la fiabilité est réduite.
- La prise d'autres médicaments peut réduire sa fiabilité (antibiotiques, remèdes contre la douleur, agitation ou fièvre, millepertuis).
- Elle ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

prise ponctuelle
requisse

chaque jour,
sans pause

non fiable en
cas de :
antibiotiques,
prise retardée,
vomissements et
diarrhée

Wirkt bis
3 Jahre lang

Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

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

Kann nicht
vergessen werden

Auch bei
Darmproblemen

Oft Blutungs-
störungen

Teuer

Kann nicht selbst
entfernt werden

Implant aux hormones (bâtonnet contraceptif)

- Bâtonnet en plastique souple, 4 cm de long
- Un médecin l'introduit sur la face interne du haut du bras en l'injectant sous la peau, où il reste en place pendant trois ans au maximum.
- Coût : unique 300 – 350 €

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Le bâtonnet libère régulièrement des progestatifs dans le sang pendant 3 ans
- Il a notamment un effet sur la muqueuse et la membrane muqueuse de l'utérus.
- Pendant les deux premières années, il prévient généralement l'ovulation

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable

Avantages

- Aucune contrainte en termes de contraception.
- Pas de risque d'oubli ou d'erreur pour la femme
- Il est également fiable en cas de vomissements ou de diarrhée.

Inconvénients

- Risques et effets secondaires : voir page 23
- Insertion et retrait sous anesthésie locale ; le retrait peut être compliqué.
- Possibilité de saignements prolongés et répétitifs ou de saignements faibles et rares. L'absence de règles est également possible.
- Cher
- Si le bâtonnet a été mal inséré (dans le muscle), la fiabilité est réduite.
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- Seul un médecin peut retirer le bâtonnet.

actif jusqu'à 3 ans

aucun oubli
possible

même en cas
de problèmes
intestinaux

saignements
irréguliers
fréquents

cher

ne peut pas être
retiré soi-même

Wirkt 12 oder
8 Wochen lang

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

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

Contraceptif injectable trimestriel

- Le docteur ou son assistante injecte une solution aux progestatifs toutes les 12 semaines dans le muscle fessier. Il existe également un type d'injection qui n'agit que pendant 8 semaines.
- Chaque injection coûte environ 30 à 35 €. Parfois, il faut ajouter les frais concernant l'injection (jusqu'à 15 €).

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Une « réserve d'hormones » (injection à action retardée) dans le muscle libère en permanence des progestatifs dans le sang.
- Elle prévient l'ovulation et a un effet sur la muqueuse et la membrane muqueuse de l'utérus.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- La femme ne doit s'occuper de la contraception que toutes les 12 ou 8 semaines.
- Certaines femmes apprécient de ne plus avoir de menstruation.

Inconvénients

- Risques et effets secondaires : voir page 23.
- Visite médicale régulière et ordonnance requise.
- Menstruations irrégulières ; après une utilisation prolongée, les règles disparaissent.
- Davantage d'appétit, prise de poids possible.
- Les os peuvent devenir fragiles notamment chez les jeunes femmes.
- En cas d'effets secondaires importants, la femme peut arrêter spontanément l'utilisation.
- Elle ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- Après la dernière injection, cela peut demander plus d'un an avant que la femme ait un cycle normal et soit féconde.

l'effet contracep-
tif est de 12 ou 8
semaines

sans ovulation

confortable

ne peut pas être
interrompue
spontanément

moins appropriée
pour les femmes
jeunes

la fécondité ne
réapparaît que
très longtemps
après l'arrêt

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht
spontan
abgesetzt werden

Eher nicht für
junge Frauen

Fruchtbarkeit
kommt oft erst
sehr spät wieder

Liegt und wirkt in
der Gebärmutter
bis 5 Jahre

Hormonspirale

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher, fast so sicher wie eine Sterilisation

Vorteile

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

Nachteile

- Am Anfang sind Zwischenblutungen möglich, manchmal über mehrere Monate. Danach kann die Periode schwächer oder seltener kommen oder ganz ausbleiben
- Um sicher zu sein, dass die Spirale gut sitzt, sind Kontrollen mit Ultraschall notwendig

Bequem

Blutung kann
ganz wegbleiben

Kontrollen

Stérilet

- Dispositif en plastique d'environ 3 cm en forme de T qui contient des progestatifs (il existe aussi un modèle plus petit).
- Un médecin l'introduit dans la cavité utérine.
- il reste en place pendant plusieurs années : 3 ans pour les modèles de petite taille et 5 ans pour les modèles plus grands.
- Coût : implantation 250 – 400 € (stérilet et implantation), les visites de contrôle 1 à 2 fois par an sont souvent en sus.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Les progestatifs agissent directement sur l'utérus. Les modifications de la muqueuse et la membrane muqueuse de l'utérus empêchent une grossesse.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable, pratiquement aussi fiable qu'une stérilisation.

Avantages

- La femme n'a plus aucune contrainte en matière de contraception pendant 5 ans (3 ans avec un modèle plus petit).
- Les menstruations diminuent et sont moins douloureuses (elles peuvent même disparaître entièrement).
- Il reste fiable en cas de vomissements ou de diarrhée.
- Efficacité locale, une très faible quantité de progestatifs est diffusée dans le sang c'est pourquoi les effets secondaires sont rares.

Inconvénients

- Au début, des saignements intermenstruels sont possibles parfois pendant plusieurs mois. Ensuite, les menstruations peuvent diminuer, être rares, voire absentes.

se trouve dans
l'utérus, où il agit
jusqu'à 5 ans

confortable

aménorrhée
possible

Kann nicht selbst entfernt werden

- 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

VERHÜTUNG OHNE HORMONE

KUPFERSPIRALE

Liegt und wirkt in der Gebärmutter

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

Wirkt 3 – 5 Jahre oder mehr

Verhindert Befruchtung und Einnistung

Wie funktioniert sie?

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

- Pour être sûr que le stérilet est bien en place, des contrôles aux ultrasons sont nécessaires.
- Il ne peut pas être utilisé par toutes les femmes (p. ex. en cas de petit utérus, de col d'utérus très étroit et de certaines maladies).
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- Il doit être retiré par un médecin.

CONTRACEPTION SANS HORMONES

STÉRILET EN CUIVRE

- Dispositif en plastique d'environ 3 cm en forme de T ou d'ancre. La tige est enveloppée d'un fil de cuivre. Il existe aussi la chaîne en cuivre qui est composée de cylindres en cuivre.
- Un médecin l'introduit dans la cavité utérine,
- où il peut rester généralement de 3 à 5 ans.
- Coût : implantation 120 – 220 €, (stérilet et implantation), chaîne en cuivre 200 – 350 €, visites de contrôle 1 à 2 fois par an en sus (20 € environ).

Comment fonctionne-t-il ?

- Le cuivre modifie le milieu intra-utérin. De ce fait, la plupart des spermatozoïdes ne peut pas atteindre l'ovule ; par conséquent, il n'y a pas de fécondation.
- En plus, le cuivre a une action sur la membrane muqueuse de la cavité utérine. Si un ovule est néanmoins fécondé, il est impropre à la nidation.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

contrôles

ne peut pas être retiré soi-même

se trouve dans l'utérus, où il agit

efficace 3 à 5 ans ou plus

prévient la fécondation et la nidation

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

Nachteile

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

Unterleibsinfektionen

Kann nicht selbst entfernt werden

BARRIEREMETHODEN

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

Avantages

- Il est généralement très bien supporté.
- Efficacité de longue durée, confortable.
- Ne contient pas d'hormones, convient également aux femmes allaitantes.
- Après le retrait, la femme est fécondable dès le premier jour.
- Convient également en tant que contraception du lendemain, voir page 55.

Inconvénients

- Les règles peuvent être plus abondantes, plus longues et plus douloureuses.
- Est particulièrement indiqué aux femmes ayant un partenaire régulier.
- En cas de changement de partenaires, il peut favoriser l'apparition d'infections de l'abdomen.
- Il ne peut être utilisé par toutes les femmes (p. ex. en présence de myome de l'utérus).
- Pour être sûr que le stérilet est bien en place, des contrôles aux ultrasons sont nécessaires.
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- Seul un médecin peut le retirer.

MÉTHODES DE BARRIÈRE

Les méthodes de barrière sont appelées ainsi, car elles forment une barrière ou un barrage en latex, silicone ou autre matériau similaire, si bien que les spermatozoïdes et l'ovule ne peuvent pas se rencontrer. Certains produits doivent être absolument utilisés avec un gel ou une crème qui détruit ou immobilise les spermatozoïdes.

Les méthodes de barrière sont faibles seulement si elles sont utilisées correctement pendant chaque relation sexuelle. Elles nécessitent un bon apprentissage et un peu de pratique.

confortable

règles plus fortes

infections de l'abdomen

ne peut pas être retiré soi-même

Auf geprüfte
Qualität achten

Kondom

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Schutz vor Krank-
heiten, die beim
Sex übertragen
werden

Préservatif

- Méthode de contraception pour l'homme.
- Un « tube » souple avec une extrémité fermée, fabriqué généralement en latex (ou en polyuréthane).
- Il est déroulé sur le pénis en érection avant la relation sexuelle.
- Il existe différentes formes, tailles, couleurs avec ou sans arôme.
- Disponible dans les parapharmacies, supermarchés, pharmacies, stations-service, distributeurs et sur Internet.
- Veiller au label de qualité
- Coût : 0,20 – 1,20 € / pièce (polyuréthane : à partir de 1,80 € / pièce).

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Le sperme est recueilli dans le préservatif. Ainsi, les spermatozoïdes ne peuvent pas pénétrer dans l'utérus ou l'ovule.
- Un préservatif neuf est utilisé à chaque relation sexuelle.

Quelle est sa fiabilité ?

- Fiable, si celui-ci est utilisé correctement et à chaque relation sexuelle.

Avantages

- Protège l'homme et la femme des maladies sexuellement transmissibles. Par exemple du VIH/SIDA, Chlamydia et en partie du VPH (virus papillome humain).
- La seule méthode de contraception pour l'homme excepté la stérilisation.
- Facile à se procurer.

Inconvénients

- Exige une utilisation correcte.
- La taille doit être appropriée.
- Il peut se déchirer ou glisser.

veillez à la qualité
contrôlée

protège des mala-
dies transmises
sexuellement

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

Frauenkondom

Was ist das?

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- Certains hommes et femmes le trouvent gênant pendant les relations sexuelles.
- Il peut devenir perméable s'il est conservé dans de mauvaises conditions (p. ex. dans un porte-monnaie).
- Il existe des préservatifs polyuréthane plus chers pour les hommes allergiques au Latex.

Préservatif féminin

Qu'est-ce que c'est ?

- Un tube souple en plastique avec une extrémité ouverte et une extrémité fermée ; en polyuréthane, nitrile ou Latex.
- Peut être commandé en pharmacie ou sur Internet.
- Coût : entre 9 et 12 € pour trois pièces, moins cher en grand emballage

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- La femme introduit le préservatif dans le vagin avant la relation sexuelle. Celui-ci adhère à la paroi vaginale comme une seconde peau et recouvre les lèvres vaginales. Il sert à recueillir le sperme.
- Il faut utiliser un nouveau préservatif féminin à chaque relation sexuelle.

Quelle est sa fiabilité ?

- En cas d'utilisation correcte, il est tout aussi fiable que le « préservatif masculin ». Il existe cependant peu de données concernant la fiabilité.

Avantages

- C'est la seule manière pour la femme de se protéger elle-même des maladies sexuellement transmissibles. Par exemple du VIH/SIDA, Chlamydia et en partie du VPH (virus papillome humain).
- Il ne contient pas d'hormones.
- Les femmes qui fument ou allaitent peuvent l'utiliser.

recueille le sperme

utilisation unique !

protège des maladies transmises sexuellement

Gleitmittel

Nachteile

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

Diaphragma

- Weiche dünne Halbkugel aus Silikon, meistens 6 bis 8 Zentimeter groß. Es lässt sich schmal zusammendrücken. Die Frau schiebt es sich vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide, so dass es den Muttermund bedeckt
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt.
- Die richtige Größe muss durch eine Untersuchung festgestellt werden (bei Produkten, die es nur in einer Größe gibt, entfällt das). Wenn eine Frau viel zu- oder abnimmt (mehr als 5 Kilogramm), muss die richtige Größe nochmal überprüft werden
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, über Apotheken oder das Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 Euro (Diaphragma) plus Untersuchung, außerdem ca. 10 Euro pro Packung Gel / Creme

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

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

Größe muss passen

Hält die Samenzellen ab

Jedes Mal benutzen

Inconvénients

- Cher
- Demande un peu de pratique
- Un peu bruyant, un lubrifiant peut être utilisé.

Diaphragme

- Coupelle souple et mince en silicone, en général, de 6 à 8 cm. Elle peut être comprimée sans problème. La femme l'introduit dans le vagin avant la relation sexuelle, si bien que le col de l'utérus est fermé.
- Il est utilisé avec un gel ou de la crème.
- La taille correcte doit être définie lors d'un contrôle médical (concernant les produits à taille unique, celui-ci est inutile). Si la femme maigrit ou grossit (plus de 5 kg), il faut vérifier si la taille est toujours correcte.
- Disponible dans certains centres de consultation pro familia, des pharmacies ou sur Internet.
- Coût : au début 50 € environ (diaphragme) plus visite médicale, et 10 € par boîte de gel ou crème.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Grâce à l'utilisation de gel ou de crème, les spermatozoïdes ne peuvent pas pénétrer dans l'utérus.
- Après la relation sexuelle, il doit rester au minimum 6 à 8 heures dans le vagin (selon le type de diaphragme).
- Il faut absolument l'utiliser avec un gel ou une crème qui détruit ou immobilise les spermatozoïdes.

Quelle est sa fiabilité ?

- Fiable s'il est utilisé correctement à chaque relation sexuelle.

lubrifiant

taille appropriée requise

retient les spermatozoïdes

à utiliser à chaque fois

Die Frau hat es
„in der Hand“

Vorteile

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

Nachteile

- Es gibt nicht viele Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Nicht geeignet bei Gebärmutter senkung
- Gel / Creme kann die Haut in der Scheide oder am Penis reizen oder zu einer Allergie führen
- Zusätzlicher Ausfluss durch Gel / Creme
- Schützt nicht vor sexuell übertragbare Krankheiten

Braucht
Anleitung und
Übung

Verhütungskappe / Portiokappe

- 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

Saugt sich fest

Richtige Größe ist
wichtig

Avantages

- Il ne contient pas d'hormones.
- Est efficace 2 ans ou plus en cas d'usage soigné.
- Convient également aux femmes qui fument ou allaitent.
- Peut être inséré quelques heures avant la relation sexuelle.
- Aucune visite médicale régulière nécessaire.

Inconvénients

- Il existe peu de centres de consultation ou de cabinets médicaux, qui permettent aux femmes d'apprendre l'insertion du diaphragme et d'obtenir des instructions appropriées (demander à pro familia ou auprès de centres de santé pour femmes).
- Ne convient pas en cas de descente de l'utérus.
- Le gel ou la crème peut irriter le vagin ou le pénis et entraîner une allergie.
- Pertes supplémentaires dues au gel ou à la crème
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

Capuchon cervical / contraceptif

- Capuchon en silicone, diverses formes et tailles disponibles. La femme l'insère dans le vagin avant la relation sexuelle ; il adhère sur la partie inférieure du col de l'utérus et bouche le col de l'utérus
- Il est utilisé avec un gel ou de la crème.
- La taille appropriée est définie lors d'un contrôle médical ; un seul modèle existe en une seule taille.
- Disponible dans certains centres de consultation pro familia, dans un centre de santé pour les femmes, les pharmacies ou sur Internet.
- Coût : au début 50 à 60 € environ (capuchon cervical, gel ou crème) plus visite médicale, et 10 € par boîte de gel ou crème.

la femme a « tout
en main »

requiert un certain
apprentissage
et de l'exercice.

la taille correcte
est importante

Mit Gel/Creme	<p>Wie funktioniert es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Comment est-ce que cela fonctionne ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisé avec du gel ou de crème, les spermatozoïdes ne peuvent pas pénétrer dans l'utérus. • Après la relation sexuelle, le capuchon doit rester au minimum 8 heures sur la partie cervicale de l'utérus. 	avec gel ou crème
Jedes Mal benutzen	<p>Wie sicher ist es?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird 	<p>Quelle est sa fiabilité ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiable lorsque le capuchon est parfaitement seyant et est utilisé correctement à chaque relation sexuelle. 	à utiliser à chaque fois
Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen	<p>Vorteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auch für Raucherinnen und stillende Frauen • Hält ein bis mehrere Jahre lang • Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen • Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden 	<p>Avantages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convient également aux femmes qui fument ou allaitent. • Efficace pendant une à plusieurs années. • Protège en partie des infections de l'abdomen, car les germes pathogènes pénètrent difficilement dans l'utérus. • Peut être inséré quelques heures avant la relation sexuelle. 	protège en partie des infections de l'abdomen
Braucht Übung	<p>Nachteile</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>STERILISATION</p> <p>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.</p>	<p>Inconvénients</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus difficile à insérer que le diaphragme. • Il existe peu de centres de consultation ou de cabinets médicaux, qui permettent aux femmes d'apprendre l'usage du diaphragme et d'obtenir des instructions appropriées (demander à pro familia ou dans des centres de santé pour femmes). • Le capuchon peut glisser. • Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles. <p>STÉRILISATION</p> <p>Une stérilisation ne peut être envisagée que si vous ne souhaitez plus (d'autres) propres enfants pour le reste de votre vie. Il s'agit là d'une intervention définitive. Cette méthode n'est que rarement réversible.</p>	demande de la pratique

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 Samenzellen mehr in die Samenflüssigkeit
- Nach der Operation bleibt der Mann noch für einige Wochen bis Monate fruchtbar. Erst wenn bei der Samenprobe keine Samenzellen 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

Stérilisation de l'homme

- Il s'agit d'une petite intervention ambulatoire (vasotomie ou vasectomie).
- Cela consiste à la ligature et la fermeture des canaux déférents.
- Coût : 400 – 500 €, plus sous anesthésie générale auxquels il faut ajouter parfois des examens du sperme.

Comment fonctionne-t-elle ?

- Les spermatozoïdes ne pénètrent plus dans le sperme.
- Après l'opération, l'homme est encore fécond pendant quelques semaines voire quelques mois. Ce n'est que lorsque plus aucun spermatozoïde n'est détecté dans un échantillon de sperme, que l'on peut renoncer à un autre moyen de contraception.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- Ne plus jamais penser à la contraception.
- Elle n'a aucun effet sur l'envie sexuelle et la virilité.
- Aucun effet néfaste pour la santé.
- Outre le préservatif, il s'agit là de la seule méthode de contraception pour l'homme.
- Plus simple que la stérilisation de la femme, moins de risques.

Inconvénients

- Opération.
- Il ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- L'effet apparaît seulement quelques semaines ou quelques mois après l'intervention.
- Une inversion de la vasectomie est chère et ne réussit pas toujours.

Samen-
untersuchung

Methode für
den Mann

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Nur selten
rückgängig zu
machen

examen du
sperme

méthode de con-
traception pour
l'homme

l'effet apparaît
seulement
quelques semaines
ou quelques
mois après
l'intervention.

inversion très rare

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

Stérilisation de la femme

- Une opération nécessitant généralement une incision au niveau du nombril (laparoscopie) ;
- Durée approximative : 20 à 30 minutes.
- Coût : 500 – 1 000 € sous anesthésie générale.

Comment fonctionne-t-elle ?

- Grâce à l'obstruction des trompes, les spermatozoïdes et le sperme ne peuvent plus passer dans les trompes de Fallope. Il n'y a pas fécondation.

Quelle est sa fiabilité ?

- Très fiable.

Avantages

- Ne plus jamais penser à la contraception.
- Elle ne contient pas d'hormones.
- N'affecte pas le cycle, l'envie sexuelle et la féminité.
- Aucun effet néfaste pour la santé.

Inconvénients

- Cher.
- Il s'agit d'une opération de routine mais des risques existent.
- Elle ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.
- L'inversion d'une stérilisation est chère et réussit relativement rarement.

définitive

opération

inversion très rare

Endgültig

Operation

Nur selten
rückgängig zu
machen

CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

Was ist das?

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

Wie funktionieren sie?

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

Wie sicher sind sie?

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

In die Scheide

Nonoxinol,
Milchsäure,
Zitronensäure

Unsicher

MOYENS DE CONTRACEPTION CHIMIQUE

Qu'est-ce que c'est ?

- Il existe différents moyens de contraception chimique : sous forme de suppositoires, gel, crème, comprimés, éponge. La femme insère le produit dans le vagin avant la relation sexuelle.
- Disponibles dans les parapharmacies et sur Internet.
- Coût : entre 7 et 12 €.

Comment fonctionnent-ils ?

- Ils contiennent une substance qui détruit ou immobilisent les spermatozoïdes ou par exemple le Nonoxinol-9, l'acide lactique ou l'acide citrique.

Quelle est leur fiabilité ?

- Non fiables.
- Utilisés avec un diaphragme, un capuchon cervical, etc. ils sont fiables.

Avantages

- Ils ne contiennent pas d'hormones.
- Conviennent également aux femmes qui fument ou allaitent.
- Facile à se procurer.

Inconvénients

- Non fiables.
- Les substances chimiques peuvent irriter la peau du vagin ou le pénis et provoquer une allergie.
- Certains hommes et femmes trouvent cette méthode gênante pendant les relations sexuelles.
- Ils ne préviennent pas des maladies sexuellement transmissibles.

utilisation
vaginale

nonoxinol, acide
lactique ou acide
citrique

fiabilité réduite

METHODEN DER FRUCHTBARKEITSWAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher sind sie?

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

Regelmäßige
Periode

Erlernen

MÉTHODES D'OBSERVATION DE LA FÉCONDITÉ

(appelées aussi Natural Family Planning
NFP- Méthodes de contraception naturelle)

- La femme reconnaît ses jours de fécondité en observant attentivement son propre corps.
- Durant cette période, le couple renonce à toute relation sexuelle ou utilise une autre méthode telle que des préservatifs, diaphragme, etc.

Comment est-ce que cela fonctionne ?

- Cela fonctionne le mieux, lorsque la femme a ses règles de manière régulière.
- La femme prend sa température corporelle au lever (méthode de la température). Elle observe comment le col de son utérus et la formation de la glaire dans le col de l'utérus change de jour en jour (méthode de la structure de la glaire cervicale).
- Ainsi, elle peut déterminer ses jours féconds et non féconds. Pour apprendre cette méthode de manière fiable, une consultation personnelle ou es informations précises sont nécessaires. Il existe des cours à ce sujet. Ces cours sont nommés NFP.
- Lorsque la femme a acquis suffisamment d'expérience après 3 mois environ, elle peut suspendre les autres méthodes de contraception.
- Les ordinateurs gestionnaires de cycles peuvent s'avérer très utiles pendant les observations. Néanmoins, ils ne sont pas un moyen de contraception.

Quelle est sa fiabilité ?

- La fiabilité augmente grâce aux observations précises.
- Plus les deux conjoints suivent cette méthode de manière décisive, plus ce type de contraception est fiable.
- Si une seule caractéristique comme la température ou la glaire est observée, ces méthodes ne sont pas fiables.

règles régulières

apprentissage

Beide Partner

Vorteile

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

Nachteile

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

PILLE DANACH / SPIRALE DANACH

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

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

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Kosten je nach Produkt 17 – 21 €). 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. 35 Euro). Oder

Innerhalb von 72
Stunden

Bis 5 Tage danach

Avantages

- Elle ne contient pas d'hormones.
- Les femmes apprennent beaucoup sur le propre corps.
- Peu coûteuse.

Inconvénients

- Elle suppose l'entente des deux partenaires.
- Longue phase d'apprentissage.
- Plutôt possible en cas de cycle régulier.
- Parfois, elle est confondue avec les méthodes non fiables comme par exemple la méthode du calendrier.
- Elle ne prévient pas des maladies sexuellement transmissibles.

**LA PILULE DU LENDEMAIN/
STÉRILET DU LENDEMAIN**

Malgré la grande variété de méthodes contraceptives et même lors d'une utilisation précautionneuse, un « accident » peut se produire. Cela veut dire une relation sexuelle sans moyen de contraception fiable. Dans ce cas-là, il est bon de savoir qu'il existe une méthode « du lendemain ».

Possibilités après un accident contraceptif d'éviter une grossesse (appelée contraception du lendemain) :

- La femme prend la « pilule du lendemain » du Levonorgestrel, aussi tôt que possible et au plus tard 72 heures après la relation sexuelle (coût selon le produit 17 – 21 €). Ou
- La femme prend la « pilule du lendemain » contenant la substance Ulipristal. Celle-ci peut être prise jusqu'à 120 heures (5 jours) après la relation sexuelle (coût 35 € environ).

deux partenaires

dans les 72 heures

jusqu'à 5 jours
après

- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 32

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

Nachteile

- In manchen Orten ist es schwierig, ein Rezept für die „Pille danach“ zu erhalten

- Celle-ci est insérée dans un stérilet en cuivre au plus tard 5 jours après la relation sexuelle. Pour plus d'informations concernant le stérilet en cuivre, voir page 33.

Comment fonctionne-t-elle ?

- La « pilule du lendemain » retarde ou prévient l'ovulation, si celle-ci n'a pas encore eu lieu. Elle n'est pas efficace si la nidation de l'ovule fécondé a déjà eu lieu.
- Le stérilet « du lendemain » immobilise les spermatozoïdes. Il prévient la nidation de l'ovule fécondé.

Quelle est sa fiabilité ?

- La « pilule du lendemain » à base de progestatifs est la plus sûre si elle est prise dans les premières 24 heures. Elle prévient environ 9 sur 10 grossesses. Si elle est prise plus tard, la fiabilité ne peut être garantie.
- La pilule à l'Ulipristal fait effet pendant 5 jours.
- Le stérilet « du lendemain » est très fiable.
- Si les règles n'apparaissent pas dans les trois semaines suivantes, la femme doit subir un test de grossesse. Cela s'applique aux deux méthodes.

Avantages

- Possibilité en « cas d'urgence ».
- La « pilule du lendemain » a peu d'effets secondaires.
- Le stérilet en cuivre est envisagé au-delà de plus de 72 heures ou si la femme a l'intention d'utiliser le stérilet comme méthode contraceptive.
- Si la femme le souhaite, elle peut conserver le stérilet en cuivre dans son utérus pendant 3 à 5 ans.

Inconvénients

- Dans certains endroits, il est difficile de se procurer une ordonnance pour « pilule du lendemain ».
- La « pilule du lendemain » prévient uniquement une fois et non pendant le reste du cycle.

peu d'effets
secondaires

Wenig
Nebenwirkungen

- 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

NOCH MEHR INFORMATIONEN

Auf Französisch oder Französisch/Deutsch

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung:

- Faltblatt Die Pille danach (La „pilule du lendemain“)
- Broschüre Sexualität, Deine Gesundheit und Du (La sexualité, la santé y toi)
- Faltblatt sicher sein - Kondome + Pannen (Être sûr – préservatif + problèmes)
- Faltblatt sicher sein - Pille + Pannen (Être sûr – pilule + problèmes)
- Broschüre HIV-Übertragung und Aids-Gefahr (Transmission du virus VIH et risque de Sida)

Sie erhalten sie kostenlos bei:

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

Von anderen Anbietern:

- Faltblatt Bundesstiftung Mutter und Kind. (Fondation fédérale Mère et enfant) Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. 11018 Berlin, 01 80 / 1 90 70 50 www.bmfsfj.de

- D'autres médicaments peuvent réduire l'effet de la « pilule du lendemain ».
- La « pilule du lendemain » est chère.
- La « pilule du lendemain » convient seulement en cas d'urgence. Elle n'est pas appropriée comme méthode à long terme.
- Il peut être difficile de trouver rapidement un médecin pour se procurer le stérilet « du lendemain ». Un appel dans un centre de consultation pro familia peu aider.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

En français ou français/allemand

De la Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung :

- Dépliant Die Pille danach (La « pilule du lendemain »)
- Brochure « Sexualität, Deine Gesundheit und Du » (La sexualité, ta santé et toi)
- Dépliant « sicher sein - Kondome + Pannen » (Être sûr – préservatif + problèmes)
- Dépliant « sicher sein - Pille + Pannen » (Être sûr – pilule + problèmes)
- Brochure « HIV-Übertragung und Aids-Gefahr » (Transmission du virus VIH et risque du Sida)

Disponibles gratuitement auprès de :

BZgA, 51101 Köln ou par Fax au : 02 21 / 8 99 22 57, www.bzga.de

Auprès d'autres organismes :

Dépliant Bundesstiftung Mutter und Kind. (Fondation fédérale Mère et enfant) Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (ministère allemand de la famille, des personnes âgées, des femmes et de la jeunesse) 11018 Berlin, 01 80 / 1 90 70 50 www.bmfsfj.de

Broschüren der pro familia

Les brochures de pro familia

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchungen
- Wechseljahre
- Wenn Probleme auftauchen...

Für Jugendliche

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

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Bulgarisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Französisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Rumänisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

Zu bestellen bei:

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

pro familia Landesverbände

Les fédérations régionales de pro familia

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

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

Berlin

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

Brandenburg

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

Bremen

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

Hamburg

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

Hessen

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

Mecklenburg-Vorpommern

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

Niedersachsen

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

Nordrhein-Westfalen

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

Rheinland-Pfalz

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

Saarland

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

Sachsen

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

Sachsen-Anhalt

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

Schleswig-Holstein

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

Thüringen

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

Verhütungsmethoden Méthodes de contraception

Sterilisation
Stérilisation



Die Pille – „kombinierte Pille“
La pilule



Kupferspirale
Le stérilet en cuivre



Kondom
Le préservatif



Verhütungspflaster
Le patch contraceptif



Verhütungsring
L'anneau vaginal



Frauenkondom
Le préservatif féminin



Diaphragma
Le diaphragme



Minipille
La minipilule



Hormonimplantat
L'implant aux hormones



Verhütungskappe
Le capuchon cervical



Chemische Verhütungsmittel – Gel
Moyen de contraception chimique – gel



Dreimonatsspritze
Le contraceptif injectable
trimestriel



Hormonspirale
Le stérilet



Chemische Verhütungsmittel –
Zäpfchen
Moyen de contraception chimique
– le suppositoire



Temperaturmethode – ein
Bestandteil der Methoden der
Fruchtbarkeitswahrnehmung
La méthode de la température – fait
partie de la contraception naturelle

Impressum: © 2014 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90. www.profamilia.de.
1. Auflage 2014, 20.000
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

