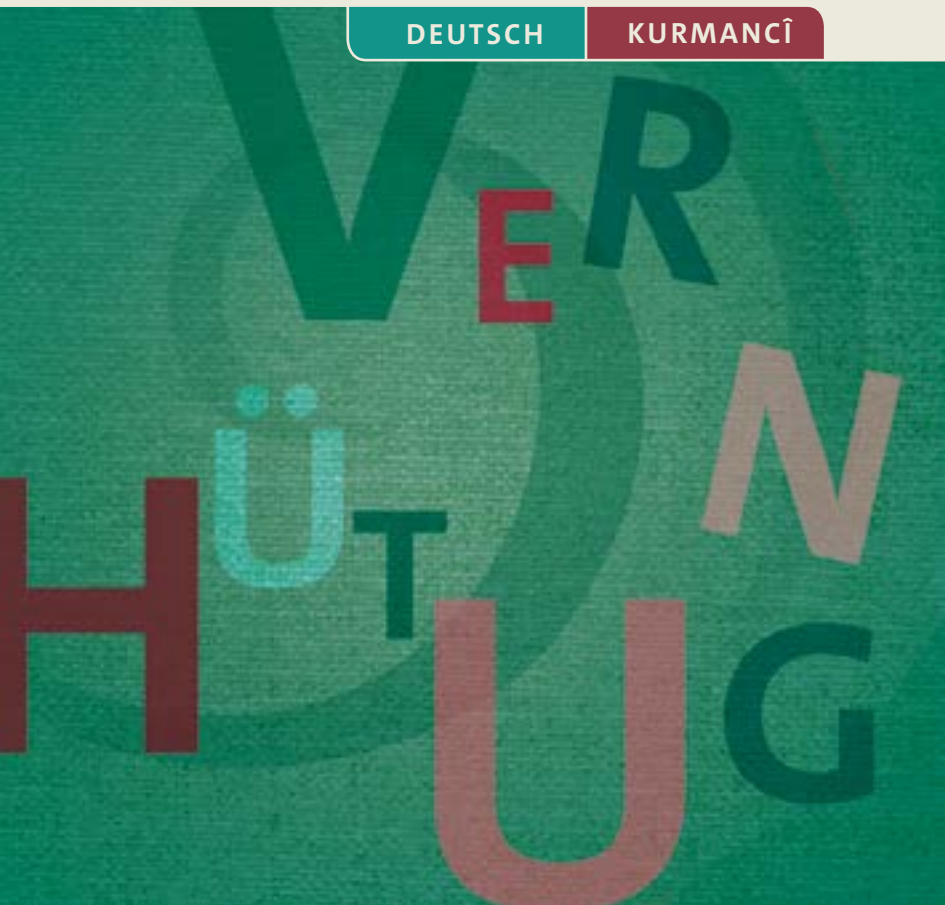


VERHÜTUNG
PÊŞÎLÊGIRTINA
JÎ DUCANÎBÛNÊ

DEUTSCH

KURMANCÎ



Inhalt

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

Lîste

Tendurustî – Tendurustiya zayendî beşek ji wê ye	05
Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê	05
Xercê amorên pêşilêgirtina ji ducanîbûnê ji aliyê çi kesî va tê dayîn?	09
Çi rêbaz ji bo pêşilêgirtina ji ducanîbûnê hene?	11
Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bi Hormonê	11
Pêşilêgirtina ji ducanîbûnê bi Strojên û Projêstronê	13
Heb – "hebên Hevedudanî"	15
Zeliqoka Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê	17
Xeleka Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê	19
Amora ku tenê Strojênê digire ber xwe	21
Hebên Mîni Pîl (Şîrdayîn)	23
Îpelmênta Hormonî	25
Derziyên Sênehî	27
Spîrala (IUD) Hormonî	29
Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bêyî Hormonê	31
Spîrala (IUD) Mîsî	31
Rêbaza nehiştinê	35
Kandom	35
Kandoma Jinan	37
Diyafragm	39
Kumika Malzarokê / Serpûşa Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê	43
Xesandin	45
Xesandina Mêran	45
Stewirkirina jinan	47
Amora Kîmyayî ya Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê	49
Rêbazên diyarkirina heyama Berdariyê (Tovikrêjî)	51
Hebên derengker / Spîrala Derengker	55
Zanyariyên zêdetirê	59

GESUND SEIN – SEXUALITÄT GEHÖRT DAZU

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

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

VERHÜTUNG

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

Die Entscheidung für eine Verhütungsmethode hängt von ganz persönlichen Dingen ab: Lebe ich in einer festen Partnerschaft? Wie oft brauche ich Verhütung? Will ich später ein Kind? Sind Krankheiten vorhanden? In welchem Rhythmus lebe ich? – das sind Fragen, die dabei eine Rolle spielen.

Diese Broschüre kann nicht jede Verhütungsmethode vollständig erklären. Mit ihrer Hilfe können Sie herausfinden, welche Art von Verhütung für Sie in Frage kommt. Für die endgültige Entscheidung ist es sinnvoll, sich noch persönlich beraten zu lassen.

TENDURUSTÎ – TENDURUSTIYA ZAYENDÎ BEŞEK JÎ WÊ YE

Tendurustî seratir ji nebûna nexweşiyê ye. Tendurustî heta bi wateya hesta baş û rehetiyê ye. Me divê ev hest hem li leşê xwe û hem têkildarî kesên din hebe. Têkilliya zayendî jî beşek ji tendurustiyê ye. Carna roleke girîng di jiyana me da heye û carna zêde girîng nîne. Em her carê bi awayekî cihê wê diceribînin. Baştirîn rewş ev e ku em bikarin têkilliya xwe ya cinsî azad û li gorî daxwaza xwe biceribînin.

Eva gellek girîng e ku haya jin û mêran ji şêwaz û rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê hebe. Bi vî rengî heta dema ku naxwazin bi zar û zîç bin, dikarin lezzetê ji têkilliya xwe ya zayendî bibin. Bi vî rengî jin û mêr dikarin li gorî xwesteka dilê xwe li bara zarokanîn an dema wê ya gunçaw û munasib biryarê bidin. Ev maf yê te ye

PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ

Li vê danezana nivîskî dîmenek giştalî ji amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ku dikarî wê li welatê Almanê werbigirî, tê raberkirin. Ji bo jinan gellek rê hene û ji bo mêran tenê du rê hene.

Biryardana li bara bijartina yek ji şêwazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi awayê tam û kamil girêdayî bi taybetmendiyên te yên keane ye: Gelo min hevpişka zayendî ya neguhêrbar heye? Min heta kîngê hewcetî bi Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê heye? Gelo ez li Pêşerojê dixwazim zarokan bînim? Gelo nexweşiyek li min heye? Şêwaza jiyana min çawa ye? – Evna ev pirs in ku li vî warî da roleke girîng hene.

Vê danezana nivîskî nekariye bi awayekî tam û bi hûrgillî her yek ji rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

Persönliche Beratung

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

An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

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

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

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

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

şirove bike. Bi alîkariya vê danezana nivîskî tu dikarî fêm bikî ku gelo kîjan ji rêbazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bo te guncaw e. Ji bo biryardana dawiyê, rêya beraqil ev e ku ji rawêjkariyeke kesane û şexsî alîkariyê werbigirî. Ji bo bikaranîna hin rêbazan, pêwîst e ku serî li mişêwir bidî. Eger tu bin sîvana bîmeyên (sîgûrteyên) dermanî bî, ev rawêjkarî belaş in. Eva mafê te ye ku ji bo biryardaneke guncaw, hemî zanyarî li ber destê te bin.

Tu dikarî li vê navendê rawêjkariyê werbigirî:

- Bi dixtorê jinan ê taybetî xwe an
- Bi navenda rawljkariyê ya- profamîliyayê-an
- Bi navendeke tendurustiya jinan

Gelo tu mêrekî û êdî naxwazî (Carek din) bibî Bav? Eger visa ye dikarî ji Civata Profamîliyayê an pizîşkekî pîsporê Urolojiyê rawêjkariyê werbigirî.

Li hin navendên rawêjkarîyê an dermangeha dixtoran hin hevkar hene ku ji billî zimanê Almanî, zimanên din jî zanin. Bi vî rengî eger pirseke te hebû, dikarî ji wan bipirsî.

Belkî ji bo te nedilgeş be ku li bara têkilliya zayendî û amora Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê biaxivî. Ji bo gellek kesan visa ye. Bona kesên ku karê wan ev e, ev mijar gellek asayî û xwezayî ye. Ewna her rojê vî karî dikin. Bes divê tu şermê nekî ku serî li van navenda bidî û pirsên xwe hilêxinî. Eger te bersiva hemî pirsên xwe wernegirtin an hesta nerehetiyê kir; baştir ev e ku serî li dixtorekî din an navendeke din a rawêjkariyê bidî.

Rawêjkariya
kesane

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 Privatrezept und bezahlen das Verhütungsmittel selbst

Ab 20 Jahre selbst bezahlen

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

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

Bei ALG II: nachfragen!

Xercê amorên pêşilêgirtina ji ducanîbûnê ji aliyê çî kesî va tê dayîn?

Bi awayê normal divê tu bi xwe xercê Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê raber bikî.

Pirri' caran amorên Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê Ya bê Hormon dikarî rasterast û bêyî îzna dixtor bikirî. Eger te biryar daye ku yek ji amorên hormonî yên Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bi kar bînî, hewcetî bi îzna pizîşk heye. Û ji bo kîrîna wê divê herî dermanxaneyekê.

Eger di bin bîmeya qanûnî da yî, ev qanûn li bara xerc û bihayê wan hene:

- Kesên bin temenê 18 salî ti diravekî nadin
- Ji 18 sal heta 20 salî tenê bihayê nusxeya dixtor didin (navbera 5 heta 10 Euroyê)
- Ji temenê 20 û zêdetirê nusxeyek kesane werdigirin û bihayê amora Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bi xwe didin

Biha û xercên ku li danezana nivîskî hatine nivîsîn, rêjeyî ne, ji ber ku bihayê wan berdewam diguhere.

Heta eger xerciyê alîkar ê dewletê an meaşa bêkarbûnê ya cûreya II werdigirî, divê xercê Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bi xwe bidî. Şaredariya hin navçeyan van xercan digire ustiyê xwe. Ji navendeke rawêjkariyê bipirse ku gelo dikarî diravê dayî vegerîni û ji ku.

Nusxe

Bihayê Nusxeyê

Kesên zêde ji 20 salî divê bi xwe bidin

li ALG II:
pîrs û lêgerîn!

Mit Hormonen

Welche Verhütungsmethoden gibt es?

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

Ohne Hormone

Bei den Verhütungsmitteln ohne Hormone können Sie wählen zwischen:

- Der Kupferspirale
- Den Barrieremethoden
- Chemischen Methoden und
- Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung

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

„Aufpassen“
(Coitus interruptus) ist unsicher

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

VERHÜTUNG MIT HORMONEN

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

Geschlechtshormone

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

Çi rêbaz ji bo pêşilêgirtina ji ducanîbûnê hene?

Di gellek şêwazên pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê da hormon heye. Ev amora hormonî tenê ji bo jinan û bi şeklên cûrbicûr heye: Bi şeklê Heb, Xelek, Zeliqok, Spîral (IUD) hormonî, Derzî an boriya zirav.

Ji bo amora Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê ya bêyî Hormonê, diakrî yek ji van babetan bibijêrî:

- Spîrala Mîsî
- Şêwazên nehiştin
- Şêwazên kîmyayî
- Şêwazên diyarkirina heyama berdariyê (Tovikdanînê)

Xesandin anku Stewrkirin bi rêya Nîştergeriyê bi rêzê bo mêran û jinan bi kar tên. Piştî vê nîştergeriyê, bi awayê asayî êdî îmkana zarokdarbûnê ji wan tê girtin.

Her wiha Şêwaza "Xwezayî" ("Baldarî") jî heye ku jêra şêwaza qetandinê dibêjin; Lê ji şêwazên Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê nayê hisab. Ev şêwaza gellek nepêbawer e. Li vê şêwazê mêr organê xwe yên zayendî kêmekê berî lezzeta tam (Orgasm) jî nav şermgeha jinê (Vajîna) derdixe. Li vê kêliyê dîsa jî renga hinek jî ava genî anku Boşê ji organê mêrî derketibe. Û ev yek dikare bibe sedema ducanîbûna jinê.

PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ BI HORMONÊ

Hormon li nav kîsikan tên berhevanîn û bi rêya tevgera xwînê va digihêjin seranserî bedenê. Ewna dibin sedem ku endamên cûrbicûr ên leşê mirov bi başî bixebitin.

Girîngtirîn Hormona zayendî ya jinê li hêkdank anku tovikdankan tê çêkirin û wek Strojên û Projêstron tê binavkirin. Ewna zêde ji her tiştî li ser malzarokê bandorê dikin.

Bi Hormon

Bê Hormon

„Baldar be!“
Şêwaza (Qetandinê – Baldariyê)
nepêbawer e

Hormonê Cinsî

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.

VERHÜTUNG MIT ÖSTROGEN UND GESTAGEN

Kein Eisprung

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

Künstliche
Blutung

Frauen, die Östrogene einnehmen, haben ein höheres Risiko für Thrombose (Verstopfung einer Vene), besonders wenn es in der Familie eine Veranlagung dazu gibt. Bei bestimmten Pillen ist das Risiko für Thrombose größer als bei anderen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Arzt nach einem Pille-Präparat mit geringerem Thromboserisiko.

Risiken

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

Hin şêwazên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê ku hevrê digel Hormonên çêkirî ne, çerxeya peryodê diguherînin û rê li ber tovikanîne digirin. Hinekên din li ser malzarokê bandorê dikin û rê li ber cotbûn û pêkhatina cenîne (piz) digirin. Hin amor û şêwazê Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê her duyên van karan dikin. Ev Hormon pirranî dibin sedem ku çerxeya xwîndîtina mehane ya jinan anku Peryod bê guhertin.

Piştî wêdadayîna yek ji amorên hormonî yên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê, derfeta zarokdarbûnê ji nû va dabîn dike û jin vedigere çerxeya xwezayî ya peryodê. Ev vejeriyana bo rewşa asayî û xwezayî dikare heta çend mehan jî bê dirêjkirin.

PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ BI STROJÊN Û PROJÊSTRONÊ

Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi Strojên û Projêstron hin Hormonên zayendî bêkêr dike. Û dibe sedema heyameke peryoda sexte û xwepêkhatî ya bêyî tovikanîne. Dewsa Peryoda Xwezayî Çrexe anku sîkleke xwînhatina xweçêkirî pêk tê.

Jinên ku Strojênê dixwin, gefa tûşbûna bio Nexweşiya Tromboz (Thrombosis = Girêdana Damarên Werîdî) li ser wan zêde dibe; Bi taybet li bara kesên ku berbihuriya wan a tûşbûna bi vê nexweşiyê li nav malbatê hebe. Hinek ji van heban zêdetir ji hebên din, xetera tûşbûna bi Nexweşiya Trombozê zêde dikin. Ji dixtorê xwe li bara heb an dermanê ku xetereke kêmtir li warê tûşbûna bi nexweşiya Trombozê heye, bipirse.

Ev derman metirsiya rawestana mejî û dil jî zêde dikin. Ev yek li bara jinên ku cigareyê dikêşin an zexta xwîna wan jorê ye zêdetir e. Metirsiya tûşbûna bi van nexweşiyên li ser jinên bi temenê zêde, zêdetir dibe. Ev jin baştir e ji şêwazên din ên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê behreyê werbigirin.

Çerxe (Sîkl)

Heyama tovikdanîne berdeyam dubare dibe

Strojên û Projêstron

Nebûna Tovikdanîne

Xeterên ihtimalî

Nebenwirkungen

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.

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

21 Tage lang jeden
Tag einnehmen,
7 Tage lang Pause

Die Pille – „kombinierte Pille“

Sie enthält Östrogen und Gestagen

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

Kein Eisprung

Wie funktioniert sie?

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

Blutung alle
4 Wochen

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Hin nexweşiyên taybet jî hene ku qedexeya mes-refa Projêstronê hene. Loma berî ku van dermanan bixwiyî, divê tev dixtorê xwe bişêwirî.

Heke dermanên ku Strojên nav wan da heye di heyameke dirêj da bên xwarin, metirsiya tûşbûna bi nexweşiya şêrpençeya devika malzarokê û şêrpençeya sîng zêdetir dibe.

Ji dûhatên van dermanan em dikarin amaje bi van babetan kir/kin: Xwînhatina navbera mehê da, hişkbûna sîng, serêş, guhertina mirûz û xulqê, zêdebûna giraniya leşî û hwd.

Heb – "hebên Hevedudanî"

Ev heb pêkhatî ji Strojên û Projêstronê ne

- Her aliyek Pêkhatî ji 21 heban e ku divê her rojê di demjimêreke taybet da bê xwarin Piştî 7 rojan bêhnvedanê; dest bi xwarina aliyê din ê hebê bê kirin. (An 22 heb û 6 roj bêhnvedan; an 24 heb û 4 roj bêhnvedan û bi vî rengî)
- Xerc: Her mehê navbera 5 heta 20 Euroyê diguhere; Biha pêka cûreya dermên û hejmara hebên li her pakêtê diguhere. (Wek mînak pakêtên bikaranîna 6 mehî, erzantir in.)

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Ev hev rê li ber tovikdanînê digirin
- Di heyama bêhnvedana 7 rojî, pirrî caran xwînhatina dewreyî dest pê dibe
- Di Van rojên qutkirina bikaranîna heban, ducanîbûna jinê nepêkan e

Ew çiqasî Piştrast e?

- Gellek pêbawer e

Dûhat

Bi qasî 21 rojan
her roj bê xwarin
7 Roj Rawestan

Nebûna tovik-
danînê

Xwînhatina her
4 heftiyan

Große Auswahl

Vorteile

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

Nachteile

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

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

3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

Verhütungspflaster

- Kleines Pflaster, das sich die Frau auf die Haut klebt; es wird jede Woche gewechselt, nach 3 Wochen folgt 1 Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 21 – 39 Euro für drei Monate, je nach Produkt

Wie funktioniert es?

Kein Eisprung

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

Blutung alle
4 Wochen

- Auch in der Pausenwoche kann die Frau nicht schwanger werden

Serpişkî

- Ev heb çend cûre ne - Her jinek dikare hebekê bixwi ku jêra guncawtir e
- Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
- Heke tu hebekê bi navbireke 12 sietî bixwiyî, dîsa jî pêbaweriyeke bilind ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê heye
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest mesrefa hebên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rawestîne.

Kêmasî

- Jin divê her rojê li fikra xwarina heban be
- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye
- Di dema tûşbûna bi îzhal (vijikîn) û dilrabûn û vereşînê, rêjeya pêbaweriya wê dadikeve xwarê
- Bikaranîna hin dermanan Dikare bandora wê kêmbike (Wekî Antî Biyotîk, Aramker, Dermanên Kuxikê û Germbûna leşî, Giyyayê dermanî yê Sint Canê)
- Ew rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûnê nagire

Zeliqoka Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

- Zeliqokin biçûk hene ku jin dizeliqînin çermê xwe; Her heftiyê divê zeliqok bê guhertin, Piştî 3 heftiyên, bikaranîna zeliqokê divê heta hefteyekê bê rawestandî
- Biha: Dêrdora 21 heta 39 Euroyî ji bo bikaranîna sê mehan (Girêdayî bi Cûreya Berhemê)

Çawa dixebite?

- Ev zeliqok têda Strojên û Projêstron heye ku ji rêya çermê leşî va dikevin nav xwînê
- Rê li ber Tovikdanîne digirin
- Di heftiya ku bikaranîna zeliqokê were rawestandî, pirrî caran xwînhatin pêk tê
- Di vê heyamam 7 rojî da ku bi giştî hevrê digel xwînhatinê ye, ducanîbûn nepêkan e

Mafê bijartina zêde

Kêmbûna asta pêbawerbûnê ji aliyê: Antibiyotîk, Îzhal û vereşîn

3 Heftayan bi zeliqokê,
1 Hefte bêyî zeliqokê

Nebûna tovikdanîne

Xwînhatina her 4 heftiyên

Immer am selben
Wochentag

Auch sicher bei
Darmproblemen

3 Wochen
mit Ring,
1 Woche ohne

Blutung alle
4 Wochen

Kein Eisprung

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

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

Verhütungsring

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

Wie funktioniert er?

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

Çiqas pêbawer e?

Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Jin divê tenê Carekê di heftiyê da ji bo pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bixebite.
- Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
- Her wiha heta dema tûşbûna bi îzhal (vereşin) û vereşinê
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest, bikaranîna zeliqokên Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê rawestîne

Kêmasî

- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizîşkî heye
- Îmkana dirrîna zeliqokê an rabûna zûtir ji demê ji ser çerm heye
- Heke yek ji zeliqokan derengtir were zeliqandin an were guhertin, dikare Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê nepêbawer bike
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Xeleka Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê

- Xelekên nerm ên Plastîkî, Bi stûriya rêjeyî ya 5 Santî Mitrî ku jin dêxe nav şermgeha xwe (organê zayendî) û piştî 3 heftiyên derdixwe û bi qasî hefteyekê bikaranîna wê dide sekinandin
- Biha: Derdora 47 Euroyî ji bo bikaranîna sê mehan

Ew çawa dixebite?

- Ev xelek Pêktaî ji Strojên û Projêstronê ne ku ji rêya çermê şermgeha jinê va dikeve nav xwînê
- Rê li ber tovikanîna digire
- Di yek hefteya qutbûna mesrefê pîrrîcaran xwînhatin diqewime

Hertim di rojêke diyarkirî ji hefteyê

Heta dema tûşbûna nexweşiyên rovî, asta pêbaweriyê wê zêde ye

3 Hefte bê xelek, 1 hefte bêy' xelek

Xwînhatina her 4 heftiyên

Nebûna tovikanîna

Zweimal im
Monat

Auch sicher bei
Darmproblemen

Manchmal
Ausfluss

Nur Gestagen

Blutung kann
wegbleiben

Auch für:
stillende Frauen,
ältere Frauen,
Raucherinnen

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 12
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept notwendig
- Der Ring reizt manchmal die Scheidenhaut oder führt zu Ausfluss
- Wird der Ring zu spät eingelegt, wird die Verhütung unsicher
- Er schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

MITTEL NUR MIT GESTAGEN

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

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

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

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Jin divê tenê du caran di mehê da ji bo Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê pêngavan rake
- Êşên bin zik di heyama xwînhatina mehane anku peryodê da kêmtir dibin
- Êşên binzik heta dema tûşbûna îzhal (vijikîn) û vereşînê
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest bikaranîna zeliqokên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rake

Kêmasî

- Metirsî û dîhatên pêra; Serî li rûpela 13 bide
- Hewcetî bi serilêdana berdewam li dixtor ji bo wergirtina îzna pizişkî heye
- Carna xelek didire an ji şermgeha jinê derdikeve
- Heke xelek derengtîr ji dema xwe were bikaranînê, Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê nepêbawer dike
- Ew rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

AMORA KU TENÊ STROJÊNÊ DÎGÎRE BER XWE

Strojen Girrava (bizr; Şilik) nav malzarokê wisa tîr dike ku pirranî rê li ber ketina Spêrman digire. Li vî halî da heke Spêrm (tovikê mêrî) berdar (cot) be, dîsa jî nikare têkeve malzarokê. Bes di devikê malzarokê da perdeyke girravî anku Şilikî ya gellek nazik dimîne. Ji ber vê yekê peryodê gellek lawaz dike û dikare wê bi giştî rawestîne. Bo jinên ku peryoda giran û kêmasiya xwînê hene, dikare serişkiyeke mezin be.

Qasa Projêstrona hinek ji van dermanan ewqas e ku heta dikare rê li ber tovikanînê bigire. Ev cûre derman xwedan pêbaweriyeye gellek jor in.

Projêstron pirran' bo jinên ku naxwazin an nikarin Strojênê bi kar binin; Bila serî li Rûpela 13 bidin

Du caran di mehê da

Heta dema tûşbûna nexweşiyên rovî, asta pêbaweriyay wê zêde ye

Carna derdikeve

Tenê Strojên

Xwînhatin dikare bê qutkirin

Heta bona: jinên şîr didin jinên bitemen Jinên Cigarekêş

Nebenwirkungen

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

Minipille

Sehr genaue
Einnahme nötig

Jeden Tag,
ohne Pause

Was ist das?

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden

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

Dûhatên jêr jî renga hebin: Xwînhatina navbera mehê, rawestana xwînhatinê, serêş, bêmeraçî, pêkhatina guhertinên ser çerm, guhertina xulq wê reftarê, Giraniya zêde û hwd.

Hebên Mînî Pîl (Şîrdayîn)

Mebesta vê şêwazê çi ye?

- Hebên pêkhatî tenê ji Projêstronê ne Ku jin her rojê di demjimêra diyarkirî da divê bixwi û qut neke
- Biha: Her mehê ji 6 heta 17 Euroyî

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Di esasa da li ser bizr (Girrav) û diwara Bizra malzarokê bandorê dibe
- Qasa Projêstrona cûreke van heban ewqas e ku heta dikare rê lin vber tovikdanînê bigire

Ew çiqasî Piştrast e?

- Bi qasî hebên pêkhatî ji Strojên û Projêstronê, pêbaweriya wan tune (Serî li Rûpela 13 bide)
- Hebên Mînîpîlê ku rê li ber tovikdanînê jî digirin, gellek pêbawer in

Serpişkî

- Bona jinên ku şîrî didin, jinên bi temenê zêde ji 40 salî û jinên ku cigareyê jî dikişînin jî munasib e
- Pêka hebên bi Strojên, metirsiya wan ser saxlemiyê kêmtir e
- Jin dikare her dema ku dilê wê xwest, bikaranîna zeliqokên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê rawestîne

Kêmasî

- Metirsî û dihatên pêra; Serî li rûpela 21 bide
- Divê ser wexta xwe bîn mesrefkîrin; Heke bi derengiya zêde ji 3 sietan bîn mesrefkîrin, asta pêbawerbûna wan kêmtir dibe
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixor jî bo wergirtina îzna pizişkî heye

Dûhat

Pêwîstî bi mesrefa gellek deqîq e

Her roj, bêyî qutkirina mesrefê

Kêmbûna asta pêbawerbûnê ji aliyê: mesrefa derengtir ji dema diyarkirî

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

Wirkt bis
3 Jahre lang

Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 20
- Einlegen und Entfernen unter örtlicher Betäubung; das Entfernen ist manchmal schwierig

Kann nicht
vergessen werden

Auch bei
Darmproblemen

- Dema tûşbûna bi vereşîn Û îzhal asta pêbawerbûna wê tê xwarê
- Xwarina hin dermanan Dikare bandora wê kêmtir bike (Wek mînak Antî Bîyotîk, Aramker, Dermanên Kuxikê û Germahiya leşî, Dermanê giyayî ya Hevîrker a Sint Canê)
- Ew rê li ber veguheştina nexweşiyên cotbûnê nagire

Îpelmênta Hormonî (Boriya Biçûk a Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê)

- Mîleya Biçûk a Plastîkî û nerm û guhêrbar bi dirêjahiya 4 Santî Mêtîrî
- Dixtor bi rêya derziyê (Sureng) wê dêxe bin çermê baskê û heta dikare bimîne
- Biha: Di navebra 300 heta 350 Euroyî

Çawa dixebite?

- Ev boriya plastîkî ya biçûk heta 3 alan bi awayê berdewam li nav xwînê Projêstronê azad dike
- Di esasa da li ser bizr anku Girrav û dîwarê bizra malzarokê bandorê dike
- Di heyama du salên destpêkê da pirrî caran rê li ber tovikanîne jî digire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Heta 3 salan hewcetî bi Pêşîlêgirtinê tune
- Îmkana jibîrkirin an şaşitiyê ji aliyê jinê va tune
- Her wiha di dema tûşbûna bi îzhal û vereşînê da jî

Kêmasî

- Xeter û dûhatan: serî li Rûpela 21 bide
- Danîn û rakirina wê ji bin şermê baskê hewcetî bi bêhîskirina nuxteyî heye û derxistina wê hinekî dijwar e

Îzhal û vereşîn

Antî Bîyotîk

Heta 3 salan
bandora wê heye

Divê neyê jibîrkirin

Heta li
nexweşiyên rojê

Oft Blutungs-
störungen

Teuer

Kann nicht selbst
entfernt werden

Wirkt 12 oder
8 Wochen lang

Kein Eisprung

Bequem

Kann nicht
spontan
abgesetzt werden

- Möglich sind längere und häufige Blutungen oder schwache und seltene Blutungen. Die Blutung kann auch ganz wegbleiben
- Teuer
- Wenn das Stäbchen falsch eingelegt wurde (in den Muskel), wirkt es nicht sicher
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Es kann nur durch Ärztin / Arzt entfernt werden

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

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

Wie funktioniert es?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 22
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Unregelmäßige Blutungen; nach längerer Anwendung bleibt oft die Periode ganz weg

- Hitmala qewimîna xwînhatinên demdirêj û zêde an xwînhatinên lawaz heye. Hitmala qutbûna tam a xwînhatinê jî heye
- Giran
- Heke bi şaşî li nav leşî cih bigire (li nav masûlkeyê), asta pêbawerbûna wê kêm dibe
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Tenê jî aliyê dixtor va divê bê derxistin

Derziyên Sênehî (Derziya banka Hormonî)

- Pêkhateyek ku Projêstron têda heye ku her 12 hefteyan carekê jî aliyê dixtor va li rana (hêt) mirov dikeve. Cûreyek wê jî heye ku tenê di heyama 8 hefteyan bibandor e
- Bihayê her derziyê hema bêje jî 30 heta 35 Euroyî ye. Carna bihayê lêxistina derziyê jî lê zêde dibe (Heta 15 Euroyî)

Çawa dixebite?

- Zimhêra Hormonî (Banka Hormonî) ya heyî li nav masûlkeyê bê rawestan Projêstronê derbasî nav xwînê dike
- Rê li ber tovikanînê digire û Li ser Bizr (girrav) û dîwarê Bizra malzarokê bandorê dike

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Jin divê Her 8 an 12 heftiyên jî bo Pêşilêgirtina Ji Ducanîbûnê divê pêngav bê rakirin
- Hin jin jî ber ku li vê şêwazê xwîn nayê, hesteke baştir hene

Kêmasî

- Xeter û dûhatan: serî li Rûpela 23 bide
- Hcetî bi serîlêdana berdewam li dixtor jî bo wergirtina îzna pizîşkî heye

Pirranî alozî li xwînhatinê

Giran

Kes nikare bi tenê wê derxîne

Bandora wê jî 12 heta 8 hefteyan e

Nebûna Tovikdanînê

Rehet

Bilez nayê cudakirin

Eher nicht für
junge Frauen

Fruchtbarkeit
kommt oft erst
sehr spät wieder

Liegt und wirkt in
der Gebärmutter
bis 5 Jahre

Bequem

- Mehr Appetit, Gewichtszunahme möglich
- Kann besonders bei jungen Frauen dazu führen, dass die Knochen weniger stabil sind
- Bei starken Nebenwirkungen kann die Frau sie nicht spontan absetzen
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nach der letzten Spritze kann es über 1 Jahr lang dauern, bis die Frau wieder einen normalen Zyklus hat und fruchtbar ist

Hormonspirale

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

Wie funktioniert es?

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

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

- Xwînhatina nerêkûpêk piştî bikaranîna demdirêj, heyama xwînhatinê anku Peryod bi tamî tê rawestandî
- Zêdekirina Îştihayê anku meyla xwarinê; Hitmala zêdebûna giraniyê
- Belkî bi taybet Li jinên ciwan dibe sedema nermbûna hestiyên
- Dema qewimîna dûhatên giran ên pêra, jin derdem nikare wê rake an rawestîne
- Ew rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûnê nagire
- Piştî lê dana derziyê Derziyê renga heta destpêbûna heyameke peryoda normal û îmkanê Ducanîbûnê heta zêde ji salekê jî dirêj be

Spîrala (IUD) Hormonî

- Tîkeyeke Plastîkî ya bi şeklê T û bi qasî 3 Santîmêtran (Modeleke biçûktir jî ji vê yekê heye). Payeya wê têda Strojên heye
- Dixtor wê li devikê malzarokê datîne
- Heta 5 salan dikare li devikê malzarokê bimîne
- Biha: heke hevrê digel danîna be ji 250 heta 400 Euroyî (Bihayê Spîralê û Danîna wê); Her salê ji 1 n 2 caran hewcetî bi lînêrîn û kontrolkirinê heye ku pirrî caran xerçeke din digire ber xwe

Çawa dixebite?

- Projêstron bi awayê rasterast li ser malzarokê bandorê dike. Guhertinên pêkhatî li ser Bizr anku Gîrravê û dîwarê bizrê rê li ber Ducanîbûnê digire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e; Asta pêbaweriya wê weke Stewrkirinê ye

Serpişkî

- Jin Heta 5 salan û li modêlên biçûktir heta 3 salan dilgiranî û serêşiya ji bo Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê ji holê radike

Pirranî bo jinên ciwan munasib nîne

Tovikdanîn pirranî dereneg vedigere

Dikeve nav malzarokê û bandorê dike heta 5 salan

Rehet

Blutung kann
ganz wegbleiben

Kontrollen

Kann nicht selbst
entfernt werden

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

Nachteile

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

VERHÜTUNG OHNE HORMONE

KUPFERSPIRALE

Liegt und wirkt in
der Gebärmutter

Wirkt 3 – 5 Jahre
oder mehr

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

- Peryod lawaztir dibe û êşa wê jî dadikeve. (Carna xwînhatin bi tamî tê rawestandî)
- Di dema tûşbûna bi îzhal û vereşînê jî bibandor e
- Ji ber ku li cihekî taybet da cih digire, Kêmtir Projêstron dirije nav xwînê û di encamê da dûhatên pêra kêmtir dibin

Kêmasî

- Di destpêkê da Hitmala xwînhatinê di navbera mehê da heye û carna heta çend rojan jî heta vegeyana rewşa asayî dirêj dibe. Piştî wê xwînhatina mehane lawaztir û kêmtir dibe û heta renge bi tamî qut bibe
- Ji bo dilniyabûna ji Danîna durust a Spîralê, pêwîst e ku bi rêya Tîrêja Seradeng were kontrolkirin
- Hemî jin nikarin wê bi kar bînin (Wek mînak jinên ku malzaroka wan biçûk e, devika malzaroka wan teng e; An dema tûşbûna bi hin nexweşiyên)
- Rê li ber veguheştina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Divê tenê bi destê Dixtor va were danîn an derxistin

Xwînhatin dikare bi tamî bê qutkirin

Kontrol

Kes nikare bi tenê wê derxîne

PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ BÊYÎ HORMONÊ

SPÎRALA (IUD) MÎSÎ

- Tîkeyeke plastîkî ya bi şeklê Lenger anku Ankor an T`ya berovajî ye bi qasî 3 CM li dora mîleyê têla mîsî hatiye alandin. Cûreya din a wê jî zincîra mîsî ye. Ev zincîr jî silînderên mîsî pêk hatiye
- Dixtor wê li devikê malzarokê datîne
- Herîkê 3 heta 5 salan bimîne
- Biha: Heje hevrê digel cihkirinê be ji 120 heta 220 Euroyî (Bihayê Spîral û danîna wê); Ji bo zincîra mîsî ji 200 heta 350 Euroyî; Her salê navbera 1 heta 2 caran hewcetî bi lînêrîn û kontrolê heye ku pirranî xerceke cuda heye (Derdora 20 Euroyî)

Dikeve nav malzarokê û bandorê dike

3 heta zêde ji 5 salan bandorê dike

Verhindert
Befruchtung und
Einnistung

Bequem

Periode stärker

Unterleibs-
infektionen

Kann nicht selbst
entfernt werden

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

- Die Periode kann stärker, länger und schmerzhafter werden
- Besonders geeignet für Frauen mit einem festen Partner
- Bei wechselnden Partnern kann es leichter zu Unterleibsinfektionen kommen
- Kann nicht von allen Frauen verwendet werden (zum Beispiel bei Myomen in der Gebärmutter)
- 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

Ev şewaz çawa dixebite?

- Mîs atmosfêra malzarokê Rewşa hundira malzarokê diguherîne. Bi vî awayî ku pîrraniya silûlên Spêrmê nikarin bigihêjin tovîkê û di encamê da berdar (cot) nabin
- Ji billî wê yekê mîs li ser Dîwarê bizrê li devika malzarokê jî bandorê dike. Heta heke yek ji sperm anku tovikan jî berdar bibe, dîsa jî nikare li nav malzarokê cih bigire

Çiqas pêbawer e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Hemî kes dikarin bi kar binin.
- Bikaranîna wê rehet û ji bo dema dirêj bibandor e
- Tu cûre hormona wê tune û bo jinên şîr didin ji guncaw e
- Piştî derxistina wê, derdem rewş ji bo ducanîbûnê amade dibe
- Heta piştî cotbûnê, wek şewazeke orjansî û awarte ya Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bibandor e. Serî li Rûpela 55 bide

Kêmasî

- Belkî bibe sedema Tundtir, biêştir û dirêjtir bibe
- Zêde ji bo jinên ku hevpişkekî neguhêrbar ê cotbûnê hene, baş e (jinên ku tenê bi mêrekî ra cot dibin)
- Eger hevpişkên cinsî zêdetir bin Hitmala tûşbûna bi kêmgirtinên bin zik zêde dike
- Hemî jin nikarin wê bi kar binin (Wek mînak jinên ku Fibrên nav malzarokê hene)
- Bo dilniyabûna ji danîna ndurust a Spîralê, pêwîst e ku bi rêya Tîrêja Seradeng kontrol bê kirin
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Tenê Ji aliyê dixtor va bê derxistin

Rê li ber
tovikdanîne digire
û spêrm berdar
nabe

Rehet

Peryoda giran

Kêmgirtina zik

Kes nikare bi tenê
wê derxîne

BARRIEREMETHODEN

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

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

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 Samenzellen in die Gebärmutter oder zur Eizelle kommen
- Für jeden Geschlechtsverkehr wird ein neues Kondom genommen

Wie sicher ist es?

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

Auf geprüfte
Qualität achten

RÊBAZA NEHIŞTÎNÊ

Şêwaza Nehiştinê ji ber vê yekê hatiye gotin ku pûşîş an perdeyek ji cinsê Latêk, Silîkon an tiştêk viha rê li ber lihevketin û lihevgihîştina silûlên Spêrm û Tovikê digirin. Meriv dikare jêle an Kirîmê jî bi kar bîne da ku silûlên Spêrmê dema lêketina li wan ji nav herin an bêtevger û bêkêr bin.

Şêwaza nehiştinê tenê demekê dikare pêbawer be ku di her cotbûneke zayendî da û bi dirustî were bikaranînê. Şêwaza bikaranînê û berçavgirtina destûrên pêwîst, xwedan girîngiyeke zehf e.

Kandom

- Şêwaza Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê bo Mêran
- Plastîkeke Silînderî ya nerm e ku seriyekî wê girtî ye û pîrranî ji cinsê Latêks (An Polî Ortan) e
- Berî cotbûnê, li ser şermgeha mêran ku req (şeq) bûye, tê kişandin
- Bo form, qas, dirêjahî û rengên cûrbicûr û bi awayê xweşbêhn û ne-xweşbêhn li nav bazarê heye
- Ji bo dabînkirina wê dikarî serî li dermangeh, Supermarket, Benzînxane, Amorên Xwebixwe (Aotomatîk) an Întenetê bidî
- Bala xwe bide ser mora Standard a wê
- Biha: her hebek navbera 0.20 heta 1.20 Euroyî (Polî Ortan ji 1.80 Euro bona her hebekê)

Çawa dixebite?

- Boş (Ava mêran) dirije nav Kandomê. Bi vî awayî tu Spêrmek nakeve nav malzarokê û tûşî Tovik nabe
- Li her cotbûnekê hewcetî bi kandomeke nû heye

Çiqas pêbawer e?

- Heke bi durustî û li her cara COTbûna Cinsî were danîn, rêbazeke pêbawerkirî ye

Bala xwe bide ser kuwalîteya wê

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

Vorteile

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

Nachteile

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

Frauenkondom

Was ist das?

- Ein weicher Plastikschauch mit einem offenen und einem geschlossenen Ende; aus Polyurethan, Nitril oder Latex
- Über Apotheke oder Internet zu bestellen
- 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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Serpişkî

- Jinan û Mêran li hemberî gellek ji nexweşiyên Cotbûnê diparêze. Wek mînak Nexweşiya Aydsê/HIV, Klamîdiya, Vîrûsa Papîlomaya Mirovî
- Tenê rêbaza Pêşîlêgirtina ji Dacanîbûnê bo mêran ji billî xesandina wan e
- Bi rehetî li ber dest e

Kêmasî

- Divê bi durustî bê bikaranîn
- Divê qas û endazeya gunçaw bê bikaranîn
- Hitmala dirrîn an xijbûn (û derketina) wê heye
- Hin jin û mêr hest dikin ku Kandom karlêkt û bandora nerênî li ser cotbûna wan dike
- Heke bi başî neyê ragirtin (Wek mînak danîna li nav Çenteya Dirêv), renga qul (kun) bibe
- Mêrên ku hestiyariya wan bi Latêksê heye, divê cûreya Polî Ortana wan ku bihayê wê zêdetir e, bi kar binin

Kandoma Jinan**Mebesta vê şêwazê çi ye?**

- Plastîkeke sîlînderî ya nerm e ku seriyekî wê Girêdayî ye û pirrî caran cinsê wê ji Latêk, Polî Ortan an Nîtrîlê ye
- Ji dermanxane an Înternetê dikare bê dabînkirin
- Biha: Ji 9 heya 12 Euroyî bo 3 heban e; Pakêtên ku ji sê heban zêdetir têda heye, erzantir in

Çawa dixebite?

- Jin berî cotbûnê, wê datîne nav şermgeha xwe (organê xwe yê zayendî). Li ser dîwarê şermgeha jinan weke perdeyeke duyem dixebite û ser lêvikên wê digire. Boşa mêran (ava mêran) dirije nav wê
- Li her cotbûnê Divê kandomeke nû were danîn

Rê li ber veguhestina nexweşiyê di dema pêkanîna têkilliya cinsîda digire

Boşê (ava mêrî) bi xwe ve digire

tenê carekê dikare were bikaranîn!

Schützt vor
Krankheiten, die
durch Sex über-
tragen werden

Gleitmittel

Größe muss
passen

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Diaphragma

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

Çiqas pêbawer e?

- Heke bi durustî were bikaranîn, dikare qasî kandoma mêran pêbawer kirî be. Tevî viya, zanyariyên gellek kêr li bara asta pêbawerbûna wê hene

Serpişki

- Tenê Jinan li hemberî gellek ji nexweşiyên Cotbûnê diparêze. Wek mînak Nexweşiya Aidsê / HIV, Klamîdiya, Vîrûsa Papîlomaya Mirovî
- Hormon têda tune
- Jinên ku şîr didin û yên ku cigareyê dikişînin dikarin bi kar bînin

Kêmasî

- Giran
- Hewcedara hinekî temrînê ye
- Tevî viya, Rewanker anku herikbarker û şilker dikarin alîkariyê bikin

Diyafragm

- Silîkonen bi şekla Nîvgog e; Gellek nerm û nazik e qasa xetê çembriya wê (Diyamêtr) pirranî ji 6 heta 8 santîmêtrî ye. Dikare gellek zêde bê guvişandin û biçûkkirin. Jin berî cotbûna bi mêra dixwe nav şermgeha xwe bi awayekî ku rêya malzarokê digire
- Hevdem digel Jêle û Kirîmê dikare were bikaranîn
- Sayza guncaw Bi careke lînêrînê diyar bikî. (Ji bo berhemên ku tenê bi sayz û endazeyekê tên raberkirin, îmkana têtstkirinê tune). Heke giraniya jinê zêde bê guhertin (Kêmbûn an zêdebûna zêde ji 5 Kiloyî), divê ji qasa guncaw û munasib dayne
- Sa dabînkirina wê dikarî serî li hin navendên rawêjkariyê yên Profamîliya, dermanxane an Înternetê bidî
- Biha: Bihayê seretayî derdora 50 Euroyî hevrê digel xercê lînêrînê; Ji billî wê derdora 10 Euroyî jî bihayê pakêta Jêle / Kirîmê ye

Rê li ber veguhestina nexweşiyên cotbûna cinsî digire

Rewanker

Bala xwe bide ser sayza guncaw

Hält die
Samenzellen ab

Jedes Mal
benutzen

Die Frau hat es
„in der Hand“

Braucht
Anleitung und
Übung

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Çawa dixebite?

- Heke bi jêle / An Kirîmê bê bikaranîn, rê li ber ketina boşa mêrî bo nav malzarokê digire
- Piştî cotbûnê divê bi qasî 6 heta 8 sietan (Li gorî cûreya Diyafragmê) li nav organê zayendî yê jinê bimîne
- Li her caran cotbûnê divê Jêle (An Kirîm) were malîn da ku silûlên Spêrmê ji nav herin an neçalak bin

Çiqas pêbawer e?

- Heke bi durustî û bi her cara cotbûna zayendî were bikaranîn, şêwazeke pêbawer e

Serpişkî

- Hormon têda tune
- Heke bi durustî were xwedankirin, heta 2 salan an zêdetirê were bikaranîn
- Ji bo jinên ku şîrê didin û cigareyê dikişînin jî guncaw e
- Çend sietan berî cotbûnê jî dikare were bikeve nav şermgeha jinê
- Hewcetî bi serîlêdana li dixtor tune

Kêmasî

- Navendên rawêjkarî û dermangeh zêde li ber dest nînin ku jin bikarin şêwaza danîn û destûrkarên pêwîst temrîn bikin. (Tu dikarî serî li Profamiliya an navenda saxlemiya jinan bidî)
- Jinên ku pirsgirêka wan a ketina (hatina xwarê) malzarokê heye, nikarin wê bi kar bînin
- Jêle / Kirîma ku dikeve navbera çermê organê cinsî yê jinan an mêran, renga hestyarî anku Alêrjiyê pêk bîne
- Jêle / Kirîm dibe sedema derketina şîlikên zêde
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Boşê bi xwe ve digire

Her carê divê were bikaranîn

Li ber destê "Jinan" e

Hewcetî bi temrîn û berçavgirtin û şopandina destûrên pêwîst heye

Verhütungskappe

Saugt sich fest

- Kappe aus Silikon, in mehreren Größen erhältlich. Die Frau führt sie vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide ein; sie saugt sich auf der Portio (unterster Teil der Gebärmutter) fest und dichtet den Muttermund ab

Richtige Größe ist wichtig

- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden; ein Modell gibt es nur in einer Größe
- Zu bekommen in manchen pro familia-Beratungsstellen, im Frauengesundheitszentrum, über Apotheken oder Internet
- Kosten: am Anfang ca. 50 bis 60 Euro (Portiokappe, Gel/Creme) plus Untersuchung, dann ca. 10 Euro pro Packung Gel/Creme

Mit Gel/Creme

Wie funktioniert es?

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

Jedes Mal benutzen

Wie sicher ist es?

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

Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen

Vorteile

- Auch für Raucherinnen und stillende Frauen
- Hält ein bis mehrere Jahre lang
- Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen
- Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden

Kumika Malzarokê / Serpûşa Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê

- Kumikek ji cinsê sîlikonê, Bi şekl û sayzên cûrbicûr. Jin divê berî cotbûna bi mêr ra wê dayne nav şermgeha xwe. Ev amor dikeve ser Portiyo (Jêrtirîn cihê malzarokê) (tê zeliqandin) û devika malzarokê tam girê dide
- Hevdem digel Jêle û Kirîmê dikare were bikaranîn
- Bi lînêrîn û têtê Meriv dikare endaze û qasa guncaw diyar bike, ji bo her modêlekê tenê sayzek heye
- Ji bo dabînkirina wê dikarî serî li hin navendên rawêjkariyê yên Profamîliya, navenda saxlemiya jinan, dermanxane an Înternetê bidî
- Biha: Bihayê seretayî derdora 50 heta 60 Euroyî (Kumik û Jêle/Kirîm) hevrê digel xercê lînêrîna pizîşkî; Piştra jî derdora 10 Euroyî ji bo her pakêta Jêle/Kirîmê

Çawa dixebite?

- Heke Jêle/Kirîm were bikaranîn, rê li ber ketina Boşa mêrî (ava mêr) bo nav malzarokê digire
- Piştî cotbûnê kumik divê herîkêm heta 8 sietan bimîne

Çiqas pêbawer e?

- Heke kumik Heke kumik bi başî bê xwedankirin û bi her cara cotbûnê bi durustî bê bikaranînê

Serpişkî

- Jinên ku cigareyên dikişînin û jinên ku şîrê didin zarokê xwe jî dikarin sûdê jê werbigirin
- Ji yek heta çend salan dikare bê bikaranîn
- Rê li ber kêmgirtin û êşên bin zik digire; Ji ber ku mîkrobên nexweşîçêker anku nexweşîza bi dijwarî dikarin derbasî nav malzarokê bibin
- Çend sietan piştî cotbûnê jî dikare têkeve nav organê jinê

Dizeliqe

Bijartina qasa munasib girîng e

Bi Jêle/Kirîmê

Her carê divê were bikaranîn

Pirranî rê li ber nexweşiyên bin zik digire

Braucht Übung

Nachteile

- Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma
- Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)
- Die Kappe kann verrutschen
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

STERILISATION

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

Sterilisation des Mannes

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

Samen-
untersuchung

Kêmasî

- Şêwaza bikaranîna wê diwartir diyafragm e
- Kêmtir navendên rawêjakrî û dermangeh hene ku şêwaza durust a bikaranînê û destûrkarên pêwîst bidin ber destê jinan. (Tu dikarî serî li navendên rawêjkariyê yê Profamîliya an navenda saxlemiya jinan bidî)
- Îmkan xijbûn û derketina kumikê heye
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

XESANDÎN

Heke dikarî ji bo stewartkirinê pêngavan rakî, destpêkê divê dilniya bî ku bo jiyana xwe ya mayî êdî zarokan naxwazî. Ev karekî tekûz û ciddî ye. Hewildana ji bo vegeyriyana rewşa pêşîn, heta roja îro gellek kêmtir mumkin bûye.

Xesandina Mêran

- Nîştergeriyeke sivik a biçûk e (Vazêktomî)
- Cihê Defranê (Cihê derketina Boşa Mêran) tê birrîn û qutkirin
- Biha: ji 400 heta 500 Euroyî - Bi bêheşkirina tam bihayê wê jî diçe jorê. Carna ji bo lînêrîna Defranê divê xercê zêde bê dayîn

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Tu silûleke spêrmî Silûla Spêrmê (toxim) bo şilika Boşê
- Çend hefteyan heta çend mehan piştî nîştergeriyê, mêr hîn jî dikare berdar e û dikare zarokan çêbike. Tenê di rewşekê da ku li têsta Spêrmê, tu spêrmek neyê dîtîn, jin û mêr dikarin şêwazên din ên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê bi kar neynin

Ew çiqasî Piştrast e?

- Gellek pêbawer e

Hewcetî bi temrînê heye

Hilkolandina boşê (ava mêrî)

Methode für
den Mann

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Nur selten rück-
gängig zu machen

Endgültig

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

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 Spermazellen mehr durch. Es kann zu keiner Befruchtung mehr kommen

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen
- Enthält keine Hormone
- Beeinträchtigt nicht den Zyklus, die sexuelle Lust und Weiblichkeit

Serpişkî

- Bi vê şêwazê dî li şêwazên Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê nefikire
- Tu cûre guhertinek li meyl û xwestekên cinsî û hêza mêranîyê pêk nayê
- Tu bandoreke nerênî li ser saxlemiya mirov nake
- Ji bilî Kandomê tenê rêbaza Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê ji bo mêran e
- Pêka nîştergeriya Stewrkirina jinan, rehetir e û xetera wê kêmtir e

Kêmasî

- Nîştergerî
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Bandora wê ji çend hefte heta çend mehan piştî nîştergeriyê ye
- Nîştergeriyka vegeyana xesandinê Gellek biha û pîr xerc e û hertim pêkan nîne

Stewrkirina jinan

- Li vê nîştergeriyê pîrranî kunek li ser navika zik pêk tê û bi vî awayî boriyên malzarokê tên birrîn û girêdan
- Nîştergerî ji 20 heta 30 deqqeyî dikişîne
- Biha: bi bêheşkirina giştî dike 500 heta 1000 Euroyî

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Bi girêdana boriyên malzarokê Wê tu silûla tovik û Spêrmê nekare ji boriyên malzarokê derbas bibe. Bi vî awayî êdî ducanîbûn nepêkan e

Ew çiqasî Piştrast e?

- Gellek pêbawer e

Serpişkî

- Bi vê şêwazê êdî li şêwazên Pêşîlêgitina ji Ducanîbûnê nefikire
- Tu cûre Hormon têda tune

Şêwazek bo
mêran

Bandora wê ji çend
hefteyan heta çend
mehan piştî nîşter-
geriyê ye

Kêmtir caran
vedigere

Dawîn

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

In die Scheide

Nonoxinol, Milchsäure, Zitronensäure

- 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

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 Spermien abtötet oder unbeweglich macht, zum Beispiel Nonoxinol-9, Milchsäure oder Zitronensäure

Wie sicher sind sie?

- Unsicher
- Zusammen mit Diaphragma, Verhütungskappe etc. verwendet: sicher, wenn sie korrekt angewendet werden

Vorteile

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

- Tu bandorekê li ser çerxeya peryodê, meyl û meraqa cinsî û jinanetiyê nake
- Tu bandora nerênî li ser saxlemya jinan tune

Kêmasî

- Giran
- Niştergeriyeke asayî ye; Lê bêxeter nîne
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire
- Niştergeriya vegeyriyên Gellek pîrxerc e û kêmtir caran pêkan e

AMORA KÎMYAYÎ YA PÊŞÎLÊGIRTINA JI DUCANÎBÛNÊ

Mebesta vê şêwazê çi ye?

- Amora Kîmyayî ya bi cûreyên cihê Amorên cûrbicûr ên ku rê li ber Ducanîbûnê digire; Wek mînak Şiyaf, Jêle, Kirîm, Heb û Lûf (Sponge). Jin berî cotbûna bi mêr ra wê dixê nav vajîneya xwe
- Ji bo amadekirna wê, dikarî serî li dermanxane an Înternetê bidî
- Biha: Ji 7 heta 12 Euroyî

Ewna çawa dixebitin?

- Her yek ji van amoran Amorên cûrbicûr ên madeyek in ku silûlên Spêrm û toximê ji nav dibin an bêtevger dikin. Wek mînak Nanksînola 9, Asîd Laktîk, Asîd Sîtrîk

Tu çiqasî piştrastî?

- Nepêbawer
- Heke hevrê digel Diyafragm, Kumika Malzarokê û hwd. bê bikaranîn: Pêbawer dibe

Serpişkî

- Tu cûre Hormon têda tune
- Ji bo jinên ku şîrê didin û cigareyê dikişînin ji guncaw e
- Bi rehetî li ber dest e û dabînkirina wê hêsan e

Niştergerî

Kêmtir caran vedigere

Li nav şermgeha jinê

Nanoksîl, Asîd Laktîk, Asîd Sîtrîk

Unsicher

Nachteile

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

METHODEN DER FRUCHTBARKEITSWAHRNEHMUNG (auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

Regelmäßige
Periode

- 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?

Erlernen

- 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

Kêmasî

- Nepêbawer
- Madeyên kîmyayî dikarin ji rêya çermê vajînayê an çermê organê cinsî yê mêran bèn wergirtin û hestiyarî û alêrjîyê pêk bînin
- Ji hêla hin mêt û jinan va ev şêwaza bandoreke nerênî li ser têkilliya cinsî dike
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagirin

RÊBAZÊN DİYARKÎRÎNA HEYAMA BERDARIYÊ (TOVÎKRÊJÎ)

navê din ê vê şêwazê, kontrola malbatê bi rêbaza xwezayî (NFP) ye

- Jin ji rêya dîtina deqîq û baş a leşê xwe dikare rojên xwe yê berdar (Rojên Tovikdanînê) diyar bike
- Di vê heyamê da meriv dikare têkilliya cinsî pêk neyne an şêwazên din wekî kandom, Diyafragm û hwd bi kar bîne

Çawa dixebite?

- Ev şêwaz ji bo Jinên ku peryoda wan birêkûpêk e
- Jin divê her rojê piştî hişyarbûnê, germahiya leşê xwe bipîve. (Şêwaza germahî û tîna leşî). Ew divê her rojê guhertinên devika malzarokê û şilik anku Girrava malzaroka xwe hilkolîne. (Şêwaza hilkolandina pêkhateya Şilikê)
- Bi vî awayî Rojên berdarbûn û neberdarbûna xwe diyar bike. (Berdar yanê Potansiyêla Ducanîbûnê heye). Ji bo dilnîyabûna ji vê şêwazê, bikaranîna rawêjkarekî kesane an wergirtina zanyariyan, karekî pêwîst e. Ji bo diyarkirina wê, kurseke fêrbûnê jî heye. Navê wê, kursa fêrbûna NFPê ye
- Jin 3 mehan piştî wergirtina tecrube û zanista pêwîst li vî warî da, dikare dev ji rêbazên din ên Pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê berde
- Diyarkirina çerxe anku sîkla Kampiyotirî jî amorek alîkar ji bo van dîtin û hilkolandinan e. Lê eva şêwazeke pêşîlêgirtina ji Ducanîbûnê nayê hesêb

Nepêbawer

Peryoda rêkûpêk

Ceribandinî

Beide Partner

Wie sicher sind sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Tu çiqasî piştrastî?

- Çiqas dîtî û hilkolandin deqîqtir bin, asta pêbawerbûnê zêde dibe
- Li vê şêwazê, heke her du nîşanî bi başî bèn hilkolandin û sûdwegirtin, asta pêbawerbûna wê diçe jorê
- Heke em tenê yek ji nîşaneyan (Germahiya leşî an şîlika malzarokê) berçav bigirin, dê şêwazeke pêbawer ji bo pêşilêgirtina ji Ducanîbûê nebe

Serpişki

- Tu Hormonek li vê rêbazê tune
- Jin gellek zanyariyan li ser bedena xwe bi dest dêxin
- bêxerc e

Kêmasî

- Razîbûna Her yek ji du aliyan pêwîst e
- Heyama fêrbûna dirêj
- Diyarkirina vê yekê zêdetir li kesên ku sîkla wan a peryodê rêkûpêk e, pêkan e
- Carna bi şêwazên ne-ewleh wekî şêwazên Hormonî tê şaşfamkirin
- Rê li ber veguhestina Nexweşiyên Cotbûnê nagire

Aliyên cotbûnê

PILLE DANACH / SPIRALE DANACH

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

Möglichkeiten, nach einer Verhütungspanne eine Schwangerschaft zu verhindern:

- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit Levonorgestrel so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten je nach Produkt 16 – 21 Euro. Wenn sich Frauen unter 20 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen)
- Die Frau nimmt die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal. Diese kann bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten ca. 35 Euro. Wenn sich Frauen unter 20 Jahren vorher ein Rezept für die „Pille danach“ besorgen, müssen sie sie nicht bezahlen)
- Sie lässt sich eine Kupferspirale einlegen, bis spätestens 5 Tage nach dem Geschlechtsverkehr. Weitere Informationen zur Kupferspirale siehe Seite 30

Wie funktioniert sie?

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

Innerhalb von
72 Stunden

Bis 5 Tage danach

HEBÊN DERENGKER / SPÎRALA DERENGKER

Carna tevî hebûna amor û rêyên zêde ku ji bo Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê hene, bikaranîna wê nepêkan e. Mebest têkilliyeke cinsî ya neparastî û bêyî amora pêşilêgirtinê ye. Li vê rewşê baştir e bizanî ku dikarî şêwazeke xistina derengiyê bi kar bînî.

Hin îmkan in ku, piştî têkilliya cinsî ya neparastî; ji bo Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê tîn bikaranîn (Pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê ya derengiyê):

- Jin heba Lonorjstrolê heta radeya mumkin di demeke kurt piştî cotbûnê, (Herîpirr 72 sietan piştra) dixwi. (Dikare bêyî îzna Pizişkî ji dermanxaneyê bi bihayê rêjeyî yê 16 heta 21 Euroyî ji bo her hebê were dabînkirin). Jinên bin temenê 20 salî, bi îzna pizişk dikarin heba derengiyê bi awayê belaş werbigirin)
- Heke jin heba derengiyê ya pêkhatî ji UliSpristalê bioxwi, bandora wê zêdetir e. Ev heb heta 120 sietan (5 roj piştra) piştî cotbûnê dikare were bikaranîn (Dikare bêyî îzna Pizişkî bi bihayê rêjeyî yê 35 Euroyî ji dermanxaneyê bê dabînkirin). Jinên bin temenê 20 salî, bi îzna pizişk dikarin heba derengiyê bi awayê belaş werbigirin)
- Bi danîna Spîrala Mîsî heta 5 rojan piştî cotbûnê, rê li ber ducanîbûnê tê girtin. Ji bo wergirtin a zanyariyên zêdetir li bara Spîrala Mîsî, serî li Rûpela 31 bide

Ev şêwaz çawa dixebite?

- Hebên derengiyê rê li ber tovikdanîne digirin an ji nav dibin. Heke tovîk hatiye berdarkirin (bi Spêrmê ra) êdî xwarina heban wê tu bandorekê neke
- Spîrala Mîsî rê li ber hereketa Spêrmê digire û wê neçalak dike. Her wiha rê li ber cihgirtina tovîka berdarbûyî li nav malzarokê digire

Di heyama 72 sietan

Heta 5 rojan piştra

Wenig
Nebenwirkungen

Wie sicher ist sie?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Ew çiqasî Piştrast e?

- Pêbawertirîn şêwaz, bikaranîna hebên derengiyê yê Lonorjstrolê heta 24 sietan piştî cotbûnê ye. Derdora 9 babet ji 10 babetan hitmala Ducanîbûnê ji nav tere. Heke derengtirê bê xwarin, wê asta pêbawerbûna wê dakeve
- Hebên pêkhatî ji Ulipristalê heta 5 rojan bandorê dikin
- Spîrala derengiyê jî şêwazeke gellek pêbawer e
- Heke sê hefteyan piştra, xwînhatin tunebû, jin divê ceribandina ducanîbûnê pêk bîne. Li her du şêwazan divê ev têtst pêk were

Serpişki

- Şêwazeke Orjansî û lezgîn e
- Hebên derengiyê Kêmtir dûhatên wê hene
- Heke zêde ji 72 demjimêran ji cotbûnê derbas bûbe an bi her sedemekê jin bixwaze bi Spîrala Mîsî pêşilêgirtina ji Ducanîbûnê bike, divê Spîrala Mîsî bi kar bîne
- Heke jin bixwaze, dikare Spîrala Mîsî ji 3 heta 5 salan li nav malzaroka xwe ragire

Kêmasî

- Hebên derengiyê tenê carekê rê li ber ducanîbûnê digirin ne ku di rojên mayî yê çerxeya peryodê
- Dermanên din dikarin bandora hebên derengiyê kêmbikin
- Bihayê hebên derengiyê jorê ye
- Hebên derengiyê tenê demên orjansî û awarte da tên bikaranîn. Wek rêbazeke Pêşilêgirtina Ji Ducanîbûnê ji bo demên dirêj nikare bê bikaranîn
- Pîrrî caran dijwar e bilez dixtorek bona danîna Spîralê peyda bibe. Vê demê tu dikarî tev navenda rawêjkariyê ya Profamîliyayê peywendiyê bigirî û alîkariyê bixwazî

Dûhatên kêmtir

NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

Auf Kurmanci oder Kurmanci/Deutsch

Vom pro familia Bundesverband:

Faltblatt Kurz-Info Schwangerschaftsabbruch

Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt, Tel: 069/63 90 02,
www.profamilia.de.

Hier erfahren Sie auch die Adressen von pro familia
Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Vom pro familia Bundesverband gibt es Broschüren
zu den einzelnen Verhütungsmethoden. Sie enthal-
ten mehr Informationen, allerdings nur in deutscher
Sprache.

www.zanzu.de

Das Webportal der Bundeszentrale für gesundheit-
liche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen
zu sexueller Gesundheit für Migrantinnen und
Migranten in 13 Sprachen.

ZANYARIYÊN ZÊDETÎRÊ

Bi zimanê Kurdiya Kurmancî an Almanî

Civata Tomarkirî ya Profamîliyayê li Almanê:

Danezana nivîskî ya kurtezanyariyên li ser
Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê

Tu dikarî van zanyariyan bi awayê belaş werbigirî:

civata tomarbûyî ya Profamîliyayê li Almanê li
navnîşana Kolana Stresemannallee 3,
Hejmara 60596; bajarê Frankfortê,
Têlêfon: 069 /63 90 02, www.profamilia.de.

Li vê pişkê dikarî bizanî kanê nêziktirîn navendên
rawêjkarî û şewirînê yên Profamîliyayê li ku ne.

Civata tomarbûyî ya Profamîliyayê li Almanê
danezanên nivîskî li bara her yek ji şewazên
Pêşîlêgirtina Ji Ducanîbûnê heye. Zanyariyên
zêdetir tenê bi zimanê Almanî dikarî ji vê malperê
werbigirî.

www.zanzu.de

Portala navenda Tendurustiya Fêdêral a Almanê
hin zanyarî li bara saxlemiya zayendî bi 13 zimanan
daniye ber destê koçberan.

Broschüren der pro familia

Danezanên nivîskî yê Civata Profamilîyayê (profamilia)

Broschürenreihe

Verhütungsmethoden

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

Broschürenreihe Körper und Sexualität

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

Broschürenreihe Sexualität und Älter werden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte (Auch auf Arabisch und Dari)

- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

In anderen Sprachen

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

In leichter Sprache

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

Zu bestellen bei:

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

pro familia Landesverbände

civata Neteweyiya Profamiliyayê (profamilia)

Baden-Württemberg

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

Bayern

Postfach 1243
82002 Unterhaching
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

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

Brandenburg

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

Bremen

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

Hamburg

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

Hessen

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

Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81/77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

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

Nordrhein-Westfalen

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

Rheinland-Pfalz

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

Saarland

Heinestraße 2 – 4
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81/96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

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

Sachsen-Anhalt

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

Schleswig-Holstein

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

Thüringen

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

Verhütungsmethoden Rêbazên pêşilêgirtina ji ducanibûnê

Sterilisation
Xesandin



Die Pille – „kombinierte Pille“
Heb – "hebên Hevedudanî"



Verhütungspflaster
Zeliqoka Pêşilêgirtina ji
Ducanibûnê



Verhütungsring
Xelesa Pêşilêgirtina ji Ducanibûnê



Minipille
Hebên Mîni Pîl (Şîrdayîn)



Hormonimplantat
Îpelmênta Hormonî



Dreimonatsspritze
Derziyên Sêmehi



Hormonspirale
Spîrala (IUD) Hormonî



Kupferspirale
Spîrala (IUD) Mîsî



Kondom
Kandom



Frauenkondom
Kandoma Jinan



Diaphragma
Diyafraqm



Verhütungskappe
Kumika Malzarokê



Chemische Verhütungsmittel – Gel
Amora Kîmyayî ya Pêşîlêgirtina ji
Ducanîbûnê – Jêle



Chemische Verhütungsmittel –
Zäpfchen
Amora Kîmyayî ya Pêşîlêgirtina ji
Ducanîbûnê – Şiyaf



Temperaturmethode – ein Bestandteil
der Methoden der Fruchtbarkeits-
wahrnehmung
Rêbaza germahiya leşî

Impressum: © 2017 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90. www.profamilia.de.
1. Auflage 2017, 10.000
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.

