

VERHÜTUNG

الوقاية من الحمل

DEUTSCH

العربية



Inhalt

Gesund sein – Sexualität gehört dazu	05
Verhütung	05
Wer zahlt die Verhütungsmittel?	09
Welche Verhütungsmethoden gibt es?	11
Verhütung mit Hormonen	11
Verhütung mit Östrogen und Gestagen	13
Die Pille – „kombinierte Pille“	15
Verhütungspflaster	17
Verhütungsring	19
Mittel nur mit Gestagen	21
Minipille	23
Hormonimplantat	25
Dreimonatsspritze	27
Hormonspirale	29
Verhütung ohne Hormone	31
Kupferspirale	31
Barrieremethoden	33
Kondom	35
Frauenkondom	37
Diaphragma	39
Verhütungskappe / Portiokappe	41
Sterilisation	43
Sterilisation des Mannes	45
Sterilisation der Frau	47
Chemische Verhütungsmittel	49
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung	51
Pille danach / Spirale danach	53
Noch mehr Informationen	57

المحتويات

04	أن تكونوا بصحة جيدة – للجنس دورٌ في ذلك
04	منع الحمل
08	من يدفع تكاليف مواد منع الحمل؟
10	ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة؟
10	منع الحمل عن طريق الهرمونات
12	منع الحمل باستخدام الأستروجين والهرمون المساعد للحمل
14	الحبوب – «الحبوب المركبة»
16	لاصقة منع الحمل
18	حلقة منع الحمل
20	الوسائل المحتوية فقط على الهرمون المساعد للحمل
22	الحبوب الصغيرة
24	الغرسة الهرمونية
26	حقنة كل 3 أشهر
28	اللؤلؤ الهرموني
30	منع الحمل بدون الهرمونات
30	اللؤلؤ النحاسي
32	وسائل الحاجز
34	الكوندوم
36	الكوندوم النسائي
38	الحاجز
40	الغطاء المانع
42	التعقيم
44	تعقيم الرجل
46	تعقيم المرأة
48	وسائل منع الحمل الكيميائية
50	وسائل إدراك الخصوبة
52	الحبوب اللاحقة / اللؤلؤ اللاحق
56	المزيد من المعلومات

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.

أن تكونوا بصحة جيدة – للجنس دورٌ في ذلك

التمتع بصحة جيدة طبعاً لا يعني فقط ألا تكون مريضاً، بل يعني أيضاً الشعور بالراحة والعافية. وهذا ينطبق على جسدينا وحتى عندما نعيش مع شخص آخر سويًا، وفي هذ السياق تأتي علاقتنا الجنسية. فأحياناً يلعب الجنس دوراً مهماً في حياتنا، وأحياناً أخرى لا يكون بهذه الأهمية. ونحن نعيشه دائماً بصورٍ مختلفة، ويكون في أجمل صورته عندما نستطيع أن نمارس حياتنا الجنسية بصورة حرة وحسب رغبتنا متى نشاء.

ويكون في أجمل صورته عندما نستطيع أن نمارس حياتنا الجنسية بصورة حرة وحسب رغبتنا متى نشاء. من الضروري جداً بالنسبة للنساء والرجال أن يطلعوا على وسائل منع الحمل. وبعدها يستطيعون أن يتمتعوا بالجنس حتى لو كانوا لا يريدون إنجاب طفل. النساء والرجال هم الذين يقررون بأنفسهم إذا كانوا يريدون إنجاب الأطفال ويحددون الوقت المناسب لذلك. هذا من حقهم الطبيعي.

منع الحمل

في هذا الكتيب ستحصلون على نظرة عامة حول الوسائل التي يمكنكم الحصول عليها في ألمانيا لمنع الحمل. بالنسبة للنساء توجد عدة وسائل وأساليب لمنع الحمل، أما للرجال فتوجد فقط طريقتان للمنع حالياً.

يتعلق اختيار إحدى وسائل المنع هذه بعدة أمور شخصية تماماً، مثل: هل تربطني مع شريكي علاقة ثابتة ومستمرة؟ كم مرة أحتاج إلى منع الحمل؟ هل أريد أن أنجب طفلاً في المستقبل؟ هل أعاني من أمراض؟ في أي نمط أعيش حياتي؟ كل هذه الأسئلة تلعب دوراً كبيراً في اختيار وسيلة منع الحمل.

ربما لا يمكن لهذا الكتيب أن يشرح لكم تفصيلاً كل وسائل منع الحمل، لكن بواسطة ستكتشفون الوسيلة التي تناسبكم. بالنسبة للقرار النهائي في استخدام إحدى وسائل منع الحمل يكون من المفضل

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.

استشارة طبيب شخصيًا، وفي بعض الوسائل يكون ذلك ضروريًا، وتكون هذه الاستشارة مجانية إذا كنتم خاضعين لتأمين صحي. لكم الحق في الحصول على جميع المعلومات التي تحتاجونها من أجل اتخاذ قرار مناسب.

يمكنكم الحصول على المشورة لدى الجهات التالية:

- لدى طبيب/طبيبة النساء الخاص بك
- أو لدى المكاتب الاستشارية لجمعية pro familia
- أو لدى إحدى المراكز الخاصة بصحة المرأة.

أنت رجل ولا تريد أن تصبح أبًا مرةً أخرى؟ إذا بإمكانك أن تحصل على استشارات من قبل جمعية pro familia أو لدى الطبيب المختص بالجهاز التناسلي.

في بعض المراكز الاستشارية وعيادات الأطباء يوجد موظفون يتحدثون أيضًا بلغات أخرى بجانب اللغة الألمانية، فاسألوا عن اللغة التي تريدون التحدث بها إذا رغبتهم.

ربما لا تحبون التحدث عن الجنس ووسائل منع الحمل، ويشارككم الكثيرون في ذلك، ولكن هذا طبيعي جدًا بالنسبة للأشخاص الذي يقومون بذلك في سياق مهني، فهم يفعلون ذلك كل يوم، فلا حرج عليكم من الذهاب إليهم وطرح أسئلتكم عليهم، وإذا لم تصلوا على إجابة وافية على جميع أسئلتكم، أو لم تشعروا بالارتياح، فمن الأفضل أن تذهبوا إلى طبيب آخر أو مركز استشاري آخر.

الاستشارة الشخصية

Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Rezept

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

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.

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.

من يدفع تكاليف مواد منع الحمل؟

عادةً يجب أن تدفعوا التكاليف بأنفسكم.

أغلب وسائل منع الحمل التي لا تحتوي على الهرمونات يمكنكم شراؤها بأنفسكم مباشرة بدون وصفة

إذا قررتم اختيار وسيلة منع بواسطة الهرمونات، ففي هذه الحالة ستحتاجون إلى وصفة من الطبيب أو الطبيبة، حتى يمكنكم شراؤها من الصيدلية.

إذا كنتم تخضعون لتأمين صحي قانوني، فتنطبق عليكم القواعد التالية:

- إذا كنتم تحت سن 18 عامًا فلن تدفعوا أي تكاليف،
- إذا كنتم ما بين 18 إلى 20 عامًا فستدفعون فقط رسوم الوصفة (حوالي 5 إلى 10 يورو)
- إذا كنتم أكبر من 20 عامًا، فستحصلون على وصفة خاصة وستدفعون تكاليف منع الحمل بأنفسكم.

تُعد الأسعار المذكورة في هذا الكتيب فقط تقريبية، فالأسعار تتغير بصورة غير محددة.

حتى لو كنتم تحصلون على مساعدة اجتماعية أو بدل بطالة من الفئة II فستدفعون تكاليف وسيلة منع الحمل بأنفسكم. ولكن توجد دوائر محلية تقوم بتحمل التكاليف في هذه الحالة. يمكنكم الاستفسار لدى المراكز الاستشارية التابعة لجمعية pro familia عما إذا كان يمكنكم استرداد نفودكم وكيف ذلك.

وصفة طبية

رسوم الوصفة الطبية

من 20 عامًا تدفعون بأنفسكم

في حالة بدل البطالة من الفئة II: الاستفسار!

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.

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.

VERHÜTUNG MIT HORMONEN

Geschlechtshormone

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

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

ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة؟

تحتوي كثير من وسائل منع الحمل على هرمونات، ومثل هذه الوسائل مخصصة فقط للنساء ولها أشكال عديدة، سواء في صورة حبوب أو حلقة أو لاصقة أو لولب هرموني أو حقنة أو عود.

بالنسبة لوسائل منع الحمل التي لا تحتوي على هرمونات يمكنك الاختيار مما يلي:

- اللولب النحاسي،
- أو وسيلة الحاجز،
- أو الوسائل الكيميائية،
- أو وسائل إدراك الخصوبة.

كما توجد عملية التعقيم التي تُجرى لكل من الرجال والنساء، ولكن بعد إجراء تلك العملية عادةً يصبح من غير الممكن إنجاب الأطفال في المستقبل.

هناك أيضا ما يسمى بـ (الانتباه) وهي لا تعتبر إحدى وسائل منع الحمل، لأنها وسيلة غير أكيدة كثيرًا، وفي هذه الوسيلة يسحب الرجل قضيبه من مهبل المرأة قبيل قذف السائل المنوي، ولكن في هذه اللحظة قد يخرج بعض السائل من القضيب، مما يسبب حمل المرأة.

مع هرمونات

بدون هرمونات

وسيلة "الانتباه"
غير أكيدة

منع الحمل عن طريق الهرمونات

تتكون الهرمونات في الغدد، ويقوم الدم بتوزيعها داخل الجسم، وتكمن وظيفتها في أن تعمل أعضاء الجسم المختلفة مع بعضها البعض بطريقة جيدة.

تتكون أهم الهرمونات الجنسية للمرأة داخل المبيض، وتُدعى الأوستروجين وهرمون مساعد الحمل، حيث يتركز تأثيرهما على الرحم على وجه الخصوص.

الهرمونات
الجنسية

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 Thrombose-Risiko.

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.

تعمل بعض وسائل منع الحمل المحتوية على هرمونات صناعية على تبديل الدورة الخاصة، وتمنع الإباضة، بينما تؤثر بعضها الآخر على الرحم، بحيث لا يحدث إخصاب أو انغراس للبويضة، كما توجد وسائل تقوم بالدورين معًا، وهي غالبًا ما تحدث تغييرًا في الدورة الشهرية.

بعد التوقف عن استخدام وسيلة منع الحمل المحتوية على الهرمونات تعود الخصوبة والدورة الشهرية الخاصة للمرأة على طبيعتها، ولكنها قد تستغرق عدة شهور لدى بعض الوسائل.

منع الحمل باستخدام الأستروجين والهرمون المساعد للحمل

وسائل منع الحمل المحتوية على الأستروجين وأثير الهرمونات والهرمون المساعد للحمل توقف تحول إلى دورة شهرية ≠ الجنسية الخاصة بالجسم، وتبدون إباضة، فبدلاً من الدورة الشهرية الطبيعية يحدث النزف الصناعي.

في حالة قابلية لذلك سابقة في العائلة، وتتفاوت الحبوب في نسبة خطر الإصابة بانسداد الشرايين، فاستلبي الطبيب عن حبوب ذات تركيبة بها خطر منخفض من الإصابة بانسداد الشرايين.

يزداد في السياق ذاته خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو الأزمة القلبية، وتسري هذه الأخطار خاصة على النساء المدخنات أو ذات الضغط العالي، كما تزداد مع كبار السن، فمن الأفضل أن يستخدمن وسيلة أخرى لمنع الحمل.

ثمة أمراض معينة يحظر على المرأة عند إصابتها بها أن تتناول الأستروجين، ويتم توضيح ذلك مسبقًا خلال الحديث مع الطبيب.

الدورة الشهرية

عودة الخصوبة

الأستروجين والهرمون المساعد للحمل عدم الإباضة النزف الصناعي

الأخطار

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.

Die Pille – „kombinierte Pille“

Sie enthält Östrogen und Gestagen

21 Tage lang jeden Tag einnehmen, 7 Tage lang Pause

- 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?

Kein Eisprung

- 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

Vorteile

Große Auswahl

- 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

• عند تناول أدوية محتوية على الأستروجين لمدة طويلة يزداد خطر الإصابة بسرطان عنق الرحم أو سرطان الثدي.

ويمكن ملاحظة الآثار الجانبية التالية: نزيف بين الدورات الشهرية وتقلص الثدي وصداع وتغير المزاج أو الرغبة الجنسية وزيادة الوزن وغير ذلك.

الحبوب – "الحبوب المركبة"

تحتوي على الأستروجين والهرمون المساعد للحمل

- يحتوي الشريط على 21 حبة، وتؤخذ الحبوب يوميًا في الوقت ذاته، ثم توقف لمدة 7 أيام، وبعدها يبدأ تناول الشريط التالي (أو 22 حبة مع 6 أيام توقف، أو 24 حبة مع 4 أيام توقف).
- التكاليف: ما بين 5 و 20 يورو/شهرًا، حسب التركيبة وحجم العبوة (عبوة 6 أشهر هي الأفضل سعرًا)

ما هي آلية العمل؟

- تمنع الحبوب الإباضة.
- خلال فترة التوقف 7 أيام غالبًا ما تأتي الدورة الشهرية.
- لا يمكن أن تحمل المرأة حتى في أيام التوقف.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمون جدًا

خيارات عديدة

- نطاق واسع من الاختيار لمعظم النساء اللاتي يرغبن في تناول الحبوب ويتحملنها بسهولة
- آلام خفيفة في المثانة عند الدورة الشهرية
- عند تناول الحبة متأخرًا لمدة 12 ساعة يبقى مفعولها مضمونًا.
- يمكن للمرأة في أي وقت أن تتوقف عن منع الحمل باستخدام الحبوب.

الآثار الجانبية

التناول يوميًا لمدة 21 يومًا توقف لمدة 7 أيام

عدم الإباضة

الدورة الشهرية كل 4 أسابيع

خيارات عديدة

Nachteile

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen
- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- 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

Unsicher durch:
Antibiotika,
Erbrechen und
Durchfall

Verhütungspflaster

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

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

3 Wochen mit
Pflaster,
1 Woche ohne

Kein Eisprung

Blutung alle
4 Wochen

Immer am selben
Wochentag

المساوئ

- ينبغي على المرأة أن تتذكر يوميًا تناول الحبة.
- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 12
- زيارة الطبيب بانتظام والحاجة إلى وصفة طبية
- في حالة التقيؤ أو الإسهال قد لا تكون فعالية الحبوب مضمونة.
- يمكن أن تؤثر بعض الأدوية الأخرى على فعاليتها (المضادات الحيوية، والمسكنات، والأدوية المضادة للقلق أو الحمى، ونبات العرن).
- لا تقني من الأمراض المنقولة جنسيًا.

غير مضمون مع:
القيء والإسهال
المضادات
الحيوية

لاصقة منع الحمل

- لاصقة صغيرة تضعها المرأة على جلد، وتستبدلها كل أسبوع، ثم يأتي أسبوع توقف
- التكاليف: 21 – 39 يورو لثلاثة أشهر، حسب نوع المنتج

ما هي آلية العمل؟

- تفرز اللاصقة هرموني الأستروجين والهرمون المساعد للحمل في الدم عبر الجلد.
- تمنع الإباضة.
- عادةً ما تأتي الدورة الشهرية في أسبوع التوقف.
- لا يمكن أن تحمل المرأة حتى في أسبوع التوقف.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمون جدًا

المميزات

- ليس على المرأة سوى فعل أمرٍ واحدٍ خلال الأسبوع لمنع الحمل.
- آلام خفيفة في المثانة عند الدورة الشهرية
- ييبقى المفعول مضمونًا حتى عند القيء أو الإسهال.
- يمكن للمرأة في أي وقت أن تتوقف عن منع الحمل باستخدام اللاصقة.

3 أسابيع مع
اللاصقة، وأسبوع
واحد بدون
لاصقة

عدم الإباضة

الدورة الشهرية
كل 4 أسابيع

دائمًا في اليوم
ذاته من كل
أسبوع

مضمون حتى
عند حدوث
مشاكل في
المعدة

Auch sicher bei
Darmproblemen

- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- 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

3 Wochen
mit Ring,
1 Woche ohne

- 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

Zweimal im
Monat

Auch sicher bei
Darmproblemen

العيوب

- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 12
- زيارة الطبيب بانتظام والحاجة إلى وصفة طبية
- يمكن أن تسبب اللاصقة تهيجًا بالجلد، وقد تنفك مبكرًا.
- عند التأخر في وضع اللاصقة على الجلد أو تبديلها، فقد لا يكون المنع مضمونًا.
- لا تقني من الأمراض المنقولة جنسيًا.

حلقة منع الحمل

- عبارة عن حلقة بلاستيكية مرنة بحجم حوالي 5 سم، تضعها المرأة بنفسها داخل المهبل، وتبقى في المهبل لمدة 3 أسابيع، وبعدها تخرجها من المهبل وتأخذ فترة راحة لمدة أسبوع واحد.
- التكاليف: حوالي 47 يورو لكل ثلاثة أشهر

ما هي آلية العمل؟

- تفرز الحلقة هرموني الأوستروجين والهرمون المساعد للحمل في الدم عبر جلد المهبل.
- تمنع الإباضة.
- عادةً ما تأتي الدورة الشهرية في أسبوع التوقف.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمون جدًا

المميزات

- ليس على المرأة سوى فعل أمرين خلال الشهر لمنع الحمل.
- آلام خفيفة في المثانة عند الدورة الشهرية
- يبقى المفعول مضمونًا حتى عند القيء أو الإسهال.
- يمكن للمرأة في أي وقت أن تتوقف عن منع الحمل باستخدام الحلقة.

3 أسابيع مع
الحلقة، وأسبوع
واحد بدونها

الدورة الشهرية
كل 4 أسابيع

عدم الإباضة

مرتان في الشهر

مضمون حتى عند
حدوث مشاكل في
المعدة

العيوب

- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 12
- زيارة الطبيب بانتظام والحاجة إلى وصفة طبية
- أحيانًا تهيج الحلقة جلد المهبل أو تسبب إفرازات.
- عند التأخر في وضع الحلقة، لا يكون منع الحمل مضمونًا.
- لا تقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.

إفرازات أحيانًا**الوسائل المحتوية فقط على الهرمون المساعد للحمل**

مدخل الرحم صلبًا، بحيث يمنع عبور معظم الحيوانات المنوية، وحتى إذا حدث إخصاب للبيضة، فلن تنغرس في جدار الرحم، لأن الغشاء المخاطي ييبقى رقيقًا جدًا في فتحة الرحم، ولذلك تصبح الدورة الشهرية أضعف، وقد تتلاشى تمامًا، وقد يعد ذلك ميزة كبيرة للنساء اللاتي يعانين من النزيف الشديد أو فقر الدم.

تعطي بعض الأدوية كمية كبيرة من الهرمون المساعد للحمل بحيث تمنع أيضًا الإباضة، ولذلك مفعولها مضمونًا أكثر.

غالبًا ما يكون استخدام الهرمون المساعد للحمل وحده مناسبًا للنساء اللاتي لا يرغبن في أخذ الأوستروجين أو ينبغي عليهن ذلك، انظري صفحة 12.

ويمكن ملاحظة الآثار الجانبية التالية: نزيف بين الدورات الشهرية، وانقطاع الدورة الشهرية، والصداع، وقلة الرغبة الجنسية، وتغيرات بالبشرة، وتقلبات بالمزاج، وزيادة الوزن، إلى غير ذلك.

الهرمون المساعد للحمل فقط**إمكانية انقطاع الدورة الشهرية****مناسب أيضًا ل: النساء المرضعات، النساء كبار السن، المدخنات****الأعراض الجانبية****Nachteile**

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 13
- 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

Manchmal Ausfluss**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 13.

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

Nur Gestagen**Blutung kann wegbleiben****Auch für: stillende Frauen, ältere Frauen, Raucherinnen****Nebenwirkungen**

Sehr genaue
Einnahme nötig

Jeden Tag,
ohne Pause

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

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 13
- 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 21
- 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

الحبوب الصغيرة

ما هي هذه الوسيلة؟

- عبارة عن حبوب تحتوي فقط على الهرمون المساعد للحمل، وتأخذها المرأة يوميًا في الوقت ذاته وبدون فترات انقطاع.
- التكاليف: ما بين 6 و 17 يورو شهريًا

ما هي آلية العمل؟

- تؤثر الحبوب بشكل أساسي على المخاط والغشاء المخاطي للرحم.
- توجد حبوب صغيرة خاصة تحتوي على كمية كبيرة من الهرمون المساعد للحمل، بحيث تمنع الإباضة أيضًا

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- ليست مضمونة تمامًا مثل الحبوب المحتوية على الأوستروجين والهرمون المساعد للحمل معًا (انظري صفحة 12).
- الحبوب الصغيرة التي تمنع الإباضة أيضًا، تكون مضمونة جدًا.

المميزات

- مناسب حتى للنساء المرضعات والنساء الأكبر من 40 عامًا وكذلك المدخنات
- الأخطار الصحية أقل من تلك الموجودة لدى الحبوب المحتوية على الأوستروجين
- يمكن للمرأة في أي وقت أن تتوقف عن منع الحمل باستخدام الحبوب الصغيرة.

العيوب

- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 20
- ينبغي تناولها في الوقت المحدد تمامًا، فعند التأخر لأكثر من 3 ساعات لا يصبح مفعولها مضمونًا
- زيارة الطبيب بانتظام والحاجة إلى وصفة طبية
- في حالة التقبؤ أو الإسهال قد لا تكون الفعالية مضمونة.
- يمكن أن تؤثر بعض الأدوية الأخرى على فعاليتها (المضادات الحيوية، والمسكنات، والأدوية المضادة للقلق أو الحمى، ونبات العرن).
- لا تقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.

ضرورة تناول
المنتظم جدًا

يوميًا، بدون
توقف

غير مضمونة
في حالة:
تناولها متأخرًا
القيء والإسهال
المضادات الحيوية

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 21
- 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

الغرسة الهرمونية (عود منع الحمل)

- عود بلاستيكي مرن بطول 4 سم
- يضعه الطبيب بطريقة الحقن أسفل الجلد بالجهة الداخلية للذراع، ويبقى هناك حتى ثلاثة أعوام.
- التكاليف: 300 – 350 يورو مرة واحدة

ما هي آلية العمل؟

- يفرز العود الهرمون المساعد للحمل في الدم بانتظام لمدة 3 سنوات.
- يؤثر بشكل أساسي على المخاط والغشاء المخاطي للرحم.
- في أول عامين غالبًا ما يمنع أيضًا الإباضة.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جدًا

المميزات

- ليس على المرأة فعل شيء لمنع الحمل طوال 3 سنوات.
- لا يوجد ما يمكن أن تفعله المرأة بشكل خاطئ أو تنساه.
- يبقى المفعول مضمونًا حتى عند القيء أو الإسهال.

العيوب

- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 20
- زرع العود وإزالته تحت المخدر الموضعي، وقد تكون الإزالة صعبة في بعض الأحيان.
- قد تصبح الدورة الشهرية أطول وأكثر تكرارًا أو على العكس أضعف وأقل تكرارًا. بل ربما تتلاشى الدورة الشهرية تمامًا.
- أغلى ثمنًا
- عند وضع العود بطريقة خاطئة (في العضل)، فإن مفعوله لا يكون مضمونًا.
- لا تقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.
- لا يمكن إزالته إلا من خلال الطبيب.

مفعوله يبقى
لثلاث سنوات

لا وجود لاحتمالية
النسيان

فعال حتى مع
مشاكل المعدة

احتمالية كبيرة
لاضطرابات الدورة
الشهرية

أغلى ثمنًا

لا يمكن الإزالة
ذاتيًا

Wirkt bis
3 Jahre lang

Kann nicht
vergessen werden

Auch bei
Darmproblemen

Oft Blutungs-
störungen

Teuer

Kann nicht selbst
entfernt werden

Dreimonatsspritze (Depotspritze)

Wirkt 12 oder 8 Wochen lang

- 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

Kein Eisprung

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

Bequem

Nachteile

- Risiken und Nebenwirkungen: siehe Seite 21
- 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

Kann nicht spontan abgesetzt werden

Eher nicht für junge Frauen

Fruchtbarkeit kommt oft erst sehr spät wieder

حقنة كل 3 أشهر (حقنة ديبوت)

- عبارة عن حل بالهرمون المساعد للحمل، ينبغي حقنه في عضلة الإلية من قبل الطبيب كل 12 أسبوعًا، ويوجد أيضًا نوع ذو فعالية ممتدة فقط لمدة 8 أسابيع.
- كل حقنة تكلف 30 – 35 يورو. كما قد تُضاف تكاليف لأخذ الحقنة (حتى 15 يورو).

ما هي آلية العمل؟

- مخزون الهرمون (حقنة ديبوت) في العضلة يفرز باستمرار الهرمون المساعد للحمل في الدم.
- تمنع الإباضة وتؤثر على المخاط والغشاء المخاطي للرحم.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جدًا

المميزات

- ليس على المرأة أن تهتم بإجراء منع الحمل سوى كل 12 أسبوعًا أو 8 أسابيع.
- يستحسن بعض النساء عدم حدوث دورة شهرية لديهن.

العيوب

- الأخطار والآثار الجانبية: انظري صفحة 20
- زيارة الطبيب بانتظام والحاجة إلى وصفة طبية
- عدم انتظام الدورة الشهرية، وبعد الاستخدام على المدى الطويل غالبًا ما تتلاشى الدورة الشهرية تمامًا
- زيادة الشهية، وإمكانية زيادة الوزن
- قد يؤدي وبشكل خاص مع الصغيرات في السن إلى انخفاض توازن العظام
- في حالة الآثار الجانبية الحادة قد لا تتوقف المرأة عنها بشكل طبيعي
- لا تقي من الأمراض المنقولة جنسيًا
- بعد الحقنة الأخيرة قد تحتاج المرأة سنة كاملة حتى ترجع إليها الدورة الشهرية المنتظمة وتصبح خصبة

تأثير يدوم 12 أسبوعًا أو 8 أسابيع

عدم الإباضة

مريح

قد يتعذر التوقف بشكل طبيعي

لا يُفضل مع النساء الصغيرات في السن

غالبًا لا تعود الخصوبة إلا بعد فترة طويلة

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großer Plastikteil, das aussieht 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
- 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)

Bequem

Blutung kann ganz wegbleiben

Kontrollen

اللؤلؤ الهرموني

- قطعة بلاستيكية بحجم 3 سم تقريبًا، على شكل حرف T (ويوجد منه نوع صغير). ويحتوي المحور على الهرمون المساعد للحمل.
- يضعه الطبيب داخل فتحة الرحم، ويبقى لمدة 5 سنوات.
- التكليف: عند الإدخال يكلف 250 – 400 يورو (اللؤلؤ والإدخال)، وثمة تكلفة إضافية عند زيارات الطبيب للمتابعة مرة أو مرتين في السنة.

ما هي آلية العمل؟

- يؤثر الهرمون المساعد للحمل داخل الرحم مباشرة، وبذلك تقوم تغيرات المخاط والغشاء المخاطي بمنع الحمل.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جدًا، كما لو كانت تعقيمًا

المميزات

- ليس على المرأة أن تهتم بمنع الحمل لمدة 5 سنوات (3 سنوات مع الطراز الصغير).
- تصبح الدورة الشهرية أضعف، وتقل آلامها (يمكن أن تتلاشى تمامًا).
- يبقى المفعول مضمونًا حتى عند القيء أو الإسهال.
- تؤثر موضعيًا، وتصل فقط كمية قليلة جدًا من الهرمون المساعد للحمل إلى الدم، ومن ثم تقل الآثار الجانبية جدًا

العيوب

- في البداية قد يحدث نزف بين الدورات الشهرية، وأحيانًا تستغرق عدة شهور، وبعد ذلك قد تصبح الدورة الشهرية أضعف وأقل تكرارًا، أو حتى تتلاشى تمامًا.
- لضمان وجود اللؤلؤ في موضع صحيح، ينبغي إجراء فحص بالأشعة فوق السمعية.
- لا يلائم كل النساء (مثلًا إذا كان الرحم صغيرًا، أو فتحة الرحم ضيقة جدًا، أو في حالة أمراض معينة).

يوضع داخل الرحم ويبقى مفعوله لمدة 5 سنوات

مريح

إمكانية انقطاع الدورة الشهرية

الفحوص

Kann nicht selbst entfernt werden

- 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 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)

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

Wie sicher ist?

- Sehr sicher

Vorteile

- Wird meistens gut getragen
- Lange wirksam, bequem
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen
- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar

Bequem

- لا يقى من الأمراض المنقولة جنسيًا.
- لا يمكن إزالته إلا من خلال الطبيب.

لا يمكن الإزالة ذاتيًا

منع الحمل بدون الهرمونات اللولب النحاسي

- قطعة بلاستيكية بحجم 3 سم تقريبًا، على شكل مرساة أو حرف T، ويوجد سلك نحاسي ملفوف على محوره. كما توجد السلسلة النحاسية، وتتكون من أسطوانات نحاسية.
- يضعه الطبيب داخل فتحة الرحم.
- يمكن أن يبقى هناك لمدة 3 – 5 سنوات.
- التكاليف: عند الإدخال 120 – 220 يورو، (اللولب والإدخال)، وفي حالة السلسلة النحاسية 200 – 350 يورو، بالإضافة إلى تكاليف فحوص المتابعة بواقع مرة أو مرتين سنويًا (حوالي 20 يورو).

يوضع داخل الرحم ويبقى مفعوله

يبقى المفعول لمدة 3 – 5 سنوات أو أكثر

ما هي آلية العمل؟

- يغير النحاس بيئة الرحم، وبذلك لا تصل معظم الحيوانات المنوية إلى البويضة، فلا تستطيع إخصابها.
- كما أن النحاس يؤثر على الغشاء المخاطي في فتحة الرحم، فحتى إذا حدث إخصاب للبويضة، فلن تنغرس في جدار الرحم.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جدًا

المميزات

- غالبًا ما تتحملها النساء بشكل جيد.
- تأثير طويل ومريح.
- لا يحتوي على هرمونات، ولذا يناسب النساء المرضعات أيضًا.
- بعد إزالته تعود خصوبة المرأة سريعًا.
- ملائم، أيضًا "لللمنع اللاحق"، انظري صفحة 52.

يمنع الإخصاب والانغراس

مريح

- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 53

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

Periode stärker

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 Spermien und Eizelle nicht aufeinandertreffen können. Manche Mittel müssen unbedingt mit einem Gel oder einer Creme verwendet werden, die die Spermien 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.

العيوب

- قد تصبح الدورة الشهرية أقوى وأطول وأكثر آلامًا.
- مناسب بوجوه خاص للنساء اللاتي لديهن شريك ثابت.
- في حالة الممارسة مع شركاء مختلفين قد يؤدي ذلك إلى عدوى بالرحم.
- غير ملائم لكل النساء (كما في حالة الورم العضلي في الرحم).
- لضمان وجود اللولب في موضع صحيح، ينبغي إجراء فحص بالأشعة فوق السمعية.
- لا يقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.
- لا يمكن إزالته إلا من خلال الطبيب.

الدورة الشهرية أقوى

عدوى بالرحم

لا يمكن الإزالة ذاتيًا

وسائل الحاجز

تسمى وسائل الحاجز بهذا الاسم لأنها تضع حاجزًا أو مانعًا من اللاتيكس أو السيليكون أو مادة مشابهة، حتى يمنع التقاء الحيوانات المنوية بالبويضة. وبعض الأنواع ينبغي استخدام الجيل أو الكريم معها، حتى تقتل الحيوانات المنوية أو تجفد حركتها.

لا تعتبر وسائل الحاجز مضمونة إلا عند استخدامها مع كل علاقة جنسية وبشكل صحيح، ولذا يُعد التدريب والتوجيه الجيد مهمين جدًا.

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

Wie sicher ist es?

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

Vorteile

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

Nachteile

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

Auf geprüfte Qualität achten

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

الكوندوم

- وسيلة منع حمل يستخدمها الرجل.
- عبارة عن "خرطوم" رقيق ذي نهاية مغلقة، مصنوع غالبًا من اللاتيكس (أو البولي يوريثان).
- يتم وضعه قبل العلاقة الجنسية على القضيب المنتصب.
- يتوفر بأشكال وأحجام وألوان عديدة وبنكهة أو من غير نكهة.
- يمكن الحصول عليه من محلات المستحضرات الطبية والبقالات والصيدليات والمحلات الموجودة في محطات الوقود أو الماكينات الآلية أو عبر الإنترنت.
- ينبغي مراعاة ختم الجودة
- التكاليف: 0,20 – 1,20 يورو/قطعة (بولي يوريثان: بدءًا من 1,80 يورو/قطعة)

ما هي آلية العمل؟

- يلتقط الكوندوم السائل المنوي، وبذلك يتعذر وصول الخلايا المنوية إلى الرحم أو البويضة.
- يُستخدم كوندوم جديد لكل علاقة جنسية.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة عند استخدامها بشكل صحيح وعند كل علاقة جنسية.

المميزات

- يحمي الرجل والمرأة من كثير من الأمراض المنقولة جنسيًا، مثل الإيدز، والكلاميديا ونوعًا ما فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).
- وسيلة منع الحمل الوحيدة للرجال بخلاف التعقيم، سهل الحصول عليه.

العيوب

- ينبغي استخدامه بطريقة صحيحة.
- يجب أن يكون الحجم ملائمًا.
- يمكن أن يتمزق أو ينزلق.

ضرورة مراعاة الجودة الأكيدة

يحمي من الأمراض التي تنتقل جنسيًا

- 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

- بعض الرجال والنساء يعتبرون أن الكوندوم غير مريح في العلاقة الجنسية.
- يمكن ألا يكون محكمًا عند حفظه بطريقة خاطئة (مثل حفظه في المحفظة الشخصية).
- بالنسبة للرجال الذين عندهم حساسية من اللاتكس توجد أنواع كوندوم من البولي يوريثان غالية الثمن.

الكوندوم النسائي

ما هي هذه الوسيلة؟

- عبارة عن خرطوم بلاستيكي رقيق ذي نهاية مفتوحة وأخرى مغلقة، ويُصنع من البولي يوريثان أو النيتريل أو اللاتكس.
- يمكن الحصول عليه من الصيدلية أو عبر الإنترنت.
- التكاليف: ما بين 9 و 12 يورو لثلاث قطع، ويكون بسعر أرخص في حالة العبوات الكبيرة.

ما هي آلية العمل؟

- تضعه المرأة في المهبل قبل العلاقة الجنسية. ويلتصق مثل طبقة جلد ثانية على جدار المهبل، ويغطي من الخارج حافة المهبل. وهكذا يلتقط السائل المنوي.
- ينبغي استخدام كوندوم نسائي جديد عند كل علاقة جنسية.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- عند الاستخدام الصحيح غالبًا ما يكون مضمونًا مثل "الكوندوم الرجالي"، ولكن المعلومات المتوفرة حول ضمانه هذا النوع قليلة.

المميزات

- هذه هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن للمرأة من خلالها أن تحمي نفسها من كثير من الأمراض المنقولة جنسيًا. مثل الإيدز، والكلاميديا ونوعًا ما فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).
- لا يحتوي على أي هرمون.
- يمكن للمدخنات والمرضعات استخدامه.

يلتقط السائل المنوي

للاستخدام فقط مرة واحدة!

يحمي من الأمراض التي تنتقل جنسيًا

فängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

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 (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

Wie funktioniert es?

- Zusammen mit Gel/Creme verhindert es, dass Spermazellen 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 Spermazellen abtötet oder unbeweglich macht

Wie sicher ist es?

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

Größe muss passen

Hält die Spermazellen ab

Jedes Mal benutzen

العيوب

- أعلى ثمنًا
- يتطلب بعض التدريب
- قد يتشقق، ولكن يمكن التغلب على ذلك باستخدام مادة مزلقة

مادة مزلقة

الحاجز

- نصف كرة رقيق وخفيف مصنوع من السيليكون، وبحجم 6 – 8 سم بحد أقصى، وينضغط حتى يصبح رقيقًا، حيث تدخله المرأة في المهبل قبل العلاقة الجنسية، بحيث يغطي فتحة الرحم.
- يستخدم مع الجيل أو الكريم.
- ينبغي تحديد الحجم المناسب بواسطة الفحص (يتعذر إجراء ذلك مع المنتجات التي تتوفر بحجم واحد فقط).
- عند زيادة وزن المرأة أو انخفاض وزنها (بأكثر من 5 كجم) فينبغي التأكد من الحجم الصحيح مرة أخرى.
- يمكن الحصول عليه من بعض المراكز الاستشارية لجمعية pro familia أو الصيدليات أو عبر الإنترنت.
- التكاليف: في البداية حوالي 50 يورو (الحاجز، الجيل/الكريم) بالإضافة إلى الفحص، وكذلك حوالي 10 يورو لعبوة الجيل/الكريم.

ينبغي ملاءمة الحجم

ما هي آلية العمل؟

- مع الجيل/الكريم يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم.
- ينبغي أن يظل داخل المهبل لمدة 6 أو 8 ساعات (حسب نوع الحاجز) بعد العلاقة الجنسية.
- ينبغي وضع الجيل (أو الكريم) في كل مرة، فهو يقضي على الحيوانات المنوية أو يجمّد حركتها.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة عند استخدامها بشكل صحيح وعند كل علاقة جنسية.

منع وصول الحيوانات المنوية

استخدام في كل مرة

Die Frau hat es „in der Hand“

Braucht Anleitung und Übung

Saugt sich fest

Richtige Größe ist wichtig

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

Verhütungskappe / Portiokappe

- 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
- Wird zusammen mit Gel oder Creme benutzt
- Durch eine Untersuchung wird die richtige Größe herausgefunden
- 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

المميزات

- لا يحتوي على أي هرمون.
- عند الرعاية الجيدة يستمر لمدة عامين أو أكثر.
- مناسب حتى للمدخنات والمرضعات.
- يمكن وضعه قبل العلاقة الجنسية بضع ساعات.
- لا يستلزم زيارة الطبيب بانتظام.

العيوب

- لا يوجد الكثير من المراكز الاستشارية أو العيادات الطبية التي يمكن للمرأة فيها أن تتدرب على إدخال الحاجز في ظل التوجيه الجيد (يمكنك الاستشارة لدى جمعية pro familia أو مراكز صحة المرأة).
- غير مناسب في حالة انخفاض الرحم.
- يمكن أن يحدث الجيل/الكريم تهيجًا في جلد المهبل أو القضيب، وقد يؤدي إلى الحساسية.
- إفرازات إضافية بسبب الجيل/الكريم.
- لا يقي من الأمراض المنقولة جنسيًا.

الغطاء المانع

- عبارة عن غطاء من السيليكون متوفر بأشكال وأحجام عديدة، تقوم المرأة بإدخاله في المهبل قبل العلاقة الجنسية، حيث يلتصق بالامتصاص على الجزء السفلي من الرحم ويغطي فتحة الرحم.
- يستخدم مع الجيل أو الكريم.
- يمكن معرفة الحجم المناسب من خلال الفحص.
- يمكن الحصول عليه من بعض المراكز الاستشارية لجمعية pro familia أو مراكز صحة المرأة أو عبر الصيدليات أو الإنترنت.
- التكاليف: في البداية حوالي 50 – 60 يورو (الغطاء المانع، الجيل/الكريم) بالإضافة إلى الفحص، وكذلك حوالي 10 يورو لعبوة الجيل/الكريم.

في تناول يد المرأة

التوجيه والتدريب ضروريان

يثبت بالامتصاص

الحجم الصحيح ضروري

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>ما مدى ضمان الوسيلة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • مع الجيل/الكريم يمنع وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم. • ينبغي أن يظل الغطاء على الجزء السفلي من الرحم لمدة لا تقل عن 8 ساعات بعد العلاقة الجنسية. 	مع جيل / كريم
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>ما مدى ضمان الوسيلة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • مضمونة، إذا كان الغطاء ملائم جيدًا، وعند استخدامه عند كل علاقة جنسية وبالشكل الصحيح. 	استخدام في كل مرة
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>المميزات</p> <ul style="list-style-type: none"> • مناسب حتى للمدخنات والمرضعات. • يبقى لمدة سنة واحدة أو أكثر. • يقي نوعًا ما من وصول العدوى إلى الرحم، لأنه يصعب على البكتيريا المرضية الوصول إلى الرحم. • يمكن وضعه قبل العلاقة الجنسية ببضع ساعات. 	الحماية نوعًا ما من عدوى الرحم
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>العيوب</p> <ul style="list-style-type: none"> • استخدامه أصعب من استخدام الحاجز. • يوجد فقط عدد قليل من المراكز الاستشارية أو العيادات الطبية التي يمكن للمرأة فيها أن تتدرب على إدخال الغطاء في ظل التوجيه الجيد (يمكنك الاستشارة لدى جمعية pro familia أو مراكز صحة المرأة). • يمكن أن ينزلق الغطاء. • لا يقي من الأمراض المنقولة جنسيًا. 	ضرورة التدريب
STERILISATION		التعقيم	
<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>لا يحتاج التعقيم سوى لقرار من شخص يريد التنازل عن إنجاب أطفال طوال بقية حياته، فهو عملية نهائية وحاسمة، ومحاولة التراجع فيها نادرًا ما تنجح في حتى يومنا هذا.</p>	

Sterilisation des Mannes

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

Wie funktioniert sie?

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

Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

Vorteile

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

Nachteile

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

Samen-
untersuchung

Methode für
den Mann

Wirkung erst
nach Wochen
oder Monaten

Nur selten
rückgängig zu
machen

تعقيم الرجل

- عملية جراحية خارجية وصغيرة (في العيادة أو المستشفى)
- تُقطع القنوات المنوية وتُغلق.
- التكاليف: 400 – 500 يورو، وتزيد في حالة التخدير الكلي، وأحياناً تتطلب تكاليف أكثر لفحص السائل المنوي.

ما هي آلية العمل؟

- لا تصل الحيوانات المنوية بعدها إلى السائل المنوي.
- بعد العملية يبقى الرجل خصياً لعدة أسابيع وحتى أشهر، ولا يمكنه التخلي عن وسائل منع الحمل الأخرى إلا بعد التأكد من عدم وجود حيوانات منوية في عينة السائل المنوي.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جداً

المميزات

- لا توجد حاجة للتفكير مجدداً في منع الحمل.
- تبقى الرغبة الجنسية والفحولة كما هي.
- لا توجد تأثيرات معروفة ضارة على الصحة.
- يعتبر وسيلة منع الحمل الوحيدة بالنسبة للرجال بجانب الكونDOM.
- أسهل من تعقيم المرأة، وأقل خطراً.

العيوب

- إجراء عملية جراحية.
- لا يقى من الأمراض المنقولة جنسياً.
- لا يبدأ التأثير سوى بعد عدة أسابيع أو شهور.
- الرجوع في عملية التعقيم يعتبر غالياً ولا ينجح دائماً.

فحص السائل
المنوي

وسائل خاصة
بالرجال

التأثير بعد عدة
أسابيع أو شهور

عدم الرجوع

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
- 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

تعقيم المرأة

- عبارة عن عملية جراحية غالبًا ما تتم عبر الوخز في سرة البطن (تنظير البطن)، يتم فيها قطع وغلق قناة البيض.
- تستغرق حوالي 20 – 30 دقيقة.
- التكاليف: 500 – 1000 يورو، مع تخدير كلي.

ما هي آلية العمل؟

- عند غلق قناة البيض لا تلتقي البويضات بالحيوانات المنوية، ولا يحدث الإخصاب بعد ذلك.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- مضمونة جدًا

المميزات

- لا توجد حاجة للتفكير مجددًا في منع الحمل.
- لا يحتوي على أي هرمون.
- لا يؤثر على الدورة الشهرية أو الرغبة الجنسية أو الأنوثة.
- لا توجد تأثيرات معروفة ضارة على الصحة.

العيوب

- أعلى ثمنًا
- يمثل عملية اعتيادية، ولكن لا يعني ذلك عدم وجود مخاطر.
- لا يقى من الأمراض المنقولة جنسيًا.
- الرجوع في عملية التعقيم يعتبر غالبًا ونادرًا جدًا ما ينجح.

نهائي

عملية جراحية

الرجوع فيه نادر جدًا

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-g, 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

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

وسائل منع الحمل الكيميائية

ما هي هذه الوسيلة؟

- توجد وسائل منع كيميائية مختلفة: مثل اللبوس والجيل والكريم والأقراص والإسفنجية. حيث تدخلها المرأة في المهبل قبل العلاقة الجنسية.
- يمكن الحصول عليها من محلات المستحضرات الطبية والصيدليات وعبر الإنترنت.
- التكاليف: ما بين 7 و 12 يورو.

ما هي آلية العمل؟

- تحتوي هذه الأشياء على مادة تقضي على الحيوانات المنوية أو تجمّد حركتها، مثل نونوكسينول و أو حمض اللبنيك أو حمض الليمون.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- غير مضمونة
- عند الاستخدام مع الحاجز أو الغطاء المانع أو ما شبه تكون مضمونة.

المميزات

- لا تحتوي على أي هرمون.
- مناسبة حتى للمدخنات والمرضعات.
- سهل الحصول عليها.

العيوب

- غير مضمونة
- يمكن أن تُحدث المادة الكيميائية تهيجًا في جلد المهبل أو القضيب، وقد تؤدي إلى الحساسية.
- بعض الرجال والنساء يعتبرون أن هذه الوسيلة غير مريحة في العلاقة الجنسية.
- لا تقى من الأمراض المنقولة جنسيًا.

داخل المهبل

نونوكسينول، حمض
اللبنيك، حمض
الليمون

غير مضمونة

METHODEN DER FRUCHTBARKEITS- WAHRNEHMUNG

(auch Natürliche Familienplanung – NFP – genannt)

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

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

وسائل إدراك الخصوبة

(تسمى أيضًا تنظيم الأسرة الطبيعي (NFP))

- من خلال مراقبة الجسد بحرص تستطيع المرأة التعرف على أيام خصوبتها.
- ويتخلل الزوجان في هذه الفترة عن العلاقة الجنسية، أو يستخدمان وسيلة أخرى مثل الكوندوم أو الحاجز أو ما شابه.

ما هي آلية العمل؟

- تنطبق بأفضل صورة على النساء اللاتي لديهن عادة شهرية منتظمة.
- تقيس المرأة درجة حرارتها يوميًا عند الاستيقاظ (أسلوب درجة الحرارة)، وتراقب مدى التغير في عنق الرحم والمادة المخاطية الموجودة بفتحة الرحم من يوم لآخر (أسلوب المادة المخاطية).
- ومن ذلك تستطيع تحديد أيام خصوبتها وعدم خصوبتها، وتتعلم ذلك بطريقة أكيدة ينبغي الحصول على استشارة شخصية أو معلومات جيدة، كما توجد دورات تدريبية لهذا الأمر، وتسمى دورات NFP (تنظيم الأسرة الطبيعي).
- بعدما يتكون لدى المرأة خبرة كافية بعد 3 أشهر مثلاً، تستطيع التخلي عن وسائل منع الحمل الأخرى.
- ربما تعتبر حاسبة الدورة الشهرية وسيلة مساعدة في حالة المراقبة، ولكنها ليست وسيلة منع حمل.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- تزداد درجة الضمان كلما زادت دقة المراقبة.
- كلما زاد إصرار الزوجين على هذه الوسيلة والتعامل بناءً عليها، ازدادت درجة ضمان منع الحمل.
- عند ملاحظة عامل واحد فقط من هذين العاملين، درجة الحرارة أو المادة المخاطية، تصبح هذه الوسيلة غير مضمونة.

الدورة الشهرية
المنتظمة

التعلم

Regelmäßige
Periode

Erlernen

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. (Erhältlich ohne Rezept in der Apotheke – Kosten je nach Produkt 16 – 18,50 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

Innerhalb von
72 Stunden

Bis 5 Tage danach

المميزات

- لا تحتوي على أي هرمون.
- تتعلم المرأة الكثير حول جسدها.
- قليل التكلفة

العيوب

- يتطلب موافقة الزوجين.
- مرحلة التعلم طويلة.
- احتمال نجاحه أكثر مع الدورة الشهرية المنتظمة.
- أحياناً تتداخل مع وسائل غير مضمونة مثل وسيلة التقويم.
- لا تقى من الأمراض المنقولة جنسياً.

الزوجان

الحبوب اللاحقة / اللولب اللاحق

بالرغم من تعدد وسائل منع الحمل وحتى مع الاستخدام بحرص فقد يحدث خلل استثنائي، وهذا يعني إجراء علاقة جنسية بدون مانع حمل مضمون، وفي هذه الحالة تجدر المعرفة أنه يوجد مانع حمل "لاحق".

إمكانيات منع الحمل بعد حدوث خلل في منع الحمل (وتسمى موانع الحمل اللاحقة):

- تأخذ المرأة "الحبوب اللاحقة" المحتوية على ليفونورجيستريل في أقرب وقتٍ ممكن، وبعدها أقصى 72 ساعة بعد العلاقة الجنسية (متاحة بدون وصفة طبية في الصيدليات – وتكلف حسب النوع 16 – 18,50 يورو، وإذا كانت المرأة التي تحتاج لوصفة طبية من أجل "الحبوب اللاحقة" أقل من 20 عامًا، فلن تدفع شيئاً).
- تأخذ المرأة "الحبوب اللاحقة" المحتوية على مادة أوليبريستال، ويمكن تناولها بعد العلاقة الجنسية خلال مدة تصل إلى 120 ساعة (5 أيام) (متاحة بدون وصفة طبية في الصيدليات – تكلف حوالي 35 يورو. وإذا كانت المرأة التي تحتاج لوصفة طبية من أجل "الحبوب اللاحقة" أقل من 20 عامًا، فلن تدفع شيئاً).

خلال 72 ساعة

بعد 5 أيام كحد
أقصى

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 31

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 Levonorgestrel-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

Wenig
Nebenwirkungen

- Tüze المرأة اللولب النحاسي خلال مدة أقصاها 5 أيام بعد العلاقة الجنسية. للمزيد من المعلومات حول اللولب النحاسي انظر صفة 30.

ما هي آلية العمل؟

- تؤخذ "حبوب اللاحقة" الإباضة أو تمنعها إذا لم تكن حدثت قبل ذلك، ولكنها لا تؤثر إذا انغرس البويضة المخصبة بالفعل.
- يجقد "اللولب اللاحق" حركمة الحيوانات المنوية، كما يمنع انغراس البويضة المخصبة.

ما مدى ضمان الوسيلة؟

- تبلغ "حبوب اللاحقة" المحتوية على ليفونورجيستريل أقصى درجة ضمان عندما تؤخذ في أول 24 ساعة، حيث يبلغ معدل المنع و حالات من كل 10 حالات حمل، ولكن عند تناولها متأخرًا لا تبلغ درجة ضمانها ذلك.
- الحبوب المحتوية على أوليبريستيرال تعطي مفعولها خلال 5 أيام.
- "اللولب اللاحق" مضمون جدًا.
- عند عدم حدوث دورة شهرية بعد العلاقة بثلاثة أسابيع، فينبغي على المرأة إجراء اختبار الحمل، ويسري هذا على الوسيلتين.

المميزات

- إمكانية متاحة لحالات الطوارئ.
- "حبوب اللاحقة" لديها آثار جانبية منخفضة.
- تتطلب الحاجة استخدام اللولب النحاسي عندما يمر أكثر من 72 ساعة، أو عندما ترغب المرأة في منع الحمل باللولب على أي حال.
- للمرأة إذا رغبت أن تبقى اللولب النحاسي لمدة 3-5 سنوات في رحمها.

العيوب

- "حبوب اللاحقة" تقي فقط لمرة واحدة وليس لبقية الدورة الشهرية.
- قد يُبطل بعض الأدوية الأخرى مفعول "حبوب اللاحقة".

آثار جانبية قليلة

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

**NOCH MEHR INFORMATIONEN
ZU SEXUELLER GESUNDHEIT****Auf Arabisch oder Arabisch/Deutsch****Vom pro familia Bundesverband:**

- Faltblatt Schwangerschaftsabbruch nach Beratungsregel

Sie erhalten es kostenlos bei:

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

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

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

Von der Bundeszentrale für gesundheitliche**Aufklärung:**

- Broschüre Schwanger? (deutsch/arabisch)

Sie erhalten sie kostenlos bei:

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

- "الحبوب اللاحقة" غالية الثمن.
- "الحبوب اللاحقة" جيدة فقط في الحالات الطارئة.
- لا تمثل وسيلة منع حمل دائمة.

**المزيد من المعلومات حول الصحة
الجنسية****باللغة العربية أو العربية/الألمانية****من قبل الجمعية الاتحادية pro familia:**

- نشرة منع الحمل حسب الاستشارة

يمكنكم الحصول عليها مجاناً من قبل:

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

ستجدون هنا عناوين المراكز الاستشارية لجمعية pro familia القريبة منكم.

تقدم الجمعية الاتحادية pro familia كتيبات حول وسائل منع الحمل بصورة مفردة. ويمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات ولكن ويمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات ولكن باللغة الألمانية.

يقدم المركز الاتحادي للتوعية الصحية:

- كتيب هل أنا حامل؟ (العربية/الألمانية)

يمكنكم الحصول عليه مجاناً من قبل:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA), 51101 كولونيا
أو عبر الفاكس: 02 21 / 8 99 22 57
أو عبر الإنترنت www.bzga.de

www.zanzu.de

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

Von anderen Anbietern:

- **Rund um die Geburt – Tipps für Schwangere und junge Mütter** Die Ausländerinnenbeauftragte des Landes Bremen, Herdentorsteinweg 7, 28195 Bremen, Tel: 04 21 / 361-68 42, Fax: 04 21/361-25 92 oder im Internet unter <http://www.soziales.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen69.c.2651.de>
- **www.berliner-gesundheitsportal.de**, arabischsprachige Informationen zu Ernährung, Brustkrebs, Impfen, Sprache, Sucht, Unfallverhütung, Verhütung (vom Bayouma-Haus der AWO Friedrichshain, Rudolfstr. 15 b, 10245 Berlin, Tel.: 0 30 / 29 04 91 36, Fax: 0 30 / 29 04 91 29)
- **Willkommen in Deutschland – Informationen für Zuwanderer.** Arabische Fassung. Bundesministerium des Innern, Publikationsversand der Bundesregierung (Telefon: 01 80 / 5 77-80 90, Fax: 01 80 / 5 77-80 94, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de). <https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland.html>
- **LOVE LIFE STOP AIDS** – DVD (Film zur Aids-Aufklärung in 13 verschiedenen Sprachen, darunter auch arabisch) vom Bundesamt für Gesundheit (Schweiz) www.bag.admin.ch/shop/00032/00043/?lang=de

www.zanzu.de

تقدم البوابة الإلكترونية الجديدة التابعة للمركز الاتحادي للتوعية الصحية (أونلاين 2016) معلومات حول الصحة الجنسية للمهاجرين والمهاجرات بـ 13 لغة.

من جهات أخرى

- **حول الولادة – نصائح للحوامل والأمهات الشابات** مسؤولة المهاجرين التابعة لولاية بريمن، 7 شارع هيردينثورشتاين فيج، 28195 بريمن، هاتف: 04 21/361-25 92 ، فاكس: 04 21 / 361-68 42 <http://www.soziales.bremen.de/sixcms/detail.php?gsid=bremen69.c.2651.de>
- **www.berliner-gesundheitsportal.de** يقدم معلومات باللغة العربية حول التغذية وسرطان الثدي والتطعيم واللغة والإدمان والوقاية من الحوادث ومنع الحمل (vom Bayouma-Haus der AWO Friedrichshain, Rudolfstr. 15 b, 10245 Berlin, Tel.: 0 30 / 29 04 91 36, Fax: 0 30 / 29 04 91 29)
- **مرحبًا بكم في ألمانيا – معلومات للمهاجرين.** النسخة العربية. الوزارة الاتحادية للشؤون الداخلية، مركز منشورات الحكومة الاتحادية (Telefon: 01 80 / 5 77-80 90, Fax: 01 80 / 5 77-80 94, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de). <https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland.html>
- **LOVE LIFE STOP AIDS** – دي في دي (فيلم حول التوعية بالإيدز بـ 13 لغة، من بينها العربية) مقدم من www.bag.admin.ch/shop/00032/00043/?lang=de

pro familia Landesverbände

الجمعية الإقليمية 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

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

Schonenfaherstraße 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

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

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

Broschüren der pro familia

كتيبات جمعية 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

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

In anderen Sprachen

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



Kupferspirale
اللولب النحاسي



Kondom
الكوندوم



Frauenkondom
الكوندوم النسائي



Diaphragma
الحاجز



Verhütungskappe
الغطاء المانع



Chemische Verhütungsmittel – Gel
الجيل أو الكريم – وسائل منع الحمل
الكيميائية



Chemische Verhütungsmittel –
Zäpfchen
الليوس – وسائل منع الحمل
الكيميائية



Temperaturmethode – ein
Bestandteil der Methoden der
Fruchtbarkeitswahrnehmung
الليوس – وسائل منع الحمل
الكيميائية

Verhütungsmethoden وسائل منع الحمل

Sterilisation
تعقيم



Die Pille – „kombinierte Pille“
« الحبوب المركبة » – الحبوب



Verhütungspflaster
لاصقة منع الحمل



Verhütungsring
حلقة منع الحمل



Minipille
الحبوب الصغيرة



Hormonimplantat
الغرسة الهرمونية



Dreimonatsspritze
حقنة كل 3 أشهر



Hormonspirale
اللولب الهرموني

pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung 2016 ©: **بيانات الناشر:**
,Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de
الطبعة الثانية المحدثة 20,000 – 40,000
بدعم من المركز الاتحادي للتوعية الصحية (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.

