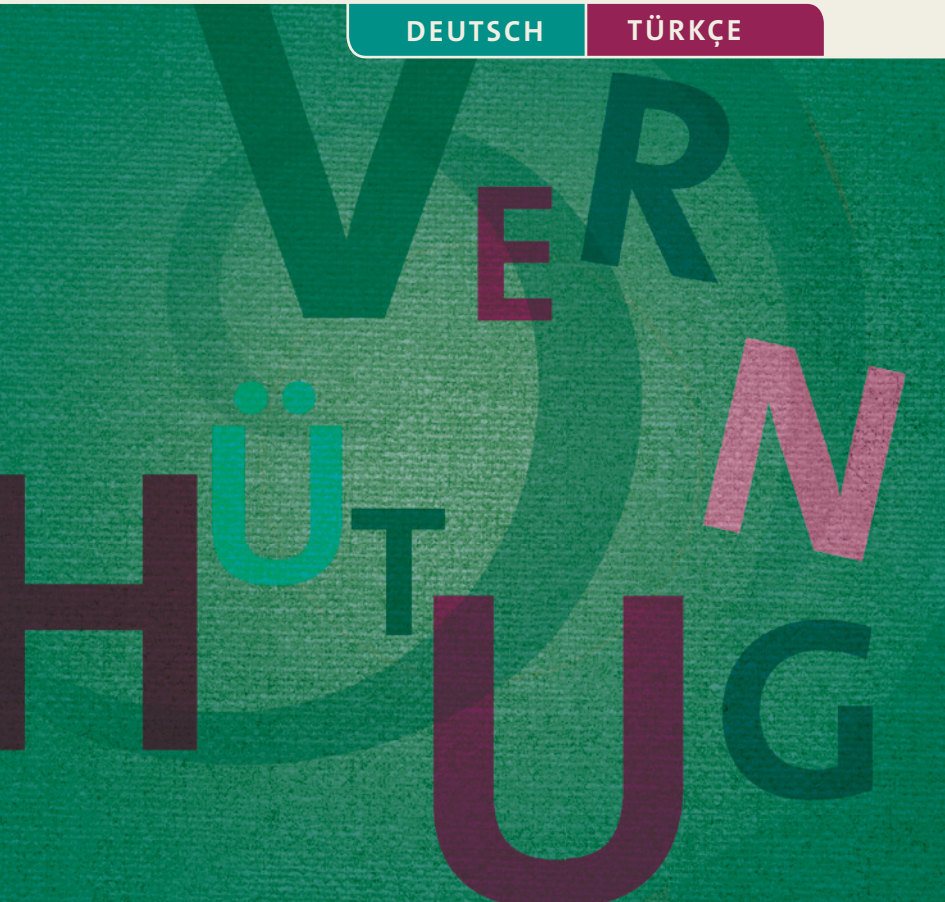


# VERHÜTUNG GEBELIKTEN KORUNMA

DEUTSCH

TÜRKÇE



## Inhalt

<b>Gesund sein – Sexualität gehört dazu</b> .....	04
Verhütung .....	04
Wer zahlt die Verhütungsmittel? .....	08
Welche Verhütungsmethoden gibt es? .....	10
<b>Verhütung mit Hormonen</b> .....	10
Verhütung mit Östrogen und Gestagen .....	12
Die Pille – „kombinierte Pille“ .....	14
Verhütungspflaster .....	16
Verhütungsring .....	18
<b>Mittel nur mit Gestagen</b> .....	20
Minipille .....	22
Hormonimplantat .....	24
Dreimonatsspritze .....	26
Hormonspirale .....	28
<b>Verhütung ohne Hormone</b> .....	30
Kupferspirale .....	30
Barrieremethoden .....	32
Kondom .....	34
Frauenkondom .....	36
Diaphragma .....	38
Verhütungskappe/Portiokappe .....	40
<b>Sterilisation</b> .....	42
Sterilisation des Mannes .....	44
Sterilisation der Frau .....	46
Chemische Verhütungsmittel .....	46
Methoden der Fruchtbarkeitswahrnehmung .....	48
<b>Pille danach/Spirale danach</b> .....	52
<b>Noch mehr Informationen</b> .....	56

## İçindekiler

<b>Sağlıklı olmak – buna cinsellik de dahildir</b> .....	05
Gebelikten korunma .....	05
Korunma yöntemlerinin masrafını kim karşılar? .....	09
Ne tür korunma yöntemleri vardır? .....	11
<b>Hormonlu korunma</b> .....	11
Östrojen ve gestajen ile korunma .....	13
Doğum kontrol hapi .....	15
Koruyucu flaster .....	17
Koruyucu halka .....	19
<b>Sadece gestajen içeren ilaçlar</b> .....	21
Mini doğum kontrol hapi .....	23
Hormon implantı .....	25
Üç aylık iğne .....	27
Hormon spirali .....	29
<b>Hormonsuz korunma</b> .....	31
Bakır spiral .....	31
Bariyer yöntemleri .....	33
Prezervatif .....	35
Kadınlar için prezervatif .....	37
Diyafragma .....	39
Korunma başlığı .....	41
<b>Sterilizasyon (kısırlaştırma)</b> .....	43
Erkeğin sterilizasyonu .....	45
Kadının sterilizasyonu .....	47
Kimyasal koruyucular .....	47
Yumurtlamayı (ovulasyonu) tahmin etme yöntemleri .....	49
<b>Ertesi gün hapi/Ertesi gün spirali</b> .....	53
<b>Daha fazla bilgi</b> .....	57

## 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

## SAĞLIKLI OLMAK – BUNA CİNSELLİK DE DAHİLDİR

Sağlıklı olmak hasta olmamaktan da öte bir şeydir. Sağlıklı olmak, kendimizi hem kendi vücudumuzda hem de başkalarının yanında iyi hissetmemiz demektir aynı zamanda. Buna kendi cinselliğimiz de dahildir. Cinsellik bazen hayatımızda büyük bir rol oynar, bazen ise hiç de o kadar önemli bir yer almaz. Cinselliği her zaman farklı yaşarız. En güzeli de cinselliğimizi özgürce ve kendi istemlerimiz doğrultusunda yaşamamızdır.

Kadın ve erkeklerin gebelikten korunma yöntemleri konusunda bilinçlenmeleri önemlidir. Bilinçli olduğunda, çocuk istemedikleri zaman da cinselliklerini doyasıya yaşayabilirler. Böylelikle kadın ve erkekler, çocuk isteyip istemediklerine ve uygun vaktin ne zaman olduğuna kendileri karar verebilirler. Bu onların hakkı.

## GEBELİKTE KORUNMA

Bu broşürde Almanya'da temin edebileceğiniz korunma araçlarına ilişkin genel bilgiler bulabilirsiniz. Kadın için birçok yöntem bulunurken, erkek için şu ana kadar sadece iki yöntem bulunmaktadır.

Hangi korunma yönteminde karar kılınacağı, tamamen kişisel durumlara bağlıdır: Sağlam bir birlikteliğim var mı? Korunmaya ne kadar sıklıkta ihtiyacım var? İleride çocuk istiyor muyum? Rahatsızlıklarım var mı? Yaşama tempom nasıl? – Bunlar, karar vermede önemli rol oynayan sorulardır.

Bu broşür her türlü korunma yöntemini ayrıntısıyla açıklayamaz. Ancak bu broşür yardımıyla, hangi tür korunmanın sizin için uygun olabileceğini belirleyebilirsiniz. Kesin karar vermek için ayrıca kişisel danışmanlık hizmeti almanız mantıklı

### Persönliche Beratung

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

#### An diesen Stellen können Sie sich beraten lassen:

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

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

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

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.

olacaktır. Ayrıca bazı yöntemler açısından gerekli olan da budur. Bu danışmanlık hizmeti, eğer yasal sigorta üyesiyse, ücretsizdir. Doğru bir karar alabilmeniz için her türlü bilgi edinme hakkına sahipsiniz.

#### Aşağıda belirtilen yerlerden danışmanlık hizmeti alabilirsiniz:

- kadın doktorunuzdan veya
- pro familia danışma bürolarından veya
- bir kadın sağlığı merkezinden.

Diyelim ki bir erkek olarak (bir daha) baba olmak istemiyorsunuz? O halde ya pro familia'da da bir üroloğa danışabilirsiniz.

Bazı danışmanlık şirketlerinde ve doktor muayenehanelerinde Almanca dışında başka dilleri konuşabilen çalışanlar da bulunmaktadır. Eğer bu yönde bir isteğiniz varsa, bunu bildirin.

Belki de cinsellik ve gebelikten korunma yöntemleri hakkında konuşmak sizi rahatsız ediyordur. Birçok insan sizinle aynı şeyleri yaşıyor. Bunu meslek edinmiş insanlar açısından ise bu çok doğal bir şeydir, çünkü bu konuda her gün konuşuyorlar. Oraya gidip soru sormaktan çekinmenize gerek yok. Eğer bütün sorularınıza yanıt alamaz veya kendinizi rahat hissetmezseniz, başka bir doktora veya danışmanlık şirketine başvurunuz.

### kişisel danışmanlık

## Wer zahlt die Verhütungsmittel?

Verhütungsmittel müssen Sie in der Regel selbst bezahlen.

### Rezept

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

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

#### Rezeptgebühr

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

#### Ab 20 Jahre selbst bezahlen

Die in dieser Broschüre angegebenen 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!

## Koronma yöntemlerinin masrafını kim karşılar?

Genel olarak korunma yöntemlerinin masraflarını siz kendiniz karşıyorsunuz.

Hormonsuz olan çoğu gebelik önleyici ilaçları, kendiniz doğrudan reçetesiz olarak satın alabilirsiniz. Eğer hormonlu bir korunma ilacını kullanmaya karar verirsiniz, doktorunuza bir reçete düzenletmeniz yeterlidir. Bununla da eczaneye gidirsiniz.

### Eğer yasal bir sigortanız var ise, ücret için aşağıdaki kurallar geçerlidir:

- 18 yaşındaysanız, ücret ödemezsiniz.
- 18 yaş-20 yaş arası sadece reçete bedelini ödersiniz. (5 – 10 Euro arası)
- 20 yaş ve üzeri için özel reçete yazılır ve ilacın ücretini de kendiniz ödersiniz.

Fiyatların düzensiz olarak değişmesinden dolayı, bu broşürde belirtilen fiyatlar, yaklaşık fiyatlardır.

Sosyal yardım veya İşsizlik Parası II (ALG II) alsanız da gebelik önleyici ilaçları kendiniz ödersiniz. Bazı kurumlar bu tip durumlarda masrafları üstlenmektedirler. Paranızı geri alınamayacağınızı ve nereden geri alabileceğinizi pro familia danışmanlık bürolarımızdan birine sorunuz.

### Reçete

#### Reçete ücreti

#### 20 yaşından itibaren kendiniz ödersiniz

#### ALG II'de: Sorunuz!

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:**

- 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 Körperteile 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.

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

**Ne tür korunma yöntemleri vardır?**

Birçok korunma aracı hormon içerir. Bunlar sadece kadınlar içindir ve çeşitli biçimleri vardır: Hap, halka, flaster, hormon spirali, iğne veya fitil.

**Aşağıdaki hormon içermeyen gebelikten korunma yöntemleri arasında seçim yapabilirsiniz:**

- bakır spiral,
- bariyer yöntemleri,
- kimyasal yöntemler ve,
- yumurtlamayı (ovulasyonu) tahmin etme yöntemleri.

Sterilizasyon (kısırlaştırma) kadın ve erkeğe yönelik bir cerrahi müdahaledir. Genelde bu müdahaleden sonra çocuk sahibi olmak olanaksızdır.

Bunun dışında, »Coitus interruptus« olarak da adlandırılan »sakinme« bir korunma yöntemi değildir. Bu yöntem hiç de güvenilir değildir. Bu yöntemde erkek penisini spermelerini bırakmadan kısa bir süre önce kadının rahminden çıkarır. Bu esnada penisinden bir miktar sıvı akmış olabilir. Kadın bundan da hamile kalabilir.

**HORMONLU KORUNMA**

Hormonlar bezlerde oluşur ve kan aracılığıyla vücuda dağılır. Bunlar vücuttaki çeşitli organların birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışmasını sağlar.

Kadında en önemli cinsel hormonlar yumurtalıklerden oluşur ve bunlara östrojen ve gestagen adı verilir. Bunlar özellikle de rahme (uterus) etki ederler.

Suni hormon içeren bazı gebelikten koruyucu ilaçlar ise adet döngüsünün yerine geçerler ve yumurtlamayı engellerler. Bazıları da yumurtanın döllenesini ve rahme yerleşmesini engelleyici şekilde rahmi etkilerler. Bazı koruyucu ilaçlar ise

Hormonlu

Hormonsuz

»Dikkat«  
(Coitus interruptus) güvenilir değil

Cinsel hormonlar

Adet döngüsü

Fruchtbarkeit  
kommt wieder

stattfindet. Manche Verhütungsmittel machen beides. Oft verändern sie auch die monatliche Blutung.

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.

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.

her iki fonksiyonu da üstlenirler. Çoğu zaman aylık kanamalarda da değişim meydana gelir.

Hormon içeren bir koruyucu ilacın kullanımının sona ermesi ile kadında doğurganlık ve adet kanaması geri gelir. Bazı ilaçlarda ise bu birkaç ay sürebilir.

## ÖSTROJEN VE GESTAJEN İLE KORUNMA

Östrojen ve gestajenli koruyucu ilaçlar kadının kendi cinsel hormonlarını devre dışı bırakırlar. Yumurtlama olmaksızın suni bir adet döngüsü meydana gelir. Doğal adet kanaması yerine suni bir kanama yaşanır.

Östrojen kullanan kadınların tromboz olma riski daha yüksektir (toplar damarın tıkanması), özellikle de aile fertleri arasında buna bir yatkınlık var ise. Bazı doğum kontrol haplarında tromboz riski diğerlerine göre daha yüksektir. Doktorunuza daha düşük tromboz riski barındıran bir doğum kontrol hapı hakkında danışın

Bu aynı zamanda sigara kullanan ve yüksek tansiyonu olan kadınlar için de geçerlidir. Yaş ilerledikçe risk de artar. Bu kadınlar mümkünse daha farklı bir korunma yöntemi seçmelidirler.

Belirli rahatsızlıklarda da kadınlar östrojen kullanımından sakınmalıdır. Bu husus doktorla yapılacak bir ön görüşmede netleştirilebilir. Östrojen içeren ilaçların uzun süreli kullanımları rahim kanseri ve göğüs kanseri riskini artırır.

Doğurganlık  
geri gelir

Yumurtlama  
olmaz

Suni kanama

Risiken

## 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

**Nachteile**

- Die Frau muss jeden Tag daran denken, sie zu nehmen

Yan etki olarak şunlar görülebilir: Ara kanamalar, göğüslerde gerginlik, baş ağrısı, ruh halinde ya da cinsel istekte değişiklik, kilo alma vs.

**Doğum kontrol hapi****»Kombine doğum kontrol hapi«, östrojen ve gestagen içerir**

- Bir kutuda 21 hap bulunur ve her gün aynı saate bir hap alınır.
- Kutu bittiğinde 7 gün ara verilir ve yeni bir kutuya başlanır (22 hap ve 6 gün ara veya 24 hap ve 4 gün ara seçenekleri de var).
- Masraf: 5 ile 20 Euro / ay, preparata ve ambalaj boyutuna göre (6 aylık paket daha hesaplıdır)

**Nasıl tesir eder?**

- Hap yumurtlamayı engeller.
- 7 gün ara verildiğinde genelde kanama meydana gelir.
- Kadının ara verilen günlerde de gebe kalması mümkün değildir.

**Ne kadar güvenilir?**

- Çok güvenilir.

**Avantajları**

- Büyük çeşitlilik – Hap kullanmak isteyen kadınların çoğu için uygun hap bulunur.
- Kanama esnasında daha az kasık ağrısı meydana gelir.
- Hap, 12 saate kadar geçikmeli alınması halinde bile etkisini korur.
- Kadın istediği an hapla korunmaya son verebilir.

**Dezavantajları**

- Kadın her gün ilacını almayı unutmamalıdır.
- Risk ve yan etkiler: bakınız sayfa 13.

## Yan etkiler

21 gün her gün alınır  
7 gün ara verilir

Yumurtlama olmaz

4 haftada bir kanama

Geniş seçenek



Unsicher durch:  
Antibiotika,  
Erbrechen und  
Durchfall

- 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

### Verhütungspflaster

3 Wochen mit  
Pflaster,  
1 Woche ohne

- Kleines Pflaster, das sich die Frau auf die Haut klebt; es wird jede Woche gewechselt, nach 3 Wochen folgt eine Woche Pause ohne Pflaster
- Kosten: ca. 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
- Es wirkt auch sicher bei Erbrechen und Durchfall
- Die Frau kann jederzeit aufhören, mit dem Pflaster zu verhüten

Immer am selben  
Wochentag

Auch sicher bei  
Darmproblemen

- Düzenli bir şekilde doktora gidilmeli ve reçete alınmalıdır.
- Kusma veya ishal durumunda güvensiz hale gelebilir.
- Diğer ilaçlarla birlikte alındığında etkisi azalabilir (antibiyotik, ağrı kesici, huzursuzluk giderici veya ateş düşürücü ilaçlar, sarı kantaron).
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

### Koruyucu flaster

- Kadının cildine yapıştırdığı küçük bir flasterdir; her hafta yenilenir, 3 hafta sonra bir haftalığına ara verilir ve flaster yapıştırılmaz.
- Masraf: Ürüne göre üç aylık yakl. 21 – 39 Euro arası

#### Etkisi nedir?

- Flaster, cilt yolu ile kana östrojen ve gestajen aktarır.
- Yumurtlama engellenir.
- Ara verilen hafta içerisinde genelde kanama meydana gelir.
- Ara verilen hafta içerisinde kadının gebe kalması mümkün değildir.

#### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir.

#### Avantajları

- Kadın sadece haftada bir korunmak için bir şey yapmak zorunda.
- Kanama esnasında daha az kasık ağrısı meydana gelir.
- Kusma ve ishal durumunda da güvenilir şekilde korur.
- Kadın istediği an flasterle korunmaya son verebilir.

Ne zaman güvenirlik kaybolur:  
Kusma veya ishal  
Antibiyotikler

3 hafta flasterli,  
bir hafta  
flastersiz

Yumurtlama  
olmaz

Dört haftada  
bir kanama

Haftanın hep aynı  
gününde

Bağırsak  
problemlerinde  
de güvenilir

**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

**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

**Dezavantajları**

- Riskler ve yan etkiler: bakınız sayfa 13.
- Düzenli bir şekilde doktora gidilmeli ve reçete alınmalıdır.
- Flaster cildi tahriş edebilir veya ciltten düşebilir.
- Eğer bir flaster çok geç yapıştırılır ya da değiştirilirse, güvenilirliği azalır.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

**Koruyucu halka**

- Bu yumuşak plastik halka yaklaşık 5 cm büyüklüğündedir. Kadın bunu kendi başına rahmine yerleştirir ve 3 hafta sonra çıkarır. Ardından bir hafta ara verilir ve halka takılmaz.
- Masraf: Üç ay için yakl. 47 Euro

**Etkisi nedir?**

- Halka, rahimdeki doku üzerinden kana östrojen ve gestajen aktarır.
- Yumurtlamayı önlenir.
- Ara verilen hafta içerisinde genelde kanama meydana gelir.

**Ne kadar güvenilir?**

- Çok güvenilir.

**Avantajları**

- Kadın sadece ayda iki defa korunmak için bir şey yapmak zorunda.
- Kanama esnasında daha az kasık ağrısı meydana gelir.
- Kusma ve ishal durumunda da güvenilir şekilde korur.
- Kadın istediği an halka ile korunmaya son verebilir.

3 hafta halkalı ve  
1 hafta halkasız

Her dört haftada  
bir kanama  
meydana gelir

Yumurtlama  
olmaz

Ayda iki defa

Bağırsak  
problemlerinde  
de güvenilir

3 Wochen  
mit Ring,  
1 Woche ohne

Blutung alle  
4 Wochen

Kein Eisprung

Zweimal im  
Monat

Auch sicher bei  
Darmproblemen

### Manchmal Ausfluss

- 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

### Nur Gestagen

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

### Blutung kann wegbleiben

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

### Auch für: stillende Frauen, ältere Frauen, Raucherinnen

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

### Nebenwirkungen

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

### Dezavantajları

- Riskler ve yan etkiler: bakınız sayfa 13.
- Düzenli bir şekilde doktora gidilmeli ve reçete alınmalıdır.
- Halka bazen rahim yüzeyini tahriş edebilir ya da akıntıya neden olabilir.
- Halka eğer geç yerleştirilirse, güvenilirliği azalır.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

## SADECE GESTAJEN İÇEREN İLAÇLAR

Gestajen rahim girişindeki mukozayı o kadar yoğun hale getirir ki, sperm hücreleri içerisinden geçemezler. Buna rağmen bir yumurta hücresi döllenecek olsa bile, yumurta rahim içerisinde tutunamaz. Çünkü rahim boşluğundaki mukoza zarı çok ince kalır. Bu nedenle de adet kanaması ya azalır ya da tamamen kesilir. Yoğun kanama geçiren kadınlar veya az kanaması olan kadınlar için bu önemli bir avantaj olabilir.

Baz ilaçlar o kadar çok gestajen aktarırlar ki, artı olarak yumurtlamayı da engellerler. Bunlar çok güvenilirdir.

Gestajen, genelde östrojen kullanmak istemeyen ya da kullanmaması gereken kadınlar için uygundur. Bakınız sayfa 13.

Şu yan etkiler meydana gelebilir: Ara kanamalar, kanamanın kesilmesi, baş ağrısı, cinsel istekte gerileme, ciltte değişim, dengesiz ruh hali, kilo alma vs.

Bazen akıntı meydana gelebilir

Sadece gestajen

Kanama kesilebilir

Uygun olan diğer kadın grupları: emziren kadınlar, daha yaşlı kadınlar, sigara kullananlar

Yan etkiler

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 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 22
- Muss sehr pünktlich eingenommen werden; bei mehr als 3 Stunden Verspätung wird sie unsicher
- Regelmäßiger Arztbesuch und Rezept nötig
- Kann bei Erbrechen und Durchfall unsicher werden
- Durch andere Medikamente kann ihre Wirkung unsicher werden (Antibiotika, Mittel gegen Schmerz, Unruhe oder Fieber, Johanniskraut)
- Sie schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## Mini doğum kontrol hapi

### Bu nasıl bir haptır?

- Sadece gestajen içeren bir hap. Kadın her gün aynı saatte ve aralıksız olarak bu hapi kullanır.
- Masraf: 6 ila 17 Euro/ay.

### Etkisi nedir?

- Sadece mukoza ve rahim mukoza zarı üzerine etki eder.
- Daha özel bir mini hap, ek olarak yumurtlamayı da engelleyecek kadar çok gestajen içermektedir.

### Ne kadar güvenilir?

- Östrojen ve gestajen içeren haplar kadar güvenilir değildir, bakınız sayfa 13.
- Yumurtlamayı da engelleyen mini haplar çok güvenilirdir.

### Avantajları

- Çocuk emziren, 40 yaşın üzerinde olan ve sigara kullanan kadınlar için de uygundur.
- Östrojen içeren haplara kıyasla çok daha az sağlık riski içermektedir.
- Kadın istediği an mini hapla korunmaya son verebilir.

### Dezavantajları

- Risk ve yan etkiler: bakınız sayfa 23
- Tam saatinde alınmak zorundadır. 3 saatten fazla gecikme olması halinde güvenilirliğini kaybeder.
- Düzenli bir şekilde doktora gidilmeli ve reçete alınmalıdır.
- Kusma ve ishal durumunda güvenilirliği azalabilir.
- Diğer ilaçlarla birlikte alındığında etkisi azalabilir (antibiyotik, ağrı kesici, huzursuzluk giderici veya ateş düşürücü ilaçlar, sarı kantaron).
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

Çok düzenli olarak alınmalıdır

Her gün, ara vermeden

Güvenilirliğin olmadığı durumlar: Antibiyotik, çok geç alınması, kusma ve ishal

## Hormonimplantat (Verhütungsstäbchen)

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## Hormon implantı (korunma çubukları)

- 4 cm uzunluğunda bükülebilir plastik çubuklar.
- Doktor çubuğu bir iğne yardımı ile kolun iç kısmından cildin altına yerleştirir. Cilt içerisinde 3 sene boyunca kalır.
- Ücret: Bir defaya mahsus 300 – 350 Euro

### Etkisi nedir?

- Çubuk 3 yıl boyunca gestajeni aynı seviyede kana verir.
- Esas olarak mukoza ve rahim mukoza zarı üzerinde etki eder.
- İlk 2 yılda çoğu zaman yumurtlamayı da engeller.

### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir.

### Avantajları

- 3 yıl boyunca gebelikten korunma için hiçbir şey yapılması gerekmez.
- Kadın hata yapamaz veya korunmayı unutamaz.
- Kusma ve ishal durumunda da etkilidir.

### Dezavantajları

- Riskler ve yan etkiler: bakınız sayfa 23
- Yerleştirilmesi ve çıkarılması lokal anestezi altında gerçekleşir; çıkarılması bazen zordur.
- Daha uzun süreli ve sıklıkta kanamalar ya da daha hafif ve seyrek kanamalar mümkün. Kanama tamamen kesilebilir de.
- Pahalıdır.
- Çubuğun yanlış yerleştirilmesi (kasın içine) durumunda etkisi güvenilir değildir.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Sadece doktor tarafından çıkarılır.

Wirkt bis  
3 Jahre lang

Kann nicht  
vergessen werden

Auch bei  
Darmproblemen

Oft Blutungs-  
störungen

Teuer

Kann nicht selbst  
entfernt werden

3 yıla kadar  
korunma sağlar

Unutulmaz

Bağırsak  
problemlerinde de  
güvenilir

Çoğu zaman  
kanama düzensiz-  
likleri olur

Pahalı

Tek başına  
çıkartılamaz

Wirkt 12 oder  
8 Wochen lang

### Dreimonatsspritze (Depotspritze)

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

#### Wie funktioniert es?

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

#### Wie sicher ist es?

- Sehr sicher

#### Vorteile

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

#### Nachteile

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

### Üç aylık iğne (Depo iğnesi)

- Gestagen içerikli bir çözelti. Bu da doktor veya doktor yardımcısı tarafından her 12 ayda bir kalça kasına enjekte edilir. Etkisi sadece 8 hafta olan türü de bulunmaktadır.
- Her bir iğnenin maliyeti yakl. 30 – 35 Euro arasındadır. Bazen iğnenin enjekte edilmesi için ücret eklenmektedir (15 Euro'ya kadar)

#### Etkisi nedir?

- Kas içerisindeki hormon-deposu Depo aralıksız olarak kana gestagen aktarır.
- Yumurtlamayı engeller ve mukoza ve rahim mukoza zarına etki eder.

#### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir.

#### Avantajları

- Kadın sadece 8 veya 12 haftada bir korunma ile ilgilenmek zorunda.
- Bazı kadınlar hiç adet kanaması geçirmemelerini iyi buluyorlar.

#### Dezavantajları

- Riskler ve yan etkiler: bakınız sayfa 23
- Düzenli bir şekilde doktora gidilmeli ve reçete alınmalıdır.
- Düzensiz kanamalar: uzun süreli kullanımlarda adet kanaması çoğunlukla tamamen kesilir.
- İştah açar, kilo alımı mümkün.
- Özellikle genç kadınlarda kemik dayanıklılığının zayıflamasına neden olabilir.
- Aşırı yan etkilerin ortaya çıkması durumunda ilacın kesilmesi mümkün değil.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Son iğneden sonra kadının normal adet döngüsüne ulaşması ve doğurgan hale gelmesi bir yıl sürebilir.

12 ya da 8 hafta  
koruma sağlar

Kein Eisprung

Yumurtlama  
olmaz

Bequem

Rahat

Kann nicht  
spontan  
abgesetzt werden

Bir anda  
bırakılamaz

Eher nicht für  
junge Frauen

Genç kadınlar  
için pek uygun  
değildir

Fruchtbarkeit  
kommt oft erst  
sehr spät wieder

Doğurganlık  
çoğu zaman  
çok geç geri  
kazanılır

Liegt und wirkt in der Gebärmutter bis 5 Jahre

## Hormonspirale

- Ungefähr 3 Zentimeter großes Plastikteil, das aussieht aus wie ein T (es gibt auch ein 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

## Hormon spirali

- 3 cm büyüklüğünde T şeklinde plastik bir parçadır. Sap kısmında gestajen içerir.
- Doktor bunu rahim boşluğuna yerleştirir, orada birkaç yıl kalır: Küçük model 3 yıl, büyük model 5 yıl
- Masraf: Yerleştirme için 250 – 400 Euro arası (spiral ve yerleştirme), buna ek olarak yılda 1 ila 2 kez yapılacak muayene masrafları da eklenir.

### Etkisi nedir?

- Gestajen rahim içerisinde etkisini gösterir. Mukoza ve mukoza zarındaki değişimler gebeliği engeller.

### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir. Neredeyse sterilizasyon kadar güvenilir.

### Avantajları

- Kadın 5 yıl boyunca korunma ile ilgilenmek zorunda değil.
- Adet kanaması hafifler ve daha az ağrılı geçer (tamamen de kesilebilir).
- Kusma ve ishal durumunda da güvenilirdir.
- Lokal etkisi nedeniyle sadece çok az gestajen kana ulaşır, bu nedenle yan etkileri ender görülür.

### Dezavantajları

- Başlangıçta ara kanamalar mümkün, bazen birkaç ay boyunca sürebilir. Ardından adet kanaması daha hafif ve ender olur, hatta tamamen kesilebilir.
- Spiralin iyi oturduğundan emin olmak için, ultrason ile kontroller gereklidir.
- Her kadın tarafından kullanılması mümkün değil (örneğin rahmin küçük ya da rahim ağzının dar olması, belirli hastalıklar).
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Sadece doktor tarafından çıkarılabilir.

Rahim içerisindedir ve orada etki eder 5 yıla kadar

Rahat

Kanama tamamen kesilebilir

Kontroller

Tek başına çıkarılamaz

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

#### 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

Verhindert Befruchtung und Einnistung

#### Wie sicher ist?

- Sehr sicher

#### Vorteile

- Wird meistens gut vertragen
- Lange wirksam, bequem
- Enthält keine Hormone, eignet sich auch für stillende Frauen

Bequem

## HORMONSUZ KORUNMA BAKIR SPİRAL

- Yaklaşık 3 cm büyüklüğünde, çapa ya da T şeklindeki plastik parçadır. Sapı bakır tel ile sarıdır. Bakır silindirlerden oluşan bakır zincir de vardır.
- Bir doktor tarafından rahim boşluğuna yerleştirilir.
- Rahim boşluğunda en az 3 – 5 yıl kalabilir.
- Masraf: Yerleştirme için 120 – 220 Euro, (spiral ve yerleştirme), bakır zincirde 200 – 350 Euro, buna ek olarak yılda 1 – 2 kez yapılacak muayene masrafları eklenir (yakl. 20 Euro).

#### Etkisi nedir?

- Bakır rahim içinin ortamını değiştirir. Bundan nedenle sperm hücreleri yumurta hücresine ulaşamaz ve onu dölleyemez.
- Bakır ayrıca rahim boşluğundaki mukoza zarına etki eder. Buna rağmen yumurtanın yine de dölllenmesi durumunda bile yumurta rahime yerleşemez.

#### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir.

#### Avantajlar

- Genelde iyi kabul edilir.
- Etkisi uzun sürer, rahattır.
- Hormon içermez, çocuk emziren kadınlar için de uygundur.
- Çıkarıldıktan hemen sonra doğurganlık elde edilir.
- Bakır tel »sonradan korunma« için de uygundur. Bakınız sayfa 53.

Rahme yerleşir ve orada etkilidir

3 – 5 yıl veya daha uzun etki eder

Dölllenmeyi engeller

Rahat



Periode stärker

- Nach dem Entfernen ist die Frau sofort wieder fruchtbar
- Auch als „Nachverhütung“ geeignet, siehe Seite 52

#### Nachteile

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

Unterleibsinfektionen

Kann nicht selbst entfernt werden

## BARRIEREMETHODEN

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

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

#### Dezavantajları

- Kanama daha güçlü, uzun süreli ve ağrılı geçebilir.
- Özellikle de sağlam bir ilişkisi olan kadınlar için çok uygundur.
- Değişik partnerlerin söz konusu olduğu durumlarda enfeksiyonlar meydana gelebilir.
- Her kadın tarafından kullanılamaz (örneğin rahimde miyom bulunuyorsa).
- Spiralin iyi yerleştirildiğinden emin olmak için ultrason ile kontroller gereklidir.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Sadece doktor tarafından çıkarılabilir.

## BARİYER YÖNTEMLERİ

Lateks, silikon veya benzeri materyalden imal edilen ve sperm hücreleri ve yumurta hücrelerinin karşılaşmasına imkan vermeyen bir bariyer ya da engel oluşturdukları için bunlara bariyer yöntemleri adı verilmiştir. Bazı uygulamalarda mutlaka sperm hücrelerini öldüren veya hareketsiz kılan jel veya krem kullanılmalıdır.

Bariyer yöntemleri, ancak her cinsel birleşimde ve doğru olarak uygulandığında güvenilirdir. Alıştırma yapmak ve talimata uymak önemlidir.

Adet kanaması daha yoğundur

Karın altı enfeksiyonları

Tek başına çıkarılamaz

## Kondom

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## Prezervatif

- Erkekler için korunma yöntemidir.
- Ucu kapalı olan yumuşak bir »hortumdur«, genelde lateksten (veya poliüretandan) imal edilir.
- Cinsel birleşmeden önce sertleşen penis üzerine geçirilir.
- Farklı şekil, boy, renkte aromalı ya da aromasız çeşitleri vardır.
- Eczanelerden, süpermarketlerden, benzin istasyonlarından, otomatlardan ve İnternet üzerinden temin edilebilir.
- Kalite damgasına dikkat ediniz.
- Masraf: 0,20 – 1,20 Euro/adet (Poliüretan: 1,80 Euro'dan itibaren/adet)

### Etkisi nedir?

- Sperm güvenli bir şekilde prezervatif içerisinde tutulur. Bu şekilde sperm hücreleri rahme veya yumurta hücrelerine ulaşamaz.
- Her cinsel birleşmede yeni bir prezervatif kullanılır.

### Ne kadar güvenilir?

- Doğru bir şekilde her cinsel birleşmede kullanıldığında güvenilirdir.

### Avantajları

- Hem erkeği hem de kadını cinsel yoldan bulaşan birçok hastalığa karşı korur. Örneğin HIV/Aids, klamidyen, kısmen HPV'ye (insani papilloma virüsü) karşı.
- Sterilizasyon dışında erkek için tek korunma yöntemidir.
- Kolay temin edilebilir.

### Dezavantajları

- Doğru kullanılması gerekir.
- Büyüklüğü uygun olmalıdır.
- Yırtılabilir, kayabilir.
- Bazı erkek ve kadınlar prezervatifin cinsel ilişkide

Auf geprüfte Qualität achten

Schutz vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden

Test edilmiş kalite olmasına dikkat edilmelidir

Cinsel ilişki sırasında bulaşabilen hastalıklara karşı koruma sağlar

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

## Frauenkondom

### Was ist das?

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

### Wie funktioniert es?

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

### Wie sicher ist es?

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

### Vorteile

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

Fängt die Samenflüssigkeit auf

Nur einmal verwenden!

Schützt vor Krankheiten, die durch Sex übertragen werden

- rahatsız ettiğini düşünüyorlar.
- Yanlış muhafaza edilirse (örneğin cüzdanda) delinebilir.
- Latekse karşı alerjisi olan erkekler için daha pahalı olan poliüretan prezervatifler vardır.

## Kadınlar için prezervatif

### Bu nedir?

- Bir ucu açık, bir ucu kapalı yumuşak plastik bir hortumdur. Poliüretan, nitril veya lateksten yapıdır.
- Eczane veya İnternet üzerinden temin edilir.
- Masraf: 3 adet için 9 ila 12 Euro arası, büyük paketler daha hesaplıdır

### Etkisi nedir?

- Cinsel ilişkiden önce kadın bunu vajinasına yerleştirir. Vajina duvarında sanki ikinci bir ciltmiş gibi yapışır ve dudakları dıştan örter. Sperm bunun içerisinde tutulur.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kadın prezervatifi kullanılmalıdır.

### Ne kadar güvenilir?

- Doğru kullanımda »erkek prezervatifi« kadar güvenilirdir. Buna karşın güvenilirliği konusunda çok az veri toplanmıştır.

### Avantajları

- Kadın, kendisini sadece bu yöntemle cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı koruyabilir. Örneğin HIV/Aids, klamidyen ve kısmen HPV'ye karşı (insani papilloma virüsü).
- Hormon içermez.
- Çocuk emziren ve sigara içen kadınlar kullanabilir.

Sperm sıvısını hapseder

Bir defa kullanılır!

Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korur

Gleitmittel

**Nachteile**

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

**Diaphragma**

Größe muss passen

- 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

Hält die Samenzellen ab

**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?**

Jedes Mal benutzen

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

**Dezavantajları**

- Pahalı.
- Biraz alıştıırma gerektirir.
- Çıtırıtı sesi gelebilir. Bunun için jel kullanılabilir.

**Diyafragma**

- Lateks ya da silikondan yapılmış yumuşak ince bir yarım küre, genelde 6 – 8 cm büyüklüğünde. Kenardan bastırılarak hemen birleştirilebilir. Kadın bunu cinsel ilişkiden önce vajinasına rahim ağzını örtecek şekilde yerleştirir.
- Jel veya krem ile birlikte kullanılır.
- Hangi büyüklüğün uygun olduğu muayene ile tespit edilmelidir (sadece bir boyuta sahip olan ürünlerde de kontrol yapmak yararlıdır. Bir kadın çok kilo alırsa veya çok kilo kaybederse (5 kg'dan fazla), doğru boyutun tekrar kontrol edilmesi gerekir
- Bazı pro familia danışmanlık büroları, eczaneler ve İnternet üzerinden temin edilebilir.
- Masraf: başlangıçta yaklaşık 50 Euro (diyafragma, jel/krem) artı muayene parası, ayrıca jel / krem için paket başına yaklaşık 10 Euro.

**Etkisi nedir?**

- Jel/krem ile birlikte kullanıldığında sperm hücrelerinin rahme girmesini engeller.
- Cinsel ilişki sonrası en az 6 veya 8 saat (diyafragma göre) vajinada kalmalıdır.
- Her seferinde sperm hücrelerini öldüren ya da hareketsiz kılan bir jel (ya da krem) kullanılmalıdır.

**Ne kadar güvenilir?**

- Her cinsel ilişkide doğru bir şekilde kullanıldığında güvenilirdir.

Jel

Boyutu uygun olmalıdır

Spermeleri engeller

Her defasında kullanılmalıdır

Die Frau hat es  
„in der Hand“

### Vorteile

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

### Nachteile

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

Braucht  
Anleitung und  
Übung

Saugt sich fest

### 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; 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

Richtige Größe ist  
wichtig

### Avantajları

- Hormon içermez.
- Bakımına dikkat edildiğinde 2 yıl veya daha uzun bir süre dayanır.
- Sigara kullanan ve emziren kadınlar için de uygundur.
- Cinsel ilişkiden birkaç saat önce de yerleştirilebilir.
- Düzenli doktor kontrolü gerektirmez.

### Dezavantajları

- Kadının yerleştirme konusunda deneyim edinebileceği çok fazla danışma bürosu veya doktor muayenehanesi bulunmamaktadır (pro familia veya kadın sağlığı merkezlerine danışınız).
- Rahim düşüklüğünde uygun değildir.
- Jel/krem vajina içeriğini ya da penis yüzeyini tahriş edebilir, alerjiye neden olabilir.
- Jel/kremden dolayı akıntı meydana gelir.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

### Korunma başlığı

- Çeşitli şekillerde ve büyüklüklerde bulunan silikon dan başlıklardır. Kadın bunu cinsel ilişkiden önce vajinasına yerleştirir. Başlık rahmin porsiyon kısmına (rahmin en alt kısmı) yapışır ve rahim ağzını sızdırmayacak şekilde kapatır.
- Jel veya krem ile birlikte kullanılır.
- Hangi büyüklüğün uygun olduğu muayene ile tespit edilir; bir model sadece bir büyüklükte mevcuttur.
- Bazı pro familia danışmanlık büroları, kadın sağlığı merkezleri, eczaneler ve İnternet üzerinden temin edilebilir.
- Masraf: başlangıçta yaklaşık 50 ila 60 Euro (başlık, jel/krem) artı muayene parası, sonradan jel/krem için paket başına yaklaşık 10 Euro.

Kadının kendi  
"elindedir"

Alıştırma ve  
talimat gerektirir

Emerek tutunur

Doğru boyutta  
olması önemlidir

Mit Gel/Creme	<p><b>Wie funktioniert es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammen mit Gel / Creme verhindert sie, dass Spermazellen in die Gebärmutter kommen</li> <li>• Nach dem Geschlechtsverkehr muss die Kappe noch mindestens 8 Stunden auf der Portio bleiben</li> </ul>	<p><b>Etkisi nedir?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jel veya krem birlikte kullanıldığında sperm hücrelerinin rahme girmesini engeller.</li> <li>• Başlık, cinsel ilişki sonrası en az 8 saat porsiyoda kalmalıdır.</li> </ul>	Jel veya krem ile
Jedes Mal benutzen	<p><b>Wie sicher ist es?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicher, wenn die Kappe gut passt, bei jedem Geschlechtsverkehr und richtig benutzt wird</li> </ul>	<p><b>Ne kadar güvenilir?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Büyüklüğü uygun ise ve cinsel ilişkide esnasında doğru bir şekilde kullanılırsa, güvenilirirdir.</li> </ul>	Her defasında kullanılır
Schützt teilweise vor Unterleibsinfektionen	<p><b>Vorteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auch für Raucherinnen und stillende Frauen</li> <li>• Hält ein bis mehrere Jahre lang</li> <li>• Schützt zum Teil vor Unterleibsinfektionen, weil Krankheitskeime schwerer in die Gebärmutter gelangen</li> <li>• Kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden</li> </ul>	<p><b>Avantajları</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuk emziren ve sigara kullanan kadınlar için uygundur.</li> <li>• Bir veya daha fazla yıl dayanıklıdır.</li> <li>• Kısmen enfeksiyona karşı korur, çünkü hastalığa neden olacak mikropların rahim içerisine daha zor ulaşmasına neden olur.</li> <li>• Cinsel ilişkiden birkaç saat önce de yerleştirilebilir.</li> </ul>	bazı enfeksiyonlara karşı korur
Braucht Übung	<p><b>Nachteile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwieriger einzusetzen als das Diaphragma</li> <li>• Es gibt nur wenige Beratungsstellen oder Arztpraxen, wo eine Frau das Einsetzen mit guter Anleitung üben kann (bei pro familia oder Frauengesundheitszentren fragen)</li> <li>• Die Kappe kann verrutschen</li> <li>• Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten</li> </ul>	<p><b>Dezavantajları</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diyafragmaya kıyasla daha güç yerleştirilir.</li> <li>• Kadının yerleştirme konusunda deneyim edinebileceği çok fazla danışma bürosu veya doktor muayenehanesi bulunmamaktadır (pro familia veya kadın sağlığı merkezlerine danışınız).</li> <li>• Başlık kayabilir.</li> <li>• Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.</li> </ul>	Alıştırma yapmak gerekir
<p><b>STERILISATION</b></p> <p>Für eine Sterilisation sollte sich nur entscheiden, wer für den Rest des Lebens auf (weitere) eigene Kinder verzichten will. Sie ist ein endgültiger Eingriff. Der Versuch, sie rückgängig zu machen, gelingt bis heute nur selten.</p>		<p><b>STERİLİZASYON (KISIRLAŞTIRMA)</b></p> <p>Sterilizasyon kararı, ancak hayatının geri kalan kısmında (başka) kendi çocuğu olmasını istemeyenler tarafından alınmalı. Kesin bir uygulamadır. İşlemin geri dönüşü bugüne kadar nadiren gerçekleştirilebilmiştir.</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 Samenzellen mehr in die Samenflüssigkeit
- Nach der Operation bleibt der Mann noch für einige Wochen bis Monate fruchtbar. Erst wenn bei der Samenprobe keine Samenzellen mehr gefunden werden, kann auf andere Verhütungsmittel verzichtet werden

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

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

### Nachteile

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

## Erkeğin sterilizasyonu

- Küçük bir cerrahi müdahaledir (vasotomi veya vasektomi).
- Üreme kanalı kesilir ve bağlanır.
- Masraf: 400 – 500 Euro, tam narkoz ile daha fazla; bazen sperm muayenesi için ayrıca ödeme yapılması gerekebilir.

### Etkisi nedir?

- Meniye artık sperm hücresi ulaşmaz.
- Erkek cerrahi müdahaleden sonra birkaç haftalığına ya da aylığına çocuk yapma yetisini korur. Ancak sperm numunelerinde sperm hücresi bulunmaz ise, başka korunma yöntemlerinden vazgeçilebilir.

### Ne kadar güvenilirirdir?

- Çok güvenilirdir.

### Avantajları

- Bir daha korunma konusunu düşünmek gerekmez.
- Cinsel istek ve erkeklik fonksiyonunda bir değişiklik olmaz.
- Sağlıkla ilgili olumsuz etkileri yoktur.
- Prezervatif dışında erkek için tek korunma yöntemidir.
- Kadının sterilizasyonundan daha kolaydır, daha az risklidir.

### Dezavantajları

- Cerrahi müdahale.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Birkaç hafta veya ay sonra etkisini gösterir.
- Bir sterilizasyondan geri dönüş mümkün değildir.

Samen-  
untersuchung

Methode für  
den Mann

Wirkung erst  
nach Wochen  
oder Monaten

Nur selten  
rückgängig zu  
machen

Sperm  
muayenesi

Erkeklere  
yönelik bir  
yöntem

Haftalar veya  
aylar sonra  
etkilidir

Geri dönüşü  
çok nadirdir

## Sterilisation der Frau

- Eine Operation, meistens durch einen Einstich am Bauchnabel (Bauchspiegelung); dabei werden die Eileiter durchgeschnitten und verschlossen
- Dauert ca. 20 bis 30 Minuten
- Kosten: 500 bis 1.000 Euro, mit Vollnarkose

### Wie funktioniert sie?

- Durch die verschlossenen Eileiter kommen keine Eizellen und keine Samenzellen mehr durch. Es kann zu keiner Befruchtung mehr kommen

### Wie sicher ist sie?

- Sehr sicher

### Vorteile

- Nie mehr an Verhütung denken müssen
- Enthält keine Hormone
- Beeinträchtigt nicht den Zyklus, die sexuelle Lust und Weiblichkeit
- Keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit bekannt

### Nachteile

- Teuer
- Ist eine Routine-Operation, aber nicht ohne Risiko
- Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Eine Sterilisation rückgängig zu machen, ist teuer und gelingt eher selten

## 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

## Kadının sterilizasyonu

- Göbek deliğinden girilerek gerçekleştirilen bir cerrahi müdahaledir. Bu müdahale ile tüpler kesilir ve bağlanır.
- Müdahale yaklaşık 20 – 30 dakika sürer.
- Masraf: 500 ila 1.000 Euro, tam narkoz ile.

### Etkisi nedir?

- Bağlanan tüplerden yumurta ve sperm hücreleri artık geçemez.

### Ne kadar güvenilir?

- Çok güvenilir.

### Avantajları

- Bir daha korunma konusunu düşünmek gerekmez.
- Hormon içermez.
- Adet döngüsünü, cinsel isteği ve kadınlık fonksiyonunu olumsuz etkilemez.
- Sağlık üzerinde olumsuz etkisi yoktur.

### Dezavantajları

- Pahalıdır.
- Rutin ameliyattır fakat riski de vardır.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Bir sterilizasyonun geri dönüşü çok zor ve pahalıdır.

## KİMYASAL KORUYUCULAR

### Bu nedir?

- Çok çeşitli kimyasal koruyucular bulunmaktadır: fitil, jel, tablet, hap, sünger. Kadın bunu cinsel ilişkiden önce rahmine yerleştirir.

Endgültig

Operation

Nur selten rückgängig zu machen

In die Scheide

Kesindir

Cerrahi müdahale

Nadiren geri dönülebilir

Rahim içersine



Nonoxinol,  
Milchsäure,  
Zitronensäure

- 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 Samenzellen 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

#### 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)

- 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.

Unsicher

- Drugstore ve eczanelerden ve internet üzerinden temin edilebilir.
- Masraf: 7 – 12 Euro.

#### Etkisi nedir?

- Sperm hücrelerini öldüren veya hareketsiz hale getiren bir madde içerirler. Örneğin nonoxinol-9, süt asidi veya limon asidi.

#### Ne kadar güvenilir?

- Güvenilir değil.
- Diyafragma, koruma başlığı vs. ile kullanıldığında: Doğru uygulandığında güvenli

#### Avantajları

- Hormon içermez.
- Sigara kullanan ve çocuk emziren kadınlar için de uygundur.
- Kolay temin edilir.

#### Dezavantajları

- Güvenilir değildir.
- Kimyasal maddeler rahim içerisini ya da penis yüzeyini tahriş edebilir, alerjiye neden olabilir.
- Bazı erkek ve kadınlar prezervatifin cinsel ilişkide rahatsız ettiğini düşünüyorlar.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

### YUMURTLAMAYI (OVULASYONU) TAHMİN ETME YÖNTEMLERİ (aynı zamanda doğal aile planlaması –Natürliche Familienplanung/NFP – olarak da tanımlanır)

- Kadın kendi bedenini dikkatli gözlemlediğinde doğurgan olduğu günleri hesaplayabilir.
- Doğurgan olduğu süre içerisinde çift cinsel ilişkide bulunmaktan kaçınır veya prezervatif, diyafragma vs. kullanır.

Nonoksinol, laktik  
asit, sitrik asit

Güvenli değildir

Regelmäßige  
Periode

### 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

Erlernen

### 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

Beide Partner

### Etkisi nedir?

- Düzenli adet kanaması olan kadınlarda uygulama daha kolaydır.
- Kadın her gün uyandığında ateşini ölçer (derece metodu), rahim ağzının ve rahim ağzındaki mukozanın her gün geçirdiği değişikliği izler (mukoza yapısı yöntemi).
- Bu yolla doğurgan olduğu veya olmadığı günleri hesaplayabilir. Bu yöntemi daha doğru öğrenmek için kişisel danışmanlık ve doğru bilgilendirme gerekmektedir. Bunlara NFP kursları denilmektedir.
- Kadın yaklaşık 3 ay sonra yeterli deneyim edinmişse, diğer gebelikten korunma yöntemlerini bırakılabilir.
- Adet döngüsü bilgisayarı gözlemlerde yardımcı olabilir. Ancak bunlar korunma yöntemleri değildir.

### Ne kadar güvenilir?

- Kesin gözlemlene ile güvenlik artar.
- Her ikisi de bu yöntemin arkasında ne kadar kararlı durur ve buna uygun davranırsa, bu yöntem o kadar güvenli olur.
- Sadece bir özellik (ateş veya mukoza yapısı) dikkate alınır, bu yöntemin güvenilirliği azalır.

### Avantajları

- Hormon içermez.
- Kadınlar kendi vücutlarını daha iyi tanırlar.
- Hesaplıdır.

### Dezavantajları

- Çiftlerin uyumunu gerektirir.
- Öğrenme süreci uzundur.
- Adet döngüleri düzenli olanlar için daha uygundur.
- Bazen takvim yöntemi gibi diğer güvenilir olmayan yöntemlerle karıştırılır.
- Cinsel yoldan bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

Düzenli adet  
kanaması

Öğrenme

Her iki taraf

- 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:

- 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

## ERTESI GÜN HAPI / ERTESI GÜN SPİRALİ

Çok sayıda korunma yöntemi olmasına ve itina ile uygulanmasına rağmen, bazen kazalar meydana gelebilir. Demek istediğimiz güvenilir korunma olmadan gerçekleşen cinsel ilişkiler olabilir. Böylesi bir durumda »ertesı gün« için de bir korunma yöntemi olduğunu bilmek iyidir.

### Bir korunma aralığı sonrasında korunma sağlamak için olanaklar (buna ardıl korunma da denir):

- Kadın bir ya da iki adet »ertesı gün hapını« birden cinsel ilişkiden hemen sonra en geç 72 saat içerisinde Levonorgestrel ile almak zorundadır (Eczaneden reçetesiz alınabilir – ürüne göre masraf 16 – 21 Euro arasındadır. 20 yaş altı kadınların daha önce reçetesine »ertesı gün hapı« yazılmışsa, kendileri bir ödeme yapmazlar).
- Kadın ulipristal etken maddesini içeren »ertesı gün hapını« alır. Bunu cinsel ilişkiyi takip eden 120 saat (5 gün) içerisinde alabilir (Eczaneden reçetesiz temin edilebilir – Maliyet yakl. 35 Euro. 20 yaş altı kadınların daha önce reçetesine »ertesı gün hapı« yazılmışsa, kendileri bir ödeme yapmazlar).
- Kendisi cinsel ilişkiden sonra en geç 5 gün içerisinde bakır spiral taktırır. Bakır spiraline dair daha fazla bilgi için bakınız Sayfa 31

### Etkisi nedir?

- »ertesı gün hapı«, eğer henüz gerçekleşmemişse, yumurtlamayı ya geçiktirir ya da engeller. Ancak döllenmiş yumurta rahme yerleştiğinde artık etki etmez.

Innerhalb von  
72 Stunden

Bis 5 Tage danach

72 saat içerisinde

En geç 5 gün  
sonra

- 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 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

Wenig  
Nebenwirkungen

- »Ertesi gün spirali« ise sperm hücrelerini hareketsiz kılar. Döllenen yumurtanın rahme yerleşmesini de engeller.

#### Ne kadar güvenilir?

- Levenorgestrel temelindeki »Ertesi gün hapı« cinsel ilişkiyi takip eden ilk 24 saat içerisinde alınırsa en güvenilir olur, zira bu durumda 10 hamilelikten 9'u önlenir. Daha geç kullanılması durumunda pek güvenilir değildir.
- Ulipristal doğum kontrol hapı 5 gün etki eder
- »Ertesi gün spirali« çok güvenilir.
- Eğer üç hafta sonra halen adet kanaması meydana gelmemişse, bir hamilelik testi yapılmalıdır. Bu iki yöntem için de geçerlidir.

#### Avantajlar

- Acil durumlarda kullanılacak bir imkandır.
- Ertesi gün hapının yan etkisi azdır.
- Cinsel ilişki üzerinden eğer 72 saat geçmiş ise ve kadın zaten spiral ile korunmak istiyorsa, bakır spiral kullanılır.
- Kadının istemesi halinde bakır spiral rahimde 3 – 5 yıl kalabilir.

#### Dezavantajları

- »Ertesi gün hapı« sadece bir kereye mahsus bir koruma sağlar. Adet döngüsünün geri kalanında korumaz.
- Başka ilaçların kullanılması »ertes gün hapının« güvenilirliğini azaltabilir.
- »Ertesi gün hapı« pahalıdır.
- »Ertesi gün hapı« sadece acil durumlar için iyidir. Sürekli bir korunma yöntemi için uygun değildir.
- Cinsel ilişkinin hemen ardından spiral taktırmak için doktor bulmak zor olabilir. O halde pro familia danışmanlık bürosunu arayabilirsiniz.

Az yan etki

## NOCH MEHR INFORMATIONEN ZU SEXUELLER GESUNDHEIT

(Auf Türkisch oder Türkisch/Deutsch)

### Vom pro familia Bundesverband:

- Broschüre Schwangerschaftsabbruch
- Faltblatt Pille danach und Spirale danach

### Sie erhalten sie kostenlos bei:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt, Tel: 069 / 26 95 77 90,  
www.profamilia.de.

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

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

### Von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- Faltblatt Die Pille danach (türkisch)
- Broschüre Sexualität, Deine Gesundheit und Du
- Broschüre Sicher sein – Kondome und Pannen
- Broschüre Sicher sein – Pille und Pannen
- Broschüre Ein kleines Wunder: Die Fortpflanzung (türkisch)
- Broschüre Sehnsucht nach einem Kind ... (türkisch)
- Broschüre Wenn ein Traum nicht in Erfüllung geht – Kinderwunsch und Unfruchtbarkeit (türkisch)
- Broschüre HIV-Übertragung und Aids-Gefahr (türkisch)

### Sie erhalten sie kostenlos bei:

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

## CİNSEL SAĞLIĞA DAİR DAHA FAZLA BİLGİ

(Türkçe ya da Türkçe/Almanca)

### pro familia Bundesverband'tan

(Federal Almanya Bürosu):

- Gebeliğin ilaçla sona ermesi ile ilgili broşür
- Aile planlaması, cinsellik, partnerlik konusunda ve sağlık soruları ile ilgili broşür

### Bunları ücretsiz olarak temin edebileceğiniz kurumlar:

pro familia Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt, Tel: 069 / 26 95 77 90,  
www.profamilia.de.

Buradan yakınızdaki bulunan pro familia danışma bürolarının adreslerini de öğrenebilirsiniz.

Pro familia Bundesverband'ta her bir korunma yöntemine ait broşürleri bulabilirsiniz. Ancak daha fazla bilgiyi Almanca olarak alabilirsiniz.

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung`-dan (Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi):

- Ertesi gün hapı broşürü (TR)
- Cinsellik broşürü, Senin sağlığını ve sen
- Broşür Güvende olmak – Prezervatifler ve kazalar
- Broşür Güvende olmak – Doğum kontrol hapı ve kazalar
- Küçük bir mucize: Üremek (TR)
- Çocuk özlemi ... (TR)
- Bir rüya gerçekleşmez ise broşürü – çocuk isteği ve kısırlık (TR)
- HIV ve aids tehlikesi ile ilgili broşür (TR)

### ücretsiz olarak temin edebileceğiniz yerler:

BZgA, 51101 Köln veya faks ile: 02 21 / 8 99 22 57,  
www.bzga.de

**www.zanzu.de**

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

**Von anderen Anbietern**

- Willkommen in Deutschland – Informationen für Zuwanderer. Türkische Fassung. Bundesministerium des Innern, Publikationsversand der Bundesregierung (Telefon: +49 1 80 / 5 77-80 90, Fax: +49 1 80 / 5 77-80 94, E-Mail: publikationen@bundesregierung.de). [www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland](http://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland)
- Broschüre Leitfaden Gesundheit für Migrantinnen und Migranten in Baden-Württemberg / deutsch – türkisch. Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart, Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart, Tel.: 07 11 / 9 04-3 50 00, [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

**Telefonische Beratung in türkischer Sprache:**

- TAT-24 Saat Türkçe AIDS Telefonu. Hannover: 05 11 / 44 04 04
- Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e. V. Türk-Alman Sağlık Vakfı Gießen 06 41 / 9 66 11 60
- Gesundheitszentrum für Migrantinnen und Migranten Köln 02 21 / 95 15 42 31

**www.zanzu.de**

Yeni BZgA portalı göçmenlerin cinsel hayatına dair 13 dilde bilgi sunar.

**Diğer hizmet sağlayıcılarından**

- Almanya'ya hoş geldiniz – Göçmenler için bilgiler. Türkçe nüsha. Bundesministerium des Innern, Publikationsversand der Bundesregierung (Telefon: +49 1 80 / 5 77-80 90, Faks: +49 1 80 / 5 77-80 94, E-Posta: publikationen@bundesregierung.de). <https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Publikationen/Broschueren/willkommen-in-deutschland.html>
- Baden-Württemberg'deki göçmenler için Sağlık kılavuzu broşürü / Almanca – Türkçe. Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart, Nordbahnhofstraße 135, 70191 Stuttgart, Tel.: 07 11 / 9 04-3 50 00, [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de)

**Telefonla Türkçe danışmanlık hizmeti için:**

- TAT-24 Saat Türkçe AIDS Telefonu Hannover: 05 11 / 44 04 04
- Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e. V. Türk-Alman Sağlık Vakfı Gießen 06 41 / 9 66 11 60
- Gesundheitszentrum für Migrantinnen und Migranten Göçmenler için Sağlık Merkezi Köln 02 21 / 95 15 42 31

## Broschüren der pro familia

### pro familia broşürleri

#### 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, Polnisch, Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- „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)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (in Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Deutsch, Englisch, Kurmani, 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](http://www.profamilia.de)

## pro familia Landesverbände

### pro familia Eyalet Dernekleri

#### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
[lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de](mailto:lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de)

#### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
[lv.bayern@profamilia.de](mailto:lv.bayern@profamilia.de)

#### Berlin

Kalckreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 0 30 / 2 13 90 20  
[lv.berlin@profamilia.de](mailto:lv.berlin@profamilia.de)

#### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
[lv.brandenburg@profamilia.de](mailto:lv.brandenburg@profamilia.de)

#### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
Tel. 04 21 / 3 40 60 60  
[lv.bremen@profamilia.de](mailto:lv.bremen@profamilia.de)

#### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
[lv.hamburg@profamilia.de](mailto:lv.hamburg@profamilia.de)

#### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt/Main  
Tel. 0 69 / 44 70 61  
[lv.hessen@profamilia.de](mailto:lv.hessen@profamilia.de)

#### Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrer Straße 5  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 77 88 92 90  
[lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de](mailto:lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de)

#### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
[lv.niedersachsen@profamilia.de](mailto:lv.niedersachsen@profamilia.de)

#### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
[lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de](mailto:lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de)

#### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 23 63 50  
[lv.rheinland-pfalz@profamilia.de](mailto:lv.rheinland-pfalz@profamilia.de)

#### Saarland

Heinestraße 2–4  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
[lv.saarland@profamilia.de](mailto:lv.saarland@profamilia.de)

#### Sachsen

Strehlener Str. 12 – 14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
[lv.sachsen@profamilia.de](mailto:lv.sachsen@profamilia.de)

#### Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
[lv.sachsen-anhalt@profamilia.de](mailto:lv.sachsen-anhalt@profamilia.de)

#### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 / 9 09 26 20  
[lv.schleswig-holstein@profamilia.de](mailto:lv.schleswig-holstein@profamilia.de)

#### Thüringen

Erfurter Straße 28  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 / 77 03 03  
[lv.thueringen@profamilia.de](mailto:lv.thueringen@profamilia.de)

## Verhütungsmethoden Korunma Yöntemleri

Sterilisation  
Sterilizasyon



Die Pille – „kombinierte Pille“  
Doğum kontrol hapi



Kupferspirale  
Bakır spiral



Kondom  
Prezervatif



Verhütungspflaster  
Koruyucu flaster



Verhütungsring  
Koruyucu halka



Frauenkondom  
Kadınlar için prezervatif



Diaphragma  
Diyafragma



Minipille  
Mini doğum kontrol hapi



Hormonimplantat  
Hormon implantı



Verhütungskappe  
Korunma başlığı



Chemische Verhütungsmittel – Gel  
Kıyasal koruyucular – Jel



Dreimonatsspritze  
Üç aylık iğne



Hormonspirale  
Hormon spirali



Chemische Verhütungsmittel –  
Zäpfchen  
Kıyasal koruyucular – Fitol



Temperaturmethode – ein Bestandteil  
der Methoden der Fruchtbarkeits-  
wahrnehmung  
Sıcaklık ölçme yöntemi – yumurtlama  
tespiti için yöntemlerin bir bileşeni



**Impressum:** © 2014 **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](http://www.profamilia.de).  
3. aktualisierte Auflage 2016, 30.000 – 50.000  
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.

