

SEX & TIPPS

ПІГУЛКИ, ПРЕЗЕРВАТИВИ ТА ІНШЕ

Auf Ukrainisch

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

ОСНОВНІ ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

Гормональні:



Протизаплідні пігулки
(міні-пілі, мікро-пілі)



Протизаплідний пластр



Вагінальне кільце



Гормональна внутрішньоматкова спіраль

Негормональні:



Презерватив



Діафрагма

Вихідні відомості

Видавець (Herausgeberin): Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA (Федеральний центр медичного просвітництва – BZgA)
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
(Maarweg 149 – 161, 50825 Кельн)
www.bzga.de · Усі права захищені.

Концепція та рукопис (Konzeption und Manuskript): Kirsten Khaschei (Кістен Хашей)

Редактор (Redaktion): Volker Schmidt-Cox
(Фолькер Шмідт-Кокс)

Дизайн (Gestaltung): BOK + Gärtner GmbH, Münster
(Мюнстер)

Істочники ілюстрацій (Bilder): Gettyimages

Печать (Druckerei): Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG, Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Цей інформаційний матеріал було надруковано з дотриманням кліматичної нейтральності.
Видання (Auflage): 2.2.05.24
номер предмета (Artikelnummer): 13066700

Розповсюдження цієї брошури здійснюється BZgA безкоштовно. Вона не призначена для перепродажу отримувачем чи третіми особами. Внесення змін до інформаційного матеріалу не допускається. Уся надана інформація має залишатися чітко видимою.

Übersetzung der SEX&TIPPS – Pille, Kondom & Co.

ЗМІСТ

- #02 Презерватив
- #06 Протизаплідні пігулки
- #09 Помилкові уявлення про контрацепцію: ТОП-3
- #10 Інші гормональні контрацептиви
- #13 Негормональні засоби контрацепції
- #14 Пігулки для екстреної контрацепції
- #16 Важливо знати
- #17 Де отримати додаткову інформацію та консультацію

ПРЕЗЕРВАТИВ

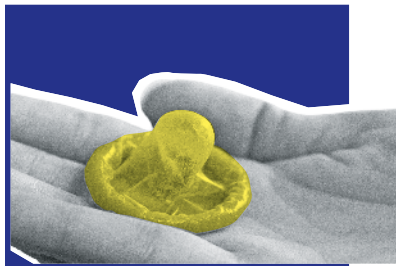
Презерватив являє собою тонку гумову оболонку.

В упаковці він згорнутий у маленьку «шапочку». Вона розгортається на твердому пенісі (статевого члені).

На кінчику «шапочки» можна побачити невелику порожнину – резервуар. Саме тут опиняється сперма після еякуляції, завдяки чому вона не потрапляє до вагіни (піхви).

Переваги

- ✦ Це єдиний засіб контрацепції, який можуть використовувати хлопці.
- ✦ Захищає від небажаного батьківства, вагітності та ВІЛ/СНІДу.
- ✦ Знижує ризик зараження іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), такими як хламідіоз чи гонорея.
- ✦ Для придбання не потрібен рецепт.
- ✦ Відсутність побічних ефектів. Якщо у вас алергія на латекс, ви можете придбати презервативи з поліуретану.



Недоліки

- ✦ Щоб надягти презерватив, потрібно зробити невелику перерву.
- ✦ Потрібно трохи попрактикуватися у використанні.

Надійність

- ✦ Дуже надійний – якщо ви правильно його застосовуєте. Читайте далі, щоб дізнатися, на що слід звернути увагу!

Ось як це працює:

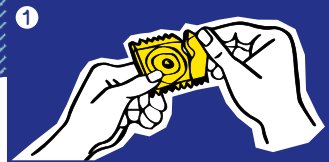
Щоб відкрити: ① Обережно розірвіть упаковку пальцями. Не використовуйте ножиці! Увага: Довгі нігті, зуби, кільця або пірсинг можуть зіпсувати презерватив. Упаковка вже пошкоджена? Тоді візьміть новий презерватив!

Щоб надягнути: Пеніс (статевий член) має бути твердим. Перевірте, чи правильно ви тримаєте презерватив. Згорнуте гумове кільце має бути зовні. ② Відтягніть крайню плоть (якщо вона є).

③ Стисніть маленьку порожнину (резервуар) на кінчику презервативу, щоб виштовхнути повітря. Якщо цього не зробити, презерватив може згодом луснути. Крім того, у цьому випадку для сперми не залишиться місця.

Щоб розгорнути: ④ Розгорніть презерватив до кінця. Якщо це не вдається, значить, ви надягнули його неправильно. Тоді вам доведеться взяти новий презерватив. Причина: у презервативі вже може бути сперма.

Щоб зняти: ⑤ Перед тим як пеніс (статевий член) знову стане млявим, витягніть його з піхви (вагіни) або ануса (заднього проходу) разом із презервативом. Краще за все тримати презерватив між великим та вказівним пальцями на пенісі. Зав'яжіть вузол на презервативі і викиньте його у смітник. Не викидайте презервативи в унітаз.



Ніколи ...

- ❌ Не розгортайте презерватив заздалегідь! Ви не зможете надягти його правильно і він може порватися у процесі.
- ❌ Не використовуйте два презервативи один на одному! Якщо гума буде тертися об гуму, обидва презервативи можуть порватися. Крім того, вони легко зісковзують, коли їх надягають разом.
- ❌ Не змащуйте презерватив вазеліном, дитячою олією або іншими жирними гелями! Це пошкоджує латекс.
- ❌ Не використовуйте один презерватив двічі!
- ❌ Не використовуйте надто вузькі або надто широкі презервативи! Існують різні розміри та посадки – спробуйте різні варіанти, поки не знайдете підходящий вам презерватив.



Як підібрати правильний розмір?

Презервативи бувають різних розмірів. **Правильна ширина є дуже важливою:** надто вузькі презервативи можуть луснути або порватися, а надто широкі можуть застрягнути або зісковзнути. Стандартний презерватив має ширину 52 мм. Для деяких молодих людей це (все

ще) занадто великий розмір. Менші презервативи мають ширину близько 49 мм, більші – близько 55 мм.

Спробуйте різні варіанти! Презерватив повинен щільно прилягати без утворення зморшок. Існують презервативи з анатомічною та циліндричною посадкою. **Так само, як і розмір, посадка також впливає на фіксацію презервативу.**

Ширина презервативу у міліметрах, як правило, вказується на упаковці. Презервативи меншого розміру зазвичай мають маркування «Slim», «Slimfit», «XS» або «вузькі». Презервативи більшого розміру мають маркування «XL», «Large», «Maxi» або «KingSize».

На що слід звертати увагу при купівлі презервативів?

Купуйте презервативи лише із символом «СЕ» на упаковці. Так можна впізнати фірмові презервативи, які пройшли перевірку на надійність.

Чи може сплинути термін придатності презервативів?

Так! На упаковці кожного презервативу вказано термін придатності. **Після закінчення терміну придат-**

ності презерватив більше не можна використовувати.

Як слід зберігати презервативи?

Не зберігайте презервативи ані у кишені, ані у гаманці. Там вони можуть пошкодитися. Крім того, для презервативів шкідлива спека та сильне сонячне світло. Краще за все зберігати їх у невеликій коробочці.

Коли слід надягати презервативи?

Сперма може виділятися ще до еякуляції. Тому презерватив необхідно надягнути перед першим контактом пеніса (статевого члена) з вагіною (піхвою) або анусом (заднім проходом).

Чи можна використовувати лубрикант у поєднанні із презервативом?

Так, але тільки якщо лубрикант водорозчинний та не містить жирів. Це вказано на упаковці. Речовини, що містять жир або олію, такі як вазелін або дитяча олія, можуть пошкодити презерватив.

Чи існують якісь ризики або побічні ефекти?

Ні, навпаки: презерватив – єдиний засіб контрацепції, який захищає від ВІЛ/СНІДу. Презервативи також зни-



жують ризик зараження іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), такими як гонорея чи хламідіоз. Деякі дівчата та юнаки мають алергію на латекс (гуму). Для них в аптеках продаються презервативи з поліуретану.

Де придбати презервативи?

Презервативи продаються без рецепта. Їх можна придбати в аптеках, великих універмагах, супермаркетах, аптеках чи через Інтернет. Слід звертати особливу увагу на правильний розмір, посадку, маркування «СЕ» і термін придатності.

Наскільки дорогими є презервативи?

10 фірмових презервативів коштують від 3 до 6 євро. В аптеках іноді продаються дешевші презервативи приватних марок, але їхня якість не є гіршою.

ПРОТИЗАПЛІДНІ ПІГУЛКИ

Переваги

- ✚ Простота у використанні.
- ✚ Обов'язкове медичне страхування покриває витрати до досягнення 22-річного віку.

Недоліки

- ✚ Необхідно приймати щодня.
- ✚ Гормони чинять вплив на процеси в організмі. Тому є ризики, а іноді й побічні ефекти (див. наступні сторінки).
- ✚ Не захищають від ВІЛ/СНІДу або інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), таких як хламідіоз чи гонорея.

Надійність

Дуже надійні – якщо ви не забуваєте щодня приймати пігулки і якщо вони добре засвоюються (якщо немає, наприклад, блювоти чи діареї). Читайте далі, щоб дізнатися, на що слід звернути увагу!

Порада: Гінекологи або консультаційні центри можуть надати детальну консультацію щодо пігулок та інших засобів контрацепції.

Як це працює?

Звичайна пігулка (мікро-пігулка, або мікро-пілі) містить штучні жіночі гормони: естроген та прогестерон. Ці гормони мають потрійну дію:

- ① Вони запобігають дозріванню яйцеклітини та її переміщенню з яєчника до фалопієвої труби (овуляція).
- ② Вони запобігають розрідженню слизу в шийці матки. Це перешкоджає просуванню сперматозоїдів до матки для запліднення яйцеклітини.
- ③ Вони перешкоджають правильному формуванню слизової оболонки матки. Таким чином, запліднена яйцеклітина не може імплантуватися у стінку матки.



Як приймати пігулки?

Існують різні види пігулок, які відрізняються кількістю та типом гормонів. Так звані мікро-пігулки (мікро-пілі) – це комбіновані пігулки, що містять естроген та прогестерон. Упаковка складається з 21 або 22 пігулок, по одній з яких приймають щодня приблизно в один і той самий час. Після цього настає перерва у шість чи сім днів. Під час цієї перерви починається менструація (місячна кровотеча), оскільки організм більше не отримує гормонів. Після цього починають приймати наступну упаковку пігулок. Існують також мікро-пігулки (мікро-пілі), які можна приймати без перерви. Така упаковка містить 28 пігулок, але пігулки на останні кілька днів не містять гормонів. **Якщо ви приймаєте пігулки вперше, то прийом слід починати з першого дня менструації (місячної кровотечі).**

Що таке міні-пігулки (міні-пілі)?

Міні-пігулки (міні-пілі) містять лише прогестерон, тобто менше гормонів. Вони діють так само, як і мікро-пігулки (мікро-пілі). Їх приймають щодня без перерви. В якості побічного ефекту часто відсутня менструація (місячна кровотеча), але можуть траплятися міжменструальні кровотечі.

Що станеться, якщо я забуду прийняти пігулку?

Якщо ви забули прийняти пігулку, ви можете прийняти її протягом наступних 12 годин. На наступний день ви можете продовжувати приймати пігулки у звичайному режимі. Якщо минуло більше 12 годин, дія пігулок вже не така надійна. У цьому випадку вам слід обов'язково користуватися презервативами до закінчення упаковки пігулок, але продовжувати їх приймати. **Якщо ви забули прийняти пігулку кілька разів, вам також знадобиться презерватив.**

Що робити, якщо я захворіла?

Після діареї або блювання надійність пігулок знижується, і вам доведеться використовувати додаткові засоби контрацепції, наприклад, презервативи, до кінця упаковки пігулок. Деякі ліки, такі як проносні, ліки від епілепсії або звіробій, також можуть вплинути на контрацептивний ефект. У таких випадках слід також використовувати презервативи. Як довго? Поки ви приймаєте ліки та протягом ще семи днів після цього.



Чи існують якісь ризики або побічні ефекти?

Пігулки можуть викликати нудоту, головний біль, перепади настрою, зміни ваги, порушення менструального циклу (місячні кровотечі) та болючість молочних залоз. Якщо у вас з'явилися такі симптоми, зверніться до гінеколога.

Дівчатам, які приймають пігулки, не варто курити, оскільки гормон естроген, що міститься в пігулках, як і куріння, збільшує ризик утворення тромбів у венах (тромбоз).

Порада: Завжди їжте щось перед прийомом пігулки! Тоді вона не викликати нудоту.

Як отримати пігулки?

Рецепт на пігулки має виписати лікар-гінеколог. За рецептом їх можна придбати в аптеці.

Чи можу я отримати пігулки без відома батьків?

Це залежить від вашого віку. Вам ще не виповнилося 14 років? Тоді вам потрібен дозвіл батьків. Ваш вік від 14 до 16 років? Тоді пігулки можуть бути призначені без відома батьків – ваш гінеколог вирішить це після розмови з вами. Лікар повинен бути переконаний, що ви можете ухвалити це рішення самостійно. Якщо вам більше 16 років, ви можете приймати пігулки без згоди батьків.

Скільки це коштує?

Це безкоштовно, якщо на вас оформлений поліс обов'язкового медичного страхування. Ваша медична страховка покриватиме витрати до вашого 22-річчя. Однак, починаючи з 18-річного віку стягується встановлена законом додаткова плата у розмірі від 5 до 10 євро. Точна сума залежить від ціни пігулок. Пігулки коштують від 5 до 21 євро на місяць, залежно від марки та розміру упаковки. Найвигідніше купувати упаковку, розраховану на шість місяців.

ПОМИЛКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО КОНТРАЦЕПЦІЮ: ТОП-3

Помилка 1: «Обережність» захищає від вагітності.

Ні! «Обережність» означає, що хлопець витягує пеніс (статевий член) з вагіни (піхви) безпосередньо перед еякуляцією. Це також називають «перерваний статевий акт» (coitus interruptus). **Це не є методом контрацепції!** Сперматозоїди можуть потрапити до вагіни (піхви) ще до еякуляції. Крім того, часто буває так, що хлопець занадто збуджений, щоб вчасно витягнути пеніс (статевий член).



Помилка 2: Забути прийняти пігулку один раз – це не страшно.

Не зовсім так. Якщо ви забули прийняти пігулку, ви повинні зробити це протягом наступних 12 годин. Наступного дня ви можете продовжувати приймати пігулки у звичайному режимі. Якщо минуло більше 12 годин або **ви знову забули прийняти пігулку, вам доведеться використовувати презервативи до кінця упаковки пігулок.**

Помилка 3: Презервативи призначені для хлопців.

Не тільки. Жодна дівчина не повинна покладатися на те, що хлопець вже знає, як користуватися презервативом. **Обидва партнера мають практикуватися у використанні презервативів!**

ІНШІ ГОРМОНАЛЬНІ КОНТРАЦЕПТИВИ

Вагінальне кільце, протизаплідний пластир та гормональна внутрішньоматкова спіраль...

- ✚ мають однаковий принцип дії
- ✚ однаково надійні
- ✚ мають схожі побічні ефекти
- ✚ відрізняються між собою передусім тим, яким чином гормони потрапляють в організм

Гормональна внутрішньоматкова спіраль

Гормональна внутрішньоматкова спіраль – це невеликий пристрій Т-подібної форми. **Гінеколог вставляє її у порожнину матки.**

Гормональна внутрішньоматкова спіраль вивільняє невелику кількість гормону прогестерону. Вона захищає від вагітності на термін до п'яти років.

Переваги

- ✚ Не треба думати про контрацепцію щодня.
- ✚ Діє навіть після діареї чи блювання.
- ✚ Менструації (місячні кровотечі) стають менш рясними.

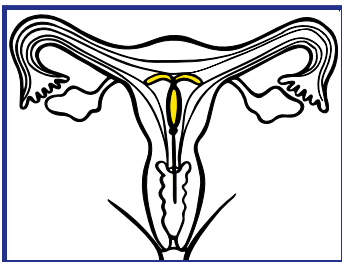
- ✚ Обов'язкове медичне страхування покриває витрати до досягнення 22-річного віку.

Недоліки

- ✚ Видалення гормональної внутрішньоматкової спіралі до закінчення терміну у 5 років коштує відносно дорого.
- ✚ Нерегулярні кровотечі впродовж тривалого часу.
- ✚ Інші можливі побічні ефекти включають головний біль, болючість молочних залоз, акне.
- ✚ Не захищає від ВІЛ/СНІДу та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Надійність

- ✚ Гормональна внутрішньоматкова спіраль є дуже надійною.



Протизаплідний пластир

Протизаплідний пластир має розмір приблизно 5 на 5 см. **Ви наклеюєте його, наприклад, на верхню частину руки, живіт, сідницю або стегно.** Пластир регулярно вивільняє гормони (естроген та прогестерон), які через шкіру потрапляють у кров. Пластир залишається на шкірі протягом семи днів, потім ви наклеюєте новий на іншу частину тіла. Після трьох тижнів використання пластирів робиться тижнева перерва, коли починається менструація (місячна кровотеча). **У цей час ви, як і раніше, захищені від вагітності.** Протизаплідний пластир призначається гінекологом.

Переваги

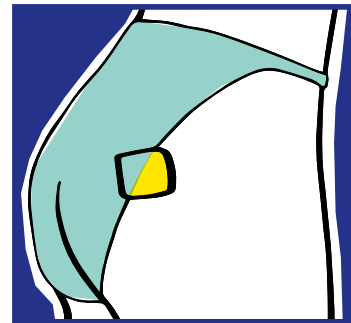
- ✚ Його необхідно міняти всього раз на тиждень.
- ✚ Простота використання.
- ✚ Діє навіть після діареї або блювання.
- ✚ Обов'язкове медичне страхування покриває витрати до досягнення 22-річного віку.

Недоліки

- ✚ Його може бути видно.
- ✚ Потрібно слідкувати за тим, що він на місці.
- ✚ Можливі побічні ефекти: нерегулярні кровотечі, дискомфорт у грудях, головний біль, подразнення шкіри у місці наклеювання пластиру, нудота.
- ✚ Жінкам, які мали або мають тромбоз, не слід використовувати пластир.
- ✚ Не захищає від ВІЛ/СНІДу та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Надійність

- ✚ Протизаплідний пластир є таким само надійним, як і пігулки.



НЕГОРМОНАЛЬНІ ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

Вагінальне кільце

Вагінальне кільце – це м'яке пластичне кільце, яке вводиться у вагіну (піхву), як тампон. Воно захищає вас від вагітності протягом чотирьох тижнів. **Воно залишається у вагіні (піхві) протягом трьох тижнів та виділяє штучні гормони.** Після цього його виймають і роблять тижневу перерву, під час якої починається менструація (місячна кровотеча). Потім вставляється нове кільце – бажано у той самий день тижня і в той самий час. **Вагінальне кільце призначається гінекологом.**

Переваги

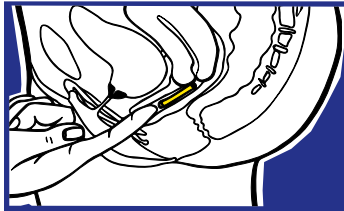
- # Вам не потрібно щодня думати про контрацепцію.
- # Ви можете вставити його самостійно.
- # Простота використання.
- # Кільце діє навіть після діареї або блювання.
- # Обов'язкове медичне страхування покриває витрати до досягнення 22-річного віку.

Недоліки

- # Можливі побічні ефекти: головний біль, запалення вагіни (піхви) та виділення, перепади настрою, акне.
- # Підвищується ризик утворення тромбів у венах (тромбоз).
- # Не забезпечує захист, якщо ви приймаєте звиробій або, наприклад, ліки від епілепсії.
- # Не захищає від ВІЛ/СНІДу та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), таких як хламідіоз чи гонорея.

Надійність

- # Вагінальне кільце є таким само надійним, як і пігулки.



Діафрагма

Діафрагма – це гнучке кільце з налягнутою гумовою оболонкою. Ви змащуєте його гелем, що вбиває сперматозоїди, безпосередньо перед статевим актом (не раніше ніж за дві години до нього). Потім ви вставляєте кільце у вагіну (піхву). **Діафрагма розташовується перед шийкою матки, утворюючи бар'єр.** Це перешкоджає потраплянню сперми до матки. Після статевого акту ви залишаєте кільце у вагіні (піхві) принаймні на вісім годин. Потім його потрібно витягнути та вмити. Розмір діафрагми підбирається у гінеколога чи у консультаційному центрі. Вона служить близько двох років.

Переваги

- # Не впливає на гормональний фон організму.

Існують й інші негормональні контрацептиви та методи контрацепції, такі як мідна внутрішньоматкова спіраль або мідний ланцюжок, природне планування сім'ї або «протизаплідні добавки». Останні два не є надійними для молодих дівчат. Детальнішу інформацію ви можете знайти на сайті [LOVE LINE.de](https://www.love-line.de).

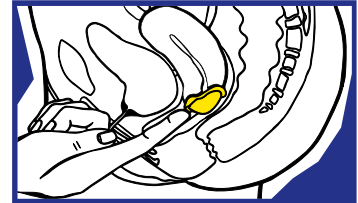
- # Ви використовуєте її тільки тоді, коли вам це потрібно.
- # Вам не потрібен рецепт (але необхідно підібрати підходящу діафрагму у гінеколога).

Недоліки

- # Вам доведеться трохи потренуватися, поки не навчитеся ідеально її встановлювати – інакше її надійність значно знижується!
- # Ви оплачуєте діафрагму самі (вартість: близько 50 євро, гель – близько 9 євро).
- # Гель викликає печіння пенісу (статевого члена) у деяких чоловіків.
- # Не захищає від ВІЛ/СНІДу та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), таких як хламідіоз чи гонорея.

Надійність

- # За правильного використання є відносно надійною.



ПІГУЛКИ ДЛЯ ЕКСТРЕНОЇ КОНТРАЦЕПЦІЇ

Коли потрібна екстрена контрацепція?

Іноді з контрацептивами трапляються «казуси». Наприклад:

- ✦ Презерватив зісковзнув або порвався,
- ✦ Дівчина забула прийняти пігулку,
- ✦ У дівчини почалася діарея невдовзі після прийому пігулки, або
- ✦ Дівчину змусило незабаром після того, як вона проковтнула пігулку.

Тоді існує ризик завагітніти. Для таких випадків існує екстрена контрацепція. Така пігулка містить гормони та гарантує, що яйцеклітина не буде запліднена. Отже, вона не є «абортивною пігулкою», натомість запобігає настанню вагітності.

Як отримати пігулки для екстреної контрацепції?

Такі пігулки можна придбати в аптеці без рецепта. Там ви можете отримати консультацію в аптекаря і поставити питання – наприклад, можливо, ви вже вагітні, або які інші ліки можна приймати паралельно з пігулками.

Адже деякі ліки можуть знизити ефективність пігулки для екстреної контрацепції, наприклад, проносні, ліки від епілепсії або звіробій. У нічний час та у вихідні працюють чергові аптеки. **В інтернеті можна дізнатись, які аптеки поблизу є черговими.** Багато аптек також вивішують у вітрині табличку з інформацією про те, яка аптека є черговою.

З якого віку можна приймати пігулки для екстреної контрацепції?

Дівчаткам до 14 років потрібна згода батьків на придбання або призначення таких пігулок. Якщо **вам від 14 до 18 років**, провізор або лікар під час спільного обговорення має оцінити, чи достатньо дорослим є підліток, щоб самостійно ухвалити таке рішення, і чи є якісь аргументи проти прийому препарату. **Починаючи з 16-річного віку, ви можете безпечно приймати пігулки для екстреної контрацепції.**

Як скоро після «казусу» я маю її прийняти?

Після незахищеного сексу або недотримання умов контрацепції дівчина повинна якнайшвидше прийняти пігулку для екстреної контрацепції – за можливості протягом перших 12 годин після незахищеного сексу або недотримання умов контрацепції. Після цього її ефективність поступово знижується. Точний час дії залежить від виду пігулки. **Такі пігулки містять одну з двох діючих речовин:** левоноргестрел та уліпристалу ацетат (УПА). В залежності від діючої речовини пігулки слід прийняти не пізніше ніж через 72 години (три доби) або максимум через 120 годин (п'ять діб) після статевого акту.

Які існують побічні ефекти?

У деяких дівчат і жінок при прийомі пігулок екстреної контрацепції спостерігаються побічні дії: може виникати головний біль, біль у шлунку або нудота. Також можлива поява незначних кровотеч із вагіни (піхви), які ще називають кров'янистими виділеннями. Деякі жінки відчувають стиснення у грудях або запаморочення.

Перед прийомом такої пігулки слід перекусити, оскільки якщо шлунок порожній, існує велика ймовірність того, що вас змусить незабаром після прийому пігулки. Якщо це відбудеться протягом перших трьох годин після прийому пігулки, необхідно негайно купити нову пігулку та прийняти її.

Скільки це коштує?

До досягнення 22-річного віку пігулки для екстреної контрацепції надаються безкоштовно, якщо ви заздалегідь отримаєте рецепт від свого гінеколога. Якщо ви хочете придбати пігулку екстреної контрацепції в аптеці без рецепта, ціна залежить від діючої речовини. Ціни в різних аптеках можуть відрізнятися, оскільки встановлена роздрібна ціна відсутня.

- ✦ Препарати з діючою речовиною левоноргестрел зараз коштують в аптеці від 16 євро. Вони діють протягом 72 годин після незахищеного статевого акту.
- ✦ Препарати з діючою речовиною уліпристалу ацетат (УПА) зараз коштують близько 36 євро. Їх можна використати протягом п'яти діб після незахищеного статевого акту.

ВАЖЛИВО ЗНАТИ

Три речі, які має знати кожна дівчина:

- ✦ Пігулки забезпечують захист лише в тому випадку, якщо ви не забуваєте вчасно їх приймати!
- ✦ Презерватив надягає хлопець – але ти теж маєш знати, як правильно ним користуватися.
- ✦ Якщо вам більше 14 років, ваш лікар зобов'язаний дотримуватися конфіденційності: він не має права повідомляти вашим батькам будь-яку інформацію, якщо ви цього не хочете. Однак це стосується лише тих випадків, коли ви можете самостійно приймати рішення та усвідомлюєте їхні наслідки. Лікар визначить це, поговоривши з вами.



Важливо знати всім

Тільки презерватив захищає от Тільки презерватив захищає від ВІЛ/СНІ-Ду та знижує ризик зараження іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Три речі, які має знати кожен хлопець

- ✦ Під час надягання презервативу можна припуститися помилки. Практикуйтеся, доки не будете впевнені, що робите усе правильно, і не підберете правильний розмір презервативу!
- ✦ Контрацепція не є відповідальністю тільки дівчини. Поговоріть про це і ухваліть рішення разом.
- ✦ Будьте готові і завжди майте презерватив при собі – але не в кишені! Там він може пошкодитися.



ДЕ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ ТА КОНСУЛЬТАЦІЮ

Якщо ви маєте питання щодо статевого життя, партнерських відносин та контрацепції, ви можете звернутися до консультантів консультантського центру.

Консультації є анонімними та зазвичай безкоштовними.

Бажаєте дізнатися більше чи знайти найближчий до вас консультантський центр? Тоді завітайте на сайт LOVELINE.de.

Анонімні телефонні консультації з питань статевого життя, партнерських відносин, проблем у відносинах з батьками, проблем у школі, насильства тощо можна отримати безкоштовно за телефоном анонімної допомоги ("Nummer gegen Kummer") 116 111, а також за телефоном довіри для дітей та молоді 0800 111 0333

Ми також пропонуємо інші безкоштовні брошури та пам'ятки, наприклад:

- ✦ „Wie geht's – wie steht's?“ (Як справи – як життя?) Корисна інформація для хлопців та чоловіків
- ✦ „Jules Tagebuch – Aufregende Jahre“ (Щоденник Юле – Захоплюючі роки) 16-річна дівчина розповідає про статеве дозрівання
- ✦ „SEX & TIPPS – Jungenfragen“ (Хлопчачі питання)
- ✦ „SEX & TIPPS – Mädchenfragen“ (Дівчачі питання)
- ✦ „SEX & TIPPS – Was mir wichtig ist“ (Що є важливим для мене)

Усі брошури можна отримати безкоштовно за адресою:
BZgA, 50819, Köln (Кельн)
або: bestellung@bzga.de
Факс: 0221-899-22-57
www.loveline.de

Ви плануєте зайнятися сексом зі своєю дівчиною чи хлопцем?



Тоді вам, напевно, цікаво, як захиститися, щоб уникнути небажаної вагітності.

У цій брошурі ви знайдете інформацію про найважливіші **ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ**. Для підлітків це, перш за все, **ПІГУЛКИ** та **ПРЕЗЕРВАТИВИ**. Ще ви дізнаєтеся, що презервативи також захищають від **ВІЛ** та інших **ІНФЕКЦІЙ**, що передаються статевим шляхом.

<https://www.loveline.de/themen/verhuetung/>

Ваш BZgA бажає вам приємного читання!

