

SEX & TIPPS

ПРОТИВОЗА-  
ЧАТОЧНАЯ  
ПИЛЮЛЯ,  
ПРЕЗЕРВАТИВ  
И ПРОЧ.

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 LOVELINE.de

# СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИИ

гормональные:



мини- и микро-пиля (низкодозированные препараты)



контрацептивный пластырь



вагинальное кольцо



гормональная спираль

негормональные:



презерватив



диафрагма

**Издательство:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA (Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения – BZgA)  
**уполномоченный директор:**  
Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln  
(Maarweg 149 – 161, 50825 Кёльн)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Все права защищены.

**Концепция и текст:** Kirsten Khaschei  
(Кирстен Кхашай)  
**Редакция:** Volker Schmidt (Фолькер Шмидт)  
**Источники иллюстраций:** Gettyimages

**Дизайн и верстка:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
(БОК + Гэртнэр ГмбХ, Мюнстер)  
**Печать:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.  
**Тираж:** 3.10.09.22  
**№ заказа:** 13066110

Данная брошюра предоставляется ФЦПЭС бесплатно. Она не предназначена для продажи получателями или третьей стороной. Не допускается вносить в нее какие-либо изменения. Вся содержащаяся информация должна оставаться на виду.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

- # 02 Презерватив
- # 06 Противозачаточная таблетка (пилюля)
- # 09 3 ошибки о контрацепции
- # 10 Прочие гормональные контрацептивы
- # 13 Негормональные контрацептивы
- # 14 Таблетка «следующего дня» как средство экстренной контрацепции
- # 16 Важно знать
- # 17 Информация и консультации

# ПРЕЗЕРВАТИВ

**Презерватив – это очень тонкая резиновая оболочка.**

В упаковке он свернут в форме шляпки. Он надевается на возбужденный пенис и разворачивается на нем.

Кончик шляпки – это небольшое пустое пространство – резервуар. Там собирается сперма, выделенная во время семяизвержения, таким образом не попадая в вагину (влагилице).

## Преимущества

- ✦ Единственное средство контрацепции для юношей.
- ✦ Предотвращает нежелательную беременность, материнство или отцовство, а также защищает от ВИЧ-инфекции / СПИДа.
- ✦ Снижает риск заражения другими инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), к примеру, хламидиозом или триппером.
- ✦ Отпускается без рецепта.



- ✦ Не имеет побочных эффектов. Для людей с аллергией на латекс существуют презервативы из полиуретана.

## Недостатки

- ✦ Чтобы надеть презерватив, потребуется сделать небольшой перерыв.
- ✦ Следует немного потренироваться в их использовании.

## Надежность

Очень надежное средство – если его использовать правильно и без ошибок. Продолжай читать дальше, чтобы узнать, что еще нужно учесть!

## Способ использования:

**Достать из упаковки:** ① осторожно надорвать упаковку пальцами – ни в коем случае не ножницами! Внимание: длинные ногти, зубы, кольца или пирсинг могут повредить презерватив. На упаковке видны какие-то повреждения? Тогда возьми новый презерватив!

**Поместить на кончике пениса:** пенис должен находиться в возбужденном состоянии. Удостоверься, что презерватив обращен вверх правильной стороной. Ободок презерватива должен быть свернут наружу. ② Крайнюю плоть – если такова имеется – оттянуть к основанию. ③ Сжать пальцами маленький выпуклый кончик шляпки на конце презерватива (резервуар), чтобы внутри не осталось воздуха. Если не сделать этого, в нем не останется места для спермы, а также позже презерватив может порваться.

**Развернуть:** ④ презерватив развернуть вниз вдоль пениса до его основания. Если не получается, значит ты поместил его на кончике неправильной стороной. В таком случае следует взять новый презерватив. (Так как на презервативе могут уже быть сперма).

**Снять:** ⑤ пока он еще возбужден, извлеки пенис в презервативе из вагины (влагалища) или попы. При этом лучше всего придержи презерватив у основания пениса большим и указательным пальцами. Следует завязать презерватив узелком и выбросить в мусор, а не в туалет.



## Ни в коем случае ...



- # не разворачивай презерватив заранее! Тогда ты уже не сможешь надеть его правильно; кроме того, он может повредиться.
- # не одевай презерватив сверху на другой презерватив! При трении друг о друга оба презерватива могут испортиться. Кроме того, так больше вероятность, что они сползут.
- # не смазывай презерватив вазелином, детским маслом или другими жиросодержащими гелями! От них латекс может испортиться.
- # не используй один и тот же презерватив два раза!
- # не бери слишком маленькие или слишком большие презервативы. Они бывают разных размеров и форм – примерь и подбери себе подходящий.

## Как выбрать подходящий размер?

Презервативы бывают разных размеров. Важно подобрать правильную ширину: слишком тесные презервативы могут лопнуть или порваться, слишком большие – застрять внутри или сползти. Ширина стандартного презерватива – 52 мм. Для юноши

этот размер (еще) слишком большой. Презервативы размером поменьше составляют 49 мм в ширину, побольше – 55 мм. **Попробуй разные!** На надетом презервативе не должно быть складок, он должен полностью прилегать к пенису. Существуют презервативы анатомической и цилиндрической формы. От размера и формы презерватива в равной степени зависит то, насколько плотно он будет прилегать к пенису.

Как правило, ширина презерватива в миллиметрах указана на упаковке. На презервативах размером поменьше чаще всего встречаются обозначения «slim», «slimfit», «XS» или «tailliert». На размерах побольше – «XL», «large», «maxi» или «KingSize».

## Что следует учесть при покупке?

Покупай только те презервативы, на которых указан знак «СЕ» – они проверены на качество и надежность.

## Есть ли у презервативов срок годности?

Да! У каждого презерватива есть срок годности, который указан на упаковке. Если он истек, презерватив нельзя использовать.

## Как следует хранить презервативы?

Не в карманах брюк или кошельке – так их легко повредить. К тому же жара и солнечные лучи вредны для презервативов.

## Когда следует надеть презерватив?

Сперма могут выделяться и до семяизвержения. Поэтому презерватив нужно обязательно надеть до того, как пенис впервые соприкоснется с вагиной (влагалищем) или попой.

## Можно ли пользоваться смазками, используя презерватив?

Да, но только водорастворимыми смазками либо смазками, не содержащими жирных веществ, что должно быть указано на упаковке. От смазок, содержащих жирные вещества или смазок на Мфуудшту гтв Ифияжд аурдут ршук презерватив может испортиться.

## Существуют ли побочные эффекты или риски?

Нет, наоборот: презерватив – это единственный способ контрацепции, который защищает от ВИЧ-инфекции и СПИДа. Кроме того, при использовании презерватива снижается риск заражения другими инфекциями, передающимися половым



путем (ИППП), к примеру, триппером или хламидиозом. У некоторых юношей и девушек может возникнуть аллергия на латекс (резину). Они могут приобрести презервативы из синтетического материала полиуретана.

## Где следует покупать презервативы?

Презервативы отпускаются без рецепта. Ты можешь их приобрести в аптекарских магазинах, больших универмагах, супермаркетах, аптеках, а также заказать по Интернету. Следует обратить внимание, прежде всего, на подходящий размер, знак «СЕ», а также на срок годности.

## Сколько стоят презервативы?

Одна пачка презервативов известных марок (10 шт.) стоит от 3 до 6 евро. В аптекарских магазинах зачастую продаются более дешевые презервативы их собственных брендов не менее хорошего качества.

# ПРОТИВО- ЗАЧАТОЧНАЯ ТАБЛЕТКА (ПИЛЮЛЯ)

## Преимущества

- ✦ Проста в применении.
- ✦ До 22 лет расходы на пилюлю покрываются государственным страхованием здоровья.

## Недостатки

- ✦ Принимается ежедневно – об этом нужно помнить!
- ✦ Гормоны влияют на процессы, происходящие в организме человека. Следовательно возможны риски, а иногда – и побочные эффекты (см. ниже).
- ✦ Не защищает от ВИЧ-инфекции, СПИДа либо других инфекций, передающихся половым путем (ИППП), к примеру хламидиоза или триппера.

## Надежность

Очень надежный способ контрацепции – если не забывать принимать таблетки вовремя и если они не выводятся из организма сразу после приема – например, при расстройстве желудка или рвоте. Продолжай читать дальше, чтобы узнать, что еще нужно учесть!

## Как она действует?

Обычная противозачаточная таблетка (микродозированная, т. е. микро-пилюля) содержит искусственные аналоги женских гормонов: эстроген и гестаген. Эти гормоны оказывают трехкратное воздействие:

- 1 Они предотвращают созревание яйцеклеток и выход одной из них из яичника в яйцевод (овуляцию).
- 2 Они предотвращают сжижение маточной слизи в шейке матки. Таким образом, сперматозоиды не могут попасть в матку и оплодотворить яйцеклетку.
- 3 Они предотвращают образование маточной слизи в шейке матки. Поэтому оплодотворенная яйцеклетка не может там закрепиться.



## Как правильно принимать таблетку?

Одна упаковка состоит из 21 или 22 таблеток. В день принимается по одной таблетке – приблизительно в одно и то же время каждый день. После этого прием прерывается на семь или шесть дней соответственно. Во время этого перерыва наступает менструация (месячные), так как гормоны в организм уже не поступают. После этого прием возобновляется со следующей упаковкой.

Также бывают таблетки, которые принимаются без перерыва. В одной такой упаковке содержится 28 таблеток, но в таблетках последних дней цикла не содержится гормонов.

**Начинать прием таблеток следует в первый день менструации (месячных выделений).**

## Что такое мини-таблетка?

Мини-пиля содержит только гестаген – т. е. в ней меньше гормонов. Эта таблетка оказывает точно такое же воздействие, как и микро-пиля. Она принимается ежедневно и без перерыва. Побочным действием часто является прекращение ежемесячной менструации (месячных), вместо этого возможны межменструальные кровотечения.

## Что делать, если я забыла принять таблетку?

Если ты забыла принять таблетку вовремя, ты можешь принять ее в течении последующих 12 часов. А на следующий день продолжить прием в обычное время. Если до следующего приема прошло более 12 часов, таблетка перестает быть надежным методом контрацепции. Несмотря на это, следует продолжить прием, но на протяжении последующих 7 дней обязательно дополнительно пользоваться презервативом. **Также если ты забыла принять таблетку больше одного раза, тебе следует дополнительно воспользоваться презервативом.**

## Что делать, если я заболела?

Степень действенности таблетки снижается после расстройства желудка или рвоты, и на протяжении 7 дней тебе с партнером следует прибегнуть к дополнительному методу контрацепции, например, презервативу. К тому же некоторые лекарства могут негативно повлиять на эффективность таблетки, к примеру, некоторые антибиотики, обезболивающие и успокаивающие (в том числе зверобой!), а также противовоспалительные препараты.



Тогда дополнительно воспользуйся презервативом. Как долго? На протяжении всего срока приема медикаментов и в последующие 7 дней после него.

## Существуют ли риски или побочные действия?

Таблетка может вызвать рвоту, головные боли, расстройства зрения, прибавку веса, нарушения менструального цикла (месячных), а также боли в груди. В таком случае обратись к своему гинекологу, мужчина или женщина. Девушкам, принимающим таблетку, не рекомендуется курить. Причина: как и курение, гормон эстроген повышает риск образования кровяных сгустков в кровеносных сосудах (тромбоз).

**Полезный совет:** таблетку лучше всего принимать после еды! Тогда от нее не будет тошнить.

## Как мне приобрести таблетку?

Противозачаточные таблетки продаются в аптеках только по рецепту врача-гинеколога, мужчины или женщины.

## Могу ли я получить рецепт на приобретение таблетки без ведома своих родителей?

Это зависит от твоего возраста. Тебе еще нет 14? Тогда тебе понадобится согласие родителей. Тебе уже 14, но еще нет 16? Тогда согласие родителей не обязательно, и ты можешь получить рецепт – решение принимает твой гинеколог, мужчина или женщина, побеседовав с тобой. Врачу нужно убедиться, что ты в состоянии принимать такого рода решения самостоятельно. Если ты старше 16, тебе в любом случае выдадут рецепт без согласия родителей.

## Сколько стоит таблетка?

Если у тебя имеется государственное страхование здоровья, тебе не нужно за нее платить. Страховой полис покрывает расходы до достижения 22-летнего возраста. Однако, начиная с 18 лет, предусмотрена доплата в размере 5 или 10 евро, в зависимости от препарата. В зависимости от бренда и емкости упаковки, противозачаточная таблетка стоит от 5 до 21 евро в месяц. Выгоднее всего приобретать ее в упаковке на 6 месяцев.

# 3 ОШИБКИ О КОНТРАЦЕПЦИИ

## **Ошибка 1: «осторожный» секс защищает от нежелательной беременности.**

Нет! «Осторожный» секс – это когда юноша прерывает половой акт, вынимая пенис из вагины (влагалища) незадолго до семяизвержения. Его также называют «coitus interruptus». **Это не является методом контрацепции!** Сперма могут проникнуть в вагину (влагалище) еще до того, как наступит семяизвержение. Кроме того, слишком часто юноши в возбужденном состоянии не могут вовремя остановиться.

## **Ошибка 2: забыть принять пилюлю не страшно, если это произошло один раз.**

Еще как! Если ты забыла принять таблетку, следует сделать это в течении следующих 12 часов. На следующий день принимать как обычно. Если прошло более 12 часов либо **если ты неоднократно забыла принять ее, вам необходимо дополнительно**



**пользоваться презервативом на протяжении 7 дней.**

## **Ошибка 3: презервативы – дело мужское.**

Не только. Ни одной девушке не следует полагаться на то, что юноша уже умеет пользоваться презервативами. **Научиться ими пользоваться следует обоим партнерам!** Банан прекрасно подходит для этого.

# ПРОЧИЕ ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

## Пилюля, вагинальное кольцо, контрацептивный пластырь и гормональная спираль...

- ✚ имеют схожий принцип действия,
- ✚ одинаковы по своей степени надежности,
- ✚ обладают похожими побочными эффектами;
- ✚ они отличаются, прежде всего, тем, каким способом их гормоны попадают в организм.

## Гормональная спираль

Гормональная спираль – маленькая Т-образная капсула. Она устанавливается в полости матки врачом-гинекологом, мужчиной или женщиной. Гормональная спираль выделяет гормон гестаген в небольших количествах. Она обеспечивает защиту от нежелательной беременности на срок до 5 лет.

## Преимущества

- ✚ Девушке не придется ежедневно беспокоиться о контрацепции.
- ✚ Расстройство желудка или рвота не влияют на эффективность спирали.
- ✚ Снижается количество менструальных выделений (месячных).

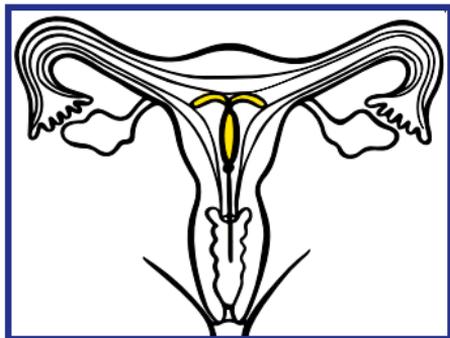
- ✚ До 22 лет расходы покрываются государственным страхованием здоровья.

## Недостатки

- ✚ По сравнению с другими средствами контрацепции спираль – довольно дорогое средство, если изъять ее до истечения 5 лет.
- ✚ Нерегулярные межменструальные выделения в течении длительного периода.
- ✚ Другие побочные эффекты: головные боли, боли в груди, угри.
- ✚ Не защищает от ВИЧ-инфекции/ СПИДа либо других инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

## Надежность

Гормональная спираль – очень надежное средство.



## Гормональный пластырь

Размер гормонального пластыря – всего-навсего 5 на 5 см. **Ты приклеиваешь его, например, на наружную поверхность плеча, живот, попу или бедро.** Пластырь регулярно выделяет гормоны (эстроген и гестаген), которые попадают в кровь через кожу. Пластырь наклеивается раз в семь дней, после чего ты заменяешь его на новый пластырь, который наклеиваешь на другую часть тела. По истечении трех недель использования необходимо сделать перерыв, во время которого проходят менструальные выделения (месячные). **Несмотря на это, и в этот период ты будешь защищена от нежелательной беременности.**

Гормональный пластырь можно приобрести по рецепту врача-гинеколога, мужчины или женщины.

## Преимущества

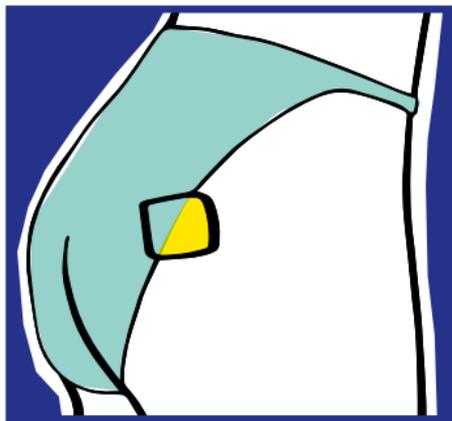
- # Применяется всего лишь раз в неделю.
- # Прост в применении.
- # Расстройство желудка или рвота не влияют на эффективность пластыря.
- # До 22 лет расходы покрываются государственным страхованием здоровья.

## Недостатки

- # Его видно на теле.
- # Необходимо следить за тем, чтобы он не отклеился.
- # Возможны побочные эффекты: нерегулярные межмесячные выделения, неприятные ощущения в груди, головные боли, раздражение кожи в том месте, где применялся пластырь, тошнота.
- # Женщинам, страдавшим тромбозом, нельзя пользоваться пластырем.
- # Пластырь не защищает от ВИЧ-инфекции/СПИДа и других инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

## Надежность

По своей надежности гормональный пластырь приравнивается к к пилюли.



## Вагинальное кольцо

Вагинальное кольцо – мягкое пластмассовое кольцо, которое ты вводишь самостоятельно, подобно тампону, в вагину (влагалище). Оно обеспечивает защиту от нежелательной беременности на протяжении 4 недель. **На протяжении первых трех недель оно, находясь внутри в вагине (влагалище), выделяет в организм искусственные гормоны.** После этого ты вынимаешь его из влагалища и делаешь недельный перерыв, во время которого наступают менструальные выделения (месячные). Затем ты вводишь новое кольцо – по возможности, в тот же самый день недели и в то же самое время дня. **Вагинальное кольцо отпускается по рецепту врача-гинеколога, мужчины или женщины.**

## Преимущества

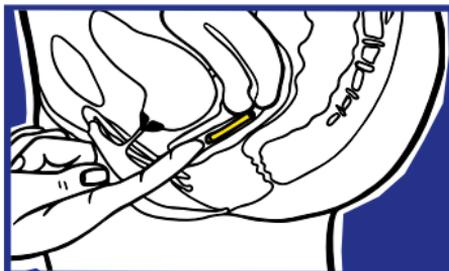
- ✚ Не придется думать о контрацепции каждый день.
- ✚ Ты можешь вставить его самостоятельно.
- ✚ Просто в применении.
- ✚ Расстройство желудка или рвота не влияют на его контрацептивный эффект.
- ✚ До 22 лет расходы покрываются государственным страхованием здоровья.

## Недостатки

- ✚ Возможны побочные эффекты: головные боли, вагинальные (влагалищные) воспаления и выделения, перепады настроения, угри.
- ✚ Повышает риск образования кровяных сгустков в сосудах (тромбоз).
- ✚ От зверобоя или препаратов от эпилепсии снижается эффективность кольца, а также его надежность.
- ✚ Не защищает от ВИЧ-инфекции/СПИДа и других инфекций, передающихся половым путем (ИППП), к примеру, хламидий или триппера.

## Надежность

По своей надежности вагинальное кольцо приравнивается к пилюли.



Информацию о других методах и средствах контрацепции – как гормональных, так и негормональных – ты можешь получить по ссылке [LOVELINE.de](https://www.love-line.de).

# НЕГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

## Диафрагма

Диафрагма – резиновый куполообразный колпачок с гибким ободком. Перед половым актом (максимум за 2 часа до него) ты смазываешь ее специальным гелем, нейтрализующим сперма. Потом ты вводишь колпачок в вагину (влагалище). **Закрывая шейку матки, диафрагма служит механическим препятствием.** Таким образом, сперма не могут проникнуть в матку. После полового акта ты оставляешь диафрагму в вагине (влагалище) как минимум еще на восемь часов. После чего ты ее достаешь и вымываешь. Подбор диафрагмы подходящего размера производится на приеме у врача-гинеколога, мужчины или женщины, либо в консультационном учреждении. Срок действия составляет два года.

## Преимущества

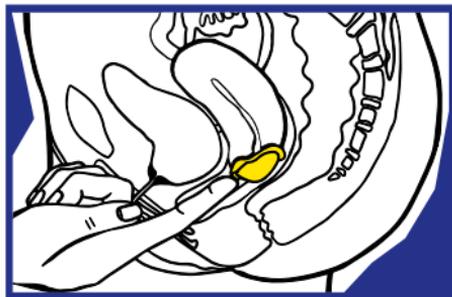
- ✦ Процессы в твоем организме не подвергаются влиянию никаких гормонов.
- ✦ Тебе придется вводить диафрагму только при надобности.
- ✦ Для ее приобретения тебе не понадобится рецепт (но тебе придется обратиться к врачу-гинекологу, мужчине или женщине, чтобы подобрать подходящий размер).

## Недостатки

- ✦ Тебе придется немного потренироваться в ее применении, пока ты не научишься правильно ее размещать – в противном случае она не будет надежным средством контрацепции.
- ✦ Расходы на ее приобретение не покрываются страхованием (стоимость: около 50 евро, и около 9 евро – гель).
- ✦ От применения геля у некоторых мужчин возникает жжение кожи пениса.
- ✦ Не защищает от ВИЧ-инфекции/ СПИДа либо других инфекций, передающихся половым путем (ИППП), к примеру, хламидий или триппера.

## Надежность

Если диафрагма установлена правильно, по своей надежности она приравнивается к презервативу.



# ТАБЛЕТКА «СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ» КАК СРЕДСТВО ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ

**Для чего предназначена «таблетка следующего дня»?**  
Для случаев неудачного или неправильного применения контрацептивов («сбоев»). Например:

- ✦ презерватив сполз или порвался,
- ✦ девушка забыла принять таблетку,
- ✦ незадолго после приема таблетки у девушки случилось расстройство желудка либо
- ✦ девушку вырвало незадолго после приема таблетки.

Тогда появляется риск забеременеть. Для таких срочных случаев предназначена таблетка «следующего дня». В таблетке «следующего дня» содержатся гормоны, и она препятствует оплодотворению яйцеклетки. Соответственно, она не является таблеткой «для прерывания беременности», а только мерой по ее предотвращению.

**Как мне получить таблетку «следующего дня»?**

Таблетка «следующего дня» отпускается без рецепта в аптеке. Там ты можешь проконсультироваться у фармацевта, мужчины или женщины, и прояснить некоторые вопросы – к примеру, выяснить, не забеременела

ли ты за это время или какие препараты можно принимать одновременно с этой таблеткой. Некоторые медикаменты (антибиотики либо зверобой) могут негативно влиять на эффективность таблетки «следующего дня», ослабляя ее.

Ночью или на выходных работают дежурные аптеки и отделения скорой помощи. **Какая из аптек на дежурстве, ты можешь узнать в Интернете.** В витринах многих аптек вывешивается список дежурных аптек и дней дежурства.

**В каком возрасте я смогу получить таблетку «следующего дня»?**

Девушкам, которым еще не исполнилось 14 лет, для приобретения рецепта или таблетки «следующего дня» понадобится согласие их родителей. В возрасте от 14 до 18 лет решение о продаже таблетки принимают врачи или работники аптеки, мужчины или женщины или работники аптеки. Поговорив с девушкой, они попробуют определить, в состоянии ли она принимать подобные решения самостоятельно. Когда тебе исполнится 16 лет, ты сможешь сама принять решение о покупке таблетки.

## Как быстро после «сбоя» мне необходимо ее принять?

После незащищенного секса или при неправильном применении контрацепции девушка должна принять таблетку «следующего дня» как можно быстрее – лучше всего в течение первых 12 часов с момента незащищенного полового акта. После этого ее эффективность постепенно снижается. Точный временной промежуток зависит от препарата. **Существуют таблетки «следующего дня» с двумя действующими веществами:** левоноргестрелом и улипристалацетатом (УПА). В зависимости от действующего вещества ее необходимо принять либо до истечения 72 часов (трех дней), либо до истечения 120 часов (пяти дней) после полового акта.

## Какие при этом существуют побочные эффекты?

У некоторых девушек и женщин от приема таблетки «следующего дня» могут возникнуть нежелательные эффекты: у некоторых появляются головные боли, боли в животе либо их тошнит. Также возможны небольшие вагинальные (влагалищные) выделения – их еще называют «мажущее кровотечение». У некоторых женщин возникают боли в груди или головокружения. Перед приемом таблетки «следующего дня» тебе необходимо

что-нибудь съесть – при приеме на пустой желудок повышается риск того, что тебя вырвет и таблетка не попадет в организм. Если это произойдет в первые три часа после приема, тебе нужно как можно быстрее приобрести и принять еще одну таблетку.

## Сколько она стоит?

**Пациенткам в возрасте до 22 лет таблетка «следующего дня» отпускается бесплатно, если имеется рецепт врача-гинеколога, мужчины или женщины.** С 18 лет может взиматься сбор на приобретение препарата по рецепту.

Если обратиться в аптеку без рецепта, стоимость таблетки «следующего дня» зависит от действующего вещества. Цены могут различаться в зависимости от аптеки, поскольку цена таблетки не фиксирована.

- ✦ Препараты с действующим веществом левоноргестрел в настоящий момент продаются в аптеках от 16 евро. Они действуют до истечения 72 часов после незащищенного полового акта.
- ✦ Цена препаратов с действующим веществом улипристалацетат (УПА) в настоящее время составляет около 36 евро. Ее можно принимать до истечения максимум 5 дней после незащищенного секса.

# ВАЖНО ЗНАТЬ

## Три пункта, о которых нужно знать каждой девушке

- ✦ Противозачаточная таблетка является надежным средством, только если ты не забудешь принять ее вовремя!
- ✦ Да, презерватив предназначен для юношей – но и тебе следует знать, как правильно его надеть и развернуть.
- ✦ Если тебе уже исполнилось 14, твой врач, мжчина или женщина, обязан соблюдать врачебную тайну. Без твоего согласия она или он не вправе сообщить что-то твоим родителям. Но только в том случае, если ты в состоянии самостоятельно принимать решения и осознаешь их последствия. врач, мжчина или женщина, удостоверится в этом, побеседовав с тобой.



### Важно для всех

Только презерватив защищает от ВИЧ-инфекции/СПИДа и снижает риск заражения другими инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

## Три пункта, о которых нужно знать каждому юноше

- ✦ Даже разворачивая презерватив, можно допустить ошибку. Потренируйся, пока ты не научишься делать это с уверенностью и не подберешь подходящий размер.
- ✦ Контрацепция – дело не только женское. Обсудите это и совместно примите решение.
- ✦ Будь готов и позаботься о том, чтобы у тебя при себе всегда был презерватив – но только не в кармане брюк! Там он может испортиться.



# ИНФОРМАЦИЯ & КОНСУЛЬТАЦИИ



Если у тебя возникли вопросы о сексуальности, отношениях или контрацепции, ты можешь обратиться в консультационное учреждение.

Консультации проводятся анонимно и, как правило, бесплатно.

Ты хочешь узнать больше или найти консультационное учреждение поблизости? Тогда пройди по ссылке [LOVELINE.de](https://love.line.de).

Мы также предоставляем бесплатные брошюры и краткие инфоматериалы на разные другие темы, к примеру:

- ✦ „Wie geht's – wie steht's?“  
(Как живется-можется?)Полезная информация для юношей и молодых людей
- ✦ „Jules Tagebuch – Aufregende Jahre“  
(Дневник Юли – интересные годы) Рассказы 16-летней девушки о половой зрелости
- ✦ „SEX & TIPPS – Jungenfragen“  
(Мужские вопросы)
- ✦ „SEX & TIPPS – Mädchenfragen“  
(Женские вопросы)
- ✦ „SEX & TIPPS – Was mir wichtig ist“ (Все, что мне важно)
- ✦ „SEX&TIPPS – Wo die Liebe hinfällt“ (Любовь зла...)

Все брошюры предоставляются бесплатно по адресу:

BZgA, Maarweg 149 – 161, 50825 Köln  
(BZgA, Maarweg 149 – 161, 50825 Кёльн)  
или по адресу [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)  
ФАКС: 0221-899-22-57  
Электронный адрес: [LOVELINE.de](https://love.line.de)



**Собираешься  
заняться сексом со  
своей подругой или  
другом?**

Тогда ты наверняка спрашиваешь себя, каким контрацептивом воспользоваться, чтобы избежать риска нежелательной беременности.

В данной брошюре содержится информация о самых главных **МЕТОДАХ И СРЕДСТВАХ КОНТРАЦЕПЦИИ**.

Для молодежи таковыми являются прежде всего **ПРОТИВОЗАЧАТОЧНАЯ ТАБЛЕТКА** и **ПРЕЗЕРВАТИВ**.

Презерватив заодно защищает от ВИЧ и других заразных инфекций, о чем ты тоже сможешь узнать, прочитав ее.

**Ваш ФЦПСЗ желает вам приятного чтения!**