

SEX & TIPPS

قرص ضد حاملگی  
کاندوم  
و غیره

Auf Farsi

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 LOVELINE.de

# نگاهی کلی به وسایل جلوگیری از حاملگی



مینی پیل (قرص کوچک ضد حاملگی یا قرص شیردهی)، قرص ضد حاملگی (میکروپیل)



برچسب ضد حاملگی

با هورمون



حلقه مهبل (واژنی)



آی یو دی هورمونی



کاندوم



دیافراگم

بدون هورمون

چاپ (Druck): Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
ویرایش (Auflage): 2.10.11.21 (۱,۱۰,۱۱,۲۱)  
شماره سفارش (Bestellnummer):  
13066400 (۱۳۰۶۶۴۰۰)

این بروشور توسط مرکز فدرال آموزش سلامت (BZgA) به طور رایگان ارائه می شود. هدف از ارائه این بروشور، فروش آن توسط دریافت کننده یا شخص ثالثی نیست. تعبیر محتوای آن مجاز نیست. کلیه اطلاعات مربوطه باید مشهود باشد.

ناشر (Herausgeberin): Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Verwaltungsleitung der Bundeszentrale für  
Dr. Julia Tief :gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln  
www.bzga.de

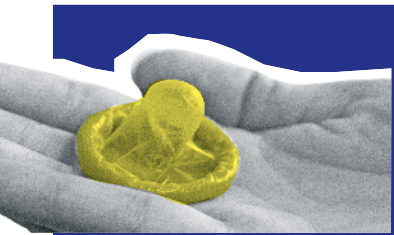
کلیه حقوق محفوظ است  
طرح و متن (Konzeption und Manuskript):  
Kirsten Khaschei  
ویراستاری (Redaktion): Volker Schmidt  
طراحی (Gestaltung): BOK + Gärtner GmbH, Münster  
عکس ها (Fotos): Gettyimages

Übersetzung der Broschüre „SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.“

# فهرست مندرجات

- ۲# کاندوم
- ۶# قرص ضدحاملگی
- ۹# اشتباهات مربوط به جلوگیری از حاملگی رایج ترین سه اشتباه
- ۱۰# سایر وسایل جلوگیری از حاملگی هورمونی
- ۱۳# وسایل جلوگیری از حاملگی بدون هورمون
- ۱۴# «قرص بعد از آن (جلوگیری فوری از حاملگی)» برای موارد اضطراری
- ۱۶# مسائل مهمی که باید دانست
- ۱۷# اطلاعات و مشاوره

# کاندوم



## کاندوم پوشش پلاستیکی بسیار نازکی است.

در بسته بندی به صورت کلاهک کوچکی جمع (لوله) شده است. کاندوم روی آلت جنسی مردانه شق (در حالت نعوظ) کشیده می شود. در نوک این کلاهک فضای خالی کوچکی دیده می شود که محل جمع آوری منی است. بعد از انزال، منی در آن جمع می شود و به این ترتیب نمی تواند وارد مهبل (واژن) شود.

### معایب

- # برای کشیدن کاندوم روی آلت جنسی، باید وقفه کوتاهی داد.
- # برای استفاده از کاندوم باید کمی تمرین کرد.

### قابلیت اطمینان

اگر اشتباهی در استفاده از کاندوم نکنی، خیلی قابل اطمینان است. بقیه مطلب را بخوان تا بدانی چه مواردی را باید رعایت کنی!

### مزایا

- # تنها وسیله جلوگیری از حاملگی برای پسران است.
- # در مقابل حاملگی، بچه دار شدن ناخواسته و اچ آی وی / ایدز محافظت می کند.
- # خطر ابتلا به سایر عفونت ها و بیماری های جنسی (STI) مثل کلامیدیا یا سوزاک را کمتر می کند.
- # نیازی به نسخه دکتر نیست.
- # عوارض جانبی ندارد. اگر کسی به لاتکس حساسیت داشته باشد، می تواند کاندوم پلی اورتان بخرد.

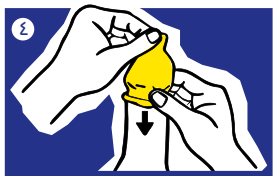
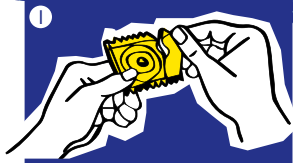
## اینطور انجام می شود

**باز کردن:** ① - بسته را با انگشتان با احتیاط پاره کن. از قیچی استفاده نکن! احتیاط کن: ناخن بلند، دندان، انگشتر یا پیرسینگ هم ممکن است کاندوم را خراب کند. بسته پاره یا خراب بوده است؟ در این صورت یک کاندوم جدید بردار!

**روی آلت جنسی گذاشتن:** آلت جنسی باید شق (در حالت نعوظ) باشد. کنترل کن که کاندوم را در جهت صحیح قرار دهی. طرف لوله شده حلقه پلاستیکی باید به طرف بیرون باشد. ② - پوست ختته گاه - اگر موجود باشد - باید به عقب کشیده شود. ③ - فضای خالی در نوک کاندوم (محل جمع آوری منی) را به هم فشار بده تا هوا خارج شود. اگر این کار انجام نشود، ممکن است بعداً کاندوم بترکد و دیگر محافظت نکند. علاوه بر آن اگر داخلش هوا باشد، جایی برای منی باقی نمی ماند.

**کشیدن روی آلت جنسی:** ④ - کاندوم لوله شده را تا پایین آلت جنسی باز کن. اگر نتوانستی این کار را بکنی، کاندوم را در جهت اشتباه روی آلت جنسی گذاشته ای. در این صورت باید کاندوم جدیدی برداری. زیرا: ممکن است روی کاندوم اسپرم هایی وجود داشته باشد.

**بیرون آوردن:** ⑤ - آلت جنسی را قبل از آن که به حالت عادی برگردد، به همراه کاندوم از مهبل (واژن) یا مقعد بیرون بکش. بهتر است موقع بیرون کشیدن، کاندوم را با شست و انگشت اشاره محکم نگهداری. کاندوم را بعد از درآوردن، گره بزن و نه در داخل توالت، بلکه در سطل زباله بینداز.





## هرگز...

# کاندوم را پیش از گذاشتن روی آلت جنسی، باز نکن! در این صورت دیگر نمی‌توانی آن را درست روی آلت جنسی بکشی و علاوه بر آن ممکن است خراب شود.

# از دو کاندوم روی هم استفاده نکن! وقتی دو پلاستیک روی هم مالیده شود، ممکن است هر دو کاندوم خراب شود.

علاوه بر آن دو کاندوم روی هم راحت‌تر می‌لغزد و در می‌آید.

# روی کاندوم وازلین، روغن بچه یا سایر ژل‌های دارای چربی نمال! این کار باعث خراب شدن لاتکس می‌شود.

# از یک کاندوم دو بار استفاده نکن!

# از کاندوم بیش از اندازه تنگ یا گشاد استفاده نکن.

اندازه‌های مختلفی وجود دارد - اندازه‌های مختلف را امتحان کن تا کاندوم مناسب خود را پیدا کنی.

کاندوم خیلی گشاد ممکن است گیر کند یا بلغزد و خارج شود. عرض کاندوم استاندارد ۵۲ میلی‌متر است. این اندازه برای بعضی از جوانان (هنوز) خیلی بزرگ است. عرض کاندوم‌های کوچکتر حدود ۴۹ میلی‌متر و کاندوم‌های بزرگتر حدود ۵۵ میلی‌متر است. **اندازه‌های مختلف را امتحان کن!** کاندوم باید روی آلت

جنسی صاف باشد و چین نخورد. کاندوم‌هایی با شکل آناتومی بدن یا سیلندری مناسب (Passform) نیز وجود دارد. شکل مناسب هم مانند اندازه کاندوم مهم است تا کاندوم درست روی آلت جنسی قرار گیرد. اندازه کاندوم به میلی‌متر معمولاً روی بسته بندی نوشته شده است. روی کاندوم‌های کوچکتر معمولاً “XS”، “Slimfit”، “Slim”، یا “tailliert” نوشته شده است. روی کاندوم‌های بزرگتر نوشته شده است: “Maxi”، “Large”، “XL” یا “KingSize”.

## موقع خرید کاندوم باید به چه چیزی توجه کنم؟

فقط کاندوم‌هایی بخر که روی بسته بندی آن علامت “CE” داشته باشد. این علامت نشان می‌دهد که کاندوم مارکدار و دارای مشخصات ایمنی تأیید شده است.

## آیا ممکن است تاریخ مصرف کاندوم گذشته باشد؟

بله! هر کاندومی دارای تاریخ مصرف است که روی بسته بندی نوشته شده است. اگر تاریخ مصرف گذشته باشد، دیگر نباید از آن کاندوم استفاده کرد.

## اندازه مناسب را چطور پیدا کنم؟

کاندوم در اندازه‌های مختلفی وجود دارد. مسئله مهم اندازه بودن عرض کاندوم است: کاندوم خیلی تنگ ممکن است بترکد یا پاره شود.



## کاندوم را چگونه بکار ببرم؟

در جیب شلوار یا در کیف پول ننگه ندار چون ممکن است صدمه بخورد. علاوه بر آن کاندوم در مقابل گرما و نور آفتاب حساس است.

## چه وقتی کاندوم را روی آلت جنسی بکار ببرم؟

قبل از انزال هم احتمال دارد اسپرم از آلت جنسی خارج شود. بنابراین باید حتماً کاندوم را قبل از اولین تماس آلت جنسی با مهبل (واژن) یا مقعد روی آلت جنسی کشید.

## آیا با وجود استفاده از کاندوم می‌توانیم از روان‌کننده هم استفاده کنیم؟

بله، اما فقط در صورتی که روان‌کننده، محلول در آب و یا بدون چربی باشد که روی بسته بندی روان‌کننده نوشته شده است. مواد چرب یا دارای روغن مانند وازلین یا روغن بچه، باعث خراب شدن کاندوم می‌شود.

## آیا خطرات یا عوارض جانبی هم وجود دارد؟

نه، برعکس: کاندوم تنها وسیله جلوگیری از حاملگی است که در مقابل اچ‌آی‌وی/ایدز محافظت می‌کند. کاندوم علاوه بر آن خطر سرایت سایر عفونت‌ها و بیماری‌های جنسی (STI) مانند سوزاک یا کلامیدیا را کم می‌کند. بعضی از پسران یا دختران نسبت به لاتکس (لاستیک) حساسیت دارند. آن‌ها می‌توانند از داروخانه کاندوم پلی‌اورتان (پلاستیک) تهیه کنند.

## از کجا کاندوم بخرم؟

کاندوم را می‌توان بدون نسخه پزشک تهیه کرد. می‌توانی در فروشگاه‌های لوازم بهداشتی، فروشگاه‌های بزرگ، سوپرمارکت‌ها، داروخانه‌ها یا از طریق اینترنت کاندوم بخری. اما باید به صحیح بودن اندازه کاندوم، علامت CE و تاریخ مصرف توجه کنی.

## قیمت کاندوم چقدر است؟

قیمت ۱۰ عدد کاندوم مارکدار بین ۳ تا ۶ یورو است. گاهی فروشگاه‌های لوازم بهداشتی مارک همان فروشگاه را به قیمت ارزان‌تر عرضه می‌کنند که کیفیت آن هم همانقدر خوب است.

# قرص ضدحاملگی

## کارکرد قرص ضدحاملگی چگونه است؟

قرص ضدحاملگی معمولی (میکروپیل) دارای هورمون‌های مصنوعی زنانه است: استروژن و پروژسترون. هورمون‌ها سه کارکرد دارند:

① مانع بالغ شدن تخمک و انتقال تخمک از تخمدان به لوله رحم (تخمک‌گذاری) می‌شوند.

② مانع از رقیق و مایع شدن مخاط گردن رحم می‌شوند. به این ترتیب اسپرم‌ها نمی‌توانند به داخل رحم بروند تا در آن‌جا تخمک را بارور کنند.

③ مانع ضخیم شدن مخاط رحم می‌شوند و به این ترتیب تخمک بارور شده نمی‌تواند در مخاط رحم لانه‌گزینی کند.

## مزایا

- # استفاده از قرص ضدحاملگی آسان است.
- # بیمه خدمات درمانی دولتی تا سن ۲۲ سالگی هزینه را برعهده می‌گیرد.

## معایب

- # باید هر روز به آن فکر کرد.
- # هورمون‌ها در بدن تأثیر می‌گذارد و به همین دلیل خطرات و گاهی عوارض جانبی (توضیح در ادامه متن) وجود دارد.
- # در برابر اچ‌آی‌وی/ایدز یا سایر عفونت‌ها و بیماری‌های جنسی (STI) مثل کلامیدیا یا سوزاک محافظت نمی‌کند.

## قابلیت اطمینان

اگر مصرف قرص را فراموش نکنی یا قرص بلافاصله به دلیل استفراغ یا اسهال از بدنت خارج نشود، خیلی قابل اطمینان است. با خواندن بقیه متن، متوجه می‌شوی به چه مسائلی باید توجه کنی!





## قرص را چگونه باید مصرف کرد؟

یک بسته قرص ضدحاملگی شامل ۲۱ یا ۲۲ قرص است که باید هر روز، در ساعت تقریباً مشخصی یک قرص مصرف کرد. بعد از آن به مدت شش تا هفت روز قرص مصرف نمی‌شود. در طول این وقفه در خوردن قرص، دیگر به بدن هورمون داده نمی‌شود، بنابراین خونریزی ماهانه شروع می‌شود. بعد از آن بسته جدیدی مصرف می‌شود.

قرص‌هایی هم هست که می‌توان بدون وقفه مصرف کرد. یک بسته از این نوع قرص، حاوی ۲۸ قرص است اما قرص‌های مربوط به روزهای آخر دارای هورمون نیست.

## کسی که برای اولین بار قرص ضدحاملگی

مصرف کند، اولین قرص را در روز اول

خونریزی ماهانه استفاده می‌کند.

## مینی پیل (قرص کوچک ضدحاملگی یا قرص شیردهی) چیست؟

مینی پیل فقط دارای هورمون پروژسترون است، یعنی هورمون کمتری دارد. تأثیرش مثل قرص معمولی ضدحاملگی (میکروپیل) است. این قرص را باید هر روز و بدون وقفه مصرف کرد. یکی از عوارض جانبی آن در بسیاری اوقات، قطع شدن خونریزی ماهانه است. اما درعوض ممکن است گاهی بین دو عادت ماهانه، خونریزی وجود داشته باشد.

## اگر قرص را فراموش کردم، چه کار باید بکنم؟

اگر یک بار قرص را فراموش کردی، می‌توانی تا ۱۲ ساعت بعد از ساعت متعارف، قرص را مصرف کنی و روز بعد هم به طور معمول قرص را مصرف کنی. اگر بیشتر از ۱۲ ساعت از ساعت معمول مصرف قرص گذشته باشد، دیگر جلوگیری از حاملگی مطمئن نیست. در این صورت باید ۷ روز علاوه بر مصرف قرص، با کاندوم هم جلوگیری کرد.

## اگر چندین بار فراموش کردی قرص

ضدحاملگی را مصرف کنی، لازم است علاوه بر مصرف قرص، از کاندوم هم استفاده کنید.

## اگر مریض باشم، چی؟

جلوگیری توسط قرص ضدحاملگی بعد از اسهال یا استفراغ، دیگر مطمئن نیست و باید ۷ روز علاوه بر خوردن قرص، از روش جلوگیری دیگری مثل کاندوم هم استفاده کنید. بعضی از داروها هم تأثیر قرص ضدحاملگی را به خطر می‌اندازد مانند مسهل، بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها، داروی مسکن یا آرام‌بخش (گل‌راعی یا یوهانس کراوت هم همینطور!) و داروهای ضد التهاب. در صورت استفاده از این داروها، علاوه بر قرص از کاندوم هم استفاده کن. چه مدت؟ تا وقتی دارو می‌خوری و هفت روز بعد از آن.

## آیا خطرات و عوارض جانبی وجود دارد؟

قرص ضدحاملگی ممکن است باعث تهوع، سردرد، اختلال دید، افزایش وزن، اختلال خونریزی و درد و حساس شدن سینه بشود. در این صورت به دکتر متخصص زنان خود مراجعه کن. دختران یا زنانی که قرص ضدحاملگی مصرف می کنند، نباید سیگار بکشند.

دلیل: هورمون استروژن موجود در قرص ضدحاملگی هم مثل سیگار کشیدن، خطر لخته شدن خون در رگ (ترومبوز) را افزایش می دهد.



باید مطمئن باشی که می توانی در این مورد خودت به تنهایی تصمیم بگیری. اگر سنت بالای ۱۶ سال باشی، می توانی قرص ضدحاملگی را در هر صورت و بدون موافقت والدین دریافت کنی.

**راهنمایی:** همیشه قبل از مصرف قرص ضدحاملگی، چیزی بخور! این کار مانع حالت تهوع می شود.

**قیمت قرص ضدحاملگی چقدر است؟**  
اگر بیمه خدمات درمانی دولتی داشته باشی، مجانی است. شرکت بیمه، تا ۲۲ سالگی، هزینه قرص ضدحاملگی تو را پرداخت می کند. اما از ۱۸ سالگی باید مطابق قانون بخشی از هزینه به میزان حدود ۵ تا ۱۰ یورو را پرداخت کرد. رقم دقیقی که باید پرداخت کنی، بستگی به قیمت دارو دارد. قیمت قرص ضدحاملگی، بسته به مارک و اندازه بسته بندی، بین ۵ و ۲۱ یورو در ماه است و بسته بندی شش ماهه از سایر بسته بندی ها ارزان تر است.

**قرص ضدحاملگی را چطور تهیه کنم؟**  
دکتر متخصص زنان باید قرص ضدحاملگی را تجویز کند. با داشتن نسخه دکتر، می توان قرص را در داروخانه دریافت کرد.

**آیا می توانم بدون اطلاع پدر و مادرم، قرص ضدحاملگی دریافت کنم؟**

بستگی دارد چندساله باشی. کمتر از ۱۴ سال داری؟ در این صورت باید پدر و مادرت موافق باشند. بین ۱۴ و ۱۶ سال داری؟ در این صورت می توان قرص ضدحاملگی را بدون اطلاع پدر و مادر هم تجویز کرد - دکتر متخصص زنان بعد از صحبت با تو در این باره تصمیم می گیرد. دکتر

# اشتباهات مربوط به جلوگیری از حاملگی رایج ترین سه اشتباه



## ۱. اشتباه: «مواظب بودن» مانع حاملگی می شود.

نه! «مواظب بودن» به معنای آن است که پسر آلت جنسی خود را مدت کوتاهی قبل از انزال از داخل مهبل (واژن) بیرون بکشد. به این کار «آمیزش منقطع» هم می گویند. این کار روش جلوگیری از حاملگی نیست! ممکن است قبل از انزال هم اسپرم وارد مهبل (واژن) شود. علاوه بر آن خیلی پیش می آید که پسر به اندازه ای تحریک شده است که نمی تواند آلت جنسی خود را به موقع بیرون بکشد.

## ۲. اشتباه: اگر یک بار قرص ضدحاملگی فراموش شود، عیبی ندارد.

چرا عیب دارد! اگر قرص ضدحاملگی را فراموش کردی، باید قرص را طی ۱۲ ساعت بعد مصرف کنی. از روز بعد، مصرف قرص به طور معمول ادامه پیدا می کند. اما اگر بیشتر از ۱۲ ساعت گذشته باشد یا مصرف قرص را برای بار دوم فراموش کرده باشی، باید ۷ روز علاوه بر مصرف قرص، با کاندوم هم جلوگیری کنی.

## ۳. اشتباه: کاندوم مسئله ای است مربوط به پسر.

نه، فقط مربوط به پسر نیست. هیچ دختری نباید مطمئن باشد که پسر می داند چطور از کاندوم استفاده کند. هر دو باید استفاده از کاندوم را تمرین کنند. موز برای تمرین مناسب است.

# سایر وسایل جلوگیری از حاملگی هورمونی

## معایب

- # اگر آی یو دی هورمونی قبل از گذشت پنج سال درآورده شود، نسبتاً گران است.
- # خونریزی نامنظم به طور مداوم
- # سایر عوارض جانبی احتمالی: سردرد، حساس شدن و درد سینه، جوش (آکنه)
- # در برابر اچ آی وی/ایدز یا سایر عفونت ها و بیماری های جنسی (STI) محافظت نمی کند.

## قابلیت اطمینان

خیلی قابل اطمینان است.

## قرص ضدحاملگی، حلقه مهبلی (واژنی)، برچسب ضدحاملگی و آی یو دی هورمونی...

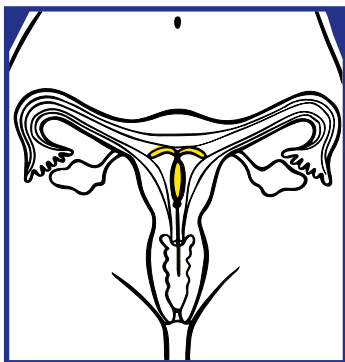
- # تأثیرشان شبیه به هم است،
- # قابلیت اطمینان شان تقریباً برابر است،
- # عوارض جانبی شان مشابه است
- # تفاوت شان در درجه اول مربوط به آن است که هورمون از چه راهی به بدن وارد می شود.

## آی یو دی هورمونی

آی یو دی هورمونی وسیله ای کوچک به است T شکل. دکتر متخصص زنان آی یو دی هورمونی را در داخل رحم قرار می دهد. آی یو دی هورمونی مقدار کمی هورمون پروژسترون آزاد می کند. این دستگاه تا پنج سال از حاملگی جلوگیری می کند.

## مزایا

- # نباید هر روز به جلوگیری از حاملگی فکر کرد.
- # در صورت اسهال یا استفراغ هم مؤثر است.
- # شدت خونریزی کمتر است.
- # بیمه خدمات درمانی دولتی تا سن ۲۲ سالگی، هزینه را برعهده می گیرد.

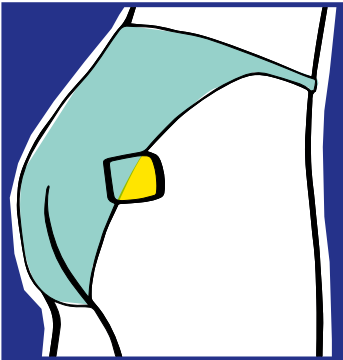


## معایب

- # دیده می‌شود.
- # باید توجه کرد که برچسب سر جای خود بماند.
- # عوارض جانبی احتمالی:
  - خونریزی ماهانه نامرتب، ناراحتی در سینه، سردرد، حساس شدن پوست در جایی که برچسب چسبانده شده است، تهوع.
- # کسی که قبلاً دچار لخته شدن خون در رگ (ترومبوز) شده باشد، نباید از برچسب ضد حاملگی استفاده کند.
- # در برابر اچ آی وی/ایدز یا سایر عفونت‌ها و بیماری‌های جنسی (STI) محافظت نمی‌کند.

## قابلیت اطمینان

- # برچسب ضد حاملگی به اندازه قرص ضد حاملگی مطمئن است.



## برچسب ضد حاملگی

اندازه برچسب ضد حاملگی حدوداً ۵ سانتی‌متر در ۵ سانتی‌متر است. برچسب را روی بازو، شکم، باسن یا ران می‌چسبانی. برچسب ضد حاملگی به طور مداوم هورمون آزاد می‌کند (استروژن و پروژسترون)، که از طریق پوست وارد خون می‌شود. برچسب ضد حاملگی هفت روز روی پوست می‌ماند. بعد برچسب جدیدی درنقطه دیگری از بدن می‌چسبانی. بعد از سه هفته، به مدت یک هفته برچسب ضد حاملگی نمی‌زنی که طی این هفته خونریزی ماهانه شروع می‌شود. در طول این یک هفته هم چنان تأثیر ضد حاملگی ادامه دارد. برچسب ضد حاملگی را دکتر متخصص زنان تجویز می‌کند.

## مزایا

- # فقط یک بار در هفته باید به آن فکر کرد.
- # استفاده از آن آسان است.
- # در صورت اسهال یا استفراغ هم مؤثر است.
- # بیمه خدمات درمانی دولتی تا سن ۲۲ سالگی، هزینه را برعهده می‌گیرد.

## حلقه مهبل (واژنی)

حلقه مهبل (واژنی) حلقه پلاستیکی نرمی است که مثل تامپون وارد مهبل می‌کند. حلقه مهبل چهار هفته از حاملگی جلوگیری می‌کند. سه هفته در داخل مهبل می‌ماند و هورمون مصنوعی آزاد می‌کند. بعد آن را در می‌آوری و یک هفته صبر می‌کنی. در طول این هفته، خونریزی ماهانه شروع می‌شود. بعد از آن حلقه مهبل جدیدی وارد مهبل می‌کنی. بهتر است این کار در همان ساعت و همان روز هفته‌ای انجام شود که حلقه قبلی را گذاشته بودی. حلقه مهبل را دکتر متخصص زنان تجویز می‌کند.

## معایب

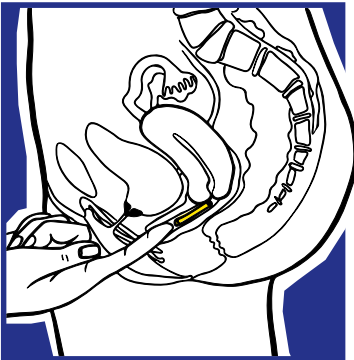
- # عوارض جانبی احتمالی: سردرد، التهاب مهبل (واژن) و ترشح، نوسانات حالت روحی، جوش (آکنه)
- # خطر لخته شدن خون در رگ (ترومبوز) را زیاد می‌کند.
- # اگر مثلاً گل راعی (یوهانس کراوت) یا داروی بیماری صرع مصرف کنی، تأثیرش قابل اطمینان نیست.
- # در برابر اچ آی وی/ایدز یا سایر عفونت‌ها و بیماری‌های جنسی (STI) مثل کلامیدیا یا سوزاک محافظت نمی‌کند.

## قابلیت اطمینان

حلقه مهبل (واژن) به اندازه قرص ضد حاملگی مطمئن است.

## مزایا

- # لازم نیست هر روز به آن فکر کنی.
- # خودت می‌توانی حلقه مهبل (واژنی) را وارد کنی.
- # استفاده از آن آسان است.
- # حلقه مهبل در صورت اسهال یا استفراغ هم مؤثر است.
- # بیمه خدمات درمانی دولتی تا سن ۲۲ سالگی، هزینه را برعهده می‌گیرد.



اطلاعات در مورد سایر وسایل  
ضد حاملگی هورمونی در  
[LEVELINE.de](http://LEVELINE.de) موجود است.

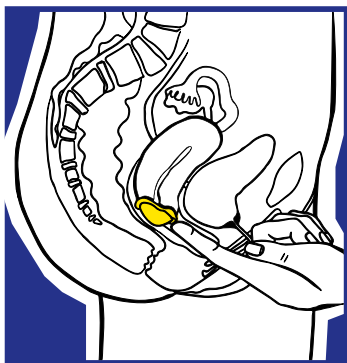
# وسایل جلوگیری از حاملگی بدون هورمون

## معایب

- # باید کمی تمرین کنی تا کاملاً در جای صحیح قرار بگیری - وگرنه از حاملگی به طور مطمئن جلوگیری نمی کنی!
- # هزینه آن را خودت پرداخت می کنی (قیمت: حدود ۵۰ یورو، ژل حدود ۹ یورو).
- # ژل گاهی باعث سوزش آلت جنسی مرد می شود.
- # در برابر اچ آی وی/ایدز یا سایر عفونت ها و بیماری های جنسی (STI) مثل کلامیدیا یا سوزاک محافظت نمی کند.

## قابلیت اطمینان

اگر در جای صحیح قرار بگیری، به اندازه کاندوم قابل اطمینان است.



## دیافراگم

دیافراگم حلقه قابل انعطافی است که با پلاستیک پوشیده شده است. مدت کوتاهی قبل از سکس (کمتر از دو ساعت قبل از سکس) روی دیافراگم ژل می مالی که اسپرم ها را از بین می برد. بعد این حلقه را وارد مهبل (واژن) می کنی تا دیافراگم مانند مانعی جلوی دهانه رحم قرار بگیرد. به این ترتیب اسپرم نمی تواند وارد رحم شود. بعد از آمیزش جنسی، باید دیافراگم حداقل ۸ ساعت در داخل مهبل بماند. بعد دیافراگم را بیرون می آوری و می شویی. اندازه دیافراگم در مطب دکتر متخصص زنان و یا مرکز مشاوره تنظیم می شود. دیافراگم به مدت دو سال قابل استفاده است.

## مزایا

- # روی بدن تأثیر هورمونی ندارد.
- # فقط هر وقت لازم داشته، از آن استفاده می کنی.
- # برای استفاده از دیافراگم نیازی به نسخه دکتر نیست. (اما اندازه آن باید در مطب دکتر متخصص زنان تنظیم شود).

# «قرص بعد از آن» (جلوگیری فوری از حاملگی) برای موارد اضطراری

«قرص بعد از آن» را چگونه تهیه کنم؟

«قرص بعد از آن» را می‌توان بدون نسخه در داروخانه تهیه کرد. می‌توانی با داروساز مشورت کنی و سؤال کنی - مثلاً بررسی آیا امکان دارد حامله شده باشی یا چه داروهایی می‌توان هنگام استفاده از «قرص بعد از آن» مصرف کرد. زیرا امکان دارد بعضی از داروها تأثیر «قرص بعد از آن» را مختل کنند، مانند بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها یا گل‌راعی (یوهانس کراوت).  
شب‌ها و روزهای آخر هفته داروخانه‌های کشیک وجود دارد. داروخانه‌های کشیک را می‌توان در اینترنت پیدا کرد. در ویتنام بسیاری از داروخانه‌ها نیز روی تابلویی نوشته شده است چه داروخانه‌ای کشیک است.

برای استفاده از «قرص بعد از آن»  
باید چندساله باشم؟

دختران کمتر از ۱۴ سال برای گرفتن نسخه یا خرید «قرص بعد از آن» نیاز به اجازه پدر و مادرشان دارند.

اگر سن دختر بین ۱۴ و ۱۸ باشد، داروساز یا دکتر در این مورد تصمیم می‌گیرد، یعنی ضمن گفتگو سعی می‌کند بفهمد آیا دختر می‌تواند خودش به تنهایی تصمیم بگیرد. از ۱۶ سالگی می‌توانی بدون مشکل «قرص بعد از آن» را تهیه کنی.

«قرص بعد از آن»

(جلوگیری فوری از حاملگی)

برای چه مواردی است؟

گاهی موقع جلوگیری از حاملگی حوادثی اتفاق می‌افتد. مثلاً:

- # کاندوم لیز می‌خورد و بیرون می‌آید یا پاره می‌شود،
- # دختر یا زن فراموش می‌کند قرص ضدحاملگی را مصرف کند،
- # دختر یا زن کمی بعد از خوردن قرص ضدحاملگی اسهال دارد یا
- # دختر یا زن کمی بعد از مصرف قرص، استفراغ می‌کند.

در اینصورت خطر حاملگی دختر یا زن وجود دارد. «قرص بعد از آن» برای چنین مواقع اضطراری است. «قرص بعد از آن» دارای هورمون است و باعث می‌شود تخمک بارور نشود، بنابراین «قرص سقط جنین» نیست بلکه مانع حاملگی می‌شود.



## چقدر سریع باید «قرص بعد از آن» را مصرف کنم؟

دختر یا زن باید بعد از سکس بدون محافظت یا بعد از آن که موقع جلوگیری از حاملگی حادثه ای اتفاق افتاد، «قرص بعد از آن» را هر چه سریع تر مصرف کند، ترجیحاً طی ۱۲ ساعت بعد از آمیزش جنسی بدون محافظت. تأثیر این قرص بعد از این مدت به تدریج کمتر می شود. طول مدت تأثیر بستگی به نوع قرص دارد. «قرص بعد از آن» با دو ترکیب وجود دارد: لوونورژسترول و اولیپریستال استات (UPA). بسته به ترکیب قرصی که مصرف می شود، باید قرص را حداکثر ۷۲ ساعت (سه روز) یا حداکثر ۱۲۰ ساعت (پنج روز) بعد از آمیزش جنسی مصرف کرد.

## چه عوارض جانبی وجود دارد؟

«قرص بعد از آن» برای بعضی از دختران و زنان، عوارض ناخواسته ای به همراه دارد: بعضی ها سردرد یا دل درد یا حالت تهوع می گیرند. احتمال خونریزی خفیف («لکه بینی») از مهبل (واژن) هم وجود دارد. بعضی دختران و زنان احساس درد و حساس شدن سینه یا سرگیجه دارند. بهتر است قبل از خوردن «قرص بعد از آن» چیزی نخوری، زیرا خوردن قرص با معده خالی ممکن است باعث شود استفراغ کنی و قرص بیرون بیاید. اگر طی سه ساعت بعد از خوردن قرص استفراغ کردی، باید بلافاصله «قرص بعد از آن» دیگری تهیه و مصرف کنی.

## قیمت این قرص چقدر است؟

«قرص بعد از آن» در صورت گرفتن نسخه از دکتر متخصص زنان، برای دختران و زنان زیر ۲۲ سال مجانی است. از سن ۱۸ سالگی ممکن است لازم باشد مبلغی برای هزینه نسخه پرداخت شود. در صورت تهیه «قرص بعد از آن» در داروخانه بدون داشتن نسخه، قیمت قرص بستگی به نوع آن دارد. قیمت ممکن است در داروخانه های مختلف، متفاوت باشد، زیرا قیمت فروش مشخصی وجود ندارد.

- # قیمت قرص حاوی ماده لوونورژسترول در حال حاضر در داروخانه حداقل ۱۶ یورو است که تا ۷۲ ساعت بعد از آمیزش جنسی بدون محافظت تأثیر می کند.
- # قیمت قرص حاوی اولیپریستال استات (UPA) در حال حاضر حدود ۳۶ یورو است که می توان تا حداکثر ۵ روز بعد از سکس بدون محافظت استفاده کرد.

# مسائل مهمی که باید دانست

## سه مطلبی که هر پسر باید بداند

- # موقع استفاده از کاندوم هم ممکن است اشتباهی پیش بیاید. آنقدر تمرین کن تا مطمئن شوی و اندازه صحیح کاندوم را پیدا کنی!
- # جلوگیری از حاملگی، فقط مربوط به دختران نیست.
- # آمادگی داشته باش و ترتیبی بده که همیشه یک کاندوم همراهت باشد - اما نه در جیب شلوار! کاندوم ممکن است در جیب شلوار خراب شود.

## سه مطلبی که هر دختری باید بداند

- # قرص ضدحاملگی فقط در صورتی مطمئن است که آن را فراموش نکنی!
- # با آن که پسر از کاندوم استفاده می کند، اما تو هم باید بدانی روش صحیح استفاده از کاندوم چیست.
- # اگر بیشتر از ۱۴ سال داری، دکتر وظیفه دارد اسرار تو را حفظ کند: اگر راضی نباشی، دکتر اجازه ندارد به پدر و مادرت اطلاعاتی بدهد. البته این مسئله فقط در صورتی مصداق دارد که بتوانی خودت به تنهایی تصمیم بگیری و بفهمی تصمیماتی که می گیری چه تأثیراتی دارد. دکتر با تو صحبت می کند تا از این مسئله مطمئن شوی.



### نکته مهم برای همه

فقط کاندوم در مقابل اچ آی وی/ایدز محافظت و خطر انتقال سایر عفونت ها و بیماری های آمیزشی (STI) را کم می کند.

# اطلاعات و مشاوره



علاوه بر آن بروشورهای رایگان و اطلاعات کوتاه دیگری هم به آلمانی در اختیار می‌گذاریم، مانند:

Wie geht's - wie steht's? #  
Wissenswertes für Jungen  
und Männer

(چطوری چه خبر؟ دانستنی  
هایی برای پسران و مردان)

SEX&TIPPS - #  
Jungenfragen

(پرسش های پسران)

SEX&TIPPS - #  
Mädchenfragen

(پرسش های دختران)

SEX&TIPPS - Was mir #  
wichtig ist

(آنچه برایم مهم است)

SEX&TIPPS - Wo die #  
Liebe hinfällt

(عاشق شدن)

اگر کسی سؤالی در مورد تمایل جنسی، داشتن پارتنر و جلوگیری از حاملگی دارد، می‌تواند به یک مرکز مشاوره مراجعه کند. مشاوره به طور ناشناس و معمولاً مجانی است.

می‌خواهی اطلاعات بیشتری داشته باشی یا یک مرکز مشاوره در نزدیک محل‌ات پیدا کنی؟ در این صورت به [LOVELINE.de](https://www.love-line.de) مراجعه کن.

کلیه بروشورها را به طور رایگان در این جا سفارش دهید:

مرکز فدرال آموزش سلامت BZgA،  
۰۵۰۸۱۹ کلن

یا [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) (order)

شماره فکس (Fax): ۲۰۷-۸۹۹۲/۰۲۲۱  
(0221/8992-257)



## قصد داری با دوست دختر یا دوست پسرت سکس داشته باشی؟

حتماً از خودت می‌پرسی چطور  
می‌توانی جلوگیری کنی، تا در  
معرض خطر حاملگی ناخواسته قرار  
نگیری.

در این بروشور اطلاعاتی در باره  
مهم‌ترین **وسایل ضدحاملگی**  
بدست می‌آوری. برای جوانان  
در درجه اول **قرص ضدحاملگی**  
و **کاندوم** مهم‌ترین وسایل  
ضدحاملگی است. با خواندن این  
بروشور خواهی **دانست** که  
کاندوم در برابر اچ‌آی‌وی و سایر  
بیماری‌های عفونی مسری نیز  
حفاظت می‌کند.

**مرکز فدرال آموزش سلامت**  
**(BZgA) امیدوار است از خواندن**  
**این بروشور لذت ببرید.**