

V E R H Ü T U N G S -  
M E T H O D E N

# Das Kondom



Das Kondom



**Impressum:** © 1986, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband,  
Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main,  
Telefon 069 / 63 90 02. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
9. überarbeitete Auflage 2004, 1.050.000-1.100.000.  
Grafik-Design: [www.warminski.de](http://www.warminski.de)  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

## Inhalt

Kondome haben viele Namen	4
Die »Kondom-Geschichte«	4
Was für Kondome spricht	4
Kritik am Kondom	5
Wie Sie Kondome richtig benutzen	6
Probleme bei der Anwendung	7
Kondom plus chemische Verhütungsmittel	8
Kondom und Gleitmittel	8
Kondom und Vaginaltherapeutika	9
Wo Sie Kondome bekommen, und was sie kosten	9
Woran Sie gute Qualität erkennen	9
Was es alles gibt	10
Frauenkondome	11
Verhütungssicherheit	12
Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist	13
Wenn Sie weitere Fragen haben	14
Ihre Rechte sind uns wichtig	17
Unsere Beratung soll Ihnen nützen	17
Broschüren der pro familia	18
Landesverbände der pro familia	20

## Kondome haben viele Namen

»Gummis«, »Pariser«, »Londoner«, »Fromms«, »Präser«, »Verhüterli« oder – das ist die offizielle Bezeichnung – Kondome.

## Die »Kondom-Geschichte«

Unter den Verhütungsmethoden gehören Kondome zu den sogenannten »Barrieremethoden«. Damit die Samenfäden das Ei nicht erreichen können, wird ein Hindernis errichtet: Das Glied wird so umhüllt, dass der Samen nicht in die Scheide gelangen kann.

Das klingt einfach. Zunächst war es schwierig, ein geeignetes Material zu finden. Die ersten Kondome im 17. und 18. Jahrhundert wurden aus Blinddärmen von Schafen und Ziegen hergestellt; sie waren teuer und unpraktisch. Allgemeine Verbreitung fanden Kondome erst, als es gelang, aus Kautschuk Gummierzeugnisse herzustellen, die elastisch und fest sind. Fast hundert Jahre später, in den zwanziger Jahren, entwickelte Julius Fromm in Berlin die heute üblichen Latex-Kondome. Diese werden aus Naturkautschuklatex hergestellt. Sie sind reißfest, sehr elastisch und dünn (0,07 mm, ungefähr sechsmal dünner als die menschliche Haut). Das zunehmende Auftreten von Allergien gegen Naturkautschuklatex hat die Entwicklung von Kondomen aus anderen Materialien notwendig gemacht. Inzwischen gibt es Kondome aus Polyurethan.

## Was für Kondome spricht

- Das Kondom ist ein zuverlässiges Verhütungsmittel, vorausgesetzt, es wird richtig und regelmäßig angewendet.
- Kondome sind leicht und ohne ärztliches Rezept erhältlich, außer in Apotheken auch in Supermärkten, Drogerien, Sex-Shops und Automaten.
- Kondome können einfach in der Tasche mitgenommen werden und sind leicht anzuwenden.

- Das Kondom ist – abgesehen von der Sterilisation, die mit Verschluss oder Durchtrennung der Samenleiter allerdings eine endgültige Entscheidung zur Verhütung darstellt – die einzig sicher wirkende Verhütungsmethode, die Männer anwenden können. Es hat keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen, außer bei den wenigen Menschen, die gegen Naturkautschuklatex allergisch sind.
- Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie beispielsweise Gonorrhoe, Trichomonaden-Infektion, Chlamydien-Infektion, HIV-Infektion. Gerade angesichts von HIV/AIDS ist dies wichtig zu wissen. Im Gegensatz zu anderen sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es bei dieser noch keine Heilungsmethoden. Um sich vor Ansteckungen zu schützen, ist die Benutzung von Kondomen das am besten wirksame Mittel.

## Kritik am Kondom

Manche Männer und Frauen beklagen, das Kondom sei wie eine Trennwand zwischen ihnen und mindere die Empfindungsstärke.

Wie so vieles, ist auch die Benutzung von Kondomen eine Gewohnheitssache. Paare, die Kondome schon länger anwenden und für die das selbstverständlich ist, fühlen sich nicht beeinträchtigt. Sie sollten miteinander besprechen, was für Sie schwierig daran ist, Kondome zu benutzen.

Übrigens: Das Überziehen und Abstreifen des Kondoms kann auch ein lustvoller Teil des Liebesspiels sein.

Für Frauen ist ein Problem bei der Verhütung mit Kondomen, dass sie darauf angewiesen sind, dass der Partner das Kondom auch tatsächlich und richtig benutzt. Gerade in neuen Beziehungen kann es für beide Partner erstmal schwierig und peinlich sein, über die Anwendung von Kondomen zu sprechen.



## Wie Sie Kondome richtig benutzen

Um mit Kondomen vertraut zu werden, sollten Sie zunächst für sich allein in Ruhe ausprobieren (beispielsweise bei der Selbstbefriedigung), das Kondom richtig anzuwenden.

Üben Sie auch zusammen mit Ihrer Partnerin. Dies ist auch eine gute Gelegenheit, über Ihre sexuellen Wünsche und Befürchtungen und über Ihre Einstellung zu dieser Verhütungsmethode zu sprechen. Es kann auch sehr hilfreich sein, wenn die Partnerin beim Überziehen des Kondoms hilft oder es ganz übernimmt. So kann der Kondomgebrauch ganz lustvoll in das Liebespiel integriert werden.

Benutzen Sie das Kondom, wenn das Glied steif ist und bevor es die Scheide berührt. Im »Glückstropfen«, der sich durch die Erregung bildet, kann schon Samen sein. Achten Sie auf folgendes:

- Das Kondom ist in eine Folie eingeschweißt. Seien

Sie vorsichtig, wenn Sie diese öffnen und auch wenn Sie das Kondom daraus entnehmen. Verwenden Sie zum Öffnen der Folie keine Schere oder andere scharfkantigen Gegenstände, reißen Sie sie einfach auf.

- Drücken Sie das Reservoir für die Samenflüssigkeit zusammen (damit es keine Luft mehr enthält).
- Ziehen Sie die Vorhaut zurück und:
- Rollen Sie das Kondom – mit der Rolle nach außen – über das steife Glied. Rollen Sie das Kondom bis zum Ende ab. Ein falsch herum aufgesetztes Kondom nicht umdrehen, sondern ein neues verwenden.
- Wenn Sie ein Gleitmittel verwenden möchten, nehmen Sie nur spezielle, die **wasserlöslich und fettfrei** sind oder Silikongel. Verwenden Sie keine fetthaltigen Cremes oder Öle, da sie das Kondom beschädigen und unbrauchbar machen.
- Ziehen Sie das Glied vor dem Erschlaffen zusammen mit dem Kondom aus der Scheide heraus.
- Halten Sie dabei unbedingt den Kondomrand am Gliedansatz fest (besonders beim erschlaffenden Glied kann das Kondom sonst leicht abrutschen).
- Verwenden Sie für jeden weiteren Geschlechtsverkehr ein neues Kondom.
- Benutzen Sie jedes Kondom nur einmal. Geben Sie das Kondom in den Abfall. Bitte werfen Sie es nicht in die Toilette.
- Verwenden Sie keine Kondome, deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist oder deren Verpackung beschädigt ist.

## Probleme bei der Anwendung

Wenn Kondome häufiger abrutschen, können Kondome mit Profil benutzt werden, die so geformt sind, dass sie hinter der Eichel etwas enger werden (Hinweis auf Profil oder Taillierung auf der Packung).

Bei Latexallergie können latexfreie Kondome aus Polyurethan benutzt werden. Diese haben auch den Vorteil, dass sie mit fett- und ölhaltigen Gleitmitteln benutzt werden können und unempfindlich gegen Licht und Wärme sind. Ein Nachteil ist, dass sie deutlich teurer sind als Latexkondome.

Es gibt auch hypoallergene Latexkondome, die von manchen Männern und Frauen mit Latexallergie getragen werden.

Manche Männer stört das Überrollen des Kondoms so sehr, dass dabei die Erektion zurückgeht. Oft verschwinden diese Schwierigkeiten mit zunehmender Gewöhnung und Übung und mit wachsender Vertrautheit mit der Partnerin.

## Kondom plus chemische Verhütungsmittel

Die gleichzeitige Anwendung von Kondomen aus Naturkautschuklatex und chemischen Verhütungsmitteln (Scheidenzäpfchen, Tabletten, Gel, Schaum) wird **nicht** empfohlen, da einige dieser Mittel chemische Substanzen enthalten, die das Kondom porös und rissig machen und dadurch die Sicherheit vermindern. Aus diesem Grunde sollte man überprüfen, ob eine Unverträglichkeit des Präparates mit dem Kondom vorliegt (Packungsbeilage). Der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wird durch die gleichzeitige Anwendung von Kondomen und chemischen Verhütungsmitteln nicht erhöht.

## Kondom und Gleitmittel

Die meisten Kondome sind mit einem Gleitmittel aus Silikongel beschichtet. Da Latex viel Flüssigkeit bindet, wird die Benutzung von feuchten Kondomen empfohlen. Es kann auch zusätzliches Gleitmittel benutzt werden, um Reizungen der Schleimhäute bei der Frau zu verhindern. Latexkondome dürfen aber nur zusammen mit wasserlöslichen Gleitmitteln oder Mitteln aus Silikongel benutzt werden.

Fett- oder ölhaltige Substanzen (z.B. Cremes, Lotionen, Vaseline) greifen das Latex an und vermindern die Reißfestigkeit der Kondome stark, so dass die Sicherheit erheblich beeinträchtigt wird.

## Kondom und Vaginaltherapeutika

Auch Vaginaltherapeutika (zum Beispiel Zäpfchen zur Therapie von Pilzkrankungen der Scheide) können Latexkondome angreifen und die Reißfestigkeit herabsetzen. Wenn diese benutzt werden müssen, sollte nicht gleichzeitig mit Kondomen verhütet werden.

## Wo Sie Kondome bekommen, und was sie kosten

Kondome erhalten Sie in Apotheken, Drogerien, Supermärkten, Kondomfachgeschäften, Sex-Shops, im Versandhandel und aus Automaten.

Kondome kosten etwa 40 bis 70 Cent pro Stück bei einer Packung von acht bis zwölf Stück. Kondome aus Polyurethan sind deutlich teurer, sie kosten etwa 5 € pro Stück.

Wenn Sie Ansprüche beim Sozialamt haben, können Sie versuchen, eine Übernahme der Kosten für ärztlich verordnete Verhütungsmittel zu erwirken. Ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme besteht jedoch nicht.

## Woran Sie gute Qualität erkennen

Kondome sind seit einigen Jahren in Deutschland und der Europäischen Union als Medizinprodukte eingestuft und unterliegen besonderen gesetzlichen Vorschriften. Man erkennt das an der sogenannten CE-Kennzeichnung.

Die CE-Kennzeichnung besteht aus der Angabe »CE« und einer beigefügten Nummer. Sie ist auf der Kondomschachtel und auf der Folie, in die das Kondom eingeschweißt ist, aufgedruckt. Außerdem müssen noch die Chargennummer und das Verfallsdatum aufgedruckt sein.

Kondome, die keine CE-Kennzeichnung aufweisen, dürfen in Deutschland und der Europäischen Union seit 1997 nicht mehr verkauft werden. Sollten Sie trotzdem noch solche Kondome entdecken, verwenden Sie sie auf keinen Fall.

Bei Kondomen mit CE-Kennzeichnung können Sie sicher sein, dass diese dem geforderten hohen Qualitätsstandard entsprechen. Die eigene zusätzliche Überprüfung auf Dichtigkeit (zum Beispiel durch Aufblasen oder Wassereinfüllen) bringt nichts. Eher wird das Kondom dadurch beschädigt, als dass Sie einen Fehler in der Herstellung finden.

Achten Sie beim Kauf, besonders am Automaten, darauf, dass die Kondome nicht starker Lichteinwirkung oder Wärme (Heizung!) ausgesetzt waren. Die Kondome könnten dadurch geschädigt worden sein.

## Was es alles gibt

### Material

Üblich sind Kondome aus Naturkautschuklatex. Es gibt auch hypoallergene Kondome, bei denen das Latex besonders aufbereitet wird.

Außerdem gibt es ein latexfreies Kondom aus Polyurethan. Vorteilhaft ist, dass dieses Kondom weniger empfindlich gegen Licht und Wärme ist und auch zusammen mit fetthaltigen Gleitmitteln benutzt werden kann. Die Verhütungssicherheit entspricht der des Latexkondoms.

Kondome aus Schafs-Naturdarm (zur Wiederverwendung) sind ebenfalls in Deutschland erhältlich. Sie sind für Viren durchlässig und bieten daher keinen zuverlässigen Schutz vor HIV/Aids.

### Farbe

Es gibt naturfarben-durchsichtige, aber auch Kondome in vielen Farben, z.B., schwarze, rote, gelbe grüne usw...

### Form

Notwendig ist ein Reservoir für die Samenflüssigkeit an der Spitze des Kondoms. Dieses ist bei allen Kondomen mit CE-Kennzeichnung vorhanden.

Neben leicht genoppten und der Gliedkontur angepassten gibt es auch Kondome in anderen Strukturen, z.B. gerippt oder genoppt und gerippt und der Gliedform angepasst. Wenn sie eine CE-Kennzeichnung haben, sind sie auch sicher.

Sehr phantasievoll gestaltete »Verhüterli« ohne CE-Kennzeichnung sind keine Kondome und deshalb nicht als Verhütungsmittel oder zum Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen geeignet.

## Größe

Kondome sind ca. 180 mm lang, ca. 52 mm breit und haben eine Wanddicke d.h. Stärke von 0,07 mm. Außer normal großen und normal starken Kondomen gibt es auch »extra kleine«, »extra große« und »extra dünne« und »extra starke« Kondome.

»Extra starke« Kondome sind durch ihre Wanddicke von 0,1 mm besonders reißfest und deshalb für besondere Beanspruchung geeignet (z.B. für den Analverkehr).

## Beschichtung

Neben »trockenen« Kondomen sind »feuchte« Kondome mittlerweile besonders beliebt. Hierfür wird vorwiegend ein reines, latexverträgliches Gleitmittel, Silikongel, verwendet. Da Latex viel Feuchtigkeit bindet, ist die Benutzung von Kondomen mit Gleitmittel (auch zusätzlich zur Befeuchtung) sinnvoll, um Reizungen der Schleimhaut bei der Frau zu verhindern (immer fett- und ölfreie Gleitmittel verwenden).

Mit Spermiziden (samenabtötenden Mitteln) beschichtete Kondome werden nicht empfohlen (siehe Kondom plus chemische Verhütungsmittel).

## Geschmack und Duft

Es werden auch Kondome mit verschiedenem Geschmack oder Duftstoffen angeboten. Das Gleitmittel ist dabei mit lebensmittelrechtlich zugelassenen Aromastoffen versetzt.

## Frauenkondome

Seit 2003 ist in Deutschland das Frauenkondom aus Latex auf dem Markt und in Apotheken erhältlich (Es kostet 4 € pro Packung mit 3 Stück).

Es besteht aus einer mit Silikongel befeuchteten Latexmembran mit einem offenen und einem geschlossenen Ende. Am offenen Ende ist ein biegsamer Ring eingearbeitet, der an einer Seite V-förmig gebogen ist. Dieser Ring liegt außen an der Vulva an, die V-för-

mige Seite soll zum After hin zeigen. Das geschlossene Ende enthält einen Polyurethanschwamm, der in die Vagina eingeführt wird, und das Kondom in der Vagina hält.

Bis dahin gab es nur das in internationalen Apotheken erhältliche Polyurethankondom für Frauen.

Frauenkondome bieten Frauen die Möglichkeit, sich vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen, wenn der Mann keine Kondome benutzen will.

Der Schutz vor ungewollten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Infektionen entspricht dem von Männerkondomen.

## Verhütungssicherheit

Studien über die Zuverlässigkeit von Verhütungsmitteln kommen allgemein zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Die Versagerrate hängt auch bei den als sehr zuverlässig betrachteten Mitteln von einer Vielzahl von Faktoren ab, wie zum Beispiel dem kulturellen Hintergrund und Bildungsstand, der Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, ob kein Kind (mehr) gewünscht wird oder die nächste Schwangerschaft nur hinausgeschoben werden soll. Deshalb ist es allgemein schwierig, genaue Angaben zur Verhütungssicherheit eines Mittels zu machen.

Insbesondere bei Verhütungsmitteln, bei denen die Zuverlässigkeit sehr von der Art der Anwendung beeinflusst wird, sind die Unterschiede bei den Versagerraten besonders groß.

Bei korrekter und regelmäßiger Anwendung wird die Versagerrate bei Kondomen mit etwa 2 % angegeben, bei eingeschlossenen Anwendungsfehlern mit etwa 9-12 %<sup>1 2 3</sup>.

<sup>1</sup> Trussel J, Kost K. Contraceptive failure in the United States: a critical review of the literature. *Studies in Family Planning* 1987; 18: 237-83

<sup>2</sup> Trussel J, Hatcher A, et al. Contraceptive failure in the United States: an update. *Studies in Family Planning* 1990; 21: 51-4

<sup>3</sup> Trussel J, Vaughan B. Contraceptive failure, method-related discontinuation and resumption of use: results from the 1995 national survey of family growth. *Family Planning Perspectives* 1999; 31: 64-72&93

Die Zuverlässigkeit nimmt deutlich zu mit der Erfahrung der Anwender.

Kondome reißen bei weniger als 3 % der Anwendungen.

## Was Sie tun können, wenn bei der Verhütung etwas schiefgegangen ist

Wenn Sie kein Kondom benutzt haben, Ihnen das Kondom beim Herausziehen abrutscht, trotz aller Vorsicht das Kondom beschädigt wird oder Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt, dann kann immer noch eine Schwangerschaft verhindert werden durch zwei unterschiedliche Methoden der Nachverhütung:

### Die »Pille danach«

Zwei Tabletten. In Deutschland derzeit verschreibungspflichtig. Die beiden Tabletten müssen innerhalb von 72 Stunden von der Frau eingenommen werden. Je früher mit der Einnahme begonnen wird, umso sicherer ist die Methode der Nachverhütung.

### Die »Spirale danach«

Normale Kupferspirale. Wird von Frauenärztin oder Frauenarzt innerhalb von 5 Tagen in die Gebärmutter eingelegt und kann, wenn gewünscht, für die nächsten Jahre als Verhütungsmethode dienen.

### »Kondom-Panne« und HIV

Wenn bei einer »Kondom-Panne« berechtigte Ängste von einer HIV-Infektion bestehen, sollte man sich umgehend an eine Aids-Beratungsstelle oder einen Arzt/ eine Ärztin wenden. Eine Adresse in Ihrer Nähe erfahren Sie beim nächsten Gesundheitsamt oder über die Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Dieffenbachstraße 33, 10967 Berlin, Telefon 030 / 69 00 87-0 ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)). Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter der Telefonnummer 0221 / 89 20 31 eine persönliche Telefonberatung zum Thema Aids an. Dort erfährt man auch lokale Ansprechpartner für die Durchführung einer »Postexpositionsprophylaxe« (PEP; Post=nach, Exposition=hier: Kontakt, Prophylaxe= Infektionsvermeidung). Dabei

handelt es sich um eine Behandlung mit antiretroviral wirksamen Medikamenten, die innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach einem risikoreichen Geschlechtsverkehr begonnen und über vier Wochen durchgeführt werden muss. Die Einnahme dieser Medikamente ist sehr belastend und häufig mit schweren Nebenwirkungen verbunden. Durch die »Postexpositionsprophylaxe« kann das Infektionsrisiko deutlich vermindert, aber nicht gänzlich aufgehoben werden. Sie stellt keine Alternative zu Safer Sex dar.

Darüber hinaus gibt es Sofortmaßnahmen, die jede/r Betroffene ergreifen kann, wenn nach einer Verhütungspanne oder ungeschütztem Geschlechtsverkehr begründete Ängste vor einer HIV-Infektion bestehen: Urinieren und Abbrausen des Penis, keine Scheiden- bzw. Analspülung durchführen, im Mund aufgenommenes Sperma sofort ausspucken und den Mund mit hochprozentigem Alkohol ausspülen. Weitere Informationen finden Sie auch in der Broschüre »Safer sex... sicher« der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

## Wenn Sie weitere Fragen haben

*Wenn Sie mehr wissen wollen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine pro familia-Beratungsstelle. Bei [pro familia](#) können Sie sich ausführlich über alle Fragen im Zusammenhang mit dem Kondom informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.*

## Ihre Meinung zählt

### Liebe Leserin, lieber Leser,

**pro familia** möchte zuverlässig und gut verständlich über Sexualität, Verhütung und Partnerschaft informieren. Wir arbeiten an der ständigen Verbesserung unseres Angebots. Deshalb möchten wir gern von Ihnen erfahren, wie zufrieden Sie mit der Broschüre »Das Kondom« waren.

Ihr Alter: \_\_\_\_\_

Ihr Geschlecht

weiblich  männlich

### Wo haben Sie die Broschüre erhalten?

- pro familia Beratungsstelle  
 andere Beratungseinrichtung  
 Arztpraxis / Apotheke  
 Schule  
 Privatperson  
 andere \_\_\_\_\_

### Welche Informationen haben Sie vermisst?

### Sonstige Anregungen / Anmerkungen

### Fühlen Sie sich nach Lektüre der Broschüre umfassend informiert?

ja  nein  weiß nicht

Bitte ausfüllen, ausschneiden und schicken an:

**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

60596 Frankfurt am Main

oder faxen an: Fax 0 69 / 63 98 52

**Vielen Dank!**





Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Bitte  
freimachen



**pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3

D-60596 Frankfurt am Main

## Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu *pro familia* kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu *pro familia* können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

## Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.

## Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der **pro familia**, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02, erhalten (die mit \* bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) als PDF-Datei downloaden)

### Broschürenreihe

#### Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel\*
- Das Diaphragma\*
- Das Kondom\*
- Die Pille\*
- Die Portiokappe
- Die Spirale\*
- Hormonale Langzeitverhütung\*
- »Pille danach« und »Spirale danach« \*  
Hilfe nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr
- Sterilisation\*

### Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Menstruation\*
- Körperzeichen weisen den Weg\*  
Möglichkeiten der Fruchtbarkeitswahrnehmung
- Schwangerschaftsabbruch\*
- Sexualität und körperliche Behinderung\*
- Sexualität und geistige Behinderung\*
- Sexuell übertragbare Krankheiten\*
- Schwangerschaftsabbruch\*
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch\*  
(Faltblatt)

### Broschürenreihe

#### Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre\*
- Sexualität und Älterwerden  
Wenn Probleme auftauchen... (geplant)

## Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung\*
- Unerfüllter Kinderwunsch\*

## Informationsmaterialien für junge Leute

- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

## Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- **Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit?**  
(In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch\*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch\*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch\*)
- **Empfängnisregelung – womit?**  
(In Arabisch, Englisch\*, Französisch\*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch\*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch\*)
- **Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)**  
(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)
- **Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch**  
(In Serbokroatisch\* und Türkisch\*, Faltblatt)
- **Schwangerschaftsabbruch**  
(In Kroatisch\* und Türkisch\*)

## pro familia Landesverbände

### Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6  
70188 Stuttgart  
☎ 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@  
profamilia.de

### Bayern

Düsseldorfer Straße 22  
80804 München  
☎ 0 89 / 30 61 12 85  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

Kalckreuthstraße 4  
10777 Berlin  
☎ 0 30 / 2 13 90 20  
lv.berlin@profamilia.de

### Brandenburg

Gartenstraße 42  
14482 Potsdam  
☎ 03 31 / 7 40 83 97  
lv.brandenburg@profamilia.de

### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
☎ 04 21 / 3 40 60 60  
lv.bremen@profamilia.de

### Hamburg

Kohlhöfen 21  
20355 Hamburg  
☎ 0 40 / 34 33 44  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt/Main  
☎ 0 69 / 44 70 61  
lv.hessen@profamilia.de

### Mecklenburg-Vorpommern

Barnstorfer Weg 50  
18057 Rostock  
☎ 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-  
vorpommern@profamilia.de

### Niedersachsen

Steintorstraße 6  
30159 Hannover  
☎ 05 11 / 30 18 57 80  
lv.niedersachsen@profamilia.de

### Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21  
42103 Wuppertal  
☎ 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@  
profamilia.de

### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
☎ 0 61 31 / 23 63 50 / 54  
lv.rheinland-  
pfalz@profamilia.de

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
☎ 06 81 / 6 45 67  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

Weststraße 56  
09112 Chemnitz  
☎ 03 71 / 3 55 67 90  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29  
06114 Halle  
☎ 03 45 / 5 22 06 36  
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31  
24937 Flensburg  
☎ 04 61 / 9 09 26 20  
lv.schleswig-holstein@  
profamilia.de

### Thüringen

Bahnhofstraße 27/28  
99084 Erfurt  
☎ 03 61 / 6 43 85 14  
lv.thueringen@profamilia.de

## 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.*