



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 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«*
- Sterilisation*
- Vaginalring*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Clamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

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)
- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch*, Russisch* und Türkisch*)
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch* und Türkisch*, Faltblatt)

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

Kalkreuthstraße 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 / 3 09 97 49-30
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
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 96 81 76 77
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

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
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.*

Was ist das Frauenkondom?

Das Frauenkondom ist ein Mittel zur Empfängnisverhütung für die Frau zur Einmalanwendung. Es gehört zu den sogenannten Barrieremethoden, die ein Zusammentreffen von Ei und Spermazellen mit Hilfe einer »Barriere« verhindern.

Es ist die einzige Verhütungsmethode, mit der sich eine Frau selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann. Ansonsten ist ein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten nur mit »Männerkondomen« möglich.

Wie sieht das Frauenkondom aus?

Das Frauenkondom sieht aus wie ein an einem Ende geschlossener Plastikschlauch, der an der offenen und an der geschlossenen Seite je einen biegsamen Ring hat. Das Frauenkondom kleidet die Scheide wie eine zweite Haut aus.

Zur Zeit sind in Deutschland zwei verschiedene Frauenkondome aus unterschiedlichem Material erhältlich:

- Frauenkondom aus Polyurethan ¹
- Frauenkondom aus Latex ².

Die beiden Produkte sehen prinzipiell gleich aus, unterscheiden sich aber in dem verwendeten Material. Darüber hinaus ist beim Frauenkondom aus Latex der Ring an der offenen Seite V-förmig gebogen. Diese Seite soll zum Damm hin zeigen. Außerdem enthält beim Latexkondom das geschlossene Ende zusätzlich einen Polyurethanschwamm, der vor dem Muttermund platziert wird. Er soll das Einführen des Kondoms erleichtern und verhindern, dass es beim Geschlechtsverkehr verrutscht.

Wie wird das Frauenkondom angewendet?

Das Frauenkondom muss bei jedem Verkehr angewandt werden, und zwar jedes Mal ein neues Frauenkondom.

¹ Femidom ®. Der Name wird genannt, um die Zugänglichkeit zu der Verhütungsmethode zur erleichtern. Hiermit soll keine Werbung für ein bestimmtes Produkt gemacht werden.

² V-Amour ®. Der Name wird genannt, um die Zugänglichkeit zu der Verhütungsmethode zur erleichtern. Hiermit soll keine Werbung für ein bestimmtes Produkt gemacht werden.

Das Frauenkondom wird mit dem kleineren Ring tief in die Scheide platziert. Der äußere Ring liegt flach auf den Venuslippen auf und ist von außen sichtbar. Der Penis dringt dann in die mit der Kondomhülle eingekleidete Scheide ein. Dabei sollte man den äußeren Ring festhalten, damit das Frauenkondom nicht in die Scheide rutscht oder der Penis außerhalb des Kondoms eingeführt wird.

Frauenkondome können im Vergleich zum Kondom für den Mann schon vor der Versteifung des Penis eingeführt werden und müssen nicht direkt nach dem Samenerguss entfernt werden.

Zum Herausnehmen des Frauenkondoms sollte man den äußeren Ring einige Male drehen, um das Auslaufen des Spermas zu verhindern und dann das Frauenkondom vorsichtig aus der Scheide entfernen. Wichtig: Das Latexfrauenkondom darf nur mit wasserlöslichen Gleitmitteln verwandt werden, beim Frauenkondom aus Polyurethan ist eine Verwendung von fetthaltigen sowie wasserlöslichen Gleitmitteln möglich.

Nach der Verwendung wird das Frauenkondom über den Müll entsorgt.

Welche Vorteile hat das Frauenkondom?

Frauenkondome sind die einzige Möglichkeit, mit der sich eine Frau selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kann.

Wie bei allen Barrieremethoden wird auch beim Frauenkondom kein Einfluss auf den Zyklus der Frau genommen. Das Frauenkondom ist eine Verhütungsmethode, die Sie nur anwenden müssen, wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten.

Welches sind die Nachteile? Gibt es Nebenwirkungen und Risiken?

Das Kondom aus Latex darf nicht bei einer Latexallergie verwendet werden.

Ansonsten sind keine Nebenwirkungen bekannt. Manche Frauen und Männer empfinden die Handhabung des Frauenkondoms als zu umständlich. Auch das Knistern beim Frauenkondom aus Polyurethan kann als störend empfunden werden. Hier kann die Verwendung von Gleitmittel eventuell Abhilfe schaffen.

Das Frauenkondom kann während des Geschlechtsverkehrs verrutschen.

Wie zuverlässig ist das Frauenkondom?

Eine eindeutige Aussage über die Verhütungssicherheit der Methode ist nicht möglich, da nur einige wenige, kleine Studien weltweit vorliegen. Die Zahl der ungewollten Schwangerschaften wird allgemein mit 5 bis 25 % angegeben, wenn 100 Frauen 12 Monate mit dieser Methode verhüten. Die Sicherheit scheint deutlich höher zu sein bei Paaren, die viel Erfahrung mit anderen Barrieremethoden haben und die Methode konsequent anwenden. Zu dem Kondom aus Latex liegen bisher keine Studien vor, es wird jedoch von einer ähnlichen Effektivität ausgegangen wie bei dem Kondom aus Polyurethan.

Was kostet das Frauenkondom?

Wo bekomme ich es?

Das Frauenkondom kostet je nach Hersteller zwischen 5 und 15 Euro für eine Dreierpackung.

Das Frauenkondom kann über Apotheken bezogen werden oder bei Online-Anbietern bestellt werden.

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.