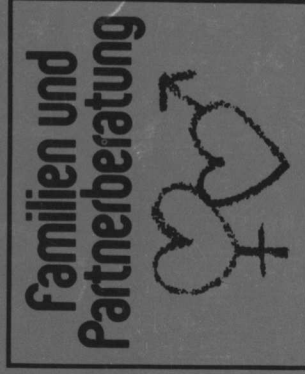


# Damit ein Kind kein Zufall ist

Familienplanung  
durch  
Empfängerregelung



Jeder Mensch hat ein Anrecht darauf, sein Leben selbst zu gestalten. Dazu gehört heute auch bewußte Familienplanung.

Unser Ziel ist das Wunschkind. Jedes Kind soll in einer gesicherten und liebevollen Atmosphäre aufwachsen. Daß noch nicht alle Kinder Wunschkinder sind, liegt an mangelhafter Information. Dem soll die vorliegende Broschüre abhelfen. Sie propagiert keineswegs Kinderlosigkeit, sie soll aber dazu beitragen, daß es nur auf Wunsch zu einer Empfängnis kommt. Denn jedem Kind können dann die besten Entfaltungsmöglichkeiten geboten werden, wenn die Eltern sich darauf freuen und wenn sie seinen Eintritt in die Familie bewußt vorbereitet haben.

Diese Schrift informiert über Möglichkeiten, einer Schwangerschaft auszuweichen, wenn diese nicht erwünscht ist. Ein erfahrener Frauenarzt gibt Auskunft über alle derzeit bekannten Methoden der Empfängnisverhütung, ihre Vor- und Nachteile.

Die Broschüre kann aber den Besuch beim Arzt oder bei der „Familien- und Partnerberatungsstelle“ nicht ersetzen. Sie soll vor allem Angst und Unsicherheit beseitigen und helfen, allen Kindern gute Chancen mit auf den Lebensweg zu geben. Denn Schwangerschaftsabbruch oder unerwünschte Kinder sind keine Lösung.



Elfriede Karl  
Staatssekretär  
im Bundeskanzleramt



Dr. Ingrid Leodolter  
Bundesminister  
für Gesundheit und Umweltschutz

Es gibt verschiedene Wege zur Vermeidung einer unerwünschten Schwangerschaft, wobei die Wirksamkeit der einzelnen Methoden unterschiedlich ist.

Ein ideales empfängnisverhütendes Mittel muß bestimmten Voraussetzungen entsprechen. So sollte es zunächst einmal sicheren Schutz vor einer unerwünschten Schwangerschaft bieten. Es darf keine hohen finanziellen Kosten verursachen. Vor allem aber muß die Empfängnisregelung relativ einfach sein. Es sollen auch keine unerwünschten Nebenwirkungen auftreten. Gegenwärtig gibt es noch keine Methode, die allen diesen Vorteilen voll und ganz gerecht wird.

Die Pille ist in geeigneten Fällen derzeit die beste Methode der Empfängnisregelung. Sie ist daher eines der am häufigsten angewendeten Mittel. Es muß in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen werden, daß die gesundheitlichen Nebenwirkungen der Pille von vielen Frauen überschätzt werden und daß bei einer Unverträglichkeit der Arzt in den meisten Fällen zu helfen weiß.

Überhaupt kann vom medizinischen Standpunkt aus gesagt werden, daß die Gefahren einer Empfängnisregelung in jedem Fall geringer sind als das Risiko einer unerwünschten Schwangerschaft.

Empfängnisregelung im Rahmen der Familienplanung soll helfen, daß die Zahl der Kinder und der Zeitpunkt der Geburten von den Paaren eigenverantwortlich bestimmt werden können. Durch einen geplanten Aufbau der Familie sollen Möglichkeiten für eine bessere Lebensentfaltung — sowohl für die Kinder als auch für die Eltern — geschaffen werden.

Die folgenden Kurzbeschreibungen einzelner Methoden sollen das notwendige Wissen über Empfängnisregelung vermitteln und dadurch die Wahl der Methode erleichtern helfen. Es empfiehlt sich aber in jedem Fall, einen Facharzt oder die „Familien- und Partnerberatung“ (Beratungsstelle für Familienplanung) aufzusuchen, damit jene Methode gewählt wird, die unter den gegebenen Umständen die günstigste ist.

2 1756

# Die Pille

## Wirkung:

Die Pille verhindert den Sprung des Eibläschens, solange sie regelmäßig eingenommen wird.

## Erhältlich:

Verschreibung durch den Arzt oder in der Beratungsstelle. Nur ein Arzt kann entscheiden, welche Pille zu verschreiben ist.

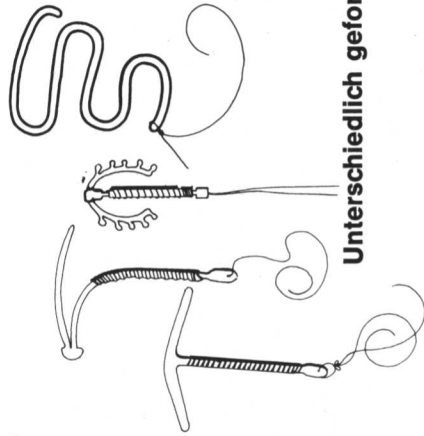
## Sicherster Schutz vor unerwünschter Schwangerschaft.

### Anwendung:

Wesentlich ist die regelmäßige tägliche Einnahme. Entweder **immer** am Abend oder **immer** am Morgen. Nur dann ist absoluter Empfängnischutz gegeben. Der Arzt wird Ihnen auch sagen, wann eine Pillenpause eingelegt werden muß.

### Wichtig:

Gebrauchsanweisung aufbewahren und unbedingt beachten. Falls die Monatsblutung ausbleibt, müssen Sie den Arzt aufsuchen. Halbjährliche ärztliche Kontrolle ist unbedingt erforderlich. In der Pillenpause kann man besonders leicht schwanger werden. Vergessen Sie nicht auf eine andere Methode der Empfängnisverhütung.



# Intra-Uterin-Pessar

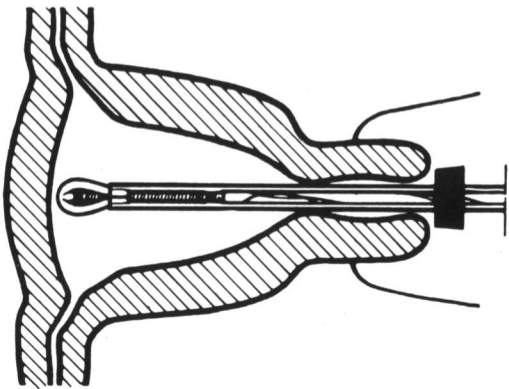
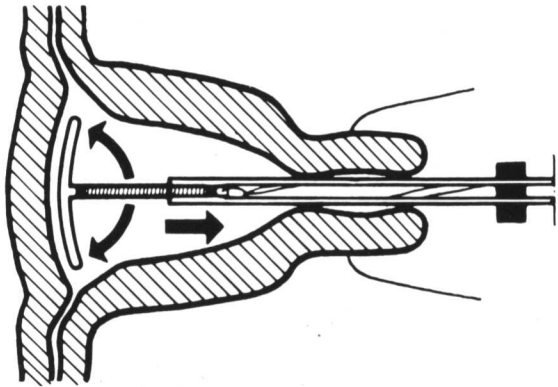
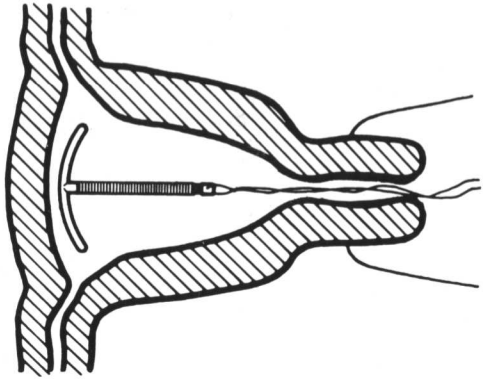
**Unterschiedlich geformte Plastikteilchen; einzelne Modelle mit Kupfer- oder Hormonzusatz.  
Fast so sicher wie die Pille.**

**Wirkung:**  
Wird in die Gebärmutter eingeführt, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

**Erhältlich:**  
Nur über den Facharzt.

**Anwendung:**  
Besonders geeignet für Frauen, die bereits schwanger waren. Das Intra-Uterin-Pessar wird vom Facharzt eingelegt.

**Wichtig:**  
Die Verträglichkeit und der einwandfreie Sitz muß kontrolliert werden (Ausstoßungsgefahr):  
halbjährliche Kontrollen erforderlich.



# Scheidendiaphragma

**Bei exakter Anwendung relativ sicher. Auch für junge Mädchen und während der Pillenpause geeignet.**

**Wirkung:**

Eine dünne Gummikuppel mit kreisförmigem Metallrand verhindert den Eintritt von Samenfäden in die Gebärmutter. Die Sicherheit wird durch zusätzliche Anwendung chemischer Mittel noch erhöht.

**Erhältlich:**

Gegen ärztliche Verschreibung.

**Anwendung:**

Der Arzt muß die geeignete Größe feststellen. Das richtige Einführen ist leicht zu erlernen (Gebrauchsanweisung beachten, vom Arzt erklären lassen). Das Scheidendiaphragma kann über einen längeren Zeitraum (zirka 1 Jahr) verwendet werden.

**Wichtig:**

Das Diaphragma muß nach dem Samenerguß mindestens noch 8 Stunden an seinem Platz bleiben.

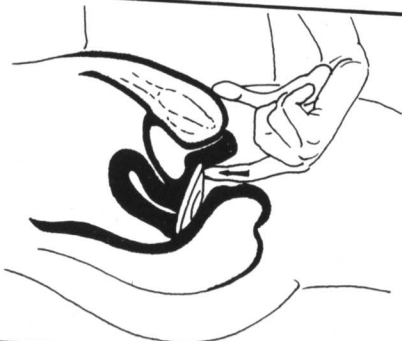




entfernen



richtige Lage



placieren



einführen



# Das Präservativ

Andere Bezeichnungen: Kondom, Gummi, Pariser.

Man kann die Verantwortung nicht immer der Frau übertragen — hier liegt sie beim Mann.

## Wirkung:

Ein dünner Gummischutz wird über das Glied gezogen. Der Samen gelangt nicht in die Scheide.

## Erhältlich:

Apotheken, Drogerien, Automaten.

## Anwendung:

Relativ sicher bei richtiger Anwendung: Das Präservativ soll nur über das steife Glied gerollt werden. Falls das Präservativ kein Reservoir hat, muß vorne etwas Platz für den Samen bleiben.

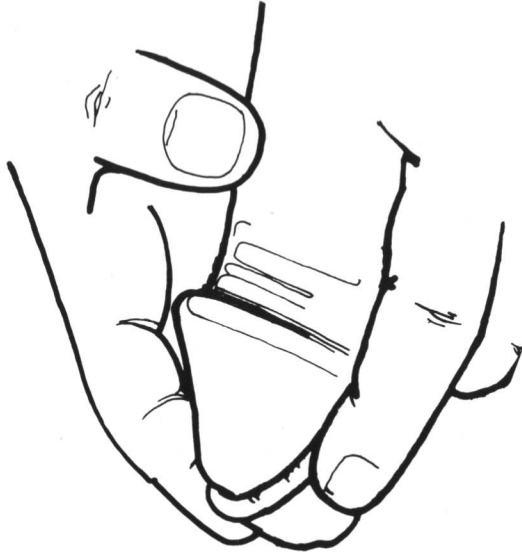
## Wichtig:

Nach dem Samenerguß muß das Präservativ festgehalten und mit dem Glied aus der Scheide gezogen werden. Nur bei einmaliger Verwendung sicher.

**Weitere Vorteile:**  
In der Pillepause gut geeignet.  
Kann auch von Jugendlichen  
beim „ersten Mal“ verwendet  
werden. Schützt vor  
Geschlechtskrankheiten!



Vor dem Überziehen ein bißchen abrollen.



Vorhaut ganz zurückziehen und das Präservativ  
in ganzer Länge abrollen.

# Die Bestimmung der fruchtbaren

## Knaus-Ogino-Methode

**regelmäßigen Monatsblutungen anwendbar, daher für junge Mädchen oft ungeeignet.  
Nur bei einigermaßen**

### Wirkung:

Nur für wenige Tage im Monat ist ein befruchtungsfähiges Ei zu erwarten. Wann, ist durch diese Methode festzustellen.

### Anwendung:

Vor Anwendung sind die Zeitpunkte des Beginns der Monatsblutung mindestens ein halbes Jahr lang zu beobachten und im Kalender einzutragen. Der Arzt errechnet danach die unfruchtbaren Tage.

### Wichtig:

Wenig verlässlich, da sich die Periodenabstände und damit die unfruchtbaren Tage verschieben können (Urlaub, Prüfung, seelische Belastung usw.).

# und unfruchtbaren Tage

## Thermometer-Methode

### Wirkung:

Das Ei ist nur wenige Tage im Monat befruchtungsfähig. Wann, ist durch diese Methode festzustellen.

### Anwendung:

Tägliche Messung notwendig! Absolute Nachtruhe von 6–8 Stunden erforderlich. Die Frau muß jeden Morgen **vor dem Aufstehen** für 5 Minuten die Ruhetemperatur (After oder Scheide) genau messen und sofort notieren. Am besten in einem beim Arzt

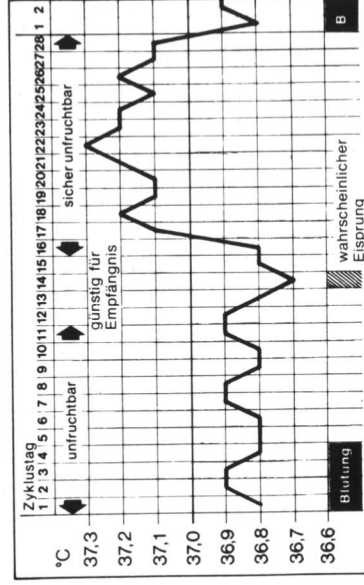
erhältlichen Vordruck eintragen.

Erst **zwei Tage** nach Feststellen eines Temperaturanstieges folgen die unfruchtbaren Tage bis zur nächsten Regelblutung.

### Wichtig:

Wenn Sie diese Methode anwenden wollen, sollten Sie sich von Ihrem **Arzt** oder in der **Beratungsstelle** informieren lassen. Dort erhalten Sie auch die Temperaturtabellen.

Nur bei exakter täglicher Messung anwendbar.  
Eine sehr gute Methode zur Feststellung der fruchtbaren Tage – bei Kinderwunsch.



# Cremes, Gelees, Zäpfchen

## Wirkung:

Die Bewegungsfähigkeit des männlichen Samens wird eingeschränkt und die Spermazellen sterben ab.

## Erhältlich:

In Apotheken. Nur durch den Arzt empfohlene Mittel verwenden.  
Vor Wärme und Sonnenlicht schützen! Bei kühler Lagerung unbegrenzt haltbar!

## Anwendung:

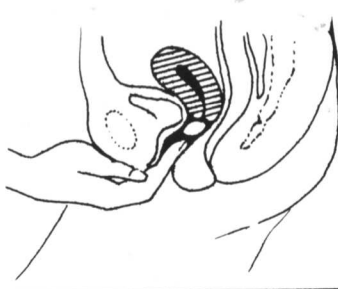
In Form von Cremes, Gelees oder Zäpfchen. Circa 10 Minuten vor dem Verkehr in die Scheide einführen (Gebrauchsanweisung beachten). Wirkungsdauer maximal 1 Stunde.

## Wichtig:

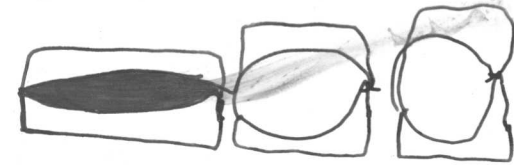
Vor jedem neuen Geschlechtsverkehr muß das Mittel wieder eingeführt werden. Alle Mittel müssen **tief in die Scheide** eingebracht werden.



Einbringen der Creme



richtige Placierung des Zäpfchens



# woraut wir besonders hinweisen:

Methoden mit geringem Empfängnischutz:

## „Aufpassen“ (Coitus interruptus)

Der Samenerguß erfolgt nach Unterbrechung des Verkehrs außerhalb der Scheide.  
Diese Methode ist sehr verbreitet, aber unsicher. Schon vor dem Samenerguß kann Samen in die Scheide gelangen.  
Außerdem für beide Partner oft unbefriedigend.

## Wovor wir warnen!

### Scheidenspülungen

Bereits wenige Minuten nach dem Samenerguß erfolgt ein Vordringen des Samens bis in die Gebärmutter.  
Die Spülungen – egal ob mit oder ohne Zusätze – kommen immer zu spät. Sie sind als Methode der Empfängnisverhütung unbrauchbar.