

**elterninfo**

# familienplanung

*Familien haben heute unterschiedliche Gesichter: Neben der »klassischen« Familie mit Vater, Mutter und Kindern gibt es Ein-Eltern-Familien, Patchwork- oder Stief-Familien, die entstehen, wenn Paare sich trennen und mit neuen Partnerinnen / Partnern zusammen leben, Familien mit Adoptiv- oder Pflegekindern sowie gleichgeschlechtliche Paare mit Kindern, auch Regenbogenfamilien genannt. Allen ist gemeinsam, dass sich Erwachsene für das Zusammenleben mit Kindern entschieden haben.*

## Was ist Familienplanung?

Jede Frau und jeder Mann hat das Recht, über den eigenen Kinderwunsch selbst zu entscheiden. Das bedeutet auch, dass man sich entscheiden kann, keine Kinder zu bekommen. Themen wie Lebensplanung, Berufsperspektive, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung hängen eng mit der Familienplanung zusammen. Mit zunehmendem Lebensalter, insbesondere der Frau, verringert sich die natürliche Fruchtbarkeit und das Erkrankungsrisiko für

das Kind erhöht sich. Für Frauen ab ca. 40 Jahren kann es daher schwierig sein, schwanger zu werden.

Wer sich entscheidet, im Moment oder grundsätzlich keine Kinder zu wollen, hat die Wahl zwischen verschiedenen Verhütungsmethoden. Menschen ohne feste Partnerschaft wählen oft andere Verhütungsmethoden als Paare in langjährigen Beziehungen. Wichtig ist, dass die Verhütungsmethode zur jeweiligen Lebenssituation passt.



**Wenn Menschen überlegen, ob, wann und wie viele Kinder sie bekommen möchten, dann geht es um Familienplanung.**



# familienplanung

## elterninfo familienplanung 30

### Welche Verhütungsmittel gibt es?

Die verfügbaren Verhütungsmethoden werden in verschiedene Kategorien unterteilt: Natürliche Empfängnisverhütung, Barrieremethoden, chemische und hormonelle Mittel und andere mehr. Jede dieser Methoden hat ihre Vor- und Nachteile und geeignete Zeiträume der Anwendung. Je mehr man über die biologischen Vorgänge im Körper der Frau und des Mannes weiß, umso besser versteht man, wie die verschiedenen Verhütungsmethoden funktionieren, wie sicher sie sind und ob sie zu den eigenen Bedürfnissen passen. Sehr sichere Verhütungsmittel sind Pille und Spirale. Auch Kondome und Diaphragma können sicher sein, wenn man sie richtig anwendet.

Bei der Entscheidung für eine Verhütungsmethode sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Wie wichtig ist mir eine möglichst große Sicherheit? Würde es passen, wenn ich jetzt schwanger würde?
- Kommt es für mich in Frage, Verhütungsmittel mit Hormonen zu verwenden?
- Welche Verhütungsmethode passt am besten zu meinem Leben im Moment? Wie gut kenne ich mich mit meinem Körper und den biologischen Vorgängen, z.B. dem Menstruationszyklus, aus?
- Wie groß ist der Aufwand einer Verhütungsmethode? Könnte ich, wie z.B. bei rezeptpflichtigen Verhütungsmitteln nötig, regelmäßige Arztbesuche einrichten?
- Was kosten die Verhütungsmittel?
- Achte ich darauf, sexuell übertragbare Infektionen (z.B. Hepatitis, HIV/Aids, Syphilis und andere Geschlechtskrankheiten) zu vermeiden?

### Beratung zu Verhütung und Kinderwunsch

Mädchen und Frauen können sich bei Frauenärztinnen/-ärzten oder in Schwangerschaftsberatungsstellen über die verschiedenen Verhütungsmöglichkeiten, die Vor- und Nachteile und die Kosten beraten lassen. Männer können sich ebenfalls in Schwangerschaftsberatungsstellen, von ihrem Hausarzt oder einem Urologen beraten lassen.

Die Fruchtbarkeit von Frauen verändert sich oft. Sie kann durch die Umwelt, die Lebensführung, den Körper und die Seele beeinflusst werden. Wenn die Frau nach zwei

Jahren regelmäßigem Geschlechtsverkehr ohne Verhütung nicht schwanger wird, sollte sich das Paar beraten lassen. Neben Frauenärztinnen/-ärzten, Schwangerschaftsberatungsstellen und urologischen Praxen bieten spezielle medizinische Kinderwunschzentren Rat und Hilfe an. Wichtig sind nicht nur medizinische Informationen, sondern auch psychologische Beratung.

Wenn eine künstliche Befruchtung vorgeschlagen wird, sollten sich beide Partner ehrlich fragen, ob sie sich diese oftmals lang dauernde und belastende Behandlung vorstellen können. Sie sollten darüber sprechen, wie sie sich während der Behandlung gegenseitig unterstützen können und auch, wie sie damit umgehen, wenn es am Ende doch nicht mit einem Kind klappt.

### Was tun bei Verhütungspannen?

Regelmäßige und sichere Verhütung ist wichtig, um die eigene Lebensplanung aktiv gestalten zu können. Dennoch kann es zu Verhütungspannen kommen. Wenn ein Mädchen oder eine Frau vergessen hat, die Pille zu nehmen, deren Wirksamkeit z.B. durch Durchfall oder Erbrechen eingeschränkt ist, das Kondom gerissen ist oder der Empfängnischutz ganz vergessen wurde, gibt es auch nach dem Geschlechtsverkehr noch Möglichkeiten, eine Schwangerschaft zu verhindern.

Schnelles Handeln ist dann erforderlich – am besten innerhalb der ersten 24 Stunden. Als Notfallmaßnahme







kommen die „Pille danach“ oder die „Spirale danach“ infrage. Beide sind in Deutschland verschreibungspflichtig. Ist der Besuch in der Frauenarztpraxis nicht innerhalb der regulären Praxiszeiten möglich, können auch ärztliche Notdienste oder Kliniken helfen. Um unnötigen Zeitverlust zu vermeiden, sollte man allerdings vorher dort anrufen und nachfragen, ob sie Notfallverhütung anbieten.

## Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft

Bei einer ungeplanten Schwangerschaft müssen Frauen und Paare eine Antwort auf die Frage finden, ob und wie sie ihr Leben mit Kind gestalten wollen. Sie können sich kostenlos und auf Wunsch anonym in einer Schwangerschafts- oder Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle beraten lassen.



**Wenn ein Paar eine Schwangerschaft plant, muss der Kinderwunsch nicht sofort in Erfüllung gehen**



**Ärztinnen und Ärzte können bei der Wahl einer geeigneten Verhütungsmethode ebenso behilflich sein wie Expertinnen und Experten in Beratungsstellen.**

Es gibt ein großes Angebot von nicht-kirchlichen und kirchlichen Beratungsstellen. Sie informieren über rechtliche Ansprüche und Hilfsangebote vor und nach der Geburt und können einen Antrag auf finanzielle Unterstützung bei der Mutter-und-Kind-Stiftung stellen. Sie informieren auch darüber, wie und wo eine Frau einen Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung) machen lassen kann.

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist ergebnisoffen, das heißt, ob eine Frau ein Kind bekommt oder nicht, ist allein ihre Entscheidung. Für einen Schwangerschaftsabbruch braucht sie eine Bescheinigung über die Beratung. Ein Schwangerschaftsabbruch ist in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft möglich und wird vom Staat bezahlt, wenn eine Frau kein oder wenig Geld verdient.

## Nach der Geburt

Sechs bis acht Wochen nach einer Geburt können Frauen wieder schwanger werden. Auch Stillen schützt nicht vor einer Schwangerschaft. Wenn Frauen nach der Geburt nicht gleich ein weiteres Kind bekommen möchten, sollten sie also sicher verhüten.

Es kann eine Weile dauern, bis das Gefühlsleben in der neuen Mutter-Kind-Beziehung und in der neuen Familie Mutter-Vater-Kind im Gleichgewicht ist. Viele Frauen haben aufgrund der körperlichen und seelischen Veränderungen nach der Geburt erst einmal wenig Lust auf Geschlechtsverkehr. Geduld, Verständnis und Vertrauen helfen in der Partnerschaft, diese Zeit zu überstehen. Wenn das gelingt und Zeiten für Zweisamkeit gefunden werden, wird auch die Lust auf körperliche Nähe meist wiederkommen.

Andernfalls kann eine Paarberatung sinnvoll sein. Viele Schwangerschaftsberatungsstellen bieten sowohl Einzel- als auch Paarberatungen an. Auch das Gespräch mit anderen Frauen und Männern, die das Problem kennen, kann helfen, mit der Situation gut zurechtzukommen.

# familienplanung

## elterninfo familienplanung 30

# eltern tipps

- ✦ **Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über Verhütung und Kinderwunsch.**
- ✦ **Mann und Frau sind für Verhütung und Familienplanung gemeinsam verantwortlich.**
- ✦ **In Bezug auf sexuell übertragbare Krankheiten ist jede/r für den eigenen Schutz und für den Schutz der Partnerin/des Partners verantwortlich.**
- ✦ **Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner nach der Geburt über Ihre Wünsche und Erwartungen zur Sexualität.**
- ✦ **Nutzen Sie bei Fragen oder Schwierigkeiten die genannten Hilfsangebote. Je früher Sie sich Hilfe holen, desto besser kann man Ihnen helfen.**

### Unterstützung für Familien

- Schwangerenberatungsstellen, z.B. von pro familia, Caritas, Diakonisches Werk, Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF) (*Fragen zur Verhütung, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Sexualität*)
- Hebammen (*Fragen zu Schwangerschaft und Versorgung des Babys*)
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Kinderpsychotherapeuten (*Fragen zu Erziehung und zu psychischen Problemen von Kindern*)
- Partnerschafts- oder Eheberatungsstellen (*Fragen zu Partnerschaftsproblemen, Trennung und Scheidung, Sexualität*)
- Jugendamt (*Unterstützung bei der Erziehung und bei Gewalt in der Familie*)
- Kinderärzte und Kinderambulanzen (*bei Notfällen, Unfällen, bei Fragen zu Schreibabys*)
- Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0 550



### Internet-Adressen zum Thema Familienplanung

- [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)
- [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)
- [www.eltern.de](http://www.eltern.de)
- [www.frauenaerzte-im-netz.de/de\\_familienplanung\\_46.html](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/de_familienplanung_46.html)
- [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)

### Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

#### V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

#### Autorin:

Dr. Gisela Hilgefert, Geschäftsführerin und Beraterin  
im pro familia Zentrum Mainz

#### Redaktion und Kontakt:

Monika Kislik, LZG, Referat Gesundheitsförderung  
in Lebenswelten, AIDS-Prävention/Sexualaufklärung

#### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

#### Bildnachweis: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

(S. Hofschlaeger, Gabriela Neumeier, Tomizak)

#### Druck: IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie, 25 ausbildung, 26 bulimie, 27 handy, 28 taschengeld, 29 ein gesunder tag  
*Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto*