

# Weg-Weiser



## Familien-Planung

**Hinweise in Leichter Sprache**

Ein Rat-Geber für behinderte und chronisch kranke Eltern

## **Wer machte dieses Heft?**

Marion Michel, Anja Jonas, Anja Seidel

Sie arbeiten an der Universität Leipzig

Medizinische Fakultät

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und  
Public Health

Kompetenz-Zentrum für behinderte und  
chronisch kranke Eltern in Sachsen

## **Unsere Anschrift ist:**

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und  
Public Health

Philipp-Rosenthal-Straße 55

04103 Leipzig

Telefon: 0341 9715-425, Fax: 0341 9724-569

[www.uni-leipzig.de/~sasm](http://www.uni-leipzig.de/~sasm)

[www.leben-mit-handicaps.de](http://www.leben-mit-handicaps.de)

## **Wer hat die Bilder gemacht?**

Susanne Michel und die Bundes-Zentrale für  
gesundheitliche Aufklärung in Köln

## **Wer prüfte den Text?**

Mitarbeiter der Werkstatt für Menschen  
mit Behinderungen, Diakonie am Thonberg  
Leipzig

## **Was steht in diesem Heft**

1. Warum haben wir das Heft geschrieben?
2. Geschlechts-Organen
  - Geschlechts-Organen bei der Frau
  - Geschlechts-Organen beim Mann
3. Wie entsteht ein Baby?
4. Was ist Familien-Planung?
5. Was ist Schwangerschafts-Verhütung?
6. Verhütungs-Mittel für den Mann
  - Das Kondom
7. Verhütungs-Mittel für die Frau
  - Die Pille
  - Die Spirale
  - Verhütungs-Stäbchen
  - 3-Monats-Spritze
  - Die Pille danach
8. Die Sterilisation
9. Ihr Recht

# 1. Warum haben wir das Heft geschrieben?

Wenn ein Baby geboren wird, ist das sehr schön.

Die junge Mutter und der junge Vater freuen sich.

Aus einem Paar ist eine Familie geworden.

So ist das, wenn sich eine Frau und ein Mann das Baby gewünscht haben.

Aber es gibt auch Babys, die von ihren Eltern nicht gewünscht waren.

Das Baby ist entstanden, weil die Eltern ungeschützt Geschlechts-Verkehr hatten.

In diesem Heft steht, was beim Geschlechts-Verkehr passiert.

Und wann Frauen schwanger werden können.

In diesem Heft steht auch, wie sich Frauen und Männer beim Geschlechts-Verkehr schützen können.

Und wie sie die Verhütungs-Mittel richtig benutzen.



## 2. Geschlechts-Organ

Jeder Mensch hat in seinem Körper verschiedene Organe.

Diese Organe haben bestimmte Aufgaben.

Das Herz pumpt zum Beispiel das Blut durch den Körper.

Im Magen wird das Essen verdaut.

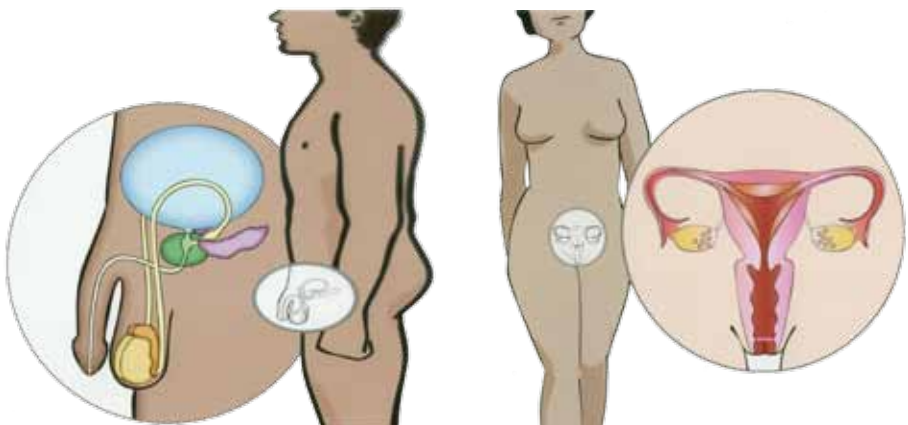
Die Leber sorgt dafür, dass sich Blut im Körper bildet.

Das sind nur 3 Beispiele.

Diese Organe haben Frauen und Männer.

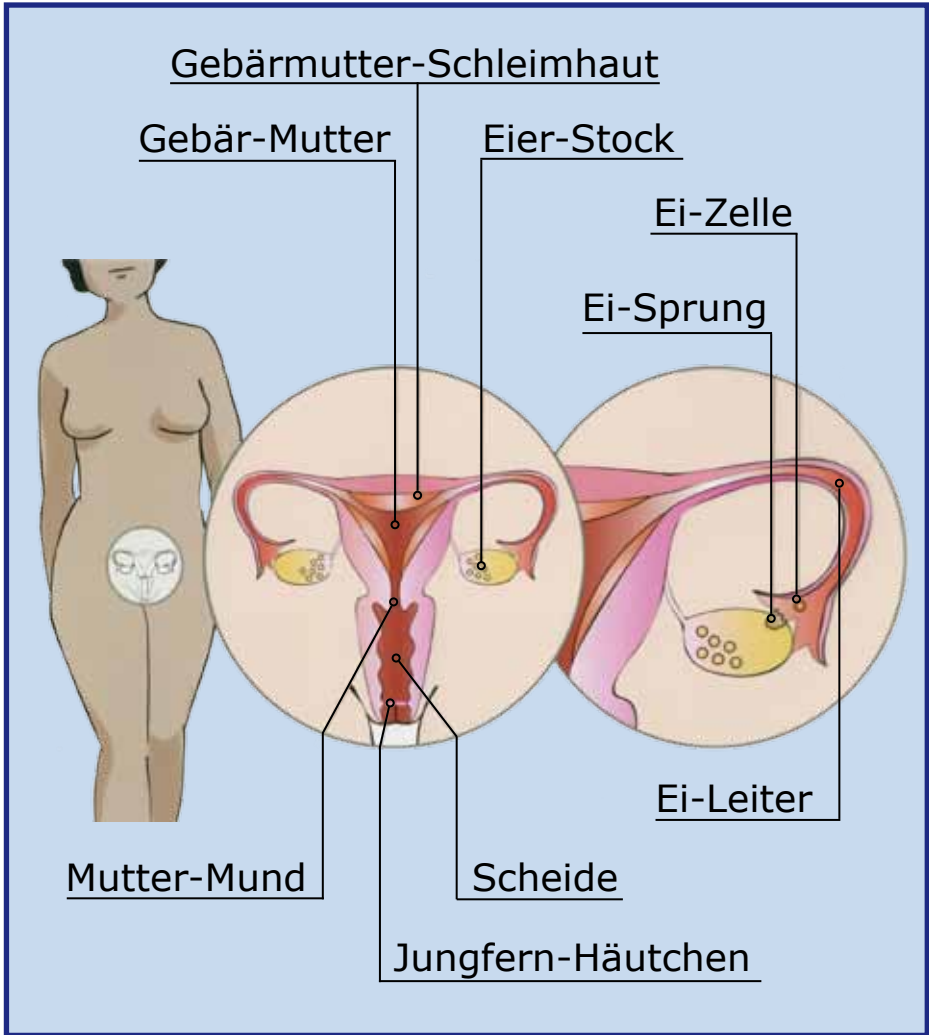
Dann gibt es Organe, die haben nur Frauen. Oder nur Männer.

Diese Organe heißen Geschlechts-Organ.



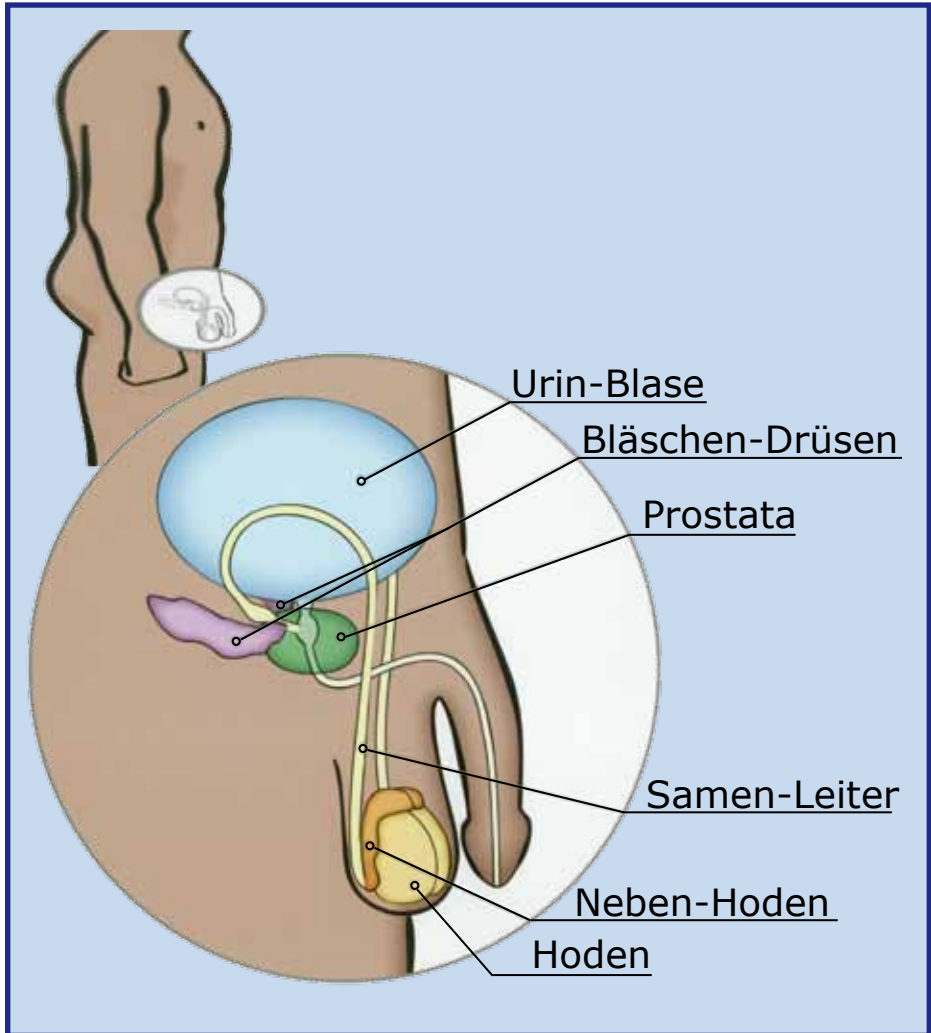
# Geschlechts-Organe bei der Frau

Das sind die Geschlechts-Organ

e der Frau.

## Geschlechts-Organe beim Mann

Das sind die Geschlechts-Organ

e beim Mann.

### 3. Wie entsteht ein Baby?

Sie haben einen Partner gefunden,  
den Sie gern haben.

Sie möchten Ihrem Partner sehr nah sein.

Sie möchten sich streicheln und küssen.

Davon bekommen Sie noch kein Baby.

Sie möchten auch Sex zusammen haben.

Sex haben heißt, dass Sie  
Geschlechts-Verkehr haben.

Beim Geschlechts-Verkehr können  
Sie schwanger werden.

Geschlechts-Verkehr heißt, der  
Mann führt seinen steifen Penis  
in die Scheide der Frau ein.

Die Scheide heißt auch Vagina.

Auf dem Höhe-Punkt fließt aus dem Penis  
eine weiße Flüssigkeit in die Scheide der Frau.

Die weiße Flüssigkeit ist die  
Samen-Flüssigkeit mit vielen  
kleinen Samen-Zellen.

Die Samen-Flüssigkeit heißt auch Sperma.

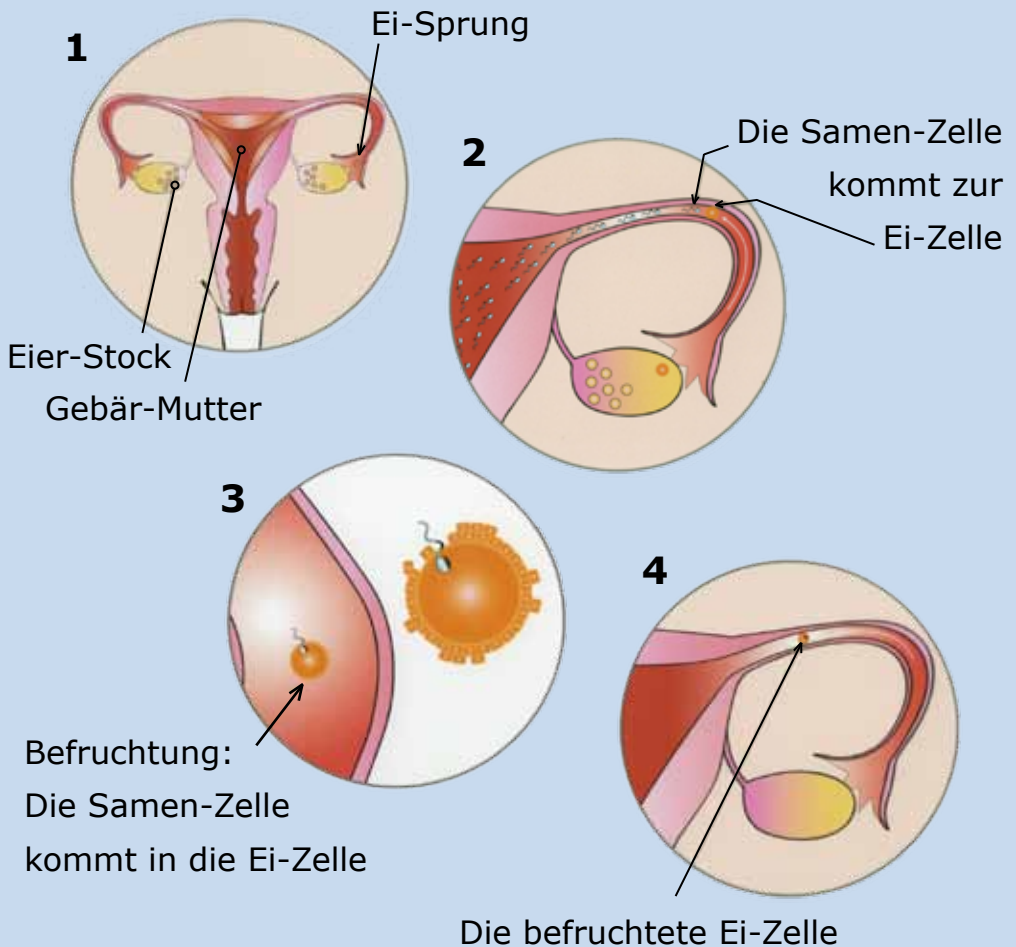


Die Samen-Zellen wandern durch die Scheide weiter in den Körper der Frau hinein.

Die Samen-Zellen wandern durch die Gebärd-Mutter und die Ei-Leiter.

Wenn die Samen-Zelle vom Mann auf die Ei-Zelle von der Frau trifft, entsteht ein Baby.

Das Baby wächst im Bauch der Frau.



## **Achtung!**

Sie können auch schwanger werden, wenn der Mann seinen Penis nicht in der Scheide der Frau hat.

Das kann passieren, wenn Sie Sperma am Finger haben.

Und wenn Sie sich dann weiter zwischen den Beinen streicheln.

Oder wenn Ihr Partner den Penis nur am Eingang der Scheide hat.

Dabei kann auch Sperma aus dem Penis fließen.

Und die Samen-Zellen können durch die Scheide zur Eizelle wandern.



## 4. Was ist Familien-Planung?

Frauen und Männer sollen selbst entscheiden, ob sie ein Kind haben möchten.

Oder ob sie noch warten wollen, bis sie ein Baby bekommen.

Oder ob sie gar kein Kind haben wollen.

Wenn Sie mit Ihrem Partner Geschlechts-Verkehr haben, können Sie ein Baby bekommen.

Sie können schwanger werden.

Sprechen Sie mit ihrem Partner, ob Sie ein Baby wollen.

Oder ob Sie noch kein Baby möchten.

Sie können schon beim ersten Geschlechts-Verkehr schwanger werden.

Sprechen Sie schon vor dem ersten Geschlechts-Verkehr mit ihrem Partner über Familien-Planung.

Überlegen Sie

- Ein Baby braucht viel Pflege.
- Sie brauchen Geld für Baby-Sachen.
- Und für Essen und Milch.
- Ihr Baby wird größer.
- Ihr Kind muss laufen lernen und sprechen.
- Ihr Kind muss lesen lernen und schreiben.
- Ihr Kind kann krank werden.
- Ihr Kind wird manchmal nachts weinen.
- Ihr Kind braucht Spielsachen.
- Ihr Kind braucht viel Liebe von seiner Mutter und seinem Vater.
- Ihr Kind braucht Sie viele Jahre bis es groß ist.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner, ob Sie bereit sind Eltern zu werden.

Und ob es Menschen gibt, die Ihnen helfen können.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner, ob Sie ein Baby haben möchten.

Und ob Sie es zusammen groß ziehen wollen.

Sprechen Sie auch mit Ihrem Partner, wenn sie erst später ein Baby haben möchten.

Oder wenn Sie gar kein Kind haben wollen.

Dann müssen Sie sich beim Geschlechts-Verkehr schützen.

Das heißt, Sie machen Familien-Planung.

Sie planen, ob Sie ein Kind haben möchten.

Und wann Sie das Kind bekommen wollen.

Und ob Sie nur ein Kind haben möchten.

Oder mehrere Kinder.



## 5. Was ist Verhütung?

Verhütung heißt,

- Sie schützen sich, damit Sie nicht schwanger werden.
- Sie schützen sich vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden können.

Zum Beispiel AIDS.

Oder Pilz-Erkrankungen in der Scheide.

### **Achtung!**

Es gibt noch einen wichtigen Schutz vor diesen Krankheiten.

Machen Sie erst mit einem Partner Sex, wenn Sie ihn gut kennen. Und ihm vertrauen.

Machen Sie keinen Sex mit einem Partner, den Sie gerade erst kennen gelernt haben.

Sie lassen ja auch keine fremden Menschen aus Ihrer Tasse trinken.

Es gibt **Verhütungs-Mittel für Männer.**

Das sind Kondome.

Kondome schützen auch vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

Und es gibt **Verhütungs-Mittel für Frauen.**

In diesem Heft beschreiben wir

- Die Pille
- Die Spirale
- Die Verhütungs-Stäbchen
- Die 3-Monats-Spritze
- Die Pille danach

Diese Verhütungs-Mittel schützen nur so lange sie angewendet werden.

Wenn Sie diese Mittel nicht anwenden, können Sie wieder schwanger werden.

Es gibt noch eine Verhütungs-Methode für Männer und Frauen.

Diese Methode heißt Sterilisation.

Es gibt noch mehr Verhütungs-Mittel.  
Die sind aber schwierig zu benutzen.  
Deshalb schreiben wir hier nichts darüber.  
Sprechen Sie mit Ihrem Partner  
über die Verhütungs-Mittel.  
Sprechen Sie darüber, was  
Sie benutzen wollen.  
Und sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt.  
Fragen Sie ihn, wie Sie am  
besten verhüten können.

**Das will ich den Arzt fragen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 6. Verhütungs-Mittel für den Mann

Ein sehr wichtiges Verhütungs-Mittel ist das Kondom.

Das Kondom ist ein kleiner Beutel aus Gummi.

Der Mann benutzt das Kondom, wenn der Penis steif ist.

Und wenn er aufgerichtet ist.

Er zieht das Kondom über den Penis.

Dann kann er den Penis in die Scheide der Frau einführen.

Wenn Sperma aus dem Penis fließt, bleibt es im Kondom.

Die Samen-Zellen können dann nicht zu den Ei-Zellen wandern.

Das Kondom schützt vor einer Schwangerschaft.

Und es schützt auch vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

Das Kondom muss richtig angewendet werden.

Sonst gibt es keinen Schutz.

Das muss der Mann üben.



## **Achtung!**

Kondome dürfen nicht zu alt sein.

Auf der Verpackung steht ein Datum.

Sie dürfen das Kondom nur bis zu diesem Datum benutzen.

Das Kondom kann kleine Löcher bekommen, wenn es alt ist.

Sie dürfen die Verpackung nicht mit der Schere öffnen.

Oder mit spitzen Fingernägeln.

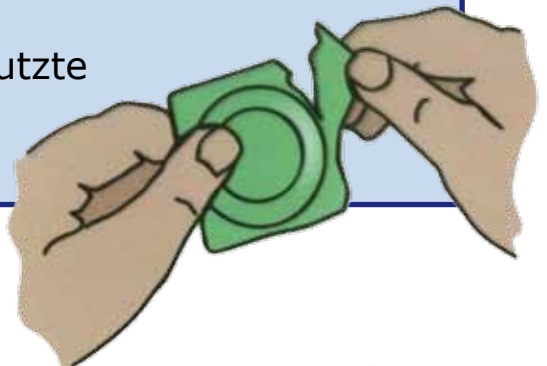
Oder mit den Zähnen.

Das Kondom geht dabei kaputt.

Wenn ein Loch im Kondom ist, schützt es nicht mehr.

Sie dürfen das Kondom nur einmal verwenden.

Werfen Sie das benutzte Kondom weg.



## So benutzen Sie das Kondom richtig.

- Legen Sie das Kondom auf die Spitze vom Penis.
- Dann rollen Sie das Kondom über den Penis.
- Lassen Sie vorn einen kleinen Zipfel für das Sperma.
- Wenn das Sperma aus dem Penis geflossen ist, wird der Penis schnell schlaff.



Sie müssen das Kondom festhalten, wenn Sie den Penis aus der Scheide ziehen.

Sonst kann das Kondom in der Scheide stecken bleiben.

Dann kann Sperma in die Scheide kommen.



Kondome werden nicht vom Arzt verschrieben.

Kondome können Sie in der Apotheke kaufen.

Oder in der Drogerie. Oder im Super-Markt.

Ein Kondom kostet 1 Euro.



Es gibt auch Kondome die mehr Geld kosten.

## Das will ich den Arzt fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 7. Verhütungs-Mittel für die Frau

### Die Anti-Baby-Pille

Die Pille ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

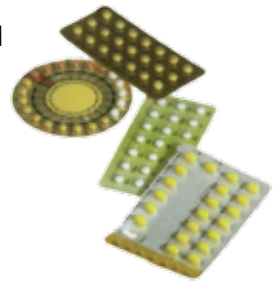
Aber sie muss richtig eingenommen werden.

Sonst schützt die Pille nicht vor einer Schwangerschaft.

Die Pille schützt nicht vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

Es gibt verschiedene Pillen-Sorten.

Die Pillen haben verschiedene Farben und Größen.



Und es gibt Unterschiede, wie Sie die Pille nehmen müssen.

## **Wie wirkt die Pille?**

In der Pille sind Hormone.

Hormone sind Stoffe, die Ihr Körper selbst bildet.

Die Hormone geben den Zellen in Ihrem Körper Befehle, ob sie wachsen sollen.

Oder ob der Eier-Stock eine reife Ei-Zelle abgibt.

Die Hormone in der Pille verhindern, dass Ei-Zellen reif werden.

Und dass sich die Ei-Zelle in der Gebärd-Mutter entwickeln kann.

Sie müssen zu Ihrem Frauen-Arzt gehen.

Der Frauen-Arzt untersucht Sie.

Und er berät Sie, welche Pille gut ist für Sie.

Der Frauen-Arzt gibt Ihnen ein Rezept.

Mit dem Rezept gehen Sie in die Apotheke.

Dort bekommen Sie Ihre Pille.

Die Pille müssen Sie bezahlen.

Sie kosten im Monat 8 Euro bis 40 Euro.

Bis Sie 20 Jahre alt sind, bekommen  
Sie die Pille ohne Bezahlung.



**Das müssen Sie beachten, wenn  
Sie mit der Pille verhüten!**

Gehen Sie zu Ihrem Frauen-Arzt.

Er sagt welche Pille für Sie gut ist.

Rauchen Sie nicht, wenn Sie  
mit der Pille verhüten.

Wenn Sie rauchen und die Pille  
einnehmen, können Sie krank werden.

Sie können zum Beispiel  
Blut-Hoch-Druck bekommen.

Nehmen Sie keine Pille von Ihrer  
Freundin, wenn Ihre Pillen alle sind.

Lassen Sie sich von Ihrem Frauen-Arzt  
recht-zeitig neue Pillen verschreiben.

Sagen Sie Ihrem Frauen-Arzt,  
wenn Sie krank sind.

Zum Beispiel wenn Sie Durch-Fall haben.  
Oder wenn Sie Medikamente bekommen.

## Was ist regel-mäßig?

Sie haben Ihre Pille zum ersten Mal bekommen.

Nehmen Sie die erste Pille am ersten Tag Ihrer Monats-Blutung.

Nehmen Sie 21 Tage lang jeden Tag eine Pille.

Dann nehmen Sie 7 Tage keine Pille.

Sie bekommen Ihre Monats-Blutung.

Nach den 7 Tagen beginnen Sie mit der neuen Packung.

Es gibt auch die Pille ohne Pause.

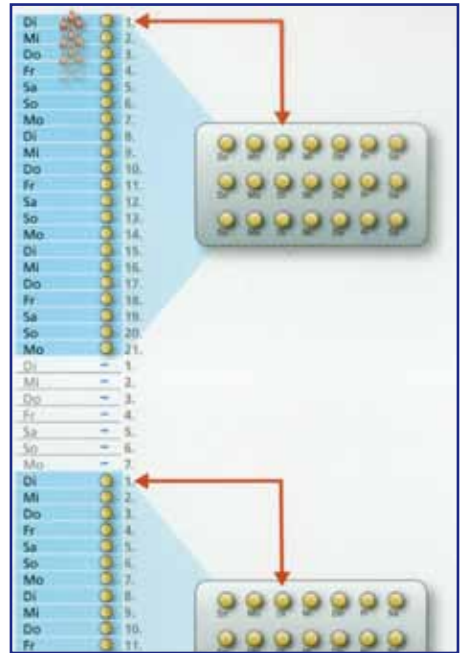
Die nehmen Sie, bis die Packung alle ist.

Nehmen Sie die Pille immer zur gleichen Tages-Zeit.

Zum Beispiel vor dem Schlafen gehen.

Damit Sie an die Einnahme der Pille denken.

Sie können schwanger werden wenn Sie die Pille vergessen haben.



Dann müssen Sie beim Geschlechts-  
Verkehr noch anders verhüten.

Zum Beispiel mit einem Kondom.

Fragen Sie Ihren Frauen-Arzt.

Ihr Arzt erklärt Ihnen, wie Sie die  
Pille einnehmen müssen.



**Das will ich den Frauen-Arzt fragen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Die Spirale

Die Spirale heißt auch  
Intra-Uterin-Pessar.

Die Spirale wird von der  
Frau verwendet.

Die Spirale ist ein sehr  
sicheres Verhütungs-Mittel.



Sie schützt vor einer Schwangerschaft.

Die Spirale schützt nicht vor Krankheiten, die  
beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

Die Spirale ist aus Plaste.

Sie ist mit einem kleinen Hormon-Faden  
umwickelt.

Oder mit einem Kupfer-Faden.

Der Frauen-Arzt legt die Spirale  
in die Gebär-Mutter.

Das macht er mit einer kleinen Operation.

Die Spirale kann ungefähr 5 Jahre  
in der Gebär-Mutter bleiben.

Dann muss die alte Spirale gegen  
eine neue getauscht werden.

Durch die Spirale kann kein Baby in der Gebärmutter wachsen.

Wenn Sie ein Baby möchten, muss die Spirale aus der Gebärmutter heraus genommen werden.

Sie müssen einmal im Jahr zu Ihrem Frauen- Arzt gehen.

Er kontrolliert, ob die Spirale noch richtig liegt.

Wenn Sie mit einer Spirale verhüten, können Sie stärkere Monats-Blutungen haben.

Manchmal können Sie auch leichte Bauch-Schmerzen bekommen.

Sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt darüber.

Die Spirale müssen Sie selbst bezahlen.

Sie kann 90 Euro bis 450 Euro kosten.



## Das will ich den Frauen-Arzt fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Das Verhütungs-Stäbchen

Das Verhütungs-Stäbchen heißt auch Hormon-Implantat.

Es wird von der Frau verwendet.

Das Hormon-Implantat ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Es schützt Sie vor einer Schwangerschaft.

Aber es schützt nicht vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.



Das Hormon-Implantat ist aus Plaste.

Es ist so groß wie ein Streich-Holz.

Der Frauen-Arzt setzt das Hormon-Implantat mit einer kleinen Operation ein.

Das Hormon-Implantat wird unter die Haut in den Ober-Arm eingesetzt.

An dem Stäbchen sind Hormone.

Die Hormone gehen langsam in den Körper.

Dadurch kann keine Schwangerschaft entstehen.

Ein Implantat kann 3 Jahre unter der Haut liegen.

Dann muss der Frauen-Arzt ein neues Hormon-Implantat einsetzen.

Durch die Hormone am Stäbchen können Sie Kopf-Schmerzen bekommen.

Oder Schmerzen in der Brust.

Sagen Sie Ihrem Frauen-Arzt, wenn das bei Ihnen so ist.



Ein Hormon-Implantat kostet 100,00 Euro.

Das müssen Sie selbst bezahlen.



## **Das will ich den Frauen-Arzt fragen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Die 3-Monats-Spritze**

Die Drei-Monats-Spritze wird von der Frau verwendet.

Die Drei-Monats-Spritze ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Die Drei-Monats-Spritze schützt Sie vor einer Schwangerschaft.

Aber sie schützt nicht vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden.

In der Spritze sind Hormone.

Durch die Hormone können Sie nicht schwanger werden.

Der Frauen-Arzt muss das Medikament spritzen.

Sie müssen alle 3 Monate zu Ihrem Frauen-Arzt gehen.

Durch die Hormone können Sie Kopf-Schmerzen bekommen.

Oder Schmerzen in der Brust.

Sagen Sie das Ihrem Frauen-Arzt, wenn das bei Ihnen so ist.

Sagen Sie Ihrem Frauen-Arzt auch, wenn Sie andere Medikamente bekommen.

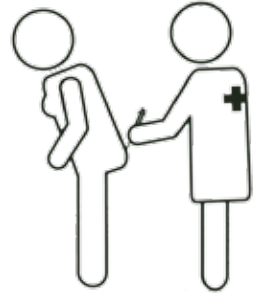
Zum Beispiel von Ihrem Haus-Arzt.

Wenn Sie ein Baby wollen, müssen alle Hormone zur Verhütung aus Ihrem Körper raus.

Das kann ein Jahr dauern.

Sprechen Sie darüber mit Ihrem Frauen-Arzt.

Die Hormon-Spritze kostet etwa 30 Euro.



## **Das will ich den Frauen-Arzt fragen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Die Pille danach**

Manchmal geht etwas schief mit den Verhütungs-Mitteln.

Zum Beispiel wenn Sie das Kondom nicht richtig angewendet haben.

Oder Sie haben gar kein Verhütungs-Mittel benutzt.

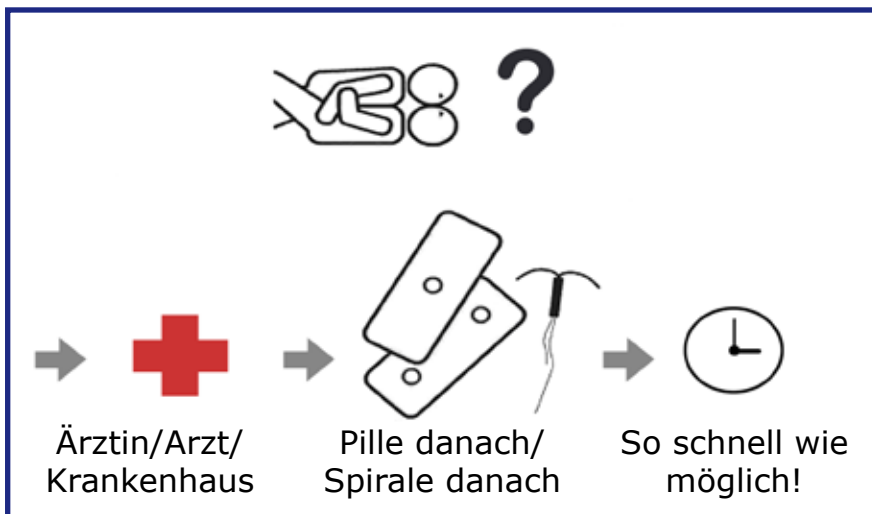
Dann gibt es die Pille danach.

Die Pille danach muss die Frau einnehmen.

Die Pille danach kann helfen, dass Sie nicht schwanger werden.

Die Pille danach schützt aber nicht vor Krankheiten, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden können.

Wenn Sie Geschlechts-Verkehr hatten ohne Verhütungs-Mittel, müssen Sie schnell die Pille danach nehmen.



Sie haben nur 5 Tage Zeit.

Besser ist es, die Pille danach schon am Tag nach dem Geschlechts-Verkehr zu nehmen.

Oder 2 Tage danach.



Dann schützen Sie sich besser vor einer Schwangerschaft.

Gehen Sie am Tag nach dem Geschlechts-Verkehr zu Ihrem Frauen-Arzt.

Er gibt Ihnen ein Rezept.

Dann können Sie die Tabletten in der Apotheke kaufen.

Am Wochen-Ende müssen Sie das Rezept bei einem Bereitschafts-Dienst in einem Kranken-Haus holen.

Durch die Hormone können Sie Kopf-Schmerzen bekommen.

Oder Schmerzen in der Brust.

Oder Sie bekommen Ihre Regel-Blutung.

Die Pille danach kostet 37 Euro.



### **Achtung!**

In der Pille danach sind starke Hormone.

Deshalb sollen Sie die Pille danach nur im Not-Fall nehmen.

Fragen Sie Ihren Frauen-Arzt, wie Sie besser verhüten können.



## Das will ich den Frauen-Arzt fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 8. Die Sterilisation

Es gibt noch eine andere Art der Verhütung.

Die ist aber für immer.

Die Methode heißt Sterilisation.

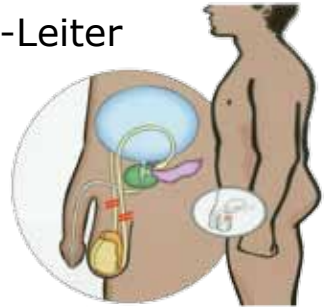
Der Arzt macht das mit einer kleinen Operation.

Die Sterilisation kann beim Mann gemacht werden.

Beim Mann werden die Samen-Leiter durch-geschnitten.

In der Samen-Flüssigkeit sind keine Samen-Zellen mehr.

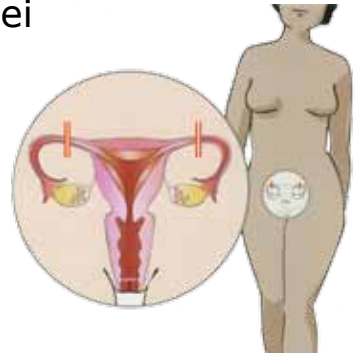
Der Mann kann dann keine Kinder mehr zeugen.



Die Sterilisation kann auch bei der Frau gemacht werden.

Die Frau kann dann nie mehr schwanger werden.

Bei der Frau werden die Ei-Leiter durch-geschnitten.



Das Sperma vom Mann kann nicht mehr zur Ei-Zelle wandern.

### **Achtung!**

Keiner darf Sie zu einer Sterilisation zwingen.

Lassen Sie sich von Ihrem Frauen-Arzt beraten.





## 9. Ihr Recht

Sie haben das Recht auf eine Beratung.

Dazu gibt es Beratungs-Stellen.

Zum Beispiel Familien-Beratungs-Stellen.

Oder Schwangerschafts-Beratungs-Stellen.

Die Berater erklären Ihnen  
die Verhütungs-Mittel.

Und die Anwendung von Verhütungs-Mitteln.

Sie haben das Recht zu sagen,  
wie Sie verhüten wollen.

Keiner darf Ihnen gegen Ihren  
Willen Verhütungs-Mittel geben.

Keiner darf Sie gegen Ihren  
Willen sterilisieren.

Verhütung ist sehr  
wichtig, wenn Sie  
Geschlechts-Verkehr  
haben.

Lassen Sie sich also  
gut beraten vor dem ersten  
Geschlechts-Verkehr.



## **Schwere Wörter**

### Hormone:

Hormone sind Boten-Stoffe im Blut.

Im Verhütungs- Mittel sorgen sie dafür, dass in der Gebärd-Mutter kein Baby wächst.

### Hormon-Implantat:

Hormon-Implantat ist das schwere Wort für das Verhütungs-Stäbchen

### Intra-Uterin-Pessar:

Intra-Uterin-Pessar ist das schwere Wort für die Spirale.

### Kondom:

Ein Kondom ist ein Verhütung- Mittel für den Mann.

Es ist ein kleiner Beutel aus Gummi.

Der Gummi wird über den Penis gezogen.

Der Gummi fängt das Sperma auf.

### Penis:

Der Penis ist das äußere Geschlechts-Organ beim Mann.

Der Mann führt den steifen Penis beim Geschlechts-Verkehr in die Scheide ein.

### Pille:

Die Pille wird auch Anti-Baby-Pille genannt.

Die Pille ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

In der Pille sind Hormone.

Die Hormone sorgen dafür, dass in der Gebärmutter kein Baby wächst.

### Pille danach:

Die Pille danach verhindert eine Schwangerschaft nach dem Geschlechts-Verkehr.

In der Pille danach sind starke Hormone.

### Scheide:

Die Scheide ist das äußere Geschlechts-Organ bei der Frau.

In die Scheide führt der Mann beim Geschlechts-Verkehr seinen steifen Penis ein.

### Sperma:

Das Sperma ist eine weiße Flüssigkeit mit vielen (kleinen) Samen-Zellen.

Trifft eine Samen-Zelle beim Geschlechts-Verkehr auf eine Ei-Zelle der Frau wird die Frau schwanger.

### Spirale:

Die Spirale ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.

Der Frauen-Arzt setzt es in die Gebärd-Mutter ein.

Das schwere Wort dafür ist Intra-Uterin-Pessar.

### Sterilisation:

Die Sterilisation ist eine Verhütungs-Methode.

Die Sterilisation wirkt für immer.

Beim Mann werden die Samen-Leiter durch-geschnitten.

Dann sind im Sperma keine Samen-Zellen mehr.



Bei der Frau werden die Ei-Leiter durch-geschnitten.

Das Spermia kommt nicht mehr zur Ei-Zelle.

### Verhütungs-Stäbchen:

Das Verhütungs-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel mit Hormonen.

Es sieht aus wie ein Streichholz.

Es ist aus Plaste.

Das schwere Wort dafür ist Hormon-Implantat.

### 3-Monats-Spritze:

Die 3-Monats-Spritze schützt vor einer Schwangerschaft durch Hormone.

Sie wirkt wie die Pille.

Ihr Frauen-Arzt muss sie Ihnen alle 3 Monate spritzen.

© Leben mit Handicaps e. V.  
Reproduktion (auch auszugsweise)  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Copyrightinhabers.

ISSN 2193-5246