

# EIN WORT VORAB

Die Möglichkeit zu haben, Schwangerschaften zu planen, ist ein Herzstück unserer Freiheit als moderne Frauen im 21. Jahrhundert. Nicht ständig in der Angst zu leben, in einer Beziehung ungewollt schnell schwanger zu werden, ist gut. Das macht uns frei von einer Sorge, die unsere Ahninnen noch allzu gut kannten. Die Freiheit, in Ruhe Schule, Ausbildung oder Studium beenden zu können, einen Platz im Leben zu finden und zu überlegen, ob ich genau mit diesem Mann, mit dem ich im Moment zusammen bin, eine Familie gründen möchte, gibt uns Frauen heute viele Möglichkeiten, unser Leben selbst zu gestalten. Aber: Keine

Verhütungsmethode ist hundertprozentig sicher. Ein geringes »Restrisiko« für eine Schwangerschaft ist immer gegeben, sobald eine Frau mit einem Mann Geschlechtsverkehr hat und dabei Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt. In den letzten 50 Jahren sind medikamentöse Methoden, vor allem die hormonellen Verhütungsmethoden Pille, Pflaster, Ring und Hormonspiralen sehr in den Vordergrund gerückt. Sie bieten alle eine sehr hohe Sicherheit, allerdings um den Preis, dass sie in körperliche Abläufe eingreifen und wie jedes Medikament, das wirkt, auch Nebenwirkungen hervorrufen können. Viele Frauen tendieren zu natürlichen, den Körper nicht beeinflussenden Verhütungsmethoden. Der Wunsch nach hormonfreier Verhütung kann der Auftakt zu einer spannenden Reise sein, auf der Sie Ihren Körper entdecken

und seine Sprache lesen lernen sowie die Verantwortung für die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen können. Ihr Körper wird es Ihnen danken!



VERHÜTUNG, DIE  
ZU MIR PASST

Nur Mut: Zur sicheren Verhütung brauchen Sie weder Hormone noch Apps oder Zykluscomputer. Verhütung mithilfe natürlicher Familienplanung (NFP) und Barrieremethoden zu lernen, ist leichter, als man denkt.