

## Das FFGZ e.V.

Seit 1974 setzt sich das FFGZ für eine bessere Gesundheitsversorgung von Frauen ein. Als gemeinnützige Einrichtung informieren und beraten wir Frauen in gesundheitlichen Fragen, unterstützen sie bei der Wahrnehmung ihrer Patientinnenrechte und vertreten sie in der Gesundheitspolitik.

## Weitere Beratungsthemen

### • Gynäkologische Themen

Blasenentzündung, Myome, PAP-Abstrich, HPV-Infektion, Feig- und Genitalwarzen, Vaginale Infektionen Menstruationsbeschwerden und Prämenstruelles Syndrom (PMS), Endometriose, Gebärmutteroperationen, Eierstockzysten, gutartige Veränderungen der Brust, Beckenboden

### • Kinderwunsch

### • Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt

### • Schilddrüse

### • Wechseljahre

## Weitere Angebote

- Vorträge, Kurse und Workshops
- **clio** – die Zeitschrift für Frauengesundheit
- Informationsbroschüren zu Wechseljahren, Schilddrüse, Endometriose
- Bibliothek zu Frauengesundheit
- Adressen von ÄrztInnen, TherapeutInnen, Kliniken und Beratungseinrichtungen

## Ort und Zeit

### Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Bamberger Str. 51, 10777 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030 / 213 95 97 / Fax: 030 / 214 19 27

info@ffgz.de / www.ffgz.de

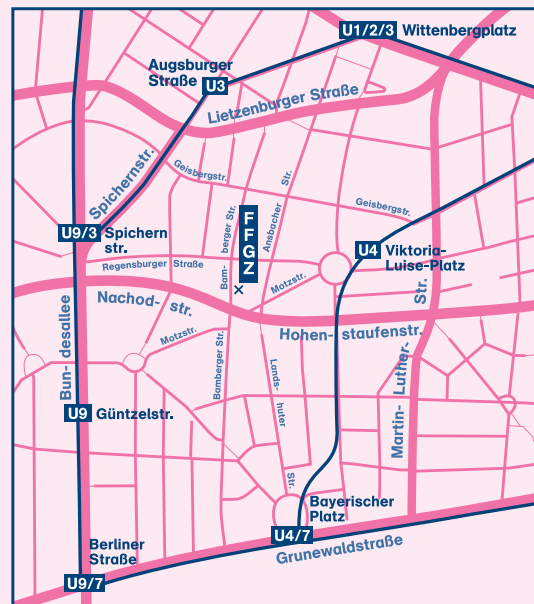
www.facebook.com/ffgzberlin

### Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr

### Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10–12 Uhr / Do 16–18 Uhr



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und hat das „Paritätische Qualitätssiegel“. Das FFGZ ist im 1. Stock und nicht barrierefrei. Infos zur Treppenhilfe unter Tel. 030/80 20 887-70 oder [www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de](http://www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de).

FFGZ

Feministisches  
Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e.V. Berlin

Sicher und einfach  
verhüten ohne  
Nebenwirkungen

mit Diaphragma  
und Portiokappe

## Die Verhütungsmittel

Die bewährten Barrieremethoden in der Verhütung sind wenig bekannt – zu Unrecht. Für viele Frauen sind sie eine echte Alternative, da sie keine Nebenwirkungen haben und einfach zu handhaben sind.

### Das Diaphragma

Das Diaphragma sieht wie eine kleine Schale aus und besteht aus Silikon. Die Idee des Diaphragmas ist einfach: In die Vagina eingeführt, bedeckt es den Gebärmutterhals und bildet eine Barriere zwischen den Spermien und der Gebärmutter.

Das Diaphragma muss immer zusammen mit einem Gel benutzt werden und wird frühestens acht Stunden nach dem Sex entfernt.

### Die Portiokappe FemCap

Vom Prinzip her ähnelt die Portiokappe dem Diaphragma. Sie ist ebenfalls einfach anzuwenden, nicht zu sehen oder zu spüren. Sie ist aus Silikon, sieht wie ein größerer Fingerhut aus und saugt sich auf dem Gebärmutterhals fest, so dass keine Spermien in die Gebärmutter gelangen können.

Da sie ohne Gel benutzt werden kann, ist die Anwendung der Portiokappe zeitlich flexibler als beim Diaphragma, auch sie kann frühestens acht Stunden nach dem Sex entfernt werden.

## Die Verhütungsberatung

Welches Verhütungsmittel für welche Frau geeignet ist, hängt von ihren Bedürfnissen, Vorlieben, sexuellen Gewohnheiten und ihrer Lebenssituation ab.

Die Handhabung von Diaphragma und Portiokappe wird vielerorts als zu kompliziert angesehen – trotz positiver Rückmeldungen der Anwenderinnen!

Entscheidend sind die richtige Anleitung und genügend Zeit zum Ausprobieren. Das FFGZ bietet seine langjährigen Erfahrungen mit Diaphragma und Portiokappe in einer ausführlichen Beratung an, in der diese Verhütungsmittel individuell angepasst werden.

### Themen innerhalb der Beratung

- die weibliche Anatomie
- der Zyklus der Frau
- fruchtbare und unfruchtbare Tage
- Sicherheit, Anwendung und Wirkungsweise von Diaphragma und Portiokappe

Die Beratung findet in einer kleinen Gruppe statt und dauert ca. zwei Stunden. Das Verhütungsmittel wird einzeln angepasst. Du bekommst das Verhütungsmittel deiner Wahl zum Ausprobieren mit nach Hause. Bei einem Zweittermin im FFGZ werden Sitz und Anwendung des Verhütungsmittels noch einmal überprüft.

## Kosten und Anmeldung

Das Komplettpaket **Beratung, Anpassung, Überprüfung**, das **Verhütungsmittel** und der **Flyer** mit den wichtigen Infos auf einen Blick kosten incl. der Portiokappe **130 Euro** (erm. 120 Euro), incl. dem Diaphragma **100 Euro** (erm. 90 Euro).

Die Ermäßigung ist für Frauen mit geringfügigem Einkommen.

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

### Die Zufriedenheit der Nutzerinnen

#### ist uns wichtig!

Viele Frauen sind mit Diaphragma und Portiokappe sehr zufrieden. Das zeigen uns die vielen positiven Rückmeldungen von Frauen, die in unserer Beratung waren.

*„Nein, es nimmt überhaupt nicht die Lust am Sex. Außerdem bin ich inzwischen geübt und schnell.“* Lilli (24).

*„Für die Portiokappe habe ich mich entschieden, weil ich die Pille nicht vertrage.“* Gabi (41).

Beide haben an einer Verhütungsberatung im FFGZ teilgenommen.

Bei ausführlicher Anleitung, professioneller Anpassung und richtiger Anwendung sind Diaphragma und Portiokappe sichere Verhütungsmittel, die für jede Frau einfach zu handhaben sind.