

## Das FFGZ

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**  
unter anderem: Myome, Endometriose, Gebärmutteroperationen, Zysten, gutartige Veränderungen der Brust, Krebsfrüherkennung und PAP-Abstrich, Blase, Beckenboden, Vaginale Infektionen
- **Kinderwunsch**
- **Gesundheitliche Folgen sexueller Gewalt**
- **Schilddrüse**
- **Wechseljahre**

### Weitere Angebote:

- Vorträge, Kurse und Workshops
- **clio** – die Zeitschrift für Frauengesundheit, diverse Broschüren
- Bibliothek zu Frauengesundheit
- Weitervermittlung an ÄrztInnen, TherapeutInnen, Kliniken und Beratungseinrichtungen

## Ort und Zeit

### Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Str. 51 / 10777 Berlin - Schöneberg

Tel.: 030 – 213 95 97 / Fax: 030 – 214 19 27  
ffgzberlin@snafu.de / www.ffgz.de

### Telefonzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

### Besuchs- und Öffnungszeiten:

Di, Do 10 – 13 Uhr / Do 17 – 19 Uhr

## Stadtplan



Die Arbeit des FFGZ e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz gefördert. Das FFGZ e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

FFGZ

Feministisches  
Frauen  
Gesundheits  
Zentrum e.V.  
Berlin

Sicher und einfach  
verhüten  
ohne  
Nebenwirkungen

mit Diaphragma und  
Portiokappe

## Die Verhütungsmittel

*„Für die Portiokappe habe ich mich entschieden, weil ich die Pille nicht vertrage.“ Gabi (35)*

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

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.

In den Anwendungszeiten ist die Portiokappe etwas flexibler als das Diaphragma, da sie ohne Gel benutzt werden kann.

## 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 ist die richtige Anleitung und genügend Zeit zum Ausprobieren. Das FFGZ bietet seine langjährigen Erfahrungen mit Diaphragma und Portiokappe innerhalb 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
- Anwendung und Wirkungsweise von Diaphragma und Portiokappe

Die Beratung findet in einer kleinen Gruppe statt und dauert ca. zwei Stunden. In ihr passt die Beraterin Ihnen das ausgewählte Verhütungsmittel an. Nachdem Sie es zu Hause ausprobieren konnten, wird bei einem Zweittermin im FFGZ Sitz und Anwendung des Verhütungsmittels noch einmal überprüft.

## Kosten und Anmeldung

Die **Beratung - inklusive Anpassung und Überprüfung** kostet: **50 Euro** (ermäßigt 40 Euro für Frauen mit geringfügigem Einkommen)

Das **Verhütungsmittel** kostet  
**Diaphragma: 34 Euro**  
**Portiokappe: 60 Euro**

### Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden. Verhütungsberatungen finden in der Regel am späten Nachmittag eines Werktages statt.

### Die Zufriedenheit der Anwenderinnen ist uns wichtig!

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

*„Nein, es nimmt überhaupt nicht die Lust am Sex. Außerdem bin ich geübt und schnell.“ Lilli (22), die 2009 an einer Verhütungsberatung im FFGZ teilgenommen hat.*

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