

## Familienplanung, Verhütung und Sexualberatung

Sie können selbst bestimmen, ob und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Niemand darf Sie dazu zwingen, Kinder zu bekommen. Man kann auch sagen: Sie haben das Recht auf Familienplanung. Sie haben auch das Recht zu lieben wen Sie wollen. Ganz egal ob Sie hetero-, homo-, oder bisexuell sind.

### Verhütung

Es gibt verschiedene Methoden, wenn Sie nicht schwanger werden wollen oder die Infektion mit [sexuell übertragbaren Krankheiten \(STIs\)](#) verhindern möchte.


Mehr Informationen in mehreren Sprachen gibt es hier:


 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Eine persönliche Beratung zu verschiedenen Verhütungsmethoden finden Sie hier: [Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung](#)

oder hier:


#### **pro familia Nürnberg e.V.**

 Tafelfeldstr. 13, 90443 Nürnberg

 [0911555525](tel:0911555525)

 [nuernberg@profamilia.de](mailto:nuernberg@profamilia.de)

 [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

 Montag, Dienstag 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr, Mittwoch 14:00 - 18:00 Uhr, Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr, Freitag 10:00 13:00 Uhr

### Queer Beratung

Sie haben Fragen zu Ihrer Sexualität? Sie wissen nicht, wie Sie mit Ihrer Familie darüber sprechen sollen? Sie sind vielleicht geflohen deswegen? Auf Integreat haben wir Beratungsstellen für Sie gesammelt. Sie finden sie [hier](#).

### Sexualberatung

Sexuelle Selbstbestimmung heißt, selber zu wählen, wie und mit wem Sexualität gelebt wird und man zu nichts gezwungen werden darf. Bei einer Sexualberatung können Sie in einem geschützten Rahmen über Ihre Sexualität sprechen. Fragen zum Körper, zur sexuellen Orientierung, sexuelle Schwierigkeiten wie Lustlosigkeit oder Erektionsprobleme, aber auch Erfahrungen mit sexueller Gewalt können Thema sein.

Mehr Informationen gibt es hier:

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Eine persönliche Sexualberatung finden Sie hier: [Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung](#)

### Schwanger werden

Wie wird man schwanger? Gibt es Schwierigkeiten beim schwanger werden?  
Wie stellt man eine Schwangerschaft fest?  
Mehr Informationen unter:

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

Eine persönliche Beratung rund um das Thema Schwangerschaft und unerfüllter Kinderwunsch finden Sie hier: [Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung](#)

## **Schwanger sein**

Alle Beratungsstellen rund um das Thema Schwangerschaft finden Sie hier: [Beratungsstellen Schwangerschaft](#).

Weitere Informationen gibt es unter:

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## **Ungewollte Schwangerschaft**

Wenn Sie schwanger sind und das Baby nicht bekommen möchten, können Sie unter bestimmten Bedingungen die Schwangerschaft mit einem Schwangerschaftsabbruch beenden. Bevor Sie eine Schwangerschaft beenden, müssen Sie ein Beratungsgespräch führen. Vereinbaren Sie am Telefon einen Termin für eine Beratung bei einer staatlich anerkannten Beratungsstelle in Schwangerschaftsfragen. Die Beraterinnen sprechen mit Ihnen über die verschiedenen Möglichkeiten und beantworten alle rechtlichen und medizinischen Fragen. Die Entscheidung, ob Sie Ihre Schwangerschaft abbrechen lassen, liegt aber allein bei Ihnen.

Mehrsprachige Informationen und staatlich anerkannte Beratungsstellen in Schwangerschaftsfragen

 [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

[Staatlich anerkannte Beratungsstellen in Schwangerschaftsfragen](#).