

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.

Verhütung

Es gibt verschiedene Methoden, wenn Sie nicht schwanger werden wollen oder die Infektion mit »»sexuell übertragbaren Krankheiten (STIs) verhindern möchte. Mehr Informationen gibt es hier:

 www.zanzu.de

Kurzinformation zur Verhütung

»»kurmanci, »»pari, »»kroatisch,»» arabisch, »»bulgarisch, »»türkisch, »»polnisch, »»rumänisch, »»französisch, »»englisch, »»russisch, »»spanisch

Eine persönliche Beratung zu verschiedenen Verhütungsmethoden finden Sie hier: »»Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung

Sexualberatung

Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, 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 sexuelle Gewalterfahrungen können Thema sein. Mehr Informationen gibt es hier:

 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

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

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 telefonisch einen Beratungstermin bei einer staatlich anerkannten Beratungsstelle in Schwangerschaftsfragen. Die Beraterinnen sprechen mit Ihnen über die verschiedenen Optionen und beantworten alle rechtlichen und medizinischen Fragen. Die Entscheidung, ob Sie Ihre Schwangerschaft abbrechen lassen, liegt aber allein bei Ihnen.

Mehrsprachige Informationen

 www.zanzu.de

Staatlich anerkannte Beratungsstellen in Schwangerschaftsfragen

Stadt Nürnberg Gesundheitsverwaltung

 [Burgstraße 4, 90403 Nürnberg](#)

 0911 23 12 288

 gh-schw@stadt.nuernberg.de

pro familia Nürnberg e.V.

 [Tafelfeldstr. 13, 90443 Nürnberg](#)

 0911 555525

 nuernberg@profamilia.de

Zentrum Kobergerstraße e.V.

 [Kobergerstraße 79, 90408 Nürnberg](#)

 0911 361626

 kontakt@zentrum-koberger.de

Donum Vitae in Bayern e.V.

 [Königstraße 70/ Eingang Luitpoldstraße, 90402 Nürnberg](#)

 0911 9928400

 nuernberg@donum-vitae-bayern.de

Stadtmission Nürnberg e.V.

 [Kellerstraße 3, 90489 Nürnberg](#)

 0911 37654121

 ssb@stadtmission-nuernberg.de

[»»Aufklärung, »»Vor und nach der Schwangerschaft](#)