

Liebe Familien,



heute wollen wir über ein Thema sprechen, was wir alle gerne hinter verschlossener Türe tun. Es geht um das Thema Verhütung (beim Sex/ Geschlechtsverkehr). Habe ich die Pille heute morgen auch genommen? Saß das Kondom auch richtig? Wird es wieder Zeit für meine drei Monats Spritze? Wie weit in meinem Zyklus bin ich eigentlich? Diese Fragen haben sich die Frauen unter uns bestimmt alle schon mal gestellt, aber auch viele Männer fragen sich dieses manchmal. Wir wollen die Bettdecke von unseren Köpfen reißen und mal ganz offen über Verhütung sprechen. Daher starten wir mit einer neuen Reihe, in der wir uns intensiv mit dem Thema Verhütung auseinandersetzen. Also: womit verhüten Sie?

Rund um Verhütung: Pille oder Kondom?

Auf diese Frage antworten die Meisten mit Pille oder Kondom. Das ist auch nicht überraschend, da die Pille und das Kondom die bekanntesten Verhütungsmethoden sind. Aber wussten Sie, dass es neben dem Kondom und der Pille auch viele weitere Alternativen gibt?! Nicht immer möchten Frauen auf eine hormonelle Verhütung zurückgreifen und das Kondom alleine scheint einem nicht sicher genug. Im folgenden Video werden weitere Verhütungsmethoden genannt, die es neben der Pille und dem Kondom gibt.

Link zum Video: [Verhütungsmittel im Vergleich](#)

Was tun, wenn Sie und Ihr Partner/ Ihre Partnerin unterschiedlicher Meinung beim Thema Verhütung sind? Schon mal eine Pro-und-Contra-Liste für die verschiedenen Verhütungsmittel erstellt? In diesem Podcast erzählt ein Pärchen, welche weiteren Ideen es gibt, um gemeinsam eine Lösung zu finden mit der sich alle wohl fühlen.

Link zum Podcast: [Wie sollen wir verhüten?](#)

Je nach Lebenslage ändern sich die Bedürfnisse. So ist es auch mit der Verhütung. Was ist zum Beispiel mit der Verhütung direkt nach der Geburt? Hormonelle Verhütung sollte hier eher vermieden werden. Doch was eignet sich denn dann? Welche Verhütungsmethoden sich direkt nach der Geburt eignen und von welchen eher die Finger gelassen werden sollten, wird in diesem Artikel beschrieben.

Link zum Artikel: [Verhütung nach der Geburt » Die verschiedenen Möglichkeiten](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Der Frühling ist da und lädt zum jährlichen Frühlingsputz ein. Warum das nicht auch gleich in der Küche umsetzen?! Diese Woche gibt es leckere Rezepte aus den Vorräten, die sich zu Hause so finden lassen. Hauptzutat sind hierbei die Haferflocken! Zum Hauptgang gibt es Bratlinge und als süße Überraschung ein paar leckere und gleichzeitig gesunde Haferflocken-Muffins.

Link zum Rezept: [Haferflocken-Käse-Bratling](#)

Link zum Rezept: [Haferflocken-Muffins](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Wo wir schon beim Frühlingsputz sind, wie wäre es mit einer besseren Übersicht im Vorratsschrank? Dieses Video macht gleich Laune direkt selbst loszulegen. Sind zum Beispiel bei euch zu Hause schon alle Vorräte beschriftet?! Nein, na dann: "Auf die Dosen, fertig, los!"

Link zum Video: [Vorratsschrank/ Pantry Make Over - 6 Tipps für eine perfekt organisierte Lebensmittelaufbewahrung](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Verhütungsmittel sind die Fahrscheine für Sex.
Das Kondom ist das Einzelticket, die Pille die Monatskarte
und die Spirale die Jahreskarte.
Man kann auch ohne Ticket fahren, aber dann wird es schnell teuer.*

Und, welchen Fahrschein wählen Sie?! ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Das Team vom Projekt Zukunft