

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der **pro familia**, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel.: 0 69 / 63 90 02, erhalten (die mit * bezeichneten Titel können Sie auch im Internet unter www.profamilia.de als PDF-Datei downloaden)

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel*
- Das Diaphragma*
- Das Kondom*
- Die Pille*
- Die Portiokappe
- Die Spirale*
- Hormonale Langzeitverhütung*
- »Pille danach« und »Spirale danach«*
- Sterilisation*

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion*
- Menstruation*
- Körperzeichen weisen den Weg*
- Schwangerschaftsabbruch*
- Sexualität und körperliche Behinderung*
- Sexualität und geistige Behinderung*
- Sexuell übertragbare Krankheiten*
- Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch* (Faltblatt)

Broschürenreihe Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre*
- Wenn Probleme auftauchen...*

Broschürenreihe Schwangerschaft

- Vorgeburtliche Untersuchung*
- Unerfüllter Kinderwunsch*

Informationsmaterialien für junge Leute

- Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

Broschüren und Informationsmaterialien für ausländische Ratsuchende

- Wer bietet was auf dem Gebiet der Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft, bei Fragen der Gesundheit? (In Arabisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch*, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)

• Empfängnisregelung – womit?

(In Arabisch, Englisch*, Französisch*, Griechisch, Italienisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch*, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch*)

• Kondom. Pariser. Gummi. Präser(vativ)

(In Arabisch, Griechisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbokroatisch, Türkisch)

• Medikamentöser Schwangerschaftsabbruch

(In Serbokroatisch* und Türkisch*, Faltblatt)

• Schwangerschaftsabbruch (In Kroatisch* und Türkisch*)

• »Pille danach« und »Spirale danach«

(In Türkisch*)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6
70188 Stuttgart
☎ 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Düsseldorfer Straße 22
80804 München
☎ 0 89 / 30 61 12 85
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalkreuthstraße 4
10777 Berlin
☎ 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Gartenstraße 42
14482 Potsdam
☎ 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
☎ 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Kohlhöfen 21
20355 Hamburg
☎ 0 40 / 34 33 44
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
☎ 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Barnstorfer Weg 50
18057 Rostock
☎ 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Steintorstraße 6
30159 Hannover
☎ 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Hofaue 21
42103 Wuppertal
☎ 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
☎ 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
☎ 06 81 / 6 45 67
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 56
09112 Chemnitz
☎ 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29
06114 Halle
☎ 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31
24937 Flensburg
☎ 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

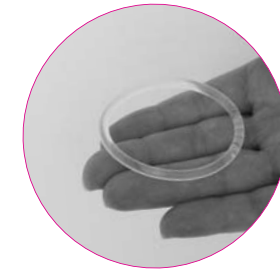
Erfurter Straße 28
99423 Weimar
☎ 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. *Vielen Dank.*

Der Vaginalring



Der Vaginalring

Was ist der Vaginalring?

Der Vaginalring ist ähnlich wie die Pille eine hormonelle Methode der Schwangerschaftsverhütung. Der weiche Kunststoffring hat einen Durchmesser von 54 mm. Er wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt, wo er kontinuierlich Hormone freisetzt. Nach 21 Tagen wird der Vaginalring entfernt. Es folgt eine siebentägige Pause, in der es normalerweise zur Regelblutung kommt. Nach sieben Tagen kann der nächste Vaginalring eingesetzt werden.

Wie wirkt der Vaginalring?

Die Hauptwirkung des Vaginalrings besteht darin, dass der monatliche Eisprung (Ovulation) verhindert wird. Die Wirkung entfaltet sich über die Hormone, die von dem Vaginalring freigesetzt werden und über die Scheide ins Blut gelangen. Der Vaginalring enthält die gleichen Hormone, die auch in kombinierten Pillen¹ verwendet werden, nämlich Ethinylestradiol (ein Östrogen) sowie ein Stoffwechselprodukt von Desogestrel (ein Gestagen).

Wie wird der Vaginalring angewendet?

Frauen können sich den Vaginalring selbst einsetzen und entfernen. Dabei wird der biegsame Ring zwischen Zeigefinger und Daumen zusammengedrückt und wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Die meisten Frauen spüren den eingesetzten Vaginalring nicht.

Tampons können meist ohne Probleme benutzt werden. Samenabtötende Verhütungsmittel oder Medikamente zur vaginalen Anwendung beeinträchtigen die Hormonaufnahme im Körper nicht.

Je nachdem welche Verhütungsmethode vor dem Wechsel auf den Vaginalring angewendet wurde, unterscheidet sich die Handhabung **bei der ersten**

Anwendung:

- Wer vorher **nicht hormonell** verhütet hat, sollte den Vaginalring zwischen dem ersten und fünften Tag der Regelblutung einsetzen. Um eine ausreichende Verhütungssicherheit zu gewährleisten, sollte während der ersten sieben Tage zusätzlich mit Barrieremethoden (zum Beispiel mit Kondomen) verhütet werden.
- Wer vorher **reine Gestagenverhütungsmittel (Minipille, Implantat, Dreimonatsspritze)** angewendet hat,

¹ Kombinierte Pillen enthalten in jeder Pille eine Kombination von Östrogen und Gestagen. Wenn jede Pille die gleiche Hormonmenge enthält, wird das Präparat »Ein-Phasen-Pille« genannt.

kann ohne Pause direkt zum Vaginalring wechseln. Für die ersten sieben Tage werden auch in diesem Fall zusätzliche Barrieremethoden empfohlen, da sonst keine ausreichende Schutzwirkung besteht.

- Wer von einer **kombinierten Pille** zum Vaginalring wechselt, kann den Ring am achten Tag nach der letzten Pilleneinnahme einführen. Zusätzliche Verhütung ist dann nicht erforderlich.

Wie sicher ist der Vaginalring?

Die Verhütungssicherheit entspricht etwa der Sicherheit der Pille. Beide Methoden haben – bei richtiger Anwendung – eine Versagerquote von weniger als 1%. Der Vaginalring kann **bis zu drei Stunden** aus der Scheide entfernt werden, ohne seine Verhütungswirkung zu verlieren.

Falls einmal vergessen wird, den Vaginalring nach 21 Tagen zu entfernen, setzt er bis zu sieben Tage länger ausreichend Hormone frei, um die Verhütungssicherheit zu gewährleisten. Danach sollte eine ringfreie Woche eingehalten werden.

Der Vaginalring bietet auch für Frauen Verhütungssicherheit, die unter Magen-Darm-Beschwerden, häufigem Erbrechen oder Durchfall leiden.

Kann der Vaginalring herausrutschen?

In sehr seltenen Fällen kann der Vaginalring aus der Scheide herausrutschen (beispielsweise beim Geschlechtsverkehr oder Entfernen eines Tampons). Er sollte dann mit lauwarmem Wasser abgewaschen und sofort wieder eingesetzt werden. War der Vaginalring mehr als drei Stunden außerhalb der Scheide, sollte die nächsten sieben Tage lang zusätzlich mit Barrieremethoden verhütet werden.

Was sind die Nebenwirkungen und Risiken?

Man geht davon aus, dass der Vaginalring vergleichbare Nebenwirkungen hat wie die kombinierte Pille (siehe Fußnote). Bislang liegen jedoch nur wenige Studien vor, so dass kaum gesicherte Aussagen zu den Nebenwirkungen gemacht werden können.

Unterschiede zur kombinierten Pille sind:

- Möglicherweise kommt es etwas seltener zu Zwischenblutungen.
- Die Hormone haben einen geringeren Einfluss auf einige Stoffwechselveränderungen (Blutfette,

Gerinnungsfaktoren, Zuckerstoffwechsel), da sie nicht über die Leber, sondern direkt über die Scheide aufgenommen werden. Ob sich dadurch auch das Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen verringert, ist bislang nicht untersucht worden.

- Es ist nicht geklärt, inwiefern der Vaginalring das Thromboserisiko beeinflusst.

Bei einigen Frauen kann der Vaginalring selbst Scheidenreizungen und Ausfluss verursachen.

Für wen ist der Vaginalring nicht geeignet?

Nicht geeignet ist der Vaginalring in der Regel für Frauen, die die kombinierte Pille nicht einnehmen dürfen.

Manchen Frauen fällt es schwer, an das Entfernen und Wiedereinsetzen des Vaginalrings zu den vorgegebenen Zeitpunkten zu denken.

Was kostet der Vaginalring?

Der Vaginalring kostet für drei Monate ca. 40 Euro. Er muss genauso wie die Pille von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden.

Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu pro familia können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner, Ihre Partnerin oder eine andere Person Ihres Vertrauens jederzeit gerne mitbringen.