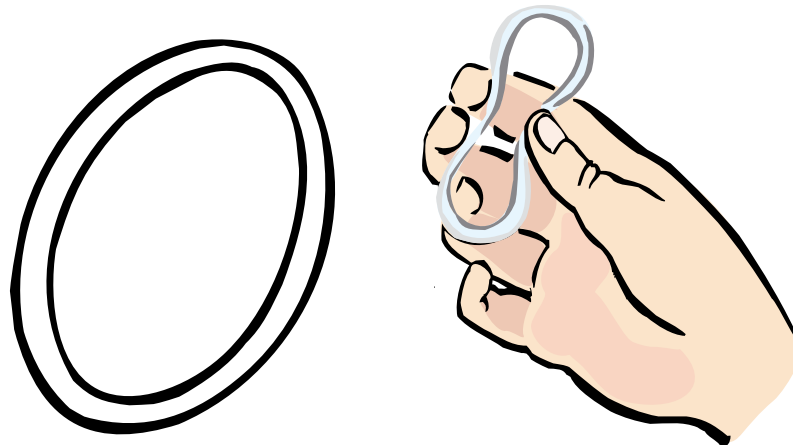




Der Vaginal-Ring

Ein Verhütungs-Mittel



Was ist ein Vaginal-Ring?

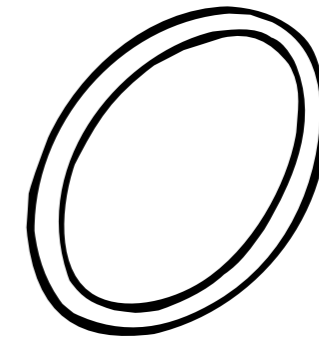
Der Vaginal-Ring ist ein Verhütungs-Mittel für die Frau.
Der Vaginal-Ring verhindert eine Schwangerschaft.
Sie werden beim Geschlechts-Verkehr nicht schwanger.
Sehr selten wird eine Frau trotzdem schwanger.
Vagina ist ein anderes Wort für Scheide.
Der Ring liegt in der Scheide.
Der Vaginal-Ring ist etwa 5 Zentimeter groß.
Der Vaginal-Ring ist aus Plastik und biegsam.

Wie wirkt der Vaginal-Ring?

Im Plastik sind bestimmte Hormone.
Hormone sind Boten-Stoffe im Körper.
Das heißt: Hormone transportieren Informationen durch den Körper.
Bestimmte Hormone verhindern bei der Frau den Eisprung.
Eine Frau kann ohne Eisprung nicht schwanger werden.

Wie bekomme ich den Vaginal-Ring?

Sie brauchen ein Rezept für den Vaginal-Ring.
Sie bekommen das Rezept von Ihrer Frauen-Ärztin.
Die Frauen-Ärztin erklärt Ihnen alles.
Sie können alle Fragen stellen.



Wie wird der Vaginal-Ring angewendet?

Sie schieben den Vaginal-Ring in die Scheide.

Das machen Sie selber.

Sie drücken den Ring zusammen mit Daumen und Zeigefinger.

So können Sie den Ring gut in die Scheide schieben.

Sie machen das am ersten Tag Ihrer Regel-Blutung.

21 Tage mit Vaginal-Ring

Der Vaginal-Ring bleibt 21 Tage in Ihrer Scheide.

Nach 21 Tagen ziehen Sie den Ring aus Ihrer Scheide.

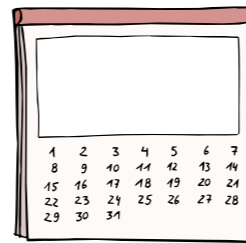
7 Tage Pause

Danach machen Sie eine Pause.

Die Pause dauert 7 Tage.

In der Pause bekommen Sie eine Regel-Blutung.

Nach der Pause nehmen Sie einen neuen Vaginal-Ring.



Kann der Vaginal-Ring herausrutschen?

Selten rutscht der Vaginal-Ring aus der Scheide.

Das kann passieren:

- wenn Sie einen Tampon entfernen.
- wenn Sie Geschlechts-Verkehr haben.

Dann können Sie den Vaginal-Ring abwaschen.

Und den Ring wieder in die Scheide schieben.

War der Vaginal-Ring länger als 3 Stunden draußen?

Dann ist die Verhütung nicht mehr sicher.

Sie können schwanger werden.





Das sind die Vorteile

- Der Vaginal-Ring verhindert sicher eine Schwangerschaft. Der Ring muss dafür richtig in der Scheide liegen.
- Die Frau braucht nur alle 4 Wochen einen neuen Vaginal-Ring.
- Die Regel-Blutung ist oft schwächer und kürzer.
- Viele Frauen haben weniger Schmerzen bei ihrer Regel-Blutung.
- Manche Frauen haben weniger Pickel.



Das sind die Nachteile

- Manche Frauen haben am Anfang häufiger leichte Zwischen-Blutungen.
- Der Frau kann übel und schwindelig werden.
- Die Frau kann Kopfschmerzen bekommen oder die Brust tut weh.
- Die Frau kann sich plötzlich traurig fühlen.
- Die Frau kann weniger Lust auf Sex haben.
- Sehr selten passiert eine Thrombose. Das ist ein Blut-Gerinnsel.



Vielleicht merken Sie Nachteile.

Dann sprechen Sie am besten mit Ihrer Frauen-Ärztin.

Möchten Sie schwanger werden?

Sie können den Vaginal-Ring zu jeder Zeit entfernen.
Sie können dann bald schwanger werden.



Wir sind für Sie da!

- Haben Sie ein Problem mit dem Verhütungs-Mittel?
- Haben Sie Angst schwanger zu sein?
- Haben Sie eine Frage?

Rufen Sie uns an.

Wir hören zu.

Wir helfen Ihnen weiter.

Wir haben Schweige-Pflicht.

Das bedeutet: Wir erzählen nichts weiter.



So erreichen Sie uns

Familien-Planungs-Zentrum

Bei der Johanniskirche 20
22767 Hamburg

Sie können uns anrufen

Telefon: 0 40 – 43 92 82 2

Zeiten:

Montag: 10-13 Uhr

Mittwoch bis Freitag: 10-13 Uhr

Dienstag: 16-18 Uhr

Donnerstag: 16-18 Uhr



Sie können uns eine E-Mail schreiben

E-Mail: fpz@familienplanungszentrum.de

Unsere Internet-Seite in Leichter Sprache:

www.fpz-leichte-sprache.de

Oder in schwerer Sprache:

www.familienplanungszentrum.de

