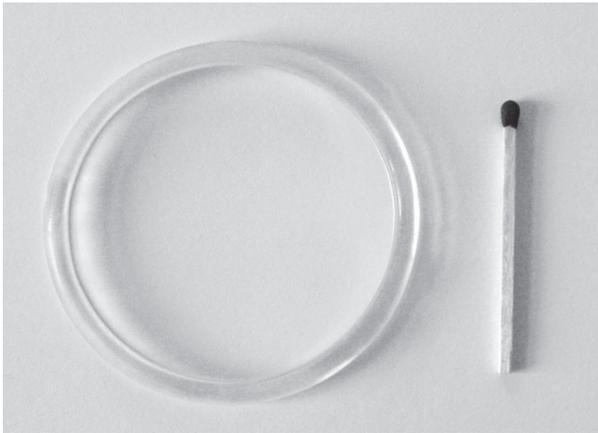


## Informationen zur Verhütung mit dem Vaginal-Ring

Der Vaginal-Ring ist ein Verhütungs-Mittel (Vagina ist das lateinische Wort für Scheide). Der Ring enthält Hormone, dadurch können Sie nicht schwanger werden. Hormone sind Stoffe im Körper, die Informationen von einem Organ zum anderen bringen. Der Vaginal-Ring ist ein weicher Kunststoff-Ring und wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. In einem Gespräch mit der Ärztin können Sie alle Fragen zum Vaginal-Ring stellen.

### Wie sieht der Vaginal-Ring aus?



### Wie wirkt der Vaginal-Ring?

Der Vaginal-Ring enthält Hormone. Die Hormone kommen durch die

Scheide in den Körper. Sie verhindern den Eisprung bei der Frau und sorgen dafür, dass keine Eizelle in der Gebärmutter wachsen kann.

### Wie wird der Vaginal-Ring angewendet?

Der Vaginal-Ring wird mit Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt und wie ein Tampon in die Scheide eingeführt.

Er wird am 1. Tag der Regel in die Scheide eingelegt. Nach 21 Tagen wird der Ring entfernt. Dann wartet man 7 Tage. In dieser Zeit kommt eine Blutung.

Nach 7 Tagen setzen Sie den nächsten Ring ein, auch wenn die Blutung noch anhält.

### Kann der Vaginal-Ring herausrutschen?

Das ist eine Ausnahme. In sehr seltenen Fällen kann es passieren, dass der Vaginal-Ring herausrutscht, wenn die Frau einen Tampon entfernt oder Geschlechts-Verkehr hat. Der Ring sollte dann mit warmem Wasser abgewaschen werden und sofort wieder eingesetzt werden. Ist der Ring länger als 3 Stunden aus der Scheide gewesen, können Sie vielleicht schwanger werden.

Sprechen Sie dann mit Ihrer Frauen-Ärztin, was Sie machen sollen.

### Welche Neben-Wirkungen sind möglich?

Oft wird die Regel-Blutung schwächer und kürzer. In den ersten Monaten können Zwischen-Blutungen auftreten. Zwischen-Blutungen sind zusätzliche Blutungen zwischen den Regel-Blutungen.

Viele Frauen haben weniger Schmerzen bei der Regel-Blutung.

Viele Frauen haben Angst, dass sie von den Hormonen dicker werden. Das kommt manchmal vor.

Es können Übelkeit und Schwindel von den Hormonen auftreten. Oft wird es nach einiger Zeit besser. Außerdem kann die Brust weh tun. Einige Frauen haben Kopfschmerzen, traurige Verstimmungen oder weniger Lust auf Sex.

Wenn solche Neben-Wirkungen bei Ihnen auftreten, können Sie eine andere Verhütungs-Methode ausprobieren. Sprechen sie darüber mit Ihrer Frauen-Ärztin.

## Unser Angebot



### Information und Beratung bei

- Sexual- und Partnerschaftsproblemen unerfülltem Kinderwunsch
- psychischen Problemen nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Konflikten und Krisen während und nach einer Schwangerschaft

### Schwangerschaft und Geburt

- Schwangerschaftstest
- Geburtsvorbereitung
- Information über soziale Hilfen
- Beratung zu vorgeburtlicher Diagnostik
- Rückbildungsgymnastik

### Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 219

- Beratung bei Schwangerschaftskonflikt
- Bescheinigung der gesetzlich vorgeschriebenen Pflichtberatung vor einem Schwangerschaftsabbruch

### Verhütung

- Beratung zu allen Verhütungsmethoden
- Anpassen von Diaphragma, Portiokappe und LEA
- Verschreiben der Pille, Einlegen einer Spirale – auch zur Nachverhütung

### Sexualpädagogik

- Info-Veranstaltungen für Schulklassen, Jugendgruppen und Multiplikatoren
- Fortbildung für Multiplikatoren
- Projekte für Jugendliche

Illustrationen: Jutta Bauer, Hamburg

Familienplanungszentrum  
Bei der Johanniskirche 20  
22767 Hamburg  
Telefon 040 - 439 28 22  
Fax 040 - 43 74 91  
fpz@familienplanungszentrum.de  
www.familienplanungszentrum.de



### Der Weg zum FPZ

Mit der S-Bahn bis Bahnhof Holstenstraße, dem Bus 115 oder dem Metrobus 3 bis Sternbrücke oder den Bussen 20 oder 183 bis Max Brauer Allee (Mitte)

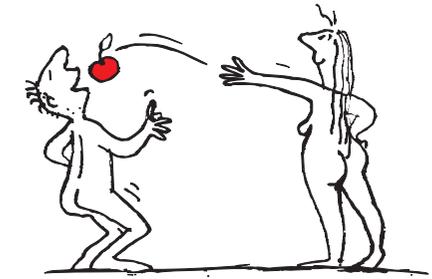
### Öffnungszeiten und Sprechstunden

Montag 10-13 Uhr  
Mittwoch und Donnerstag 16-19 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

### Telefonische sind wir zu erreichen

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

Telefon 040 / 439 28 22



# FAMILIEN PLANUNGS ZENTRUM

## Der Vaginal-Ring

Informations-Material  
in leichter Sprache