

FRAGEN RUND UM DEN *Verhütungsring*

Welche Hormone enthält der Verhütungsring?

Der Verhütungsring enthält die Hormone Etonogestrel – ein Gestagen – und Ethinylestradiol – ein Östrogen. In einer ganz bestimmten Zusammensetzung und Konzentration wirken sie ähnlich wie unsere körpereigenen Hormone und schützen uns so vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Wie wirkt der Verhütungsring?

Der Verhütungsring wirkt ähnlich einer kombinierten empfängnisverhütenden Pille; aber anstelle täglich eine Pille einzunehmen, wird der Ring drei Wochen ununterbrochen angewendet.

Er setzt zwei weibliche Sexualhormone (Etonogestrel und Ethinylestradiol) in kontinuierlichen, kleinen Mengen in den Blutkreislauf frei. Somit wird verhindert, dass eine Eizelle aus den Eierstöcken freigesetzt wird und somit auch keine Schwangerschaft stattfinden kann.

Du suchst nach einer unkomplizierten Verhütungsmethode?

Wenn du eher zu den Frauen gehörst, die ein wenig vergesslich sind und nicht jeden Tag an ihre Verhütung denken wollen, dann könnte der Verhütungsring die optimale Lösung für dich sein.

Du möchtest weiterhin die Nacht zum Tag machen?

Schichtarbeit oder ein unregelmäßiger Tagesrhythmus erfordern oft eine Verhütungsmethode, die nicht täglich Beachtung finden muss. Ein Beispiel hierfür ist der Verhütungsring, der drei Wochen lang in der Scheide verbleibt und kontinuierlich seine schützende Wirkung entfaltet.

Bei Magen-Darm-Beschwerden willst du rundum geschützt bleiben?

Ein Magen-Darm-Infekt, Durchfall oder auch Erbrechen können dazu führen, dass die verhütende Wirkung oral eingenommener Verhütungsmittel nachlässt oder ausbleibt. Davon unberührt bleibt der Verhütungsring, da die Hormone direkt in den Blutkreislauf übergehen.

Flexibilität ist genau dein Ding?

Der Verhütungsring ist auch auf Reisen ein treuer Begleiter. Zeitverschiebungen, Kurztrips oder spontane Übernachtungen sind kein Problem.

Du möchtest das Thema Verhütung in die eigene Hand nehmen?

Dann ist der Verhütungsring vielleicht die richtige Methode für dich, denn vom Grundsatz her ist dieser für (fast) jede Frau geeignet. Ob das auch für dich gilt, findest du am besten in einem Gespräch mit deinem Frauenarzt heraus.

WANN SETZE ICH DEN VERHÜTUNGSRING EIN?

Wenn du vorher nicht hormonell verhütet hast

Idealerweise setzt du den Verhütungsring am ersten Tag deiner Monatsblutung ein, da dies auch der erste Tag deines natürlichen Monatszyklus ist. Der Ring wirkt sofort, daher kannst du auf weitere Verhütungsmethoden verzichten, wenn du ihn am ersten Tag einsetzt.

Wenn du den Ring zwischen dem zweiten und dem fünften Tag deiner Monatsblutung einsetzt, solltest du in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, beispielsweise mit einem Kondom.



Wenn du vorher die Pille genommen hast

Wenn du sicher bist, dass du die Pille regelmäßig und korrekt eingenommen hast und nicht schwanger bist, kannst du jederzeit mit der Pille aufhören. Du kannst direkt nach dem Absetzen der Pille den Verhütungsring einsetzen. Spätestens jedoch am ersten Tag nach der pillenfreien Woche solltest du den Ring einlegen.

Einige Pillen enthalten Tabletten ohne Wirkstoff, die während der pillenfreien Woche eingenommen werden. Wenn du solche Tabletten nimmst, steige spätestens am ersten Tag nach der letzten wirkstofffreien Tablette auf den Verhütungsring um. Es ist wichtig, dass der Übergang reibungslos erfolgt, um einen kontinuierlichen Verhütungsschutz zu gewährleisten.

Wenn du vorher andere Verhütungsmethoden (z. B. Spirale, Pflaster etc. angewendet hast)

Der Übergang zur Verhütung mit dem Verhütungsring kann normalerweise nahtlos erfolgen, ohne eine Pause einzulegen. In den ersten sieben Tagen des Verhütungsring-Gebrauchs wird empfohlen, zusätzlich zu verhüten, zum Beispiel mit einem Kondom.

Setze den Verhütungsring am nächsten Tag nach dem Absetzen der vorherigen Verhütungsmethode ein.

Achtung: Achte darauf, den Verhütungsring in etwa zur gleichen Zeit wieder einzusetzen, wie beim Start des vorherigen Rings.

Beispiel

Wenn du den ersten Ring an einem Montag um 10:00 Uhr eingesetzt hast, sollte der neue Ring nach der Pause ebenfalls ungefähr zur gleichen Uhrzeit eingelegt werden. Du hast einen Spielraum von +/- 3 Stunden, falls es mal zu zeitlichen Verschiebungen kommt. Es kann hilfreich sein, z. B. einen Alarm auf deinem Handy einzurichten.

Wann kann der Verhütungsring das erste Mal eingesetzt werden?

Der Beginn mit dem Ring ist abhängig von der bisherigen Verhütungsmethode. Mehr Infos hierzu findest du in der Gebrauchsinformation.

Wie sicher sitzt der Verhütungsring?

Meist sitzt der Ring sehr sicher; dennoch kann es zu einem Verrutschen oder Herausfallen des Rings kommen.

Wenn dies der Fall ist, spüle den Ring kurz unter Wasser ab und setze ihn anschließend wieder ein. Befand sich der Ring weniger als 3 Stunden außerhalb der Scheide, bist du weiterhin geschützt. Hast du diesen Zeitraum überschritten, solltest du zusätzlich ein Kondom benutzen.

Was ist, wenn der Verhütungsring zeitweise außerhalb der Scheide war?

Spüle den Ring kurz unter Wasser ab und setze ihn schnellstmöglich wieder ein. Befand sich der Ring weniger als 3 Stunden außerhalb der Scheide, ist der Verhütungsschutz weiterhin gegeben.

Kann der Verhütungsring brechen?

In ganz seltenen Fällen kann es zu einem Bruch des Rings kommen. Dann solltest du einen neuen Ring zur Verhütung anwenden und sicherheitshalber die nächsten 7 Tage zusätzlich mit einem Kondom verhüten.

Kann ich den Verhütungsring auch auf Reisen nutzen?

Der Verhütungsring ist ein zuverlässiger Begleiter auf Reisen, denn Zeitverschiebungen, Magen-Darm-Beschwerden oder auch Erbrechen stellen kein Problem dar, da der Verhütungsring trotzdem sicher wirkt.

Wohin mit dem Verhütungsring, wenn ich länger unterwegs bin?

Ob auf Geschäftsreisen, Kurztrips etc. – Beim Verhütungsring musst du dir keinerlei Gedanken um Temperaturschwankungen oder Luftfeuchtigkeit machen. Der Ring sollte immer sicher geschützt in der Originalverpackung aufbewahrt werden.

Kann ich mit dem Verhütungsring Sex haben?

Auch das ist kein Problem. Die meisten Frauen stört der Verhütungsring beim Geschlechtsverkehr nicht. Solltest du ihn dennoch herausnehmen wollen, ist das gar kein Problem. Innerhalb von 24 Stunden kannst du den Ring für maximal 3 Stunden entnehmen.

Kann ich in Kombination mit dem Verhütungsring Tampons verwenden?

Klar! Wichtig ist, dass der Verhütungsring vor dem Tampon eingesetzt wird. Nach dem Entfernen des Tampons solltest du kurz überprüfen, ob der Ring noch richtig sitzt.

Kann ich mit dem Verhütungsring meine Periode verschieben?

Wenn in Ausnahmefällen die Periode verschoben werden soll, kann ein neuer Ring auch ohne siebentägige Pause eingesetzt werden.

Was, wenn ich vergessen habe, den neuen Verhütungsring einzusetzen?

Ist deine Ringpause länger als 7 Tage her, lege den neuen Ring ein, sobald du es bemerkst. Um sicher geschützt zu sein, solltest du zusätzlich ein Kondom verwenden.

Was, wenn ich vergessen habe, den Ring nach drei Wochen zu entfernen?

Die empfängnisverhütende Wirkung ist nicht beeinträchtigt. Fahre einfach mit der ringfreien Woche fort und setze dann einen neuen Ring ein. Wenn der Ring allerdings mehr als vier Wochen eingelegt war, könntest du theoretisch schwanger werden. Befrage hierzu am besten deinen Frauenarzt.

Wie soll ich den Verhütungsring aufbewahren?

Verwahre den Ring bis zur Anwendung in seiner Originalverpackung auf. So bleibt dieser lichtgeschützt und sorgt dafür, dass andere Personen – insbesondere Kinder – nicht in Kontakt mit den Hormonen kommen. Achte auf das angegebene Verfallsdatum auf der Packung und verwende den Ring nicht, wenn er verfärbt ist.

Wohin mit dem Verhütungsring beim Frauenarztbesuch?

In der Regel stört der Ring bei der Untersuchung beim Frauenarzt nicht. In Ausnahmefällen kann dieser aber kurzzeitig herausgenommen werden. Der Verhütungsschutz besteht weiterhin, wenn sich der Ring nicht mehr als 3 Stunden außerhalb der Scheide befand.

Kann der Verhütungsring in Kombination mit Scheidenzäpfchen (z. B. Anti-Pilzmedikamente, Spermizide, o. ä.) verwendet werden?

Medikamente in Form von Zäpfchen, welche vaginal angewendet werden, beeinflussen die Wirkung nicht.



Josef-Dietzgen-Straße 3
53773 Hennef

Telefon: 0 22 42/87 40-0
Fax: 0 22 42 87/40-499



dis-a4-b1640vring-250101-01