Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/

Der Vaginalring / L’anneau vaginal

Der Vaginalring

Der weiche Ring aus Kunststoff mit 54 mm Durchmesser wird in die Vagina (Scheide) eingeführt. Er enthält synthetische Hormone (Oestrogen und Gestagen), ähnlich denen, die der weibliche Körper produziert. In einigen Fällen können diese Hormone gesundheitliche Auswirkungen haben. Besprechen Sie Ihre individuelle Situation mit einer ärztlichen Fachperson.

Wirkungsweise

Der Vaginalring

- **verhindert den Eisprung**, indem die Eierstöcke in den Ruhezustand versetzt werden.
- **verändert die Gebärmutterschleimhaut** (Endometrium) so, dass eine eventuelle Einnistung des Eis nicht möglich ist.
- **verdickt den Schleim des Gebärmuttermundes** (Zervixschleim) und verhindert damit das Eindringen der Spermien.

Bei korrekter Anwendung der Verhütungsmethode kann auf diese Weise eine Schwangerschaft verhindert werden.

Anwendung

Den Ring in die Vagina einführen und ihn **während 3 Wochen ohne Unterbrechung drin lassen.** Nach 3 Wochen den Ring entfernen und **eine Woche Pause** machen. Danach mit einem neuen Ring beginnen.

- Bei der **erstmaligen Verwendung eines Rings,** diesen am **ersten Tag der Menstruation** in die Vagina einführen **= sofortiger Schutz.** Wenn die Methode nach dem zweiten Tag der Menstruation begonnen wird, Kondome während 7 Tagen benutzen.
- Nach einer Woche Pause einen neuen Ring einsetzen, am **gleichen Wochentag** wie beim ersten Mal.

Bei korrekter Anwendung der Methode, ist der Schutz auch in der Pause gewährleistet.

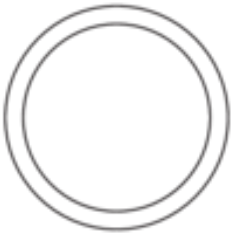
Die Menstruation beginnt in der Pause und ist dann meistens weniger stark und weniger schmerzhaft.

Beispiel

- Einführen des ersten Rings: am Mittwoch 22h. Ring drei Wochen später entfernen: am Mittwoch 22h
- 1 Woche Pause machen und einen neuen Ring einführen: am Mittwoch 22h. Die Pause darf auf keinen Fall länger als 1 Woche dauern.

Einführen des Vaginalrings

1. Ring zwischen Daumen und Zeigefinger halten und zusammendrücken.



2. In die Vagina einführen.
3. Ring tief in die Vagina schieben. Der Ring wird am richtigen Platz bleiben. Wenn Sie ihn spüren, schieben Sie ihn noch etwas tiefer hinein.
4. Um den Ring zu entfernen, führen Sie einen Finger in die Vagina ein, greifen den Ring und ziehen ihn heraus. Den Ring in den Müll werfen.

Wenn Sie …

… während der Anwendung dieses Verhütungsmittels **Zwischenblutungen** haben**,** ist das ist nicht weiter schlimm. Fahren Sie mit dem Vaginalring wie gewohnt weiter. Falls die Blutungen während der nächsten Monate andauern, sprechen Sie mit einer ärztlichen Fachperson.

… Medikamente einnehmen, klären Sie mit einer ärztlichen Fachperson oder in der Apotheke ab, ob Sie noch geschützt sind. **Johanniskrautpräparate, einige Antibiotika, einige Antiepileptika und Medikamente gegen HIV** verringern die empfängnisverhütende Wirkung während und nach einer Behandlung. Fahren Sie mit der Empfängnisverhütung fort und benützen Sie beim Sex Kondome.

… mit dieser Verhütungsmethode aufhören, hört die empfängnisverhütende Wirkung sofort auf. Es wird empfohlen, den Ring erst am Ende der dritten Woche zu entfernen.

… zum Zeitpunkt der Pause keine Blutung haben, beginnen Sie mit dem neuen Ring am vorgesehenen Datum und wenden Sie sich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit oder eine ärztliche Fachperson.

Vergessen den Ring am Ende der 3. Woche zu entfernen

- Entfernen Sie den Ring so schnell wie möglich und setzen Sie am ursprünglich geplanten Tag einen neuen ein. Fahren Sie wie gewohnt fort.

Vergessen, nach der Pause einen neuen Ring einzuführen

Wenn die Pause ohne Ring länger als eine Woche dauert (oder wenn der Ring mehr als 4 Wochen in der Scheide verblieben ist, ohne zu wechseln), ist die Wirksamkeit des Verhütungsmittels nicht mehr gewährleistet.

Ohne Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen:

- Setzen Sie so bald wie möglich einen neuen Ring ein und verwenden Sie zusätzlich während 7 Tagen Kondome.

mit Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen:

- Nehmen Sie so schnell wie möglich eine Notfallverhütung und befolgen Sie die Empfehlungen der Fachpersonen.
- Verwenden Sie Kondome, bis die empfängnisverhütende Wirkung wiederhergestellt ist. Dies hängt von der Sorte der Notfallverhütung ab.

Wenn der Ring versehentlich ausgestossen wurde

Wenn der Ring WENIGER als 3 Stunden ausserhalb der Vagina war, ist der Schutz gewährleistet.

- Ring mit kaltem oder lauwarmem Wasser ohne Seife abspülen und ihn wieder in die Vagina einführen, oder einen neuen verwenden.

Wenn der Ring MEHR als 3 Stunden ausserhalb der Vagina war, ist der Schutz nicht mehr gewährleistet.

Ohne Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen:

- Den Ring wieder einführen oder ersetzen und zusätzlich während 7 Tagen Kondome verwenden.

Mit Geschlechtsverkehr in den letzten 5 Tagen:

1. Anwendungswoche

- Nehmen Sie **so schnell wie möglich eine Notfallverhütung** und befolgen Sie die Empfehlungen der Fachpersonen.
- Verwenden Sie Kondome, bis die empfängnisverhütende Wirkung wiederhergestellt ist. Dies hängt von der Sorte der Notfallverhütung ab.

2. Anwendungswoche

- Den Ring wieder einführen oder ihn ersetzen und Kondome während 7 Tagen verwenden.

3. Anwendungswoche

- Einen neuen Ring einsetzen und ihn während 3 Wochen ohne Unterbrechung drin lassen. Der Tag, an dem der neue Ring eingesetzt wurde, wird zum neuen Stichtag.

Gut zu wissen

- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
  1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration Kondome verwenden.
  2. Alle weiteren Informationen auf lovelife.ch.

2023, SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; *ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Deutsch : https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/der-vaginalring