

Die Sommerferien stehen vor der Tür: Verreisen mit Diaphragma, Fem Cap & Ko (ndom)

pro familia beobachtet, dass Mädchen, Frauen und Paare sich wieder für die Alternativen bei der Verhütung interessieren. Dazu gehören auch Diaphragma, Fem- Cap und Kondom und die Methoden der natürlichen Familienplanung (NFP) zur Ermittlung der fruchtbaren Tage. Für viele stellt sich allerdings auch die Frage, wo sie mehr darüber erfahren können, wer beraten kann und wie sie diese Verhütungsmittel erhalten können. In zahlreichen Frauenarztpraxen fehlen häufig die Informationen und die Zeit und es gibt immer noch viele Vorurteile, wenn es um die Sicherheit und Praktikabilität dieser Verhütungsmittel geht.

Diaphragma (mechanisches Verhütungsmittel aus Silikon) und Fem Cap (eine Silikonkappe ebenso zur Mehrfachanwendung) sind in verschiedenen Größen erhältlich. Vor allem die Größe muss passen, für das Einsetzen und die Beurteilung, ob es richtig sitzt, braucht es etwas Training. **pro familia ist als erfahrene Anlaufstelle für die Beratung zu diesen speziellen Verhütungsmethoden bekannt.** Zu uns kommen nicht nur Frauen, Mädchen und Paare aus ganz Berlin und dem Umland, sondern auch aus den neuen Bundesländern, da es hier kaum ÄrztInnen und Einrichtungen gibt, die zu diesem Thema beraten.

Alternative Verhütungsmethoden sind leider immer noch nicht allgemein bekannt. Dies hat in der Vergangenheit dazu geführt, dass einige Diaphragmen und Portiokappen ganz vom Markt genommen wurden und derzeit keine Möglichkeit besteht, verschiedene Modelle zu erhalten. Stattdessen kommen immer wieder neue hormonelle Präparate auf den Markt, die gut beworben werden, sich jedoch nicht wesentlich von Vorgängerprodukten unterscheiden. Fest steht jedoch auch, dass viele Frauen überhaupt keine Hormone einnehmen wollen, die Spirale für sich nicht akzeptieren und daher nach Alternativen suchen.

Denken Sie im Urlaub auch an die Verhütung und daran, Kondome bzw. ihre Lieblingskondome mitzunehmen. Nicht überall und in jedem Land ist die „Pille danach“ einfach zu bekommen, in manchen Ländern gibt es sie gar nicht. Allerdings gibt es auch Länder, in den es die „Pille danach“ im Gegensatz zu Deutschland sogar rezeptfrei in der Apotheke zu erhalten ist (siehe: <http://www.profamilia.de/getpic/7959.pdf>). Informieren Sie sich bevor Sie die Koffer packen, denn Sie können sich die „Pille danach“ für alle Fälle schon vor dem Urlaub von ihrer FrauenärztIn oder von einer Ärztin der pro familia verschreiben lassen.

Gute Informationen zu Kondomen gibt es unter www.kondomberater.de – finden Sie ihr Lieblingskondom – in der passenden Größe. pro familia wünscht einen schönen Urlaub - ganz ohne Verhütungspannen.

**Pressekontakt: Gisela Gröschl – Telefon: 030/ 2147 6421 oder
Christina Schneider – Telefon 030/ 2147 6423**

pro familia Berlin setzt sich seit über 40 Jahren für die Interessen von Frauen, Männern, Jugendlichen und Kindern auf dem Gebiet der sexuellen und reproduktiven Rechte ein. pro familia ist ein gemeinnütziger Verein in freier Trägerschaft und parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Der Landesverband Berlin wurde 1964 gegründet und verfügt über ein Beratungszentrum dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jährlich etwa 20.000 Menschen in persönlichen Gesprächen oder telefonischen Kontakten erreichen.

Der pro familia Bundesverband hat seinen Sitz in Frankfurt/Main und setzt sich aus 16 Landesverbänden zusammen. Der Bundesverband der pro familia gehört national wie europaweit zu den bedeutendsten nichtstaatlichen Dienstleistern der Sexualpädagogik, Familienplanungs-, Sexual- und Schwangerschaftsberatung. In den 180 Beratungsstellen in Deutschland finden Menschen aller Religionen und Nationalitäten fachlich und menschlich qualifizierten Rat.