

## Die passenden Kondome und das lila Diaphragma schon eingepackt? pro familia Reisetipps zu den Sommerferien vom 09.07. bis 22.8.2014

In der nächsten Woche beginnen die Sommerferien - Zeit auch, an die Verhütung zu denken. pro familia beobachtet, dass Mädchen, Frauen und Paare sich wieder für Alternativen bei der Verhütung interessieren. Dazu gehören auch Kondom, Fem-Cap und das Diaphragma sowie die Methoden der natürlichen Familienplanung (NFP) zur Ermittlung der fruchtbaren Tage:

Kondome oder Präservative - gute Informationen gibt es unter [www.kondomberater.de](http://www.kondomberater.de)

Die Fem Cap ist eine Silikonkappe, die mehrfach angewendet werden kann. Sie ist in verschiedenen Größen erhältlich. Die Größe sollte angepasst werden, denn für das richtige Einsetzen braucht es etwas Training.

Das Diaphragma ist ein mechanisches Verhütungsmittel aus Silikon. Ganz neu auf dem Markt ist das Diaphragma "Caya" in modernem Design für Frauen, die hormonfrei und ohne Nebenwirkung verhüten wollen. Es ist einfach anzuwenden, frei verkäuflich und preisgünstig in Apotheken erhältlich. pro familia empfiehlt ein einmaliges Nachtasten, um sicher zu stellen, dass es bei jeder Frau richtig sitzt.

Der Nuvaring ist ein Verhütungsmittel, welches mit Hormonen den Eisprung verhindert. Für alle die mit dem Nuvaring verhüten: Achten Sie bitte darauf, dass dieser kühl gelagert sein sollte.

Achtung: die Pille danach ist nicht überall und in jedem Land erhältlich. Allerdings gibt es auch viele Länder, in denen die Pille danach im Gegensatz zu Deutschland rezeptfrei in der Apotheke zu erhalten ist (siehe: <http://www.profamilia.de/pro-familia/kampagne-pille-danach/hintergrundinformationen/pille-danach-europaweit.html>)

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 bei der pro familia verschreiben lassen. Informationen zur Pilleneinnahme bei Zeitverschiebung bei Flugreisen erhalten Sie unter folgendem Link: <http://www.tropeninstitut.de/reisetipps/empfaengnisverhuetung.php>

pro familia wünscht einen schönen Urlaub - ganz ohne Verhütungspannen!

Pressekontakt: Gisela Gröschl & Dr. Jutta Pliefke – Telefon: 030-2147 6421 oder 030-3984 9898

---

*pro familia Berlin setzt sich seit über 50 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. [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)*