

Die passenden Kondome und das lila Dia „Caya“ schon eingepackt? pro familia Reisetipps zu den Sommerferien

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:

- **Ein Kondom** oder Präservativ ist eine dünne Hülle, meist aus Kautschuk, mit der Männer verhüten können. Gute Informationen zu Kondomen gibt es unter www.kondomberater.de
- **Die Fem Cap** ist eine Silikonkappe, die mehrfach angewendet werden kann. Es 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 ansprechendem modernen 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: aerzeblatt.de/pdf/98/42/s23.pdf oder <http://tropeninstitut.de/reisetipps/empfangnisverhuetung.php>

pro familia wünscht einen schönen Urlaub - ganz ohne Verhütungsspannen!

Pressekontakt: Gisela Gröschl & Dr. Jutta Pliefke – Telefon: 030/ 2147 6421
oder 030/ 39849898

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