

Die Sommerferien stehen vor der Tür: pro familia- Reisetipps**Denken Sie im Urlaub auch an Verhütung und daran, Ihre Lieblingskondome mitzunehmen?**

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. Alternative Verhütungsmethoden sind leider immer noch nicht allgemein bekannt. Wir wissen, dass viele Frauen keine Hormone einnehmen/ anwenden wollen, auch die Spirale für sich nicht akzeptieren und daher nach Alternativen suchen. Für viele stellt sich allerdings auch die Frage, wer beraten kann und wie diese Verhütungsmittel erhältlich sind. Häufig werden in den Frauenarztpraxen alternative Verhütungsmittel nicht erwähnt, weil die Zeit fehlt oder es Vorurteile bezüglich der Sicherheit und Praktikabilität gibt. Diaphragma (mechanisches Verhütungsmittel aus Silikon) und Fem Cap (eine Silikonkappe ebenso zur Mehrfachanwendung) sind in verschiedenen Größen erhältlich. Die Größe sollte angepasst werden. Für das richtige Einsetzen braucht es etwas Training.

pro familia ist als erfahrene Anlaufstelle für die Beratung zu diesen speziellen Verhütungsmethoden bekannt.

- Nicht überall und in jedem Land ist die „**Pille danach**“ 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>
- Für alle die mit dem **Nuvaring** verhüten: Achten Sie bitte darauf, dass dieser kühl gelagert sein sollte
- Gute Informationen zu **Kondomen** gibt es unter www.kondomberater.de

pro familia wünscht einen schönen Urlaub - ganz ohne Verhütungsprobleme!

Pressekontakt: Gisela Gröschl & Dr. Jutta Pliefke – Telefon: 030/ 2147 6421 oder 030/ 39849898 & Christina Schneider – Telefon 030/ 2147 6423 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