

DER VAGINAL RING

VERHÜTUNGSMETHODEN



Was ist der Vaginalring?



Der Vaginalring ist wie die Pille ein hormonelles Verhütungsmittel. Der weiche Kunststoffring mit einem Durchmesser von 54 mm wird wie ein Tampon in die Scheide eingeführt, wo er kontinuierlich Hormone freisetzt. Nach 21 Tagen wird der Vaginalring entfernt. Es folgt eine sieben-tägige Pause, in der es normalerweise zur Regelblutung kommt. Nach sieben Tagen wird der nächste Vaginalring eingesetzt.

Wie wirkt der Vaginalring?

Die Hauptwirkung des Vaginalrings besteht wie bei der Pille darin, dass der monatliche Eisprung (Ovulation) verhindert wird. Die Wirkung entfaltet sich über die Hormone, die von dem Vaginalring freigesetzt werden und über die Scheide ins Blut gelangen. Der Vaginalring enthält vergleichbare Hormone, die auch in kombinierten Pillen¹ verwendet werden, nämlich Ethinylestradiol (ein Östrogen) sowie ein Stoffwechselprodukt von Desogestrel (ein Gestagen).

¹ Kombinierte Pillen enthalten in jeder Pille eine Kombination von Östrogen und Gestagen. Wenn jede Pille die gleiche Hormonmenge enthält, wird das Präparat »Ein-Phasen-Pille« genannt.

Wie wird der Vaginalring angewendet?

Frauen können sich den Vaginalring selbst einsetzen und entfernen. Dabei wird der biegsame Ring zwischen Zeigefinger und Daumen zusammengedrückt und wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Die meisten Frauen spüren den eingesetzten Vaginalring nicht.

Tampons können meist ohne Probleme benutzt werden, wenn eine Frau mit Vaginalring verhütet. Samenabtötende Verhütungsmittel oder Medikamente zur vaginalen Behandlung einer Pilzinfektion beeinträchtigen die Hormonaufnahme im Körper nicht.

Je nachdem welche Verhütungsmethode vor dem Wechsel auf den Vaginalring angewendet wurde, unterscheidet sich die Handhabung **bei der ersten Anwendung**:

- Wenn vorher **nicht hormonell verhütet** wurde, wird der Vaginalring am ersten Tag der Regelblutung eingesetzt. Möglich ist auch noch der Beginn am zweiten bis fünften Tag der Regelblutung, dann muss jedoch während der ersten sieben Tage zusätzlich mit Barrieremethoden (zum Beispiel mit Kondomen) verhütet werden, um eine ausreichende Verhütungssicherheit zu gewährleisten.
- Wer vorher **reine Gestagenverhütungsmittel (Minipille, Implantat, Dreimonatsspritze oder gestagenhaltige Spirale)** angewendet hat, kann ohne Pause direkt zum Vaginalring wechseln. Für die ersten sieben Tage werden auch in diesem Fall zusätzliche Barrieremethoden empfohlen, da sonst keine ausreichende Schutzwirkung besteht.
- Wer von einer **kombinierten Pille** zum Vaginalring wechselt, kann den Ring an dem Tag nach der regulären Einnahmepause der Pille einführen. Die Einnahmepause darf nicht verlängert werden. Zusätzliche Verhütung ist dann nicht erforderlich.

Wie sicher ist der Vaginalring?

Die Verhütungssicherheit ist hoch und entspricht der **Sicherheit der Pille**. Beide Methoden haben – bei richtiger Anwendung – eine Versagerquote von **weniger als 1 %**.

Der Vaginalring kann **bis zu drei Stunden** aus der Scheide entfernt werden, ohne seine Verhütungswirkung zu verlieren.

Falls einmal vergessen wird, den Vaginalring nach 21 Tagen zu entfernen, setzt er bis zu sieben Tage länger ausreichend Hormone frei, um die Verhütungssicherheit zu gewährleisten. Danach sollte eine ringfreie Woche eingehalten werden.

Der Vaginalring bietet auch für Frauen Verhütungssicherheit, die unter Magen-Darm-Beschwerden, häufigem Erbrechen oder Durchfall leiden.

Kann der Vaginalring herausrutschen?

In sehr seltenen Fällen kann der Vaginalring aus der Scheide herausrutschen (beispielsweise beim Geschlechtsverkehr oder Entfernen eines Tampons). Er sollte dann mit lauwarmem Wasser abgewaschen und sofort wieder eingesetzt werden. War der Vaginalring mehr als drei Stunden außerhalb der Scheide, sollte die nächsten sieben Tage lang zusätzlich mit Barrieremethoden verhütet werden.

Was sind die Nebenwirkungen und Risiken?

Man geht davon aus, dass der Vaginalring vergleichbare Nebenwirkungen und Risiken hat wie die kombinierte Pille. Bisher liegen jedoch keine Langzeiterfahrungen vor, so dass abschließende Aussagen nicht möglich sind.

Unterschiede zur kombinierten Pille sind:

- Beschwerden im Zusammenhang mit der Regelblutung, zum Beispiel Schmier- oder Zwischenblutungen, kommen seltener vor.
- Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Akne oder Gemütschwankungen treten etwas seltener auf.

- Die Hormone haben einen geringeren Einfluss auf einige Stoffwechselveränderungen (Blutfette, Gerinnungsfaktoren, Zuckerstoffwechsel), da sie nicht über die Leber, sondern direkt über die Scheide aufgenommen werden. Ob sich dadurch auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert, ist bislang nicht untersucht worden.
- Der Vaginalring führt häufiger zu Scheidenreizungen und Ausfluss.
- Es ist nicht abschließend geklärt, ob der Vaginalring ein anderes Thromboserisiko hat als moderne Pillenpräparate. Prinzipiell ist das Thromboserisiko bei beiden Verhütungsmethoden erhöht. Bis eindeutige Informationen vorliegen, muss davon ausgegangen werden, dass das Thromboserisiko ähnlich dem der Pille ist.

Für wen ist der Vaginalring nicht geeignet?

Nicht geeignet ist der Vaginalring in der Regel für Frauen, die die kombinierte Pille nicht einnehmen dürfen.

Manchen Frauen fällt es schwer, an das Entfernen und Wiedereinsetzen des Vaginalringes zu den vorgegebenen Zeitpunkten zu denken.

Was kostet der Vaginalring?

Der Vaginalring kostet für drei Monate ca. 48 Euro.

Er muss genauso wie die Pille von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden.

Wichtigste Quellen:

Lopez LM, Grimes DA, Gallo MF, Schulz KF. Skin patch and vaginal ring versus combined oral contraceptives for contraception. Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 3. Art. No.: CD003552.

DOI: 10.1002/14651858.CD003552.pub3

Fachinformation NuvaRing® vaginales Freisetzungssystem (Rote Liste)

Broschüren der pro familia

Folgende Broschüren können Sie – soweit vorrätig – in den Beratungsstellen oder über die Bundesgeschäftsstelle der pro familia, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel. 069 / 26 95 77 90, erhalten oder unter www.profamilia.de herunterladen.

Broschürenreihe Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- »Pille danach« und »Spirale danach«
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Broschürenreihe Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Menstruation
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchung
- Wechseljahre
- Wenn Probleme auftauchen...

Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Serbokroatisch, Russisch und Türkisch)
- »Pille danach« und »Spirale danach« (In Russisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

Adressen der Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@
profamilia.de

Bayern

Rumfordstraße 10
80469 München
Tel. 0 89 / 29 08 40 46
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 3 13 05
lv.mecklenburg-vorpommern@
profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@
profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Mainzer Straße 106
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 91 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Weststraße 49
09112 Chemnitz
Tel. 03 71 / 3 55 67 90
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@
profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Impressum: © 2012, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Tel. 069/26 95 77 90, www.profamilia.de,

3. Auflage 2012, 120.000. – 180.000.

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

