

Dieses Jahr
nehme ich meine
Verhütung selbst
in die Hand



Praktischer
Leitfaden

zur thermischen Verhütung



entrelac
.coop



Es ist beschlossene Sache!

Dieses Jahr nimmst du deine Verhütung dank der thermischen Zeugungsverhütung selbst in die Hand!

Hier ist dein Tagebuch, damit du auf deinem Weg nichts vergisst: ärztliche Termine, Spermioogramme, FAQs – alles was du brauchst, um diese Zeit der Kontrolle deiner Fruchtbarkeit gelassen anzugehen. Viel Erfolg!

In diesem Handbuch findest du:

- Das zusammengefasste medizinische Protokoll
- Vierteljährliche Checklisten
- Raster zum Eintragen deiner Spermioogramm-Ergebnisse
- Erinnerungen an deine Termine

Hast du Fragen, Schwierigkeiten, oder Ideen, die du mit anderen teilen möchtest?

Um an ausgebildete Ärzt*innen, lokale Gruppen, sowie virtuelle Sprechstunden zur Beratung weitergeleitet zu werden, kontaktiere bitte

contact@entrelac.coop



Das zu befolgende Protokoll in

3 Punkten

1. Voraussetzung

Ein Spermogramm und ein vorheriger Ärzt*in besuch müssen sicherstellen, dass keine Kontraindikationen gegen diese Methode vorliegen.

2. das Protokoll in der Praxis

- Der Ring muss 15 Stunden am Tag getragen werden, am besten tagsüber.
- Die Verhütung ist erst nach 3 Monaten wirksam und muss durch ein Spermogramm nachgewiesen werden.
- Der Ring muss während der gewünschten Verhütungsdauer täglich getragen werden.
- Es müssen vierteljährliche Spermogramme erstellt werden, um die Verhütung zu überwachen.

3. Wissenswertes

Achtung : Wenn der Ring nicht mehr getragen wird, muss sofort auf eine andere Verhütungsmethode umgestellt werden.

In jedem Fall solltest du mindestens 6 Monate warten und dich vergewissern, dass die Spermogramm-Ergebnisse normal sind, bevor du in Betracht ziehst, ein Kind zu bekommen.

Wenn es während der Absetzphase zu einer Schwangerschaft kommt, musst du unbedingt eine*n Ärzt*in aufsuchen.

Was passiert, wenn die Verhütungsschwelle in 6 Monaten nicht erreicht wird?

Wende dich an die Person, die dir das Gerät zur Verfügung gestellt hat, an ein Zentrum für sexuelle Gesundheit oder an das Team von Entrelac.coop : contact@entrelac.coop

Die ersten 3 Monate

Bevor du beginnst

- Ich habe mit meinem/meiner Partner*in über unsere Verhütung gesprochen.
- Ich habe das Protokoll gelesen und verstanden, was ich befolgen muss, damit meine Zeugungsverhütung wirksam ist.
- Ein*e Ärzt*in hat mich untersucht und es gibt keine Kontraindikationen.
- Ich habe ein Spermogramm machen lassen und meine Spermienkonzentration pro ml liegt bei über 15 Millionen.
- Ich habe mich für ein thermisches Verhütungsinstrument entschieden und besorge es mir.

Erstes Spermogramm

Labor : _____
Datum : _____ um ____ : ____
Konzentration/ml : _____

Spermogramm nach 3 Monaten

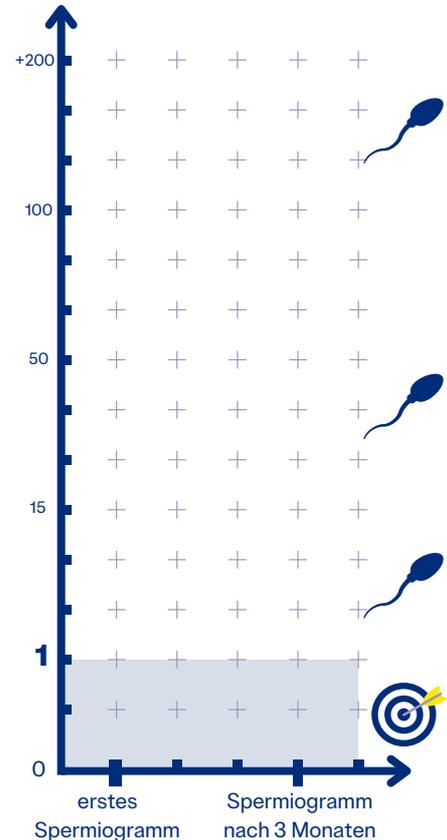
Labor : _____
Datum : _____ um ____ : ____
Konzentration/ml : _____

Konzentration < 1 Million/ml?

- Ja: Du verhütet.
- Nein: Du verhütet nicht.

Wie läuft es?

Millionen/ml



Meine tägliche Kontrolle



9. bis 12. Monaten

Meine Checkliste

- Mein Verhütungsring ist weder zu eng noch zu groß.
- Mein Verhütungsring ist in einem guten Zustand.
- Ich fühle mich gut mit diesem Verhütungsmittel, ich habe keine großen Beschwerden oder Schmerzen.
- Mein*e Partner*in ist mit meiner Wahl der Verhütungsmethode einverstanden oder benutzt, wenn dies nicht möglich ist, sein eigenes Verhütungsmittel.
- Ich habe mein vierteljährliches Spermogramm gemacht.

Spermogramm nach 6 Monaten

Labor : _____

Datum : _____ um ____: ____

Konzentration/ml : _____

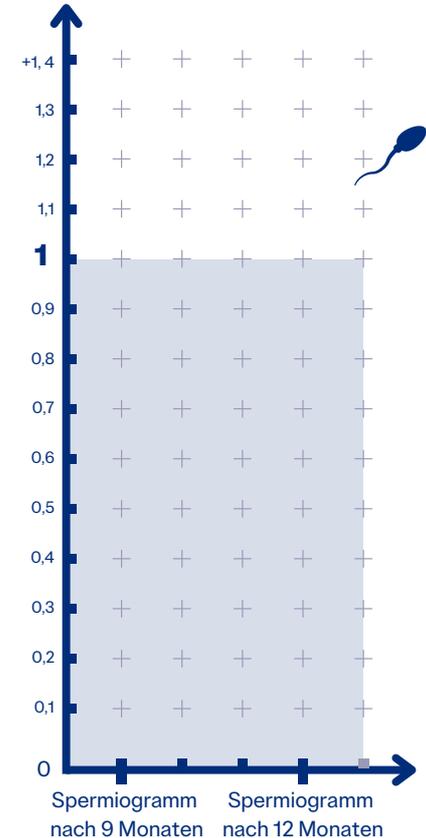
Konzentration < 1 Million/ml?

Ja: Du verhütetest.

Nein: Du verhütetest nicht.

Wie läuft es?

Millionen/ml



Meine tägliche Kontrolle



Fragen? Antworten!

Kann ich meinen Ring beim Sex anbehalten?

Ja, wenn du willst, aber die thermische Methode beruht auf der täglichen Anwendung und nicht auf dem Tragen während des Geschlechtsverkehrs. Zur Erinnerung: Nur ein Kondom schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Ich habe vergessen, meinen Ring zu tragen. Was kann ich tun?



Hole die verpassten Stunden so schnell wie möglich an jenem Tag oder in der folgenden Nacht nach. Wenn du ihn länger vergessen hast, nimm die Anwendung wieder auf und verwende zusätzlich 4 bis 8 Wochen lang ein anderes Verhütungsmittel, damit dein*e Partner*in keine ungeplante Schwangerschaft riskiert. Nach dieser Zeit solltest du ein Kontrollspermiogramm durchführen lassen.

Aua!

Mein Ring zieht an meinen Haaren.

Am besten ist es, die Haare um den Penis herum mit einer Schere oder einem Trimmer zu kürzen. Rasieren ist nicht empfehlenswert, da es in diesem Bereich, der täglich mit deinem Ring in Berührung kommt, zu Reizungen oder eingewachsenen Haaren kommen kann.

Ich habe Hautirritationen. Ist das normal?



Um den Penis herum können beim Tragen des Rings einige Reizungen auftreten. Das ist auf die Reibung und den Schweiß zurückzuführen. Am besten behandelst du sie bei den ersten Anzeichen mit einer öl- oder kalkhaltigen Salbe, bis sie sich beruhigt haben. Im Zweifelsfall solltest du nicht zögern, eine*n Ärzt*in zu konsultieren.

Nach dem Toilettengang laufen Urintropfen aus.



Bereits beim Urinieren kannst du deine Verhütungsmittel entfernen. Wenn beim Urinieren Schwierigkeiten auftreten, könnte dein Verhütungsmittel zu eng sein und die Harnröhre blockieren. Entferne es sofort und wechsele es aus.