



PILLE / MINIPILLE



KONDOM



DREIMONATSSPRITZE



SPIRALE



VAGINALRING



VERHÜTUNGSPFLASTER



HORMONSPIRALE



FEMCAP



HORMONIMPLANTAT



DIAPHRAGMA

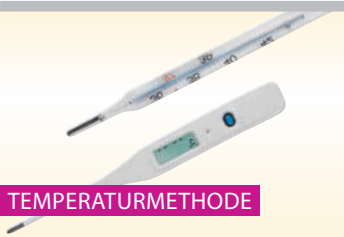
Verhütung im Überblick

Die Pille und das Kondom sind heute die am häufigsten benutzten Verhütungsmittel. Daneben gibt es weitere Methoden, die ebenfalls sehr sicher sind. Womit Sie am besten zurechtkommen, hängt von Ihrer aktuellen Lebenssituation und Ihren persönlichen Bedürfnissen ab.

Bei der passenden Auswahl berät Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt, die/der mit Ihnen mögliche gesundheitliche Risiken abklärt. Unterstützung bei der Auswahl eines geeigneten Verhütungsmittels finden Sie auch in Beratungsstellen.



KONDOM FÜR DIE FRAU



TEMPERATURMETHODE



SCHLEIMBEOBACHTUNG



COMPUTER

DIE PILLE enthält meist eine Kombination der Hormone Östrogen und Gestagen und muss ärztlich verschrieben werden. Manche Präparate zeichnen sich durch besonders geringe Hormonmengen aus.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen. Sie wird 21 oder 24 Tage lang täglich eingenommen (je nach Präparat), danach setzt meistens die Monatsblutung ein. Bei perfekter Anwendung verhütet sie vom ersten Tag an nahezu hundertprozentig sicher.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Bis zum 22. Geburtstag übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Ab 18 Jahren muss eine gesetzliche Zuzahlung geleistet werden.

- NACHTEILE: Für viele Anwenderinnen ist es nicht einfach, jeden Tag an die Einnahme zu denken. Es können u. a. folgende Nebenwirkungen auftreten: Übelkeit und Schwindel, Kopfschmerzen, sexuelle Lustlosigkeit. Zudem erhöht sich – besonders bei Raucherinnen – die Gefahr von Blutgerinnseln (Thrombosen) leicht.

DIE MINIPILLE enthält als Hormone entweder Levonorgestrel oder Desogestrel.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Um sicher zu wirken, muss die Minipille mit Levonorgestrel immer pünktlich eingenommen werden. Sie sorgt dafür, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals so verfestigt, dass keine Spermien in die Gebärmutter eindringen können. Außerdem wird die Gebärmutter Schleimhaut nicht ausreichend aufgebaut, weshalb sich ein befruchtetes Ei nur schwer einnisten könnte. Das Hormon Desogestrel hemmt zusätzlich noch den Eisprung und hat damit eine höhere Verhütungssicherheit.

+ VORTEILE: Minipillen haben im Allgemeinen geringere Nebenwirkungen als Kombinationspillen. Sie eignen sich besonders für Frauen, die Östrogene nicht vertragen. Auch für Frauen, die stillen und dennoch hormonell verhüten wollen, wird die Minipille empfohlen.

- NACHTEILE: Bei der Minipille mit Levonorgestrel ist der Empfängnischutz bereits nach drei Stunden verspäteter Einnahme nicht mehr sicher. Bei dem Präparat mit Desogestrel ist das erst ab einer verspäteten Einnahme von zwölf Stunden der Fall. Minipillen können u. a. Kopfschmerzen, Akne, Brustspannen und Stimmungsveränderungen verursachen.

DAS KONDOM besteht gewöhnlich aus Latex und wird über den steifen Penis abgerollt.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest. Nach dem Samenerguss muss es beim Rausziehen des Penis aus der Scheide jedoch am Penischaft festgehalten werden. Bei perfekter und konsequenter Anwendung und passender Größe (siehe www.kondometer.de) sind Kondome ein sicheres Verhütungsmittel.

+ VORTEILE: Abgesehen von seltenen Latexallergien haben Kondome keine Nebenwirkungen. Sie verringern außerdem als einziges Verhütungsmittel das Risiko, sich beim Geschlechtsverkehr mit sexuell übertragbaren Infektionen (z. B. einer HIV-Infektion) anzustecken.

- NACHTEILE: Nicht jeder Frau fällt es leicht, den Schutz durch ein Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern – was allerdings ihr gutes Recht ist!

DIE KUPFERSPIRALE ist ein Kunststoffstäbchen, das mit einem dünnen Kupferdraht umwickelt ist. Sie wird von der Ärztin/dem Arzt in unterschiedlichen Formen und Größen angeboten und in die Gebärmutter eingesetzt. Spiralen sind zwischen drei und zehn Jahren wirksam.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das freigesetzte Kupfer verändert den Schleim am Muttermund der Gebärmutter Schleimhaut und schränkt die Spermien in ihrer Bewegungsfreiheit ein. Eine befruchtete Eizelle kann sich nicht einnisten. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, ist es nicht nötig, sich um die Verhütung zu kümmern.

- NACHTEILE: Die Spirale verstärkt bei den meisten Frauen die Monatsblutung, manchmal auch die Regelschmerzen. Während der ersten Monate besteht vor allem bei Mädchen und jungen Frauen möglicherweise ein erhöhtes Risiko einer Ausstoßung aus der Gebärmutter.

DIE HORMONSPIRALE besteht aus Kunststoff und enthält ein kleines Hormon-Depot. Sie wird von der Ärztin oder dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu 5 Jahre verbleiben.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormonspirale verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen. Der Eisprung wird nicht gehemmt.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Sie verringert oft die Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung.

- NACHTEILE: Manche Frauen stören die unregelmäßigen oder ausbleibenden Monatsblutungen. Nebenwirkungen treten seltener und geringer als bei anderen Hormonpräparaten auf, dafür aber vor allem in den ersten drei Monaten.

DAS HORMONIMPLANTAT ist ein mit dem Hormon Gestagen versehenes weiches Stäbchen, das unter die Haut gesetzt wird.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Implantat hemmt den Eisprung, verändert den Schleim im Gebärmutterhalskanal und sorgt für einen unzureichenden Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Das Stäbchen wirkt bis zu 3 Jahre lang, so dass sich die Frau in dieser Zeit nicht mehr um die Verhütung kümmern muss.

- NACHTEILE: Die Nebenwirkungen ähneln denen der Minipille. Zyklusveränderungen mit unregelmäßigen Zwischenblutungen sind häufig.

DIE DREIMONATSSPRITZE enthält das Hormon Gestagen und wird in den Gesäßmuskel gespritzt. Sie soll nur von Frauen angewandt werden, für die andere Methoden nicht infrage kommen.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Gestagen verhindert den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist hoch.

+ VORTEILE: Nach jeder Spritze ist die Frau drei Monate lang sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

- NACHTEILE: Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Nervosität und Gewichtszunahme auftreten sind häufiger als bei anderen Gestagenmethoden.

DER VAGINALRING ist ein mit Hormonen versehener biegsamer Kunststoffring, der in die Scheide eingeführt wird und dort drei Wochen lang verbleibt. In der vierten Woche setzt die Monatsblutung ein.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Sicherheit ist bei perfekter Anwendung sehr hoch.

+ VORTEILE: Die Handhabung ist einfach. Nach dem Einführen braucht man sich drei Wochen lang nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel sind Nebenwirkungen möglich. Das Risiko für Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt leicht.

DAS VERHÜTUNGSPFLASTER gibt eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen ab. Es wird z. B. am Bauch oder am Po angebracht und wöchentlich gewechselt. Nach drei Wochen folgt eine „pflasterfreie“ Woche, in der die Monatsblutung einsetzt.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Hormone verhindern den Eisprung und hindern die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Das Pflaster muss fest angedrückt werden, am besten direkt nach dem Duschen. Die Sicherheit ist bei perfekter Anwendung sehr hoch.

+ VORTEILE: Es muss nicht täglich an die Verhütung gedacht werden. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Die Nebenwirkungen sind die gleichen wie bei der Pille. Das Risiko für Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt leicht. Manche Frauen stört das sichtbare Pflaster.

DIE BARRIEREMETHODEN haben gemeinsam, dass eine Kappe aus Latex oder Silikon den Muttermund versperrt und damit verhindert, dass Spermien zur Eizelle vordringen können. Unterschieden werden das Diaphragma und die FemCap®.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die FemCap® muss von einer Ärztin oder einem Arzt individuell angepasst werden. Ein Diaphragma gibt es in einer Einheitsgröße, ein weiteres Modell wird in verschiedenen Größen angeboten. Kurz vor dem Geschlechtsverkehr führt die Frau die Kappe in die Scheide ein und setzt sie vor den Muttermund, so dass keine Spermien eindringen können. Bei perfekter Handhabung und der gleichzeitigen Anwendung von spermienhemmenden Gels sind Barrieremethoden eine sichere Sache. Eine gute Anleitung ist für eine richtige Anwendung wichtig.

+ VORTEILE: Die Barriere-Methoden sind im Allgemeinen frei von unerwünschten Wirkungen. Sie müssen nur bei Bedarf angewendet werden und sind preiswert.

- NACHTEILE: Es erfordert einige Übung und Erfahrung, mit den Barriere-Methoden sicher zu verhüten.

DIE NATÜRLICHEN METHODEN der Familienplanung (NFP) ermitteln die (un)fruchtbaren Tage im Zyklus der Frau. Dazu zählen die tägliche Messung der Basaltemperatur sowie die Schleimbeobachtung.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Nach dem Eisprung erhöht sich die Basaltemperatur des Körpers, so dass mit ihrer Messung die folgenden unfruchtbaren Tage ermittelt werden können. Gleiches gilt für die tägliche Untersuchung des Zervixschleims (Zervix = Gebärmutterhals), der sich kurz vor dem Eisprung verflüssigt. Beide Methoden setzen ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper voraus. Wird an den fruchtbaren Tagen ergänzend verhütet, sind sie bei richtiger Anwendung eine relativ sichere Verhütungsmethode.

+ VORTEILE: Keine Nebenwirkungen. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, der Umgang mit der eigenen Fruchtbarkeit ist oft sehr bewusst.

- NACHTEILE: Die natürlichen Methoden der Familienplanung erfordern tägliche Disziplin und machen während der Zeit der fruchtbaren Tage eine zusätzliche Verhütung (z. B. mit Kondomen) oder Enthaltsamkeit notwendig.

DIE STERILISATION

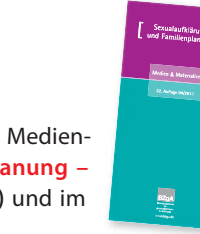
Eine sehr sichere Verhütungsmethode ist die **Sterilisation**. Bei der Frau werden dabei in einem operativen Eingriff die Eileiter durchtrennt, abgeklemmt oder verödet. Beim Mann werden die Samenleiter gekappt oder mit Clips verschlossen. Der Schritt will jedoch wohl überlegt sein und kommt erst in Frage, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen über die Schwangerschaftsverhütung gibt die Broschüre **„Sichergehen – Verhütung für sie und ihn“** (Best.-Nr. 13060000).



Eine Verhütungsübersicht gibt das Plakat **„Verhütung im Überblick“** (Best.-Nr. 13062000).



Weitere Materialien der BZgA finden Sie in der Medienübersicht **„Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien“** (Best.-Nr. 13010000) und im Internet unter www.sexualaufklaerung.de

Viele Informationen zu den Themen sowie zu Schwangerschaft und Geburt gibt es unter www.familienplanung.de

i Das Heft, das Plakat und die Broschüre können Sie kostenlos beziehen über die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**, 50819 Köln oder online unter order@bzga.de

Notfall-Verhütung



Die Pille danach



Eine Verhütungspanne kann passieren

Die Pille ist im Stress schnell mal vergessen, Kondome können reißen oder abrutschen. Manchmal wird im Überschwang der Gefühle auch schon mal die Verhütung ganz vergessen.

Geschieht das Missgeschick ein paar Tage vor oder während der fruchtbaren Tage der Frau, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Die männlichen Samenzellen können bis zu 5 Tage in der Gebärmutter und den Eileitern überdauern. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung daher bis zu 5 Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr durchaus möglich, in sehr seltenen Fällen auch bis zu 7 Tage.

Passieren Verhütungsspannen wiederholt, sollte darüber nachgedacht werden, ob eine andere Methode vielleicht eher infrage kommt. (→ Die Rückseite dieses Faltblatts gibt dazu eine Übersicht.)

Eine Maßnahme für den Notfall

Nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr gibt es die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. Es gibt verschiedene Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen: entweder Levonorgestrel oder Ulipristalacetat. Präparate mit dem Wirkstoff Levonorgestrel sind für die Einnahme bis maximal 72 Stunden (drei Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr zugelassen, das Präparat mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat bis maximal 120 Stunden (fünf Tage) danach. Nach mehr als 120 Stunden ist es zu spät für die „Pille danach“.

Aber: Nur wenn bis zur Einnahme der „Pille danach“ der Eisprung noch nicht stattgefunden hat, kann sie eine ungewollte Schwangerschaft mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, die „Pille danach“ **so schnell wie möglich** nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einzunehmen.

! Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern eine Maßnahme für den Notfall.

Wie wirkt die „Pille danach“?

Beide Wirkstoffe hemmen oder verzögern den Eisprung, sodass keine Befruchtung mehr möglich ist. Präparate mit Levonorgestrel sind wirksam, wenn sie bis etwa zwei Tage vor dem Eisprung eingenommen werden, das Präparat mit Ulipristalacetat auch noch am Vortag des Eisprungs. Steht der Eisprung jedoch unmittelbar bevor oder hat er bereits stattgefunden, wirken beide Präparate nicht mehr. Um dem Eisprung zuvorzukommen, ist es am besten, wenn die „Pille danach“ so schnell wie möglich genommen wird, am besten innerhalb von 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Danach geht ihre Wirksamkeit allmählich zurück.

Die „Pille danach“ wirkt **nicht** mehr, wenn der Eisprung bereits stattgefunden und/oder die befruchtete Eizelle sich bereits in der Gebärmutter eingenistet hat. Die „Pille danach“ ist deshalb keine „Abbruchpille“ (mit der sie häufig verwechselt wird).

Wann sollte ich die „Pille danach“ nicht einnehmen?

Frauen, die überempfindlich auf Levonorgestrel oder Ulipristalacetat oder einen in den jeweiligen Tabletten enthaltenen Hilfsstoff reagieren, dürfen die jeweilige „Pille danach“ nicht einnehmen.

Frauen, die schon einmal eine Eileiterentzündung, Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft hatten, müssen mit der Ärztin oder dem Arzt abklären, ob für sie die „Pille danach“ infrage kommt.

Auch bei schwerer Leberfunktionsstörung wird die „Pille danach“ nicht empfohlen. Die Einnahme der „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Levonorgestrel eignet sich nicht, wenn ein erhöhtes Risiko für Thrombosen in der eigenen oder Familiengeschichte besteht. Der Wirkstoff Ulipristalacetat sollte bei schwere Asthma, wenn Glucocorticoide eingenommen werden, nicht angewendet werden.

Wie wende ich die „Pille danach“ richtig an?

Die „Pille danach“ ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich. Dort wird auch eine Beratung angeboten. Dabei kann zum Beispiel besprochen werden, ob möglicherweise bereits eine Schwangerschaft besteht, wie wahrscheinlich eine Befruchtung ist und ob es Gegenanzeigen oder mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt.

Bei allen Präparaten wird einmalig eine Tablette eingenommen, am besten innerhalb von 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Vor der Einnahme ist es ratsam, eine Kleinigkeit (ein halbes Butterbrot oder Ähnliches) zu essen. Bei leerem Magen besteht eher die Gefahr, dass die Pille erbrochen wird. Passiert dies in den ersten 3 Stunden nach der Einnahme, muss möglichst rasch eine neue Tablette besorgt und genommen werden, um die Wirksamkeit zu gewährleisten.

Was ist nach der Einnahme zu beachten?

Nach der Einnahme der „Pille danach“ kann sich die Monatsblutung verschieben und früher oder später einsetzen. Tritt sie nicht innerhalb von einer Woche nach dem erwarteten Menstruationstermin ein, sollte unbedingt ein Schwangerschaftstest gemacht und eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Wenn mit der Pille verhütet wird und die „Pille danach“ mit Levonorgestrel eingenommen wurde, sollte die Pille bis zum Ende des Zyklus weiter genommen werden und zusätzlich für sieben Tage ein nicht hormonelles Verhütungsmittel, z.B. Kondome, benutzt werden. Bei der Kombination mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat soll die Pille fünf Tage weggelassen und zusätzlich z.B. mit Kondomen verhütet werden.

! Bis zur nächsten Monatsblutung ist es notwendig, nicht-hormonelle Verhütungsmittel zu benutzen, zum Beispiel Kondome.

Hat die „Pille danach“ Nebenwirkungen?

Unerwünschte Wirkungen sind bei der „Pille danach“ möglich, aber in der Regel nicht schwerwiegend. Dazu zählen vor allem Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchschmerzen. Auch Zwischen- und Schmierblutungen, Brustspannen, Schwindel und Erbrechen können auftreten.

! Wer Schmerzen hat oder sich aus anderen Gründen sorgt, sollte sich nicht scheuen, jederzeit ärztlichen Rat einzuholen.

Was ist noch zu beachten?

Werden gleichzeitig andere Medikamente wie zum Beispiel bestimmte Antibiotika, Mittel gegen Krampfanfälle (Antiepileptika) oder HIV-Infektionen, virenhemmende Mittel (Virostatika) oder johanniskrauthaltige Arzneimittel eingenommen, kann die Wirksamkeit der „Pille danach“ vermindert sein. Frauen, die regelmäßig Arzneimittel einnehmen oder bis vor kurzem eingenommen haben, sollten vor der Einnahme der „Pille danach“ diesen Punkt in der Apotheke ansprechen oder ärztlichen Rat einholen.

Auch ein starkes Übergewicht kann möglicherweise die Wirksamkeit der „Pille danach“ herabsetzen, insbesondere der Präparate mit Levonorgestrel..



Häufige Fragen

Einige Fragen stellen sich bei der „Pille danach“ immer wieder. Die hier gegebenen Antworten können kein persönliches Gespräch mit der Apothekerin/dem Apotheker oder der Ärztin/dem Arzt ersetzen. Bei Beschwerden oder weitergehenden Fragen sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

? **Wie und wo bekomme ich die „Pille danach“?** Die „Pille danach“ ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich. Dort wird auch eine Beratung angeboten.

Es kommt vor, dass sich einzelne Apotheken weigern, die „Pille danach“ auszugeben. In diesem Fall kann man sich an eine andere Apotheke wenden. In der Nacht und an Wochenenden stehen örtliche Notdienste der Apotheken zur Verfügung, über die man sich im Internet oder telefonisch informieren kann. Auskunft geben auch Schaufensteraushänge in jeder Apotheke.

? **Was kostet die „Pille danach“?** Derzeit kosten die Präparate mit Wirkstoff Levonorgestrel etwa 18 €, das Präparat mit Wirkstoff Ulipristalacetat etwa 35 €. Die Preise für die „Pille danach“ können schwanken, da es keinen festgelegten Verkaufspreis gibt.

Auch nach der Entlassung der „Pille danach“ aus der Verschreibungspflicht werden die Kosten bei gesetzlich versicherten Frauen bis zu dem 22. Geburtstag von der Krankenkasse übernommen. Die Voraussetzung ist, dass sie sich die „Pille danach“ ärztlich verschreiben lassen. Ab dem 18. Geburtstag wird jedoch eine gesetzliche Zuzahlung fällig. Frauen unter 22 Jahren können die „Pille danach“ auch ohne Rezept in der Apotheke kaufen, bekommen dann jedoch die Kosten von der Krankenkasse nicht erstattet.

? **Brauchen Minderjährige die Zustimmung ihrer Eltern?** Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung ihrer Eltern, wenn sie die „Pille danach“ kaufen oder verschrieben haben wollen.

Wenn man zwischen 14 und 18 Jahre alt ist, entscheidet die Apothekerin/der Apotheker bzw. die Ärztin/der Arzt darüber. Im Gespräch werden sie versuchen herauszufinden, ob ein Mädchen in der Lage ist, die mit der Selbstmedikation verbundenen Entscheidungen und Konsequenzen selbst treffen zu können.

? **Besteht zu jedem Zeitpunkt des Monatszyklus die Gefahr, ungewollt schwanger zu werden?** Im Prinzip ja. Zwar ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, dann am größten, wenn der ungeschützte Geschlechtsverkehr wenige Tage vor oder während der Eisprungphase stattfindet. Doch der Eisprung kann sich unbemerkt verschieben. Es ist daher durchaus möglich, durch Geschlechtsverkehr während der üblichen Monatsblutung schwanger zu werden. Wer nach einer Verhütungspanne auf Nummer sicher gehen will, sollte daher Rat in der Apotheke oder Arztpraxis einholen und die „Pille danach“ in Erwägung ziehen.

? **Woran erkenne ich, dass die „Pille danach“ wirkt?** Die Wirkung der „Pille danach“ lässt sich nicht immer körperlich wahrnehmen. Oft fehlen Begleiterscheinungen wie Übelkeit mit Erbrechen, Kopfschmerzen oder Unterleibskrämpfe. Doch das bedeutet nicht, dass die „Pille danach“ nicht wirkt.

? **Was ist die „Spirale/Kupferkette danach“?** Bis zu 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr besteht die Möglichkeit, die Einnistung eines befruchteten Eis in die Gebärmutter mit Hilfe einer Kupferspirale oder Kupferkette zu verhindern. Die Spirale oder Kette muss von einer Ärztin/einem Arzt gelegt werden und ist – abgesehen von der Notfallmaßnahme – vor allem dann sinnvoll, wenn die Frau auch weiterhin damit verhüten möchte.

Eine Spirale kostet je nach Modell zwischen 120 und 300 Euro, die Kupferkette zwischen 200 und 350 Euro. Der Preis umfasst die Beratung, Untersuchung und das Einlegen.

? **Bin ich auch ganz sicher nicht schwanger, wenn ich nach der „Pille danach“ eine Blutung bekomme?** Im Allgemeinen ist die Monatsblutung zum ungefähr erwarteten Termin (oder etwas später) und in normaler Stärke ein Zeichen, dass man nicht schwanger ist. Absolute Gewissheit gibt eine Blutung jedoch nicht, da es sich auch um eine Minimal- oder Zwischenblutung handeln kann.

Wenn die Monatsblutung sich um mehr als eine Woche verspätet oder es andere Anzeichen für eine mögliche Schwangerschaft gibt (ungewöhnlich starke oder schwache Blutung, Bauchschmerzen, Spannungsgefühle

in der Brust oder Übelkeit), sollte ein Schwangerschaftstest gemacht und ärztlicher Rat gesucht werden.

? **Reicht die „Pille danach“ als Verhütung bis zum Ende des Zyklus?** Nein. Für den Rest des Zyklus ist bis zur nächsten Menstruation eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode notwendig (zum Beispiel Kondome).

? **Kann ich die „Pille danach“ auch als normales Verhütungsmittel anwenden?** Nein. Die „Pille danach“ ist ein Medikament, das nur als Notfallmaßnahme zum Einsatz kommt.

? **Fehler bei der hormonellen Verhütung: Wann kommt die „Pille danach“ infrage?** Die Packungsbeilagen aller hormonellen Verhütungsmittel informieren darüber, in welchen Fällen der Verhütungsschutz nicht mehr gesichert ist. Dies hängt zum Beispiel vom Zeitpunkt der Verhütungspanne im Einnahmezyklus ab (unter anderem in welcher Einnahmewoche die Pille vergessen wurde oder wann der Vaginalring herausgerutscht ist).

Es ist ratsam, sich möglichst schnell nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr in einer Apotheke oder Arztpraxis beraten zu lassen. Zusammen kann dann eingeschätzt werden, ob die Einnahme der „Pille danach“ infrage kommt oder nicht.

› www.familienplanung.de/pille-vergessen

? **Kann ich die „Pille danach“ auch einnehmen, wenn ich noch stille?** Mit Einschränkungen ja. Das Hormon Levonorgestrel geht in die Muttermilch über. Wer ein Präparat mit diesem Wirkstoff verwendet, sollte das Medikament unmittelbar nach dem Stillen einnehmen und dann mindestens acht Stunden lang eine Stillpause einlegen.

Beim Wirkstoff Ulipristalacetat wird empfohlen, nach der Einnahme mindestens eine Woche mit dem Stillen auszusetzen. In dieser Zeit ist es sinnvoll, die Muttermilch abzupumpen, um die Milchbildung aufrechtzuerhalten. Die abgepumpte Milch muss weggeschüttet werden.

? **Verhütung mit der Pille: Wie geht es nun mit der Einnahme weiter?** Frauen, die mit der Pille verhüten und wegen eines Einnahmefehlers die „Pille danach“ mit Levonorgestrel genommen haben, sollten ihre Verhütungspille weiter nehmen und zusätzlich für sieben Tage ein nicht-hormonelles Verhütungsmittel benutzen. Wurde die „Pille danach“ mit Ulipristalacetat eingenommen, sollten sie die Verhütungspille fünf Tage lang weglassen und anderweitig verhüten, zum Beispiel mit einem Kondom.

Rat und Tat

Zu allen Fragen rund um Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch und Schwangerschaft kann sich jede Frau und jeder Mann kostenlos in einer Schwangerschaftsberatungsstelle beraten lassen. Wenn Sie schwanger sind und nicht wissen, ob Sie das Kind bekommen wollen, oder Konflikte fürchten, kann Ihnen eine solche Beratung helfen, das Für und Wider Ihrer Schwangerschaft abzuwägen. Die Beratungsstellen informieren auch über die Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und über sonstige Hilfen für Familien und Kinder. Außerdem können sie bei Partnerschaftskonflikten helfen, die die Familienplanung betreffen.

Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Sie können sich auch anonym beraten lassen. Schwangerschaftsberatungsstellen werden von kirchlichen Verbänden, von anderen Wohlfahrtsverbänden und freien Trägern sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten.

i **Eine Beratungsstelle in Wohnortnähe finden Sie über das Telefonbuch, das Sozial- oder Gesundheitsamt oder im Internet unter › www.familienplanung.de/beratungsstellensuche**

Falls Sie sich in der Situation sehen, Ihre Schwangerschaft abbrechen zu müssen, ist eine Voraussetzung dafür, eine anerkannte Schwangerschaftsberatungsstelle aufzusuchen. Nur wenn Sie die Bescheinigung über eine Beratung vorweisen können, ist der Abbruch der Schwangerschaft in den ersten zwölf Wochen nach der Empfängnis straffrei. Die Caritas und der Sozialdienst Katholischer Frauen stellen keinen solchen Beratungsschein aus, beraten jedoch auch zum Thema Schwangerschaftskonflikt.

i **Mehr Informationen zu den Themen Verhütung, Schwangerschaft und Beratung unter › www.familienplanung.de**

IMPRESSUM

Herausgeberin: BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept: Rainer Neutzling
Redaktion: Anke Erath, Sonja Siegert
Gestaltung: Medienwerkstatt E. Petzinka und Ch. Haarmann, Dortmund
Fotos Verhütungsmittel: Hauptweg/Nebenwege, Köln

Druck: Rasch, Bramsche
Auflage: 10.30.07.19
Stand: April 2019

Bestelladresse: BZgA, 50819 Köln oder
per E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13061000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt

Fotonachweis: Digital Vision © Ryan McVay; fotolia.com © Laurent Hamels, dalaprod