

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 zurecht kommen, hängt von Ihrer aktuellen Lebenssituation und Ihren persönlichen Bedürfnissen ab.

Bei der passenden Auswahl berät Sie die Ärztin oder der Arzt, die zudem mögliche gesundheitliche Risiken abklären. Unterstützung bei der Auswahl eines geeigneten Verhütungsmittels finden Sie auch in Beratungsstellen.

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, 22 oder 24 Tage lang täglich eingenommen (je nach Präparat), danach setzt meistens die Monatsblutung ein. Bei richtiger Anwendung verhütet sie vom ersten Tag an nahezu hundertprozentig sicher.

+ VORTEILE: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Bis zum vollendeten 20. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. (Ab 18 Jahren muss eine Zuzahlung geleistet werden.)

- NACHTEILE: Die Pille ist nicht frei von möglichen Nebenwirkungen. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit usw. Zudem erhöht sich – besonders bei Raucherinnen – die Gefahr von Blutgerinnseln (Thrombosen).

DIE MINIPILLE enthält als Hormone entweder Levonorgestrel oder Desogestrel.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Um sicher zu wirken, muss die Minipille täglich möglichst zu selben Uhrzeit 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 unterbindet meist 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 Kopfschmerzen, Akne, Brustspannen, Übelkeit und Zyklusunregelmäßigkeiten 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 Penis festgehalten werden. Bei richtiger 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 Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion anzustecken.

- NACHTEILE: Rechtzeitig ein Kondom über den steifen Penis zu rollen, dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, den Augenblick den sexuellen Moment. Nicht jeder Frau fällt es leicht, den Schutz durch ein Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern.

DIE SPIRALE ist ein T-förmiges Kunststoffstäbchen, das mit einem hauchdünnen Kupferdraht umwickelt ist. Sie wird von der Ärztin oder vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu 5 Jahre verbleiben.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die Spirale löst vermutlich in der Gebärmutter einen Dauerreiz aus, wodurch die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert wird. Außerdem hemmt das Kupfer der Spirale die Spermien in ihrer Beweglichkeit. Endgültig ist die Wirkungsweise nicht geklärt. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, braucht man sich nicht mehr um die Verhütung zu kümmern. Sie ist besonders geeignet für Frauen, die bereits Kinder geboren haben.

- NACHTEILE: In seltenen Fällen kann es trotz Spirale zu einer Schwangerschaft kommen, bei der dann die Gefahr einer Fehlgeburt erhöht ist. Die Spirale kann Regelschmerzen und die Monatsblutung verstärken. Während der ersten Monate besteht vor allem bei Mädchen und jungen Frauen ein erhöhtes Risiko einer Entzündung im Beckenraum.

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.

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

- NACHTEILE: Viele Anwenderinnen berichten über unregelmäßige Monatsblutungen. Sie ist bei Frauen, die noch nicht geboren haben, nicht als Methode erster Wahl zu sehen.

DAS HORMONIMPLANTAT ist ein mit dem Hormon Gestagen versehenes weiches Stäbchen, das mithilfe eines Applikators von speziell geschulten Ärztinnen und Ärzten an der Innenseite des Oberarms unter die Haut gesetzt wird.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Das Implantat hemmt den Eisprung und hindert die Spermien zudem daran, in die Gebärmutter zu gelangen. 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: Unerwünschte Wirkungen treten bei mehr als 10 Prozent der Anwenderinnen auf. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Akne, Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in den Brüsten, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, usw.

DIE DREIMONATSSPRITZE enthält das Hormon Gestagen und wird in den Gesäßmuskel gespritzt. Sie ist nur geeignet für Frauen, die andere Methoden nicht vertragen oder Pillenpräparate nicht einnehmen können.

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

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

- NACHTEILE: Es können Nebenwirkungen wie Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Depressionen und Gewichtszunahme auftreten.

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 Monatsregel ein.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Der Vaginalring passt sich jeder Scheide an. Eine niedrig dosierte Kombination aus Östrogenen und Gestagenen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Sicherheit ist 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. Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen und Ausfluss können vermehrt auftreten. Die Thrombosegefahr ist im Vergleich zur Pille erhöht.

DAS VERHÜTUNGSPFLASTER gibt eine Kombination aus Östrogenen und Gestagenen ab. Es wird 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 haftet im Allgemeinen gut an, auch in der Sauna oder im Schwimmbad. Die Sicherheit ist sehr hoch.

+ VORTEILE: Hohe Sicherheit, ohne täglich an die Verhütung denken zu müssen. Durchfall und Erbrechen können die Wirkung nicht beeinträchtigen.

- NACHTEILE: Nebenwirkungen sind wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel möglich. Außerdem kann die Wirksamkeit bei Frauen mit einem Gewicht von mehr als 90 kg vermindert sein. Die Thrombosegefahr ist im Vergleich zu Pillen mit dem Hormon Levonorgestrel erhöht.

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 u. a. das Diaphragma und die FemCap®.

WIRKUNG/SICHERHEIT: Die FemCap® muss von einer Ärztin oder einem Arzt individuell angepasst werden. Das Diaphragma ist in einer Einheitsgröße erhältlich. 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 richtiger Handhabung und der gleichzeitigen Anwendung von spermienabtötenden oder -hemmenden Gels ist das Diaphragma eine sichere Sache. Die Sicherheit der FemCap® ist abhängig von der richtigen Anwendung.

+ VORTEILE: Die Barriere-Methoden sind im Allgemeinen frei von unerwünschten Wirkungen.

- 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. Werden an den fruchtbaren Tagen ergänzend Kondome benutzt, 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 durch Enthaltensamkeit notwendig.

DARÜBER HINAUS gibt es eine Reihe von Mitteln und Methoden, die allein angewandt keine ausreichende Sicherheit bieten.

Dazu zählen **Gels und Scheidenzäpfchen**, die eine spermienabtötende oder -hemmende Wirkung haben. Kleine **spezielle Computer** können helfen, den Termin des Eisprungs zu berechnen. Allerdings arbeiten die Geräte oft zu ungenau.

Eine sehr sichere Verhütungsmethode ist die **Sterilisation**. Bei der Frau werden dabei in einem operativen Eingriff die Eileiter durchtrennt, abgeklemmt oder verodet. 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

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 Spermien 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 Verhütungspannen 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 Arzneimittel mit jeweils einem unterschiedlichen Wirkstoff: 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 Präparate hemmen oder verzögern den Eisprung. 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.

Bei schweren Leberfunktionsstörungen wird die „Pille danach“ nicht empfohlen. Dies gilt auch bei schwerem Asthma, wenn Glucocorticoide eingenommen 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 eingenommen werden, um die Wirksamkeit zu gewährleisten.



Was ist nach der Anwendung zu beachten?

Nach der Einnahme der „Pille danach“ setzt die Monatsblutung meist mit einigen Tagen Verzögerung in normaler Stärke ein. 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.

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

Wer mit der normalen Pille verhütet und sich wegen eines Einnahmefehlers für die „Pille danach“ entschieden hat, sollte die normale Verhütungspille bis zum Ende des Zyklus weiter nehmen. Aber auch in diesem Fall muss bis zur nächsten Monatsblutung ein zusätzliches nicht-hormonelles Verhütungsmittel (zum Beispiel Kondome) verwendet werden.

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 starke 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 höheres Körpergewicht kann möglicherweise die Wirksamkeit der „Pille danach“ herabsetzen.



? 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, während der üblichen Monatsblutung schwanger zu werden. Wer nach einer Verhütungspanne auf Nummer sicher gehen will, sollte daher ärztlichen Rat 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.

Nach der Einnahme der „Pille danach“ tritt die Monatsblutung meist mit einigen Tagen Verzögerung in normaler Stärke ein. Setzt sie nicht innerhalb einer Woche nach dem erwarteten Menstruationstermin ein, sollte unbedingt ein Schwangerschaftstest gemacht und eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Die Wirksamkeit der „Pille danach“ erhöht sich nicht, wenn zwei „Pillen“ auf einmal geschluckt werden. Vielmehr besteht dann die Gefahr einer Überdosierung mit vermehrten Nebenwirkungen.

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

Eine Spirale kostet je nach Modell zwischen 120 und 300 Euro. Der Preis umfasst die Beratung, Untersuchung und das Einlegen der Spirale. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nur bis zum vollendeten 20. Lebensjahr.

? 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 Blutung sich um mehr als eine Woche verspätet oder ungewöhnlich stark oder schwach ist, sollte spätestens 3 Wochen nach der Einnahme der „Pille danach“ ein Schwangerschaftstest gemacht 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.

? Wann kann ich nach der „Pille danach“ zum ersten Mal mit der normalen Pille verhüten, wenn ich vorher noch nie ein hormonelles Verhütungsmittel benutzt habe? Grundsätzlich wird die erste Pille am ersten Tag der nächsten Monatsblutung genommen. Da die normale Verhütungspille ärztlich verschrieben werden muss, lässt sich die Frage am besten mit der Ärztin oder dem Arzt klären – insbesondere dann, wenn nicht klar ist, wann genau die nächste Monatsblutung beginnt.

? 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 tritt 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 jedoch weggeschüttet werden.

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 sich in einem Schwangerschaftskonflikt befinden, kann Ihnen eine solche Beratungsstelle 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.

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

Wenn Sie sich in der Situation sehen, Ihre Schwangerschaft abbrechen zu müssen, stellt die Bescheinigung über die Teilnahme an einer Schwangerschaftskonfliktberatung in einer anerkannten Schwangerschaftsberatungsstelle eine der gesetzlichen Voraussetzungen dar, um in den ersten 12 Wochen nach der Empfängnis straffrei die Schwangerschaft abbrechen zu können. Die Caritas und der Sozialdienst Katholischer Frauen stellen keinen solchen Beratungsschein aus, beraten jedoch auch zum Thema Schwangerschaftskonflikt.

! Mehr zu Verhütung 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: 9.200.11.15
Stand: September 2015

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