

Notfall-Verhütung



Die Pille danach

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Eine Verhütungspanne kann passieren.

Die Pille ist im Stress schnell einmal 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 Phase der Frau, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Die männlichen Spermazellen können bis zu fünf – mitunter sogar sieben – Tage in der Gebärmutter und den Eileitern überdauern. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung bis zu sieben Tage nach einem Verhütungsunfall durchaus möglich.

Wem wiederholt Verhütungsspannen passieren, sollte darüber nachdenken, ob eine andere Methode vielleicht eher in Frage kommt.

» Die Rückseite dieses Faltblatts gibt dazu eine Übersicht.

Eine Maßnahme für den Notfall

Wird die „Pille danach“ spätestens 72 Stunden (drei Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen, verhindert sie mit großer Wahrscheinlichkeit eine ungewollte Schwangerschaft.

Die neue Generation der „Pille danach“ wirkt sicherer als frühere Präparate und ist vor allem auch besser verträglich.



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

Da ausgeprägte Blutungsstörungen auftreten können, sollte sie nicht mehrmals in kürzeren Abständen eingenommen werden.

Wie wirkt die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ enthält das Hormon Levonorgestrel. Dieses Hormon bewirkt eine Unterdrückung oder Verzögerung des Eisprungs. Ob auch die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert wird, ist nicht erwiesen.



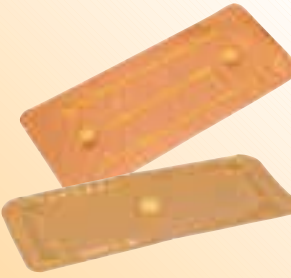
Sicher ist, dass die Wirksamkeit der „Pille danach“ nachlässt, je mehr Zeit nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr verstreicht:

- Bis zu 24 Stunden nach der Verhütungspanne verhindert sie mit 95-prozentiger Sicherheit eine unerwünschte Schwangerschaft.
- Zwischen 24 und 48 Stunden wirkt sie noch zu 85 Prozent.
- Innerhalb der Zeitspanne von 48 bis 72 Stunden (drei Tage) sinkt die Wirksamkeit auf 58 Prozent.

Ist bereits mehr Zeit verstrichen, kann bis zu fünf Tage nach der Verhütungspanne eine „Spirale danach“ die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindern. » siehe Rückseite

Erwiesen ist, dass die „Pille danach“ **nicht** wirkt, wenn sich die befruchtete Eizelle bereits eingenistet hat. Die „Pille danach“ ist deshalb keine „Abbruchpille“ (obwohl sie häufig mit ihr verwechselt wird). Ihre Anwendung bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft führt nicht zum Abbruch der Schwangerschaft. Bei einer Anwendung während einer bereits seit einigen Wochen bestehenden Schwangerschaft kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich Merkmale von Vermännlichung bei weiblichen ungeborenen Kindern ausbilden.

Anwendung



Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig. Das heißt, sie muss ärztlich verschrieben werden. Mit Rezept ist sie in der Apotheke erhältlich.

Es werden insgesamt einmalig eine Tablette oder zwei Tabletten (je nach Präparat) eingenommen, je früher, desto besser. Es empfiehlt sich, die „Pille danach“ nicht auf nüchternen Magen einzunehmen und mindestens ein halbes Butterbrot oder Ähnliches zu essen. Anderenfalls ist die Gefahr erhöht, sie wieder zu erbrechen. Passiert dies dennoch innerhalb von drei

Stunden nach der Einnahme, muss ein neues Rezept besorgt und noch einmal eine neue bzw. zwei neue Pillen eingenommen werden.

Was ist nach der Anwendung zu beachten?

Nach der Einnahme tritt die Monatsblutung meistens zum erwarteten Zeitpunkt und auch in normaler Stärke ein. Geschieht dies nicht innerhalb von drei Wochen nach der Einnahme, ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen.



Für den Rest des Zyklus ist es dringend zu empfehlen, eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode anzuwenden (z.B. Kondome).

Wenn trotz Einnahme der „Pille danach“ eine Schwangerschaft eintritt, besteht die Möglichkeit, dass sich die Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter, z.B. in einem Eileiter oder in der Bauchhöhle, entwickelt, so genannte ektope Schwangerschaft. Frauen, die nach Anwendung der „Pille danach“ schwanger werden, sollten ihre Frauenärztin/ihren Frauenarzt über die Einnahme informieren. Die Frauenärztin/der Frauenarzt muss möglichst früh feststellen, dass keine Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter vorliegt. Eine Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter kann sich weiterentwickeln, auch wenn eine Monatsblutung eintritt und handelsübliche Schwangerschaftstests (Urintests) negativ ausfallen, d.h. keine Schwangerschaft anzeigen. Sie kann zu langsam zunehmenden oder plötzlich einsetzenden Unterleibsschmerzen oder zu einer Veränderung der Monatsblutung (schwächer oder stärker als sonst, ungewöhnlich starke Schmerzen) führen. Wenn eines oder mehrere dieser Anzeichen auftreten, sollte unbedingt sofort eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Nebenwirkungen

Unerwünschte Nebenwirkungen sind bei der „Pille danach“ möglich, aber in der Regel nicht schwerwiegend. Dazu zählen Zwischen- und Schmierblutungen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen und Erbrechen.

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

Verminderte Wirksamkeit

Die Wirksamkeit der „Pille danach“ kann vermindert sein, wenn gleichzeitig Medikamente wie z.B. gegen Epilepsie oder johanniskrauthaltige Arzneimittel eingenommen werden oder wenn Darmkrankungen wie z.B. Morbus Crohn bestehen, die die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen bzw. von Arzneimitteln beeinträchtigen.

Häufige Fragen

Eine Reihe von Fragen stellt sich im Zusammenhang mit der „Pille danach“ immer wieder. Die hier gegebenen Antworten können kein persönliches Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt oder der Beraterin/dem Berater ersetzen. Bei Beschwerden oder weitergehenden Fragen sollte in jedem Fall ärztlicher Rat eingeholt oder die Hilfe einer Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

»Wie und wo bekomme ich die „Pille danach“? Die „Pille danach“ ist rezeptpflichtig. Das heißt, sie muss ärztlich verschrieben werden. Eine gynäkologische Untersuchung ist dazu im Allgemeinen nicht notwendig. In der Nacht oder an Wochenenden wendet man sich am besten an den medizinischen Notdienst oder die ärztliche bzw. die (wenn vorhanden) frauenärztliche Ambulanz des nächsten Krankenhauses.

Die „Pille danach“ kostet zwischen 16 und 18 Euro. Bei gesetzlich versicherten Frauen unter 18 Jahren übernimmt die Krankenkasse die Kosten komplett, vom 18. bis zum vollendeten 20. Lebensjahr kann bei einem Medikamentenpreis von über 50 Euro eine Zuzahlung von 5 Euro geleistet werden. Hinzu kommt bei Frauen ab 18 Jahren die Praxisgebühr von 10 Euro.

Es kommt vor, dass Arztpraxen oder Apotheken sich weigern, die „Pille danach“ zu verschreiben bzw. auszugeben. In einem solchen Fall ist es am besten sich an eine andere Stelle zu wenden. Auch sollte man sich in der Nacht oder am Wochenende nicht vom hektischen Krankenhausbetrieb abschrecken lassen. Jede Frau hat ein Recht darauf, die „Pille danach“ so früh wie möglich einnehmen zu können.



» **Brauchen Minderjährige die Zustimmung ihrer Eltern?** Wie bei der herkömmlichen Pille benötigen Mädchen unter 14 Jahren aus rechtlichen Gründen auch bei der „Pille danach“ die Zustimmung ihrer Eltern. Ab 14 Jahren liegt es im Ermessen der Ärztin oder des Arztes, ein Rezept auszustellen. Sechzehn- und Siebzehnjährige haben im Allgemeinen keine Probleme, ein Rezept für die „Pille danach“ zu erhalten.

» **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 einige Tage vor oder während der Eisprungphase stattfindet. Doch der Eisprung kann sich unbemerkt verschieben. Es ist durchaus möglich, während der regulären 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.

» **Wann wirkt die „Pille danach“ nicht?** Hat der Eisprung schon stattgefunden, ist es sehr unwahrscheinlich, dass die „Pille danach“ eine Schwangerschaft noch verhindern kann. Wenn sich die Eizelle bereits eingenistet hat, wirkt die „Pille danach“ definitiv nicht mehr. Das heißt, sie führt nicht zum Abbruch einer bestehenden Schwangerschaft.

» **Woran erkenne ich, dass die „Pille danach“ wirkt?** Die Wirksamkeit der „Pille danach“ ist nicht spürbar. In den meisten Fällen fehlen auch unangenehme Begleiterscheinungen wie Übelkeit mit Erbrechen, Kopfschmerzen oder Unterleibskrämpfe. Doch das bedeutet keineswegs, dass die „Pille danach“ nicht wirkt. Die nächste Monatsregel sollte spätestens drei Wochen nach der Einnahme ein-

treten. Anderenfalls ist es ratsam, einen Schwangerschaftstest zu machen und eine gynäkologische Praxis aufzusuchen. Die Wirksamkeit der „Pille danach“ erhöht sich nicht, wenn zwei „Packungen“ auf einmal geschluckt werden. Vielmehr besteht dann die Gefahr einer Überdosierung.

» Wirkt die „Pille danach“ auch noch, wenn bereits mehr als 72 Stunden seit dem ungeschützten Geschlechtsverkehr vergangen sind? Nein. Liegt der ungeschützte Geschlechtsverkehr mehr als 72 Stunden (drei Tage) zurück, ist die Wirksamkeit der „Pille danach“ sehr unwahrscheinlich. Innerhalb von fünf Tagen nach der Verhütungspanne besteht jedoch die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft mit der so genannten „Spirale danach“ zu vermeiden.

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

» Bin ich ganz sicher nicht schwanger, wenn ich nach der „Pille danach“ eine Blutung bekomme? Im Allgemeinen ist das Einsetzen der Monatsblutung zum ungefähr erwarteten Termin und in normaler Stärke ein Zeichen, dass man nicht schwanger ist. Absolute Gewissheit gibt eine Blutung jedoch nicht, da es sich auch um eine Zwischen- oder Schmierblutung handeln kann. Um ganz sicherzugehen, sollte spätestens drei Wochen nach der Einnahme der „Pille danach“ ein Schwangerschaftstest gemacht werden.



» Reicht die „Pille danach“ als Verhütung bis zum Ende des Zyklus? Nein. Die „Pille danach“ wirkt höchstens bis 72 Stunden nach einer Verhütungspanne. Deshalb ist es unbedingt ratsam, für den Rest des Zyklus eine nicht-hormonelle Verhütungsmethode anzuwenden (z.B. Kondome).

» Kann ich die „Pille danach“ auch als normales Verhütungsmittel anwenden? Nein. Die „Pille danach“ ist ein Hormonpräparat, das nur als Notfallmaßnahme zum Einsatz kommen sollte.



» Kann ich die Antibaby-Pille weiternehmen, wenn ich eine der Pillen vergessen hatte und deshalb die „Pille danach“ eingenommen habe?

Da in solchen Fällen häufig Blutungsstörungen auftreten, wird im Allgemeinen empfohlen, nach der „Pille danach“ mit der herkömmlichen Pille auszusetzen und die nächste Monatsblutung abzuwarten. Dann kann ab dem ersten Blutungstag wieder ganz normal mit der Pille verhütet werden. Für die Zwischenzeit ist es unbedingt ratsam, nicht-hormonell zu verhüten (zum Beispiel mit Kondomen).

» 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 auch die normale Antibaby-Pille ärztlich verschrieben werden muss, berät in dieser Sache die Ärztin oder der Arzt – insbesondere dann, wenn Unklarheit herrscht über den exakten Beginn der nächsten Blutung.

» Kann ich die „Pille danach“ auch einnehmen, wenn ich noch stille? Im Prinzip ja, denn das Hormon Levonorgestrel tritt kaum in die Muttermilch über. Wer jedoch ganz sichergehen will, sollte die „Pille danach“ unmittelbar nach dem Stillen einnehmen und mindestens 6 Stunden danach nicht stillen.

» Schützt die „Pille danach“ auch vor Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion? Nein. Weder die normale Pille noch die „Pille danach“ schützen vor Geschlechtskrankheiten oder einer Infektion mit HIV. Das kann nur ein Kondom.

Besteht die begründete Gefahr, sich bei einem ungeschützten Geschlechtsverkehr mit HIV infiziert zu haben, sollte man sich umgehend über die Möglichkeit einer „Postexpositionellen Prophylaxe“ (PEP) ärztlich beraten lassen. Mit dieser speziellen Notfall-

maßnahme, bei der hochwirksame Anti-HIV-Medikamente zum Einsatz kommen, muss innerhalb von 24 bis maximal 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr begonnen werden.

Rat und Tat

Schwanger trotz „Pille danach“?

Wer trotz aller Vorsichtsmaßnahmen schwanger wird, hat die Möglichkeit, über die ärztliche Beratung hinaus, Hilfe von einer Schwangerschaftsberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Dort kann sich jede Frau und jeder Mann unentgeltlich in Fragen der Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung sowie in allen Fragen, die eine Schwangerschaft betreffen, informieren und beraten lassen. Der Anspruch auf Beratung umfasst auch Informationen über gesetzliche Leistungen und sonstige Hilfen für Familien und Kinder sowie Lösungsmöglichkeiten für psycho-soziale Konflikte im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft.

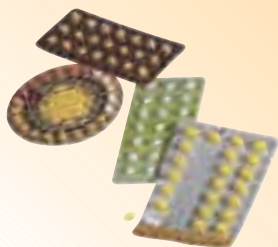
Schwangerschaftsberatungsstellen werden von konfessionellen und nicht konfessionsgebundenen Wohlfahrtsverbänden und anderen freien Trägern (u.a. Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Donum Vitae, pro familia, Sozialdienst Katholischer Frauen) sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten. Auskünfte über örtliche Einrichtungen und Anschriften können über die örtlichen Telefonbücher oder vom örtlichen Sozialamt eingeholt werden.

Soweit ein Abbruch der Schwangerschaft in Erwägung gezogen wird, ist die Inanspruchnahme einer speziellen Konfliktberatung in einer anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle sinnvoll. Die Teilnahme an dieser Beratung ist zudem eine der gesetzlichen Voraussetzungen für die Straflosigkeit eines Schwangerschaftsabbruchs in den ersten zwölf Wochen nach der Empfängnis. Anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatung bieten, mit Ausnahme von Caritas und Sozialdienst Katholischer Frauen, die oben genannten Beratungsträger an. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht.

Über eine Beratungsstellensuche auf der Internetseite www.schwanger-info.de finden Sie leicht die für Sie passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

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. Wer womit am besten zurechtkommt, hängt von der aktuellen Lebenssituation und den persönlichen Bedürfnissen ab.



» DIE PILLE



» DAS KONDOM



» DAS HORMONIMPLANTAT



» DIE DREIMONATSSPRITZE



» DAS DIAPHRAGMA



» FEMCAP

Bei der passenden Auswahl berät die Ärztin oder der Arzt, die zudem mögliche gesundheitliche Risiken abklären. Auch in Beratungsstellen ist es möglich, Unterstützung bei der Auswahl eines geeigneten Verhütungsmittels zu finden.



» DIE HORMONSPIRALE



» DIE SPIRALE



» DER VAGINALRING



» DAS VERHÜTUNGSPFLASTER



» DAS LEA CONTRACEPTIVUM



» DIE NATÜRLICHEN METHODEN

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

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Die Hauptwirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung verhindert. Deshalb kann es zu keiner Befruchtung kommen. Sie wird 21 oder 22 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 von 5 Euro 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 Thrombosegefahr.

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

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Richtig abgerollt, sitzt es recht fest, muss jedoch nach dem Samenerguss beim Rausziehen des Penis aus der Scheide am Penischaft festgehalten werden. Bei richtiger Anwendung sind Kondome ein sicheres Verhütungsmittel.

+ **Vorteile:** Abgesehen von sehr seltenen Latexallergien haben Kondome keine unerwünschten Nebenwirkungen. Sie verringern außerdem als einziges Verhütungsmittel das Risiko erheblich, sich beim Geschlechtsverkehr mit Geschlechtskrankheiten und einer HIV-Infektion anzustecken.

- **Nachteile:** Rechtzeitig ein Kondom über den steifen Penis zu rollen, unterbricht für einen Augenblick den sexuellen Moment. Nicht allen fällt es leicht, den Schutz durch das Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern.

DIE SPIRALE besteht aus Kunststoff und ist mit einem hauchdünnen Kupferdraht umwickelt. Sie wird von der Ärztin oder vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu fünf Jahren verbleiben.



Wirkungsweise/Sicherheit: Die Spirale löst 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. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.



Vorteile: Solange die Spirale in der Gebärmutter liegt, braucht sich die Frau 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 HORMONSPIRALE besteht aus Kunststoff und ist mit einem kleinen Hormon-Depot versehen. Sie wird von der Ärztin oder dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort bis zu fünf Jahren verbleiben.



Wirkungsweise/Sicherheit: Die Hormonspirale verbindet die Wirkung einer Spirale mit der Pille. Sie verhindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und macht es den Spermien schwer, zur Eizelle vorzudringen.



Vorteile: Sehr hohe Verhütungssicherheit. Verringerung der Blutungsstärke bei Frauen mit starker Regelblutung.



Nachteile: Die Hormonspirale ist ein wenig dicker als eine Kupferspirale, weshalb das Einsetzen etwas schwieriger sein kann.

DAS HORMONIMPLANTAT ist ein mit Gestagenen versehenes kleines Stäbchen, das von speziell geschulten Ärztinnen und Ärzten an der Innenseite des Oberarms unter die Haut gesetzt wird.

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Das Implantat hemmt den Eisprung und hindert die Spermien daran, in die Gebärmutter zu gelangen. Die Verhütungssicherheit ist sehr hoch.

+ **Vorteile:** Das Implantat wirkt bis zu drei Jahren lang, so dass sich die Frau in dieser Zeit nicht mehr um die Schwangerschaftsverhütung kümmern muss.

- **Nachteile:** Nebenwirkungen treten bei mehr als 10 % der Anwenderinnen auf. Dazu zählen Übelkeit mit Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Spannungsgefühle in den Brüsten, Akne 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.

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Das Gestagen hemmt den Eisprung und hindert die Spermien 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:** Viele Frauen vertragen die Spritze wegen der großen Hormonmenge nicht. Nach der Verabreichung kann die Wirkung für die folgenden drei Monate nicht mehr zurückgenommen werden.

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.

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Der Vaginalring passt sich jeder Scheide an und ist beim Geschlechtsverkehr meist nicht zu spüren. 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 sich die Frau 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. Zurzeit weiß man nicht, wie sich die Thrombosegefahr im Vergleich zur Pille darstellt.

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

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Die Hormone hemmen 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 wie bei jedem hormonellen Verhütungsmittel sind möglich. Außerdem kann die Wirksamkeit bei Frauen mit einem Gewicht von mehr als 90 kg beeinträchtigt sein. Wissenschaftlich bleibt noch zu klären, wie sich die Thrombosegefahr im Vergleich zur Pille darstellt.

DIE BARRIERE-METHODEN haben gemeinsam, dass eine Kappe aus Latex oder Silikon den Muttermund versperrt und somit verhindert, dass Spermien zur Eizelle vordringen können. Unterschieden werden u.a. das Diaphragma, das lea contraceptivum und die Femcap.

? **Wirkungsweise/Sicherheit:** Diaphragma und Femcap müssen von einer Ärztin oder einem Arzt individuell angepasst werden. Das lea contraceptivum 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 spermienabtötender Gels sind das Diaphragma und das lea contraceptivum eine sichere Sache. Die Sicherheit der Femcap wird unterschiedlich bewertet.

+ **Vorteile:** Die Barriere-Methoden sind im Allgemeinen frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

- **Nachteile:** Es erfordert einige Übung und Erfahrung, mit dem Diaphragma, dem lea contraceptivum oder der Femcap 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.

? **Wirkungsweise/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 unerwünschten 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 in dieser Zeit der fruchtbaren Tage ein zusätzliches Verhütungsmittel (z.B. Kondome) oder Enthaltamsamkeit 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 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 dann in Frage, wenn die Lebensplanung 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).

Das Heft und das Plakat sind kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln.
Online unter: order@bzga.de

Auf der Internetseite www.familienplanung.de finden Sie viele Informationen zu den Themen Verhütung vs. Schwangerschaft und Geburt



Weitere Materialien der BZgA sind zu finden unter
» www.sexualaufklaerung.de

sowie in der Broschüre **„Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien“** (Best.-Nr. 13010000), zu beziehen unter der oben genannten Adresse.

Infotelefon pro familia

Es besteht die Möglichkeit, telefonisch zuverlässige Informationen über die „Pille danach“ in vier Sprachen (Türkisch, Russisch, Englisch, Deutsch) zu erhalten. Dieser Informationsservice der pro familia erfolgt durch eine automatische Ansage rund um die Uhr unter der Nummer **0 18 05-77 63 26**.

Impressum

Herausgeberin:

BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
51101 Köln, www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept: Rainer Neutzling

Redaktion: Anke Erath, Mechthild Paul

Gestaltung: medienwerkstatt, Dortmund

Fotos Verhütungsmittel: Thomas Behrendt Fotodesign, Lünen

Druck: Ollig, Köln

Auflage: 5.100.07.08

Stand: Juli 2008

Dieses Falblatt ist kostenlos erhältlich unter
der Bestelladresse: **BZgA, 51101 Köln** oder per
E-Mail: order@bzga.de

Bestellnummer: 13061000