



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 5 – mitunter sogar 7 – Tage in der Gebärmutter und den Eileitern überdauern. Kommt es in dieser Zeit zum Eisprung, ist eine Befruchtung bis zu 7 Tage nach einem Verhütungsunfall durchaus möglich.

Wenn wiederholt Verhütungspannen passieren, sollte darüber nachgedacht werden, ob eine andere Methode vielleicht eher in Frage kommt.

»Die Rückseite dieses Faltblatts gibt dazu eine Übersicht.

Eine Maßnahme für den Notfall

Im Fall einer Verhütungspanne gibt es die Möglichkeit, die „Pille danach“ einzunehmen. Es stehen zwei Medikamente mit unterschiedlichen Wirkstoffen zur Verfügung. Die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Levonorgestrel muss spätestens 72 Stunden (3 Tage), die „Pille danach“ mit dem Wirkstoff Ulipristal spätestens 120 Stunden (5 Tage) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Dann verhindern beide mit großer Wahrscheinlichkeit eine ungewollte Schwangerschaft.

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

Wie wirkt die „Pille danach“?

Sowohl der Wirkstoff Levonorgestrel als auch Ulipristal 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:



»Die „Pille danach“ auf Basis von Levonorgestrel verhindert bis zu 24 Stunden nach der Verhütungspanne 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 (3 Tage) sinkt die Wirksamkeit auf 58 Prozent.

Auch die „Pille danach“ auf Basis von Ulipristal verliert an Wirkung, je später sie eingenommen wird.

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.

Anwendung



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

Es werden insgesamt – je nach Präparat – einmalig eine Tablette oder zwei Tabletten 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. Andernfalls ist die Gefahr erhöht, sie wieder zu erbrechen. Passiert dies dennoch innerhalb von 3 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 3 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).

Frauen mit einem Risiko für Eileiterentzündungen oder Eileiter- bzw. Bauchhöhlenschwangerschaften müssen mit der Ärztin/dem Arzt klären, ob für sie die „Pille danach“ als Notfallverhütung in Frage kommt.

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

Werden gleichzeitig Medikamente wie z. B. bestimmte Antibiotika, Antidepressiva, virenhemmende Mittel (Virusstatika), Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika) oder johanniskrauthaltige Arzneimittel eingenommen, kann die Wirksamkeit der „Pille danach“ vermindert sein. Bei schweren Leberfunktionsstörungen wird die Pille danach nicht empfohlen. Mögliche Nebenwirkungen sollten vor der Einnahme ärztlich abgeklärt werden.

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 (Wirkstoff Levonorgestrel) bzw. rund 35 Euro (Wirkstoff Ulipristal). Bei gesetzlich versicherten Frauen unter 18 Jahren übernimmt die Krankenkasse die Kosten komplett, vom 18. bis zum vollendeten 20. Lebensjahr kann eine Praxisgebühr von 10 Euro anfallen.

Es kommt selten 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 Begleitscheinungen wie Übelkeit mit Erbrechen, Kopfschmerzen oder Unterleibskrämpfe. Doch das bedeutet keineswegs, dass die „Pille danach“ nicht wirkt. Die nächste Monatsregel sollte spätestens 3 Wochen nach der Einnahme eintreten. Andernfalls 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 (Wirkstoff Levonorgestrel) bzw. 120 Stunden (Wirkstoff Ulipristal) seit dem ungeschützten Geschlechtsverkehr vergangen sind? Nein. Liegt der ungeschützte Geschlechtsverkehr mehr als 72 Stunden (3 Tage) bzw. 5 Tage zurück, ist die Wirksamkeit der „Pille danach“ sehr unwahrscheinlich. Innerhalb von 5 Tagen nach der Verhütungspanne besteht auch die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft mit der so genannten „Spirale danach“ zu vermeiden.

»Was ist die „Spirale danach“? Bis zu 5 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 auch 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 3 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 (Wirkstoff Levonorgestrel) bzw. 120 Stunden (Wirkstoff Ulipristal) nach einer Verhütungspanne. Deshalb ist notwendig, 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, wenn ich eine der Pillen vergessen hatte und deshalb die „Pille danach“ eingenommen habe, die Antibaby-Pille weiternehmen? 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 (z. B. mit Kondomen). Es ist aber auch möglich, die Pillen bis zum Ende des Zyklus weiterzunehmen. Auch in diesem Fall muss aber ein zusätzliches nicht-hormonelles Verhütungsmittel (z. B. Kondome) verwendet werden.

»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. Bei der Einnahme des Wirkstoffs Ulipristal sollte das Stillen für mindestens 36 Stunden unterbrochen werden.

»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 Notfallmaßnahme, 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 e. V., pro familia, Sozialdienst Katholischer Frauen) sowie von kommunalen Gesundheitsämtern unterhalten. Auskünfte über Einrichtungen vor Ort und deren Anschriften erfahren Sie über die örtlichen Telefonbücher oder beim zuständigen Sozialamt.

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 Strafflosigkeit eines Schwangerschaftsabbruchs in den ersten 12 Wochen nach der Empfängnis. Anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatung bieten – mit Ausnahme von Caritas und dem Sozialdienst Katholischer Frauen – die oben genannten Beratungsträger an. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht.

Auf der Internetseite »www.familienplanung.de finden Sie über eine Beratungsstellensuche leicht die für Sie passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Impressum

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

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept: Rainer Neutzling
Redaktion: Anke Erath
Gestaltung: Medienwerkstatt Petzinka, Haarmann, Dortmund
Fotos Verhütungsmittel: Thomas Behrendt Fotodesign, Lünen
Druck: Silber Druck, Niestetal
Auflage: 7.100.09.11
Stand: September 2011

Bestelladresse: BZgA, 51101 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.



Die Pille danach

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 entfernt. Beim Mann werden die Samenleiter gekappt oder mit Clips verschlossen. Der Schritt will jedoch wohl überlegt sein und kommt erst in Frage, wenn die Lebensplanung abgeschlossen ist.

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen über die Schwangerschaftsverhütung gibt die Broschüre **„Sichergehn – 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 sowie zu 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***.

* kostenpflichtig – 0,14 €/Min. a. d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

DIE BARRIERE-METHODEN 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, das lea contraceptiveum und die FemCap.

Wirkungsweise/Sicherheit: Diaphragma und Femcap müssen von einer Ärztin oder einem Arzt individuell angepasst werden. Das lea contraceptiveum 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 oder -hemmender Gels sind das Diaphragma und das lea contraceptiveum 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 contraceptiveum oder der FemCap zu verhüten.

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 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 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. Zurzeit weiß man nicht, wie sich die Thrombosegefahr im Vergleich zur Pille darstellt.

DAS HORMONIMPLANTAT ist ein mit Gestagenen versehener 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 3 Jahren lang, so dass sich die Frau in dieser Zeit nicht mehr um die Schwangerschaftsverhütung kümmern muss.

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

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 5 Jahre 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 Samenzellen in ihrer Beweglichkeit. Die Verhütungssicherheit ist 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 PILLE enthält meist eine Kombination der Hormone Östrogen und Gestagen 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 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. Das Risiko von venösen Thromboembolien ist um etwa das 1,5-fache erhöht.

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.

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 5 Jahre 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 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 jeder Frau fällt es leicht, den Schutz durch das Kondom vom Partner ausdrücklich einzufordern.

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



» DIE HORMONSPIRALE



» DIE SPIRALE



» DER VAGINALRING



» DAS VERHÜTUNGSPFLASTER



» DAS DIAPHRAGMA



» DAS LEA CONTRACEPTIVUM®



» DIE NATÜRLICHEN METHODEN



» DAS HORMONIMPLANTAT



» DIE DREIMONATSSPRITZE



» DAS VERHÜTUNGSPFLASTER



» DAS KONDOM



» DIE HORMONSPIRALE



» DIE SPIRALE