

pro familia

PILLE · SPIRALE DANACH

Hilfe nach ungeschütztem
Geschlechtsverkehr

DEUTSCH



Impressum: © 2006, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26957790 www.profamilia.de.

4. Auflage 2017, 280.000 – 320.000

Redaktion: Claudia Camp

Bildnachweis: Seite 6, 7, 14: Barbara Dietl, S.17: iStock.com/portishead1

D
A
N
C
H

Inhalt

Was Sie tun können, wenn „es“ passiert ist	04
Wie groß ist das Risiko, nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr schwanger zu werden?	05
Die Pille danach	06
Wie wirkt die <i>Pille danach</i> ?	06
Wie sicher wirkt die <i>Pille danach</i> ?	08
Was ist bei der Einnahme zu beachten?	09
Hat die <i>Pille danach</i> Nebenwirkungen?	09
Können alle Frauen die <i>Pille danach</i> einnehmen?	09
Wechselwirkungen	10
Wo gibt es die <i>Pille danach</i> ?	11
Was kostet die <i>Pille danach</i> ?	12
Kann man mit der <i>Pille danach</i> langfristig verhüten?	12
Nach der Einnahme	13
Die Spirale danach	14
Wann kann die <i>Spirale danach</i> eingelegt werden?	15
Wie wirkt die <i>Spirale danach</i> ?	15
Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?	15
Wie sicher ist die <i>Spirale danach</i> ?	15
Wer kann die <i>Spirale danach</i> verwenden?	16
Wo gibt es die <i>Spirale danach</i> und was kostet sie?	16

Was Sie tun können, wenn „es“ passiert ist

Eine absolut sichere und ideale Verhütungsmethode gibt es nicht. Verhütungspannen können daher immer vorkommen. Wenn Sie befürchten, dass Ihre Verhütung nicht richtig gewirkt hat oder nicht korrekt angewendet wurde oder Sie ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten, können Sie die *Pille danach* oder die *Spirale danach* anwenden. Mit beiden Methoden kann eine Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr verhindert werden.

***Pille danach* – das Wichtigste auf einen Blick**

Nicht unnötig warten: Je eher Sie die *Pille danach* nehmen, umso sicherer wirkt sie. Sie haben je nach Produkt bis zu 72 Stunden oder bis zu 120 Stunden Zeit.

Nebenwirkungen: Die *Pille danach* hat wenige Nebenwirkungen und ist gut verträglich. Es handelt sich nicht um eine „Hormonbombe“.

Kosten: Sie kostet je nach Produkt zwischen 16 und 31 €. Sie erhalten die *Pille danach* ohne Rezept in der Apotheke.

***Spirale danach* – die große Unbekannte**

Was viele nicht wissen: die Kupferspirale kann als *Spirale danach* eingesetzt werden, um nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft zu verhüten. Sie ist zu 99 % sicher, also auch sicherer als die *Pille danach*.

Die *Spirale danach* können Sie sich bis 120 Stunden nach der Verhütungspanne einsetzen lassen. Sie können sie danach als reguläre Verhütungsmethode mehrere Jahre verwenden.

Wie groß ist das Risiko, nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr schwanger zu werden?

Es ist sehr schwer vorherzusagen, wie hoch das individuelle Risiko einer Frau ist, nach einem Geschlechtsverkehr ohne ausreichende Verhütung schwanger zu werden. Ein wesentlicher Punkt – neben der Frage, wie „fruchtbar“ die Frau und der Mann sind – ist dabei, zu welchem Zeitpunkt im Zyklus der ungeschützte Geschlechtsverkehr stattfand. Findet der ungeschützte Geschlechtsverkehr innerhalb von fünf Tagen vor dem Eisprung statt, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft am höchsten.

Wenn Sie auf keinen Fall schwanger werden wollen, ist es im Zweifelsfall sicherer, die *Pille danach* oder die *Spirale danach* anzuwenden, als nichts zu tun und zu hoffen, dass nichts „passiert ist“.

Pille danach und *Spirale danach* bieten keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Davor schützen nur Kondome.

DIE PILLE DANACH

Es gibt zwei unterschiedliche Typen der *Pille danach*. Die eine enthält das Hormon Levonorgestrel (LNG), die andere den Wirkstoff Ulipristalacetat.



Wie wirkt die *Pille danach*?

Beide *Pille danach*-Typen wirken, indem sie den Eisprung verzögern oder verhindern. So können Eizelle und Spermium nicht mehr aufeinandertreffen und es kommt zu keiner Befruchtung der Eizelle.

Hat sich eine befruchtete Eizelle bereits in die Gebärmutter-schleimhaut eingenistet, wirkt die *Pille danach* nicht mehr. Eine Schwangerschaft kann mit ihr also nicht abgebrochen werden.



Wie eine Schwangerschaft entsteht

Gelangen Samenzellen in die Scheide einer Frau, bewegen sie sich aktiv durch den Schleim im Gebärmutterhals. Sie durchqueren die Gebärmutterhöhle und erreichen die Eileiter. Wenn sie dort auf eine Eizelle treffen, kann die Befruchtung stattfinden. Spermien können bis zu sieben Tage lang im Körper einer Frau überleben. Eine Befruchtung kann also auch noch einige Tage nach dem Geschlechtsverkehr stattfinden.

Eine befruchtete Eizelle wandert mehrere Tage lang bis zur Gebärmutterhöhle und kann sich dort einnisten. Vom Eisprung der Eizelle bis zur Einnistung vergehen mindestens sechs Tage.

Wie sicher wirkt die *Pille danach*?

Die Wirksamkeit der *Pille danach* hängt davon ab, wie schnell sie eingenommen wurde und an welchem Zyklustag die Frau sich befindet. Die Wirksamkeit kann daher zwischen 59 % und 98 % variieren.

Wichtig zu wissen: die Wirksamkeit der *Pille danach* mit Levonorgestrel nimmt ab, je mehr Zeit nach dem Geschlechtsverkehr vergangen ist. In den ersten 24 Stunden liegt die Wirksamkeit bei ungefähr 94 % und nimmt danach immer mehr ab. Nach 72 Stunden sollte sie nicht mehr genommen werden.

Außerdem verhindert Levonorgestrel den Eisprung nur, wenn es mehr als einen Tag davor eingenommen wird. Die *Pille danach* mit Levonorgestrel sollte also so schnell wie möglich eingenommen werden.

Die Wirkung der *Pille danach* mit Ulipristalacetat ist möglicherweise bis fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr unverändert hoch. Ulipristalacetat kann den Eisprung auch dann noch verhindern, wenn es unmittelbar davor eingenommen wird. Die *Pille danach* mit Ulipristalacetat ist daher die sicherere Wahl, je mehr Zeit zwischen Geschlechtsverkehr und Einnahme vergangen ist und wenn der Eisprung kurz bevorsteht.

Die *Pille danach* – egal welcher Typ – wirkt nicht mehr, wenn der Eisprung bereits stattgefunden hat. Dann kann die *Spirale danach* noch verhindern, dass sich eine befruchtete Eizelle in die Gebärmutter einnistet.

Was ist bei der Einnahme zu beachten?

Es wird empfohlen, eine Kleinigkeit zur Einnahme zu essen, um Übelkeit vorzubeugen. Sollten Sie sich in den ersten drei Stunden nach der Einnahme der *Pille danach* erbrechen, müssen Sie die *Pille danach* möglichst schnell noch einmal nehmen.

Vorheriger Alkoholgenuss ist kein Grund, die Einnahme der *Pille danach* hinauszuzögern. Die *Pille danach* hat keine Wechselwirkungen mit Alkohol.

Hat die *Pille danach* Nebenwirkungen?

Die *Pille danach* – egal für welchen Typen Sie sich eventuell entscheiden – hat keine schwerwiegenden und längerfristigen Nebenwirkungen. Am ehesten müssen Sie mit Zyklusverschiebungen rechnen. Die nächste Periode kann etwas früher oder später als erwartet kommen.

Auch Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen, Schwindelgefühle, leichte Bauchschmerzen und Schmierblutungen in den Tagen nach der Einnahme können auftreten. Selten führt sie bei Frauen zu Erbrechen. Diese Nebenwirkungen legen sich in der Regel nach wenigen Tagen.

Sie müssen nicht befürchten, dass die *Pille danach* Ihre spätere Fruchtbarkeit negativ beeinflusst.

Können alle Frauen die *Pille danach* einnehmen?

Da die *Pille danach* mit keinen schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken verbunden ist, kann sie von allen Frauen, auch Jugendlichen, eingenommen werden. Auch bei Frauen, die aus gesundheitlichen Gründen keine

hormonhaltigen Verhütungsmethoden zur regulären Verhütung anwenden können, spricht nichts gegen die punktuelle Einnahme der *Pille danach*.

Eine Ausnahme sind Frauen mit schweren Leberfunktionsstörungen, die sich ärztlich beraten lassen sollten, ob eine *Spirale danach* in Frage kommt.

Auch Frauen mit Übergewicht bzw. höherem BMI können die *Pille danach* anwenden. Die Studienlage erlaubt bisher keine eindeutige Aussage dazu, ob für diese Frauen andere Einnahmeempfehlungen gelten.

Die *Pille danach* ist auch für stillende Frauen geeignet. Wenn Sie die *Pille danach* mit Levonorgestrel nehmen, sollten Sie sie direkt nach dem Stillen nehmen. Der Hersteller empfiehlt ausserdem, die Muttermilch in den nächsten acht Stunden zu verwerfen. Bei Ulipristalacetat sollte die Muttermilch eine Woche lang abgepumpt und verworfen werden.

Wechselwirkungen

Die *Pille danach* kann Wechselwirkungen mit andern Medikamenten haben. Es ist daher wichtig, dass Sie in der Apotheke oder ärztlichen Praxis darauf hinweisen, wenn Sie Medikamente einnehmen oder anwenden. Nur mit diesen Informationen ist es möglich, das richtige *Pille danach* Präparat für Sie zu finden und ggfs. die Dosis anzupassen.

Beispiele für Wechselwirkungen finden sich bei CYP-Induktoren zur Behandlung von Tuberkulose, Epilepsie, HIV oder Pilzkrankungen, bei Johanniskraut oder der Einnahme von Glukokortikoiden bei schwerem Asthma.

Gestagene vermindern die Wirkung von Ulipristalacetat. Wenn Sie regulär mit der Pille verhüten und die *Pille danach* wegen eines Einnahmefehlers der Pille anwenden möch-

ten, dann ist das zu beachten. Lassen Sie sich in diesem Fall unbedingt ausführlich beraten, wie Sie am besten vorgehen, beziehungsweise welches *Pille danach*-Präparat für Sie am besten geeignet ist.

Je nach Anzahl und Zeitpunkt der vergessenen Pillen und abhängig vom Pillen-Produkt können Sie die Verhütungssicherheit auch wiederherstellen, indem Sie die vergessene Pille nachnehmen oder die Einnahmepause vorziehen. Lesen Sie dazu auch den Beipackzettel Ihrer Pille.

Ulipristalacetat kann die Wirksamkeit von hormonellen Verhütungsmitteln beeinträchtigen. Es wird daher empfohlen, bis zur nächsten Regelblutung zusätzliche, nicht-hormonelle Verhütungsmittel (z.B. ein Kondom) zu benutzen.

Wo gibt es die *Pille danach*?

Sie können die *Pille danach* ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Dort wird man Sie in der Regel beraten. Es kann sein, dass in einigen Apotheken das Beratungsgespräch dokumentiert wird.

Die *Pille danach* erhalten Sie nicht über Online-Apotheken, es sei denn, Sie haben ein Rezept.

Wenn Sie in einer Apotheke keine *Pille danach* verkauft bekommen, versuchen Sie es einfach in einer anderen. Besonders wenn Sie minderjährig sind oder als Mann die *Pille danach* kaufen möchten, kann es vorkommen, dass Ihnen der Verkauf verweigert wird.

Was kostet die *Pille danach*?

Übersicht über die *Pille danach* in Deutschland:

	Levonorgestrel	Ulipristal
Inhaltsstoff	1,5 mg Levonorgestrel	30 mg Ulipristalacetat
Wie lange anwendbar	72 Stunden	120 Stunden
Kosten	16 – 18,50 €	25,50 – 31 €
In Deutschland verfügbar unter dem Namen	PiDaNa [®] , Levonora- risto [®] , Unofem [®] - Hexal [®] , Postinor [®] , Levonorgestrel Stada [®]	EllaOne [®]
Seit wann erhältlich	2000	2009

Wenn Sie 20 Jahre oder älter sind, müssen Sie diese Kosten selbst tragen.

Sind Sie unter 20 Jahre alt, bekommen Sie die *Pille danach* kostenlos, wenn Sie sich vorab ein Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt besorgen und damit in die Apotheke gehen. Zwischen 18 und 20 Jahren müssen Sie dann aber 5 € Rezeptgebühr bezahlen.

Kann man mit der *Pille danach* langfristig verhüten?

Die *Pille danach* wird nicht empfohlen, um damit regelmäßig oder langfristig zu verhüten. Dagegen sprechen folgende Argumente:

- Andere Verhütungsmittel (wie zum Beispiel Pille, Kondom, Vaginalring etc.) wirken zuverlässiger.
- Die *Pille danach* ist teurer als andere Verhütungsmittel.
- Langfristig anwendbare Verhütungsmittel sind besser verträglich.

Falls es dennoch passieren sollte, dass Sie die *Pille danach* wiederholt, z.B. in zwei aufeinanderfolgenden Monaten einnehmen müssen, so ist dies medizinisch unbedenklich.

Nach der Einnahme

Die *Pille danach* wirkt nur kurzfristig und nachträglich. Das bedeutet, dass Sie bei jedem weiteren Geschlechtsverkehr im Zyklus verhüten müssen, auch wenn Sie die *Pille danach* vorher genommen haben.

Wenn Sie regulär mit der Pille verhüten, müssen Sie solange zusätzlich verhüten, bis die Pille wieder zuverlässig wirkt. Das kann – je nach Pillenpräparat – unterschiedlich lang dauern. Da die *Pille danach* mit Ulipristalacetat die Wirkung von hormonellen Verhütungsmitteln beeinträchtigt, sollten Sie bis zur nächsten Regel zusätzliche hormonfreie Verhütungsmittel (z.B. Kondome) anwenden.

Verspätet sich die nächste Regelblutung um mehr als eine Woche, oder ist sie deutlich schwächer als gewohnt, sollten Sie einen Schwangerschaftstest durchführen. Wenn Sie hormonelle Verhütungsmittel benutzen, bei denen Sie keine Regelblutung haben, sollten Sie nach drei Wochen einen Schwangerschaftstest machen.

DIE SPIRALE DANACH

Die *Spirale danach* ist eine normale Kupfer-Spirale, wie sie auch zur langfristigen Verhütung benutzt wird. Sie muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt werden. Die *Spirale danach* ist die sicherste Methode, um nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft zu verhindern.



Wann kann die *Spirale danach* eingelegt werden?

Um eine Schwangerschaft zu verhindern, müssen Sie sich die Spirale innerhalb von fünf Tagen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einlegen lassen. Bei einer bestehenden Schwangerschaft, Unterleibsentzündungen und Fehlbildungen der Gebärmutter darf sie nicht angewendet werden.

Wie wirkt die *Spirale danach*?

Das Kupfer in der Spirale beeinflusst das Milieu in der Gebärmutter und in den Eileitern. Diese Veränderungen stören die Beweglichkeit der Spermien. Die *Spirale danach* kann auch verhindern, dass sich eine bereits befruchtete Eizelle in die Gebärmutter einnistet.

Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?

Während und kurz nach dem Einlegen der Spirale können bei einigen Frauen krampfartige Schmerzen auftreten. In der Anfangszeit kann es zu Schmierblutungen kommen. Die ersten monatlichen Blutungen nach dem Einlegen der Spirale sind oft stärker und länger und die Unterleibsschmerzen können sich verstärken.

Wie sicher ist die *Spirale danach*?

Die *Spirale danach* ist sehr sicher, sie wirkt mit etwa 99%iger Sicherheit.

Wer kann die *Spirale danach* verwenden?

Prinzipiell kann jede Frau – auch Frauen, die keine Kinder geboren haben oder jünger sind – die *Spirale danach* verwenden. Unabhängig vom Alter sollten jedoch gesundheitliche Einschränkungen wie zum Beispiel eine verformte Gebärmutterhöhle oder mehrere Unterleibsentzündungen in der Vergangenheit ausgeschlossen werden.

Die *Spirale danach* ist am ehesten geeignet für Frauen, die eine langfristige Verhütung wünschen.

Für eine Frau kann es schwierig sein, sich in der Stress-Situation, in der sie sich aufgrund des ungeschützten Geschlechtsverkehrs befindet, für eine langfristige Verhütungsmethode zu entscheiden. Vor allen Dingen, weil diese mit einem größeren finanziellen Aufwand verbunden ist.

Wo gibt es die *Spirale danach* und was kostet sie?

Die Spirale wird von Frauenärztinnen/-ärzten verordnet und eingelegt. Die Kosten liegen zwischen 130 und 180 Euro. Bei gesetzlich versicherten Frauen bis zum 20. Lebensjahr sollen laut Gesetz die Krankenkassen die Kosten übernehmen. Im Einzelfall kann es jedoch schwierig sein, diesen Anspruch durchzusetzen.



Quellen/Literatur

American society for emergency contraception: Efficacy of emergency contraception and body weight: current understanding and recommendation. June 2017

Bundesärztekammer: Handlungsempfehlung Rezeptfreie Abgabe von Notfallkontrazeptive („Pille danach“)

International Consortium for Emergency Contraception: Repeated use of emergency contraceptive pills: the fact. October 2015

Kelly C. Cleland, Elizabeth G. Raymond, James Trussell: Emergency contraception: A Last Chance to Prevent Unintended Pregnancy, Princeton: 2017

Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH): Guideline „Emergency Contraception“. London: 2017

WHO: Emergency Contraception. Fact Sheet. February 2016

WHO: Medical eligibility criteria for contraceptive use. Part 1.

International Consortium for Emergency Contraception: Repeated use of emergency contraceptive pills: the facts. 2015

Broschüren der pro familia

Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- *Pille danach* und *Spirale danach*
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Unerfüllter Kinderwunsch

Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert
- Sexualität und Demenz

Für Eltern

- Vorhaut-Verengung/
-Beschneidung

Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchungen

Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der *Pille danach*
- Deine Sexualität – deine Rechte (auch auf Arabisch und Dari)
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Türkisch)
- Faltblatt „Kurzinformativ Schwangerschaftsabbruch“ (in Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Deutsch, Englisch, Kurmanci, Serbisch, Somali, Sorani, und Tigrinya)
- *Pille danach* und *Spirale danach* (In Englisch, Russisch, Spanisch, und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Dari-Deutsch, Englisch-Deutsch, Französisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Kurmanci-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,
Stresemannallee 3,
60596 Frankfurt,
Tel.: 069 / 26 95 77 90
oder über www.profamilia.de

Adressen der Landesverbände

Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23
70174 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

lv.bayern@profamilia.de
Postfach 1243
82002 Unterhaching

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt / Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Heinestraße 2 – 4
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

