

## Die »Spirale danach«

### Was ist die »Spirale danach«?

Die »Spirale danach« ist eine normale Kupfer-Spirale, wie sie auch sonst zur langfristigen Verhütung benutzt wird. Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt legt sie in die Gebärmutter ein.

Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, ob diese Methode für Sie in Frage kommt, vor allem, wenn Sie noch keine Kinder bekommen haben.

### 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 die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter einnistet.

### Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?

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

### Wie sicher ist die »Spirale danach«?

Eine Schwangerschaft wird mit etwa 99%iger Sicherheit verhindert.

### 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.

### Ihre Rechte sind uns wichtig

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf umfassende Information und Beratung. Ganz gleich, was Sie zu uns führt, wir nehmen Sie ernst und achten Ihre persönliche Würde. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass Ihre Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns begegnen Ihnen fachlich erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und Sie auch beraten, wenn Sie anonym bleiben möchten.

Wenn Sie zu pro familia kommen, haben Sie das Recht auf Ihre eigene Meinung und Entscheidung. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen frei von Vorurteilen nützliche Informationen geben, so dass Sie danach selbst entscheiden können, was Sie tun; zum Beispiel, welche Methode der Schwangerschaftsverhütung für Sie in Frage kommt und ob Sie dafür unsere weiteren Dienstleistungen in Anspruch nehmen möchten oder nicht.

Zu pro familia können Sie gern mehrmals kommen. Sie haben Anspruch auf Nachberatungen, und wir begleiten Sie gern auch über längere Zeiträume, wenn Sie das wünschen. Sollten wir Ihnen einmal nicht weiterhelfen können, so nennen wir Ihnen andere Einrichtungen, die auf die Besonderheiten Ihrer Probleme spezialisiert sind. Auf Ihrem Weg dorthin werden wir Sie unterstützen.

Auch wir sind nicht allwissend. Schwachstellen oder Fehler können wir aber nur beseitigen, wenn wir sie kennen. Darum sind wir auf Ihre kritische Meinungsäußerung angewiesen. Sprechen Sie offen mit uns: Ihr Recht auf Kritik hilft uns.

### Unsere Beratung soll Ihnen nützen

In der Beratung kommt es uns darauf an, Ihnen umfassende Informationen auf verständliche Weise zu vermitteln. Bitte überprüfen Sie, ob uns das gelungen ist: Können Sie jetzt eine Entscheidung treffen, oder haben Sie noch Fragen? Wenn ja, scheuen Sie sich nicht, uns nochmals anzurufen oder zu besuchen. Sie können dazu Ihren Partner oder Ihre Partnerin jederzeit gerne mitbringen.

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

### Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle



## »Pille danach« und »Spirale danach«

Hilfe nach ungeschütztem  
Geschlechtsverkehr

**pro familia**  
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

# Hilfe nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr

## Was Sie tun können, wenn es passiert ist

Eine absolut sichere und ideale Verhütungsmethode gibt es nicht. »Verhütungspannen« können daher immer vorkommen. Aber auch nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr können Sie eine Schwangerschaft noch verhindern. Dafür kommen zwei Methoden zur Nachverhütung (auch Notfallverhütung genannt) in Frage: die »Pille danach« oder die »Spirale danach«.

## Die »Pille danach«

Die »Pille danach« müssen Sie innerhalb von maximal 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen. Am sichersten ist es, wenn Sie mit der Einnahme innerhalb von 24 Stunden beginnen.

## Die »Spirale danach«

Die Spirale kann innerhalb von fünf Tagen nach dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.

Die »Pille danach« oder die »Spirale danach« können Sie anwenden, wenn Sie das Entstehen einer Schwangerschaft befürchten, weil zum Beispiel

- das Kondom abgerutscht oder gerissen ist,
- das Diaphragma falsch angewendet wurde oder verrutscht ist,
- die Einnahme der Pille vergessen wurde,
- starkes Erbrechen oder Durchfall die Wirkung der Pille unsicher gemacht hat,
- die Wirkung der Pille durch die Einnahme von Medikamenten negativ beeinflusst wurde,
- keine Verhütungsmethode angewendet wurde
- oder Geschlechtsverkehr erzwungen wurde.

Nach einem Geschlechtsverkehr ohne ausreichende Verhütung – ganz unabhängig vom Zyklustag – ist es schwer, das Risiko einer Schwangerschaft sicher zu bestimmen. Die Einnahme der »Pille danach« ist mit wenig Nebenwirkungen und Risiken verbunden. Wenn Sie auf keinen Fall schwanger werden wollen, ist es im Zweifelsfall sicherer, die »Pille danach« einzunehmen.

## »Pille danach« und »Spirale danach«

bieten keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Davor schützen nur Kondome!

# Die »Pille danach«

## Was ist die »Pille danach«?

Die »Pille danach« besteht aus zwei Hormontabletten, die Sie zur Verhütung einer Schwangerschaft nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen können. Beide Tabletten enthalten das Hormon Levonorgestrel aus der Stoffklasse der Gestagene.

## Wie muss ich die »Pille danach« einnehmen?

Sie können die beiden Tabletten gleichzeitig oder mit bis zu zwölf Stunden Abstand einnehmen. In jedem Fall sollten Sie innerhalb von 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr beginnen. Je eher Sie die »Pille danach« einnehmen, umso sicherer ist die Wirkung. Am sichersten ist es, wenn Sie innerhalb von 24 Stunden beginnen. Bei Erbrechen innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme müssen Sie sich die »Pille danach« möglichst schnell wieder besorgen und erneut nehmen.

## Wie wirkt die »Pille danach«?

Die genaue Wirkung der »Pille danach« ist nicht bekannt. Die wichtigste ist, dass sie den Eisprung verzögert oder sogar verhindert. Daneben beeinflusst sie möglicherweise den Transport von Eizelle und Spermien in den Eileitern und verhindert die Befruchtung einer Eizelle. Hat sich eine befruchtete Eizelle bereits in die Gebärmutter Schleimhaut eingenistet, wirkt die »Pille danach« nicht mehr.

Eine bereits bestehende Frühschwangerschaft wird durch die »Pille danach« nicht beeinflusst. Eine Schwangerschaft kann damit nicht abgebrochen werden.

## 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:

- Die Sicherheit von anderen Verhütungsmitteln ist grundsätzlich höher.
- Die »Pille danach« ist teurer als andere Verhütungsmittel.
- Die Verträglichkeit langfristig anwendbarer Verhütung ist besser.

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

## Wie sicher ist die »Pille danach«?

Die Wirkung der »Pille danach« ist umso sicherer, je eher Sie die Tabletten einnehmen. Wenn die »Pille danach« innerhalb von 24 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einge-

nommen wird, lassen sich ungefähr neun von zehn möglichen Schwangerschaften verhindern. Bei Einnahme am dritten Tag, also nach 48 bis 72 Stunden, können ungefähr sechs von zehn möglichen Schwangerschaften verhindert werden.

Verspätet sich die nächste Regelblutung um mehr als eine Woche, sollten Sie einen Schwangerschaftstest durchführen.

## Hat die »Pille danach« Nebenwirkungen?

Etwa jede vierte Frau leidet unter vorübergehender Übelkeit nach der Einnahme, manchmal kommt es zu Erbrechen. Seltener treten Kopfschmerzen, Schwindel, Brustspannen oder Müdigkeit auf. Die nächste Periode kann etwas früher oder später als erwartet kommen. Schwere Gesundheitsrisiken sind nicht bekannt.

## Und nach der Einnahme?

Die »Pille danach« schützt Sie nicht vor einer Schwangerschaft bei erneutem Geschlechtsverkehr nach der Einnahme. Bei weiteren sexuellen Kontakten müssen Sie daher zusätzliche Verhütungsmittel (z.B. Kondome) anwenden. Auch Frauen, die mit der Pille verhüten, müssen solange zusätzlich verhüten, bis die Pille wieder sicher wirkt. Das kann – je nach Pillenpräparat – unterschiedlich lang dauern.

## Wo gibt es die »Pille danach«?

In Deutschland ist die »Pille danach« verschreibungspflichtig\* und nur in Apotheken erhältlich. Sie benötigen ein Rezept, das jede Ärztin und jeder Arzt ausstellen kann. An Wochenenden, Feiertagen oder nachts können Sie sich an den ärztlichen Notdienst oder an eine frauenärztliche Abteilung in Krankenhäusern wenden. Denken Sie daran, in jedem Fall 10 Euro Praxisgebühr dabeizuhaben, wenn Sie älter als 18 Jahre sind.

Eine gynäkologische Untersuchung vor der Einnahme ist nicht notwendig.

## Was kostet die »Pille danach«?

Es gibt zwei verschiedene Präparate mit gleichem Inhaltsstoff, die zwischen 16 und 18 Euro kosten. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei Frauen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr die Kosten. Frauen zwischen 18 und 20 Jahren müssen eine Rezeptgebühr von 5 Euro bezahlen.

\*In anderen europäischen Ländern wie zum Beispiel in Frankreich oder der Schweiz ist die »Pille danach« ohne Rezept erhältlich.