

# AUF NUMMER SICHER MIT DER „PILLE DANACH“





# Inhalt

SOS, Verhütungspanne! .....	05
Was ihr nach ungeschütztem Sex tun könnt .....	07
Was ist die „Pille danach“? .....	09
Nehmen oder nicht nehmen? .....	10
So funktioniert die „Pille danach“ .....	13
Mögliche Nebenwirkungen .....	14
So bekommt ihr die „Pille danach“ .....	16
Das kostet die „Pille danach“ .....	18
Verhütung nach der „Pille danach“ .....	20
„Pille danach“ für Jungs?! .....	23
Auf Nummer sicher gehen .....	24
Ungewollt schwanger? .....	26
Wo euch geholfen wird .....	28
Das Wichtigste auf einen Blick .....	31



## SOS, VERHÜTUNGSPANNE!

Missgeschicke können passieren. Wenn es beim Sex heiß hergeht, kann auch schon mal was schief laufen. Wichtig ist dann, dass man einen klaren Kopf behält und handelt. Wenn du als Mädchen ungeschützten Geschlechtsverkehr hattest und Angst hast, ungewollt schwanger zu werden, dann kannst du noch etwas tun. Denn für solche Fälle gibt es die „Pille danach“.

Ebenso kannst du als Junge zusammen mit dem Mädchen etwas unternehmen, um nicht ungewollt Vater zu werden. Selbst wenn es ein „One-Night-Stand“ war, ihr euch nicht besonders gut kanntet oder Alkohol im Spiel war: Lasst euch nicht davon abhalten aktiv zu werden, wenn die Verhütung nicht geklappt hat.

Was kann euch passiert sein? Vielleicht habt ihr komplett vergessen zu verhüten. Möglicherweise ist euch aber auch das Kondom abgerutscht oder gerissen oder das Diaphragma verrutscht. Oder ihr seid unsicher, ob die Verhütung wirklich funktioniert hat (zum Beispiel Pille vergessen, Verhütungsring oder -pflaster nicht eingesetzt oder aufgeklebt ...). Womöglich befürchtet ihr, dass die Wirkung der Pille durch Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente nicht sicher ist.



## WAS IHR NACH UNGESCHÜTZTEM SEX TUN KÖNNT

Das Wichtigste ist, dass ihr euch so schnell wie möglich die „Pille danach“ in der Apotheke besorgt. Dafür habt ihr – je nach „Pille-danach“-Produkt – maximal 72 oder 120 Stunden Zeit.

Die „Pille danach“ muss innerhalb dieser Zeit vom Mädchen eingenommen werden. Die „Pille danach“ wirkt umso sicherer, je früher sie genommen wird. Auch du als Junge kannst mit in die Apotheke gehen und so Verantwortung übernehmen. Außerdem ist es für das Mädchen ein gutes Gefühl, wenn es nicht allein ist. Es gibt auch noch die „Spirale danach“ als Notfallmaßnahme. Diese muss von einem Gynäkologen oder einer Gynäkologin innerhalb von fünf Tagen in die Gebärmutter eingelegt werden. Sie wird bei Mädchen und jungen Frauen eher selten angewendet.

### Was tun?

- So schnell wie möglich handeln
- In die Apotheke gehen; vorher evtl. wegen der Kostenübernahme Rezept besorgen
- „Pille danach“ nach Vorschrift einnehmen



## WAS IST DIE „PILLE DANACH“?

Die „Pille danach“ ist ein Verhütungsmittel, das nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden kann, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Es gibt zwei verschiedene Sorten der „Pille danach“. Die eine enthält das Hormon Levonorgestrel. Das ist ein Gestagen, das in niedrigerer Dosierung auch in vielen „normalen“ Pillen enthalten ist.

Die andere „Pille danach“ gibt es noch nicht so lange. Sie enthält den Wirkstoff Ulipristalacetat. Ulipristalacetat ist eine Art „Anti-Hormon“. Es verhindert kurzfristig, dass das für eine Schwangerschaft notwendige Hormon Progesteron seine Wirkung im Körper entfalten kann.

Beide Sorten der „Pille danach“ können mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft verhindern. Und beide sind am sichersten, wenn sie innerhalb von 24 Stunden nach der Verhütungspanne eingenommen werden. Wenn es nicht so schnell geht, hast du bis maximal 72 Stunden (also drei Tage) Zeit, bei der „Pille danach“ mit Ulipristalacetat bis 120 Stunden (fünf Tage).



## NEHMEN ODER NICHT NEHMEN? WIE HOCH DAS RISIKO EINER SCHWANGERSCHAFT IST

In jedem Monatszyklus eines Mädchens bzw. einer Frau kommt es normalerweise zu einem Eisprung. Dies bedeutet, dass eine Eizelle in den Eierstöcken herangereift ist und durch die Eileiter in die Gebärmutter wandert. Auf diesem Weg kann es zu einer Befruchtung kommen, wenn die Eizelle auf eine Samenzelle trifft und mit dieser verschmilzt.

Zwar ist eine Eizelle auf diesem Weg nur etwa sechs bis zwölf Stunden befruchtungsfähig. Doch die Spermazellen können mehrere Tage im weiblichen Genitaltrakt überleben. Damit können sie gewissermaßen eine Weile auf eine Eizelle warten. Deshalb kann auch ein ungeschützter Geschlechtsverkehr, der einige Tage vor dem Eisprung stattfindet, zu einer Schwangerschaft führen. Aus diesem Grund können Frauen und Mädchen auch dann schwanger werden, wenn sie während ihrer Periode Geschlechtsverkehr ohne Verhütung haben.

### **Schwanger oder nicht?**

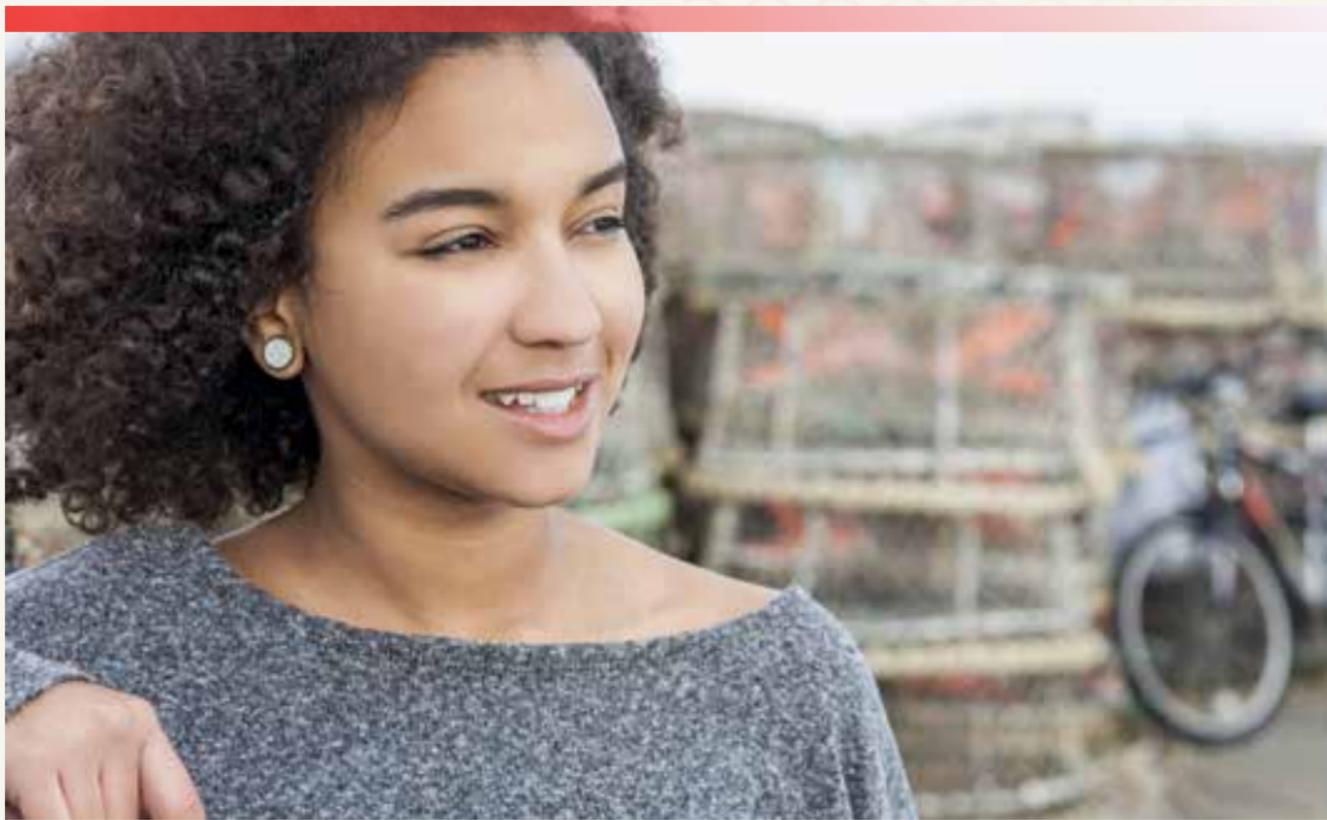
Da man nie mit Sicherheit sagen kann, wann genau ein Eisprung stattfindet oder stattfinden wird, weiß man auch nie, wie groß das Risiko bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr ist, schwanger zu werden. Deshalb ist es sicherer, die „Pille danach“ einzunehmen, als zu hoffen, dass nichts passiert ist.

Die Einnahme der „Pille danach“ ist mit wenigen Nebenwirkungen und Risiken verbunden.

### **Weitere Infos und Beratung im Internet**

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

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



## SO FUNKTIONIERT DIE „PILLE DANACH“

Die „Pille danach“ verzögert oder verhindert den Eisprung und führt so dazu, dass keine Befruchtung stattfinden kann. Die „Pille danach“ bewirkt keinen Schwangerschaftsabbruch, denn sie wirkt nicht mehr, wenn sich eine befruchtete Eizelle bereits in die Gebärmutter Schleimhaut eingenistet hat.

Die „Pille danach“ eignet sich nicht für eine regelmäßige oder langfristige Verhütung:

- Grundsätzlich verhüten andere Mittel sicherer, verträglicher und sind für Mädchen und junge Frauen besser geeignet
- Die „Pille danach“ ist teurer als andere Verhütungsmittel

Gesundheitlich ist es jedoch unbedenklich, die „Pille danach“ mit Levonorgestrel mehrmals – zum Beispiel in aufeinanderfolgenden Monaten oder mehrere Male im Jahr – einzunehmen. Für die „Pille danach“ mit Ulipristalacetat liegen hierzu noch nicht genug Daten vor.

### **Gut zu wissen**

Die „Pille danach“ bricht keine bereits bestehende Schwangerschaft ab.



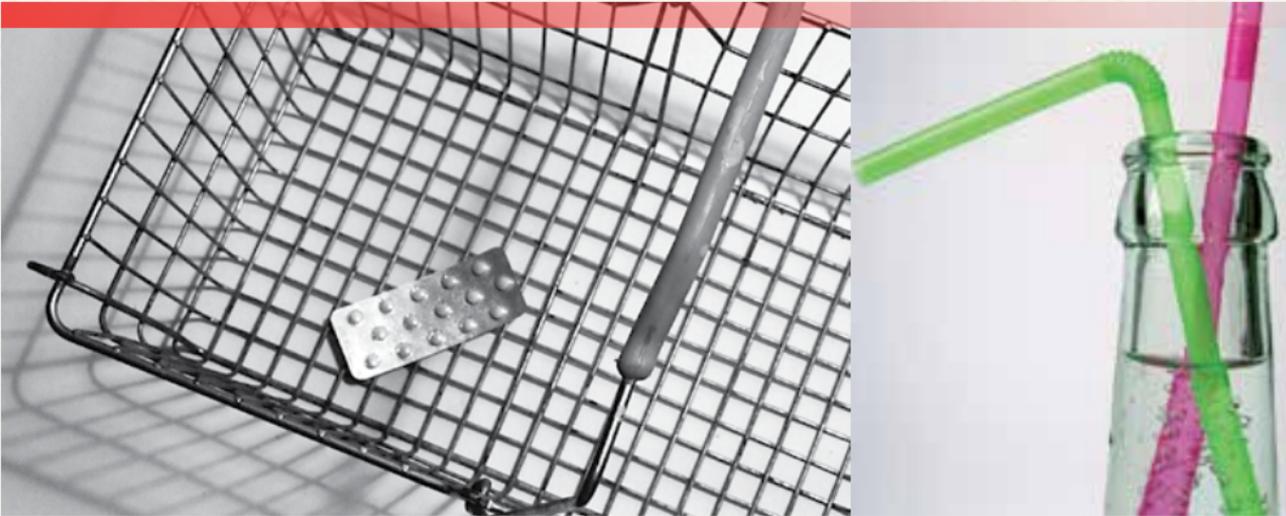
## MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Damit die „Pille danach“ wirken kann, braucht sie eine bestimmte Dosierung ihrer Inhaltsstoffe. Nur so kann sie verhindern, dass es zu einer Schwangerschaft kommt. Das kann mit einigen Begleiterscheinungen verbunden sein, schlimme Gesundheitsrisiken sind jedoch nicht bekannt.

Etwa jede vierte Frau leidet unter vorübergehender Übelkeit nach der Einnahme. Manchmal kommt es zu Erbrechen. Hast du dich innerhalb der ersten drei Stunden nach Einnahme der „Pille danach“ übergeben, musst du sie dir so schnell wie möglich noch einmal besorgen und sie erneut einnehmen.

Gelegentlich stellen sich Kopfschmerzen, Schwindel, Brustspannen oder Müdigkeit ein. Sie gehen jedoch auch rasch wieder vorbei. Die nächste Monatsblutung kann etwas früher oder etwas später als erwartet eintreten.

Verspätet sich die nächste Periode um mehr als eine Woche, solltest du zur Sicherheit einen Schwangerschaftstest durchführen beziehungsweise deine Ärztin, deinen Arzt oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Es empfiehlt sich, damit nicht lange zu zögern. Auch falls du schwanger sein solltest, bist du hier in guten Händen.



## SO BEKOMMT IHR DIE „PILLE DANACH“

Seit März 2015 erhaltet ihr die „Pille danach“ auch in Deutschland ohne Rezept in der Apotheke. Dort wird man euch auch umfassend beraten.

Du musst nicht volljährig sein, um die „Pille danach“ zu kaufen. Allerdings musst du damit rechnen, dass die Apothekerin oder der Apotheker zur eigenen Absicherung auf

einem Fragebogen dokumentiert, dass er oder sie dich beraten hat. Du kannst immer auch eine andere Apotheke aufsuchen. Wenn du kein Rezept hast, musst du die „Pille danach“ selbst bezahlen. Wenn du noch keine 14 Jahre alt bist, wirst du vermutlich die „Pille danach“ nicht in der Apotheke kaufen können. Die Apothekerin oder der Apotheker sind bei so jungen Mädchen angehalten, diese an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt zu verweisen.

Für die Einnahme der „Pille danach“ ist im Regelfall weder eine gynäkologische Untersuchung noch ein Schwangerschaftstest notwendig. Allerdings sollte man sich sicher sein, dass nicht schon vorher eine Schwangerschaft bestand, wenn man die „Pille danach“ mit Ulipristalacetat einnehmen möchte.

Auch pro familia Beratungsstellen helfen euch bei allen Fragen rund um die „Pille danach“ weiter.

### **Telefonnummern**

pro familia Beratungsstellen bundesweit findest du unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)



## DAS KOSTET DIE „PILLE DANACH“

Die „Pille danach“ mit Levonorgestrel kostet 16 – 18,50 Euro, je nach Produkt. Die „Pille danach“ mit Ulipristalacetat ist mit 35 Euro deutlich teurer.

Du bekommst die „Pille danach“ kostenlos, wenn du unter 20 Jahren alt und gesetzlich versichert bist und in der Apotheke ein Rezept vorlegst. Das Rezept musst du dir vorher

bei einem Arzt oder einer Ärztin ausstellen lassen. Für das Rezept musst du in der Praxis das Versichertenkärtchen vorlegen.

Ab 18 Jahren fällt bei Einlösung eines Rezepts in der Apotheke eine Rezeptgebühr von 5 Euro an.

Frauen, die 20 Jahre und älter sind, erhalten die „Pille danach“ nur gegen Bezahlung in der Apotheke.

## Übersicht

### **Kosten unter 18 Jahren**

Gesetzliche Krankenkasse: mit Rezept kostenlos, ohne Rezept zwischen 16 Euro (Levonorgestrel) und 35 Euro (Ulipristalacetat)

### **Kosten ab 18 und unter 20 Jahren**

Gesetzliche Krankenkasse: mit Rezept 5 Euro Rezeptgebühr, ohne Rezept zwischen 16 Euro (Levonorgestrel) und 35 Euro (Ulipristalacetat)



## VERHÜTUNG NACH DER „PILLE DANACH“

Die „Pille danach“ hilft nur rückwirkend. Sie kann zwar nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern, aber sie stellt überhaupt keinen Schutz dar, wenn es danach noch mal zum Geschlechtsverkehr kommt. Das bedeutet: Habt ihr wieder Sex, müsst ihr sicher verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Mädchen, die eigentlich mit der Pille verhüten, sollten die Pille wie gewohnt weiternehmen. Bei erneutem Geschlechtsverkehr müssen sie jedoch unbedingt eine zusätzliche Verhütungsmethode, zum Beispiel Kondome, benutzen – so lange, bis die Pille wieder sicher wirkt. Das kann je nach Pillenpräparat unterschiedlich lang dauern. Am besten befragst du dazu die Frauenärztin oder den Frauenarzt.

Die Einnahme der „Pille danach“ ist ein Anlass, sich mit dem Thema Verhütung auseinanderzusetzen. Auch wenn du dich vielleicht scheust, über Verhütungsmittel zu sprechen oder du das Thema vor dir herschiebst: Ein Verhütungsmittel, das nicht zu dir oder euch passt, ist ein Risiko für euch beide. Da hilft nur, miteinander zu sprechen oder weitere Informationen einzuholen. Beispielsweise in einer pro familia Beratungsstelle, beim Frauenarzt, bei der Frauenärztin oder anderen Vertrauenspersonen und Anlaufstellen. Vielleicht erfahrt ihr auf diesem Weg auch von Verhütungsmethoden, an die ihr vorher noch nicht gedacht habt.



## PILLE DANACH – FÜR JUNGS?!

Wenn du als Junge mit einem Mädchen ungeschützten Geschlechtsverkehr hattest, bist du davon genauso betroffen wie das Mädchen. Denn wenn es zu einer Schwangerschaft kommt, bist du als Vater mit in der Verantwortung. Dadurch wird sich auch dein Leben ändern. Insofern ist es wichtig, dass auch du über die „Pille danach“ Bescheid weißt.

Außerdem ist das vielleicht auch der Zeitpunkt, grundsätzlich über Verhütung nachzudenken. Kondome sind für dich als Junge die einzige Möglichkeit, dich selbst zu schützen: vor ungewollter Vaterschaft und außerdem noch vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten. Mehr Informationen findest du auch in der kostenlosen profamilia Broschüre „Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt“ unter [www.profamilia.de/publikationen](http://www.profamilia.de/publikationen).

### **Mehr Infos:**

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



## AUF NUMMER SICHER GEHEN

### Auch am Wochenende, im Urlaub und auf Reisen

Mit der „Pille danach“ habt ihr die Möglichkeit zu handeln, wenn mit der Verhütung etwas schiefgelaufen ist. Das ist besser, als zu hoffen oder sich darauf zu verlassen, dass nichts passiert.

Wenn ihr auf Nummer sicher gehen wollt, ist es vielleicht eine Möglichkeit, sich ein „Notfallpäckchen“ mit der „Pille danach“ zuzulegen. Denn auch wenn ihr sehr sorgfältig mit dem Thema Verhütung umgeht, kann man nie völlig ausschließen, dass nicht doch mal etwas schiefgeht.

So ein Notvorrat kann auch sinnvoll sein, wenn du ins Wochenende oder in den Urlaub fährst. Für den Fall der Fälle.

Was ihr ebenfalls nicht vergessen solltet: Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das euch vor einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Deshalb: Auch hiermit ausreichend eindecken.

Übrigens ist die „Pille danach“ auch in den meisten europäischen Ländern ohne Rezept erhältlich.

### **Gut zu wissen**

So heißt die „Pille danach“ in:

**Belgien:** pilule du lendemain

**Dänemark:** fortrydelsespiller

**Frankreich:** contraception d'urgence

**Großbritannien:** emergency contraception pill

**Holland:** morning-afterpil

**Spanien:** píldora del día después

**Türkei:** ertesi gün hapı

## UNGEWOLLT SCHWANGER?

Fühlt ein Mädchen, ob sie schwanger ist? Diese Frage stellen sich Mädchen, aber auch Jungen immer wieder.

Typische Zeichen für eine Schwangerschaft können sein

- Ausbleiben der Blutung
- Übelkeit am Morgen
- Nächtlicher Harndrang
- Unerklärliche Niedergeschlagenheit
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit oder ungewöhnlicher Heißhunger

Allerdings gibt der weibliche Körper nicht immer eindeutige Zeichen dafür, dass es zu einer Schwangerschaft gekommen ist. Bei den meisten Mädchen ist der Zyklus noch nicht ganz regelmäßig, so lässt sich am verspäteten Eintreffen der Monatsblutung zunächst nicht unbedingt etwas erkennen. Manchmal tritt sogar trotz Schwangerschaft

noch eine Blutung auf. Sicherheit verschafft hier ein Schwangerschaftstest oder der Besuch beim Frauenarzt oder bei der Frauenärztin.

Wenn ein Mädchen schwanger wird, ist der Schreck meist groß. Eine ungeplante oder ungewollte Schwangerschaft wirbelt alles durcheinander, verändert die Zukunft und kann Chancen in Schule und Beruf verbauen. Wichtig ist es deshalb vor allem, sich so schnell wie möglich Unterstützung zu suchen.

### **Nur nicht den Kopf in den Sand stecken**

Falls du oder ihr nur den geringsten Verdacht habt, dass es zu einer Schwangerschaft gekommen sein könnte, solltet ihr euch so rasch wie möglich Gewissheit verschaffen. Umso länger wird die Zeit, in der ihr in Ruhe überlegen könnt, was zu tun ist. Am besten vereinbart ihr gleich einen Termin in einer Beratungsstelle (zum Beispiel von pro familia). Hier stehen euch Menschen zur Seite, die erfahren im Umgang mit solchen Situationen sind.

### **Gut zu wissen**

Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen bundesweit findest du unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de).



## WO EUCH GEHOLFEN WIRD

pro familia kennt sich mit allen Fragen und Problemen rund um Sexualität, Verhütung, Liebe und Freundschaft aus. Ihr könnt euch jederzeit an uns wenden. Wir bieten euch und euren Problemen unsere Erfahrung und ein offenes Ohr, nicht nur wenn es um die „Pille danach“ geht.

Wenn ihr zu pro familia kommt, habt ihr das Recht auf umfassende Information und Beratung. Egal, weswegen ihr zu uns kommt, wir nehmen euch ernst und achten eure persönliche Einstellung.

Wir behandeln eure Anfragen vertraulich und sorgen dafür, dass eure Privatsphäre zu jeder Zeit gewahrt bleibt. Bei uns arbeiten erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zur Verschwiegenheit verpflichtet sind und euch auch beraten, wenn ihr anonym bleiben möchtet.

Bei pro familia habt ihr das Recht auf eure eigene Meinung und eine freie Entscheidung. Wir wollen allen, die uns aufsuchen, mit unserem Angebot ohne Vorurteile nützliche Informationen geben. Sodass ihr danach selbst entscheiden könnt, was ihr tun wollt.

### **Mehr Wissen, mehr Rechte**

Mehr über eure Rechte in Sachen Sexualität könnt ihr in unserer Broschüre „Deine Sexualität – deine Rechte“ nachlesen.

Ihr erhaltet sie über eure pro familia Beratungsstelle und über das Internet unter [www.profamilia.de/publikationen](http://www.profamilia.de/publikationen).



## DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Die „Pille danach“

- kann nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern.
- soll so schnell wie möglich eingenommen werden.
- hat wenig Nebenwirkungen.
- bewirkt keinen Schwangerschaftsabbruch.
- bekommt man in Deutschland ohne Rezept in der Apotheke.
- ist für gesetzlich versicherte Jugendliche unter 20 Jahren mit Rezept kostenlos.
- kann man in fast allen Nachbarländern ohne Rezept in der Apotheke kaufen.

### **Bildnachweis:**

photocase.de: © wetwater (S. 2), © rockabella (S. 6), © anas tonish (S. 8), © nerd1 (S. 10),  
© ninino (S. 14 / links), © Gortincoiel (S. 14 / rechts), © trepavica (S. 16 / links), © complize (S. 16 / rechts),  
© frootmat (S. 20), © rockabella (S. 22), © tomski (S. 24 / links), © pheebs (S. 24 / rechts), © artishokar (S. 28),  
© artstipper (S. 30)  
fotolia.com: © olly (Titel), © bst2012 (S. 4), © Darren Baker (S. 12), © weseetheworld (S. 18), © MK-Photo (S. 28)

**Impressum:** © 2015 pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,

Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90, [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

4. Auflage 2015, 240.000 – 300.000

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Redaktion: Claudia Camp

