

*Kondom geplatzt?*

*Ungeschützter Sex?*

*Pille vergessen?*

**Pille – danach**

**Ihre Notfallsverhütung!**

**J**ede Verhütungsmethode hat ihren Vor- und Nachteil sowohl hinsichtlich Sicherheit, Anwendungsweise und Akzeptanz. Da Sexualität auch spontan passiert, sind Fehler bei der Anwendung der gewählten Methode oder ein ungeschützter Geschlechtsverkehr immer möglich.

Menstruationszyklen können unterschiedlich lang sein, daher ist das Risiko einer Schwangerschaft, unabhängig vom Zyklustag, an dem der ungeschützte Geschlechtsverkehr stattgefunden hat, schwer auszuschließen. Mit der „Pille - danach“ haben Sie die Möglichkeit nach einem solchen „Unfall“ die Verhütung „nachzuholen“.

## Monatszyklus/Fruchtbarkeit?

Unter Zyklus versteht man den Abstand zwischen dem ersten Tag der letzten Menstruations(Regel)blutung und dem ersten Tag der folgenden Menstruation. Blutungen können von der Dauer und der Stärke her unterschiedlich sein. Zyklen können zwischen 21 und 35 Tage dauern und dadurch variiert auch der Zeitraum der Fruchtbarkeit von Zyklus zu Zyklus. Ungefähr 14 Tage vor der nächsten Regelblutung kommt es zum Eisprung. D.h. das im Eierstock gereifte Ei tritt aus seinem Bläschen heraus und wandert in einen der beiden Eileiter. Im Laufe der nächsten vier bis fünf Tage setzt das Ei seinen Weg in die Gebärmutter fort. Sofern das Ei in dieser Zeit als Folge eines Geschlechtsverkehrs in den Eileitern befruchtet wurde, nistet es sich in der Gebärmutter ein und teilt und entwickelt sich weiter. Samenzellen sind bis zu fünf Tage nach einem Geschlechtsverkehr in der Lage ein reifes Ei zu befruchten.

Wurde das Ei nicht befruchtet, löst es sich auf, die aufgebaute Schleimhaut der Gebärmutter wird abgestoßen und die Frau hat ihre Menstruation.

## Bei Verhütungspannen: Die Pille – danach!

### Anwendung – Warum?

- Das Kondom ist gerissen oder abgerutscht
- Keine Verhütungsmethode wurde angewendet
- Der ungeschützte Geschlechtsverkehr war erzwungen
- Die Pille wurde nicht rechtzeitig eingenommen

### Anwendung – Wann?

Nehmen Sie die „Pille – danach“ innerhalb von 72 Stunden nach einem unzureichend geschützten Geschlechtsverkehr ein. Sollten Sie innerhalb der folgenden drei Stunden nach der Einnahme erbrechen, müssen Sie die Einnahme wiederholen.

### Verhütung – Danach?

Bis zum Einsetzen der nächsten Monatsblutung sollten Sie lokal anzuwendende Verhütungsmethoden (Kondom, spermizide Cremes, Diaphragma) benutzen. Falls Sie die Pille verwendet haben, empfiehlt es sich, die Einnahme bis zum Ende der Packung fortzusetzen, um Blutungsstörungen zu vermeiden.

### Wirkung – Ja/Nein?

Ihre Monatsblutung sollte zum üblichen Zeitpunkt (+/- 3 Tage) einsetzen und sollte dieselbe Stärke wie immer haben.

Sollte die Monatsblutung länger als 5 Tage ausbleiben oder Ihnen die Blutung anders als normal vorkommen, machen Sie einen Schwangerschaftstest oder sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt.

## Bei Verhütungspannen: Die Pille – danach!

### Wirkung – Wie?

Die „Pille – danach“ hemmt oder verzögert den Eisprung und hat keinen Einfluss auf die Einnistung des Eies, wenn es schon zu einer Befruchtung gekommen ist.

Eine bereits bestehende Frühschwangerschaft wird durch die „Pille – danach“ nicht beeinflusst und auch durch deren Anwendung nicht abgebrochen.

### Nebenwirkungen – Welche?

Auftreten können:

- Vorübergehende Übelkeit (manchmal)
- Erbrechen (manchmal)
- Schmierblutungen (manchmal)
- Kopfschmerzen, Schwindel, Brustspannen (selten)

### Langfristige Verhütung – Ja/Nein?

Die „Pille – danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Verhütung:

- Die Sicherheit anderer Methoden ist höher
- Der Preis für eine einmalige Anwendung ist höher als z.B. der Preis einer Monatspackung der normalen Pille
- Länger anwendbare Verhütungsmittel sind besser verträglich

### Erhältlich – Wie/Wo?

- Mit Rezept von Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt oder Spitalsambulanz
- Ohne Rezept in der Apotheke mit dem Hinweis, dass es ein Notfall ist

## Verhüten – Aber Wie?

Die Entscheidung über eine passende Verhütungsmethode sollten Sie im Idealfall gemeinsam mit Ihrem Partner und nach einer Beratung durch Ihre/Ihren Frauenärztin/Frauenarzt treffen.

Wichtig ist, dass Sie mit der gewählten Methode gut zurechtkommen und sie sicher in der Anwendung und für Sie leicht erhältlich ist.

Prinzipiell sollte Ihnen klar sein, ob Sie sich für längere Zeit schützen wollen oder sich jedes Mal neu entscheiden möchten.

Außerdem sollten Sie überlegen, ob Sie durch sexuell übertragbare Erkrankungen gefährdet sind.

Ein Beratungsgespräch sollten Sie vor allem dann mit Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt suchen, wenn Ihnen mit der momentan verwendeten Methode häufiger Verhütungspannen passieren.

## Keine Verhütungsmethoden

- Aufpassen
- Tage zählen
- Nichts tun

## Nein Danke!

### „Spirale – danach“?

Für den Fall, dass der Geschlechtsverkehr ohne ausreichenden Schutz länger als 72 Stunden zurück liegt, und die „Pille – danach“ möglicherweise nicht mehr wirksam ist, können Sie sich von Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt die „Spirale – danach“ einsetzen lassen und dadurch eine Schwangerschaft vermeiden. Die Spirale – danach verhindert die Einnistung des bereits befruchteten Eis.

## Informationen

*Beratungsstellen der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung:*

**[www.oegf.at](http://www.oegf.at)**

*Apothekerkammer:*

**[www.apotheker.or.at](http://www.apotheker.or.at)**

*Telefonberatung Herzklopfen für junge Leute zur Liebe und Sexualität* jeweils Samstag von 14-18 Uhr, T 0800 206060

*First Love:*

**[www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)**

*Familienberatungsstellen des BMSG:*

**[www.bmsg.gv.at/cms/site/detail.htm?channel=CH0089&doc=CMS1059635537130](http://www.bmsg.gv.at/cms/site/detail.htm?channel=CH0089&doc=CMS1059635537130)**

*Netdoktor:*

**[www.netdoktor.at](http://www.netdoktor.at)**

*Österreichische Ärztekammer:*

**<http://www.aek.or.at>**

*Amtshelfer im Internet:*

**[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)**

---

Impressum: Österreichische Gesellschaft für Familienplanung,  
Bastiengasse 36-38, 1180 Wien, T 01 4785242, F 01 4708970,  
E-Mail: [office@oegf.at](mailto:office@oegf.at)

## Verhüten – Aber Wie?

Die Entscheidung über eine passende Verhütungsmethode sollten Sie im Idealfall gemeinsam mit Ihrem Partner und nach einer Beratung durch Ihre/Ihren Frauenärztin/Frauenarzt treffen.

Wichtig ist, dass Sie mit der gewählten Methode gut zurechtkommen und sie sicher in der Anwendung und für Sie leicht erhältlich ist.

Prinzipiell sollte Ihnen klar sein, ob Sie sich für längere Zeit schützen wollen oder sich jedes Mal neu entscheiden möchten.

Außerdem sollten Sie überlegen, ob Sie durch sexuell übertragbare Erkrankungen gefährdet sind.

Ein Beratungsgespräch sollten Sie vor allem dann mit Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt suchen, wenn Ihnen mit der momentan verwendeten Methode häufiger Verhütungsprobleme passieren.

## Keine Verhütungsmethoden

- Aufpassen
- Tage zählen
- Nichts tun

## Nein Danke!

### „Spirale – danach“?

Für den Fall, dass der Geschlechtsverkehr ohne ausreichenden Schutz länger als 72 Stunden zurück liegt, und die „Pille – danach“ möglicherweise nicht mehr wirksam ist, können Sie sich von Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt die „Spirale – danach“ einsetzen lassen und dadurch eine Schwangerschaft vermeiden. Die Spirale – danach verhindert die Einnistung des bereits befruchteten Eis.

## Informationen

*Beratungsstellen der Österreichischen Gesellschaft für Familienplanung:*

[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

*Apothekerkammer:*

[www.apotheker.or.at](http://www.apotheker.or.at)

*Telefonberatung Herzklopfen für junge Leute zur Liebe und Sexualität* jeweils Samstag von 14-18 Uhr, T 0800 206060

*First Love:*

[www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)

*Familienberatungsstellen des BMSG:*

[www.bmsg.gv.at/cms/site/detail.htm?channel=CH0089&doc=CMS1059635537130](http://www.bmsg.gv.at/cms/site/detail.htm?channel=CH0089&doc=CMS1059635537130)

*Nettdoktor:*

[www.nettdoktor.at](http://www.nettdoktor.at)

*Österreichische Ärztekammer:*

<http://www.aek.or.at>

*Amtshelfer im Internet:*

[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

Impressum: Österreichische Gesellschaft für Familienplanung,  
Bastiangasse 36-38, 1180 Wien, T 01 4785242, F 01 4708970,  
E-Mail: [office@oegf.at](mailto:office@oegf.at)

*Kondom geplatzt?  
Ungeschützter Sex?  
Pille vergessen?*

*Pille – danach  
Ihre Notfallsverhütung!*

Jede Verhütungsmethode hat ihren Vor- und Nachteil sowohl hinsichtlich Sicherheit, Anwendungsweise und Akzeptanz. Da Sexualität auch spontan passiert, sind Fehler bei der Anwendung der gewählten Methode oder ein ungeschützter Geschlechtsverkehr immer möglich.

Menstruationszyklen können unterschiedlich lang sein, daher ist das Risiko einer Schwangerschaft, unabhängig vom Zyklustag, an dem der ungeschützte Geschlechtsverkehr stattgefunden hat, schwer auszuschließen. Mit der „Pille - danach“ haben Sie die Möglichkeit nach einem solchen „Unfall“ die Verhütung „nachzuholen“.

### Monatszyklus/Fruchtbarkeit?

Unter Zyklus versteht man den Abstand zwischen dem ersten Tag der letzten Menstruations(Regel)blutung und dem ersten Tag der folgenden Menstruation. Blutungen können von der Dauer und der Stärke her unterschiedlich sein. Zyklen können zwischen 21 und 35 Tage dauern und dadurch variiert auch der Zeitraum der Fruchtbarkeit von Zyklus zu Zyklus. Ungefähr 14 Tage vor der nächsten Regelblutung kommt es zum Eisprung. D.h. das im Eierstock gereifte Ei tritt aus seinem Bläschen heraus und wandert in einen der beiden Eileiter. Im Laufe der nächsten vier bis fünf Tage setzt das Ei seinen Weg in die Gebärmutter fort. Sofern das Ei in dieser Zeit als Folge eines Geschlechtsverkehrs in den Eileitern befruchtet wurde, nistet es sich in der Gebärmutter ein und teilt und entwickelt sich weiter. Samenzellen sind bis zu fünf Tage nach einem Geschlechtsverkehr in der Lage ein reifes Ei zu befruchten. Wurde das Ei nicht befruchtet, löst es sich auf, die aufgebaute Schleimhaut der Gebärmutter wird abgestoßen und die Frau hat ihre Menstruation.

### Bei Verhütungsspannen: Die Pille – danach!

#### Anwendung – Warum?

- Das Kondom ist gerissen oder abgerutscht
- Keine Verhütungsmethode wurde angewendet
- Der ungeschützte Geschlechtsverkehr war erzwungen
- Die Pille wurde nicht rechtzeitig eingenommen

#### Anwendung – Wann?

Nehmen Sie die „Pille – danach“ innerhalb von 72 Stunden nach einem unzureichend geschützten Geschlechtsverkehr ein. Sollten Sie innerhalb der folgenden drei Stunden nach der Einnahme erbrechen, müssen Sie die Einnahme wiederholen.

#### Verhütung – Danach?

Bis zum Einsetzen der nächsten Monatsblutung sollten Sie lokal anzuwendende Verhütungsmethoden (Kondom, spermizide Cremes, Diaphragma) benutzen. Falls Sie die Pille verwendet haben, empfiehlt es sich, die Einnahme bis zum Ende der Packung fortzusetzen, um Blutungsstörungen zu vermeiden.

#### Wirkung – Ja/Nein?

Ihre Monatsblutung sollte zum üblichen Zeitpunkt (+/- 3 Tage) einsetzen und sollte dieselbe Stärke wie immer haben.

Sollte die Monatsblutung länger als 5 Tage ausbleiben oder Ihnen die Blutung anders als normal vorkommen, machen Sie einen Schwangerschaftstest oder sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Frauenärztin/Frauenarzt.

### Bei Verhütungsspannen: Die Pille – danach!

#### Wirkung – Wie?

Die „Pille – danach“ hemmt oder verzögert den Eisprung und hat keinen Einfluss auf die Einnistung des Eies, wenn es schon zu einer Befruchtung gekommen ist.

Eine bereits bestehende Frühschwangerschaft wird durch die „Pille – danach“ nicht beeinflusst und auch durch deren Anwendung nicht abgebrochen.

#### Nebenwirkungen – Welche?

Auftreten können:

- Vorübergehende Übelkeit (manchmal)
- Erbrechen (manchmal)
- Schmierblutungen (manchmal)
- Kopfschmerzen, Schwindel, Brustspannen (selten)

#### Langfristige Verhütung – Ja/Nein?

Die „Pille – danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Verhütung:

- Die Sicherheit anderer Methoden ist höher
- Der Preis für eine einmalige Anwendung ist höher als z.B. der Preis einer Monatspackung der normalen Pille
- Länger anwendbare Verhütungsmittel sind besser verträglich

#### Erhältlich – Wie/Wo?

- Mit Rezept von Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt oder Spitalsambulanz
- Ohne Rezept in der Apotheke mit dem Hinweis, dass es ein Notfall ist