

---

*Informationen über  
Methoden für den  
»Morgen  
danach«*

PRO  
FAMILIA

---

*Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung  
und Familienplanung e. V.*

---

## *Wann helfen die »Methoden danach«?*

Diese Methoden können Sie anwenden, wenn Sie befürchten, schwanger zu werden, weil beispielsweise

- das Kondom abgerutscht oder gerissen ist<sup>1</sup>,
- das Diaphragma falsch angewendet wurde oder gerissen ist,
- die Einnahme der Pille vergessen wurde,
- starkes Erbrechen oder Durchfall die Wirkung der Pille beeinträchtigt<sup>2</sup>,
- keine Verhütungsmethode angewendet wurde.



<sup>1</sup> Kondome sollten elektronisch geprüft sein. Diejenigen mit dem Gütesiegel der dIf werden besonderen Qualitätsprüfungen unterzogen.

<sup>2</sup> Die Wirkung der Pille kann auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente aufgehoben werden.

---

## *Wie wirken die »Methoden danach«?*

Die »Methoden danach« verhindern die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter. Eine bereits bestehende Frühschwangerschaft kann dadurch nicht abgebrochen werden.

## *Welche »Methoden danach« gibt es?*

### *1. Die »Pille danach«*

Sie ist keine Verhütungsmethode und nur für den Notfall geeignet. Ihre Wirksamkeit ist nur gegeben, wenn sie nicht mehr als einmal im Zyklus angewendet wird.

Bei der zur Zeit empfohlenen »Pille danach« handelt es sich um eine Östrogen/Gestagen-Kombination in Form von vier Dragees.

Nach einem ungeschützten oder ungenügend geschützten Geschlechtsverkehr muß mit der Einnahme der ersten beiden Dragees innerhalb von 48 Stunden begonnen werden. Die anderen beiden Dragees werden maximal 12 Stunden später eingenommen.

---

Wegen der besseren Verträglichkeit sollte die Einnahme möglichst nicht auf leeren Magen erfolgen.

Grundsätzlich gilt: Je früher die Einnahme erfolgt, um so sicherer die Wirkung!

### *Hat die »Pille danach« Nebenwirkungen?*

Bei der »Pille danach« sind Nebenwirkungen bekannt, die Sie im einzelnen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen können.

### *Welche Sicherheit hat die »Pille danach«?*

Die Sicherheit der »Pille danach« beträgt etwa 97 bis 99%. Nach Einnahme der »Pille danach« bekommen Sie Ihre nächste Blutung in etwa zum erwarteten Zeitpunkt. In der Zwischenzeit muß weiterhin eine Verhütungsmethode angewendet werden. Vier Wochen nach Einnahme der »Pille danach« ist in jedem Fall ein Nachuntersuchung ratsam.

### *Wo gibt es die »Pille danach«?*

Da es sich um hochwirksame Hormone handelt, braucht man ein Rezept (von Hausarzt/-ärztin, Frauenarzt/-ärztin oder Arzt/Ärztin in der Beratungsstelle, Notdienst der Kassenärztlichen Vereinigung, diensthabende(r) Krankenhausarzt/-ärztin).

---

## 2. Die »Spirale danach«

Bei dieser Methode wird von einer Ärztin oder einem Arzt (meist Frauenarzt/-ärztin) eine kupferhaltige Spirale in die Gebärmutter eingelegt. Diese Methode hat den Vorteil, daß sie weitere Jahre zur Empfängnisverhütung dienen kann.

### *Wann kann die Spirale eingelegt werden?*

Die Einlage kann bis spätestens zum 5. Tag nach einem ungeschützten oder ungenügend geschützten Geschlechtsverkehr erfolgen, sofern nicht schon eine Schwangerschaft besteht. Gründe, die gegen eine Spirale sprechen, müssen auch in diesem Fall beachtet und gegen den Nutzen abgewogen werden.

### *Wo kann die Spirale eingesetzt werden?*

Das Einlegen kann in der ärztlichen Praxis (ambulant, kein Krankenhausaufenthalt notwendig) während einer gynäkologischen Untersuchung vorgenommen werden.

*Welche Nebenwirkungen  
sind zu erwarten?*

Bei einigen Frauen treten kurz nach dem Einlegen der Spirale krampfartige Schmerzen, ähnlich wie bei der monatlichen Blutung, auf. In der Anfangszeit können Schmierblutungen vorkommen. Häufiger ist auch, daß insbesondere die ersten monatlichen Blutungen nach dem Einlegen der Spirale stärker und von längerer Dauer sind.

*Welche Sicherheit hat  
die »Spirale danach«?*

Die Sicherheit beträgt etwa 99%.  
(Diese Angabe bezieht sich nur auf die Anwendung als »Methode danach«.)

Ihre nächste Beratungsstelle