



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

**Impressum:** © 2007 pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 63 90 02, <http://www.profamilia.de>.  
1. Auflage 60 000.  
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Grafikdesign [www.warminski.de](http://www.warminski.de)  
Fotos: © Copyright der verwendeten Fotos: Alle übrigen Fotos [www.photocase.com](http://www.photocase.com). © Copyright: minino, föllt, wetwater, Shuwal, pheebs, tomski, sto.E, Gortincoiel, rockabella, complice, anas tonish, nerd1, trepavica, minino, föllt, artstripper, artishoka, froodmat, weintier.

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

# Auf Nummer sicher mit der »Pille danach«

**Informationen  
für Jugendliche**





## Inhalt

- 5 SOS, Verhütungspanne!
- 7 Was ihr nach ungeschütztem Sex tun könnt
- 9 Was ist die »Pille danach«?
- 10 Nehmen oder nicht nehmen?
- 13 So funktioniert die »Pille danach«
- 15 Mögliche Nebenwirkungen
- 16 So bekommt ihr die »Pille danach«
- 19 Das kostet die »Pille danach«
- 21 Verhütung nach der »Pille danach«
- 23 »Pille danach« für Jungs?!
- 25 Auf Nummer sicher gehen.
- 27 Ungewollt schwanger?
- 29 Wo euch geholfen wird
- 31 Das Wichtigste auf einen Blick



## SOS, Verhütungspanne!

Missgeschicke können passieren. Jeder Mensch verhält sich auch einmal unbedacht. 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 (z.B. 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 ungeschützten Sex tun könnt

Das Wichtigste ist, dass ihr euch so schnell wie möglich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Klinik wendet, um ein Rezept für die »Pille danach« zu erhalten.

Dafür habt ihr maximal 72 Stunden Zeit. Denn 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 zum Arzt, zur Ärztin oder zur Beratung gehen. Du bist genauso gern gesehen und kannst 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 (innerhalb von 72 Stunden)
- ⊙ Rezept besorgen
- ⊙ »Pille danach« nach Vorschrift einnehmen



## Was ist die »Pille danach«?

Die »Pille danach« ist ein hormonelles Verhütungsmittel, das **nach** einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden kann, um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Sie besteht je nach Präparat aus einer oder zwei Hormontabletten, die das Hormon Levornorgestrel enthalten. Das ist ein Gestagen, das in niedrigerer Dosierung auch in vielen »normalen« Pillen enthalten ist.

Für die Wirkung der »Pille danach« ist es egal, ob es sich um eine Packung mit einer oder zwei Tabletten handelt. Sind es zwei, werden sie zusammen eingenommen.

Am sichersten wirkt die »Pille danach«, wenn sie innerhalb von 24 Stunden nach der Verhütungspanne eingenommen wird. Wenn es nicht so schnell geht, hast du bis maximal 72 Stunden Zeit.



### 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 Spermazelle 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.

Medizinisch spricht jedoch nichts dagegen, sie mehrmals einzunehmen.

### 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«

In Deutschland ist die »Pille danach« verschreibungspflichtig. Jede Ärztin oder jeder Arzt darf dieses Rezept ausstellen, also nicht nur eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe, sondern zum Beispiel auch die Hausärztin oder der Hausarzt.

An Wochenenden, feiertags oder nachts kannst du dich auch an einen ärztlichen Notdienst oder an eine frauenärztliche Abteilung in einem Krankenhaus wenden. Diese sind in der Regel auf solche Notfälle vorbereitet. Es gibt aber auch einige Krankenhäuser beziehungsweise Ärzte oder Ärztinnen, die die Verordnung der »Pille danach« verweigern. Es ist also sinnvoll, wenn du vorher telefonisch nachfragst, damit du oder ihr nicht umsonst hingehst.

Wenn du 18 Jahre und älter bist, fallen 10 Euro Praxisgebühr an. Diese 10 Euro solltest ihr unbedingt dabei haben, damit keine zeitliche Verzögerung eintritt. Ebenso musst du deine Versicherungskarte dabei haben.

Für das Verschreiben der »Pille danach« ist keine gynäkologische Untersuchung notwendig. Du musst auch nicht volljährig sein, um die »Pille danach« verschrieben zu bekommen oder deine Eltern fragen.

Hast du ein Rezept, bekommst du das Medikament in der Apotheke.

Auch **pro familia-Beratungsstellen** helfen euch weiter. Sie können euch Arztpraxen oder Kliniken nennen, wo ihr ein Rezept bekommt, und in einigen Beratungsstellen kann man sogar direkt ein Rezept erhalten. Ruft am besten einfach an.

### Telefonnummern

© pro familia-Beratungsstellen bundesweit 069-63 90 02 oder [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)



## Das kostet die »Pille danach«

Es gibt zwei verschiedene Präparate mit gleichem Inhaltsstoff von unterschiedlichen Herstellern. Beide wirken gleich und kosten zwischen 16 und 18 Euro. Die musst du allerdings nur bezahlen, wenn du bereits 20 Jahre und älter oder privat versichert bist. Für jüngere Frauen und Mädchen werden die Kosten übernommen, wenn sie in der gesetzliche Krankenkasse sind. Allerdings fällt ab dem 18. Lebensjahr eine Rezeptgebühr von fünf Euro an.

Für das kostenlose Kassenrezept musst du die Versichertenkarte vorlegen, anderenfalls wirst du wahrscheinlich nur ein Privatrezept auf eigene Kosten erhalten.

Wichtig, wenn du keine Versichertenkarte dabei hast oder privat versichert bist: gerade Kliniken führen oft routinemäßig einen Schwangerschaftstest und/oder Untersuchungen durch, bevor sie ein Rezept ausstellen. Bedenke, dass du diese Leistungen zusätzlich bezahlen musst. Im Zweifelsfall frage vorher telefonisch nach und suche dir wenn möglich eine Anlaufstelle, wo die Untersuchungen nicht gemacht werden, denn sie sind medizinisch nicht notwendig.

### Kosten unter 18 Jahren

- ⊗ gesetzliche Krankenkasse: Kostenlos – keine weiteren Gebühren
- ⊗ Privatrezept: Kosten des Medikaments, ca. 17 Euro

### Kosten ab 18 und unter 20 Jahren

- ⊗ gesetzliche Krankenkasse: 5 Euro Rezeptgebühr, 10 Euro Praxis- oder Notdienstgebühr
- ⊗ Privatrezept: Kosten des Medikaments, ca. 17 Euro



## 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 auseinander zu setzen.

Manchmal scheut man/frau sich, über Verhütungsmittel zu sprechen oder man/frau schiebt das Thema vor sich hin. 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/der Frauenärztin oder anderen Vertrauenspersonen oder Anlaufstellen. Vielleicht erfahrt ihr auf diesem Weg auch von Verhütungsmethoden, an die ihr vorher noch nicht gedacht habt.

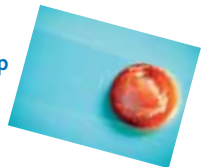


## Pille danach – für Jungs?!

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 pro familia-Broschüre »Man(n) nehme... ein Kondom, das passt« unter [www.profamilia.de/shop](http://www.profamilia.de/shop)





## 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 schief gelaufen 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« 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« in einigen europäischen Ländern ohne Rezept erhältlich.

### Gut zu wissen

In einigen Ländern, in denen man die »Pille danach« ohne Rezept in der Apotheke bekommt, heißt sie wie folgt:

- ⊙ **Belgien** pilule du lendemain
- ⊙ **Dänemark** Fortrydelsespiller
- ⊙ **Frankreich** contraception d'urgence
- ⊙ **Großbritannien** emergency contraception pill
- ⊙ **Holland** morning-afterpil
- ⊙ **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 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 (z.B. 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.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.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. So dass 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 beim pro familia-Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt ☎ 069-63 90 02
- ☉ oder über eure pro familia-Beratungsstelle und über das Internet unter [www.profamilia.de/shop](http://www.profamilia.de/shop)



## Das Wichtigste auf einen Blick

Die »Pille danach«

- ✳ kann **nach** ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine ungewollte Schwangerschaft verhindern
- ✳ soll so schnell wie möglich eingenommen werden (innerhalb von maximal 72 Stunden)
- ✳ hat wenig Nebenwirkungen
- ✳ bewirkt keinen Schwangerschaftsabbruch
- ✳ bekommt man in Deutschland nur mit einem Rezept
- ✳ ist für gesetzlich versicherte Jugendliche unter 20 Jahren mit Rezept kostenlos.

pro familia Pille danach Info-Telefon

© Informationen auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch unter  
01805-776326 (14 Cent pro Minute)