



# Notfallverhütung

(«Pille danach», Notfallkontrazeption)

## Was ist eine Notfallverhütung?

Unter einer Notfallverhütung versteht man Verhütungsmassnahmen, welche erst nach sogenannten ungeschütztem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden und das Risiko einer Schwangerschaft reduzieren. Die Notfallverhütung wird häufig «Pille danach» genannt.

---

**Die «Pille danach» bietet keinen 100-prozentigen Schutz. Sie ist nur für den Notfall gedacht und ist kein Ersatz für die reguläre Schwangerschaftsverhütung!**

---

## Wann ist eine Notfallverhütung notwendig?

Eine Notfallverhütung empfehlen wir dringend in folgenden Situationen:

- Ungeschützter Geschlechtsverkehr: das heisst, dass du und dein Partner kein Kondom verwendet habt und du keine hormonelle Verhütungsmethode verwendest. Zu den hormonellen Verhütungsmethoden zählen: Pille, Verhütungspflaster [Evra®], Vaginalring [NuvaRing® oder FemiRing®], Spirale, Hormonstäbchen [Implanon®], Dreimonatsspritze [Sayana®].

- Wenn das Kondom beim Sex mit deinem Partner gerissen oder verrutscht ist, oder wenn ihr kein Kondom verwendet habt und du nicht durch eine korrekt angewendete hormonelle Verhütungsmethode zusätzlich geschützt bist.  
Anwendungsfehler sind zum Beispiel:
  - Pille über zwölf Stunden verspätet eingenommen oder ganz vergessen
  - Vaginalring mehr als drei Stunden ausserhalb deiner Vagina oder verspätet gewechselt
  - Verhütungspflaster abgefallen oder nicht zeitgerecht gewechselt.
  - Dreimonatsspritze mehr als zwei Wochen verspätet
- Wenn du zum Geschlechtsverkehr gezwungen wurdest.

### **Wie wirkt eine Notfallverhütung?**

In aller Regel wird zur Notfallverhütung eine Pille (meistens ellaOne ®, selten NorLevo ®) verwendet, das einen Wirkstoff enthält, welches deinen Zyklusablauf verändert: Er verlangsamt die Eireifung und verzögert den Eisprung um fünf Tage. Somit kann eine Schwangerschaft verhindert werden – ausser der Eisprung hat schon vor Einnahme der Notfallverhütung stattgefunden.

Die Notfallverhütung ist bis maximal fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr wirksam. Es gilt jedoch: je schneller die «Pille danach» nach dem Sex eingenommen wird, desto wirksamer ist sie! Es ist deshalb sehr wichtig, dass du unmittelbar nach Bemerkung einer der oben erwähnten Situationen die Notfallverhütung anwendest.

Die Notfallverhütung wirkt nicht, wenn du bereits schwanger bist und führt auch nicht zu einem Schwangerschaftsabbruch. Vor der Einnahme der «Pille danach» ist deshalb ein Schwangerschaftstest sinnvoll.

Es gibt auch die Möglichkeit, eine sogenannte Kupferspirale als Notfallverhütung in die Gebärmutter einlegen zu lassen (ebenfalls bis fünf Tage nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr). Dies wird erfahrungsgemäss in der Schweiz nur selten vorgenommen, hätte jedoch den Vorteil, dass danach eine sichere Verhütung für eine Zeitdauer von fünf bis zehn Jahren gewährleistet wäre (siehe auch Informationsblatt Spirale/IUD).

### **Wo erhältst du die Notfallverhütung?**

Du kannst die Notfallverhütung in jeder Apotheke rezeptfrei kaufen. Die Apothekerin oder der Apotheker wird dir Fragen zu deiner Gesundheit stellen und dich beraten. Wichtig ist dabei, dass du diese Fachleute über allfällige Medikamenteneinnahmen informierst. Bist du unter 16 Jahre alt, entscheidet die Apothekerin/der Apotheker über deine Urteilsfähigkeit. Du kannst dich immer auch auf der Notfallstation der nächsten Kinderklinik oder des Regionalspitals sowie bei deinem Hausarzt oder deiner Kinderärztin melden. Ausserdem hast du die Möglichkeit, dich für die Notfallverhütung bei der Beratungsstelle von lustundfrust zu melden (begrenzte Öffnungszeiten): <https://www.lustundfrust.ch/jugendliche/pille-danach>

### **Schützt mich die Notfallverhütung während des gesamten Menstruationszyklus vor einer Schwangerschaft?**

Die Notfallverhütung ist nur wirksam für den ungeschützten Geschlechtsverkehr direkt vor der Einnahme der «Pille danach». Danach bist du durch die Notfallverhütung nicht mehr gegen eine Schwangerschaft geschützt. Wichtig zu wissen ist zudem, dass die Notfallverhütung keinen Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten bietet. Du und dein Partner sollten also immer ein Kondom verwenden. Wir empfehlen eine ärztliche Kontrolle zwei bis vier Wochen nach Einnahme der Notfallverhütung, insbesondere zur Besprechung deiner Verhütung.

## **Wie muss ich meine hormonelle Verhütungsmethode (Pille, Vaginalring, Hormonpflaster) nach Einnahme der Notfallverhütung einnehmen?**

Da die Notfallverhütung nur deinen Eisprung verschiebt (falls dieser noch nicht stattgefunden hat), bist du bei weiterer sexueller Aktivität nicht vor einer Schwangerschaft geschützt. Die bisherige Verhütung soll weitergeführt werden und du und dein Partner müssen unbedingt für 14 Tage nach der Einnahme der Notfallverhütung zusätzlich ein Kondom verwenden. Deine Ärztin oder der Apotheker wird dir hierzu genauere Informationen geben.

## **Verändert die Notfallverhütung meinen Menstruationszyklus?**

Durch die Verschiebung des Eisprungs tritt die Menstruationsblutung in aller Regel verspätet auf. Davor kann es zu Zwischenblutungen kommen.

## **Welche Nebenwirkungen kann eine Notfallverhütung verursachen?**

Die Notfallverhütung ist in aller Regel sehr gut verträglich. Sehr selten treten Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen auf. Falls du innerhalb der ersten drei Stunden nach Einnahme der Notfallverhütung erbrechen musst, melde dich umgehend bei der Abgabestelle. Allenfalls muss die Einnahme wiederholt werden.

