

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/>

Die Notfallverhütung / La contraception d'urgence

Die Notfallverhütung

Notfallverhütung kann eine Schwangerschaft verhindern in Situationen wie

- Reißen oder Verrutschen des Kondoms
- Vergessen der hormonellen Verhütung (Pille, Vaginalring, Verhütungspflaster)
- Ungeschützter oder ungenügend geschützter Geschlechtsverkehr (zum Beispiel bei Coitus interruptus oder nach sexualisierter Gewalt)

Es gibt zwei Methoden der Notfallverhütung in der Schweiz:

1. Hormonelle Notfallverhütung
2. Spirale danach (Kupferspirale)

1. Hormonelle Notfallverhütung

Hormonelle Notfallverhütung («Pille danach») ist ein Medikament, das aus einem Hormon besteht und geschluckt wird. Sein Hauptzweck ist, den Eisprung zu verzögern.

Wann einnehmen?

So rasch wie möglich. Je nach Medikament bis spätestens 72 oder 120 Stunden nach dem Risiko.

Wo erhalte ich hormonelle Notfallverhütung?

- In der Apotheke
- In vielen Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und Familienplanung
- Bei der Gynäkologin oder anderen Ärzten.

Was muss ich über hormonelle Notfallverhütung wissen?

- Hormonelle Notfallverhütung schützt bei späterem Geschlechtsverkehr nicht vor einer Schwangerschaft. Eine wirksame Verhütung (Kondom) ist daher unmittelbar nach der Einnahme erforderlich.
- Sie ersetzt nicht die normale Verhütung (Kondom oder hormonelle Verhütung).
- Es ist keine Methode zum Abbruch einer Schwangerschaft. Sie hat keinen Einfluss auf eine bereits bestehende Schwangerschaft.
- Auch während des Stillens ist eine hormonelle Notfallverhütung möglich.
- Im Falle von Erbrechen innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme wenden Sie sich an die Person, die Ihnen die Notfallverhütung gegeben hat, oder an eine Notfallapotheke.

2. Die Spirale danach (Kupferspirale)

Die Spirale wird durch eine Ärztin, einen Arzt in die Gebärmutter eingelegt. Sie besteht aus einem kleinen Plastikteil, das von einem Kupferfaden umhüllt ist. Das Kupfer bewirkt, dass die Spermien nicht mehr befruchtungsfähig sind. Sie kann auch das Einnisten einer befruchteten Eizelle verhindern.

Wann einlegen?

Innerhalb von 5 Tagen (maximal 120 Stunden) nach der Risikosituation.

Wo?

- In der Notfallaufnahme von Spitälern
- Bei der Frauenärztin, beim Frauenarzt
- In einer ärztlich geleiteten Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung.

Was muss ich über die Spirale danach wissen?

- Es ist die zuverlässigste Methode der Notfallverhütung.
- Sie kann als Verhütungsmittel während mehrerer Jahre weiterverwendet werden. Sie hat keinen Einfluss auf den Zyklus der Frau.

Wie weiss ich, dass die Notfallverhütung wirksam war?

- Achten Sie auf den Beginn Ihrer nächsten Menstruation (Periode, Monatsblutung). Diese kann früher oder später als gewöhnlich eintreffen.
- Machen Sie einen Schwangerschaftstest 3 Wochen nach der Notfallverhütung
 - wenn Sie keine Blutung bekommen haben,
 - wenn Ihre Menstruation anders ist wie als üblich,
 - wenn Sie ein hormonelles Verhütungsmittel anwenden.

Gut zu wissen

- Mit den Safer-Sex-Regeln schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen:
 1. Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Peniskondome oder Vaginalkondome verwenden.
 2. Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch

2018, *SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ*, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation - Formation - Conseil; *faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus
www.migesplus.ch - Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/die-notfallverhuetung>