

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

Die Pille (Östrogen und Gestagen) die ohne Pause eingenommen wird / La pilule oestroprogestative à prise continue

## Die Pille (Östrogen und Gestagen) die ohne Pause eingenommen wird

In dieser Pille sind zwei synthetische Hormone: Östrogen (schwach dosiert) und Gestagen. Die Pille wird jeden Tag ohne Unterbruch eingenommen, auch während der Menstruation (Periode).

### Wie schützt die Pille?

- Sie **verhindert den Eisprung**.
- Sie verdickt **den Schleim des Muttermundes** (Zervixschleim) und verhindert damit **das Eindringen der Spermien**.
- Eine eventuelle Einnistung einer Eizelle wird dadurch verunmöglicht.

### Wie nehme ich diese Pille?

Jede Packung enthält 28 Pillen: 24 Pillen enthalten Hormone (farbige Pillen). 4 Pillen sind Placebos (weisse Pillen).

Beginn mit der ersten Packung:

- Die 1. Pille **am ersten Tag der Menstruation** (Periode) **einnehmen. Die Pille schützt sofort**.
- Jeden Tag eine Pille zur gleichen Zeit einnehmen. Vergessen ohne Risiko: **Maximum 12 Stunden**.
- Die Menstruation beginnt meistens am Ende der Pillenpackung (weisse Pillen). Die Blutungen sind oft weniger stark und weniger schmerzhaft.
- Nach der letzten Pille sofort die neue Packung beginnen.

### Wenn Sie...

... **Blutungen haben** während der Pilleneinnahme: Pille weiter nehmen. Sie schützt trotzdem gut. Die Blutungen sind nicht gefährlich. Falls die Blutungen in den nächsten 3 Monaten nicht aufhören, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin.

... **erbrechen** oder **starken Durchfall** haben ist es möglich, dass die Pille nicht genügend absorbiert wurde und sie dadurch weniger schützt. Fahren Sie mit der Einnahme der Pille weiter und schützen Sie sich mit dem Kondom während 7 Tagen. Wenn Sie innerhalb von 4 Stunden nach der Einnahme der Pille erbrechen mussten, nehmen Sie **eine zusätzliche Pille** (Reservepackung brauchen).

... **Medikamente nehmen wie Antibiotika, Antiepileptika, Beruhigungsmittel, Johanniskrautpräparate überprüfen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Pille noch schützt!** Fahren Sie mit der Pille weiter und benützen Sie zusätzlich

Kondome.

**... die sexuelle Beziehung mit dem Partner unterbrechen** oder beenden, sollte die **angefangene Pillenpackung zu Ende** genommen werden. **Kondome** für alle Fälle nicht vergessen!

**... keine Menstruation** (Periode) in der Pause haben und

- keine Pille vergessen haben
- nicht erbrechen mussten
- keinen Durchfall hatten
- keine Medikamente einnahmen

**beginnen Sie mit der neuen Packung** wie gewohnt. Kontaktieren Sie eine Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

## Vergessen einer Pille

- Wird die Pille **nicht mehr als 12 Stunden vergessen**, besteht kein Risiko.
- Sobald die gewöhnliche Einnahmezeit mehr als 12 Stunden überschritten wird, besteht kein sicherer Schutz mehr.

## Was tun?

- Nehmen Sie die vergessene Pille so schnell als möglich ein! Ist dies nicht möglich, die vergessene Pille mit der nächsten Pille einnehmen (2 Pillen zusammen).
- Wenn Sie am Tag der vergessenen Pille sowie in den 7 Tagen davor **keinen Geschlechtsverkehr** hatten, fahren Sie mit der Einnahme der Pille weiter. Schützen Sie sich zusätzlich während 7 Tagen mit einem Kondom. **Nach jedem Vergessen der Pille müssen Sie mindestens 7 farbige Pillen einnehmen, bevor Sie wieder geschützt sind.** Wenn Sie am Ende der Packung sind und es bleiben Ihnen nicht mehr 7 farbige Pillen übrig, beginnen Sie mit einer neuen Pillenpackung. Die weissen Pillen (Placebos) lassen Sie aus.
- **Wenn Sie am Tag des Vergessens und/oder in den 7 Tagen vorher Geschlechtsverkehr hatten**, kontaktieren Sie eine Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Es ist möglich, dass Sie eine **Notfallverhütung** benötigen. Diese muss so rasch wie möglich erfolgen – je nach Methode **bis spätestens 72 Stunden oder 120 Stunden nach dem ungenügend geschützten Geschlechtsverkehr** (siehe «[Notfallverhütung](#)»).
- Fahren Sie auf alle Fälle mit der Pille weiter. Schützen Sie sich zusätzlich mit einem Kondom.
- Das Vergessen einer weissen Pille hat keinen Einfluss auf die Sicherheit.

## Zu beachten

Blutungen können vorkommen, wenn die Pille vergessen wurde.

## 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](http://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*

Deutsch : <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung/die-pille-ohne-pause>