



Leicht Lesen

Die Pille danach

Hinweis zu den unterstrichenen Wörtern

Die unterstrichenen Wörter sind schwierige Wörter.
Sie können sie im **Wörterbuch** hinten nachschauen.

Impressum

Von wem ist dieser Text?

Wer hat den Text überprüft, ob alles richtig ist?

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Völkendorfer Straße 23
9500 Villach



Telefon: 04242 53 0 55

Web: www.fgz-kaernten.at

Verantwortlich für den Inhalt: Viola Goetschalckx

Wer hat den Text in Leicht Lesen geschrieben und gestaltet?

capito Kärnten-Osttirol
Rudolfsbahngürtel 2, 3. Stock
9020 Klagenfurt am Wörthersee



Wer hat geprüft, ob man den Text leicht verstehen kann?

Eine Prüfgruppe von Frauen mit Lernschwierigkeiten, nicht Deutsch als Muttersprache und Mädchen im Teenie-Alter.

Wann ist dieser Text erschienen?

Im Februar 2017

Was bedeutet das Gütesiegel?

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.
Texte mit diesem Gütesiegel sind leicht verständlich.
Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich



Inhaltsverzeichnis

Was ist die Pille danach?	5
So kann eine Frau ungewollt schwanger werden	6
Was genau ist die Pille danach?	8
Der Monats-Zyklus von einer Frau	8
Wie wirkt die Pille danach?	9
Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung und OHNE Pille danach	9
Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung, aber MIT Pille danach	9
Studien zum Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung	12
Das müssen Sie wissen	13
Wie bekommt man die Pille danach?	15
Nebenwirkungen	16
Für diese Frauen ist die Pille danach nicht geeignet	17
Wirkt die Pille danach auch bei Frauen mit mehr Körper-Gewicht?	17
Gibt es für den Notfall auch andere Möglichkeiten?	18

Was ist der Pearl-Index?19

Tabelle mit verschiedenen Verhütungs-Methoden 20

**Haben Sie Fragen zur ungewollten Schwangerschaft
oder Verhütung?23**

Wörterbuch24

3-Monats-Spritze 24

Antibiotikum, Antibiotika 24

Diaphragma 24

Eisprung 24

Femidom 25

Hormon 25

Hormon-Stäbchen 25

Kondom 26

Pearl-Index 26

Pille 27

Samenerguss 27

Spermium, Spermien 27

Spirale 27

Sterilisation 28

Verhütungs-Kappe 28

Anmerkung zum Bild28

Was ist die **Pille danach**?

Die **Pille danach** ist eine Tablette.

Die Frau kann diese Tablette im Notfall einnehmen.

Ein **Notfall** ist das:

Die Frau hatte während ihren fruchtbaren Tagen Geschlechts-Verkehr **ohne Verhütung**.

Sie will aber auf keinen Fall schwanger werden.

Damit die Frau nicht schwanger wird, kann sie **danach** diese Tablette einnehmen.

Deshalb heißt diese Pille die **Pille danach**.

Wie kann so ein Notfall passieren?

- Die Frau hatte während ihren fruchtbaren Tagen **ohne Verhütung** Geschlechts-Verkehr.
Sie will auf keinen Fall schwanger werden.
- Die Frau hatte während ihren fruchtbaren Tagen Geschlechts-Verkehr.
Die Frau und der Mann haben verhütet.
Es ist aber eine **Panne** passiert.
Eine Panne kann zum Beispiel sein, wenn das [Kondom](#) reißt.
Die Frau will auf keinen Fall schwanger werden.

Es ist wichtig, dass die Frau jetzt weiß:

„Ich muss **sofort** etwas tun.“

Es gibt für Notfälle die **Pille danach**.“

Die Frau darf jetzt auf keinen Fall warten und hoffen, dass nichts passiert ist.



So kann eine Frau ungewollt schwanger werden

Es gibt viele Gründe, warum eine Frau **ungewollt** schwanger werden kann.

Das sind einige Gründe:

- Das [Kondom](#) ist gerissen oder abgerutscht.
- Das [Diaphragma](#) oder die [Verhütungs-Kappe](#) ist verrutscht oder die Frau hat sie nicht benutzt.
- Ein Mann hat die Frau überredet oder gezwungen, dass sie mit ihm Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung hat.
- Die Frau hat die [Pille](#) nicht regelmäßig eingenommen.
- Die [Spirale](#) sitzt nicht mehr richtig.
- Es gibt Cremes und Zäpfchen, die die [Spermien](#) abtöten. Diese Cremes und Zäpfchen haben die Frau oder der Mann aber nicht benutzt oder nicht richtig benutzt.
- Es gibt Verhütungs-Mittel, die die Frau über den Mund einnimmt. Zum Beispiel die [Pille](#). Bei einer Magen-Darm-Erkrankung muss die Frau vielleicht brechen oder sie hat Durchfall. Dann kann es passieren, dass das eingenommene Verhütungs-Mittel nicht mehr richtig wirkt.

- Die Frau verhütet, zum Beispiel mit der [Pille](#).
Gleichzeitig nimmt die Frau noch ein anderes Medikament ein.
Es kann passieren, dass das Verhütungs-Mittel wegen dem anderen Medikament nicht mehr richtig wirkt.
Fragen Sie vorher immer Ihre Ärztin, Ihren Arzt, die Apothekerin oder den Apotheker, ob das Verhütungs-Mittel wegen dem Medikament noch nützt.

Sie können zusätzlich noch mit einem [Kondom](#) verhüten, wenn Sie das Medikament nicht lange einnehmen müssen.
Wenn Sie das Medikament für immer einnehmen müssen, müssen Sie mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt ein anderes Verhütungs-Mittel finden.

- Manche Frauen denken, dass sie richtig verhüten und deshalb nicht schwanger werden können.
Sie haben aber falsche Informationen, die nicht richtig sind.

Zum Beispiel der Coitus Interruptus.

Das ist Lateinisch und heißt unterbrochener Geschlechts-Verkehr.

In der Umgangssprache meint man damit,

dass der Mann beim Geschlechts-Verkehr aufpasst:

Er zieht den Penis aus der Scheide, **bevor** er einen [Samenerguss](#) hat.

Aber Achtung: Das ist **keine Verhütungs-Methode!**

- Frauen **glauben**, dass sie schon im Wechsel sind.
Beim Wechsel stellen sich die [Hormone](#) um.
Der Wechsel bei der Frau fängt etwa im Alter von 50 Jahren an.
Im Wechsel hört auch die Monats-Blutung auf.
Die Frau kann nach dem Wechsel nicht mehr schwanger werden.

Was genau ist die **Pille danach**?

Mit der **Pille danach** kann eine Frau eine Schwangerschaft verhindern.

Diese **Pille danach** ist aber nur für den **Notfall** gedacht.

Es gibt in Österreich verschiedene **Pillen danach**.

Man bekommt die **Pille danach ohne Rezept** in der Apotheke.

Die Frau muss nicht vorher zu einer Ärztin oder zu einem Arzt gehen und sich untersuchen lassen.

In einem Notfall ist es also möglich,

dass die Frau **schnell und unkompliziert** die **Pille danach** bekommt.

Der Monats-Zyklus von einer Frau

Im Internet finden Sie genaue Erklärungen zum [Monats-Zyklus von einer Frau](#).

Diesen Text gibt es auch in **Leicht Lesen**.

Wie wirkt die **Pille danach**?

Die Frau muss die **Pille danach** früh genug einnehmen.

Dann verschiebt sich der **Eisprung nach hinten**.

Wenn der **Eisprung** später ist, kann die Frau nicht mehr schwanger werden.

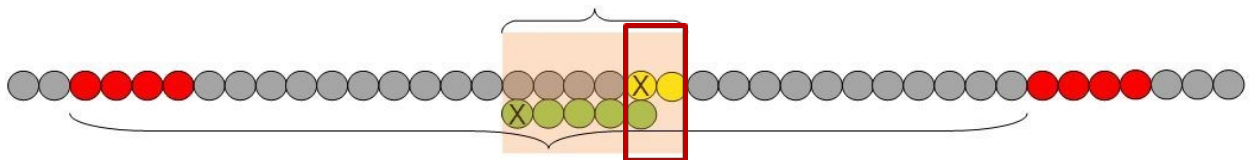
Die Spermazellen überleben nicht so lange.

Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung und **OHNE Pille danach**

Das ist ein Beispiel, wenn eine Frau Geschlechts-Verkehr hat und **nicht verhütet**.

Sie nimmt danach auch **nicht** die **Pille danach**.

Fruchtbare Tage: Schwangerschaft ist möglich



Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung, aber **MIT Pille danach**

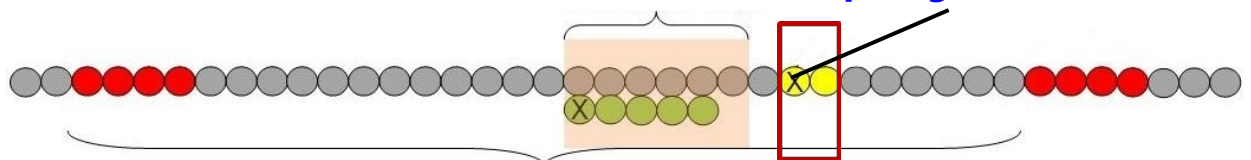
Das ist ein Beispiel, wenn eine Frau Geschlechts-Verkehr hat und **nicht verhütet**.

Sie **nimmt** danach aber die **Pille danach**.










Der **Eisprung** verschiebt sich wegen der **Pille danach nach hinten**.

Fruchtbare Tage

Eisprung ist verschoben



Was bedeuten die Kreise?

-  Zyklus-Tag
-  Monats-Blutung
-  [Eisprung](#)
-  Die Eizelle kann höchstens 24 Stunden befruchtet werden.
-  Dauer von 1 Zyklus
-  Tag vom ungeschützten Geschlechts-Verkehr, also ohne Verhütung
-  Die [Spermien](#) überleben bis zu 5 Tage.
-  Die **fruchtbaren Tage** sind bis 1 Tag **nach** dem [Eisprung](#) und 6 Tage **vor** dem [Eisprung](#).
Insgesamt also etwa 7 Tage.
An diesen fruchtbaren Tagen kann die Frau schwanger werden.
-  Nur wenn die grünen **und** die gelben Kreise in dem roten Viereck sind, kann die Frau schwanger werden.

Es gibt eine **Pille danach**.

Sie wirkt **bis zu 72 Stunden** nach dem Geschlechts-Verkehr.

Das bedeutet: Die Frau hat während ihren fruchtbaren Tagen Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung.

Dann muss sie die **Pille danach** bis spätestens **3 Tage** nach dem Geschlechts-Verkehr nehmen.

Wenn die Frau die **Pille danach** später einnimmt, **nützt sie nicht mehr**.

Am besten ist es aber, wenn die Frau die **Pille danach** **möglichst früh** nimmt.

In den ersten **12 bis 24 Stunden** nach dem Geschlechts-Verkehr wirkt die **Pille danach** am besten.

Wenn die Frau die **Pille danach sofort** nimmt, wird sie mit großer Wahrscheinlichkeit nicht schwanger.

Wenn die Frau länger wartet, wird sie vielleicht doch schwanger.

Was kann die Frau tun, wenn die 3 Tage vorbei sind und die Frau noch nichts gemacht hat?

Dann gibt es noch eine andere Pille mit einem anderen Wirkstoff.

Diese **Pille danach** wirkt **bis zu 120 Stunden**.

Das sind bis zu **5 Tage**.

Beide **Pillen danach** bewirken, dass der [Eisprung](#) **später** passiert.

Die Frau wird mit großer Wahrscheinlichkeit nicht schwanger.

Studien zum Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung

Man wollte wissen:

Wie viele Frauen werden schwanger, wenn sie ohne Verhütung Geschlechts-Verkehr haben?

Das sind die **Ergebnisse** der Studien:

- Die Frau unternimmt nichts und hofft, dass nichts passiert ist:
 - 5 bis 6 Frauen von 100 Frauen werden schwanger.
- Die Frau nimmt in den ersten 24 Stunden die **Pille danach**, die bis zu 3 Tage wirkt:
 - Etwa 2 Frauen von 100 Frauen werden schwanger.
- Die Frau nimmt in den ersten 24 Stunden die **Pille danach**, die bis zu 5 Tage wirkt:
 - Etwa 1 Frau von 100 Frauen wird schwanger.

Wenn die Frau die **Pille danach** eingenommen hat, bekommt sie normalerweise zur gewohnten Zeit ihre Monats-Blutung. Wenn die Frau zur gewohnten Zeit keine Monats-Blutung bekommt, kann sie noch 5 bis 7 Tage warten.

Wenn sie dann immer noch keine Monats-Blutung bekommen hat, soll sie einen Schwangerschafts-Test machen.

Wie viel kostet die **Pille danach?**

Etwa 13 Euro kostet die **Pille danach**, die bis zu 3 Tage wirkt.

Etwa 32 Euro kostet die **Pille danach**, die bis zu 5 Tage wirkt.

Das müssen Sie wissen

- Die **Pille danach** wirkt am besten, wenn die Frau sie **möglichst früh** einnimmt. Am besten in den ersten 12 Stunden nach dem Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung.
- Wenn es bereits einen [Eisprung](#) gegeben hat, nützt die **Pille danach nicht mehr**.
- Wenn das Ei bereits befruchtet wurde, nützt die **Pille danach nicht mehr**.
- Wenn die Frau bereits schwanger ist, nützt die **Pille danach nicht mehr**.
- Die **Pille danach** ist **1 Tablette**, die die Frau **1 Mal** nimmt. Wenn die Frau die Tablette einnimmt, soll sie vorher eine Kleinigkeit essen. Das ist besser für den Magen.
- Die Frau hat die **Pille danach** bereits eingenommen. Ist sie jetzt für den restlichen Zyklus geschützt? Muss sie jetzt nicht mehr verhüten? Die Frau muss **auf jeden Fall verhüten!** Zum Beispiel mit einem [Kondom](#). Außerdem schützt die **Pille danach** nicht davor, dass sich sexuelle Krankheiten übertragen.

- Die **Pille danach** ist nur für den **Notfall!**
Es ist **kein** Verhütungs-Mittel!

Im Beipack-Zettel steht:

- Die **Pille danach** soll die Frau nicht mehr als 1 Mal in einem Zyklus nehmen.
Der Monats-Zyklus kann sonst unregelmäßig werden.
 - Die Frau muss vielleicht erbrechen oder es ist ihr schlecht.
Oder sie kann Blutungen bekommen.
- Die **Pille danach** ist in einer Packung drin.
In der Packung ist 1 Tablette und 1 Zettel.
Auf dem Zettel steht genau, was die Frau tun muss.
Die Frau soll sich den Zettel unbedingt durchlesen!
Wenn sie etwas nicht versteht, kann sie in der Apotheke oder in einer Beratungs-Stelle nachfragen.



- Geschlechts-Verkehr geschieht oft am Wochenende oder an einem Feiertag.
Dann sind die Apotheken geschlossen.
Es gibt in Österreich aber Bereitschafts-Apotheken.
Diese Apotheken haben auch an den Feiertagen offen.
Das sind die Bereitschafts-Apotheken und Nachtdienst-Apotheken:
<http://www.apotheker.or.at/internet/oeak/Apotheken.nsf/webApothekensuche?Readform>

Wie bekommt man die **Pille danach**?

In Österreich und fast überall in Europa gibt es beide **Pillen danach ohne Rezept** in allen **Apotheken**.

Die eine **Pille danach** wirkt bis zu 3 Tage nach dem Geschlechts-Verkehr.

Die andere **Pille danach** wirkt bis zu 5 Tage nach dem Geschlechts-Verkehr.

Auch Männer bekommen die **Pille danach** in der Apotheke.

Manchmal ist es besser,

wenn die Frau die **Pille danach** selbst kauft.

Wenn die Frau unsicher ist, kann sie Fragen stellen.

Das kann für die Frau wichtig sein.

Nebenwirkungen

Jedes Arzneimittel kann Nebenwirkungen verursachen.

Nebenwirkungen bedeutet, dass das Arzneimittel zwar wirkt.

Es gibt aber auch noch andere Auswirkungen, die nicht so gut sind.

Auch die **Pille danach** kann Nebenwirkungen haben.

Einige Nebenwirkungen bei der **Pille danach** sind zum Beispiel:

- Es gibt Zwischen-Blutungen oder Schmier-Blutungen.
Oder die Monats-Blutung kommt verspätet.
Oder die Monats-Blutung ist sehr schmerzhaft.
- Die Frau hat Schmerzen im Unterbauch.
- Es ist der Frau schwindelig.
- Die Frau hat Kopfschmerzen.
- Es ist der Frau schlecht und übel.

Die Frau hat die **Pille danach** genommen und muss **erbrechen**.

Was muss sie tun?

Wenn sie erst nach **3 Stunden** oder später brechen muss,
muss sie nichts machen.

Wenn sie **vor** diesen 3 Stunden brechen muss,
muss sie die **Pille danach noch einmal** nehmen.

Es besteht die Gefahr, dass die Frau die **Pille danach** auch
ausgebrochen hat.

Für diese Frauen ist die **Pille danach** nicht geeignet:

- Frauen, die eine kranke Niere oder eine kranke Leber oder eine Allergie haben.
Eine Allergie haben bedeutet, dass die Frau einen bestimmten Wirkstoff nicht verträgt.
- Eine Frau stillt ihr Kind und hat die **Pille danach** eingenommen.
Dann muss sie mit dem Stillen unterbrechen.
 - Die Frau darf **1 Woche** nicht stillen:
Die Frau hat die **Pille danach** genommen, die bis zu **5 Tage** wirkt.
 - Die Frau darf **8 Stunden** nicht stillen:
Die Frau hat die **Pille danach** genommen, die bis zu **3 Tage** wirkt.
- Es gibt Medikamente, die sich nicht mit der **Pille danach** vertragen.
Zum Beispiel bestimmte [Antibiotika](#).
Die **Pille danach** wirkt dann nicht mehr so, wie sie soll.
Informationen dazu gibt es in der Apotheke, bei der Ärztin oder beim Arzt.

Wirkt die **Pille danach** auch bei Frauen mit mehr Körper-Gewicht?

Es gibt Studien, die sagen das:
Bei schweren Frauen wirkt die **Pille danach** nicht mehr richtig.
Das ist aber nicht bewiesen.

Auf den österreichischen Beipack-Zetteln steht,
dass die **Pille danach** für **alle** Frauen geeignet ist.
Es ist egal, wie schwer sie sind.

Gibt es für den Notfall auch andere Möglichkeiten?

Ja, es gibt noch eine andere Möglichkeit.

Es gibt die sogenannte **Spirale danach**.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt muss diese Kupfer-[Spirale](#) **spätestens 5 Tage** nach dem Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung in die Gebärmutter einsetzen.

Mit dieser Kupfer-[Spirale](#) ist die Frau sogar **für längere Zeit** vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt.

Die Kupfer-[Spirale](#) ist eine **sehr sichere** Verhütungs-Methode.

Das zeigt auch der [Pearl-Index](#) von 0,8.

0,8 ist eine sehr kleine Zahl.

Wenn die Zahl klein ist, ist die Verhütungs-Methode sehr sicher.

Was genau der [Pearl-Index](#) ist, steht im nächsten Kapitel.

Was ist der Pearl-Index?

Man wollte vergleichen, wie sicher die verschiedenen Verhütungs-Methoden sind. Deshalb hat man den Pearl-Index entwickelt.

Man hat eine Gruppe von 100 Frauen genommen, die regelmäßig Geschlechts-Verkehr haben. Dann hat man geschaut, wie viele Frauen in 1 Jahr schwanger geworden sind.

Alle haben verhütet, aber mit verschiedenen Verhütungs-Methoden.

Wenn der Pearl-Index zum Beispiel **2** beträgt, bedeutet das Folgendes: 100 Frauen haben 1 Jahr lang ein bestimmtes Verhütungs-Mittel angewendet.

2 Frauen sind trotzdem **schwanger** geworden.

Wenn der Pearl-Index also **sehr klein** ist, ist die Verhütung **sehr sicher**.
Wenn der Pearl-Index **groß** ist, ist die Verhütung **nicht mehr so sicher**.

Es gibt einen theoretischen Pearl-Index und einen praktischen Pearl-Index.

Der **theoretische Pearl-Index** gibt an, wie sicher ein Verhütungs-Mittel ist, wenn man es **richtig** anwendet.

Der **praktische Pearl-Index** gibt an, wie viele Frauen **tatsächlich** mit dieser Verhütungs-Methode schwanger werden.

Im wirklichen Leben wendet man das Verhütungs-Mittel oft falsch oder fehlerhaft an.

Das bezeichnet man als **typischen Gebrauch**.

Was bedeutet es, wenn der Unterschied zwischen dem praktischen Pearl-Index und dem theoretischen Pearl-Index sehr groß ist?

Dann ist es ganz wichtig, dass die Frau oder der Mann die Verhütungs-Methode **richtig und nach Plan** anwendet.

Tabelle mit verschiedenen Verhütungs-Methoden

Es folgt eine Tabelle mit verschiedenen Verhütungs-Methoden.

Der **theoretische [Pearl-Index](#)** zeigt:

Wie sicher ist die Verhütungs-Methode, wenn man sie **richtig** anwendet.

Der **praktische [Pearl-Index](#)** zeigt:

Wie sicher ist die Verhütungs-Methode im wirklichen Leben.

Also beim **typischen Gebrauch**.

Die Verhütungs-Mittel sind nach dem **typischen Gebrauch** geordnet.

Das sicherste Verhütungs-Mittel steht am Anfang.

Das am wenigsten sichere Verhütungs-Mittel steht am Schluss.

Verhütungs-Methode	Praktischer Pearl-Index beim typischen Gebrauch	Theoretischer Pearl-Index bei fehlerfreiem Gebrauch
Hormon-Stäbchen	0,05	0,05
Sterilisation des Mannes	0,15	0,1
Hormon-Spirale	0,2	0,2
Sterilisation der Frau	0,5	0,5
Kupfer- Spirale	0,8	0,6
3-Monats-Spritze	3	0,3
Die Pille	9	0,3
Verhütungs-Ring	9	0,3
Verhütungs-Pflaster	9	0,3
Diaphragma	16	6
Kondom	18	2
Femidom	21	5
Körpertemperatur messen	25	3
Cremes, Zäpfchen, Schaum oder Ähnliches	28	18
Keine Verhütung	85	85

Erklärungen an einigen Beispielen zur Tabelle

In der Tabelle steht also zum Beispiel Folgendes:

- Wenn die Frau als Verhütungs-Methode ein **Hormon-Stäbchen** verwendet, ist das eine sehr sichere Verhütung.
Die Zahl 0,05 bedeutet:
In einem ganzen Jahr werden von 10.000 Frauen nur 5 Frauen schwanger.
- Wenn die Frau als Verhütungs-Methode eine **Hormon-Spirale** verwendet, ist das eine sehr sichere Verhütung.
Die Zahl 0,2 bedeutet:
In einem Jahr werden von 1.000 Frauen 2 Frauen schwanger.
- Wenn die Frau als Verhütungs-Methode die **Pille** nimmt, ist das eine sehr sichere Verhütung.
Aber nur dann, wenn die Frau die **Pille genau nach Plan** nimmt.
Das ist der theoretische **Pearl-Index** mit der Zahl 0,3.
Die Zahl 0,3 bedeutet:
In einem Jahr werden von 1.000 Frauen 3 Frauen schwanger.

Im normalen Leben vergisst die Frau hin und wieder die **Pille**.
Oder die Frau ist krank und sie bricht die **Pille** wieder aus.
Das ist dann der praktische **Pearl-Index**.
Die Zahl 9 bedeutet:
In einem Jahr werden von 100 Frauen 9 Frauen schwanger.

- Wenn der Mann als Verhütungs-Methode ein [Kondom](#) benutzt, ist das eine sichere Verhütung.
Aber nur dann, wenn der Mann das [Kondom](#) **richtig** benutzt.
Das ist der theoretische [Pearl-Index](#) mit der Zahl 2.
Die Zahl 2 bedeutet:
In einem Jahr werden von 100 Frauen 2 Frauen schwanger.

Im normalen Leben wendet der Mann das [Kondom](#) manchmal nicht richtig an, es reißt zum Beispiel.
Das ist dann der praktische [Pearl-Index](#).
Die Zahl 18 bedeutet:
In einem Jahr werden von 100 Frauen 18 Frauen schwanger.
- Da, wo die Frau oder der Mann überhaupt nicht verhüten, steht die Zahl 85.
Die Zahl 85 bedeutet:
In einem Jahr werden von 100 Frauen 85 Frauen schwanger!

Was fällt auf, wenn man zum Beispiel die [Pille](#) oder ein [Kondom](#) als Verhütung nimmt?

Der **Unterschied** zwischen dem theoretischen [Pearl-Index](#) und dem praktischen [Pearl-Index](#) ist **sehr groß**.

Deshalb ist **sehr wichtig**, dass die Frauen und Männer die Verhütungs-Mittel immer **nach Plan** und **richtig** verwenden!
Das Verhütungs-Mittel kann sonst nicht richtig wirken!

Haben Sie Fragen zur ungewollten Schwangerschaft oder Verhütung?

Bei Fragen kann eine **Beratungs-Stelle** sehr hilfreich sein.
Ein vertrauliches Gespräch mit einer Beraterin kann helfen.

Die Beraterin redet mit Ihnen über die Möglichkeiten,
die Sie in Österreich haben.

Zum Beispiel:

- Sie sind schwanger und wollen das Kind nicht.
- Oder Sie sind schwanger und wollen das Kind.
Sie brauchen aber Unterstützung.
- Oder Sie haben Fragen zur Verhütung.

Es ist ganz egal, welche Fragen Sie haben.
Die Beraterinnen wollen helfen.
Sie möchten Sie gut informieren,
damit Sie eine eigene Entscheidung treffen können.

Die Beraterinnen finden Sie in den Frauengesundheitszentren
und in den Beratungs-Stellen.

Die Beratungen kosten nichts.

Die Beraterinnen erzählen nichts weiter.

Die Gespräche bleiben geheim.

Hier gibt es eine Liste mit den Beratungs-Stellen in Österreich:

<https://www.fgz-kaernten.at/11904.htm>

Wörterbuch

3-Monats-Spritze

Die 3-Monats-Spritze ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.
Die Frau bekommt alle 3 Monate eine Spritze in den Gesäß-Muskel.
Die [Hormone](#) in der Spritze verhindern den [Eisprung](#).

Antibiotikum, Antibiotika

Ein Antibiotikum ist ein Arznei-Mittel.
Die Ärztin oder der Arzt verschreibt es,
wenn eine Person eine Infektions-Krankheit hat.

Diaphragma

Ein Diaphragma ist ein Verhütungs-Mittel.
Die Frau führt das Diaphragma in die Scheide ein.
Es können so keine [Spermien](#) bis zu der Eizelle eindringen.

Eisprung

Eine Eizelle löst sich aus dem Eierstock.
Das heißt, dann kann die Frau schwanger werden.

Femidom

Das Femidom ist ein [Kondom](#) für die Frau.

Es ist 17 bis 18 Zentimeter lang.

Auf jeder Seite ist ein Ring.

1 Ring ist offen, 1 Ring ist zu.

Der eine Ring kommt wie ein [Diaphragma](#) in die Scheide.

Der andere Ring bleibt außerhalb von der Scheide.

Das Femidom schützt auch vor sexuellen Krankheiten.

Hormon

Hormone produziert der Körper selber.

Diese Hormone kommen dann ins Blut.

Das hat in den Organen bestimmte Wirkungen.

Hormon-Stäbchen

Das Hormon-Stäbchen ist ein Verhütungs-Mittel.

Die Ärztin oder der Arzt setzt das Stäbchen direkt unter die Haut in den Oberarm ein.

Das dünne Stäbchen ist 4 Zentimeter lang.

Es enthält ein bestimmtes [Hormon](#).

Dieses [Hormon](#) verhindert für 3 Jahre den [Eisprung](#).

Kondom

Ein Kondom ist eine dünne Hülle, die sich der Mann vor dem Geschlechts-Verkehr über seinen Penis streift. Damit verhindert der Mann, dass die Frau schwanger wird. Das Kondom schützt aber auch vor Erkrankungen, die beim Geschlechts-Verkehr übertragen werden können.

Pearl-Index

Pearl ist Englisch.
Man spricht das so aus: pörl.
Herr Pearl war ein amerikanischer Biologe.

Ein Index ist eine Kennzahl.
Man vergleicht gewisse Dinge miteinander.
Mit dem Pearl-Index vergleicht man verschiedene Verhütungs-Methoden.

Der Pearl-Index gibt an, wie sicher und gut eine Verhütungs-Methode ist.
Wenn der Pearl-Index eine sehr kleine Zahl ist, ist die Verhütungs-Methode sehr sicher.
Wenn der Pearl-Index eine große Zahl ist, ist die Verhütungs-Methode nicht sicher.

Pille

Die Pille ist ein sehr sicheres Verhütungs-Mittel.

Die Frau muss die Pille ganz genau so einnehmen, wie es die Ärztin oder der Arzt sagt.

Wenn die Frau die Pille genau nach Vorschrift einnimmt, bekommt die Frau keinen [Eisprung](#).

Deshalb kann sie auch nicht schwanger werden.

Samenerguss

Beim Samenerguss kommen aus dem Penis [Spermien](#).

Das passiert, wenn ein Mann sexuell erregt ist.

Zum Beispiel beim Geschlechts-Verkehr.

Spermium, Spermien

Ein Spermium ist eine **männliche** Samenzelle, die sich bewegt.

Wenn ein Spermium eine Eizelle befruchtet, kann es zu einer Schwangerschaft kommen.

Spermien sind viel kleiner als die Eizelle, die die Spermien befruchten.

Spermien kommen immer in großer Menge vor.

Spirale

Die Spirale setzt die Ärztin oder der Arzt direkt in die Gebärmutter ein.

Sie kann bis 5 Jahre in der Gebärmutter bleiben.

Sterilisation

Bei einer Operation trennt man bei der Frau die beiden Eileiter durch.

Die Frau kann so nicht mehr schwanger werden.

Beim Mann ist es einfacher.

Eine Ärztin oder ein Arzt durchtrennt die Samenleiter.

Beim [Samenerguss](#) gibt es keine Samenzellen mehr.

Das Ei kann nicht mehr befruchtet werden.

Verhütungs-Kappe

Dieses Verhütungs-Mittel ist eine weiche Kappe aus Gummi.

Die Frau führt diese Kappe in die Scheide und stülpt sie

vor dem Geschlechts-Verkehr wie einen Verschluss über den Muttermund.

So kann die Frau nicht schwanger werden.

Die Verhütungs-Kappe schützt aber **nicht**

vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Anmerkung zum Bild

Das bearbeitete Bild von der Orts-Tafel auf der Seite 5 ist von hier:

https://de.fotolia.com/search?k=43623770&filters%5Bcontent_type%3Aall%5D=1&search-submit=Suchen