

SEX 'n' tipps

Verhütung

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

DIE WICHTIGSTEN Verhütungsmethoden für Mädchen und Jungen

Hast du vor, mit deinem Freund oder deiner Freundin zu schlafen? Gemeint ist hier natürlich nicht das wirkliche Schlafen, sondern Sex haben, wie es in vielen Jugendzeitschriften steht, oder Geschlechtsverkehr haben, wie es die Medizin nennt. Wenn das so ist, dann ist es wichtig, dass du dich über Schwangerschaftsverhütung informierst. Denn wenn du nicht verhütet, riskierst du eine Schwangerschaft. Durch diese Broschüre erfährst du, was du über die wichtigsten Verhütungsmethoden wissen solltest.

Am besten schaust du schon vor deinem ersten Mal, mit welchem Verhütungsmittel du gut klarkommst. Ist es so weit, kann man sich an diesem Tag zum Beispiel die „Anti-Baby-Pille“ nicht einfach im Geschäft oder in der Apotheke besorgen. Ein Arzt oder eine Ärztin muss sie dem Mädchen vorher verschreiben. Außerdem ist da auch zu überlegen, welche „Pille“ sich am besten eignet und was beim Einnehmen alles beachtet werden muss.

Wollen Jungen mit Kondomen verhüten, ist es gut, wenn sie vorher schon mal ein bisschen damit üben: Lässt sich das Kondom leicht abrollen? Sitzt es gut? Wie fühlt es sich an? Die meisten Jugendlichen verhüten mit der Zeit gut und sicher mit Kondomen oder der „Pille“. Was es sonst noch alles gibt an Mitteln und Methoden, wird in dieser Broschüre deshalb nur kurz erklärt. Gut ist auch, wenn du vorher mit deinem Freund oder deiner Freundin über Verhütung sprichst und ihr gemeinsam überlegt, welches Verhütungsmittel für euch das beste ist.

ÜBERSICHT

der hier vorgestellten
Verhütungsmittel

- **Das Kondom**

- **Die Pille**

weitere Verhütungsmittel

- **Vaginalring**

- **Verhütungspflaster**

- **Hormonimplantat**

- **Hormonspirale**

- **Diaphragma**

- **Verhütungskappe**

- **Chemische**

Verhütungsmethoden

keine Verhütungsmethode!

- **Koitus interruptus**

nur im Notfall

- **Die „Pille danach“**

- **Die „Spirale danach“**

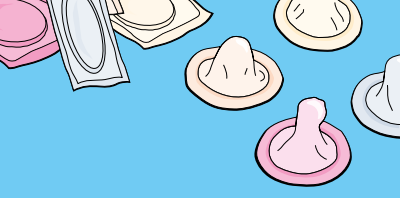
DAS KONDOM

Das Kondom ist eine hauchdünne, zu einem „Hütchen“ aufgerollte Gummihaut, die über den steifen Penis abgerollt wird. An der Spitze des „Hütchens“ befindet sich ein kleiner Hohlraum, das so genannte Reservoir, in dem nach dem Samenerguss das Sperma aufgefangen wird. Deshalb kann das Sperma dann nicht in die Scheide gelangen. Da schon vor dem Samenerguss Spermien aus dem Penis austreten können, muss das Kondom auf jeden Fall **vor** der ersten Berührung des Penis mit der Scheide abgerollt werden.

Die passende Größe

Wichtig! Das Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. Außerdem muss es stramm anliegen, darf den Penis aber nicht abschnüren. Wenn du ein zu großes Kondom nimmst, kann es abrutschen.

Die meisten Männer benötigen die normale Standardgröße mit 52 mm Breite. Es gibt aber auch kleinere und größere Kondome. Einigen Jungen sind die normalen Kondome (52 mm) zu groß, denn bei den meisten Jungen bis zum Alter von 17/18 Jahren wächst der Penis in Größe und Dicke noch.



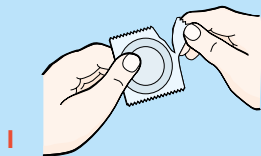
Kleinere Kondome gibt es unter den Namen Blausiegel Contour Plus, Durex Love, RFSU Mamba, Ritex Hautnah, on) Little Tiger, Billy Boy special contour, My.Size und Amor Young.

Gebrauchsanweisung:

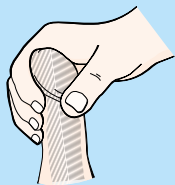
Die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückstreifen. Vor dem Abrollen presst man den kleinen Hohlraum an der Spitze des Kondoms zusammen, so dass die Luft herausgedrückt wird. Tut man das nicht, besteht die Gefahr, dass das Kondom später einreißt.

Der aufgerollte Gummiring muss sich außen befinden, sonst kann das Kondom nicht abgerollt werden. Hat man es versehentlich falsch herum auf die Eichel gesetzt, muss ein neues Kondom her. Der Grund: An der nun umgedrehten Außenseite des Kondoms können sich bereits Spermien befinden.

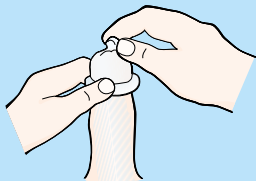
Kurz nach dem Samenerguss ist es wichtig, den Penis bald zusammen mit dem Kondom wieder aus der Scheide herauszuziehen – und zwar bevor er wieder weich wird. Am besten hält man das Kondom zwischen Daumen und Zeigefinger am Penis fest und zieht sich dann zurück.



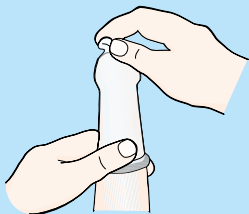
1



2



3



4



5

WICHTIG:



Es ist ratsam, die Anwendung vorher einige Male zu üben: Die Kondompackung muss vorsichtig mit den Fingern aufgerissen werden. Vorsicht! Lange Fingernägel, Ringe oder Piercings können das Kondom versehentlich einritzen. Die Packung auch nicht mit der Schere öffnen. War die Verpackung vorher schon beschädigt, sollte man das Kondom nicht mehr benutzen.

Nur sicherheitsgeprüfte Markenkondome kaufen. Auf der Verpackung dieser Kondome steht das Zeichen „CE“ sowie eine lange Zahlenreihe. Außerdem hat jedes Kondom ein bestimmtes Haltbarkeitsdatum, das ebenfalls auf der Verpackung steht. Ist das Haltbarkeitsdatum abgelaufen, darf das Kondom nicht mehr benutzt werden.

Kondome dürfen keiner Hitze ausgesetzt werden oder in der Sonne herumliegen. Dadurch können sie undicht werden. Man sollte sie auch nicht in der Hosentasche oder im Geldbeutel aufbewahren. Auch dort können sie beschädigt werden. Fett- oder ölhaltige Mittel greifen zudem das Kondom an.

Wer beim Miteinanderschlafen zusätzlich ein Gleitmittel verwendet, muss deshalb beim Kauf in der Apotheke oder der Drogerie un-

bedingt darauf achten, dass das Gleitmittel „wasserlöslich“ ist.

Richtig angewendet ist das Kondom ein sicheres Verhütungsmittel. Es ist das einzige Verhütungsmittel, das Jungen selbst anwenden können. Nur mit einem Kondom hat man außerdem die Möglichkeit, sich gleichzeitig vor der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit wie z. B. AIDS zu schützen.

Risiken und Nebenwirkungen:

Das Kondom hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Selbst wenn der Junge oder das Mädchen allergisch auf das Latex (Gummi) reagiert, aus dem die meisten Kondome hergestellt werden, gibt es für diese seltenen Fälle in Apotheken spezielle Kondome aus dem Kunststoff „Polyurethan“ zu kaufen. Nach heutigem Wissen lösen solche Kondome keine Allergien aus.

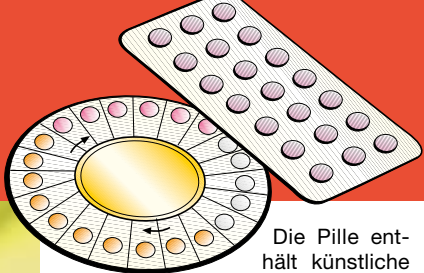
Wo erhältlich?

Für Kondome braucht man kein Rezept. Sie können im Internet, Apotheken, Drogerien, großen Kaufhäusern, Supermärkten und an manchen Tankstellen gekauft werden.

Kosten:

10 Stück kosten etwa 5 bis 6 €.

DIE PILLE



Die Pille enthält künstliche weibliche Hormone.

Die Hormone wirken in dreifacher Weise: Sie hemmen die Reifung der weiblichen Eizelle und verhindern so den monatlichen Eisprung. Außerdem kann sich der Schleim im Gebärmutterhals nicht verflüssigen, so dass die Spermien nicht in die Gebärmutter wandern und keine Eizelle befruchten können. Drittens bewirken sie, dass sich die Gebärmutter Schleimhaut nicht richtig aufbaut und sich so kein befruchtetes Ei einnisten kann.

Die Packung besteht aus 21 oder 22 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird. Es folgt eine Pause von sechs bzw. sieben Tagen, in denen die nächste Monatsblutung beginnt. Danach nimmt das Mädchen die erste Tablette der nächsten Pillenpackung.

Verhütet das Mädchen zum ersten Mal mit der Pille, wird am Tag, an dem die Blutung einsetzt, die erste Tablette eingenommen. Von da an verhütet die „Pille“ sehr zuverlässig. Auch während der Einnahmepause, in der die Blutung kommt, schützt die Pille sicher.



WICHTIG:



Die einzelnen Tabletten müssen immer in der Reihenfolge eingenommen werden, die im Beipackzettel angegeben ist. Wird einmal eine Pille vergessen, muss sie innerhalb von 12 Stunden nachgenommen werden. Am nächsten Tag wird dann die nächste Tablette wieder zur gewohnten Zeit eingenommen. Sind mehr als 12 Stunden vergangen (gerechnet von der üblichen Einnahmezeit), verhütet die Pille nicht mehr sicher. Auch bestimmte Medikamente (z.B. Abführmittel, Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel, entzündungshemmende Medikamente) können die Sicherheit der Pille gefährden. Das gilt auch für Magen- und Darmprobleme, die zu Durchfall und/oder Erbrechen führen. In solchen Fällen muss für den Rest des Zyklus unbedingt zusätzlich verhütet werden, z. B. mit Kondome. Es gibt auch eine Pille mit 28 Tabletten, die täglich ohne Pause eingenommen werden. Davon enthalten 24 Tabletten Hormone, dann folgen 4 Tabletten ohne Hormone. Auch bei diesem Einnahmeschema kommt es zur Blutung, die meist 2–3 Tage nach Einnahme der letzten hormonhaltigen Tablette einsetzt.

Bei richtiger Einnahme verhütet die Pille sehr sicher.

Risiken und Nebenwirkungen:

Die Pille kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Gewichtszunahme, Blutungsstörungen und Brustspannen führen, besonders wenn das Mädchen mit der Einnahme beginnt. Mädchen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen, da sich bei Raucherinnen die Gefahr einer Thrombosebildung (Blutgerinnsel in den Blutadern) erhöht.

Wo erhältlich?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt muss die Pille verschreiben. Mit dem Rezept ist sie dann in der Apotheke erhältlich.

Kosten:

Bei Mädchen, die gesetzlich versichert sind, übernimmt die Krankenkasse bis zum vollendeten 20. Lebensjahr die Kosten für die Pille. Bis zum vollendeten 18. Lebensjahr müssen Mädchen auch keine Praxisgebühr bezahlen. Ab dem 18. Geburtstag können dann aber folgende Kosten entstehen:

- **Rezeptgebühr** von 5 € bei einem Medikamentenpreis über 50 € und
- **Praxisgebühr** von 10 € beim ersten Besuch einer Frauenarztpraxis im Quartal.

Am besten ein Sechs-Monatsrezept ausstellen lassen, das ist wesentlich günstiger.

ÜBRIGENS:

Auch wenn du schon die „Pille“ einnimmst, oder du weißt, wie ein Kondom zu benutzen ist, bedeutet das nicht, unbedingt und jederzeit Geschlechtsverkehr haben zu wollen.

Aber es bedeutet, im Fall der Fälle, sich vor einer unerwünschten Schwangerschaft schützen zu können.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

WEITERE VERHÜTUNGSMITTEL

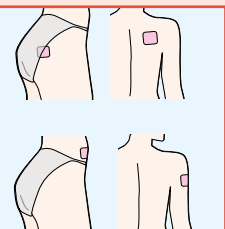
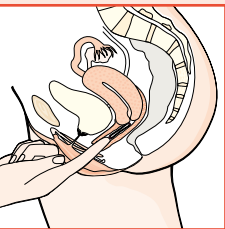
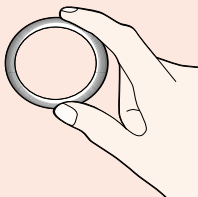
Vaginalring

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring, den das Mädchen wie einen Tampon tief in die Scheide einführt. Eine Kombination weiblicher künstlicher Hormone wird kontinuierlich abgegeben. Der Ring bleibt drei Wochen in der Scheide. Danach zieht man ihn wieder heraus und macht eine Woche Pause, in der die Monatsblutung kommt. Nach Ablauf dieser Woche wird ein neuer Ring eingeführt.

Der Vaginalring schützt auch in der „ringfreien Woche“ vor einer Schwangerschaft. Er sollte immer am gleichen Wochentag und möglichst zur gleichen Uhrzeit eingesetzt werden. Benutzt man ihn zum ersten Mal, sollte man in den ersten sieben Tagen zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen. Der Vaginalring ist ähnlich sicher wie die Pille, hat aber auch die gleichen möglichen Nebenwirkungen. Er wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt verschrieben.

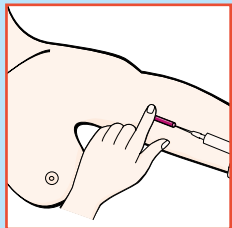
Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist etwa 5 mal 5 cm groß und wird auf die Haut geklebt (Oberarm, Bauch, Po, Oberschenkel, Oberkörper außer Brust). Das Pflaster gibt regelmäßig künstliche weibliche Hormone an die Haut ab. Die Wirkung, Sicherheit und die möglichen Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille. Drei Wochen lang muss nach jeweils sieben Tagen ein Pflaster ausgewechselt werden. Die vierte Woche, in der die Blutung einsetzt, ist dann „pflasterfrei“. Trotzdem ist man auch in dieser Zeit vor einer Schwangerschaft geschützt. Das Verhütungspflaster muss von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt verschrieben werden.



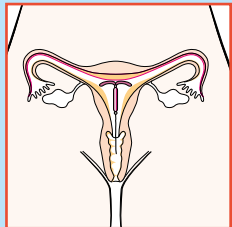
Hormonimplantat

Das Hormonimplantat ist ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen, das zwischen dem 1. und 5. Zyklustag von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt durch einen kleinen chirurgischen Eingriff an der Innenseite des Oberarms unter die Haut eingesetzt wird. Das Stäbchen gibt kleine Mengen des Hormons Gestagen ab und verhindert drei Jahre lang, dass das Mädchen/die Frau schwanger wird.



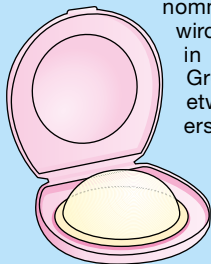
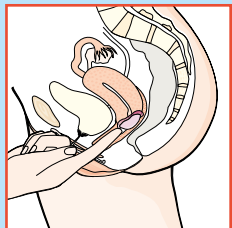
Hormonspirale

Die Hormonspirale ist ein kleines, leicht biegsames T-förmiges Gebilde mit einem Hormondepot, das kleinste Mengen des Hormons Gestagen freisetzt. Die Spirale muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt werden und kann dort bis zu fünf Jahre bleiben, um eine Schwangerschaft zu verhindern.



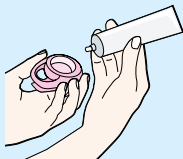
Diaphragma

Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring mit einer gespannten Gummihaut. Es wird frühestens 1–2 Stunden vor dem Miteinanderschlafen oder auch unmittelbar vorher mit einem Spermien abtötenden Gel bestrichen und in die Scheide eingeführt. Wie eine Barriere sitzt das Diaphragma dann genau vor dem Muttermund, so dass die Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können. Um damit sicher zu verhüten, darf es erst acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder herausgenommen werden. Das Diaphragma wird in einer Frauenarztpraxis oder in einer Beratungsstelle in der Größe angepasst und muss nach etwa zwei Jahren durch ein neues ersetzt werden.

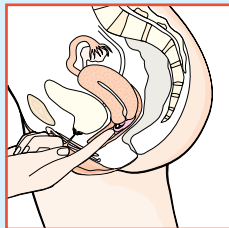


Verhütungskappe (lea contraceptiveum)

Die Verhütungskappe besteht aus dem Kunststoff Silikon. Ähnlich wie das Diaphragma wird sie vor dem Miteinanderschlafen mit einem Spermien abtötenden Gel bestrichen, durch die Scheide eingeführt und vor den Muttermund gesetzt. Nach



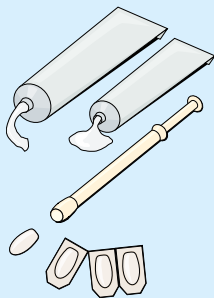
dem Geschlechtsverkehr muss sie noch mindestens acht Stunden in der Scheide bleiben. Es gibt nur eine Größe für alle Frauen. Die Verhütungskappe ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Chemische Verhütungsmethoden

Chemische Verhütungsmethoden sind Schaumzäpfchen, Gels und Cremes, die vor dem Miteinanderschlafen in die Scheide eingeführt werden und die Spermien bewegungsunfähig machen.

Sie sollten immer nur in Kombination mit einem Kondom oder Diaphragma benutzt werden, denn sonst verhüten sie nicht sicher. Wichtig: Immer nur solche Zäpfchen oder Cremes benutzen, die „wasserlöslich“ sind, denn anderenfalls kann das Kondom oder das Diaphragma beschädigt werden.



KEINE VERHÜTUNGSMETHODE!

Koitus interruptus (Rückzieher)

Koitus interruptus heißt, dass der Junge kurz vor dem Samenerguss seinen Penis aus der Scheide zieht. Allerdings können schon vor dem Samenerguss Spermien in die Scheide gelangen. Außerdem passiert es häufig, dass der Junge zu erregt ist, um seinen Penis rechtzeitig zurückzuziehen. **Deshalb ist der „Rückzieher“ absolut keine Verhütungsmethode.**

NUR IM NOTFALL!

Die „Pille danach“

Bei der Schwangerschaftsverhütung können durchaus Pannen passieren, die zum ungeschützten Geschlechtsverkehr führen: Zum Beispiel kann das Kondom abrutschen. Es kommt auch vor, dass man mal die Pille vergisst oder ihre Wirkung durch starke Durchfälle gefährdet wird. Für einen solchen Notfall gibt es die so genannte „Pille danach“.

Anwendung:

Die „Pille danach“ ist ein Medikament, das Hormone enthält. Es muss von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben werden. Besonders wichtig ist, dass du die „Pille danach“ rechtzeitig anwendest. Sie muss

- bis spätestens 72 Stunden (drei Tage)
- oder bei der **neuen** „Pille danach“ (seit 2009) bis maximal 120 Stunden (fünf Tage)

nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr (oder einer Verhütungspanne) eingenommen werden. In beiden Fällen gilt: am besten innerhalb der ersten 12 Stunden die „Pille danach“ einnehmen. **Je früher, desto besser**, denn die Wirkung lässt nach, je mehr Zeit nach dem ungeschützten

Geschlechtsverkehr vergeht. Die „Pille danach“ unterdrückt und verzögert den Eisprung und verhindert damit die Befruchtung.

Nebenwirkungen:

In manchen Fällen können unregelmäßige Blutungen (Zwischen- und Schmierblutungen, verspätete Blutungen) auftreten. Es kann außerdem zu Kopfschmerzen, Schmerzen im Unterbauch, Übelkeit oder Erbrechen kommen. Vor der Einnahme sollte das Mädchen/die Frau am besten ein halbes Butterbrot oder Brötchen essen, denn bei leerem Magen besteht die Gefahr, dass die „Pille danach“ erbrochen wird. In diesem Fall muss sofort eine neue „Pille danach“ eingenommen werden.

Mit der „Pille danach“ kann eine bestehende Schwangerschaft nicht abgebrochen werden. Sie ist also keine „Abtreibungspille“. Ist es bereits zur Befruchtung einer Eizelle gekommen, wirkt die „Pille danach“ nicht mehr.

Wo erhältlich?

Die „Pille danach“ muss von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Im Notfall muss so schnell wie möglich eine Frauenarztpraxis oder eine Beratungsstelle aufgesucht werden – am



GUT ZU WISSEN

Wochenende ein ärztlicher Notdienst oder die gynäkologische Ambulanz eines Krankenhauses. Dort wird ein Rezept ausgestellt, mit dem die „Pille danach“ dann in einer Apotheke erhältlich ist.

Kosten:

Die „Pille danach“ kostet zwischen 16 und 18 €, die neue „Pille danach“ ca. 35 €. Bei gesetzlich versicherten jungen Frauen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten komplett.

Sind seit dem ungeschützten Geschlechtsverkehr mehr als fünf Tage vergangen, kann es sinnvoll sein, sich die sogenannte „**Spirale danach**“ einsetzen zu lassen. In einem solchen Fall sollte sich das Mädchen/die Frau direkt an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt wenden um zu klären, ob eine „Spirale danach“ in Frage kommt.

Schweigepflicht der Frauenärztin/des Frauenarztes

Die Frauenärztin und der Frauenarzt unterliegen der Schweigepflicht. Sie dürfen also auch gegenüber den Eltern keine Auskunft geben, wenn man das nicht will.

- Ist das Mädchen unter 14 Jahren, müssen die Eltern allerdings informiert und einbezogen werden, wenn es zum Beispiel um die Verschreibung der Pille geht.
- Zwischen 14 und 16 Jahren kann die Frauenärztin/der Frauenarzt entscheiden, ob das Mädchen die Bedeutung ihrer Entscheidung (zum Beispiel die Risiken und Nebenwirkungen der Pille) verstehen kann.
- Zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr **kann** die Pille also auch ohne die Zustimmung der Eltern verschrieben werden.
- Ab dem 16. Lebensjahr müssen die Eltern nicht zustimmen.

Rat, Hilfe und Beratung

Wer Fragen zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Verhütung hat und gerne einmal mit jemandem darüber sprechen möchte, kann zu einer der Beratungsstellen gehen, die bei diesen Fragen gerne weiterhelfen und ebenfalls der Schweigepflicht unterliegen.

Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Adressen und Telefonnummern stehen im Internet oder in den Gelben Seiten.

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

Viele interessante Infos findest du auf www.loveline.de, dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch alle aktuellen Broschüren bestellen oder downloaden, natürlich kostenlos: z.B.

Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.

Oder die **sex 'n' tips** – Kurzinformationen für Jugendliche zu folgenden Themen:

- sex 'n' tips Jungenfragen**
- sex 'n' tips Mädchenfragen**
- sex 'n' tips Körper und Gesundheit**
- sex 'n' tips Die erste Liebe**

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei:

BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221 8992-257

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln

www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:

co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos: Designpics, fotolia, PhotoAlto, photocase, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 6.250.06.10

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066000

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung