

Ratgeber
für die
MAMA



VOM MÄDCHEN ZUR FRAU

IN EIGENREGIE

Ihre Tochter wird
selbstständig?

DIE PUBERTÄT

Wenn der Körper
verrückt spielt!

DIE PILLE

Mythen und Fakten

Ein Service von

Mädchen
Sprechstunde

EDITORIAL

LIEBE LESERIN,

mit dem Anbruch der Pubertät beginnt für Sie und Ihre Tochter eine aufregende Reise, bei der wir Sie mit dieser Broschüre gerne unterstützen möchten. Dabei geben wir Ihnen wertvolle Tipps zum Umgang mit den vielen „ersten Malen“, die Ihrer Tochter bevorstehen. Die Periode, der erste Besuch beim Frauenarzt, Verhütung, Liebe und Sexualität bilden unsere Schwerpunktthemen. Für junge Mädchen haben wir das Informationsportal www.mädchensprechstun.de ins Leben gerufen. Weisen Sie Ihre Tochter gerne

darauf hin: Dort kann sie sich selbstständig und fundiert zur ersten gynäkologischen Untersuchung und Verhütung informieren!

Dieses Angebot ist eine Initiative von Gedeon Richter Pharma und wurde mit der wissenschaftlichen Unterstützung der ÄGGF zusammengestellt. Die ÄGGF besteht aus Ärzten und Ärztinnen, die sich für die Gesundheitsförderung von Mädchen und jungen Frauen einsetzen, indem sie die Sexualerziehung an Schulen unterstützen. Darüber hinaus stehen in gynäkologischen Praxen verschiedene Gesprächs- und Beratungsangebote zur Verfügung.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.aggf.de



Viele Aha-Momente und eine
angenehme Lektüre wünscht Ihnen
Ihr Mädchensprechstunde-Team!

04

IN EIGENREGIE

Ihre Tochter wird selbstständig?

Mit
hilfreichen
**INFOS UND
TIPPS**

08

DIE PUBERTÄT

Wenn der Körper verrückt spielt!

12

**SEXUALITÄT UND
VERHÜTUNG**

Kein einfaches Thema

15

VERHÜTUNGSMITTEL

Pearl-Index / Verhütungsmittel

20

**DAS ERSTE MAL BEIM
FRAUENARZT**

Wann, was und wie?

24

DIE PILLE

Mythen und Fakten

27

SCHLUSSWORT

IN EIGENREGIE

IHRE TOCHTER WIRD SELBST- STÄNDIG?





Es werden sich immer wieder Momente ergeben, in denen sich Ihre Tochter ganz von allein öffnet.

LOSLASSEN LERNEN

Das Verhältnis zwischen Mutter und Tochter spielt eine wichtige Rolle im Leben jeder Frau. Dabei bleibt nichts statisch: In der Pubertät entwickelt sich die Beziehung weiter, genau wie Ihre Tochter. Sie muss ihren eigenen Weg in das Erwachsenenleben finden, Erfahrungen sammeln und Verantwortung übernehmen. Daher kann gelegentlich das Gefühl aufkommen, als Mutter nicht mehr gebraucht zu werden. Doch in dieser Phase braucht Ihre Tochter vor allem eines von Ihnen: Rückhalt.

RÜCKHALT GEBEN

Teenager zu sein hat es ganz schön in sich: Schulstress, Pickel, turbulente Freundschaften und die ersten Schmetterlinge im Bauch. Da kann es durchaus sein, dass sich Ihre Tochter vorerst zurückzieht oder lieber mit Gleichaltrigen darüber redet. Auch wenn Ihre Tochter Sie nicht mehr so oft um Rat bittet, bleiben Sie eine zentrale Bezugsperson für sie: Ihr Urteil, Ihre Meinung und Ihre Anerkennung sind wahnsinnig wichtig für sie. Werten Sie daher Auseinandersetzungen nicht als Zwischenfälle, die Ihre Be-

IN EIGENREGIE

ziehung trüben, sondern im Gegenteil: Als Härteproben, die Ihr Verhältnis festigen. Ihre Tochter lernt jetzt, sich eine eigene Meinung zu bilden und sich durchzusetzen – das ist bei der Fülle an Medien eine echte Herausforderung. Denn mit Magazinen, Fernsehshows, Kinofilmen und sozialen Medien strömt eine Vielzahl an Informationen und Meinungen auf Ihre Tochter ein. Dementsprechend gehören der Austausch mit Freunden und auch die spannungsreichen Diskussionen mit Ihnen zu diesem Lernprozess dazu!

AUFKLÄRUNG UNTERSTÜTZEN

Junge Mädchen werden zunehmend selbstständiger – das beinhaltet auch die eigenständige Recherche in Sachen Verhütung und Körperlichkeit. Dabei wird das Internet, insbesondere „Dr. Google“, zurate gezogen, was seine Vor- und Nachteile hat. Auf der einen Seite sind Informationen im Netz schnell abrufbar und daher sehr praktisch, auf der anderen Seite werden sie häufig nicht hinreichend auf ihre Richtigkeit überprüft. Das ist Ihrer Tochter unter Umständen nicht richtig bewusst, sodass Sie sie für einen kritischen Umgang mit Onlinequellen sensibilisieren sollten. Weisen

Sie Ihre Tochter gerne auf das Infoportal www.mädchensprechstun.de hin. Dort findet sie ansprechend gestaltete, wissenschaftlich geprüfte Informationen.

EIN OFFENES OHR HABEN

In der Pubertät werden Freundschaften oft inniger, sodass sich die Mädchen einander anvertrauen und Tipps austauschen. Nehmen Sie es also nicht allzu persönlich, wenn Ihre Tochter seltener mit Fragen auf Sie zukommt. Seien Sie dennoch aufmerksam und signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft: Es werden sich immer wieder Situationen ergeben, in denen sich Ihre Tochter von allein an Sie wendet. Vielleicht wird sie Sie nach Ihrem ersten Freund fragen, nach Ihrem ersten Kuss oder wie Sie ihren Vater kennengelernt haben. Seien Sie also offen und erzählen Sie ihr ruhig aus Ihrer Zeit als Teenager – das kann auch eine wunderbare Überleitung zu einem Aufklärungsgespräch sein. Das eine oder andere Gespräch können Sie übrigens ruhig dem Papa überlassen: So weiß er, was seine Tochter beschäftigt, kann aus seiner Erfahrung als Mann etwas beitragen und sie durch seinen Zuspruch unterstützen.

Ein Streit ist schließlich nicht das Ende der Welt – und wer weiß: Vielleicht werden Sie eines Tages gemeinsam in alten Fotoalben blättern und über Styling-Pannen lachen.

GELASSEN BLEIBEN

Die Pubertät ist nicht nur von körperlichen Veränderungen geprägt, sondern auch von einem starken Wunsch nach Individualität. Vielleicht haben Sie schon gemerkt, dass Ihre Tochter bei ihrer Garderobe experimentierfreudiger wird oder sich an Make-up herangewagt hat? Dabei birgt die Suche nach dem eigenen Stil natürlich den einen oder anderen Fauxpas – seien Sie also nicht allzu streng. Zurzeit ist Ihre Tochter besonders sensibel, scharfe Kritik wird sie daher vermutlich kränken. Stehen Sie dennoch zu Ihrer Meinung und äußern Sie Ihre Bedenken.



WENN DER KÖRPER VERRÜCKT- SPIELT!

Schleichende Veränderungen!

Bei der Entwicklung zur Frau ist es vor allem die erste Periode, die die jungen Mädchen beschäftigt. Logisch, denn sie markiert eindeutig den Anbruch eines neuen, spannenden Lebensabschnitts.

Der Weg zur ersten Regelblutung ist jedoch lang und geht mit vielen anderen Veränderungen einher, die nicht immer Jubelstürme auslösen. Heranwachsende Mädchen stellen sich daher in dieser Zeit viele Fragen: Bin ich normal? Wann bekomme ich meine Tage? Die Pubertät ist eine emotionale Achterbahn, die Ihre Tochter allein durchmachen muss. Umso wichtiger ist es, dass Sie ihr mit Verständnis, gutem Rat und einem offenen Ohr zur Seite stehen.

BAUSTELLE GEHIRN

In der Pubertät läuft das Gehirn auf Hochtouren. Denn in dieser Zeit finden dort wichtige Umbauvorgänge statt, in denen Verknüpfungen der Kindheit geprüft werden, um die Reizweiterleitung zu optimieren: Dabei zerfallen pro Sekunde bis zu 30.000 Nervenverbindungen¹ – und vernetzen sich gleichzeitig zu neuen und noch leistungsfähigeren Verknüpfungen! Betroffen sind davon vor allem Hirnregionen, die emotionale Reaktionen, Stresstoleranz, Motivation sowie den Schlaf- und Wachrhythmus steuern. Doch auch Lernfähigkeit, Gedächtnisleistung und Vernunft werden maßgeblich von diesen Arealen reguliert. Wenn Ihre Tochter also besonders reizbar ist oder schulisch plötzlich abbaut, sind

das bis zu einem gewissen Grad normale Begleiterscheinungen der Pubertät. Glücklicherweise sind diese vorübergehend, doch sie können Ihnen und Ihrer Tochter einiges an Geduld abverlangen. Daher gilt es auch hier, den Mittelweg zwischen elterlicher Strenge und Verständnis für den turbulenten Gemütszustand Ihres Kindes zu finden.

VERMEHRTER AUSFLUSS

Vielleicht haben Sie beim Wäschewaschen helle, verkrustete Flecken auf der Unterwäsche Ihrer Tochter entdeckt. Es handelt sich dabei um Weißfluss, ein eiweißhaltiges Sekret, das aus der Scheide fließt. Und das sind gute Neuigkeiten: Denn Ausfluss ist ein sicheres Indiz dafür, dass die erste Periode in absehbarer Zeit (ca. eineinhalb Jahre) eintreten wird!

Eventuell wird Ihre Tochter das Gespräch mit Ihnen suchen oder es ergibt sich die Gelegenheit, beiläufig mit ihr über das Thema zu sprechen. Bleiben Sie aufmerksam und erklären Sie ihr, dass der Weißfluß zum Schutz der Scheide dient und daher völlig natürlich ist. Teilen Sie ihr auch mit, dass ihre erste Regelblutung unterwegs ist!

DIE ERSTE PERIODE

Was die erste Regelblutung angeht, ver-

1. Rakic P et al. Synaptic development of the cerebral cortex: implications for learning, memory, and mental illness. Prog Brain Res. 1994;102: 227–43.

DIE PUBERTÄT

gleichen sich heranwachsende Mädchen häufig untereinander. Dabei ist ihnen nicht immer bewusst, dass die „biologische Uhr“ individuell verschieden und nicht beeinflussbar ist. Heutzutage tritt die erste Blutung bei Mädchen im Alter von durchschnittlich 12,5 Jahren ein. Sollte die Periode bei Ihrer Tochter noch nicht eingesetzt haben, können Sie versuchen, ihr den Frust zu nehmen: Die erste Menstruation kann bis zum 16. Geburtstag auf sich warten lassen, ohne dass dies gesundheitliche Nachteile mit sich bringen würde. Erst wenn die Regel über das 16. Lebensjahr hinaus ausbleibt, sollte das beim Frauenarzt abgeklärt werden.

MONATSHYGIENE

Mittlerweile bieten Drogerien und Supermärkte eine Fülle an Hygieneartikeln, bei denen junge Frauen leicht die Orientierung verlieren können: Slipeinlagen, kurze und lange Binden, Binden mit Flügeln, Tampons und Menstruationstassen sind nur einige davon.

Zeigen Sie Ihrer heranwachsenden Tochter frühzeitig, wo Sie Ihre Hygieneartikel aufbewahren und wie sie verwendet werden – so ist sie auf den großen Tag vorbereitet. Erklären Sie ihr auch, welche Möglichkeiten der Menstruationshygiene

es sonst noch gibt, und ermuntern Sie Ihre Tochter, auszuprobieren, welche für sie am angenehmsten sind. Wenn Ihre Tochter besonders viel Sport treibt oder schwimmen geht, wird sie eventuell lieber Tampons als Binden verwenden. Das ist übrigens auch vor dem ersten Geschlechtsverkehr problemlos möglich: Denn durch den Einfluss von Östrogen wird das Jungfernhäutchen bis zur ersten Periode weich und elastisch. Berücksichtigen Sie die Wünsche Ihrer Tochter beim Einkauf der Hygieneartikel oder nehmen Sie sie einfach mit. Alternativ können Sie ihr monatlich eine bestimmte Geldsumme zur Verfügung stellen, mit der sie sich ihre Hygieneartikel selbst kaufen kann.

REGELSCHMERZEN

Die Periode kann mit Regelschmerzen einhergehen, auf die Ihre Tochter bei der ersten Blutung nicht unbedingt vorbereitet ist. Damit keine Panik aufkommt, sollten Sie sie über die Ursachen von Regelschmerzen aufklären: Um die für eine etwaige Befruchtung der Eizelle vorbereitete Gebärmutter schleimhaut ausscheiden zu können, zieht sich bei der Periode die Gebärmutter zusammen, was leichte bis mäßig starke Unterleibsschmerzen verursachen kann. Seien

ZEIGEN Sie Ihrer Tochter, dass Sie sich über ihre neue Fraulichkeit freuen! Mit einem Mutter-Tochter-Tag im Kino oder einem kleinen Geschenk wird ihr dieser Tag besonders schön in Erinnerung bleiben.

Sie daher verständnisvoll und fragen Sie Ihre Tochter, ob Sie ihr etwas Gutes tun können.

Es wird seine Zeit dauern, bis Ihre Tochter ein Gefühl für ihre Periode bekommt. Geben Sie ihr daher Tipps und zeigen Sie ihr, was Ihnen in dieser Zeit hilft. Vielleicht tut ihr Sport gut, oder aber im Gegenteil etwas Ruhe. Jede Frau ist anders und hat während ihrer Periode andere Bedürfnisse – und das ist völlig okay!

Wenn Ihre Tochter über besonders starke, plötzlich auftretende Regelschmerzen klagt, sollten Sie diese nicht runterspielen. Bieten Sie ihr an, ihre Beschwerden beim Frauenarzt abklären zu lassen. So kann die Ursache ermittelt und eine optimale Behandlung gefunden werden.

EMPFEHLEN Sie luftdurchlässige, parfümfreie Slipeinlagen: Sie sind dünn, zeichnen sich nicht unter der Kleidung ab und nehmen die Feuchtigkeit auf.





KEIN EINFACHES THEMA

DAS ERSTE MAL

Für heranwachsende Mädchen ist das erste Mal eines der aufregendsten Themen überhaupt: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie fühlt es sich an? Soll ich mir die Pille besorgen?

Wenn der große Moment unmittelbar bevorsteht, ist alles neu und ungewohnt. Dabei schwingt selten nur Neugier mit – mit dem ersten Mal sind oft Unsicherheiten, Hoffnungen und Erwartungen verbunden. Wahrscheinlich informiert sich Ihre Tochter bei ihren Freundinnen und im Netz, was schon mal ein guter An-

fang ist. Vielleicht möchte sie aber auch mit Ihnen darüber sprechen oder Fragen zur Verhütung stellen. Seien Sie offen und bieten Sie ihr an, sie zum Frauenarzt zu begleiten.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

So hart das auch klingt: Ihre Tochter wird selbst entscheiden, wann sie sich bereit fühlt, das erste Mal mit jemandem zu schlafen. Durch ein einfühlsames Gespräch können Sie sich jedoch ein Bild von der Situation machen, über Verhütung sprechen und Ihrer



Tochter einen guten Rat mit auf den Weg geben. Versetzen Sie sich in ihre Lage und überlegen Sie, was Sie in der Situation gerne als Ratschlag bekommen hätten. Sagen Sie Ihrer Tochter zum Beispiel, dass ein gutes Bauchgefühl und Vertrauen zum Partner für das erste Mal sehr wichtig sind. Sie sollte sich von niemandem drängen lassen, sondern nur dann Sex haben, wenn sie sich wirklich wohl dabei fühlt. Und das kann zwischen zwei Menschen auch seine Zeit dauern, was völlig in Ordnung ist! Mit fortschreitender Beziehungsdauer wird das Thema „Übernachtungen“ früher oder später auf den Tisch kommen. Das können Sie natürlich ablehnen – was Ihre Tochter jedoch kaum davon abhalten wird, irgendwann mit ihrem Freund zu schlafen.

In erster Linie sollten Sie Ihrer Tochter also einen respektvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Sex vermitteln. Denn wenn alle Fragen ausgeräumt sind, haben Sie beim Thema Übernachtungen vielleicht auch gar kein so schlechtes Gefühl mehr.

KONTINUIERLICHE AUFKLÄRUNG

Normalerweise wird das Thema Verhütung bereits bei der Aufklärung im Schulunterricht behandelt. So können sich die

TIPP Wenn das Thema Verhütung zwischen Ihnen und Ihrer Tochter Schwierigkeiten bereitet, kann Ihre Tochter die Mädchensprechstunde bei ihrem Frauenarzt wahrnehmen. Dort kann sie sich auch ohne Untersuchung zu verschiedenen Verhütungsmethoden beraten lassen!

Mädchen bereits im Vorfeld in aller Ruhe an das Thema herantasten.

Sobald Sie merken, dass die Beziehung zwischen Ihrer Tochter und ihrem ersten Freund inniger wird, sollten Sie das Thema Verhütung noch mal mit ihr aufrollen. Seien Sie dabei nicht zu forsch, sondern eher freundschaftlich. Sie könnten das Gespräch einleiten, indem Sie anmerken, dass die Beziehung gut zu laufen scheint und es vielleicht an der Zeit wäre, sich über Verhütungsmöglichkeiten zu informieren. Auch wenn Ihnen dieser Schritt unangenehm ist – Aufklärung ist enorm wichtig. Es kursieren unheimlich viele Verhütungsmythen, wie z. B. der „Coitus interruptus“, den viele Jugendliche für eine sichere Verhütungsmethode halten.



SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG



DIE PILLE

Manche Mütter sind besorgt, wenn ihre Töchter sie nach der Pille fragen. Schnell entsteht der Gedanke, sie seien noch zu jung dafür. Dabei ist es eigentlich ein gutes Zeichen, wenn Ihre Tochter Sie auf die Pille anspricht: Es bedeutet, dass sie Ihnen vertraut und Verantwortung für ihre Verhütung übernehmen will.

Für junge Mädchen ist die Pille aus mehreren Gründen eine gute Wahl. Sie ist einfach anwendbar und bietet eine hohe Verhütungssicherheit, bei korrekter Einnahme. Weitere Vorteile der Pille können eine Linderung der Regelschmerzen, ein regelmäßigerer Zyklus sowie eine verringerte Blutungsstärke sein.

DOPPELTER SCHUTZ

Zwar schützt die Pille vor einer ungewollten Schwangerschaft, nicht jedoch vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Machen Sie Ihre Tochter unbedingt darauf aufmerksam! Ob jemand eine sexuell übertragbare Krankheit hat, sieht man ihm äußerlich oft nicht an. Umso wichtiger ist es deshalb, sich mit Kondomen zu schützen. Vielen Mädchen ist gar nicht bewusst, dass es außer AIDS/HIV noch andere, häufige STI (sexuell übertragbare Infektionen) gibt – etwa Feigwarzen oder Chlamydien-Infektionen.

Letztere können schwere Entzündungen in den Eileitern verursachen und führen in schwerwiegenden Fällen zu Unfruchtbarkeit. Erklären Sie daher Ihrer Tochter, dass sie auf sich Acht geben muss und das Thema Safer Sex unbedingt mit ihrem Partner besprechen sollte.

TIPP Auf www.mädchensprechstun.de kann sich Ihre Tochter über die gängigsten Verhütungsmittel sowie ihre Vor- und Nachteile informieren!

TIPP Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Sexuell übertragbare Krankheiten“ bei Ihrem Frauenarzt.

VERHÜTUNGSMITTEL

DER PEARL-INDEX

Die Zuverlässigkeit von Verhütungsmitteln wird mithilfe des sogenannten Pearl-Index angegeben, benannt nach dem amerikanischen Biologen Raymond Pearl. Der Pearl-Index ist eine Maßzahl, die angibt, wie viele von 100 Frauen im gebärfähigen Alter trotz einer bestimmten Verhütungsmethode schwanger werden. Wenn zum Beispiel drei von 100 Frauen trotz Verwendung der gleichen Verhütung schwanger werden, beträgt der Pearl-Index 3.

Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer ist das Verhütungsmittel.

DEFINITION PEARL-INDEX

Wiegratz I, Thaler CJ. Hormonal contraception: what kind, when, and for whom? Dtsch Arztebl Int 2011; 108(28-29): 495-506.
Pearl R. Contraception and fertility in 2,000 women. Hum Biol 1932; 4: 363-407.

VERHÜTUNG IM ÜBERBLICK



DIE PILLE steht für verschiedene Produkte, wie die Mikro- und Minipillen. Sie ist einfach anwendbar und bietet eine hohe Verhütungssicherheit, bei korrekter Einnahme. Die Pille ist eine Tablette, die einmal täglich, möglichst immer zur selben Zeit, eingenommen wird.

Pearl-Index

0,1 bis 0,9

Methode

Hormonell

Anwendung

Tägliche Einnahme

Schutz vor Krankheiten

Nein



DER VAGINALRING ist ein biegsamer Ring aus Kunststoff mit einem Durchmesser von 54 mm und wirkt so ähnlich wie die meisten Pillen. Er setzt kontinuierlich Hormone frei, sodass nicht mehr täglich an Verhütung gedacht werden muss. Der Ring wird eigenständig wie ein Tampon eingeführt.

Pearl-Index

0,4 bis 0,6

Methode

Hormonell

Anwendung

Alle 3 Wochen

Schutz vor Krankheiten

Nein



DIE SPIRALEN gibt es in zwei verschiedenen Arten: die Hormonspirale und die Kupferspirale. Sie werden von einem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und sind in ihren Wirkweisen sehr ähnlich. Beide Spiralen bieten über mehrere Jahre einen sicheren Verhütungsschutz.

	Pearl-Index	Methode	Anwendung	Schutz vor Krankheiten
Hormon	0,16	Hormonell	Alle 3 – 5 Jahre	Nein
Kupfer	0,3 bis 3	Mechanisch	Alle 5 – 7 Jahre	Nein



DIE HORMONIMPLANTATE & -SPRITZEN sind reine Gelbkörperpräparate. Wenn eine Östrogenunverträglichkeit oder ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht, können sie eine geeignete Alternative zur Pille darstellen. Sie enthalten ein Gestagen, welches den Eisprung unterbindet und eine Verdickung des Schleims im Gebärmutterhals bewirkt. Das erschwert Spermien das Eindringen.

	Pearl-Index	Methode	Anwendung	Schutz vor Krankheiten
Implantat	0 bis 0,1	Hormonell	Alle 3 Jahre	Nein
Spritze	0,3 bis 0,88	Hormonell	Alle 3 Monate	Nein



DIE PORTIOKAPPE ist vollständig aus flexiblem Silikon und ist eine Art Spermienfalle. Die Portio ist ein kleiner Teil der Gebärmutter am oberen Ende der Scheide. Die Portiokappe wird vor der Anwendung mit einer spermienhemmenden Salbe oder Gel bestrichen und vor dem Sex tief in die Scheide eingeführt und über den Muttermund gestülpt, wo sie mindestens 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr verbleiben sollte.

	Pearl-Index	Methode	Anwendung	Schutz vor Krankheiten
	2 bis 18	Barriere	Bei Bedarf	Nein

VERHÜTUNGSMITTEL



DAS DIAPHRAGMA ist eine weiche, schalenförmige Kappe aus Latex oder Silikon mit einer eingearbeiteten Metallfeder. Das Diaphragma muss immer zusammen mit einer spermienhemmenden Salbe oder Gel verwendet werden. Richtig sitzt das Diaphragma, wenn es den Muttermund vollständig bedeckt und nicht spürbar ist.

Pearl-Index

4 bis 10

Methode

Barriere

Anwendung

Bei Bedarf

Schutz vor Krankheiten

Nein



DAS KONDOM ist das wohl bekannteste Verhütungsmittel. Bei richtiger Anwendung ist es sehr sicher. Neben der Verhütung schützen es vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV und Hepatitis. Selbst wenn mit hormonellen Verhütungsmitteln wie der Pille verhütet wird, sollte bei Gelegenheitssex oder einer frischen Beziehung nicht auf Kondome verzichtet werden.

Pearl-Index

2 bis 12

Methode

Barriere

Anwendung

Bei Bedarf

Schutz vor Krankheiten

Ja



DAS FEMIDOM ist das weibliche Gegenstück zum Kondom. Es wirkt wie eine Art Barriere, die den Austausch von Körperflüssigkeiten verhindert. Beide Enden des Femidoms haben einen elastischen Ring: Das geschlossene Ende wird zusammengedrückt und vor den Muttermund platziert. Das offene Ende liegt außen über den Schamlippen, um zu verhindern, dass es vollständig in die Scheide rutscht.

Pearl-Index

5 bis 25

Methode

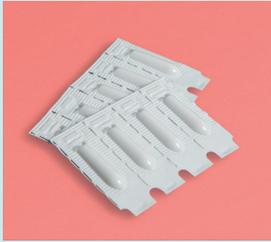
Barriere

Anwendung

Bei Bedarf

Schutz vor Krankheiten

Teilweise



SPERMIEHEMMENDE GELE & SALBEN basieren meist auf Milch- oder Zitronensäurebasis. Sie töten die Spermien nicht ab, sondern schränken nur ihre Beweglichkeit ein. Daher sollten sie niemals allein angewendet werden, sondern immer in Kombination mit einer Barrieremethode, um die Sicherheit zu erhöhen. Sie müssen mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden.

Pearl-Index
3 bis 41

Methode
Chemisch

Anwendung
10 Minuten vor dem
Geschlechtsverkehr

Schutz vor Krankheiten
Nein



DIE TEMPERATURMETHODE zählt zu den natürlichen Verhütungsmethoden und ist für ältere Frauen geeignet, die einen stabilen Zyklus haben - bei Mädchen ist das meist nicht der Fall. Durch das Messen der Körpertemperatur können die fruchtbaren Tage geschätzt werden. Da die Körpertemperatur kurz nach dem Eisprung um ein paar Zehntelgrad ansteigt, kann der Eisprung bei erhöhter Temperatur rückwirkend erkannt werden.

Pearl-Index
1 bis 3

Methode
Natürlich

Anwendung
Jeden Morgen

Schutz vor Krankheiten
Nein



DIE STERILISATION ist mit die sicherste, aber auch die endgültigste Verhütungsoption, den chirurgischen Eingriff kann man nur in wenigen Fällen rückgängig machen. Daher sollte diese Option mit dem Partner erst in Erwägung gezogen werden, wenn eine Familienplanung abgeschlossen ist. Bei der Sterilisation der Frau werden die Eileiter durchtrennt. Bei der Sterilisation des Mannes werden die Samenleiter durchtrennt.

Pearl-Index
Frauen: 0,2 - 0,3
Männer: 0,1

Methode
Chirurgisch

Anwendung
Einmalig

Schutz vor Krankheiten
Nein

DAS ERSTE MAL BEIM FRAUENARZT



GUT ZU WISSEN Die ärztliche Schweigepflicht greift auch bei minderjährigen Patientinnen. Hat der Arzt allerdings den Eindruck, dass einem Mädchen die nötige Reife fehlt, kann er sich mit den Eltern in Verbindung setzen.

WAS, WANN UND WIE?

DER ERSTE TERMIN

Sicherlich gibt es Angenehmeres als den Gang zum Gynäkologen. Für junge Mädchen ist der erste Termin jedoch vor allem eins: aufregend. Sie haben Fragen oder möchten sich die Pille verschreiben lassen – manche kommen auch zur ersten Untersuchung. Etwas Nervosität ist da völlig normal!

Für den ersten Besuch beim Frauenarzt gibt es übrigens kein spezielles Alter. Eine Untersuchung ist erst dann erforderlich, wenn konkrete Beschwerden vorliegen. Dazu zählen zum Beispiel Juckreiz, Brennen, Schmerzen, Menstruationsstörungen, wenn die Periode mit 16 Jahren noch nicht eingesetzt hat oder wenn die Brust mit 14 noch nicht angefangen hat zu wachsen. Möchte sich Ihre Tochter erst einmal unverbindlich informieren, ist das auch kein Problem: Viele Frauenarztpraxen bieten spezielle Mädchen-

sprechstunden an. Dort werden Fragen zu Verhütung, Sexualität und dem körperlichen Entwicklungsprozess einfühlsam und fundiert beantwortet. Sobald sich Ihre Tochter bereit für den ersten Termin fühlt, sollten Sie ihr ihre Versichertenkarte geben. So kann sie die Praxis auch alleine aufsuchen, was ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit ist. Vielleicht wünscht sich Ihre Tochter aber auch Ihre Begleitung – in dem Fall können Sie ihr anbieten, im Wartezimmer zu warten. Auf diese Weise respektieren Sie ihre Privatsphäre und stehen ihr trotzdem bei.

Übrigens besteht bei vielen Frauenärzten die Möglichkeit, sich impfen zu lassen. In der Regel werden Impfungen für Tetanus, Diphtherie, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis, Grippe, Pneumokokken und Frühsommer-Meningoenzephalitis durchgeführt.

DAS ERSTE MAL BEIM FRAUENARZT

Außerdem empfiehlt die STIKO (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut) Mädchen und Jungen eine Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV). HP-Viren sind sexuell übertragbar, können Gebärmutterhalskrebs und Feigwarzen auslösen und werden von den Trägern häufig nicht bemerkt. Am besten wird die Impfung daher vor dem ersten Geschlechtsverkehr durchgeführt, sodass eine Ansteckung mit HP-Viren von vornherein verhindert werden kann. Die Kosten für die HPV-Impfung übernehmen die gesetzlichen Krankenversicherungen gemäß der Schutzimpfungsrichtlinie/SI-RL für Mädchen und Jungen im Alter zwischen 9 und 18 Jahren. Erinnern Sie Ihre Tochter also daran, ihren Impfausweis mitzunehmen und vorzuzeigen: So kann sie prüfen lassen, ob noch ausreichender Impfschutz besteht. Dieser ist jederzeit wichtig und sollte spätestens vor einer Schwangerschaft lückenlos sein.

DIE ERSTE UNTERSUCHUNG

Beim ersten Frauenarzttermin muss nicht unbedingt eine gynäkologische Untersuchung erfolgen – es sei denn, es liegen konkrete Beschwerden vor. Selbst wenn sich Ihre Tochter das erste Mal die Pille verschreiben lassen oder unter-

sucht werden möchte, ist eine gynäkologische Untersuchung keine Pflicht. Beim ersten Termin erfolgt vielleicht erst eine Ultraschalluntersuchung durch die Bauchdecke, was gleich zwei Vorteile hat: Erstens kann sich der Arzt die inneren Organe anschauen, ohne Instrumente einführen zu müssen. Zweitens können die Mädchen auf dem Bildschirm mitverfolgen, wie ihr „Innenleben“ beschaffen ist, und so den eigenen Körper besser kennenlernen.

PILLENVERSCHREIBUNG

Bisher waren Sie für alles verantwortlich und haben im Wohle Ihrer Tochter gehandelt – nun nimmt sie wichtige Termine wie den Frauenarztbesuch alleine wahr. Es ist normal, dass Sie das etwas nervös macht, doch vertrauen Sie Ihrer Tochter: Möglicherweise möchte sie sich nur informieren. Falls sie sich doch die Pille verschreiben lassen möchte, ist das auch kein Grund zur Panik. Im Gegenteil: Damit zeigt Ihre Tochter Verantwortung. Sehen Sie in jedem Fall davon ab, ihr die Pille zu verbieten – das führt nur zu Trotz und ist nicht zielführend.

Vertrauen Sie stattdessen der Expertise der Frauenärztin: Durch ihre jahrelange Erfahrung wird sie einschätzen können,

ob Ihre Tochter die Pille wirklich braucht und die nötige Reife besitzt, um verantwortungsvoll damit umzugehen. Bevor sie ihr das Rezept ausstellt, wird sie Ihre Tochter ausführlich befragen und sicherstellen, dass dabei keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

TIPP Auf der Website www.mädchensprechstun.de werden die einzelnen Untersuchungsschritte beim Frauenarzt genau erklärt. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps und erste Informationen zum Thema Verhütung. Weisen Sie Ihre Tochter auf dieses Angebot hin – danach wird sie sich bestimmt sicherer fühlen!

Bedenken Sie auch, dass die Frauenärztin generell der Schweigepflicht unterliegt, in besonderen Fällen jedoch das Recht hat, Sie als Elternteil, wenn nötig, zurate zu ziehen!



Hierzu eine kleine Auswahl:
die gängigsten Mythen

MYTHEN UND FAKTEN

HÄUFIGE VORURTEILE

Kein anderes Verhütungsmittel ist so mit Vorurteilen behaftet wie die Pille. Das ist vor allem auf die Anfangszeiten der Pille zurückzuführen, als sie noch höher dosiert war und somit mehr Nebenwirkungen hervorrufen konnte. Ganz anders sieht es mit den heutigen Präparaten aus: Durch die stetige Optimierung enthalten moderne Pillen eine relativ niedrige Hormondosis, ohne dabei an Effektivität einzubüßen. Sie bieten jungen Frauen also einen zuverlässigen Verhütungsschutz, ohne ihre Entwicklung zu beeinträchtigen. Da die Pille dennoch ein Arzneimittel ist, kann sie in bestimmten Fällen Nebenwirkungen hervorrufen und muss deshalb sorgfältig vom Frauenarzt ausgewählt werden. Viele Behauptungen über die Pille sind dennoch falsch.

**„DURCH DIE PILLE NIMMT
MAN ZU.“**

Falsch: Die Pille hat keinen Einfluss auf das Körpergewicht. In seltenen Fällen kann ein hoher Östrogengehalt zu Wassereinlagerungen führen. Doch solche hochdosierten Präparate finden heute kaum noch Anwendung.

**„DIE PILLE WIRKT ERST IM ZWEI-
TEN ZYKLUS DER EINNAHME.“**

Wieder falsch: Es besteht ein sofortiger Verhütungsschutz, sofern die Einnahme der Pille am ersten Tag der Periode erfolgt und richtig fortgesetzt wird.

**„WÄHREND DER EINWÖCHIGEN
EINNAHMEPAUSE BESTEHT
KEIN VERHÜTUNGSSCHUTZ.“**

Stimmt ebenfalls nicht: Wenn die Pille richtig eingenommen wird, bietet sie auch in der Pause zuverlässigen Schutz.

**„DIE PILLE SCHÜTZT VOR
SEXUELL ÜBERTRAGBAREN
KRANKHEITEN.“**

Schön wärs: Nur Kondome schützen zuverlässig vor übertragbaren Krankheiten!

**„DURCH DIE PILLE WIRD MAN
UNFRUCHTBAR.“**

Auch diese Aussage ist nicht zutreffend: Selbst eine langjährige Einnahme beeinträchtigt die Fruchtbarkeit nicht. Es ist möglich, bereits im 1. Zyklus nach dem Absetzen schwanger zu werden.

**„ES MACHT NICHTS, EINMAL
DIE PILLE ZU VERGESSEN.“**

Leider falsch: Selbst wenn die Einnahme nur ein Mal vergessen wurde, beeinträchtigt das die Verhütungssicherheit. In solchen Fällen sollte zusätzlich verhütet werden, z. B. mit einem Kondom.

**„NACH EINER GEWISSEN
EINNAHMEZEIT SOLLTE EINE
PILLENPAUSE VON EINIGEN
MONATEN GEMACHT WERDEN.“**

Auch dies gilt mittlerweile als überholt: Gynäkologen raten sogar davon ab.

DIE PILLE

DIE HARTEN FAKTEN

- 1** Die Pille wirkt sofort sicher – unter der Voraussetzung, dass sie zum ersten Mal am ersten Tag der Periode eingenommen und danach ordnungsgemäß weitergenommen wird.
- 2** Die Pille kann Regelschmerzen abschwächen und die Blutungsintensität verringern.
- 3** Bestimmte Pillen haben eine antiandrogene Wirkung und können so Haar- und Hautprobleme positiv beeinflussen.
- 4** Nach Absetzen der Pille ist es sofort wieder möglich, schwanger zu werden – selbst wenn sie jahrelang eingenommen wurde.
- 5** Raucherinnen sollten vorsichtig damit sein, die Pille zu nehmen – denn die Kombination aus Rauchen und Pille kann das Risiko für Nebenwirkungen erhöhen.





SCHLUSSWORT

Die Pubertät und die ersten sexuellen Erfahrungen stellen große Herausforderungen dar, denen sich jede Frau letztendlich stellen muss. Wann die erste Periode eintritt oder das erste Mal bevorsteht, ist individuell verschieden. Der Weg vom Mädchen zur Frau braucht in jedem Fall seine Zeit und auch Ihre mütterliche Unterstützung.

Ihre Tochter wird Höhen und Tiefen erleben, durch die sie ein zunehmend besseres Gespür für sich und ihre Bedürfnisse bekommt. Vertrauen Sie also darauf, dass sie vernünftig ist und überwiegend gute Entscheidungen trifft.

Letztendlich geben Sie Ihr Bestes, um Ihrer Tochter eine positive und verantwortungsbewusste Einstellung zu ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit zu vermitteln.

Seien Sie also zuversichtlich: Gemeinsam werden Sie auch schwere Zeiten gut überstehen.



Mädchen Sprechstunde

EINE INITIATIVE DER  GEDEON RICHTER GYNÄKOLOGIE

Mädchensprechstunde ist eine Initiative der Gedeon Richter Pharma GmbH, wissenschaftlich unterstützt von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V., empfohlen und unterstützt vom Berufsverband der Frauenärzte e.V.



Berufsverband der
Frauenärzte e.V.



Ärztliche Gesellschaft
zur Gesundheitsförderung e.V.