



GEDEON RICHTER Gynäkologie

ERSTE LIEBE UND VERHÜTUNG



Impressum

Konzept, Redaktion & Gestaltung

MiM – MEDinMOTION GmbH | Hans-Fleissner-Straße 80 | 63329 Egelsbach

Autorin

Dr. Dunja Keuper

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Gedeon Richter Pharma GmbH reproduziert oder in Datenverarbeitungsanlagen gespeichert werden. Keine Haftung für evtl. Druckfehler, inhaltliche Richtigkeit oder nach Druck eingetretene Änderungen.

Herausgeber und Copyright: Gedeon Richter Pharma GmbH | Ettore-Bugatti-Str. 6-14 | 51149 Köln

Bildnachweis

iStockphoto: Piliin_Petunyia (Titel); Dreamwalker_T (S. 3, 15); Xesai (S. 5); VladimirFLoyd (S. 7); stock_colors (S. 13); martin-dm (S. 17); Renzo79 (S. 18); Squaredpixels, goodynewshoes, petrunjela Vilisov (S. 27); Voyagerix, kizilkayaphotos (S. 33); veterstaltepley, vadim-design, muuraa (S. 34, 35); MarsBars (S. 37); matka_Wariatka (S. 40); MorePixels (S. 43); Lalocracio (S. 47); onurdongel (S. 53); tkacchuk (S. 56); Highwaystarz-Photography (S. 61); Vilisov (S. 27, 31, 48, 60, 63, 65)

Mit wissenschaftlicher Unterstützung von:

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V.



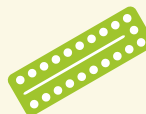
Inhalt

ERWACHSEN WERDEN ERSTE LIEBE – ERSTER SEX



- 4 Vorwort
- 6 Nobody is perfect
- 8 Menstruation, Tage, Regel, Monatsblutung, Periode ...
- 12 Fühl dich wohl in deiner Haut
- 15 Die liebe Liebe
- 16 Liebeskummer und Trennung
- 18 Let's talk about sex
- 19 Liebe oder Sex – oder beides?
- 20 Selbstbefriedigung
- 21 Das erste Mal
- 24 Was genau ist ein Orgasmus?
- 26 Homo, hetero, bi – die Welt ist bunt

ERSTER SEX SICHERE VERHÜTUNG



- 28 Vorwort
- 30 Fruchtbarkeit und Schwangerschaft
- 32 Schwangerschaftsverhütung
- 34 Verhütungsmethoden
- 36 Die Pille
- 46 Notfallverhütung
- 50 Der erste Praxisbesuch

LIEBE(R) OHNE GEFAHR



- 56 Vorwort
- 57 Sex und Krankheiten
- 59 Sex und Internet
- 62 Sex und Gewalt
- 64 Sexpraktiken
- 65 Infos im Web



Erwachsen werden

Erste Liebe – erster Sex | Vorwort



Zum Erwachsenwerden gehören viele neue Gefühle

Es wird behauptet, davon sei die Liebe das schönste. Und wer einmal verliebt war, wird dies auf der Stelle unterschreiben.

Du kannst an nichts anderes mehr denken und Schmetterlinge flattern im Bauch. Wenn sich dann eure Blicke kreuzen oder Hände wie zufällig berühren, schlägt dein Herz Purzelbäume, die Erregung knistert förmlich in der Luft.

Aber Liebe macht auch verletzbar

Gerade weil das Gefühl so riesig ist, solltest du behutsam damit umgehen. Liebe braucht Zeit. Zeit für Gespräche, Nähe und Zärtlichkeit. So gewinnst du ein Stück Sicherheit, dass er oder sie genau der/die Richtige ist.

Liebe weckt Verlangen

Und dann kommt vielleicht die körperliche Liebe ins Spiel, die wahnsinnig schön, aber auch wahnsinnig kompliziert werden kann.



Und Liebe weckt Unsicherheit

Viele Fragen tun sich auf: Wie wird es für mich? Wird die Liebe immer schön sein oder auch einmal wehtun? Wie mache ich es richtig? Wann und wie verhöte ich sicher? Wann muss ich zur Ärztin/zum Arzt und wie läuft das ab? Was ist, wenn die Liebe zerbricht und ich mich einsam und verlassen fühle?

Diese Broschüre will dich während dieser aufregenden Zeit begleiten. Sie will dir Antworten und hilfreiche Tipps liefern. Wir hoffen, dass wir dir dabei helfen, in der Liebe und auch sonst deinen Weg zu finden.

Wir wünschen dir:

Alles Liebe.

Nobody is perfect

Du bist einzigartig

Mädchen und Jungen sind oft sehr selbstkritisch. Bin ich zu dick oder zu dünn, ist die Brust zu klein oder zu groß, der Penis zu kurz oder zu lang? Viele hadern mit ihrem Aussehen, obwohl es dafür von außen betrachtet meist keinen wirklichen Grund gibt. Schön sein zu wollen ist okay, aber du solltest nicht zu streng mit dir sein. Denn was heißt eigentlich perfekt aussehen? Und überhaupt: unter Schönheit versteht doch jeder etwas anderes!

Digitaler Schwindel – fall nicht darauf rein

Du weißt ja selbst, mit Photoshop und Co können Bilder so bearbeitet werden, dass sie gar nicht der Wirklichkeit entsprechen. Lass dich also nicht beirren. Selbst Stars sehen vor dem Make-up (oder auf unbearbeiteten Fotos) alles andere als „perfekt“ aus.

Jeder ist bewundernswert

Entdecke deine Stärken und mache sie dir immer wieder bewusst. Nicht nur äußerliche Dinge, sondern auch das, was in dir steckt. Kannst du gut zuhören? Bist du verlässlich, witzig, kreativ, herzlich? Was schätzen deine Freundinnen und



ENTDECKE DEINE STÄRKEN

UND MACHE SIE DIR IMMER WIEDER BEWUSST.

Freunde an dir? Warum bist du ein liebenswerter Mensch? Wenn du dir dies immer wieder vor Augen hältst, leuchtest du von innen und strahlst schon von ganz allein Selbstbewusstsein und Attraktivität aus. Und genau das macht dich einzigartig.

Menstruation, Tage, Regel, Monatsblutung, Periode ...

Was passiert in meinem Körper?

In der Pubertät wirst du vom Mädchen zur Frau. Du hast jetzt eine weibliche Körperform, deine inneren und äußeren Geschlechtsorgane sind gewachsen und als Zeichen deiner Fruchtbarkeit hat die Menstruation eingesetzt.

Mit jeder Periodenblutung beginnt ein neuer Zyklus, der am 1. Tag der Periode startet und mit dem Beginn der nächsten Blutung endet. Übrigens: auch wenn die Regel „Regel“ heißt, kommt sie nicht immer regelmäßig. Als normal gilt eine Zykluslänge von 23–35 Tagen. Sie ist abhängig vom Tempo der Eizellreifung.

Was ist der Zyklus und warum blutet es?

Im Eierstock reift eine Eizelle heran und die Gebärmutterschleimhaut bereitet sich auf deren mögliche Einnistung vor. Wird die Eizelle nicht befruchtet, weil du z. B. keinen Sex hattest oder ihr sicher verhütet habt, wird dieses „Nest“ in deiner Gebärmutter in diesem Zyklus nicht benötigt. Circa zwei Wochen nach dem Eisprung lösen sich deshalb die obersten Schichten der Gebärmutterschleimhaut ab. Es beginnt zu bluten. Damit weißt du auch, dass du nicht schwanger bist. Normalerweise bluten Mädchen 3–7 Tage und verlieren dabei circa 60 ml Blut. Das ent-

spricht ungefähr einer halben Kaffeetasse. Nach der Periode wird in der Gebärmutter für die nächste Eizelle ein neues „Nest“ aufgebaut. So geht das, bis eine Frau circa 50 Jahre alt ist, Zyklus für Zyklus, Jahr für Jahr – aber nicht während einer Schwangerschaft.

VOR ALLEM FÜR JUNGE FRAUEN GILT: DIE REGEL IST NICHT IMMER REGELMÄSSIG.

Während der Tage sind die Tage anders

Viele Mädchen sehnen die Regel herbei, weil sie dann das Gefühl haben, ein Stück erwachsener zu sein. Aber wenn die Blutung dann da ist, ist es vielleicht gar nicht mehr so toll. Manche haben das Gefühl, die Kontrolle über ihren Körper zu verlieren, fühlen sich unsauber oder haben Angst, unangenehm zu riechen. Andere Mädchen sind genervt, weil sie meinen, bei Kleidung, Freizeitgestaltung oder Sport auf die Blutung Rücksicht nehmen zu müssen. Aber mit der Zeit bekommst du Übung im Umgang mit Binden, Tampons und Co und fühlst dich sicherer.

In der Regel: nicht so toll?

Eine Reihe von Mädchen und jungen Frauen fühlen sich kurz vor und/oder während ihrer Tage unwohl. Vielleicht hast du Stimmungsschwankungen, bist reizbar, fühlst dich unruhig, hast Kopfschmerzen oder Brustspannen? Fühlst dich aufgedunsen oder hast Heißhungerattacken?

Weil sich die Gebärmutter während der Periode zusammenzieht, um Blut und Schleimhaut abzustößen, hast du evtl. ziehende oder krampfartige Unterbauchschmerzen oder Rückenschmerzen.

Tipps bei Menstruationsbeschwerden

Wärme ist an diesen Tagen nicht nur angenehm, sondern wirkt auch krampflösend. Eine Wärmflasche oder ein warmes Bad sowie zusätzliche warme Getränke (z. B. Tee) können also schon Wunder bewirken. Vielen Mädchen hilft sportliche Betätigung wie Laufen, Radfahren oder auch Schwimmen. Andere brauchen eher Ruhe und Entspannung, evtl. auch mit speziellen Gymnastikübungen. Überhaupt

IN DER REGEL:

VERWÖHN DICH.

ist es ein guter Tipp, während der Regel Stress zu meiden und sich stattdessen etwas Ruhe zu gönnen.

Wenn du nur gelegentlich Schmerzen während der Regel hast, können dir eventuell pflanzliche Mittel in Form von Tees, Kapseln oder Tropfen helfen. Einige davon können auch gegen Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen wirken. Du kannst in Apotheken auch einige krampflösende Medikamente kaufen, lass dich dort beraten.

Wenn all dies nicht hilft, vereinbare einen Termin bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt, denn es gibt auch ernst zu nehmende Ursachen für Menstruationsschmerzen, die rechtzeitig erkannt und behandelt werden sollten. Das gilt auch für den Fall, dass deine Blutung immer sehr stark ist oder meist länger als 7 Tage dauert.

Einige Antibabypillen können Regelschmerzen und übermäßige Blutungen deutlich abschwächen oder sogar verhindern.

Mit der ersten Regel gelten neue Regeln

Wichtig: Mit der ersten Regelblutung zeigt dein Körper dir, dass du nun körperlich in der Lage bist, schwanger zu werden. Also immer an Verhütung denken, wenn du Sex haben möchtest!

Fühl dich wohl in deiner Haut

Auch deine Haut hat sich verändert. Meist ist sie fettiger und die ungeliebten Pickel entstehen. Bevorzugt im Gesicht, Ausschnitt oder am Rücken, also genau da, wo man sie sieht. Ganz schön fies. Aber das geht fast allen so, denn mehr als 80 % aller Jugendlichen sind von Pickeln betroffen.

Warum sprießen jetzt überhaupt die Pickel?

Dein Körper produziert nun mehr Geschlechtshormone. Dadurch wird in den Talgdrüsen der Haut vermehrt fettiger Talg hergestellt. Verstopft dieser die Ausführungsgänge, entstehen die sogenannten Mitesser, entweder als kleine helle Knötchen oder schwarze Punkte. Dringen Bakterien dort ein, entstehen Entzündungen: die Pickel. Es gibt kleine und oberflächliche, große schmerzhafte und unter der Haut liegende. Bildet sich Eiter in einem Pickel, nennt man das Pustel. Bei vielen Pickeln und Pusteln spricht man von Akne.



UNREINE HAUT IST KEIN GRUND, DEN KOPF IN DEN SAND ZU STECKEN.

Was kann ich gegen Akne tun?

Egal was du tust, es muss sehr regelmäßig sein: Reinige dein Gesicht ein- bis zweimal täglich mit warmem Wasser und ph-hautneutraler Waschlotion. Benutze danach eine fettarme, für Akne geeignete Creme, die die Vermehrung schädlicher Bakterien verhindert.

Wenn du Make-up benutzt, achte auf die Bezeichnung „nicht komedogen“ und auf passende Reinigungs-lotionen. Das Ausdrücken von Mitessern mit einem schwarzen Punkt kann hilfreich sein. Hierzu sollte man die Haut aber vorher mit einem Dampfbad weich machen! Pickel oder Pusteln ausdrücken hilft meist nicht, da hierdurch die Entzündung stärker wird und die Haut nur noch schlimmer aussieht.

Auch gesunde Ernährung, nicht rauchen, wenig Stress und viel frische Luft wirken sich positiv auf Haut und Haare aus.

Wenn du dich wegen deiner Pickel unwohl fühlst, wende dich an eine Ärztin/einen Arzt. Sie können dir spezielle Cremes oder Medikamente verschreiben. Aber auch diese wirken natürlich nur, wenn du sie regelmäßig anwendest bzw. einnimmst.

Grundsätzlich gilt für Pickel und die meisten Formen der Akne: Nach einigen Jahren ist das Problem von alleine wieder verschwunden.

Die liebe Liebe



Liebe ist ein ganz besonderes und kaum zu beschreibendes Gefühl. Meist kommt sie ganz plötzlich und alles andere als geplant. Eigentlich kann man sich auch gar nicht so richtig aussuchen, in wen man sich verliebt. Mal hält die Liebe nur kurz und mal ein Leben lang. Es gibt die Liebe auf den ersten Blick, wenn es bei beiden funkt, aber manchmal ist es auch ein langes einseitiges Schwärmen und Begehren.

Liebeskummer und Trennung

Liebe kann fies sein

Wenn du auf jemanden stehst, sie oder er sich aber einfach nicht für dich interessiert oder noch schlimmer, dir eine Abfuhr erteilt, kann das total wehtun. Genauso schlimm, wenn die Liebe endet und jemand mit dir Schluss macht. Manchmal trifft uns eine Trennung aus heiterem Himmel, ohne jede Ankündigung. Dann verstehen wir von jetzt auf gleich die ganze Welt nicht mehr. Was einem dann sicher nicht hilft sind Ratschläge wie: andere Mütter haben auch hübsche Söhne und Töchter, die Zeit heilt alle Wunden ...

Lass Gefühle wie Trauer, Wut oder Verlassenheit zu. Es ist okay, sich verletzt zu fühlen. Aber verkriech dich nicht auf Dauer, sondern sei wieder offen für andere Menschen. Und wer weiß, vielleicht triffst du dann schon bald wieder jemanden, der dein Herz erobert und du schwebst erneut im 7. Himmel.



DER KUMMER GEHT VORBEI.

Let's talk about sex

Der liebe Sex ...

Viele denken beim Thema Sex nur an Geschlechtsverkehr. Dabei steckt viel mehr dahinter. Sich selbst zu berühren und zu streicheln kann dabei genauso lustvoll und erregend sein, wie die Berührung durch einen Partner oder eine Partnerin.

Wenn du dich verliebst, entsteht wahrscheinlich irgendwann der Wunsch nach Nähe, Zärtlichkeit und Intimität. Es gibt leidenschaftliche Küsse, zarte, lustvolle und erregende Berührungen ... All das gehört zur Sexualität.



Liebe oder Sex – oder beides?

Liebe mit und ohne Sex – Sex ohne Liebe

Alles ist möglich. Beim Sex ohne Liebe geht es einzig und allein um das körperliche Gefühl. Das Erleben der Lust und der anschließenden Entspannung. Für die meisten Menschen ist diese Art von Sex keine Erfüllung. Denn beim Sex mit einem geliebten Menschen sind auch andere Gefühle sehr wichtig. Sie machen das sexuelle Erlebnis noch intensiver und schöner. Dinge wie Vorspiel, Küsse oder die Kuschelphase danach befriedigen nicht nur, sie geben auch Geborgenheit und ein inniges Gefühl des Vertrauens.

Liebe ohne Sex?

Auch das gibt es, zum Beispiel in der Familie. Oder unter Freundinnen und Freunden. Manchmal wollen Jugendliche auch bewusst auf Sex verzichten oder sie haben das Gefühl, dass ihre Beziehung dafür noch nicht reif ist. Auch religiöse Gründe können eine Rolle spielen. Selbst wenn es schwer fällt, sollte man als Partnerin/Partner dies akzeptieren und geduldig sein. Dann heißt es andere Möglichkeiten zu finden, um den eigenen Wunsch nach Nähe und Austausch von Zärtlichkeiten zu erfüllen.

Selbstbefriedigung

Entdecke dich selbst

Selbstbefriedigung ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Körper und die eigene Lust kennenzulernen. Durch zärtliches Streicheln und Erkunden deines Körpers findest du heraus, was dir gefällt und dich erregt. Ganz besonders lustvoll ist bei den meisten die Berührung des Kitzlers (Klitoris) vorne im Intimbereich. Brustwarzen oder Scheideneingang gehören auch zu den sogenannten erogenen Zonen.

Erlaubt ist, was gefällt

Ob, wie und wie oft man sich selbst befriedigt, entscheidet jede für sich. Selbstbefriedigung ist sehr privat und persönlich, deshalb sprechen die meisten nicht darüber. Auch wenn man in einer Beziehung steckt, sind erotische Gedankenspiele und Selbstbefriedigung vollkommen in Ordnung und keinesfalls Betrug.

Im Gegenteil, wenn du deinen Körper und deine Lustzonen gut kennst, kannst du dies beim Sex deinem Partner oder deiner Partnerin zeigen.

Das erste Mal

Vielleicht hast du dich schon oft gefragt, wie es ist, Sex zu haben?

Irgendwann kommt der Tag, an dem ihr beide für euer erstes Mal bereit seid – vielleicht lange geplant oder sehr spontan.

Im Internet, Kino oder Fernsehen wird Sex oft als total explosives Abenteuer dargestellt. Das ist meist ziemlich übertrieben.

Lass es auf dich zukommen und vertrau deinem Bauchgefühl!

Beim ersten Mal fühlen sich alle unsicher

Jungen machen sich häufig Gedanken, ob der Penis im entscheidenden Moment steif wird, sie nicht zu früh kommen und die Sache mit dem Kondom klappt.

Mädchen haben oft Angst, dass es ihnen wehtut und dass sie etwas falsch machen könnten.

Es ist ganz normal so etwas zu denken und aufgeregt zu sein. Hier hilft nur eins: gegenseitiges Vertrauen und sich Zeit lassen. Wenn du Zweifel hast, sich etwas komisch anfühlt oder dir doch alles zu schnell geht, sag einfach „stopp!“. Wenn dein Partner oder deine Partnerin dafür Verständnis zeigt, merkst du, dass du ihm

oder ihr auch wirklich wichtig bist. Denn Sex bedeutet neben der eigenen Lustbefriedigung auch immer ein gegenseitiges Verwöhnen und Rücksichtnahme. Sicherlich wird man sich mit der Zeit beim Sex auch immer vertrauter. Übrigens: Das erste Mal muss nicht bis zu einem gewissen Alter abgehakt sein. Mit 16 Jahren hatten erst ein Drittel der Jungen und weniger als die Hälfte der Mädchen Sex. Du kannst also erstmal entspannt abwarten ...

DAS ERSTE MAL HAT ZEIT.

Sex und woran man noch denken sollte

Wichtig ist, dass ihr trotz aller Aufregung auch schon beim ersten Mal an die sichere Verhütung einer ungeplanten Schwangerschaft und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) denkt.

Mythos Jungfernhäutchen und Entjungferung

Das Jungfernhäutchen (Hymen) ist ein elastischer Hautrand, der den Scheideneingang umgibt. Weil es so dehnbar ist, können auch Mädchen, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatten, problemlos einen Tampon einführen.

Wenn der Penis beim Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt wird, kann es sein, dass die Dehnbarkeit des Jungfernhäutchens nicht ausreicht und es an einer Stelle etwas einreißt. Dabei kann es auch etwas bluten. Aber das muss alles nicht sein. Es gibt Mädchen, die spüren davon beim ersten Mal nichts oder fast nichts. Den „Akt der Entjungferung“, bei dem vom Penis „eine Haut durchstoßen werden muss“, gibt es in Wirklichkeit gar nicht.

Ob ein Mädchen/eine Frau schon einmal Geschlechtsverkehr hatte, ist also oft nicht erkennbar.

Was genau ist ein Orgasmus?

Wunderschön, aber schwer zu beschreiben

Der Orgasmus ist das „i-Tüpfelchen“ beim Sex, der Höhepunkt der Lust. Aber schon alleine das Wort „Höhepunkt“ schraubt die Erwartungen viel zu hoch. Um es einmal klar zu sagen, ein Orgasmus muss kein Rausch oder Feuerwerk sein. Er kann genauso schön leise und entspannt verlaufen. Je nach Stimmung, Erregung und auch Naturell.

Kein Orgasmus, nicht gut beim Sex?

Das ist absoluter Blödsinn.

Bei Männern ist es offensichtlich: Sperma da, Orgasmus da.

Aber bei Frauen?

WAS GEFÄLLT DIR?

FÜHLST DU DICH

Hier spielt das Wie und Wo eine größere Rolle.

Viele haben besonders bei den ersten Malen keinen Orgasmus. Oft wissen beide nicht, dass das Eindringen des Penis in die Scheide viel seltener zum Höhepunkt führt als das Berühren und Streicheln des Kitzlers. Je besser du dich und deinen Körper kennst, desto leichter kannst du deinem Partner/deiner Partnerin sagen, was dir gefällt.

Mach dir keinen Druck

Ein Orgasmus kann nicht erzwungen werden.

Müdigkeit, Alkohol, Stress oder Anspannung sind nicht hilfreich.

Musst du z. B. ständig fürchten gehört oder gar gestört zu werden, bist du eher verkrampft und gehemmt – also alles andere als lustvoll. Wenn du hingegen an einem Wohlfühlort bist, kannst du dich entspannen und fallen lassen.

WOHL?

Homo, hetero, bi – die Welt ist bunt

Wo die Liebe hinfällt

In wen man sich verliebt, kann man nicht beeinflussen. Liebe ist immer schön, egal, ob du dich in einen Jungen oder in ein Mädchen verguckt hast. Hetero, schwul, lesbisch oder bi – Liebe ist so vielfältig wie die Menschen.

Homosexualität kann eine Phase sein

Gerade, wenn es zu den ersten sexuellen Erlebnissen kommt, kann es sein, dass Jungs und Mädchen sich eine Zeit lang zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen und sich das später wieder ändert.

Du bist anders – und das ist okay

Wenn du merkst, dass du homosexuell bist, kann es manchmal ganz schön schwer sein, sich zu outen. Du machst dir vielleicht Sorgen und Gedanken darüber, wie dein Umfeld reagiert. Aber vielleicht ist das gar nicht nötig, denn oft rea-



gieren Familie und Freunde gelassen, weil sie dich akzeptieren und so mögen, wie du bist. Sollte es aber unangemessene Reaktionen geben, liegt dies sicher daran, dass dein Gegenüber sich erst einmal unsicher fühlt und Zeit braucht. Lass dich davon nicht entmutigen.

Und ganz wichtig: Unterstützung findest du bei Gleichgesinnten. Es gibt viele Gruppen für homosexuelle Jugendliche, die auch regional vernetzt sind.



**NUR EIN BEISPIEL FÜR EINE ONLINE-GRUPPE:
LAMBDA-ONLINE.DE**

Erster Sex

Zuverlässige Verhütung | Vorwort



Mit dem Wunsch nach dem ersten Sex wird auch die Auseinandersetzung mit dem Thema „zuverlässige Verhütung“ notwendig. Nimm dir ein Herz, sei mutig und sprich das Thema rechtzeitig an. Denn schließlich geht es beim Sex um mehr als nur um den Moment. Sex haben bedeutet immer, gegenseitig Verantwortung zu übernehmen und am besten ist es, wenn ihr gemeinsam entscheidet, welche(s) Verhütungsmittel ihr anwenden wollt.

Übrigens: Zuverlässige Verhütung bezieht sich nicht nur auf die Verhinderung einer ungeplanten Schwangerschaft, sondern auch auf den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Vorbereitet verhüten

Die zuverlässigste Verhütung besteht aus einer Kombination von Kondom und einem hormonellen Verhütungsmittel wie z. B. der Pille. Viele Jugendliche verhüten auf diese Weise.

Kondome sind für Jungen das einzige anwendbare Verhütungsmittel. Sie verhindern bei passender Größe sowie geübter und richtiger Anwendung **zuverlässig** eine Schwangerschaft und schützen als einziges Verhütungsmittel gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Infektionen. Es gibt Kondome in verschiedenen Größen, Farben und Stärken, mit Noppen oder mit Geruch. Viele Jugendliche gehen

gerade bei den ersten Kondomkäufen lieber in ein Geschäft, wo sie möglichst niemand kennt. Das ist völlig okay und viel besser, als aus Scham keins zu kaufen. Wenn ihr gemeinsam Kondome aussucht, kann das die Situation auflockern und entspannen.

Die Pille zählt bei richtiger Anwendung zu den **sehr zuverlässigen** Verhütungsmitteln. Du bekommst sie allerdings nur auf Rezept. Wenn du also mit der Pille verhüten möchtest, musst du vorher eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufsuchen. Diese werden dich gut beraten, sodass du eine Pille erhältst, die optimal zu dir passt.

Fruchtbarkeit und Schwangerschaft

Wenn Spermium und Eizelle verschmelzen, ...

... entsteht eine Schwangerschaft. Das kann passieren, wenn zum richtigen Zeitpunkt, den sogenannten „fruchtbaren Tagen“, Spermien durch Scheide und Gebärmutter in die Eileiter gelangen und dort auf eine Eizelle treffen.

Wann kann ich schwanger werden?

Der Zyklus dauert zwischen 23 und 35 Tagen. Ca. 14 Tage vor der nächsten Periodenblutung findet der Eisprung (Ovulation) statt. Die reife Eizelle gelangt dabei in den Eileiter und kann dort nur in den nächsten 12 Stunden befruchtet werden. Wenn in dieser Zeit ein Spermium die Eizelle erreicht und mit ihr verschmilzt, entsteht ein neuer Mensch.

Für die Verhütung klingt das erst einmal überschaubar – ist es aber nicht:

1. Der Zeitpunkt des Eisprungs ist nie sicher berechenbar, denn der Zyklus ist stark beeinflusst von z. B. Stress, Diät, Kummer, Reisen, Krankheit ...
2. Die Spermien in der Gebärmutter und den Eileitern überleben bis zu 5, in manchen Fällen sogar 7 Tage.
3. Die „fruchtbaren Tage“ können also bis zu 7 Tage vor und ein Tag nach dem Eisprung sein.

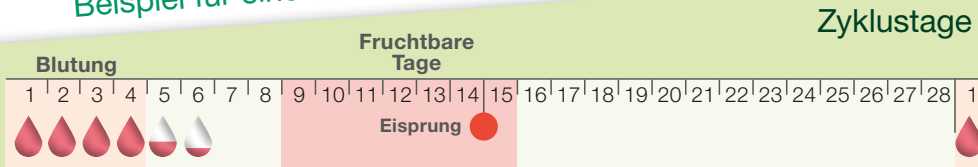
SUCHMASCHINE: ZYKLUSKALENDER



Deshalb kannst du nie berechnen bzw. sicher sein, wann genau du fruchtbar bist und wann nicht.

Ein Zyklus kalender kann dir trotzdem dabei helfen, deinen Rhythmus zu kennen und dich darauf einzustellen, wann ungefähr die nächste Periode kommt. Es gibt zahlreiche Apps, mit denen man den eigenen Zyklus dokumentieren kann. Aber Vorsicht, einige Apps melden dir den kommenden Eisprung oder andere Besonderheiten. Aber das sind nur statistische Berechnungen aus deinen vergangenen Zyklen. Darauf kannst du dich nicht verlassen. Weder Apps noch Computer wissen, was aktuell in deinem Körper passiert.

Beispiel für einen 28-Tage-Zyklus



Schwangerschaftsverhütung

Sicherheit gibt nur eine gute Verhütungsmethode

In Deutschland wird von Mädchen und jungen Frauen hierzu am häufigsten die Pille angewendet.

Zuverlässig verhüten kann einfach sein

Eine Verhütungsmethode soll sehr zuverlässig sein und das möglichst ohne gesundheitliche Risiken. Zusätzlich sollte sie keine Probleme für eine spätere Schwangerschaft darstellen, schnell absetzbar sein und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützen. Sicher willst du aber auch, dass die Verhütung einfach, praktisch und nicht zu teuer ist. Für viele Mädchen ist deshalb die Pille das Mittel der Wahl. Für Jungen gibt es nur das Kondom.

Die Kombination Pille und Kondom gibt euch die größte Sicherheit, denn ...

JE NIEDRIGER DER PEARL-INDEX,

DESTO ZUVERLÄSSIGER DIE VERHÜTUNGSMETHODE!



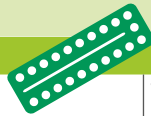
... doppelt schützt besser.

Die Pille schützt vor einer Schwangerschaft und das Kondom vor Ansteckung. Denn beim Sex können unterschiedlichste Krankheiten übertragen werden. Siehe Seite 57.

Neben Pille und Kondom gibt es auch andere Verhütungsmethoden. Wie sicher die einzelnen sind, zeigt der sogenannte Pearl-Index an. Je kleiner sein Wert ist, desto sicherer ist die Verhütungsmethode.

Verhütungsmethoden

Verhütung mit Hormonen






Verhütungsmethode	Pille (Mikropille)	Vaginalring Flexibel, wird selbst in die Scheide eingeführt	Pflaster Wird selbst auf die Haut geklebt
Pearl-Index***	0,1–0,9	0,4–0,65	0,4–0,9
Inhaltsstoffe	Östrogen* + Gestagen**	Östrogen* + Gestagen**	Östrogen* + Gestagen**
Anwendung	1x täglich z. B. 3 Wochen + 1 Woche Pause oder weitere 7 Pillen ohne Wirkstoff	1x im Monat 3 Wochen mit Ring + 1 Woche Pause	1x in der Woche 3 Wochen mit Pflaster + 1 Woche Pause
Sicherheit und Anwendungsmöglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige Blutung meist kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige Blutung evtl. kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft Wirksam auch bei Durchfall und Erbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßige Blutung evtl. kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft Wirksam auch bei Durchfall und Erbrechen

* Östrogene sind weibliche Geschlechtshormone, die zur Verhütung eingesetzt werden. ** Gestagene oder Gelbkörperhormone sind ebenfalls weibliche Geschlechtshormone.

Hormonfreie Verhütung

Mechanische Verhütung




Verhütungsmethode	Kupferspirale / -kette Wird von Ärztin/vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt	Kondom Wird über den steifen Penis gestreift	Diaphragma Wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt
Pearl-Index***	0,9–3,0	2,0–12,0	3,0–20,0
Inhaltsstoffe	Kupferionen	Latex oder Silikon	Latex oder Silikon
Anwendung	1x für 3–10 Jahre	Unmittelbar vor jedem Geschlechtsverkehr (Einmalnutzung!)	Einführen maximal 2 Stunden vor jedem Geschlechtsverkehr. Entfernen frühestens 6 Stunden danach.
Sicherheit und Anwendungsmöglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> Blutung evtl. länger, stärker und schmerzhafter Wirksam auch bei Durchfall, Erbrechen und Einnahme von Antibiotika 	<ul style="list-style-type: none"> Schützt als einzige Methode zusätzlich vor STI**** Zuverlässigkeit hängt von korrekter Größe, Handhabung und Kondomqualität ab 	<ul style="list-style-type: none"> Sicherheit und Anwendung nur in Kombination mit spermizidem Gel 



Östrogenfreie Pille	Hormonspirale Wird von Ärztin/vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt	Verhütungsstäbchen Wird von Ärztin/vom Arzt unter die Haut gelegt	3-Monatsspritze Wird von Ärztin/vom Arzt in den Muskel gespritzt
0,14–3,0	0,16	0,0–0,08	0,3–1,4
Gestagen**	Gestagen**	Gestagen**	Gestagen**
1x täglich 4 Wochen fortlaufend ohne Pause	1x für 3–5 Jahre	1x für 3 Jahre	1x alle 3 Monate
<ul style="list-style-type: none"> • Änderung des Blutungsmusters/ Ausbleiben der monatlichen Blutung, Zwischenblutung möglich • Alternative, wenn z. B. Östrogene nicht eingenommen werden dürfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Blutung meist kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft, evtl. keine Blutung mehr • Wirksam auch bei Durchfall und Erbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirksam auch bei Durchfall und Erbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Änderung des Blutungsmusters/ Ausbleiben der monatlichen Blutung, Zwischenblutung möglich • Wirksam auch bei Durchfall und Erbrechen

*** Der Pearl-Index gibt an, wie zuverlässig die Methode ist (grün = sicher, rot = unsicher).

**** STI = sexuell übertragbare Infektionen

Chemische Methode	Natürliche Methoden	
Spermizide Gel, Creme, Schaum oder Zäpfchen wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt	NFP (Natürliche Familienplanung) Temperaturmethode und Schleimbeobachtung	Coitus interruptus (Aufpasser/Rückzieher) Samenerguss außerhalb der Scheide
3,0–21,0	0,3–9,0	4,0–18,0
z. B. Milchsäure oder Benzalkoniumchlorid	Fieberthermometer	Kurz vor dem Samenerguss
Mind. 10 Minuten vor jedem Geschlechtsverkehr	Tägliche, morgendliche Temperaturmessung und Schleimbeobachtung	
<ul style="list-style-type: none"> • Als alleinige Verhütungsmethode zu unsicher • Kann zu Unverträglichkeiten und Allergien führen 	<ul style="list-style-type: none"> • Methode kann nur nach ausführlicher Beratung z. B. durch Ärztin/Arzt, gutem Körpergefühl und täglicher Körperbeobachtung angewendet werden • Für ältere Frauen, die ihren Zyklus gut kennen 	

Die Pille

Die Pille – so wirkt sie

Bevor deine Frauenärztin/dein Frauenarzt dir ein Rezept über die Antibabypille ausstellt, besprecht ihr, ob diese Verhütungsmethode für dich geeignet ist. Wenn ja, gibt es eine große Auswahl an Pillen. Deshalb ist es wichtig, dass deine Frauenärztin/dein Frauenarzt dich kennt. Nur so können sie Risiken, aber auch gewünschte Zusatznutzen für dich besser einschätzen und dir die „richtige“ Pille verordnen. Wichtig sind dabei Fragen wie: Hast du Regelschmerzen oder andere Probleme bei der Periode? Rauchst du? Wie ist dein Gewicht? Nimmst du andere Medikamente ein? Hast du Hautprobleme oder eine verstärkte Körperbehaarung? Gibt es bei dir oder deiner Familie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfälle, Zuckererkrankungen oder Thrombosen (siehe Seite 42)?

Deine Frauenärztin/dein Frauenarzt erklärt dir auch, wie sich dein Körper mit der Einnahme der Pille verändern kann. Du erfährst, was normal und gewollt ist, und was nicht. Wenn du die möglichen Risiken und Nebenwirkungen kennst, kannst du im Ernstfall sofort darauf reagieren.

ES GIBT EINE GROSSE AUSWAHL,

ABER NICHT JEDE PILLE PASST ZU DIR.



Die Pille schützt dich dreifach

Die Pille enthält Hormone, die den natürlichen weiblichen Geschlechtshormonen (Östrogen und Progesteron [dies ist ein sogenanntes Gestagen]) sehr ähnlich sind. Moderne Mikropillen, die diese beiden Hormone enthalten, sind sehr niedrig dosiert. Östrogenfreie Pillen enthalten nur das Hormon Gestagen. Sie sind deshalb für Mädchen und Frauen, die kein Östrogen vertragen oder einnehmen dürfen, eine gute Alternative.

Dass die Pille so zuverlässig verhütet, hat drei Gründe:

- Die Hormone der Pille verhindern den Eisprung. Ohne Eizelle keine Befruchtung und damit auch keine Schwangerschaft.
- Die Pille sorgt für die Bildung eines Schleimpfropfens im Gebärmutterhals. Wie ein Korken hält dieser den Eingang verschlossen – Spermien müssen draußen bleiben.
- Die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht mehr ganz so hoch aufgebaut. Die befruchtete Eizelle kann sich nicht einnisten und heranwachsen.

Erfahren meine Eltern davon?

Für das Gespräch und die Beratung bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt gilt Schweigepflicht.

Natürlich ist es immer besser, wenn deine Eltern wissen, dass du einen Freund hast und über Verhütung nachdenkst, weil du mit ihm schlafen willst. Es erfordert ein bisschen Mut, darüber zu sprechen. Aber es ist ein Zeichen von Reife und du zeigst, dass du ihnen vertraust und offen damit umgehst.

Bist du noch keine 18 Jahre, muss die Ärztin/der Arzt beurteilen, ob du „einwilligungsfähig“ bist und den nötigen Reifegrad besitzt, bevor du z. B. die Pille zur Verhütung verschrieben bekommst. Ist dies der Fall, benötigst du kein Einverständnis deiner Eltern.

Unter 14 Jahren ist man per Gesetz noch ein Kind. Sex ist für Kinder verboten, deshalb ist es schwierig, die Pille ohne Elterneinwilligung zu erhalten. In Ausnahmefällen kann dies trotzdem möglich sein. Wende dich vertrauensvoll an eine Ärztin/einen Arzt.

DIE PILLE REGELMÄSSIG EINNEHMEN.

So nimmst du die Pille richtig ein

Wichtig zu wissen: Die Pille kann dich nur dann vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen, wenn du sie wie verordnet regelmäßig einnimmst.

Und wenn du die Pille mal vergessen hast?

Keine Panik. Bei modernen Mikropillen und östrogenfreien Pillen kannst du die vergessene Einnahme innerhalb der nächsten 12 Stunden nachholen. Sind jedoch mehr als 12 Stunden vergangen, ist die Verhütung nicht mehr sicher. Wenn ihr sowieso ein Kondom zusätzlich benutzt habt, ist das kein Problem. Wenn nicht, ist es besser, du rufst in der Praxis an und fragst, was du tun sollst. Es kommt jetzt darauf an, an welchem Tag du die Pille zu spät oder gar nicht genommen hast und wann du Sex hattest. Dann kann es nämlich nötig sein, dass du die Pille danach einnehmen musst (siehe dazu Seite 47). Auf jeden Fall solltest du bis zum Einsetzen der nächsten Blutung zusätzlich mit einem Kondom verhüten. Nimm immer die vergessene Pille so schnell wie möglich nach, auch wenn das bedeutet, dass du zwei Tabletten an einem Tag oder gleichzeitig einnimmst.

Das Gleiche gilt auch, wenn du die Tablette innerhalb von 3–4 Stunden nach Einnahme erbrochen hast oder starken Durchfall hattest. Auch einige Medikamente können die Wirkung der Pille herabsetzen. Dazu gehören manche Antibiotika oder



Medikamente, die bei Krampfleiden oder Depressionen eingenommen werden. Bitte frage immer bei der verschreibenden Ärztin/dem Arzt nach, ob deine Medikamente sich mit der Pille „vertragen“!

Tipps, um die Pilleneinnahme nicht zu vergessen:

- Ein Reminder am Wecker kann dich täglich daran erinnern.
- Du kannst in deinem Handy eine tägliche Erinnerungsfunktion einstellen.
- Es gibt auch Apps für dein Smartphone, die dich an die Einnahme der Pille erinnern.
- Versuche die Einnahme der Pille in die tägliche Routine einzubauen. Nimm sie z. B. immer morgens nach dem Zähneputzen.



Was spricht noch für die Pille?

- **Regelbeschwerden werden weniger oder können aufhören**

Die Gebärmutter Schleimhaut wird bei der Pillenanwendung nicht so hoch aufgebaut, sodass die regelmäßige Abbruchblutung meist kürzer und schwächer wird. Die Gebärmutter verkrampft sich nicht so stark.

- **Die Blutung kommt regelmäßig**

Die Pille sorgt dafür, dass die Abbruchblutung zuverlässig in der Woche der Hormonpause auftritt. Die nächste Blutung ist somit immer gut berechenbar.

- **Hautprobleme bessern sich**

Viele Mädchen leiden unter fettiger, unreiner Haut oder Akne. Bestimmte Pillen können das Hautbild verbessern. Sprich deine Ärztin/deinen Arzt darauf an.

Die Kosten der Pille

Wenn du unter 22 Jahre alt bist, zahlt deine gesetzliche Krankenkasse die Pille. Ab 18 Jahren fällt bei jedem Pillenrezept eine Zuzahlung von 5 oder 10 Euro an. Bei einer privaten Krankenversicherung kann es sein, dass du die Pille selber bezahlen musst.

Hat die Pille auch Nebenwirkungen?

Da die Pille ein Medikament ist, können Nebenwirkungen auftreten. Damit vor der Einnahme der Pille eine ärztliche Beratung erfolgt, gibt es die Pille nur auf Rezept.

In den ersten Einnahmemonaten kann es sein, dass sich die Hormone erst einmal einpegeln müssen. Leichte und meist vorübergehende Nebenwirkungen wie z. B. Übelkeit, Kopfschmerzen oder Spannungsgefühl in den Brüsten können auftreten. Auch leichte Zwischenblutungen sind möglich.

Wenn diese Beschwerden anhalten, stärker werden oder Gefühlsschwankungen wie z. B. depressive Verstimmungen oder sexuelle Lustlosigkeit auftreten, sprich mit deiner Ärztin/deinem Arzt. Gemeinsam werdet ihr einen Weg finden, damit umzugehen. Vielleicht kommt ein anderes Präparat infrage.

Eine besonders ernst zu nehmende Nebenwirkung ist die Thrombose.

Thrombose

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel in einer Ader, das zu deren Verschluss führen kann. Wird dieser Thrombus dann mit dem Blutstrom weitertransportiert, spricht man von einer Embolie. Diese kann lebensgefährlich sein, weil hierdurch die Blutversorgung wichtiger Organe verhindert werden kann.



NIEDRIG DOSIERTE PILLEN

WERDEN MEIST GUT VERTRAGEN.


Pillen mit Östrogen können das Risiko für eine Thrombose erhöhen. Dabei gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Präparaten. Wenn junge und gesunde Frauen die Pille einnehmen, kommt es nur selten zu einer Thrombose. In den ersten 4–6 Monaten ist die Gefahr eine Thrombose zu entwickeln am größten. Leider ist das Risiko nach einer Pillenpause von 4 Wochen oder länger wieder so hoch wie beim Neubeginn der Pilleneinnahme.

Eine Thrombose kann durch vielfältige Gründe entstehen, nicht nur durch die Einnahme der Pille. Für deine Ärztin/deinen Arzt ist es deshalb sehr wichtig zu wissen, ob du rauchst, übergewichtig bist, andere Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes hast und ob es in deiner Familie schon einmal Fälle von Thrombose gab. So kann dein persönliches Risiko viel besser beurteilt werden.


Und wenn bei dir ein erhöhtes Risiko vorliegen sollte, wird deine Ärztin/dein Arzt dich zu anderen Verhütungsmethoden beraten.

Um die Pille gibt es eine Menge Gerüchte und Halbwahrheiten. Was stimmt und was nicht?

Ab wann wirkt die Pille, wenn man mit der Einnahme beginnt?

- | | |
|--|---|
|  <ul style="list-style-type: none">⊗ Erst nach einem Monat⊗ Frühestens nach 2 Wochen | <ul style="list-style-type: none">⊗ Ab dem ersten Tag der Periode, wenn man sie regelmäßig/pünktlich 1x täglich einnimmt⊗ Ab dem 7. Tag regelmäßiger/pünktlicher Einnahme, wenn die Pille erst ab dem 2.-5. Tag der Periode eingenommen wird |
|--|---|

Wovor kann die Pille schützen?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">⊗ HIV/AIDS⊗ Hepatitis B⊗ weiteren sexuell übertragbaren Infektionen | <ul style="list-style-type: none">⊗ Schwangerschaft  |
|---|--|

Was bewirkt die Pille sonst noch?



- ☹ Die Pille macht dick
- ☹ Die Pille macht unfruchtbar, wenn man sie lange nimmt
- ☹ Durch die Pille wächst die Brust
- ☺ Die Pille kann bei Regelbeschwerden helfen
- ☺ Die Pille kann Pickel und Akne bessern
- ☺ Die Blutung wird regelmäßig

Was ist im Umgang mit der Pille wissenswert?

- ☹ Die Pille stopft dich „mit Chemie voll“
- ☹ Alle paar Jahre muss man eine Pillenpause machen
- ☹ Rauchen ist erst ab einem Alter von ca. 35 Jahren ein Risiko
- ☺ Moderne Pillen sind niedrig dosiert
- ☺ Ein regelmäßiger Arztbesuch ca. 2x pro Jahr ist notwendig
- ☺ Auch nach langjähriger Einnahme kannst du gleich nach dem Absetzen der Pille schwanger werden



Notfallverhütung

Rechtzeitige Nachsorge im Notfall

Verhütungspannen können jedem passieren. Was du tun solltest, wenn du die Pille vergessen hast, steht auf Seite 39.

Aber es gibt noch viele andere Gründe für eine missglückte Verhütung:

Ihr habt im Rausch der Gefühle gar nicht daran gedacht, zu verhüten. Das passiert übrigens häufiger, wenn Alkohol im Spiel ist.

Ihr habt nur mit einem Kondom verhütet und das ist gerissen, abgerutscht oder stecken geblieben?

Er wollte „aufpassen“ und das hat nicht funktioniert. Kein Wunder, denn dies ist eine absolut unsichere Verhütungsmethode, auf die du dich nicht verlassen solltest. Oder, oder, oder ...

Jetzt gilt: Ruhig bleiben, aber **möglichst schnell** reagieren.

Denn, eine Notfallverhütung ist möglich.

Es muss dir nicht peinlich sein, die Verhütungspanne zu gestehen und um Hilfe zu bitten. Im Gegenteil, damit zeigst du, dass du verantwortungsbewusst mit dir und deinem Körper umgehst.




EGAL WAS PASSIERT,

EINE NOTFALLVERHÜTUNG IST MÖGLICH.

Die Pille danach

Rechtzeitig eingenommen hemmt diese Notfalltablette einmal eingenommen den Eisprung oder verzögert ihn um mindestens 5 Tage. Hat der Eisprung schon stattgefunden, kann sie nicht mehr wirken. Auch eine bereits bestehende Schwangerschaft lässt sich mit der Pille danach nicht beenden. Es gibt zwei verschiedene Pillen danach, die sich in ihrem Wirkstoff unterscheiden (Levonorgestrel oder Uli-
pristalacetat).



Beide wirken umso zuverlässiger, je eher sie nach dem ungeschützten Sex eingenommen werden – **am besten innerhalb der ersten 12 Stunden** – und maximal bis 72 Stunden (Levonorgestrel) oder 120 Stunden (Ulipristalacetat) danach. Die Blutung kann zum erwarteten Zeitpunkt oder bis zu einer Woche später eintreten. Bis dahin solltet ihr beim Sex unbedingt ein Kondom benutzen, denn bis zum Eintritt der nächsten Blutung besteht kein Verhütungsschutz, auch wenn du die Pille weiterhin einnimmst. Wenn deine Blutung nicht kommt, geh zu einer Frauenärztin/einem Frauenarzt.

Die Pille danach ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Hier wirst du auch dazu beraten. In Online-Apotheken darf sie nicht verkauft werden. Mädchen unter 14 Jahren bekommen die Pille danach nur auf Rezept.

Fragen und Antworten zur Pille danach

Wie sicher ist die Pille danach?

Wenn du die Pille danach so schnell wie möglich einnimmst und damit dem möglichen Eisprung zuvor kommst, schützt sie dich sehr sicher vor einer Schwangerschaft. Je länger du mit der Einnahme wartest (maximal 3 oder 5 Tage), desto unsicherer wirkt sie. Trotzdem gilt: besser als gar nicht.



Was mache ich nachts, an Feiertagen oder am Wochenende?

Es gibt immer einen Apotheken-Notdienst. Welche Apotheke das bei dir ist, erfährst du im Internet (z. B. www.apotheken.de oder www.aponet.de).

Brauchst du ein Rezept, bekommst du dies beim ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dieser ist ohne Vorwahl und kostenlos unter der Telefonnummer 116117 zu erreichen.

Was kostet die Pille danach?

In der Regel kostet die Levonorgestrel-haltige Pille danach etwa 20 Euro und die mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat um die 35 Euro.

Wenn du ein Rezept für die Pille danach hast und unter 20 Jahre alt bist, übernimmt deine Krankenkasse die Kosten. Ab 18 Jahren ist die Rezeptgebühr zu zahlen.

Hat die Pille danach Nebenwirkungen?

In seltenen Fällen können Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen, Schwindelgefühle, leichte Bauchschmerzen oder Schmierblutungen auftreten. Gut zu wissen: Wenn du die Pille danach genommen hast, hat das keinerlei Einfluss auf spätere Schwangerschaften.

Kann man nicht nur nach dem Sex immer eine Pille danach einnehmen, vor allem, wenn man nicht oft Sex hat?

Das ist keine gute Idee, denn die Pille danach ist höher dosiert als andere Pillen oder hat einen ganz anderen Inhaltsstoff. Wenn du sie zu häufig einnimmst, bringt das deinen Hormonhaushalt durcheinander.

Sieh es so: Die Pille danach ist rechtzeitig eingenommen euer Rettungsanker nach einer Verhütungspanne.

Der erste Praxisbesuch

Hier wirst du beraten

Deine Frauenärztin/dein Frauenarzt kann dir alle Fragen beantworten, die mit deinem Körper und deiner Regel zu tun haben. Auch wenn es um Schwangerschaft, Verhütung oder Beschwerden geht, bist du hier richtig.

Wann du dort zum ersten Mal hingehst, ist deine Entscheidung. Es gibt hierfür unterschiedlichste und manchmal auch sehr dringende Gründe, aber kein bestimmtes Alter.

Wenn du noch keine Ärztin/keinen Arzt kennst, frag eine Freundin oder deine Mutter. Unter **www.maedchensprechstun.de** kannst du auch nach einer Praxis mit spezieller Mädchensprechstunde in deiner Nähe suchen.

Das erste Mal

Es fühlt sich vielleicht etwas komisch an, zum ersten Mal in eine frauenärztliche Praxis zu gehen ...

Viele Mädchen fühlen sich wohler, wenn sie nicht alleine sind, sondern jemanden dabei haben. Vielleicht mag eine Freundin, dein Freund, deine Mutter oder Schwester dich begleiten?

Wenn du keine Beschwerden hast, sondern z. B. gerne ein Verhütungsmittel bekommen möchtest, wird meist erst einmal geredet, sich kennengelernt und evtl. eine Ultraschalluntersuchung vom Bauch aus durchgeführt. Das ist weder schmerzhaft noch peinlich. Die Hose bleibt an und dein Oberteil musst du auch nicht ausziehen.

DIE UNTERSUCHUNG PASSIERT BEHUTSAM

UND DAHER SCHMERZFREI.

Beim zweiten Mal bist du bestimmt schon viel gelassener und je nach Grund deines Besuchs wird bei diesem Folgetermin dann evtl. eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt. Denn natürlich ist es gut und sinnvoll, dass deine Ärztin/dein Arzt untersucht, ob Scheide, Gebärmutter und Eierstöcke gesund sind.

Was für dich mit großer Aufregung und auch Ängsten verbunden sein kann, ist für deine Ärztin/deinen Arzt ganz normale Routine. Sie sind Expertinnen/Experten und werden sehr behutsam vorgehen, sodass dir nichts wehtut.

Praktische Tipps für den ersten Untersuchungstermin

Es ist hilfreich, wenn du regelmäßig einen Zykluskalender führst, den du beim Termin dabei hast.

Frisch gewaschen fühlst du dich bestimmt auch wohler. Normales Waschen der Intimregion ist dabei vollkommen ausreichend.

Wenn es dir unangenehm ist, so „nackt“ vor der Ärztin/dem Arzt auf dem Untersuchungsstuhl zu sitzen, kannst du z. B. ein langes T-Shirt oder einen Rock anziehen. Gut wäre, wenn du zum Untersuchungstermin nicht gerade deine Regel hast. Es sei denn, du hast Beschwerden und die Regel ist der Grund für den Besuch.

Was passiert bei einer Untersuchung?

Auch wenn die Vorstellung nicht gerade angenehm klingt, für die frauenärztliche Untersuchung setzt du dich auf einen speziellen Untersuchungsstuhl, der es der Ärztin/dem Arzt ermöglicht, alle notwendigen Untersuchungen möglichst einfach durchführen zu können. Der Stuhl kann nach hinten gekippt werden, und damit die Intimregion zugänglich wird, legt man Beine und Füße auf die dafür vorgesehenen Auflagen. Für die Untersuchung werden sehr feine Instrumente verwendet, die dir nicht wehtun und auch das Jungfernhäutchen nicht verletzen. So können



DIE ERSTE UNTERSUCHUNG

^{es}
FÜHLT SICH VIELLEICHT KOMISCH AN.

das Innere der Scheide und der Gebäutereingang untersucht werden. Anschließend erfolgt die Tastuntersuchung der Gebärmutter und Eierstöcke. All dies passiert sehr behutsam und dauert nur wenige Minuten. Danach ist die Untersuchung beendet und du kannst dich wieder anziehen.

Wenn deine Brüste dir keine Probleme oder Sorgen bereiten und du keine Fragen dazu hast, werden sie nicht untersucht.

Vorbereitung auf den ersten Untersuchungstermin

Wenn du zum ersten Mal bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt bist, weil du vielleicht die Pille haben möchtest, stellt sie/er eine Reihe von Fragen, um dich besser kennenzulernen.

- ▢ Deine Körpergröße? cm Dein Gewicht kg
- ▢ Rauchst du? Nein Ja, ca. Zigaretten pro Woche
- ▢ Gibt es **in deiner Familie** bestimmte Krankheiten (z. B. Thrombosen, Allergien, Krebs)?

-
- ▢ Hast oder hattest du bestimmte Erkrankungen (z. B. Thrombosen, Allergien)?

-
- ▢ Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?

-
- ▢ Bist du schon mal operiert worden – wenn ja, wann und weshalb?
-

- Wann hattest du deine allererste Regelblutung, wann deine letzte?

Erste Blutung: Monat Jahr

Letzte Blutung: Tag Monat Jahr

- Wie ist deine Regelblutung?
(Wenn du einen Zykluskalender führst, solltest du ihn unbedingt mitnehmen!)

stark mittel schwach regelmäßig unregelmäßig

- Hast du momentan Beschwerden – wenn ja, welche?
-

- Hattest du schon Geschlechtsverkehr? Ja Nein

- Bestimmte Pillen können mehr als nur verhüten. Bei der Auswahl der für dich geeigneten Pille wird deine Ärztin/dein Arzt dich fragen, wie stark du unter Folgendem leidest:

	stark	leicht	gar nicht
Hautprobleme (Hautunreinheiten, Pickel, fettige Haut)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Starke Körperbehaarung oder Haarausfall	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Regelbeschwerden (Symptome wie Brustspannen, traurige Stimmung oder Reizbarkeit vor der Blutung)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Zyklusunregelmäßigkeiten	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

- Und das Wichtigste: Überlege in aller Ruhe – welche Fragen hast du an die Ärztin/den Arzt?

Liebe(r) ohne Gefahr | Vorwort



Liebe kann wehtun

Liebe ist ein sehr großes Gefühl. Und gerade, wenn es um die körperliche Liebe geht, kann der Verstand auch buchstäblich mal aussetzen. Dann wird Liebe vielleicht sogar gefährlich. Einige Gefahren können zum Beispiel körperliche Gewalt, extreme Eifersucht, Mobbing oder durch Sex übertragbare Krankheiten (siehe Seite 57) sein.

Liebe vorsichtig

Das ist natürlich kein Grund sich zurückzuziehen, nach dem Motto „No Fun – No Risk“. Aber es ist gut, einige Regeln zu beachten, auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen und, sobald sich etwas komisch anfühlt, zu reagieren. Du sollst die Liebe genießen – auf allen Ebenen – aber damit auch vorsichtig umgehen. Liebe lieber ohne Gefahr.

Sex und Krankheiten

STI

Es gibt Krankheiten, die beim Sex übertragen werden. Das sind die sogenannten STI, Sexually Transmitted Infections oder zu Deutsch: Sexuell übertragbare Infektionen. Die Erreger können sich auch lange Zeit unbemerkt in Körperflüssigkeiten wie z. B. Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit, Speichel oder auf der Haut oder Schleimhaut der Genitalorgane, des Mundes oder des Afters befinden. Dazu gehören z. B. Chlamydien, HPV, Herpes genitalis, Trichomonaden, Hepatitis B oder HIV, Tripper- und Syphilis-Bakterien. Wenn dein Partner oder deine Partnerin, vielleicht auch ohne es selbst zu wissen, eine solche Infektion hat, kannst du dich beim Sex damit anstecken.

Auf Nummer sicher gehen

Vor den meisten sexuell übertragbaren Infektionen (STI) kannst du dich mit einem Kondom schützen. Impfungen können Hepatitis B und eine Ansteckung mit Humanen Papillomaviren (HPV) verhindern. HPV kann Krebs z. B. am Gebärmutterhals oder Feigwarzen in der Intimregion hervorrufen. Frage hierzu deine Ärztin/ deinen Arzt.

Auch beim Oral- oder Analverkehr kannst du dich anstecken. Deshalb gilt auch hier: schütze dich mit Kondomen oder speziellen Latextüchern (Dental Dam).

Pst ... darüber spricht man nicht

Vielen Menschen ist es peinlich über Beschwerden im Intimbereich zu sprechen wie z. B. Brennen und starker Juckreiz, veränderter Ausfluss, Schmerzen evtl. auch beim Sex, Hautveränderungen (Warzen, Bläschen, offene Stellen) oder Blutungen. Aber all dies könnten Anzeichen unterschiedlicher STI sein. Wenn diese zu spät erkannt oder nicht behandelt werden, kann es zu schwerwiegenden Folgen wie z. B. Unfruchtbarkeit, Krebs oder dauerhaften Schmerzen kommen.



Also trau dich

Wende dich bei derartigen Beschwerden möglichst schnell an deine Ärztin/deinen Arzt.

Generell gilt, die meisten STI können behandelt werden.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN –

SCHÜTZEN IST WICHTIG!

Sex und Internet

Digital ist nicht real

Sex ist im Internet weit verbreitet. Es gibt viele Seiten, auf denen Jugendliche erotische Gedanken und Bilder austauschen. Das nennt man auch Cybersex (CS). Damit solltest du vorsichtig sein, denn online ist es einfach, ein Bild zu verkaufen, das gar nicht der Realität entspricht. Dich kann jemand anmachen, der in Wahrheit ganz anders ist.

Vorsicht mit eigenen Posts

Umgekehrt solltest du dir auch überlegen, welche Fotos du postest. Ein Foto am Strand mit Bikini scheint dir vielleicht unverfänglich. Aber es kann sein, dass sich jemand gezielt auf die Suche nach solchen Fotos macht, davon erregt wird, dann vielleicht Kontakt zu dir aufnimmt und du dich im besten Fall nur genervt, im schlimmsten Fall jedoch belästigt fühlst. Überleg dir also bei jedem Bild im Internet gut, ob du als Partygänger, Playmate oder was auch immer das Bild gerade darstellt, rüberkommen willst. Oft sind das ja auch nur Momentaufnahmen und nicht dein tagtägliches Leben. Sei lieber du selbst und frage dich bei deinen Bildern nicht nur, wie sie auf deine Freunde wirken, sondern auch auf Arbeitgeber, Lehrkräfte, deine Eltern oder andere Personen, die dir wichtig sind.

Sexting kann gefährlich werden

Wenn du Nacktfotos von dir über das Internet austauschst, nennt man das Sexting. Problem hierbei ist, der Empfänger kann das intime Foto weiterschicken, an Freunde und Bekannte oder sogar auf eine öffentliche Plattform stellen. Wenn dies ohne dein Wissen geschieht, ist das zwar eine Straftat und du kannst dich dagegen wehren, aber ob es dir gelingt, das Bild endgültig zu löschen, ist fraglich. Und außerdem kannst du nicht wissen, wer sich deine Fotos schon auf seinem Rechner oder Handy gespeichert hat.

Anlaufstellen sind zum Beispiel:

www.internet-beschwerdestelle.de

www.jugendschutz.net | www.klicksafe.de

Auch die verschiedenen sozialen Netzwerke sollten Beschwerdestellen anbieten. Oder du wendest dich an die Polizeidienststelle in deiner Nähe.



Das Internet kann süchtig nach Sex machen

Einige machen sich täglich stundenlang auf die Suche nach erotischen Kicks. Sie kommen gar nicht mehr davon los und sind von der Masse an Sexmaterial im Web überfordert. Diese Jugendlichen brauchen ärztliche oder therapeutische Hilfe, denn Sexsucht ist eine Krankheit, die behandelt werden muss.



INTIME FOTOS KÖNNEN OHNE DEIN WISSEN INS NETZ

GESTELLT WERDEN.

Sex und Gewalt

Wenn Sex ein „Nein“ verlangt

Sex kann leider auch dunkle Seiten haben. Es kann beispielsweise zu nicht gewollten körperlichen und seelischen Übergriffen kommen. Dieser Missbrauch von Vertrauen und Gefühlen kann dich seelisch stark verletzen, und du fragst dich vielleicht, ob du etwas falsch gemacht hast. **Nein!** Nicht du, sondern die Person, die dir gegenüber übergriffig war, hat falsch gehandelt, und das ist strafbar. Denn dein Körper gehört dir. Nur du allein entscheidest, wer dich wie berührt – auch in der Familie und bei Bekannten. „Nein“ zu sagen, ist nicht nur gefühlt dein gutes Recht, sondern im Gesetz verankert. Das gilt auch für das Zeigen von Bildern, Filmen oder Handlungen mit sexuellen/pornografischen Inhalten gegen den eigenen Willen. Genauso darf niemand dazu gedrängt werden, bei Texten, Musik ... mit entsprechenden Inhalten zuzuhören.

Sexuelle Schimpfworte sind eine Form von Gewalt

Auch Beleidigungen und Beschimpfungen, wie z. B. Schwuchtel oder Schlampe, sind üble Nachrede und Verleumdung und daher strafbar.

Werde aktiv und setz dich zur Wehr

Wenn du dich in einer Situation unwohl fühlst oder dir sexuelle Gewalt widerfährt, hol dir Hilfe! Auch wenn es dir peinlich ist und du dich schämst. Wende dich an deine Familie oder deinen Freundeskreis. Manchmal ist es aber auch einfacher, sich jemandem anzuvertrauen, den man nicht kennt.

Und wenn du sexuelle Gewalt beobachtest? Nicht einfach wegschauen! Biete Unterstützung an und überlege, wer euch weiterhelfen kann.



Hilfsportal bei sexuellem Missbrauch

www.hilfsportal-missbrauch.de | Tel.: 0800 22 55 530

Die Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de | Tel.: 0800 116 111

Der Deutsche Kinderschutzbund

www.dksb.de

Hilfsportale gegen sexuelle Gewalt

www.wildwasser.de | www.zartbitter.de

Sexpraktiken

Erlaubt ist, was beiden gefällt

Beim Sex ist vieles erlaubt – solange es beiden gefällt und niemand Schaden nimmt. Der eigenen Fantasie und Neugierde sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Auch kann es sein, dass sich die eigenen oder gemeinsamen Vorlieben im Laufe der Beziehung ändern. Deshalb ist es wichtig, auch weiterhin im Gespräch miteinander zu bleiben und immer wieder in sich hineinzuhorchen, ob die eigenen und partnerschaftlichen Wünsche zueinander passen und erfüllbar sind.

Sex ist weder Leistungssport mit mehreren zwingend zu absolvierenden Stellungen und Sexpraktiken noch braucht man unbedingt Sexspielzeug dazu. Auch beim Sex gibt es vieles, was man für sich nicht akzeptieren muss, selbst wenn dies im Internet oder anderen Medien so dargestellt wird. Wenn also eine Situation eintritt, in der du dich nicht mehr wohlfühlst oder Sorge hast, die Kontrolle zu verlieren, sag deutlich „stopp!“.

**ES GIBT KEINE REGEL, DIE BESAGT,
WAS NORMAL IST UND WAS NICHT.**

Infos im Web



Hilfreiche Links und Portale

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.schwanger-unter-20.de

Informationen zu Verhütung, Schwangerschaft und Beratung.

www.loveline.de

Portal für Jugendliche um die Themen Liebe, Verhütung, Sex und Schönheit.

www.liebesleben.de

Informationen zu Liebe, Sex und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

PRO FAMILIA – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.

Stresemannallee 3
60596 Frankfurt am Main
www.profamilia.de

www.sextra.de, www.sexundso.de

Onlineberatung für Jugendliche in Sachen Liebe, Freundschaft und Sexualität.

Deutscher Kinderschutzbund (DKSB) e. V.

Schöneberger Str. 15
10963 Berlin
www.dksb.de

www.nina-info.de

Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen.

www.mädchensprechstun.de

Informationen zum ersten Frauenarztbesuch.

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe

www.frauen-gegen-gewalt.de

Die gemeinnützige ÄGGF ist ein deutschlandweiter Zusammenschluss von Ärztinnen und Ärzten. Ihr Ziel ist die aufsuchende ärztliche Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Schule unter dem Motto: Den eigenen Körper mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen kennen, schätzen und schützen lernen zum verantwortungsvollen Umgang mit sich und anderen. Hierzu vermitteln sie Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Schwerpunkt Mädchen und junge Frauen) kultur- und gendersensibel seit über 60 Jahren verlässliches Wissen zu vielen Themen rund um die sexuelle und reproduktive Gesundheit. Mit ihren 90-minütigen, in der Regel geschlechtsgetrennten Informations- und Fragestunden bilden sie eine Brücke ins Gesundheits- und Beratungssystem und erreichen auch all diejenigen, die diese Angebote bisher nicht kannten oder nicht in Anspruch genommen haben. Durch ihre große Fachkompetenz und hohe Glaubwürdigkeit unterstützen sie wissenschaftlich qualitätsgesichert Schulen bei der Förderung der Gesundheitsbildung und -kommunikation.

Die ÄGGF steht unter den Schirmherrschaften der:

- Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.
- Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin e. V.
- Deutschen Gesellschaft für Urologie e. V.



Die Initiative Mädchensprechstunde hat das Ziel, spezielle Gesprächsangebote für Mädchen in frauenärztlichen Praxen zu etablieren. Die Mädchensprechstunde ist eine Initiative der Gedeon Richter Pharma GmbH, wissenschaftlich unterstützt von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V., empfohlen und unterstützt vom Berufsverband der Frauenärzte e. V.

www.maedchensprechstun.de

Du hast Fragen zu Liebe, Sex und Verhütung? Wir haben die Antworten!

www.verhuetbar.de



Praxisstempel

66110385 01/2020