

A photograph of two people's arms and hands clasped together, set against a background of green grass. A large, dark shadow of a heart is cast onto the grass below the hands. The overall scene is bright and sunny.

SEX?

JA, SICHER!
VERHÜTUNGSBROSCHÜRE

MUVS MUSEUM FÜR VERHÜTUNG UND
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

- Geschlechtsorgane weiblich **4**
- Jungfernhäutchen **5**
- Innere Geschlechtsorgane weiblich **6**
- Geschlechtsorgane männlich **8**
- Zyklus und fruchtbare Tage **9**
- Wann kann ein Mädchen schwanger werden? **11**
- Was machen Hormone **12**
- Pearl Index/Wirksamkeit **12**
- Übersicht der Verhütungsmethoden **14**
- Hormonstäbchen **16**
- Hormonspirale **17**
- Kupferspirale **18**
- Scheidenring **19**
- Hormonpflaster **20**
- Pille **21**
- Kondom **23**
- Pille danach **25**
- Weitere Methoden **26**
- Kosten **26**
- Keine Verhütungsmethoden **27**
- Links **27**
- Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt **28**
- Verhütungsquiz **29**

Sex? – ja, sicher!

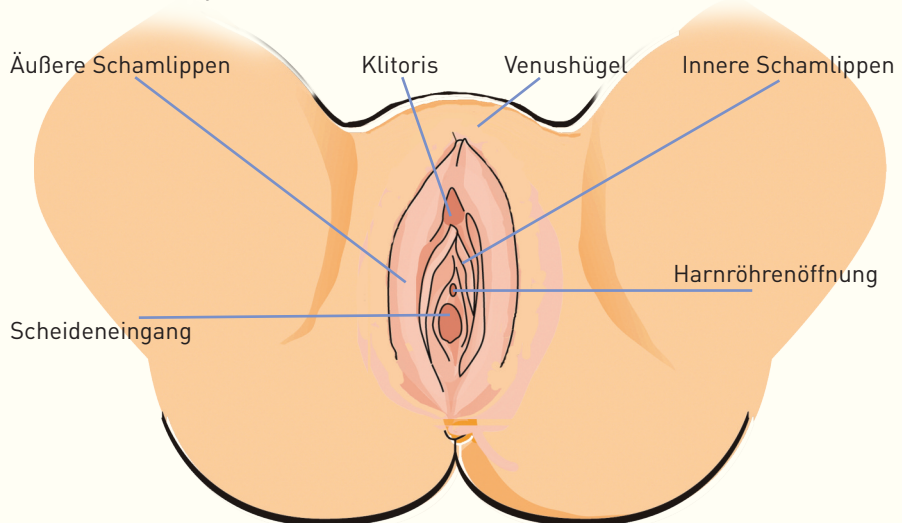
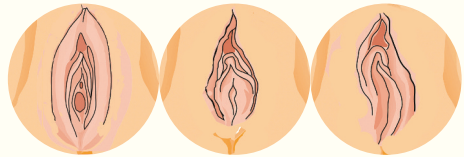
Die Pubertät ist eine aufregende Zeit. Dein Körper verändert sich und du entdeckst deine Sexualität. Vielleicht hast du schon einmal über dein „Erstes Mal“ nachgedacht oder hast diese Erfahrung bereits gemacht. Dabei stellen sich dir viele Fragen. Zum Beispiel wie ist das so mit den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen? Wann kann ein Mädchen schwanger werden? Kann man sehen, ob ein Mädchen noch „Jungfrau“ ist? Welche Verhütungsmittel gibt es und welche kommen für mich in Frage?

Diese Broschüre gibt dir Antworten auf diese und andere Fragen, damit du gut informiert bist und entscheiden kannst, welche Methode am besten zu dir und deiner Partnerin oder deinem Partner passt. Am Ende findest du ein Quiz, um dein Wissen zu testen.

ÄUSSERE GESCHLECHTSORGANE WEIBLICH

Um wirksam zu verhüten, müssen wir erstmal wissen, wie unsere Geschlechtsorgane aussehen und was in unserem Körper überhaupt vorgeht.

Hier siehst du Beispiele für die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane, die bei jedem Mädchen verschieden aussehen. Diese werden oft Scheide oder Vagina genannt. Die korrekte Bezeichnung dafür ist Vulva. Die Vulva jedes Mädchens sieht anders aus und das ist auch normal.



JUNGFERNHÄUTCHEN /SCHEIDENHÄUTCHEN

FAKTEN

&

MYTHEN

Rund um das Jungfernhäutchen gibt es viele Geschichten, die nicht stimmen.

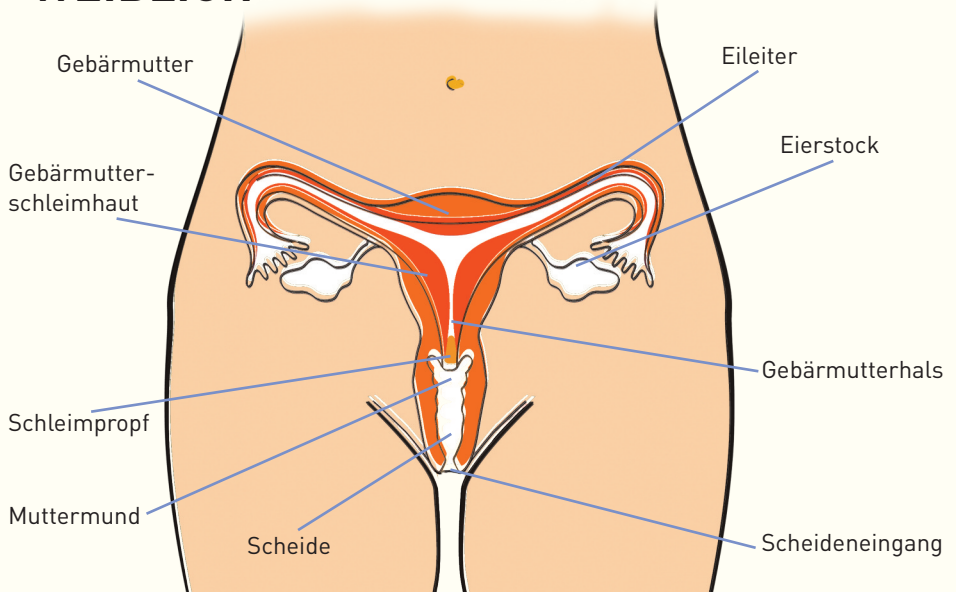
- Das Jungfernhäutchen ist eine weiche Haut, am Eingang der Scheide.
- Das Jungfernhäutchen ist offen und verschließt den Scheideneingang nicht.
- Beim ersten Geschlechtsverkehr wird das Jungfernhäutchen gedehnt und kann dabei seine Form verändern.
- Die meisten Mädchen bluten NICHT beim ersten Mal.
- Ein Mädchen kann sich mit einem Tampon NICHT selbst entjungfern.
- Die Form des Jungfernhäutchens sagt nichts darüber aus, ob ein Mädchen schon einmal Sex hatte oder nicht.

Formen Jungfernhäutchen:

So wie jedes Mädchen und jeder Junge unterschiedlich aussieht (z.B. Nasen, Ohren, Mund), sehen auch Scheidenhäutchen unterschiedlich aus:



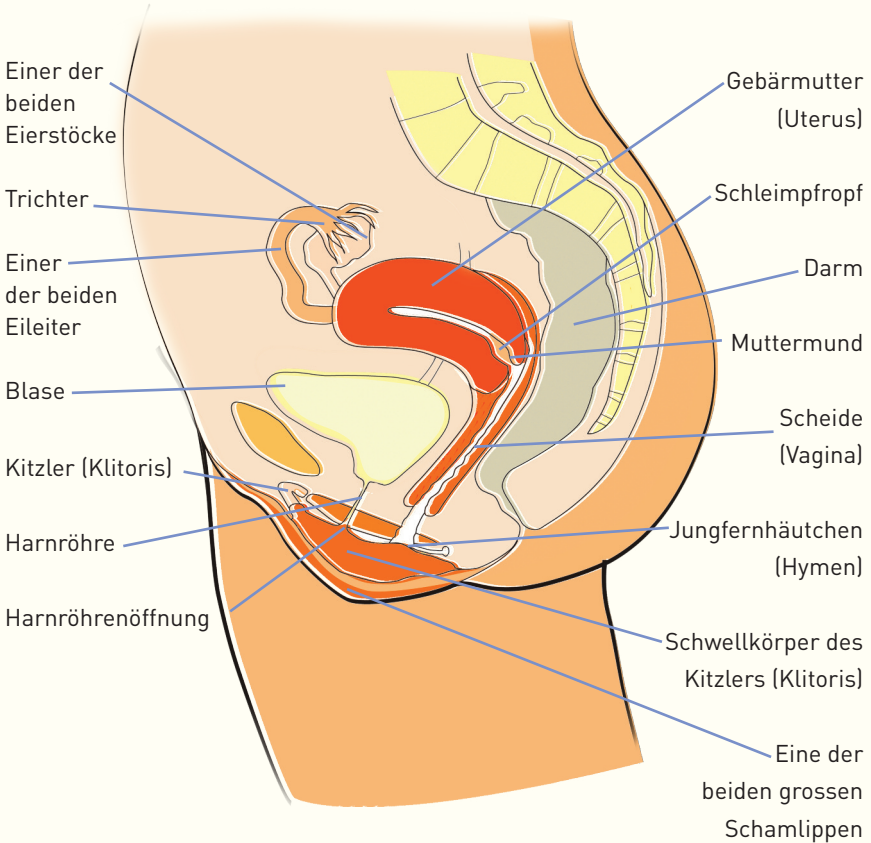
INNERE GESCHLECHTSORGANE WEIBLICH



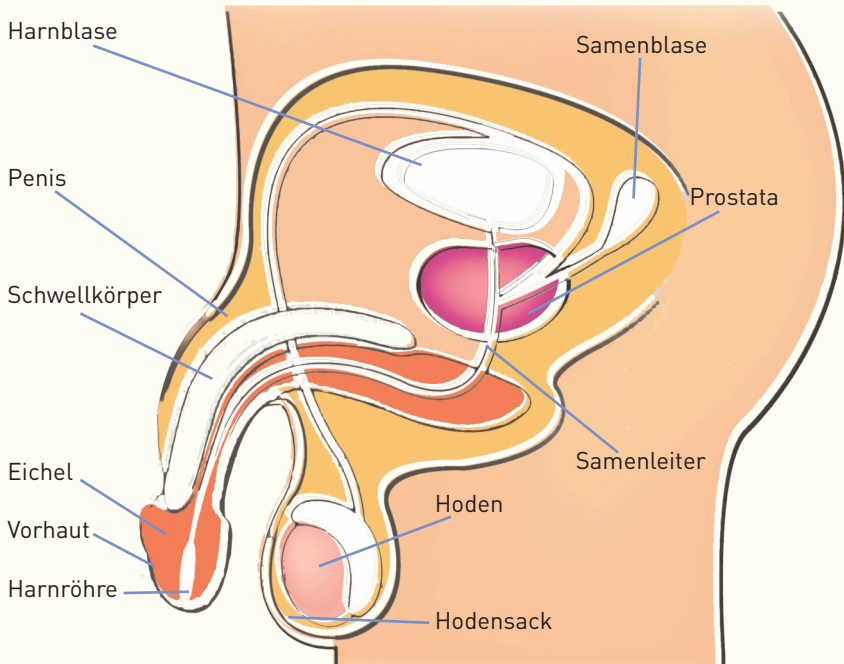
FAKTEN

- Jeden Monat reift eine Eizelle heran, abwechselnd in einem der beiden Eierstöcke
- Wenn diese nicht befruchtet wird, kommt es 14 Tage später zur Regelblutung
- Wenn eine Frau schwanger ist reift keine weitere Eizelle heran
- Auch hormonelle Verhütungsmittel verhindern das Heranreifen einer Eizelle

Die Gebärmutter ist ungefähr so groß wie eine Faust.



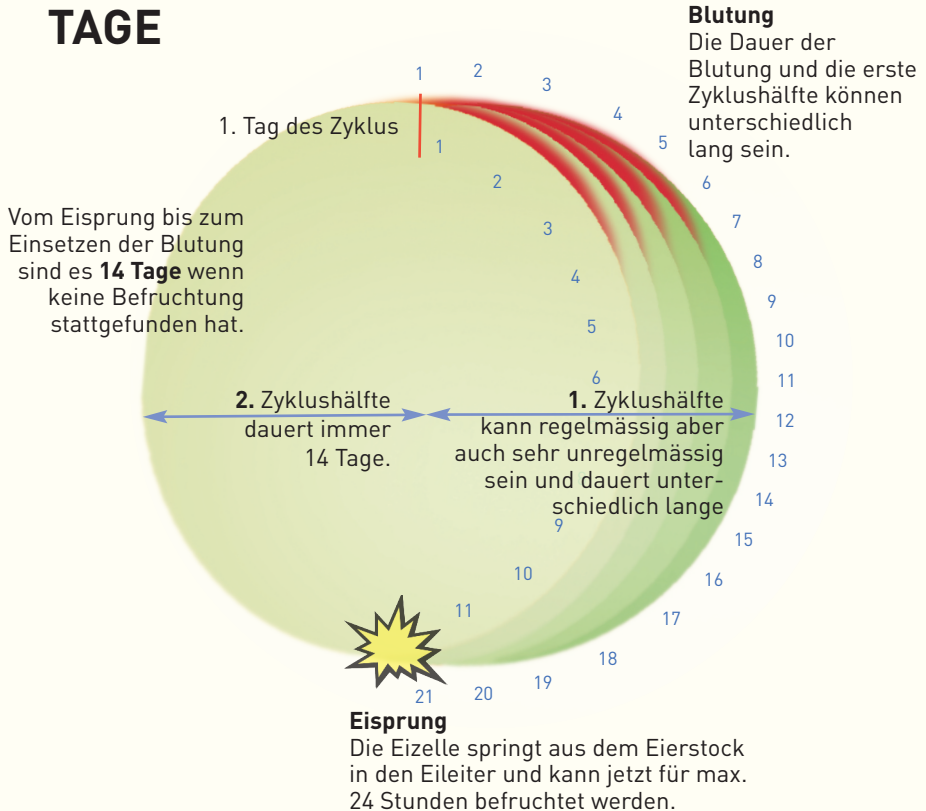
GESCHLECHTSORGANE MÄNNLICH



FAKTEN

- In jedem Samenerguss sind 60-360 Millionen Spermien
- Spermien machen nur 10% der gesamten Flüssigkeit beim Samenerguss aus
Der Rest ist Flüssigkeit aus der Prostata-Drüse – einem kleinen Organ, das nur Männer haben

ZYKLUS UND FRUCHTBARE TAGE



Will ein Mädchen schwanger werden oder eine Schwangerschaft verhindern spielt der Zyklus eine große Rolle. Aber was ist der Zyklus?

Zyklus und fruchtbare Tage

„Zyklus“ ist die Zeit, zwischen den Regelblutungen eines Mädchens (es wird auch von Periode, Menstruation oder Monatsblutung gesprochen). Die meisten Mädchen bekommen ihre erste Regel zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr. Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Regel – also sehr gut zu sehen. Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Blutung.

Der Zyklus dauert meistens zwischen 21 und 35 Tagen. Jeder Zyklus kann unterschiedlich lang sein. Bei den meisten Mädchen ist der Zyklus nicht regelmäßig, weil er durch vieles beeinflusst werden kann (Stress, Reisen, Klimaveränderung, etc.).

Was passiert im Körper während des Zyklus?

Das Einsetzen der Menstruation bedeutet, dass ein Mädchen schwanger werden kann, da im Körper ab jetzt Eizellen heranreifen.

Pro Zyklus reift in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle. Die Eierstöcke wechseln sich dabei ab. In einem Zyklus reift die Eizelle auf der linken Seite heran, im nächsten Zyklus auf der rechten Seite.

Während des Zyklus wächst in der Gebärmutter Schleimhaut, damit sich dort eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Ungefähr zwei Wochen vor der Blutung „springt“ die Eizelle aus dem Eierstock und wird vom Eileiter aufgefangen. Nun kann die Eizelle für maximal 24 Stunden von einer Samenzelle (Spermien) befruchtet werden.

Die befruchtete Eizelle wandert dann den Eileiter entlang zur Gebärmutter und nistet sich dort ein.

Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, geht die aufgebaute Schleimhaut mit der nächsten Regel ab. Die Regelblutung dauert meist zwischen vier und sieben Tagen. Das Mädchen verliert nur ca. eine halbe Kaffeetasse Blut.

Wann kann ein Mädchen schwanger werden?

Damit eine Schwangerschaft entstehen kann, müssen Eizelle und Samenzelle (Sperma) aufeinandertreffen und „verschmelzen“.

Wenn ein Mädchen und ein Junge ungeschützten Sex haben, also keine Verhütungsmethode verwenden, gelangt Sperma des Jungen in die Scheide des Mädchens. Von dort wandern die Spermien in die Gebärmutter und in die Eileiter, wo sie auf eine Eizelle nach dem Eisprung warten.

Das Problem ist, dass niemand vorhersagen kann, wann der Eisprung stattfindet. Außerdem können die Spermien bis zu 6 Tage im Eileiter überleben. Sie warten quasi auf eine Eizelle. Deshalb kann ein Mädchen schwanger werden, wenn es innerhalb von 6 Tagen vor dem Eisprung ungeschützten Sex oder eine Verhütungspanne hat. Darum ist es wichtig, bei jedem Mal Sex wirksam zu verhüten.

Zu den wirksamsten Verhütungsmitteln gehören die hormonellen Verhütungsmittel. Zu diesen zählen unter anderem:

- Pille
- Verhütungspflaster
- Scheidenring
- Hormonstäbchen
- Hormonspirale

Eine sehr wirksame Verhütungsmethode ohne Hormone ist die Kupferspirale.

Dies sind alles Verhütungsmittel für Mädchen.

Für Jungs gibt es abgesehen vom Kondom keine Verhütungsmittel.

Du musst selbst, oder gemeinsam mit deinem Partner oder Partnerin entscheiden, welche Verhütungsmethode am besten passt. Um ein hormonelles Verhütungsmittel oder die Kupferspirale zu bekommen, muss das Mädchen vorher zur Frauenärztin oder dem Frauenarzt gehen und sich beraten lassen.

Was machen Hormone?

Jeder Mensch hat Hormone im Körper. Damit verständigen sich die Körperorgane. Sie sind die Sprache des Körpers. In der Pubertät „sagen“ Hormone z.B., dass die Brüste und Schambehaarung wachsen soll. Auch für das Einsetzen der Regelblutung sind Hormone verantwortlich.

Wenn das Mädchen mit Hormonen verhütet, sagen diese dem Körper:

- X** es soll keine Eizelle heranreifen
- X** es soll kein Eisprung stattfinden
- X** es soll sich keine oder nur wenig Gebärmutter Schleimhaut aufbauen
- X** der Schleimpropfen beim Muttermund soll den ganzen Zyklus hindurch geschlossen bleiben

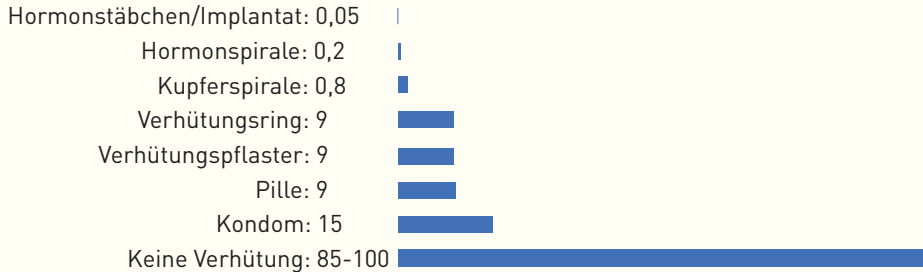
Es kann bei allen Verhütungsmethoden zu Nebenwirkungen kommen. Wenn ein Mädchen z.B. eine Pille-Sorte nicht verträgt, gibt es andere Hormon-Kombinationen, die vielleicht besser passen. Die Frauenärztin/der Frauenarzt, kann das Mädchen beraten, um die beste Verhütungsmethode zu finden!

Pearl Index – Was ist das wirksamste Verhütungsmittel?

Wenn du wissen möchtest, wie wirksam ein Verhütungsmittel ist, dann kannst du im Pearl Index nachschauen. Je niedriger die Zahl, umso wirksamer ist das Verhütungsmittel. Der Pearl Index gibt an, wie viele von 100 Frauen trotz eines bestimmten Verhütungsmittels innerhalb eines Jahres schwanger geworden sind.

Die Verhütungsmittel, die regelmäßig eingenommen bzw. angewendet werden müssen (wie zum Beispiel die Pille oder das Kondom), können leicht vergessen werden. Dann steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft und somit der Pearl Index.




Pearl Index im Überblick



Weitere Informationen findest du unter:

<http://www.verhuetung.info/wirksamkeit/pearl-index/>

Die folgende Auflistung an Verhütungsmitteln ist nach Ihrer Wirksamkeit gelistet:

-  = **Sehr wirksam** (weniger als 1 ungewollte Schwangerschaft pro 100 Frauen),
-  = **wirksam** (6-9 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen),
-  = **weniger wirksam** (mehr als 12 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen)

Manchmal wird ein sehr niedriger Pearl Index angegeben. Dieser ist theoretisch berechnet, bei dauernder Anwendung ohne Fehler. Im realen Leben ist jedoch nur der Praktische Pearl Index aussagekräftig, wie oben angegeben.

HORMONSTÄBCHEN

Pearl Index: 0,05

Anwendung: wird von der Ärztin/vom Arzt eingesetzt und nach 3 Jahren entfernt oder gewechselt



Das Hormonstäbchen (auch „Hormonimplantat“ genannt) wird dem Mädchen von der Frauenärztin/vom Frauenarzt direkt unter die Haut an der Innenseite des Oberarms geschoben. Dabei wird die Stelle betäubt und das Mädchen spürt keinen Schmerz. Das Einsetzen des Stäbchens dauert nur wenige Sekunden. Das Stäbchen ist unsichtbar, aber es kann ertastet werden.

Wenn das Stäbchen während der Menstruation eingesetzt wird, besteht sofort ein wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Wenn das Einsetzen später erfolgt, muss die ersten sieben Tage zusätzlich mit einer anderen Methode, wie z.B. einem Kondom, verhütet werden, da noch kein ausreichender Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft besteht.

Kosten (für das Hormonstäbchen und das Einsetzen lassen):

ca. €300 = ca. €8,30/Monat

Gut zu wissen: Das Hormonstäbchen schützt 3 Jahre sehr wirksam vor einer ungewollten Schwangerschaft. Nach Ablauf dieser Zeit muss das Stäbchen von der Frauenärztin/dem Frauenarzt entfernt werden, weil die Hormone aufgebraucht sind. Das Mädchen kann sich dann für eine andere wirksame Methoden entscheiden, sich ein neues Hormonimplantat einsetzen lassen, oder schwanger werden. Das Hormonstäbchen kann auch schon vor Ablauf der 3 Jahre entfernt werden. Dann besteht sofort wieder die Möglichkeit schwanger zu werden.

Mehr Informationen zum Hormonstäbchen findest du unter:
www.verhuetung.info/hormonelle-verhuetung/implantat

HORMONSPIRALE

Pearl Index: 0,2

Anwendung: wird von der Ärztin/vom Arzt eingesetzt und nach 3-5 Jahren entfernt oder gewechselt



Die Hormonspirale wird dem Mädchen von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt in die Gebärmutter gelegt. In der Spirale sind nur wenige Hormone, die direkt in die Gebärmutter abgegeben werden. Zum Einsetzen wird ein Einführröhrchen verwendet. Die Ärztin/der Arzt legt die Spirale während der Regelblutung, weil der Muttermund dann etwas offen ist und so das Einsetzen mit weniger Schmerzen verbunden ist. Zusätzlich können Tabletten gegeben werden, die den Muttermund weich machen. Manche Ärztinnen/Ärzte geben auch eine örtliche Betäubung, damit das Mädchen keine Schmerzen spürt.

Nach dem Einsetzen wird mit Ultraschall kontrolliert, ob die Spirale richtig in der Gebärmutter liegt. Wenn die Spirale am Beginn der Regelblutung gelegt wird, besteht sofort nach dem Einsetzen ein wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Einmal im Jahr wird die Lage der Spirale von der Ärztin/ dem Arzt per Ultraschall überprüft.

Kosten (für die Hormonspirale und das Einsetzen sowie Entfernen):

ca. €400 – €500 = ca. €8 – €11/Monat

Gut zu wissen: Die Hormonspirale kann, je nachdem welche Spirallänge gewählt wird, für 3 bis 5 Jahre im Körper des Mädchens bleiben. Während dieser Zeit besteht ein sehr wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Die meisten Mädchen haben mit der Hormonspirale weniger oder keine Regelblutung und Regelschmerzen. Diese Methode ist also sehr gut für Mädchen mit Regelschmerzen oder starker Regelblutung geeignet. Die Spirale kann auch vor Ablauf dieser Zeit entfernt werden. Sofort nach dem Entfernen der Spirale besteht für das Mädchen die Möglichkeit schwanger zu werden.

Mehr Informationen zur Hormonspirale findest du unter:

www.hormon-spirale.info

UNTERSCHIEDLICHE WIRKSAMKEIT

Sehr wirksam

Weniger als 1 ungewollte Schwangerschaft pro 100 Frauen in einem Jahr.



Methoden, die langfristig sehr wirksam schützen und nicht in den Ablauf der Sexualität eingreifen. Es ist nichts regelmäßig zu tun oder einzunehmen.

Wirksam

6-9 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr.



Methoden, die regelmäßig anzuwenden oder einzunehmen sind. Können jederzeit selbst abgesetzt oder beendet werden und greifen nicht in den Ablauf der Sexualität ein.

Weniger wirksam

Mehr als 12 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr.



Methoden, die regelmäßig oder vor jedem Verkehr anzuwenden sind. Die Wirksamkeit hängt stark von der langfristig fehlerfreien Anwendung ab.

DER VERHÜTUNGSMETHODEN



Hormon-
stäbchen



Hormon- &
Kupferspirale




Sterilisation
des Mannes




Sterilisation der Frau



3-Monats-
Spritze



Pille



Pflaster



Scheidenring



Kondom



Selbstbeobachtung



Aufpassen
/Coitus
interruptus



Diaphragma
/Spermizid

KUPFERSPIRALE

Pearl Index: 0,8

Anwendung: wird von der Ärztin/vom Arzt eingesetzt und nach 5 Jahren entfernt oder gewechselt



Die Kupferspirale ist eine der wirksamsten Methoden ohne Hormone. Sie wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt während der Menstruation eingesetzt. Die Kupferspirale wirkt durch den Kupferfaden, der Kupferionen abgibt. Dadurch können die Spermien die Eizelle nicht mehr befruchten. Gleichzeitig sorgt die Kupferspirale dafür, dass sich keine befruchtete Eizelle in der Gebärmutterschleimhaut einnisten kann.

Sofort nach dem Einsetzen besteht für 5 Jahre ein wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Nach Ablauf dieser Zeit wird die Kupferspirale von der Frauenärztin/vom Frauenarzt entfernt und das Mädchen kann sich wieder eine neue Kupferspirale einsetzen lassen, sich für ein anderes wirksames Verhütungsmittel entscheiden, oder schwanger werden.

Es gibt verschiedenen Arten von Kupferspiralen, z.B. die Goldspirale, die aber alle gleich wirken. Andere Arten, wie das Kupferkettchen und der Kupferball sind nicht so wirksam, weil sie öfter ausgestossen werden.

Kosten (für die Kupferspirale und das Einsetzen sowie Entfernen):

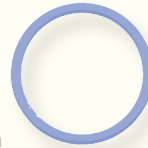
ca. €200 – €400 = ca. €3,50 - €6,50/Monat

Gut zu wissen: Die Kupferspirale kann jederzeit entfernt werden. Sofort nach dem Entfernen besteht wieder die Möglichkeit schwanger zu werden. Die Regelschmerzen und Regelblutung können durch die Kupferspirale verstärkt werden.

Mehr Informationen zur Kupferspirale findest du unter:

www.verhuetung.info/spiralen/kupferspirale

SCHEIDENRING /VERHÜTUNGSRING



Pearl Index: 9

Anwendung: Rezeptpflichtig, nach 3 Wochen selbst wechseln

Der Scheidenring enthält Hormone, die ganz langsam abgegeben und von der Scheide aufgenommen werden. Er wird vom Mädchen selbst in die Scheide eingeführt. Der Ring sucht sich selbst seinen Platz und sitzt richtig, wenn man ihn nicht mehr spürt – ähnlich wie bei einem Tampon. Er kann nicht zu tief drinnen sein und auch nicht herausfallen. Der Ring bleibt für drei Wochen in der Scheide, so lange reichen die Hormone. Danach nimmt ihn das Mädchen heraus. Es wird eine Woche Pause gemacht, bevor ein neuer Ring eingesetzt wird. Während der Pause kommt es zu einer Blutung.

Sex und der Ring: Meist spürt weder das Mädchen noch der Partner den Ring. Falls er doch stört, kann er für kurze Zeit, maximal 3 Stunden, herausgenommen werden. Falls er länger als 3 Stunden draußen ist, sollte für 1 Woche zusätzlich mit Kondom verhütet werden.

Kosten: ca. €20/Monat

Gut zu wissen: Diese eine Woche Pause muss nicht gemacht werden! Das Mädchen kann den nächsten Scheidenring gleich nach dem Entfernen des alten Rings einsetzen. Dann bleibt die Regelblutung aus. 1-2x im Jahr sollte eine Pause gemacht werden und eine Blutung erfolgen, für den Fall, dass sich etwas Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut hat.

Weitere Informationen zum Scheidenring findest du unter:

www.verhuetung.info/hormonelle-verhuetung/vaginalring-scheidenring/

HORMONPFLASTER

Pearl Index: 9

Anwendung: Rezeptpflichtig, 1x wöchentlich selbst wechseln



Wenn das Mädchen mit dem Hormonpflaster verhüten möchte, wird das Pflaster am ersten Tag der Regel auf die Haut am Oberkörper (ausgenommen im Brustbereich) aufgeklebt. Die Hormone werden von der Haut aufgenommen. Um wirksam geschützt zu sein, muss das Mädchen das Pflaster nach einer Woche wechseln. Das zweite Pflaster soll dabei nicht an der gleichen Stelle wie das vorherige geklebt werden. Nach einer weiteren Woche wird das dritte Pflaster wieder an einer anderen Körperstelle aufgeklebt.

Drei Wochen lang wird es wöchentlich gewechselt, dann wird eine Woche Pause gemacht. In dieser Zeit kommt es zu einer Blutung. Nach der Pause wird wieder mit einem neuen Pflaster begonnen (auch wenn die Blutung noch andauern sollte). Es darf jeweils nur ein Pflaster aufgeklebt werden! Es hält sehr fest und löst sich auch beim Duschen, Baden, Schwimmen etc. nicht ab.

Auch bei Erbrechen, oder Durchfall besteht trotzdem ein wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Kosten: ca. €18 - €20/Monat

Anwendungsfehler:

Das Pflaster wurde vergessen zu wechseln? Dem Mädchen bleiben 24 Stunden Zeit den Wechsel nachzuholen. Dauert es länger, ist das Mädchen nicht mehr geschützt und muss für eine Woche zusätzlich, z.B. mit einem Kondom, verhüten.

Mehr Informationen zum Hormonpflaster findest du unter:

www.verhuetung.info/hormonelle-verhuetung/verhuetungspflaster/

PILLE

Pearl Index: 9

Anwendung: Rezeptpflichtig, 1x täglich



Die Pille enthält Hormone, die eine ungewollte Schwangerschaft wirksam verhindern können. Wenn ein Mädchen mit der Pille verhüten möchte, nimmt sie die allererste Pille am ersten Tag der Regelblutung und ist ab diesem Zeitpunkt wirksam vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Damit die Pille wirkt, muss das Mädchen sie täglich entweder abends oder morgens mit einem Schluck Wasser einnehmen. (Tipp: die Pillenpackung am besten direkt neben die Zahnbürste legen, damit sie nicht vergessen wird.)

Die Uhrzeit ist nicht wichtig, aber die Einnahme sollte sich nicht mehr als 12 Stunden unterscheiden. Die meisten Pillen werden 21 Tage eingenommen und dann gibt es abhängig von der Pille 4-7 Tage Pause. Dadurch wird eine Blutung ausgelöst. Nach der Pause wird wieder mit der Pilleneinnahme begonnen. Nach drei Wochen Pille nehmen macht das Mädchen wieder eine Woche Pause, usw.

Gut zu wissen: Alle Pillen können auch 6–12 Monaten ohne Pause, im sogenannten „Langzyklus“, eingenommen werden. Das Mädchen hat dann keine Monatsblutung. Wird die Pille durchgenommen, sollte 1-2x im Jahr jeweils eine Woche mit der Pille pausiert werden, für den Fall, dass sich etwas Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut hat, die dann aus dem Körper ausgestoßen wird.

Weitere Informationen zu diesem Thema findest du unter: www.periodenfrei.info

Kosten: ca. €4 – €15/Monat

Anwendungsfehler:

Die Pille wurde vergessen zu nehmen? Dann kann die vergessene Pille innerhalb von 12 Stunden nachgenommen werden.

Erbrechen oder Durchfall kurz nach der Pilleneinnahme? Wenn das Mädchen Durchfall hat oder innerhalb von 1 Stunde nach der Pilleneinnahme erbricht, muss die Pille noch einmal genommen werden, da ansonsten kein wirksamer Schutz mehr besteht.

Beim Langzyklus: wenn die Pille ohne Pause eingenommen wird ist das Mädchen auch beim Vergessen von 1-5 Pillen geschützt. Allerdings kann es dann zu einer Blutung kommen. In jedem Fall sollte die Pille sobald als möglich weitergenommen werden.

Die Pille wird gleichzeitig mit einem anderen Medikament genommen?

Wenn Medikamente verschrieben werden, immer fragen, ob es Wechselwirkungen mit der Pille geben kann. Denn bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten verliert die Pille ihre Wirkung. In diesem Fall muss zusätzlich ein anderes Verhütungsmittel, wie z.B. ein Kondom, verwendet werden.

Hier findest du noch weitere Informationen zur Pille: www.diepille.info

KONDOM

Pearl Index: 15

Anwendung: bei jedem Geschlechtsverkehr



Während du von manchen Verhütungsmitteln vielleicht noch nie gehört hast, ist dir das Kondom wahrscheinlich bekannt und du hast möglicherweise schon mal eines in der Hand gehabt. Das Kondom ist eines der ältesten Verhütungsmittel, die es gibt. Kondome können heute überall gekauft werden. Du solltest es aber vermeiden Kondome aus Kondomautomaten zu benutzen. Diese könnten schon abgelaufen oder ausgetrocknet sein.

Das Kondom besteht meist aus Latex und ist das einzige Verhütungsmittel, das es für Jungs gibt. Das Kondom verhindert, dass die Spermien in die Scheide gelangen. Allerdings kommt vor dem eigentlichen Samenerguss ein so genannter „Lusttropfen“ aus dem Penis heraus. In diesem Tropfen können schon Spermien enthalten sein. Deshalb ist es wichtig, das Kondom vor dem ersten Kontakt des Penis mit der Scheide über den steifen Penis zu rollen. Am besten wird vorher mal geübt wie das Kondom verwendet wird: Das Hütchen am oberen Ende des Kondoms, das so genannte „Reservoir“, mit zwei Fingern festhalten, damit es nicht an der Eichel anliegt und dann das Kondom bis zur Penisschwanz abrollen.

Nach dem Samenerguss wird der Penis rasch wieder schlaff und kleiner. Daher muss das Kondom am unteren Ende festgehalten werden, wenn der Junge seinen Penis aus der Scheide des Mädchens zieht. Sonst kann das Kondom vom Penis abrutschen und die Samenflüssigkeit bleibt mit dem Kondom in der Scheide.

Ein Kondom sollte nur einmal benutzt werden.

Kosten: Ein einzelnes Kondom kostet zwischen €0,20 – €1,20

Gut zu wissen: Das Kondom schützt von allen Verhütungsmitteln am besten vor einigen sexuell übertragbaren Infektionen. Vor ungewollten Schwangerschaften schützt das Kondom aber nur mittelmässig, weil es leicht vergessen wird oder reißen kann. Auf der Verpackung des Kondoms stehen Haltbarkeitsdatum, TÜV und die Kondomgröße.

Anwendungsfehler: Das Kondom wurde falsch herum auf den Penis aufgesetzt und lässt sich nicht abrollen? Dann muss ein neues Kondom verwendet werden! Nicht einfach umdrehen, weil durch den Lusttropfen schon Spermien am Kondom sein können. Das Kondom ist gerissen? Dann sollte das Mädchen so schnell wie möglich die Pille danach nehmen! Diese Pille verschiebt den Eisprung um etwa 1 Woche.

Hast du gewusst: Ein Kondom kann eigentlich nicht „platzen“, weil es bis zu 15 Liter Flüssigkeit aufnehmen kann. Allerdings kann ein Kondom reißen, z.B weil es mit einem spitzen Gegenstand (Schere, Zähne, Fingernägel) in Kontakt gekommen ist oder die Scheide des Mädchens zu trocken ist. Daher ist es gut, das Kondom gemeinsam mit einem Gleitgel zu verwenden. Aber nur wasserlösliche Gels verwenden und kein Öl, weil sich das Kondom sonst auflöst.

Kondomgrößen: Wenn das Kondom zu klein ist, kann es den Penis einschnüren und bei dem Jungen Schmerzen verursachen. Außerdem reißt es schneller. Wenn das Kondom zu groß ist, kann es leicht abrutschen und/oder die Samenflüssigkeit kann in die Scheide gelangen. Darum ist es wichtig, die richtige Kondomgröße herauszufinden.

Mehr Informationen zum Kondom findest du unter:
www.verhuetung.info/barrieremethoden/kondom

PILLE DANACH

Wenn es eine „Verhütungspanne“ gab – z.B. ist das Kondom gerissen, die Pille wurde vergessen oder beim Sex wurde gar nicht verhütet, dann gibt es noch die Notfallverhütung: die Pille Danach. Du bekommst die Pille Danach in der Apotheke, ohne Rezept. Jede und jeder darf sie kaufen – auch Männer und Jungs. Es gibt kein Mindestalter.

Die Pille Danach wird vom Mädchen so schnell wie möglich (innerhalb von längstens 3 Tagen) nach dem Verkehr eingenommen! Die Pille Danach verschiebt den Eisprung für etwa 1 Woche nach hinten. In diesem Zeitraum sterben die Spermien ab und es kommt zu keiner Befruchtung. Die Pille Danach ist keine Schwangerschaftsabbruch-Pille, weil sie nur den Eisprung verschieben kann. Wenn das Mädchen schon einen Eisprung hatte, ist die Pille Danach wirkungslos. Deshalb sollte die Pille Danach so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden! Es ist empfehlenswert die Pille Danach vorher zu besorgen und für den Notfall bereits zu Hause zu haben! Und auch in den Urlaub mitzunehmen.

Die Pille Danach wirkt nur bei einer Verhütungspanne. Bis zur nächsten Menstruation muss zusätzlich mit einer anderen Methode verhütet werden, z.B. mit Kondom. Falls es im gleichen Zyklus zu einer weiteren Verhütungspanne kommt, sollte das Mädchen wieder eine Pille Danach nehmen. Dies hat keine negativen Auswirkungen, ist allerdings nicht so wirksam wie eine regelmäßige Verhütung.

Die Kosten: zwischen €13 (Vikela®) und €32 (EllaOne®).

Beide Pillen Danach wirken gleich gut und sind gleich gut verträglich.

Die Pille Danach ist eine hormonelle Notfallverhütung.

Mehr Informationen zur Pille Danach findest du unter:

www.verhuetung.info/notfallverhutung/pille-danach

WEITERE METHODEN

Neben den hier vorgestellten Verhütungsmethoden gibt es auch noch weitere, wie z.B. die Sterilisation von Mann oder Frau, die Dreimonatsspritze, das Diaphragma oder die Selbstbeobachtung („Natürliche Familienplanung“). Diese eignen sich aber für junge Mädchen und Jungs noch nicht. Mehr Informationen zu diesen Methoden findest du unter: www.verhuetung.info

KOSTEN

In Österreich werden die Kosten für die Verhütung leider nicht von der Krankenkasse bezahlt, so wie dies in den meisten anderen Ländern in West-Europa üblich ist. Auch nicht für Jugendliche. Deshalb muss die Verhütungsmethode selbst bezahlt werden. Es gibt für Jugendliche Beratungsstellen, bei denen ihr Informationen gratis erhaltet. Am fairsten ist es, wenn sich das Mädchen und ihr Freund die Kosten teilen.

	KOSTEN GESAMT	KOSTEN/MONAT	WIRKUNGSDAUER
HORMONSTÄBCHEN	ab ca. €300	ca. €8,30	3 Jahre
HORMONSPIRALE	ca. €400 – €500	€8 – €11	3-5 Jahre
KUPFERSPIRALE	ca. €200 – €400	ca. €3,50 – €6,50	5 Jahre

	KOSTEN/MONAT	HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG
VAGINALRING/SCHEIDENRING	ca. €19	alle 3 Wochen
HORMONPFLASTER	ca. €18	1x pro Woche
PILLE	ca. €4 – €15	täglich

KEINE VERHÜTUNGSMETHODEN

Es gibt immer wieder Mythen über Verhütungsmethoden.

Hier ein paar Methoden die NICHT funktionieren oder ganz unsicher sind:

Coitus Interruptus – Aufpassen – Rausziehen

Bevor der Junge seinen Höhepunkt/Orgasmus/Samenerguss hat, zieht er seinen Penis aus der Scheide des Mädchens. Aber es kann schon vorher ein Lusttropfen in die Scheide gelangt sein oder der Junge zieht seinen Penis zu spät heraus. Dann kann es zu einer Schwangerschaft kommen.

Cola-Dusche/Scheidenspülungen

Die Spermien sind viel zu schnell in der Gebärmutter und können nicht ausgespült werden. Scheidenspülungen schützen nicht vor ungewollten Schwangerschaften, sondern führen zu Infektionen der Scheide.

Nach dem Sex auf und ab hüpfen

Durch das Hüpfen können die Spermien nicht herausfallen.

Weiterführende Links zum Thema Verhütung:

Bei Fragen zu Verhütung, Schwangerschaft, Sex und Körper: www.traudich.org

Verhütung Info: www.verhuetung.info

First Love/ÖGF: www.firstlove.at

Familienplanung: www.familienplanung.de/verhuetung

Jugendinfo: www.jugendinfo.at

Profamilia: www.profamilia.de/fuer-jugendliche/verhuetung.html

Mein Körper in Wort und Bild: www.zanzu.de

Der erste Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ist oft sehr aufregend. Oft ist beim ersten Besuch gar keine Untersuchung notwendig, sondern nur ein Gespräch, eine Beratung und möglicherweise die Verschreibung einer Verhütungsmethode. Wenn das Mädchen nicht alleine hingehen möchte, kann auch eine Begleitperson (Freundin, Mutter, Freund, etc.) mitkommen. Wichtig ist es, eine Ärztin oder einen Arzt zu finden, bei der/dem sich das Mädchen wohl fühlt und ihr/ihm vertraut. Wenn dem nicht so ist, dann sollte für den nächsten Besuch eine andere Frauenärztin/ ein anderer Frauenarzt gewählt werden.

Bei einer gynäkologischen Untersuchung, muss das Mädchen seinen Unterkörper frei machen (auch die Unterhose muss ausgezogen werden) und sich auf den gynäkologischen Stuhl setzen. Manche fühlen sich wohler, wenn sie ein langes T-Shirt oder einen Rock anziehen, weil diese bei der Untersuchung angelassen werden können.

Bei der Untersuchung werden der Muttermund, die Scheide, Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter und die Brust untersucht. Häufig wird dazu ein Ultraschall gemacht, mit welchem man in den Körper sehen kann. Den Ultraschall spürt das Mädchen gar nicht. (Möglicherweise muss das Mädchen die Ultraschalluntersuchung selbst bezahlen).

Wann sollte ein Mädchen zur Frauenärztin/ zum Frauenarzt gehen:

- wenn das Mädchen Informationen über Verhütungsmethoden möchte, sich eine hormonelle Verhütungsmethode verschreiben oder eine Spirale bzw. Hormonstäbchen legen lassen möchte
- wenn das Mädchen vermutet schwanger zu sein
- wenn das Mädchen Fragen zu seinem Körper hat
- wenn es Beschwerden gibt (bei Schmerzen, Menstruationsprobleme, übel riechender Ausfluss, Brennen oder Jucken, Brustschmerzen oder Auffälligkeiten an der Brust, etc.)

Für den Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt braucht das Mädchen:

- einen Termin
- eine E-Card
- hilfreich ist eine Liste mit Fragen, die das Mädchen stellen möchte

VERHÜTUNGSQUIZ

Teste, was du dir gemerkt hast:

1. Wie lange ist die Eizelle befruchtbar?

- a. Maximal einen Tag
- b. Eine Minute
- c. Eine Woche
- d. Einen Monat

2. Wie lange überleben Spermien?

- a. Ein paar Stunden
- b. Maximal 1 Tag
- c. 6 Tage
- d. 28 Tage



3. Wie wird die Pille eingenommen?

- a. Täglich, muss aber nicht zur gleichen Uhrzeit sein
- b. Einmal pro Woche
- c. Einmal pro Monat
- d. Nur an Tagen an denen ich Sex haben möchte

4. Wo darf das Verhütungspflaster nicht aufgeklebt werden?

- a. Im Gesäßbereich
- b. Auf den Arm
- c. Auf die Schulter
- d. Im Brustbereich

5. Was ist der Pearl Index?
- a. Der Index gibt an, wie schnell ein Kondom reißt
 - b. Der Index gibt an, wie oft ein Verhütungsmittel verwendet werden darf
 - c. Der Index gibt an, wie wirksam ein Verhütungsmittel ist
 - d. Der Index gibt an, wie teuer eine Methode ist



6. Wo wird das Verhütungsstäbchen eingesetzt?
- a. Bauch
 - b. Innenseite des Oberarms
 - c. Po
 - d. Rücken

7. Wo ist die Pille Danach erhältlich?
- a. Supermarkt
 - b. Drogeriemarkt
 - c. Apotheke
 - d. Internet

8. Bekommt jeder die Pille Danach?
- a. Ja, jeder!
 - b. Nein, nur Mädchen
 - c. Nein, nur mit Rezept
 - d. Nein, nur Personen über 18 Jahre

9. Wie oft wechselt man den Scheidenring?

- a. Einmal pro Woche
- b. Jeden Tag
- c. Zwei Mal pro Jahr
- d. Nach drei Wochen

10. Was machst du, wenn das Kondom falsch aufgesetzt wurde?

- a. Abwaschen und wiederverwenden
- b. Einfach umdrehen
- c. Ein neues Kondom verwenden
- d. Das Kondom wegwerfen und hoffen, dass nichts passiert

11. Wie lange schützt eine Kupferspirale/Hormonspirale wirksam vor einer ungewollten Schwangerschaft

- a. Eine Woche
- b. Einen Monat
- c. Drei bis fünf Jahre
- d. Ein Jahr

12. Wie lange kann das Hormonstäbchen im Körper bleiben?

- a. Einen Tag
- b. Drei Jahre
- c. Ein paar Stunden
- d. Einen Monat



1a, 2c, 3a, 4d, 5c, 6b, 7c, 8a, 9d, 10c, 11c, 12b



Wir haben uns um Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Die Broschüre ersetzt keinen Arztbesuch.

Autorinnen: Bianca Burger, Johanna Marquardt

Ärztliche Redaktion: DDr. Christian Fiala

Herausgeber: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch, Wien

Mit freundlicher Unterstützung von: Frauenabteilung der Stadt Wien, MA 57

Frauen^{MA57}
Stadt Wien

1. Auflage 2017

Impressum: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch,
Mariahilfer Gürtel 37, 1150 Wien, www.muvs.org