

Kl1t



Dong

Händchen halten auf Steroiden

Den Regenbogen reiten



SeGGs



Joystick

Love Button

D1ck



Im Bett abheben

Rambazamba

Knubbel



Lanze

Vögel füttern



Sex?

Ja, sicher!

Inhalt

➤ Äußere weibliche Geschlechtsorgane	4
➤ Scheidenhäutchen	5
➤ Weibliche Geschlechtsorgane	6
➤ Männliche Geschlechtsorgane	8
➤ Weibliches Lustorgan	10
➤ Männliches Lustorgan	11
➤ Zyklus und fruchtbare Tage	12
➤ Wirksamkeit im Überblick	16
➤ Hormonstäbchen	17
➤ Hormonspirale	18
➤ Kupferspirale	20
➤ Vaginalring	21
➤ Wirksamkeit der Verhütungsmethoden	22
➤ Pille	24
➤ Hormonpflaster	26
➤ Kondom	27
➤ Pille danach	29
➤ Weitere Methoden	30
➤ Kosten	31
➤ Keine Verhütungsmethoden	32
➤ Analsex	33
➤ Erster Besuch bei Frauenärztin/Frauenarzt	34
➤ Schwangerschaftsabbruch	36
➤ Gesetze	38
➤ Verhütungsquiz	40



Sex? – Ja, sicher!



Die Pubertät ist eine aufregende Zeit. Dein Körper verändert sich und du entdeckst deine Sexualität und die des anderen Geschlechts. Vielleicht hast du schon einmal über deine ersten sexuellen Erfahrungen nachgedacht oder hast diese bereits gemacht. Dabei stellen sich dir nun viele Fragen?

Zum Beispiel: wie ist das mit den Geschlechtsorganen? Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden? Gibt es ein Jungfernhäutchen? Oder ein Scheidenhäutchen? Ist mein Penis zu klein oder zu groß? Warum ist die Eichel so empfindlich? Was kann ich machen, wenn ich plötzlich eine Erektion habe? Welche Verhütungsmethoden gibt es und welche kommen für mich in Frage?

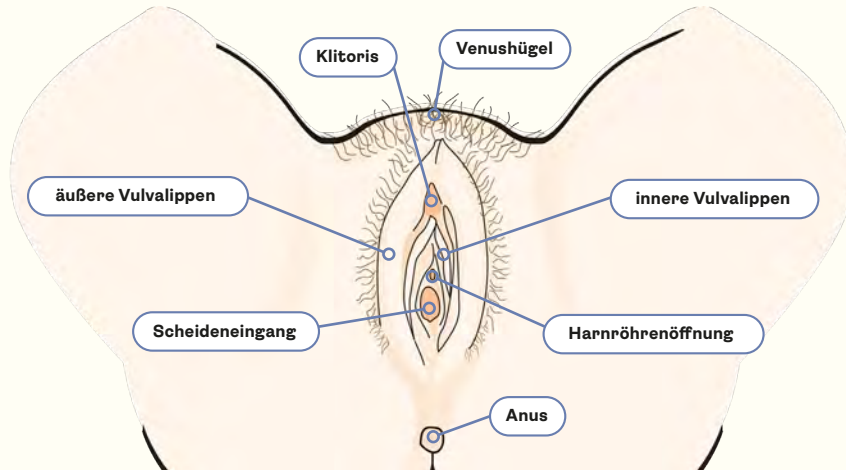
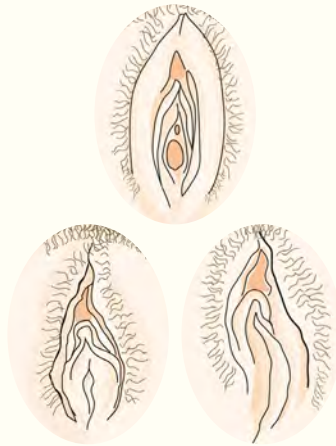
Diese Broschüre gibt dir Antworten auf diese und andere Fragen, damit du gut informiert bist und selbst entscheidest, wie du dich vor ungewollten Schwangerschaften schützen kannst.



➤ Äußere weibliche Geschlechtsorgane

Um wirksam zu verhüten, ist es wichtig zu wissen wie unsere Geschlechtsorgane aussehen und was in unserem Körper passiert.

Hier siehst du Beispiele für die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane. Die Bezeichnung dafür ist: Vulva. Die Vulva jedes Mädchens sieht etwas anders aus.



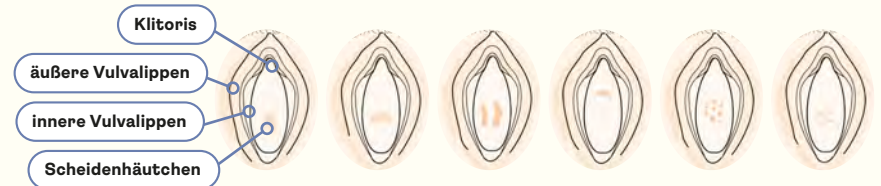
➤ Scheidenhäutchen

Fakten

- ➔ Das Scheidenhäutchen ist eine weiche Haut am Eingang der Scheide (=Vagina).
- ➔ Die meisten Mädchen bluten NICHT beim ersten Geschlechtsverkehr.
- ➔ Das Scheidenhäutchen ist offen und verschließt den Scheideneingang nicht vollständig.
- ➔ Ein Mädchen kann sich mit einem Tampon NICHT das Scheidenhäutchen zerstören.
- ➔ Beim ersten Geschlechtsverkehr wird das Scheidenhäutchen gedehnt und kann dabei seine Form verändern.
- ➔ Die Form des Scheidenhäutchens sagt nichts darüber aus, ob ein Mädchen schon einmal Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

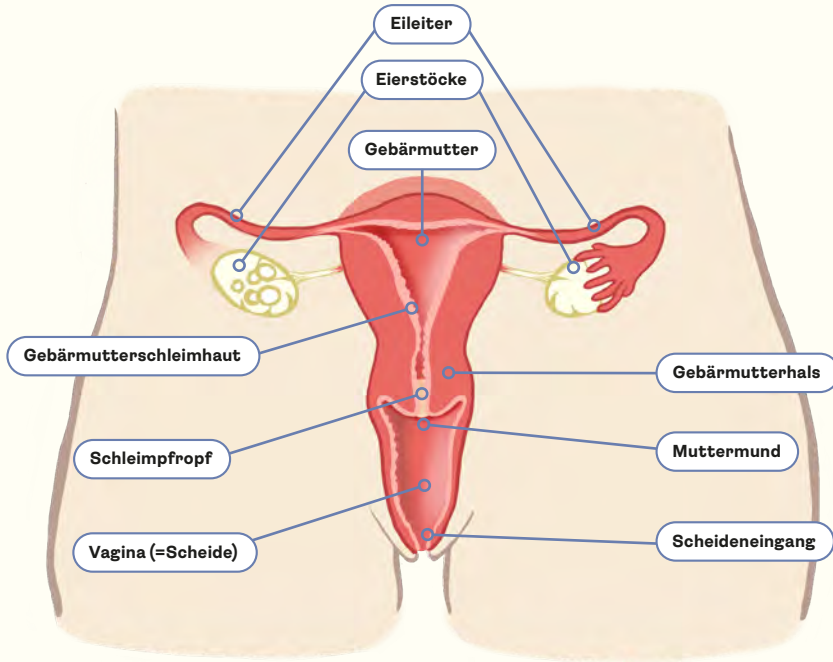
Formen des Scheidenhäutchens

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



➤ Weibliche Geschlechtsorgane

Die Gebärmutter ist ungefähr so groß wie deine Faust. Die **Gebärmutter (=Uterus)** ist ein Organ, das etwa in der Mitte des Beckens liegt. In der Gebärmutter kann eine Frau eine Schwangerschaft austragen.



Fakten

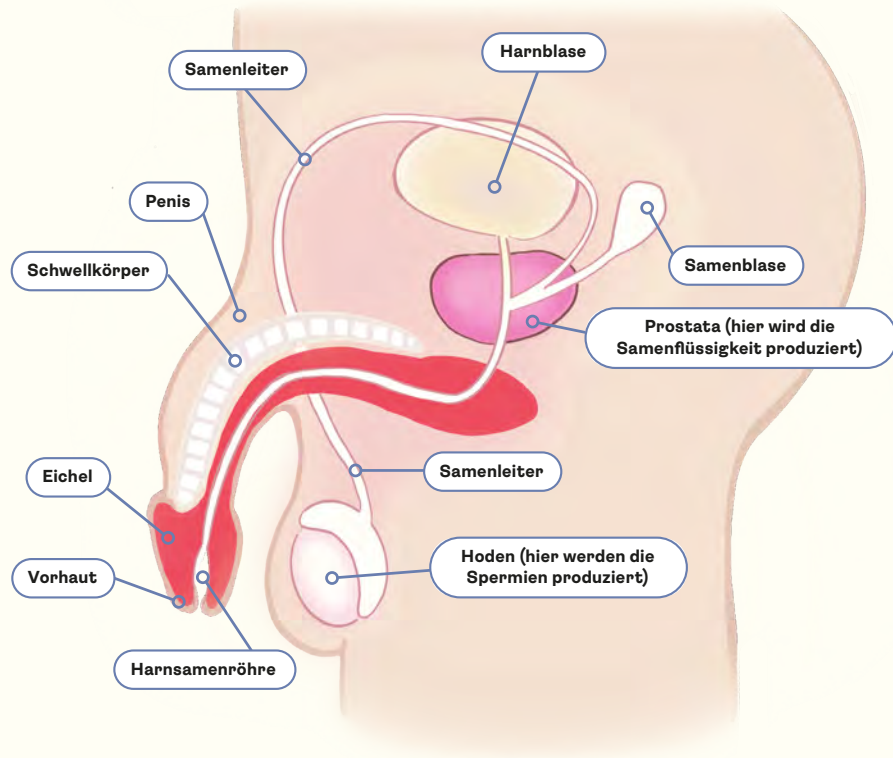
- ➔ Jeden Monat reift eine Eizelle heran, abwechselnd in einem der beiden Eierstöcke.
- ➔ Wenn diese nicht befruchtet wird, kommt es 14 Tage nach dem Eisprung zur Regelblutung.
- ➔ Wenn eine Frau schwanger ist, reift für die Dauer der Schwangerschaft keine weitere Eizelle heran.
- ➔ Hormonelle Verhütungsmittel verhindern das Heranreifen der Eizelle.

Schwangerschaft

In der Schwangerschaft wird die Gebärmutter **um ein Vielfaches größer**. Am Ende der Schwangerschaft ist sie etwa so groß wie eine Wassermelone.



➤ Männliche Geschlechtsorgane



Wie viele Nerven hat der Penis?

Der Penis ist sehr empfindlich, besonders an der Spitze (=die Eichel) und an der Vorhaut. Das liegt daran, dass dort sehr viele **Nervenenden** sind. Diese sorgen dafür, dass Berührungen hier besonders intensiv wahrgenommen werden und zu einem Orgasmus führen können.

Der Samenerguss kommt beim **Orgasmus aus dem Penis heraus** – also beim Höhepunkt der sexuellen Erregung.

Er besteht hauptsächlich aus **Flüssigkeit**, die von verschiedenen Drüsen im Körper produziert wird, z.B. der Prostata. Ein Samenerguss enthält etwa 100 Millionen **Spermien**. Diese sind aber so klein, dass man sie nur unter dem Mikroskop sehen kann und machen nur einen kleinen Teil vom Samenerguss aus. Die Spermien werden **im Hoden produziert**. Ein durchschnittlicher Samenerguss entspricht etwa einem Teelöffel, das sind 2-6 ml.



Größe und Erektion

Statistiken zur Penislänge sind mit Vorsicht zu bewerten, denn wie lang der Penis wird ist **genetisch und hormonell** bedingt. Ohne Erregung ist der Penis klein und weich. Bei einer Erregung wird er deutlich größer und steif, was als Erektion bezeichnet wird. Eine Erektion ist **ganz normal** und kann auch plötzlich ohne einen Grund passieren, z.B. häufig am Morgen. Wenn du möchtest, dass die Erektion weg geht, kann es helfen zu urinieren oder dich abzulenken.

↳ Weibliches Lustorgan

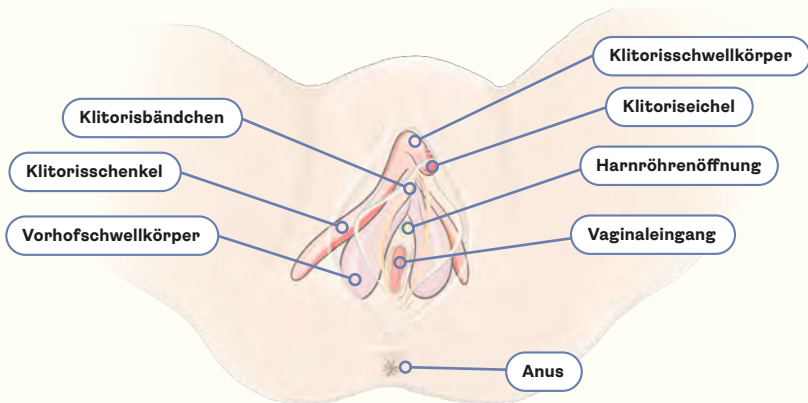
Klitoris

Die Klitoris ist ein Teil des weiblichen Körpers. Man sieht nur einen kleinen Teil außen – das ist das Klitorisköpfchen/Klitoriseichel. Aber die Klitoris ist viel größer und geht nach innen in den Körper weiter. Insgesamt ist sie ungefähr 7-12 cm groß.

Die Klitoris ist ein **Lustorgan**. Wenn sie berührt wird, kann das **angenehm oder erregend** sein. Die Klitoris kann in Erregung anschwellen und viele bekommen durch die Klitoris einen **Orgasmus**.

Wichtig zu wissen:

- Die Klitoris hat viele Nerven – sie ist sehr empfindlich.
- Sie ist nur für die sexuelle Lust.
- Jede Vulva und Klitoris sieht etwas anders aus – das ist ganz normal.

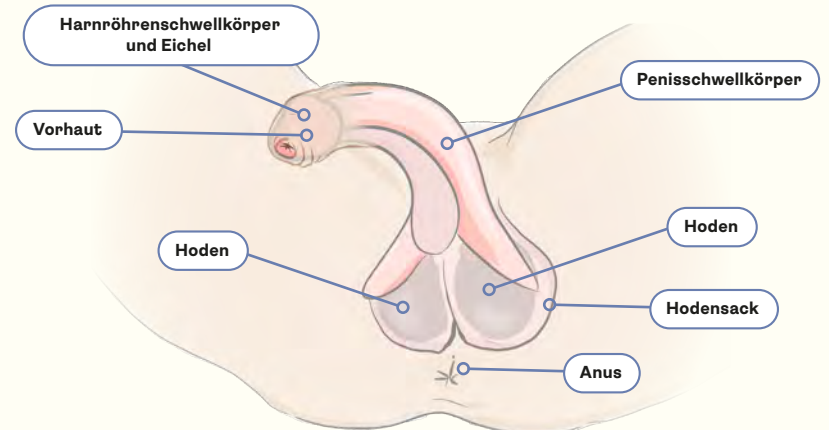


↳ Männliches Lustorgan

Penis

Der Penis ist ein äußeres männliches Geschlechtsorgan. Er besteht aus Haut, Blutgefäßen, Nerven und Schwellkörpern. Der Penis hat folgende Funktionen:

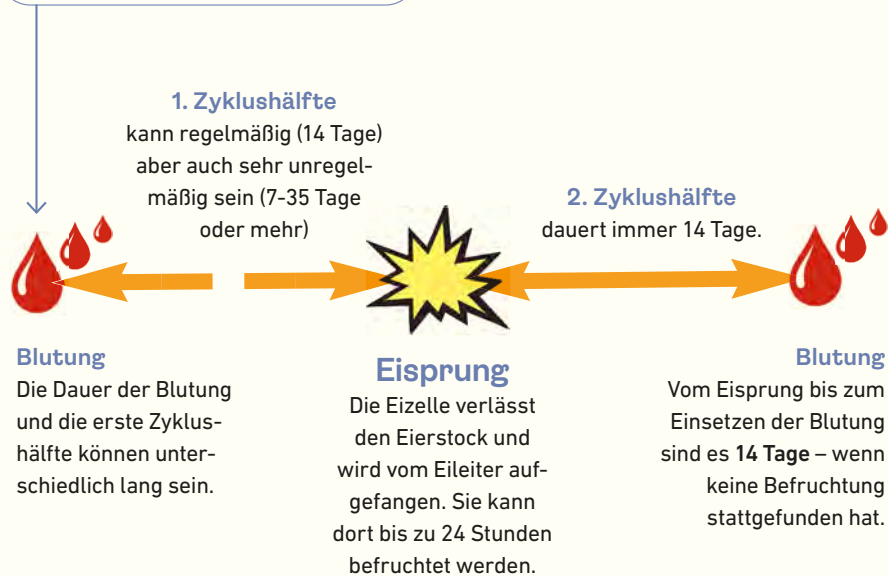
- **Urin ausscheiden:** Der Urin verlässt den Körper durch die Harnröhre, die durch den Penis verläuft.
- **Fortpflanzung:** Beim Geschlechtsverkehr können Spermien durch den Penis in die Vagina gelangen, was zur Befruchtung einer Eizelle führen kann.
- Der Penis ist ein Lustorgan. Wenn er berührt wird, kann das angenehm oder erregend sein und einen Orgasmus auslösen.



Zyklus und fruchtbare Tage

Periode

1. Tag der Periode = 1. Tag des Zyklus



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

„Zyklus“ ist die Zeitspanne zwischen zwei Regelblutungen. Die Regelblutung wird auch Periode, Regel, Menstruation oder Monatsblutung genannt.

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 Regel.

Der Zyklus dauert häufig ungefähr 28 Tage, kann aber zwischen 21 und 35 Tagen schwanken, manchmal auch länger. Jeder Zyklus kann unterschiedlich lang sein, weil er durch vieles beeinflusst werden kann, wie zum Beispiel Stress, Ernährung, Sport, Klima-Veränderungen, Medikamente etc.

Was passiert im Körper während des Zyklus?

Ab dem ersten Eisprung kann ein Mädchen schwanger werden.

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

In der Gebärmutter wächst während des Zyklus eine Schleimhaut, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Ungefähr zwei Wochen vor der erwarteten Blutung verlässt die Eizelle den Eierstock (Eisprung) und wird vom Eileiter aufgenommen. Nun kann die Eizelle für maximal 24 Stunden von einer Samenzelle (=Spermien) im Eileiter befruchtet werden. Die befruchtete Eizelle wandert dann den Eileiter entlang in die 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 4-7 Tagen. Das Mädchen verliert dabei ungefähr eine halbe Kaffeetasse Blut.



Wann kann ein Mädchen schwanger werden?

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

Wenn ein Mädchen und ein Junge Geschlechtsverkehr haben, gelangen Spermien des Jungen in die Vagina des Mädchens. Von dort wandern die Spermien in die Gebärmutter und in die Eileiter, wo sie auf eine Eizelle warten.

Das Problem ist, dass wir nicht im Vorhinein wissen können, wann der Eisprung genau stattfinden wird. Außerdem können die Spermien 5-7 Tage im Eileiter überleben. Sie „warten“ auf eine Eizelle. Deshalb kann ein Mädchen schwanger werden, wenn es innerhalb von 6-7 Tagen vor dem Eisprung ungeschützten Geschlechtsverkehr oder eine Verhütungspanne hat. Daher ist es wichtig, bei jedem Mal Sex/Geschlechtsverkehr wirksam zu verhüten.

Verhütungsmittel für Frauen

Zu den wirksamsten Verhütungsmitteln für Jugendliche gehören die hormonellen Verhütungsmittel. Zu diesen zählen:

- Pille
- Verhütungspflaster
- Vaginalring
- Hormonstäbchen
- Hormonspirale

Es gibt auch Verhütungsmethoden ohne Hormone, wie z.B. Diaphragma oder Kupferspirale. Diese sind für junge Frauen jedoch nicht so gut geeignet, weil sie öfter zu Schwangerschaften führen. Die Kupferspirale führt häufig auch zu einer Verstärkung von Regelblutung und Regelschmerzen.

Für Buben gibt es derzeit außer dem Kondom keine Verhütungsmittel.

Du musst selbst oder gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin entscheiden, welche Verhütungsmethode am besten passt. Um ein hormonelles Verhütungsmittel

oder die Kupferspirale zu bekommen, muss das Mädchen vorher eine Frauenärztin/ einen Frauenarzt besuchen.

Was machen Hormone?

Jeder Mensch hat Hormone (=Botenstoffe) im Körper. Damit verständigen sich die Körperorgane. Sie sind die Sprache des Körpers. In der Pubertät bewirken Hormone, dass unter anderem die Brüste und die Schambehaarung wachsen. Auch das Einsetzen des Zyklus wird durch Hormone gesteuert.

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

- es soll keine Eizelle heranreifen
- es soll kein Eisprung stattfinden
- es soll sich keine oder nur wenig Gebärmutter Schleimhaut aufbauen
- der Schleimpfropfen beim Muttermund soll den ganzen Zyklus hindurch geschlossen bleiben, sodass keine Spermien in die Gebärmutter wandern können

Es gibt sehr viele verschiedene Pillenarten. Wenn ein Mädchen z.B. eine Pille nicht verträgt, gibt es andere Hormonkombinationen, die vielleicht besser passen. Die Frauenärztin/der Frauenarzt kann das Mädchen beraten, um die beste Verhütungsmethode mit ihr gemeinsam zu finden.

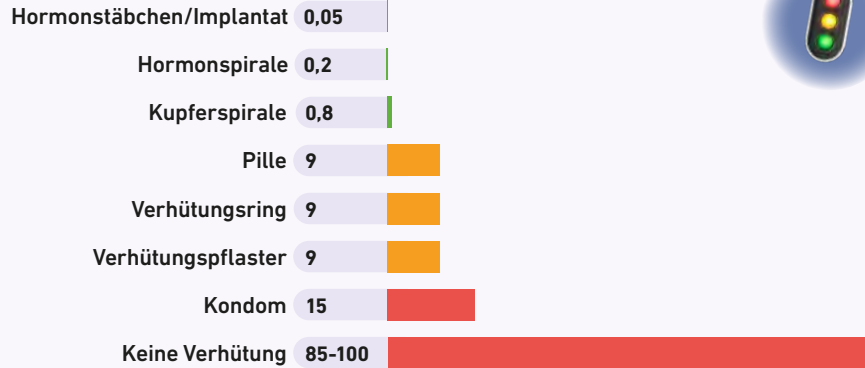
Pearl Index – Was ist das wirksamste Verhütungsmittel?

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 werden.

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

Wirksamkeit im Überblick



www.verhuetung.info/wirksamkeit/pearl-index

Die Verhütungsmittel sind 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 jedoch 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 man kann es tasten.

Wenn das Stäbchen während der Menstruation eingesetzt wird, besteht sofort ein wirksamer Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Wenn das Einsetzen später erfolgt, muss in den ersten sieben Tagen 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): 420–520 €, 12,5 €/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 in örtlicher Betäubung entfernt werden, weil die Hormone aufgebraucht sind. Das Mädchen kann sich dann ein neues Implantat einsetzen lassen, für eine andere wirksame Methode entscheiden oder schwanger werden. Das Hormonstäbchen kann auch schon vor Ablauf der 3 Jahre entfernt werden. Dann besteht sofort wieder die Möglichkeit schwanger zu werden.

www.verhuetung.info/hormonelle-verhuetung/implantat



Hormonspirale

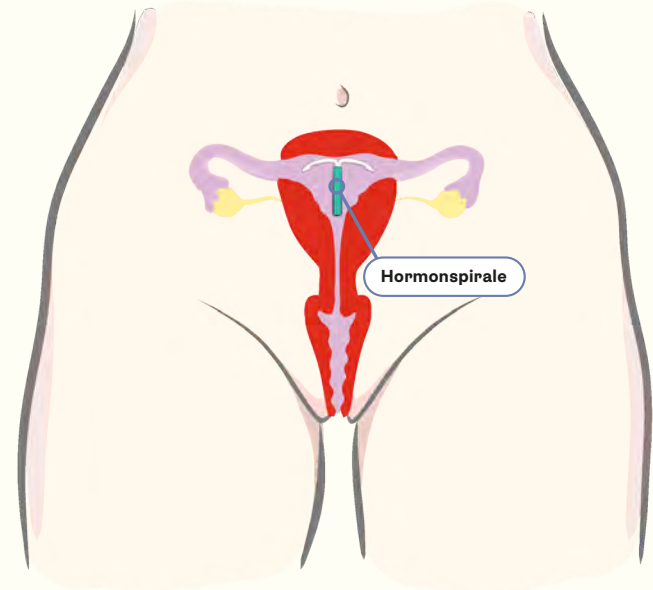
Pearl Index: 0,2 / Anwendung: wird von der Ärztin/vom Arzt eingesetzt und nach 5-8 Jahren entfernt oder gewechselt

Die Hormonspirale ist eine der wirksamsten und am besten verträglichen Verhütungsmethoden. Sie wird dem Mädchen von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. In der Spirale sind nur wenige Hormone, die direkt in die Gebärmutter abgegeben werden. Zum Einsetzen wird ein Einführröhrchen verwendet. Das Einsetzen kann schmerzhaft sein, besonders bei Frauen, die noch keine Kinder geboren haben. Deshalb legt die Ärztin/der Arzt die Spirale während der Regelblutung ein, weil der Muttermund zu diesem Zeitpunkt 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 oder eine Kurznarkose, damit keine Schmerzen entstehen.

Nach dem Einsetzen wird mittels Ultraschall kontrolliert, ob die Spirale auch 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): 500–700 €; 8,3–12 €/Monat

www.hormon-spirale.info



Gut zu wissen: Es gibt eine kleinere Hormonspirale für Frauen, die noch keine Kinder haben. Die Hormonspirale kann, je nachdem welche Spirallänge gewählt wird, für 5 bis 8 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.



Kupferspirale

Pearl Index: 0,8 / Anwendung: wird von der Ärztin/vom Arzt eingesetzt und nach 5 Jahren entfernt oder gewechselt

Die Kupferspirale ist eine Methode 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.

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, die aber alle gleich wirken. Allerdings sind das Kupferkettchen (Gynefix) und der Kupferball nicht so wirksam, weil sie öfter ausgestoßen werden. Die Goldspirale ist eine normale Kupferspirale und wirkt genauso, sie hat lediglich einen dünnen Kern aus Gold.

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

400–500 € = 6,6–8,3 €/Monat

Gut zu wissen: Häufig sind die Regelschmerzen und Regelblutung durch die Kupferspirale stärker. Deshalb ist sie nicht geeignet für Mädchen mit stärkerer Regel oder Regelschmerzen. Ferner wird die Kupferspirale gelegentlich ausgestoßen. Deshalb kommt es öfter zu Schwangerschaften als mit der Hormonspirale.

www.verhuetung.info/spiralen/kupferspirale

Vaginalring



Pearl Index: 9 / Anwendung: selbst in die Vagina einführen, rezeptpflichtig, alle 3 Wochen selbst wechseln

Der Vaginalring enthält Hormone, die ganz langsam abgegeben und von der Vagina aufgenommen werden. Er wird vom Mädchen selbst in die Scheide eingeführt. Der Ring 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 und kann eine Woche Pause machen, bevor es einen neuen Ring einsetzt. Während der Pause kommt es zu einer Blutung. Oder das Mädchen kann auch gleich einen neuen Ring einlegen, dann kommt es zu keiner Regelblutung.

Geschlechtsverkehr 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. 1x im Jahr sollte eine Pause für 5 Tage gemacht werden, womit eine Blutung ausgelöst wird. Damit wird Gebärmutter Schleimhaut ausgestoßen, die sich in der Zwischenzeit aufgebaut hat. Dieser Langzyklus ist besonders geeignet für Mädchen mit starker Regel und Eisenmangel. www.periodenfrei.info

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

Wirksamkeit der Verhütungsmethoden

sehr wirksam



Weniger als 1 ungewollte Schwangerschaft pro 100 Frauen in einem Jahr



Hormonstäbchen



Hormon- & Kupferspirale



Sterilisation des Mannes

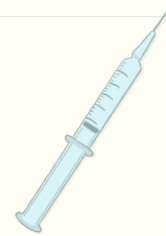


Sterilisation der Frau

wirksam



6-9 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr



3-Monats-Spritze



Pille



Pflaster



Vaginalring

weniger wirksam



Mehr als 12 ungewollte Schwangerschaften pro 100 Frauen in einem Jahr



Kondom



Selbstbeobachtung



Aufpassen/Coitus interruptus



Diaphragma/Spermizid



Pille

**Pearl Index: 9 / Anwendung: selbst, rezeptpflichtig,
1x täglich schlucken**

Die meisten Pillen enthalten zwei Hormone, womit eine ungewollte Schwangerschaft wirksam verhindert wird. Wenn ein Mädchen mit der Pille verhüten möchte, nimmt sie die allererste Pille in den ersten Tagen der Regelblutung und ist ab diesem Zeitpunkt wirksam vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Damit die Pille wirkt, muss das Mädchen sie täglich 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 um mehr als 12 Stunden verschieben. Die meisten Pillen werden 21 Tage eingenommen und dann gibt es abhängig von der Pille 4-7 Tage Pause. Durch die Pause wird eine Blutung künstlich ausgelöst. Nach der Pause wird wieder mit der Pilleneinnahme begonnen. D.h. nach drei Wochen Pille einnehmen macht das Mädchen eine Woche Pause, usw.

Kosten: 4–20 €/Monat

Minipille

Es gibt auch eine Pille, die nur ein Hormon enthält: Minipille. Sie ist gut geeignet für Frauen, die Östrogene nicht gut vertragen oder nicht nehmen dürfen. Die Minipille wird jeden Tag ohne Pause genommen. Meist haben Frauen die Menstruation weniger oft, aber unregelmäßig. Manche Frauen vertragen sie auch nicht so gut wie eine normale Pille mit 2 Hormonen.

www.diepille.info

Gut zu wissen: Es gibt viele verschiedene Pillen, die unterschiedlich vertragen werden. Falls eine Pille nicht vertragen wird, lohnt sich ein Wechsel. Wenn Mädchen bei der Periode starke Schmerzen haben oder viel Blut verlieren, kann es helfen, eine Pille ohne Pause, im sogenannten Langzyklus zu nehmen. Dann findet keine Periode statt und auch keine Schmerzen oder Blutung. Für den Körper ist es besser, die Periode so selten wie möglich zu haben.

Alle Pillen können auch 1 Jahr ohne Pause, im sogenannten „Langzyklus“, eingenommen werden. Das Mädchen hat dann keine Monatsblutung. Es sollte 1x im Jahr 5 Tage mit der Pille pausiert werden, für den Fall, dass sich etwas Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut hat, die dann aus dem Körper ausgestoßen wird. Der Langzyklus ist besonders geeignet für Mädchen mit starker Regel und starker Blutung sowie Eisenmangel. www.periodenfrei.info

Anwendungsfehler

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



Hormonpflaster

Pearl Index: 9 / Anwendung: selbst, 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 Körper (ausgenommen Brustbereich, Arme und Beine) aufgeklebt. Die Hormone werden von der Haut aufgenommen. 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 kann eine Woche Pause gemacht werden. 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). Oder das Mädchen kann auch gleich, ohne Pause ein neues Pflaster kleben, dann kommt es zu keiner Regelblutung. Mehr dazu auf www.periodenfrei.info

Es darf jeweils nur ein Pflaster aufgeklebt werden! Es hält sehr fest und löst sich auch beim Duschen, Baden, Schwimmen, in der Sauna etc. nicht ab. Auch bei Erbrechen oder Durchfall besteht trotzdem ein wirksamer Schutz.

Kosten: 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.

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



Kondom

Pearl Index: 15 / Anwendung: selbst, bei jedem
Geschlechtsverkehr

Das Kondom ist eines der ältesten Verhütungsmittel, die es gibt. Kondome können heute überall gekauft werden. Du solltest aber vermeiden, Kondome aus Kondomautomaten zu benutzen. Diese könnten schon abgelaufen oder ausgetrocknet sein.

Das Kondom besteht meist aus Gummi/Latex und ist das einzige Verhütungsmittel, das es für Buben 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 ganz 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.

Auf der Verpackung des Kondoms stehen Haltbarkeitsdatum, TÜV und die Kondomgröße.

Kosten: Ein einzelnes Kondom kostet zwischen 0,50–1,30 €.

Gut zu wissen: Das Kondom schützt vor einigen sexuell übertragbaren Infektionen.

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 nach hinten.

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 kann es gut sein, das Kondom gemeinsam mit einem Gleitgel zu verwenden. Aber nur wasserlösliche Gels verwenden und kein Öl, weil sich das Kondom sonst auflösen kann.

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.

www.verhuetung.info/barrieremethoden/kondom



➤ Pille danach

Nach einer Verhütungspanne – Kondom gerissen, Pille vergessen oder nicht verhütet – 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 Buben. Es gibt kein Mindestalter. Eine Apotheke darf den Verkauf nicht verweigern.

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 um 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 verschiebt. 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: 15,65–17,20 € (Vikela®) und 35–38 € (EllaOne®). Beide wirken gleich gut und sind gleich gut verträglich, obwohl der Hersteller der teureren Pille mehr Werbung für sein Produkt macht.

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. Diese eignen sich aber für junge Mädchen und Buben nicht.

Mehr Informationen zu diesen Methoden findest du unter: www.verhuetung.info

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

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

Rat auf Draht: www.rataufdraht.at

➤ Kosten

In Österreich werden die Kosten für die Verhütung **nicht** von der Krankenkasse übernommen, auch nicht für Jugendliche. Deshalb muss die Verhütungsmethode selbst bezahlt werden. Auch die Verhütungsberatung durch Ärzte und Ärztinnen wird nicht von der Krankenkasse übernommen. Es gibt für Jugendliche einige Beratungsstellen, bei denen ihr Informationen gratis erhalten könnt, z.B. First Love. Am fairsten ist es, wenn die Verhütungskosten immer geteilt werden.

	Kosten gesamt	Kosten/Monat	Wirkungsdauer
Hormonstäbchen	420–520 €	ca. 12,5 €	3 Jahre
Hormonspirale	500–700 €	8,3–12 €	3–8 Jahre
Kupferspirale	400–500 €	6,6–8,3 €	5 Jahre

	Kosten/Monat	Häufigkeit der Anwendung
Vaginalring	17–20 €	alle 3 Wochen
Hormonpflaster	19 €	1x pro Woche
Pille	4–20 €	täglich



Keine Verhütungsmethoden



Es gibt immer wieder Mythen über Verhütungsmethoden. Hier ein paar Methoden die NICHT funktionieren oder wenig wirksam 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 können zu Infektionen führen.

Verhütungsversuch Hodenwärmen

Immer wieder taucht diese Empfehlung auf. Sie basiert auf der Beobachtung, dass der Hoden nur dann Spermien produziert, solange er sich außerhalb des Körpers im Hodensack befindet, wo es etwas kühler ist. Wird der Hoden regelmäßig erwärmt, hört die Spermienproduktion auf. Allerdings reduziert sich dadurch auch das Sexualhormon Testosteron und damit die sexuelle Lust. Durch die Wärme kann auch das Krebsrisiko erhöht werden.

Analsex

Als Analverkehr oder auch Analsex wird das Einführen des Penis in den Anus der Sexualpartnerin/des Sexualpartners genannt. Analverkehr kann sowohl zwischen heterosexuellen als auch zwischen homosexuellen Paaren stattfinden.

Das Mädchen/die Frau kann beim Analsex schwanger werden, wenn kein Kondom verwendet wird und nach dem Analsex das Sperma in die Vagina fließt. Daher empfiehlt es sich immer ein (Anal-)Kondom zu verwenden. Analkondome sind fester als normale Kondome. Nicht jede/r hat Spaß bei Analverkehr.

Was beim Analsex wichtig ist

Es gibt Menschen, die haben Spaß beim Analsex und andere, die sich das nicht vorstellen können. Es ist wichtig, dass du immer das machst, worauf du Lust hast, was dir guttut und dich zu nichts drängen lässt.

- **Gleitgel:** der Anus wird, anders als die Vagina, bei sexueller Erregung nicht feucht. Daher ist es wichtig, beim Analverkehr ein Gleitgel zu verwenden.
- **Der Schließmuskel des Anus ist sehr stark und es kann sehr schmerzhaft sein, wenn dieser nicht entspannt ist.**
- **Hygiene:** wenn der Penis in den Anus eingeführt wurde, sollte er niemals direkt danach in die Vagina eingeführt werden. Das gilt auch für Sexspielzeug.
- **Die Bakterien können zu Infektionen in der Vagina führen. Entweder den Penis gründlich waschen oder, wenn ein Kondom verwendet wurde, ein Neues überziehen.**
- **Ein Anal-Kondom verwenden, um sich vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen.**

➤ Erster Besuch bei Frauenärztin/Frauenarzt

Der erste Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ist oft sehr aufregend. Manchmal ist beim ersten Besuch gar keine Untersuchung notwendig, sondern nur ein Gespräch, eine Beratung, ein Ultraschall und möglicherweise die Verschreibung einer Verhütungsmethode. Wenn das Mädchen nicht alleine hingehen möchte, kann es auch eine Begleitperson (Freundin, Mutter, Freund, etc.) mitnehmen. 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 eine andere Frauenärztin/ein anderer Frauenarzt gewählt werden.

Bei einer gynäkologischen Untersuchung muss das Mädchen seinen Unterkörper freimachen (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 möglicherweise die Brust untersucht. Häufig wird dazu ein Ultraschall gemacht, mit welchem man in den Körper sehen kann. Ein Ultraschall tut nicht weh. (Möglicherweise muss das Mädchen die Ultraschalluntersuchung selbst bezahlen).

Wann sollte ein Mädchen zur Frauenärztin/ zum Frauenarzt gehen?

- wenn das Mädchen Informationen über Verhütung haben möchte
- sich eine hormonelle Verhütungsmethode verschreiben oder eine Spirale bzw. Hormonstäbchen setzen lassen möchte
- wenn das Mädchen vermutet, schwanger zu sein
- wenn das Mädchen Fragen zu ihrem Körper hat
- wenn es Beschwerden gibt (bei Schmerzen, Menstruationsprobleme, übelriechender 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

Wenn das Mädchen beim Vater oder Mutter mitversichert ist, bekommt dieser am Ende des Jahres eine Liste mit den Arztbesuchen. D.h. es ist nicht möglich, einen Arztbesuch vor den Eltern geheim zu halten. Ausnahme: First Love Ambulanzen.

➤ Schwangerschaftsabbruch

Es gibt keine Verhütungsmethode, die zu 100 Prozent vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt, aber Methoden, die wirksamer oder weniger wirksam sind. Jeder Frau kann es passieren, ungeplant schwanger zu werden. Vielleicht gab es eine Verhütungspanne, die Verhütung hat nicht gewirkt oder es wurde nicht verhütet. In Österreich gibt es die Möglichkeit, innerhalb der Fristenlösung einen Schwangerschaftsabbruch durchführen zu lassen.

Methoden

Für einen Schwangerschaftsabbruch gibt es zwei Möglichkeiten: chirurgisch oder medikamentös.

Chirurgische Methode

Während einer ca. 5-minütigen Narkose oder in örtlichen Betäubung, wird der Muttermund etwas aufgedehnt und dann die Schwangerschaft mit einem dünnen Plastikröhrchen abgesaugt. Nach dem Eingriff bleibt die Frau noch 1-2 Stunden in der Praxis/ Krankenhaus oder dem Ambulatorium und kann dann beschwerdefrei wieder nach Hause gehen. Die meisten Frauen haben danach keine Schmerzen und nur eine leichte Blutung. Dies ist ein sehr sicherer Eingriff.

Medikamentöser Abbruch

Die Frau nimmt am ersten Tag ein Medikament (Mifegyne®) in der Praxis ein, dann geht sie nach Hause. Sie spürt keinerlei Veränderung, obwohl die Pille schon wirkt. Zwei Tage später muss sie ein weiteres Medikament (Cyprostol®/Cytotec®) nehmen. Dies führt dazu, dass die Schwangerschaft wie bei einer Fehlgeburt ausgestoßen wird. Der medikamentöse Abbruch wird in Österreich bis zur 9. Schwangerschaftswoche durchgeführt.

Kosten: In Österreich müssen Frauen einen Abbruch selbst bezahlen. Dieser kostet 417–1.000 €. Die einzige Ausnahme sind Frauen, die in Wien leben und in der Mindestsicherung sind. Sie können bei der MA 40 um Kostenübernahme ansuchen. In manchen Bundesländern gibt es in Einzelfällen ebenfalls finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Die Kosten werden nur dann von der Krankenkasse übernommen, wenn ein medizinischer Grund vorliegt: der Fötus hat eine schwere Fehlbildung oder die Gesundheit bzw. das Leben der Frau ist in Gefahr. www.abtreibung.at

Wenn eine Frau ungewollt schwanger ist, keinen Schwangerschaftsabbruch und kein Kind haben möchte, hat sie u.a. folgende Möglichkeiten:

- ➔ **Anonyme Geburt:** läuft wie eine normale Geburt ab, mit dem Unterschied, dass die Frau dem Krankenhaus ihren Namen nicht nennt und auch ihre E-Card nicht zeigt. Nach der Geburt hat die Frau eine Bedenkzeit. Danach wird das Kind zur Adoption frei gegeben. Weitere Informationen unter www.anonymegeburt.at
- ➔ **Adoption:** ein Kind kann auch zur Adoption in eine andere Familie gegeben werden und die neuen Eltern erhalten alle Rechte und Pflichten für das Kind. Mehr Informationen unter www.efk.at

Rechtliche Lage in Österreich

Der Abbruch ist ohne medizinischen Grund straffrei, wenn er vor der 16. Schwangerschaftswoche, von einer Ärztin/einem Arzt nach vorheriger Beratung durchgeführt wird.

In Österreich gibt es keine vorgeschriebene Wartezeit, keine vorgeschriebene Beratung in einer Beratungsstelle, keine inhaltlichen Vorgaben für die ärztliche Beratung und die Frau muss keine Gründe für den Abbruch angeben. Persönlichen Daten werden nicht weitergegeben, da es keine Meldung an die Krankenkassen oder irgendeine andere Institution gibt.

Ab wann darf man Sex haben?

In Österreich dürfen Jugendliche laut Gesetz erst ab 14 Jahre Sex haben. Unter 14 Jahren ist es eigentlich verboten, aber du kannst nicht bestraft werden. Allerdings kann möglicherweise dein Partner bestraft werden, wenn er mehr als 3 Jahre älter ist. Zum Beispiel wenn einer 13 und der andere 17 Jahre alt ist, wäre es verboten, auch wenn der Sex freiwillig ist.

Ab wann bekomme ich die Pille?

In Österreich können Mädchen die Pille jederzeit verschrieben bekommen, wenn sie das möchten. Die Ärztin/der Arzt unterliegt der Schweigepflicht und darf niemanden darüber informieren, ob das Mädchen/die Frau Verhütungsmittel verwendet. Manche verschreiben die Pille erst ab 14 Jahren. Wenn ein Mädchen jünger ist und trotzdem die Pille möchte, muss es sich eine andere Ärztin/einen anderen Arzt suchen. In diesem Fall wird das Einverständnis eines Elternteils benötigt.

Wer bekommt die Pille danach?

Die Mündigkeit beginnt laut Gesetz mit 14 Jahren. Ab da bist du auch geschäftsfähig und darfst Medikamente kaufen. Die Pille danach ist ein Notfallmedikament und kann daher in der Apotheke rezeptfrei gekauft werden. Manche Apotheken weigern sich jedoch, die Pille danach an jeden zu verkaufen. Christliche Apotheken haben die Pille danach manchmal nicht lagernd.

In der Apotheke werden dir wahrscheinlich ein paar Fragen gestellt, wie zum Beispiel „wann hattest du Geschlechtsverkehr?“ oder „wann war die letzte Regelblutung?“. Außerdem wird dir erklärt, wie/wann die Pille eingenommen wird. Du kannst diese Fragen beantworten, aber du bist dazu nicht verpflichtet und hast ein Recht, die Pille

danach zu kaufen, auch wenn du diese Fragen nicht beantwortest. Eine Apothekerin/ein Apotheker darf dir den Verkauf der Pille danach nicht verweigern.

Ab wann darf man heiraten?

In Österreich gilt seit dem 1.8.2025 ein Eheverbot für Personen unter 18 Jahren. Ab der Volljährigkeit (18 Jahre) darf geheiratet werden.

Wie lange darf man einen Schwangerschaftsabbruch durchführen lassen?

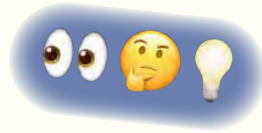
In Österreich kann eine Frau laut Gesetz bis zur 16. Schwangerschaftswoche selbst entscheiden, ob sie einen Schwangerschaftsabbruch durchführen lassen möchte und muss sich dafür auch nicht rechtfertigen. Allerdings führen Ärztinnen/Ärzte diesen oft nur bis zur 12. oder 14. Schwangerschaftswoche durch. Nach der 16. Woche braucht es einen medizinischen Grund für einen Abbruch, z.B. eine schwere Fehlbildung des Fötus, wenn das Leben oder Gesundheit der schwangeren Frau in Gefahr ist oder, wenn das Mädchen jünger als 14 Jahre ist.

Wie alt muss man für einen Schwangerschaftsabbruch sein?

In Österreich kann ein Mädchen ab dem 14. Geburtstag selbst darüber entscheiden, ob es einen Abbruch möchte. Wenn es jünger ist, muss zusätzlich die Mutter oder der Vater oder ein Erziehungsberechtigter zustimmen. In jedem Fall muss das Mädchen zustimmen, wenn ein Schwangerschaftsabbruch durchgeführt wird.

Gut zu wissen: Der Schwangerschaftsabbruch in Österreich ist zwar bis zur 16. Schwangerschaftswoche straffrei, aber wird nur bis zur 14. Schwangerschaftswoche in Österreich durchgeführt.

🔗 Verhütungsquiz



Teste, was du dir gemerkt hast!

Die Lösung findest du auf der gegenüberliegenden Seite.

1. Wie lange ist die Eizelle befruchtbar?

- a. Maximal 12-24 Stunden
- b. Eine Minute
- c. Eine Woche
- d. Einen Monat

2. Wie lange überleben Spermien in der Gebärmutter?

- a. Ein paar Stunden
- b. Maximal 1 Tag
- c. 6-7 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 Vaginalring?

- 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. Fünf bis acht 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



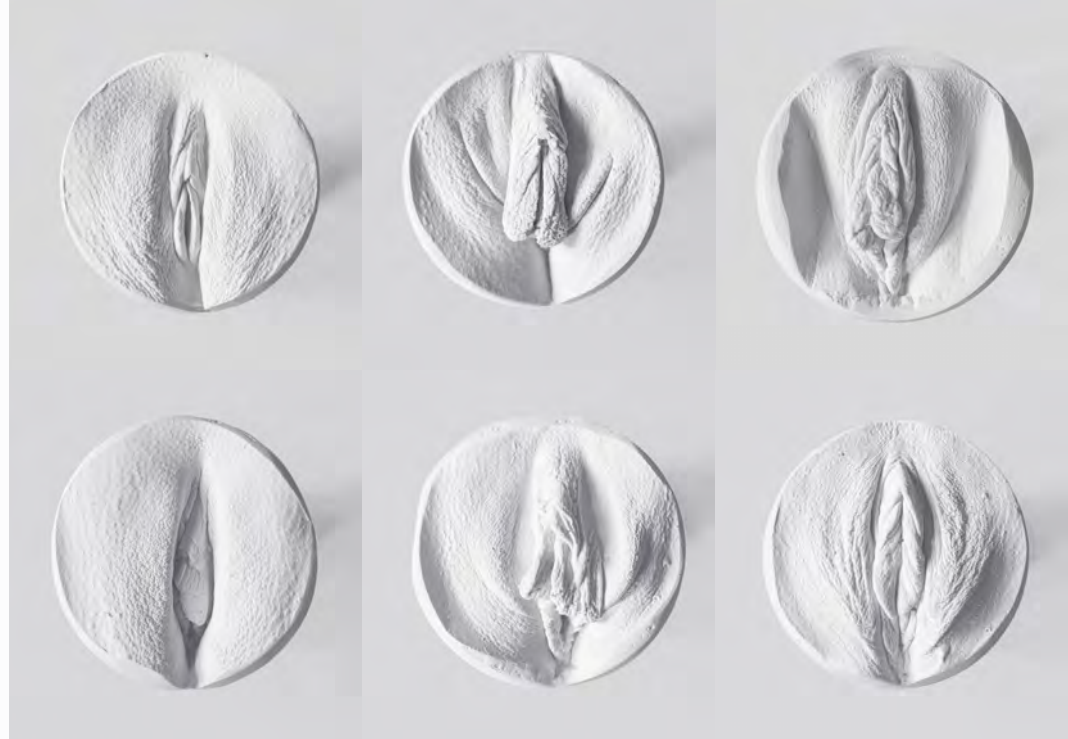
Wir haben uns um Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen bemüht, können aber weder Gewährleistung noch Haftung übernehmen. Wir danken für Hinweise auf Fehler und sinnvolle Ergänzungen. Die Broschüre ersetzt keinen Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: DDr. Christian Fiala, Mag.^a Diana Riegler

Herausgeber: Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch, Wien

2. aktualisierte Auflage 2026



Mit freundlicher Unterstützung von: Frauenservice (MA 57) der Stadt Wien, Bereich Frauen und Gleichstellung; Vorarlberger Landesregierung



Frauenservice Wien



Vulven-Gipsabdrücke

Die Vulven-Gipsabdrücke entstanden im Rahmen der Workshopreihe Viva la Vulva in Kooperation mit der Künstlerin Gloria Dimmel, gefördert durch die MA 57.

www.gloriadimmel.com



