



Was Mädchen und Jungen wissen möchten, die sich zu jung für ein Baby fühlen,

Muß-Ehen muß es nicht geben

Ein kurzes Vorwort für Eltern und Erzieher.

Viele Eltern meinen auch heute noch, ihre Kinder würden „verdorben“, wenn sie früh über Sexualität und Verhütungsmethoden aufgeklärt werden. Sie befürchten, daß Informationen wie in dieser Broschüre und eine offene Sprache ihre Kinder regelrecht dazu verführen könnten, das zu tun, worüber sie selbst nur schamhaft oder überhaupt nicht reden. Aber wir können die Augen nicht vor den Tatsachen verschließen. Enge partnerschaftliche Beziehungen ergeben sich heute in einem sehr viel jüngeren Alter als früher. Und die überwiegende Mehrheit aller Jugendlichen macht bis zum Alter von 18 Jahren ihre ersten sexuellen Erfahrungen. Viele dieser Jungen und Mädchen schlafen miteinander, ohne an die möglichen Folgen zu denken. Das heißt, ohne über ihren Körper und Verhütungsmethoden Bescheid zu wissen. Allein 1977 gab es 10 Schwangerschaften bei Mädchen unter 13 Jahren, 62 mit 14 Jahren, 375 mit 15 Jahren und rund 2000 mit 16 Jahren. Diese Zahlen zeigen, daß hier kein Moralisieren hilft und von Familienplanung nicht die Rede sein kann. Junge Muß-Ehen sind selten von Bestand. Und erwünschte Kinder haben in der Regel bessere Chancen für eine gesunde seelische Entwicklung. Deshalb hilft nur Offenheit. Wir meinen, Jugendliche haben ein Recht darauf.

U 2524

*Weil Liebe mehr
als ein Wort ist,
ein Wort dazu ...*

Sicher kommt für jedes Mädchen und jeden Jungen irgendwann die Zeit, wo die Liebe auch das Gefühl weckt, sich körperlich lieben zu wollen.

Hier geht es nicht um das Wann und Wie. Sondern darum, keine Kinder zu bekommen, wenn Ihr Euch noch zu jung dafür fühlt.

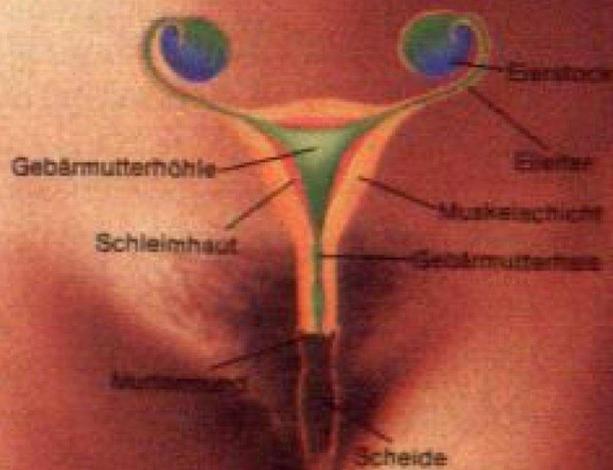
Miteinander zu schlafen, heißt auch, miteinander Verantwortung zu tragen. Ganz gleich, ob Ihr fest miteinander befreundet seid oder ob es sich ganz ungeplant ergibt. Deshalb ist es wichtig, über Verhütungsmethoden Bescheid zu wissen.

Wie gesagt: Muß-Ehen muß es nicht geben.

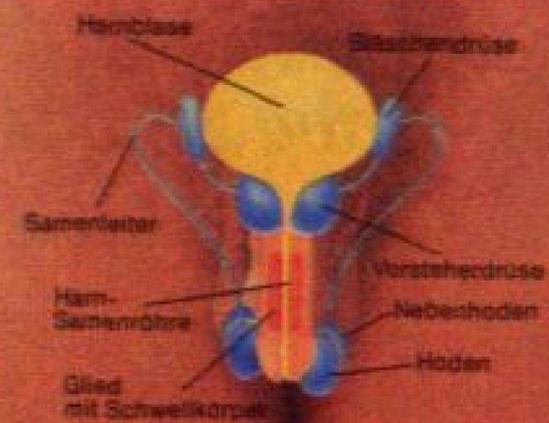
Wir versuchen hier, ausführlich zu informieren und auf viele Fragen eine Antwort zu geben.

Wie sieht es in unserem Körper aus?

Das Mädchen



Der Junge



Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden?

Ein Mädchen kann von dem Zeitpunkt an schwanger werden, nachdem ein Eisprung stattgefunden hat. Darauf folgt dann die erste Monatsblutung.

Diese Blutung aus der Scheide nennt man auch: die Tage, die Regel, die Periode, die Menstruation. Sie ist ein wichtiges Ereignis im Leben, denn das heißt, ab jetzt kann ein Mädchen Kinder bekommen.

Die Monatsblutung zeigt an, daß zuvor im Körper etwas Wichtiges vorgegangen ist: Zwei Wochen vor Beginn der Blutung hat sich aus einem der beiden Eierstöcke ein winziges Ei abgelöst. Das nennt man „Eisprung“. Dieses Ei wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter. Dort ist inzwischen eine gut durchblutete Schleimhaut entstanden. Darin kann sich ein befruchtetes Ei einnisten und zu einem Baby entwickeln. Wenn das Ei nicht befruchtet ist, stößt sich die Schleimhaut wieder ab. Es blutet aus der Scheide. Das ist die Monatsblutung. Dieser Vorgang wiederholt sich jeden Monat. Dafür sorgen ganz automatisch mehrere Hormone, die im Körper gebildet werden. Am Anfang kommen „die Tage“ vielleicht nicht so regelmäßig. Das ist normal. Der Körper ist keine Maschine. Erst mit der Zeit wird „die Regel“ regelmäßiger. Deshalb kann ein Mädchen gerade am Anfang die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage nicht sicher berechnen. Man soll sich sowieso nicht darauf verlassen. Warum, steht vor allem auf den Seiten 54-57.

Ab wann kann ein Junge ein Baby zeugen?

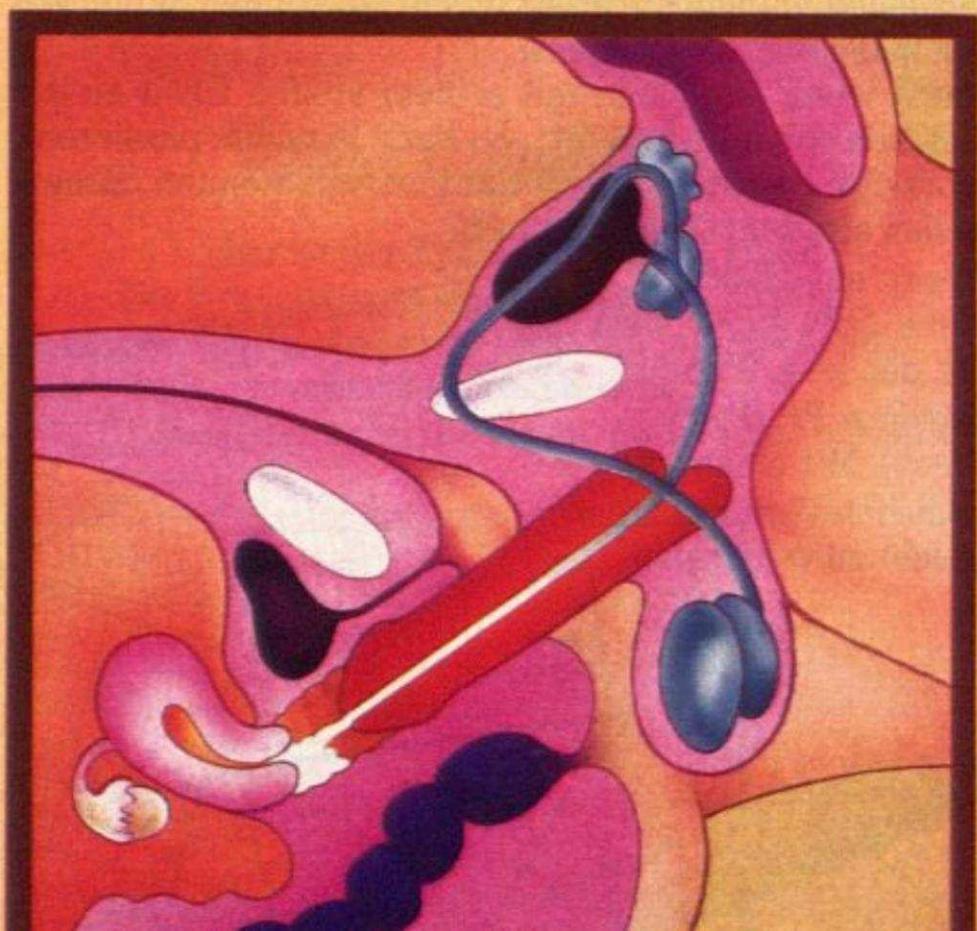
Für einen Jungen gibt es kein so deutliches Zeichen wie „die Tage“ für ein Mädchen.

Etwa mit 12 Jahren fängt es an, daß sich in den Hoden Samenzellen entwickeln. Täglich viele Millionen. Diese

werden in den Nebenhoden gespeichert. Das Glied, man nennt es auch Penis, wird bei sexueller Erregung größer, steif und richtet sich auf. Einfach, weil es stärker mit Blut gefüllt wird. Bei einem sexuellen Höhepunkt vermischen sich die Samenzellen mit Flüssigkeit aus der Vorstehdrüse und den Bläschendrüsen und werden durch den Samenleiter und die Harn-Samenröhre nach außen gespritzt. Das ist der Samenerguß. Wichtig: Auch wenn ein Junge noch nicht so weit ist, daß es bei ihm „spritzt“, können Samenzellen aus dem Glied kommen und über die Scheide des Mädchens ein Ei befruchten.

Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?

Wenn ein Junge und ein Mädchen zusammen schlafen, spritzt der Junge bei seinem Höhepunkt viele Samenzellen in die Scheide des Mädchens. Samen kann



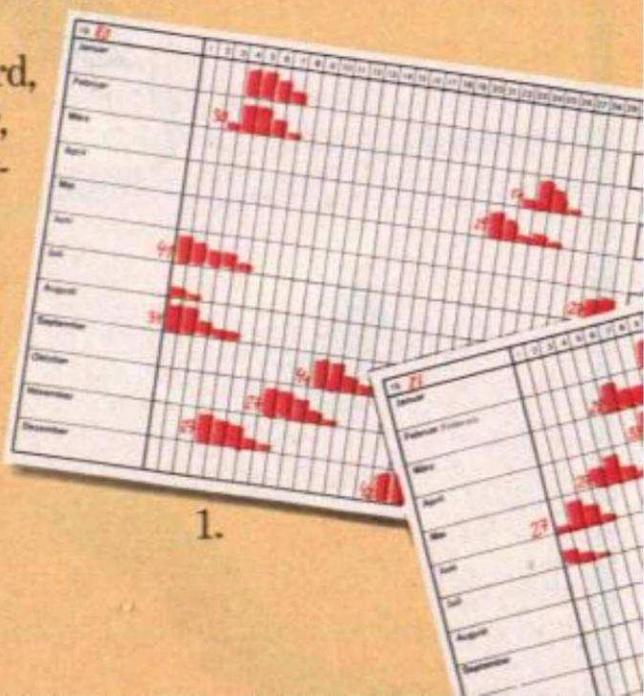
allerdings auch schon vorher aus dem Glied austreten. Deshalb nicht einfach „ein bißchen reinstecken“. Die Samenzellen wandern von der Scheide in die Gebärmutter und dann weiter in den Eileiter. Wenn eine Samenzelle mit einem Ei dort zusammentrifft, verschmelzen beide. Das ist die Befruchtung. Nistet sich ein befruchtetes Ei in die vorbereitete Schleimhaut der Gebärmutter ein, entsteht eine Schwangerschaft.

Kann auch beim Petting was passieren?

Ja und Nein. Wenn ein Junge den Scheideneingang des Mädchens nicht mit seinem Glied berührt, kann auch nichts passieren. Aber: Viele Jungs bekommen beim Petting einen Samenerguß und spritzen dann vielleicht vor die Scheide. Weil die Schleimhaut des Mädchens am Scheideneingang meistens feucht ist, können Samenzellen in die Scheide wandern.

Auch wenn ein Junge mit seinem steifen Glied an der Scheide spielt und meint: „So kann ja nichts passieren“, Vorsicht! Bereits vor dem Samenerguß können Samenzellen aus dem Glied kommen.

Wenn ein Mädchen dann schwanger wird, ist das kein Wunder, sondern PP (Petting-Pech). Mit einem bißchen Vernunft leicht zu vermeiden.



1.

Ist es wichtig, einen „Regel-Kalender“ zu führen?

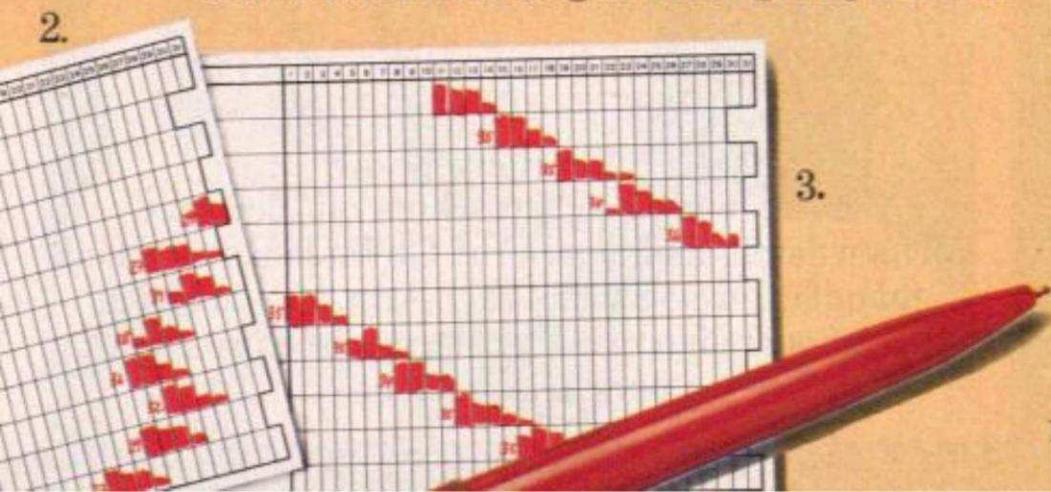
Ja. Und zwar für sich selbst und für den Arzt und die Ärztin, die über Verhütungsmethoden beraten. Sie können einem Mädchen leichter eine richtige Methode empfehlen, wenn sie genau wissen, in welchem Abstand die Regel kommt und wie lange sie dauert.

Deshalb: Den Kalender zur Beratung mitnehmen! Einen „Regel-Kalender“ zu führen, ist ganz einfach:

1. Einen Kalender, wie hier gezeigt, selber zeichnen oder sich fertig in der Apotheke oder beim Arzt besorgen.
2. Jeden Blutungstag im Kalender markieren. Auch die Stärke der Blutung kennzeichnen. Die Zeit vom 1. Blutungstag bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung nennt man einen „Zyklus“. Das sind etwa 25–35 Tage, im Durchschnitt meist 28 Tage. Der 1. Zyklustag ist immer der 1. Tag der Regel.

Drei Beispiele:

1. Hier ist der Zyklus noch nicht stabil. Die Zykluslängen sind sehr unterschiedlich.
2. Die Zyklen sind zwar nicht immer gleich lang, aber doch regelmäßig.
3. Hier kommt die Regel immer ganz pünktlich.



Bringt es was, sich beraten zu lassen?

In jedem Fall. Am besten, bevor man überhaupt sexuelle Kontakte hat. Denn auch beim „ersten Mal“ kann ein Mädchen schwanger werden. Und jede Verhütungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile.

Es ist besser, zusammen mit einem Arzt oder einer Ärztin zu überlegen, welche Methode man anwenden möchte und ob man dazu steht. Arzt und Ärztin können auch ermessen, ob beispielsweise die Pille oder die Spirale richtiger ist. Oder ob die eine oder andere Methode sicher genug ist.

Wie komme ich an eine Beratung?

1. Zu einem Arzt oder einer Ärztin in die Praxis gehen und einen Krankenschein mitnehmen. Die Krankenkasse zahlt für die Beratung und die Untersuchung. Nicht für die Verhütungsmittel selbst.

2. Zu einer Beratungsstelle gehen. Dafür braucht man keinen Krankenschein. Hier muß man auch seinen Namen nicht angeben.

Jeder Arzt und alle Mitarbeiter einer Beratungsstelle stehen unter Schweigepflicht. Das heißt: Sie dürfen niemandem, auch nicht den Eltern, etwas von dem Besuch erzählen.

Tip:

Es ist besser, wenn beide Partner zu einer Verhütungsmethode stehen. Deshalb: Warum nicht gemeinsam zur Beratung gehen? Ja, warum eigentlich nicht?

Ein Hinweis!

Wir sagen in dieser Broschüre oft „der Arzt“. Meinen damit aber den Beruf. Ob Ihr lieber zu einem männlichen oder weiblichen Arzt, also zu einem Arzt oder einer Ärztin geht, das ist Eure ganz persönliche Sache.

Wie geht eine Untersuchung vor sich?

Wenn der Arzt einem Mädchen die Pille, die Spirale oder ein Scheiden-Pessar empfiehlt, muß er es auch untersuchen. Viele Mädchen haben schreckliche Angst davor. Dafür gibt es eigentlich keinen Grund. Denn die Untersuchung tut nicht weh, wenn sich das Mädchen nicht verkrampft, und der Arzt vorsichtig untersucht. Eine Sprechstundenhilfe ist immer dabei. Das Mädchen legt sich auf den Untersuchungsstuhl, und dann passiert folgendes:

Mit Hilfe eines Spekulum (ein löffelartiges Gerät) werden Scheide und Muttermund angesehen.

Dann werden von der Scheide und der Bauchdecke aus die Gebärmutter und die Eierstöcke abgetastet.

Bei dieser Untersuchung wird das Jungfernhäutchen nicht verletzt. „Zur Pillenuntersuchung“ gehört außerdem das Abtasten der Brust und die Kontrolle von Blutdruck und Urin.

Tip:

Fragt, wenn Ihr etwas wissen wollt!

Fragt, wenn Ihr etwas nicht versteht!





Was ein Mädchen regelmäßig
einnehmen kann:

Die Pille.

Regine und Peter gehen schon seit einer ganzen Weile miteinander. Vor zwei Wochen haben sie zum ersten Mal zusammen geschlafen. Peter hat dabei ein Kondom genommen. Eigentlich mögen beide diese Gummis nicht. Regine würde gern die Pille nehmen. Dazu hat sie jedoch eine Menge Fragen.

Ab wann kann ein Mädchen die Pille nehmen?

Im allgemeinen sollte ein Mädchen schon zwei bis drei Jahre lang regelmäßig die Regel haben. Manchmal machen Ärzte davon Ausnahmen. Und zwar dann, wenn Mädchen bereits häufig mit einem Jungen schlafen und andere Verhütungsmethoden nicht in Frage kommen. Oder wenn der Arzt aus einem anderen Grund Sorge hat, daß ein Mädchen ungewollt schwanger werden könnte.

Wie komme ich an die Pille?

Nur über ein ärztliches Rezept. Das hat seine guten Gründe. Bevor ein Arzt die Pille verschreibt, muß er ein Mädchen untersuchen, nach bestehenden Krankheiten fragen und wissen, wie die Regel verläuft.

Außerdem gibt es viele verschiedene Pillensorten. Nur ein Arzt kann entscheiden, welche Pille für ein Mädchen richtig ist.

Deshalb: Nie die Pille einer Freundin oder die der Mutter nehmen!

Was tut die Pille überhaupt?

Die Pille enthält Hormone, die im Körper einer Frau eine wichtige Rolle für den Zyklus und die Schwangerschaft spielen. Sie heißen „Östrogen“ und „Gestagen“. Nimmt man diese Hormone mit der Pille ein, wird keine Eizelle mehr aus dem Eierstock freigegeben. (Auf Seite 8 steht, wie jeden Monat ein Ei heranreift.) Ohne befruchtungsfähiges Ei kann es nicht zu einer Empfängnis kommen. Außerdem verfestigt die Pille den Schleim im Gebärmutterhals. So können die Samenzellen kaum noch in die Gebärmutter wandern. Zusätzlich entwickelt sich die Schleimhaut in der Gebärmutter gar nicht erst zu einem Eibett. So gesehen hat die Pille praktisch eine Dreifach-Wirkung.

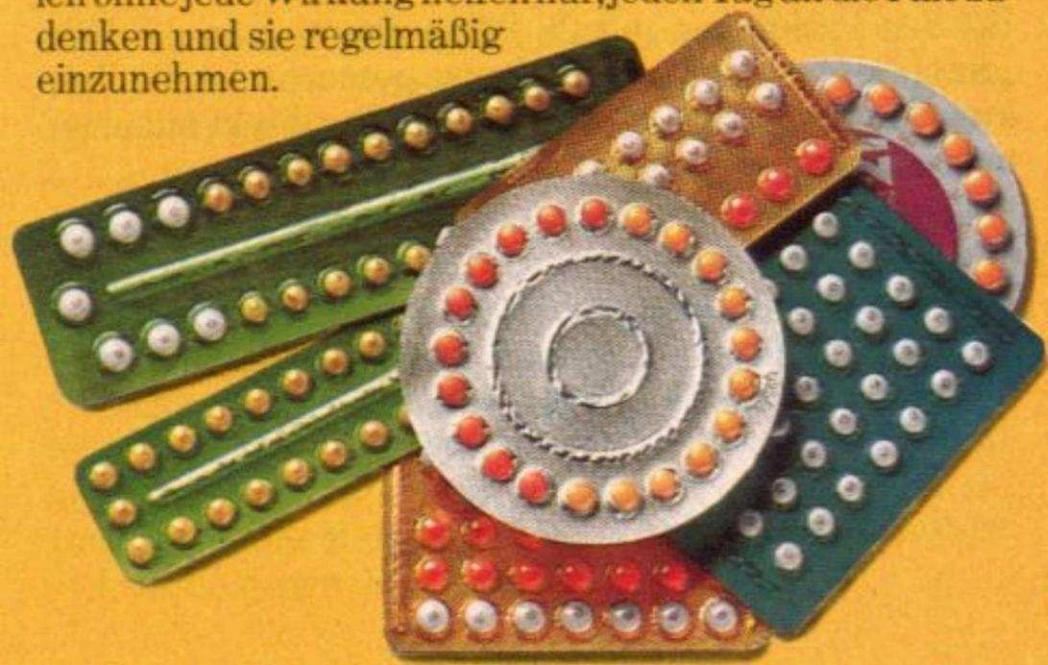
Ist die Pille 100%ig sicher?

Eigentlich ja. Ärzte bezeichnen sie als „nahezu 100%ig sicher“. Die Pille ist jedenfalls das sicherste Verhütungsmittel, das es überhaupt gibt. Pannen können eigentlich nur durch Vergessen und durch Erbrechen oder starken Durchfall entstehen. Es gibt auch einige Medikamente, die sich mit der Pille nicht vertragen. Die kennt aber der Arzt.

Welche Pille ist wohl die richtige für mich?

Weil es heute praktisch für jedes Mädchen eine passende Pille gibt, geben sich die Ärzte viel Mühe, die richtige zu verschreiben. Also: Dem Arzt überlassen, welche man nimmt.

Es gibt Packungen mit 21, 22 und 28 Pillen. Sie enthalten die Hormone Östrogen und Gestagen (Gelbkörperhormon) in sehr unterschiedlichen Dosierungen. Deshalb sehen in manchen Packungen alle Pillen gleich aus, in anderen gibt es verschiedenfarbige Pillen. Die Packungen mit 28 Pillen enthalten 6 oder 7 „Leerpillen“. Diese Pillen ohne jede Wirkung helfen nur, jeden Tag an die Pille zu denken und sie regelmäßig einzunehmen.



Wie muß ich die Pille nehmen?

Für den Start mit der Pille ist wichtig, die nächste Regel abzuwarten.

Auf dem Beipackzettel der Pillenpackungen steht immer, an welchem Tag der Regel ein Mädchen mit der Pille anfangen muß. Der 1. Tag der Regel zählt als 1. Tag.

Dann nimmt man die Pille genau in der Reihenfolge, wie sie auf der Packung angegeben ist. Jeden Tag zur gleichen Zeit. Morgens, mittags oder abends.

Tip:

Pillenpackung in den Zahnputzbecher stecken
oder neben den Wecker legen.

Sind alle Pillen eingenommen, macht man bei 21er Pillen 7 Tage Pause, bei 22er Pillen nur 6 Tage. In diesen Pausetagen tritt normalerweise die Regel ein.

Wenn man alle Pillen regelmäßig genommen hat, kann man auch an den Tagen ohne Pille nicht schwanger werden. Also: Keine Sorge!

Sind die 6 oder 7 Tage vorüber, muß mit einer neuen Packung begonnen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Regel noch andauert oder schon zu Ende ist.

Bei den Packungen mit 28 Pillen nimmt man die Pille „durch“. Es wird also keine Pause gemacht. Ist die Packung leer, beginnt man am nächsten Tag direkt mit einer neuen Packung.

Wichtig!

Wenn ein Mädchen mit der Pille ganz aufhört, also keine neue Packung anfängt, besteht auch ab sofort kein Empfängnischutz mehr.



Und wenn ich die Pille mal vergesse?

Der Abstand zwischen zwei Pillen darf nicht länger als 36 Stunden sein.

Sonst kann man sich auf den Schutz nicht mehr verlassen. Wenn man seine Vergeßlichkeit noch rechtzeitig bemerkt: Die Pille sofort einnehmen!

Ein Beispiel:

Karla hat ihre Sonntag-Pille um 22.00 Uhr genommen. Montag abends denkt sie an tausend andere Sachen, aber nicht an die Pille. Das merkt sie aber Dienstag morgens gegen 7.00 Uhr. Dazwischen lagen 33 Stunden. Sie schluckt sofort ihre vergessene Montag-Pille. Am Dienstagabend macht sie wie gewohnt weiter und nimmt gegen 22.00 Uhr ihre Dienstag-Pille. So kann nichts passieren.

Wenn mehr als 36 Stunden vergangen sind: Die Pille trotzdem weiternehmen. Sonst kann es zu einer Zwischenblutung kommen, die den Zyklus durcheinanderbringt. Wenn ein Mädchen allerdings in den darauffolgenden Tagen mit einem Jungen schläft, zusätzlich ein Verhütungsmittel verwenden! Am besten ein Kondom.

Nach der Regel wieder regelmäßig die Pille nehmen und der Schutz ist wieder o.k.!

„Oh Schreck, ich hab' gleich zwei Pillen hintereinander vergessen!“ In diesem Fall ist es das Beste, gleich mit dem Arzt darüber zu sprechen.

Auch wenn die Monatsblutung ausbleiben sollte, ist es wichtig, bald zum Arzt zu gehen.

Macht die Pille dick?

Viele Mädchen fragen das. Die Pille selbst macht nicht dick. Es kommt vor, daß der Busen ein bißchen größer wird. Manche Mädchen haben auch ein stärkeres Hungergefühl. Das hört aber meistens nach den ersten 3 Monaten auf.

Tip:

Ein bißchen bewußter essen!

Meiner Freundin wurde es immer schlecht. Geht mir das auch so?

Das kann, aber muß nicht so sein. Die Pille kann natürlich Nebenwirkungen haben. Vor allem am Anfang. Das können sein:

Übelkeit, Spannungsgefühl in der Brust, Gewichtszunahme, Nervosität, Müdigkeit, Antriebsarmut, manchmal auch sexuelle Lustlosigkeit.

Diese Beschwerden brauchen ein Mädchen aber nicht zu beunruhigen. Wenn sie länger als eine Woche anhalten, ist es das Beste, mit dem Arzt darüber zu sprechen. Er kann an den Symptomen erkennen, ob einem Mädchen eine andere Pille besser bekommt.

Oder er wird empfehlen: Durchhalten. Denn meistens verlieren sich die Beschwerden nach den ersten drei Monaten.

Kleiner Denkanstoß: Wenn Mädchen wirklich zur Pille stehen, sie also nicht irgendwie ablehnen, werden Nebenwirkungen meistens nicht so stark empfunden. Wie ist das bei Euch?

Nebenwirkungen, die ein Mädchen ernst nehmen sollte, sind Sehstörungen und migräneartige Kopfschmerzen, aber auch verstärkte Krampfaderbeschwerden.

Damit gleich zum Arzt gehen.

Gehen die Schmerzen an den Tagen durch die Pille weg?

Bei vielen Mädchen verringern sich die Schmerzen vor oder während der Regel erheblich. Oft gehen sie ganz weg.

Hilft die Pille auch bei Pickeln?

Einige Pillensorten tun das. Sie heilen oder verringern Akne-Pickel. Der Arzt weiß, welche Pillensorte eventuell helfen könnte.

Was ist, wenn die Regel schwächer wird?

Mit der Pille ist die Regel bei vielen Mädchen nicht mehr so stark. Das hat nichts zu sagen. Es bleibt auch kein „schmutziges Blut“ im Körper, wie manche Mädchen meinen. Diese Vorstellung ist sowieso ganz falsch. Denn die Blutung entsteht ja nur durch das natürliche Abstoßen der Schleimhaut in der Gebärmutter. (Seite 8)

Macht die Pille Krebs?

Wissenschaftler in der ganzen Welt haben nach mehr als 20jähriger Erfahrung mit der Pille keine Anhaltspunkte dafür, daß die Pille Krebs macht.

Das Risiko, Krebs zu bekommen, ist nach unserem heutigen Wissen für eine Frau, die viele Jahre die Pille nimmt, genauso groß oder gering wie für eine Frau, die die Pille nicht nimmt. Außerdem ist eine Frau mit der Pille immer unter ärztlicher Kontrolle.

Auf was muß ich achten, wenn ich die Pille nehme?

Etwa alle sechs Monate zum Arzt gehen, sich untersuchen lassen und über eventuelle Beschwerden berichten. Wenn es Probleme gibt, natürlich früher hingehen.

Den Arzt über die Medikamente informieren, die man regelmäßig einnimmt. Einige wenige können die Wirkung der Pille beeinträchtigen.

Bei starkem Erbrechen oder Durchfall ist kein Verlaß mehr auf die Sicherheit. Denn der Körper kann die Wirkstoffe der Pille vielleicht nicht vollständig aufnehmen. Trotzdem die Pille weiternehmen. Und bis zur nächsten Regel zusätzlich ein Kondom verwenden.

Nach Möglichkeit den Zigaretten-Konsum einschränken oder das Rauchen ganz aufgeben. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, daß die Pille und Zigaretten zusammen die Arterienverkalkung beschleunigen. Diese Frauen bekommen häufiger einen Herzinfarkt als Nichtraucherinnen.

Immer daran denken, daß die Pille nicht vor Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten schützt!

Muß ich nach ein paar Monaten eine Pillen-Pause machen?

„Pillen-Pause“ heißt hier: Für ein paar Wochen oder Monate mit der Pille aussetzen. Also: Nicht verwechseln mit der normalen Einnahmepause zwischen den einzelnen Monats-Packungen.

Die Pillen-Pause ist eine veraltete Regel, die Ärzte heute im allgemeinen nicht mehr empfehlen. Absetzen und Wieder-Eingewöhnen bringt für den Körper „biologischen Streß“.

Auch kommt es in der Pause oft zu Schwangerschaften, die gar nicht gewünscht sind. Wenn ein Arzt einem Mädchen trotzdem eine Pillen-Pause empfiehlt, hat das einen medizinischen Grund, den er erklären wird.

Fazit:

Im Prinzip nicht.

Kann ich nach der Pille noch Kinder bekommen?

Die Pille hat normalerweise keine nachteiligen Wirkungen auf die Empfängnisfähigkeit, wenn schon ein bis zwei Jahre lang regelmäßig die Regel da war und dabei ein Eisprung stattgefunden hat. Eine englische Statistik sagt, daß 3 Monate nach Absetzen der Pille 50% und nach 6 Monaten 80% der Frauen schwanger wurden, die sich ein Baby wünschten.

Also:

Die Pille hilft Babys planen!

Die Mini-Pille



Warum heißt diese Pille „Mini-Pille“?

Sie enthält im Gegensatz zu den normalen Pillen kein Östrogen und nur sehr wenig Gelbkörperhormon (Gestagen). Deshalb wirkt die Mini-Pille auch anders. Und was ganz entscheidend ist: Sie muß irrsinnig pünktlich – also immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden.

Wie wirkt die Mini-Pille?

Die Mini-Pille hemmt nicht den Eisprung, wie das die normale Pille tut. Sie greift also weniger in den Zyklus ein. Mit der Mini-Pille wird nur der Schleim im Gebärmutterhals verfestigt. So können die männlichen Samenzellen nicht in die Gebärmutter eindringen. Zusätzlich beeinflusst sie die Schleimhaut in der Gebärmutter so, daß sich kaum ein befruchtetes Ei darin einnisten kann.

Muß sie wirklich superpünktlich genommen werden?

Ja. Immer zur gleichen Stunde. Jeden Tag. Mit einer Verspätung von mehr als 3 Stunden ist die Sicherheit schon nicht mehr gewährleistet.

Die Mini-Pille wird völlig ohne Pause genommen. Jede Packung enthält 35 Pillen. Reicht also für 35 Tage. Ist die Packung leer, beginnt man gleich am nächsten Tag mit einer neuen.

Macht die Mini-Pille irgendwelche Beschwerden?

Nebenwirkungen, wie man sie von der normalen Pille kennt, gibt es bei der Mini-Pille nicht. Allerdings wird die Regel oft unregelmäßig oder verspätet sich. Bei einigen Mädchen kommt es zwischen den Regelblutungen zu Schmierblutungen, die medizinisch gesehen keine Bedeutung haben. Wenn sie aber stärker werden oder länger anhalten, besser den Frauenarzt fragen.

Wer die Mini-Pille nimmt, sollte alle Blutungen im „Tage-Kalender“ eintragen. Auch die außer der Reihe. Den Kalender mit zum Arzt nehmen!

Ist sie so sicher wie die normale Pille?

Nicht ganz. Sie gehört aber trotzdem in die Gruppe der sicheren Verhütungsmittel. Daß sie nicht 100%ig ist, liegt vor allem an der Pünktlichkeit.

Also:

Nur Pünktlichkeits-Fans können auf
Nummer Sicher gehen!

Die Drei-Monats-Spritze

Die Spritze enthält eine große Menge Gestagen (Gelbkörperhormon), die alle drei Monate in den Gesäßmuskel gespritzt wird. Die Wirkung ist die gleiche wie bei der Pille und hält 3 Monate an. Für junge Mädchen ist die Spritze keine empfehlenswerte Sache. Sie belastet den Körper sehr und kann zu Blutungsstörungen führen.



Die „Pille danach“

Diese Pille wird normalerweise am Morgen danach genommen. Sie ist eine reine Notfall-Pille. Deshalb nicht auf die Möglichkeit verlassen! Ein Arzt gibt sie meistens nur, wenn ein Mädchen vergewaltigt wurde oder sonst irgend etwas passiert ist. (Das kann auch ein geplatztes Kondom sein.) Im Ernstfall also zum Arzt in die Praxis oder in die Beratungsstelle gehen. Vom Verkehr bis zur Einnahme der „Pille danach“ dürfen nicht mehr als 48 Stunden vergangen sein. Die „Pille danach“ enthält eine hohe Hormondosis, die sehr schnell wirkt und die Einnistung des Eies in die Gebärmutter verhindert.

Es wäre sicher praktisch, solch eine Pille immer zur Hand zu haben. Aber wegen ihrer Nebenwirkungen ist sie keine Lösung für „mal eben so“.

Was
der Arzt
einem
Mädchen
einsetzen
kann:

Die Spirale.

Erika nimmt jetzt schon seit fast zwei Jahren die Pille. Aber sie fühlt sich nicht wohl damit: „Ich bin oft so müde. Und dann das Theater mit der Einnahme. Ich vergesse die Pille dauernd. Und dann immer die Angst, daß was passiert. Vielleicht wäre die Spirale besser für mich.“

Was sind eigentlich Spiralen oder Intra-Uterin-Pessare?

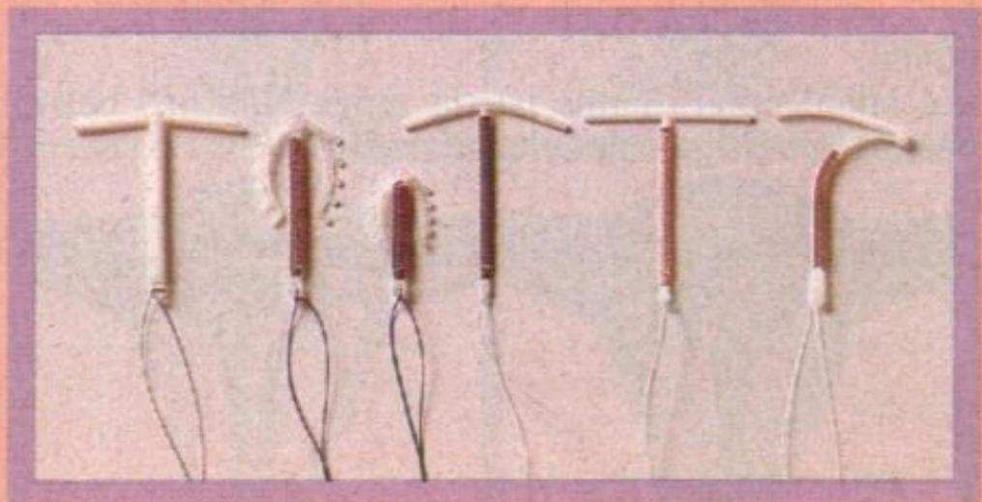
Das Intra-Uterin-Pessar (IUP) hat viele Namen. Einige sagen dazu auch Gebärmutter-Pessar. Aber weil die ersten IUP die Form einer Spirale hatten, sagt man der Einfachheit halber „Spirale“.

Die Spirale wird in die Gebärmutter eingelegt und wirkt dort je nach Spiralentyp ein, zwei oder noch mehr Jahre. Es gibt viele verschiedene Spiralen:

Die reine Kunststoff-Spirale wird heute nur noch selten verwendet. Vor allem für junge Mädchen ist sie nicht geeignet.

Kupfer-Spiralen sind die am meisten benutzten Spiralen. Sie haben die Form eines „T“, einer 7 oder eines kleinen Körbchens. Der senkrechte Schenkel ist mit feinem Kupferdraht umwickelt. Mini-Kupfer-Spiralen haben die gleiche Form, sind aber nur 2 cm groß. Deshalb sind sie gut für junge Mädchen geeignet.

Hormonspiralen enthalten Gelbkörperhormone, die ein Jahr lang gleichmäßig auf der Oberfläche der Gebärmutter-schleimhaut wirken.



Wieso werde ich damit nicht schwanger?

Im Prinzip wirken alle Spiralen gleich: Sie verhindern die Einnistung des befruchteten Eies in der Gebärmutterschleimhaut. Eine Spirale verhütet also nicht die Befruchtung, sondern die Schwangerschaft.

Ist die Spirale so sicher wie die Pille?

Nein. Sie gehört aber trotzdem zu den sichersten Verhütungsmitteln, die es nach der Pille gibt. Vor allem hat die Spirale den Vorteil, daß ein Mädchen sich nicht mehr täglich um die Verhütung kümmern muß.

Kann ich als junges Mädchen die Spirale vertragen?

Bei jungen Mädchen treten häufiger Nebenwirkungen auf, als bei Frauen, die schon einmal schwanger waren. Die Spirale wird meistens dann gut vertragen, wenn ein Arzt im Einlegen geübt ist und sie wohlüberlegt empfiehlt.

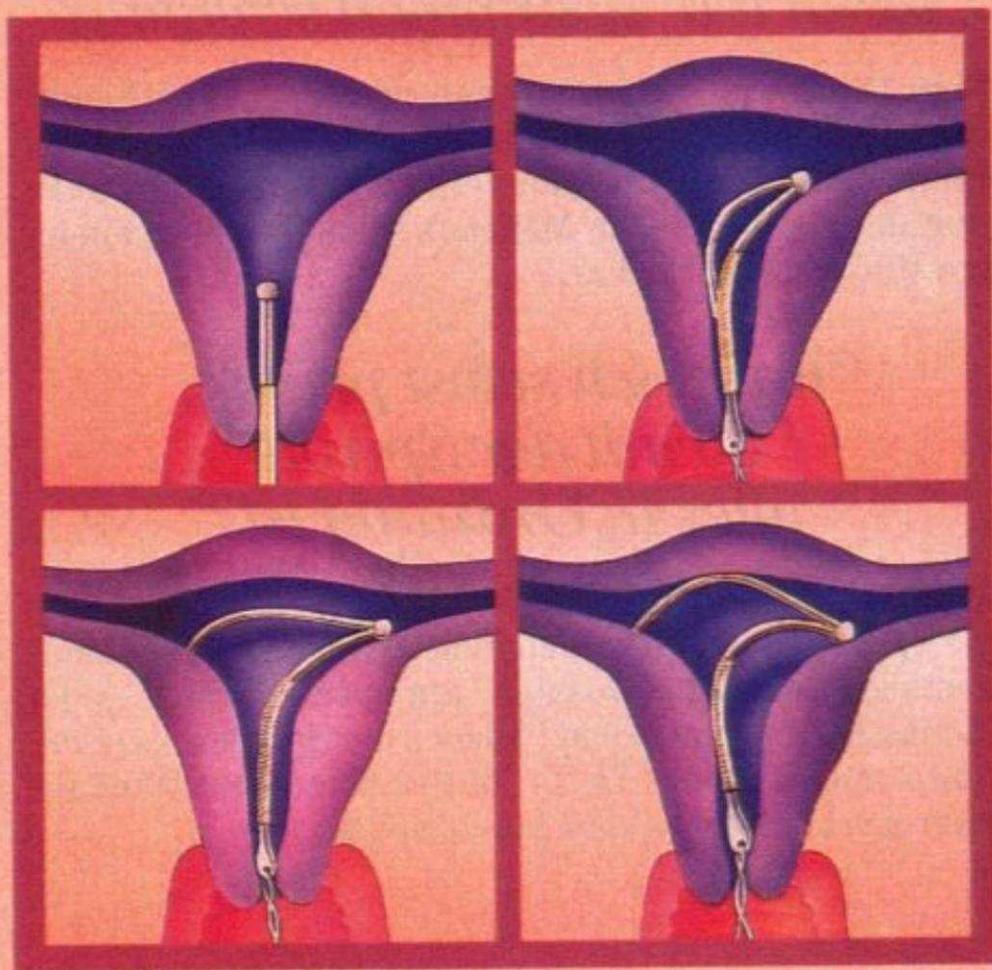
Die Mini-Kupfer-Spirale ist für junge Mädchen besser verträglich. Es gibt sie seit Anfang 1979.

Macht die Spirale Schmerzen oder Entzündungen?

Nach dem Einlegen der Spirale kann es zu leichten Blutungen kommen. Manchmal treten auch ziehende Schmerzen auf, die ein bißchen wie Schmerzen in den Tagen sind. Dagegen kann der Arzt krampflösende Tabletten oder Zäpfchen verschreiben. Nicht selten sind die ersten drei Monatsblutungen etwas stärker. Das ist aber kein Grund zur Beunruhigung.

Ernstere, aber seltenere Probleme, mit denen man unbedingt wieder zum Arzt sollte:

Starke Schmerzen, starke Blutungen oder Fieber. Manchmal kommen Unterleibsentzündungen vor, die man nicht verschleppen sollte, sondern behandeln lassen muß.



Muß ich wegen einer Spirale zum Arzt?

In jedem Fall. Und zwar zum Frauenarzt. Nur er kann eine Spirale in die Gebärmutter einlegen. Meistens geschieht das während der Monatsblutung. Denn an diesen Tagen ist die Öffnung im Gebärmutterhals nicht so eng. Mit Hilfe eines dünnen Röhrchens wird die Spirale in die Gebärmutter geschoben. Oft wird bei jungen Mädchen eine örtliche Betäubung oder eine kurze Vollnarkose gemacht. Wenn die Spirale vom Arzt wieder entfernt wird, ist das im Prinzip völlig problemlos. Sie wird an einem Fädchen wieder herausgezogen.

Kann die Spirale verrutschen, wenn wir zusammen schlafen?

Nein. Die Spirale bleibt so liegen, wie der Arzt sie hineingelegt hat. Ein Junge kann die Spirale beim Verkehr nicht spüren oder sich gar daran verletzen. Das Fädchen der Spirale ist nur von dem Mädchen selbst mit dem Finger am Muttermund fühlbar.

Kann ich selbst prüfen, ob mit der Spirale alles in Ordnung ist?

Ja. Das ist sogar einmal im Monat empfehlenswert. Denn die Spirale kann in seltenen Fällen ganz unbemerkt ausgestoßen werden. Deshalb am besten nach jeder Monatsblutung nach dem Fädchen der Spirale am Gebärmuttermund fühlen. Dafür gibt es eine Anweisung, die man sich vom Arzt geben lassen sollte.

Wie lange wirkt eine Spirale verhütend?

Die Wirkung der reinen Kunststoff-Spiralen läßt praktisch nie nach. Kupferspiralen müssen alle 2 bis 3 Jahre ausgewechselt werden. Hormonspiralen wirken nur 1 Jahr lang.

Noch eine Frage zum Schluß:

Kann ich mit einer Spirale Tampons verwenden?
Ja!



Klaus ist ganz verliebt in Sabine, seine Schulfreundin. Die beiden gehen schon lange zusammen. Er würde gerne mit ihr schlafen. Bei Gelegenheit spricht er mit seinem Freund Peter darüber.

Der sagt: „Du, steck Dir auf alle Fälle ein Kondom ein. Dann kann wenigstens nichts schief gehen, wenn sie die Pille nicht nimmt und so.“

Was ein Junge
über sein Glied ziehen kann:

Das Kondom.

Was macht ein Kondom?

Das Kondom ist ein hauchdünner Gummischutz, den ein Junge vor dem Verkehr über sein steifes Glied zieht. So kann kein Samen in die Scheide des Mädchens kommen. Diese Gummis, die wirklich nur 0,03 Millimeter dünn sind, nennt man auch Pariser oder Präservative. Wenn man ein gutes Kondom kauft und damit richtig umgeht, ist das eine ziemlich verlässliche Sache. Allerdings nicht so sicher wie die Pille oder die Spirale. Es ist aber das einzig wirk-same Mittel, um sich vor einer Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten zu schützen.

Wie gehe ich mit dem Kondom richtig um?

Das Kondom vorsichtig aus der Packung nehmen. Nicht mit spitzen oder rissigen Fingernägeln beschädigen.

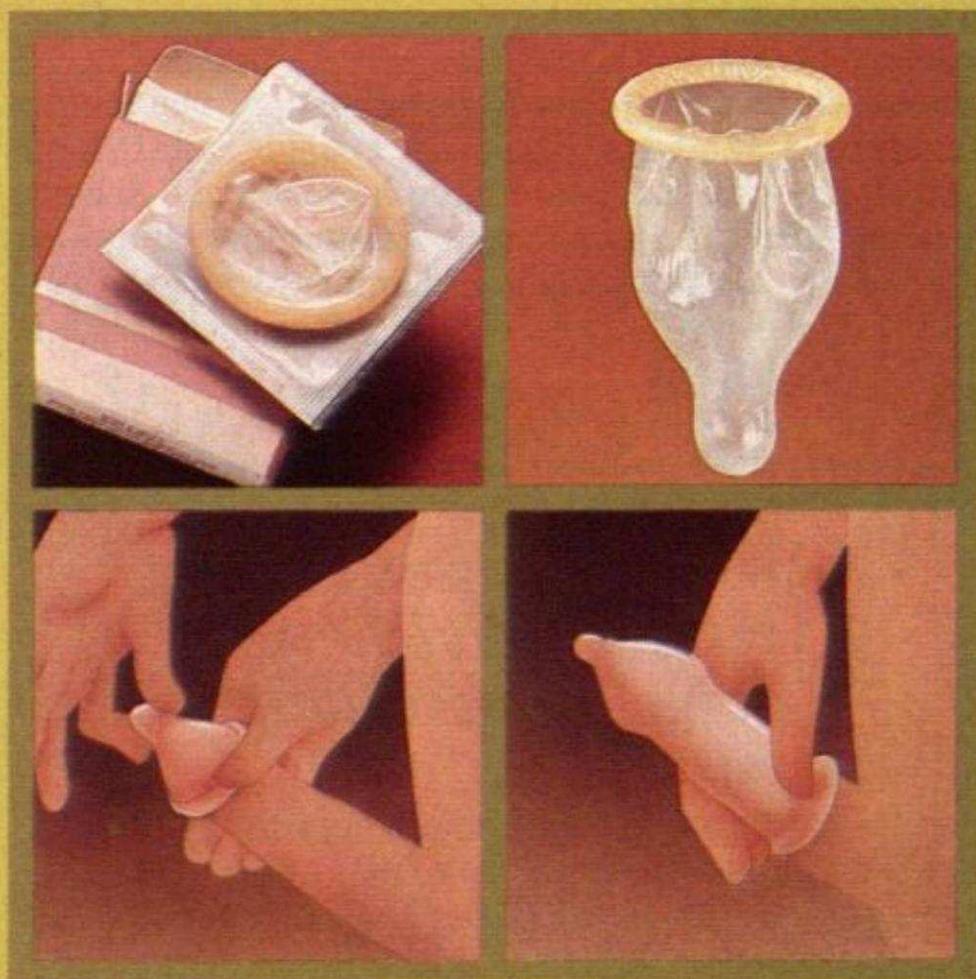
Das Kondom über das steife Glied streifen, bevor die Scheide mit dem Glied auch nur berührt wird; denn auch ohne Samenerguß können bereits Samenzellen aus dem Glied kommen und zu einer Schwangerschaft führen. Die

Vorhaut vom steifen Glied zurückziehen. Das Kondom vorne anlegen. Das Reservoir für den Samenerguß mit Daumen und Zeigefinger anfassen. Dann das Kondom mit der anderen Hand langsam über das ganze Glied abrollen.

Kondome ohne Reservoir nicht zu straff überziehen. Vorne muß Platz für den Samen bleiben!

Tip:

Das kann man ruhig mal vorher üben



*Achtung
direkt nach
dem
Samenerguß!*



Bevor das Glied wieder schlaff wird, muß es mit dem

übergestreiften Kondom vorsichtig aus der Scheide gezogen werden. Wird das Glied in der Scheide schlaff, kann Samen aus dem Kondom hinten heraus in die Scheide quellen. Beim Herausziehen das Kondom am Gummiring am Gliedansatz gut festhalten, damit es nicht abrutscht. Pannen passieren dadurch, daß eben doch noch Samen in die Scheide kommt.

Kondome nur einmal verwenden. Gebrauchte Kondome beseitigen. Nicht einfach in der Gegend rumliegen lassen!

*Worauf müssen Jungen
und Mädchen
beim Kauf achten?*

Nur Marken-Kondome kaufen.

Auf der Packung soll „elektronisch geprüft“ stehen.

Auf das Haltbarkeitsdatum achten!

Alter Gummi reißt leichter. Aber keine Bange: Gute Kondome reißen normalerweise nicht, wenn sie vor ihrer „Verfallfrist“ benutzt werden.

Keine billige „zweite Wahl“ kaufen.

Lieber „feuchte Kondome“ kaufen. Die sind für beide angenehmer und außerdem sicherer. Die Gleitsubstanz enthält meistens einen samenabtötenden Wirkstoff.

Unbedingt Kondome mit Reservoir kaufen. Dieses kleine Säckchen an der Spitze des Kondoms ist für den Samenerguß gedacht. Bei Kondomen ohne Reservoir nicht vergessen: Vorne Platz lassen! Sonst kann alles platzen.

Wie kommen wir an Kondome?

Die Kondome in der Drogerie, der Apotheke oder in der Selbstbedienungsabteilung eines Kaufhauses kaufen. Man kann auch welche aus Automaten ziehen oder bei einem guten Versandhaus bestellen.

Nicht vergessen!

Kondome jedesmal benutzen.
Auch an den „ungefährlichen“ Tagen!





Was sich ein Mädchen
in die Scheide legen kann:

Das Scheiden- Pessar.

Karin und Stephan gehen schon lange zusammen. Jetzt muß Stephan zur Bundeswehr und kann deshalb nicht mehr so oft mit Karin zusammen sein. Am liebsten möchte sie mit der Pille aufhören, weil sie sowieso nicht sehr glücklich damit ist. Aber was dann? Sie weiß, daß Stephan Kondome nicht mag. Sie geht deshalb zu einer Beratungsstelle und bekommt hier den Rat, ein Scheidenpessar zu benutzen, wenn Stephan bei ihr ist.



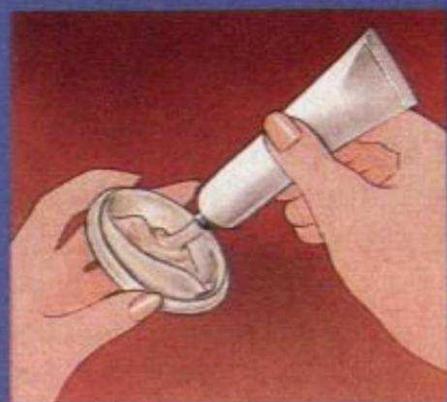
Was ist ein Pessar, und wie wirkt es?

Das Scheidenpessar (auch Scheiden-Diaphragma genannt) ist ein dünnes, gewölbtes Gummi, das von einem federnden Ring umgeben ist. Es sieht aus wie eine kleine Kuppel. Vor dem Verkehr wird es in die Scheide eingeführt und wirkt dann praktisch für die Samenzellen wie eine Sperre, denn es „versperrt“ den Muttermund. Es macht keine Schmerzen und hat auch keine Nebenwirkungen. Zusammen mit einem chemischen Verhütungsmittel ist es recht sicher.

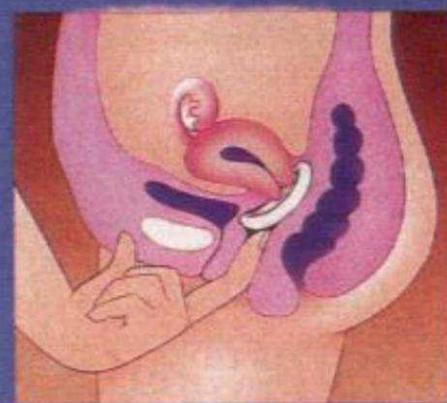
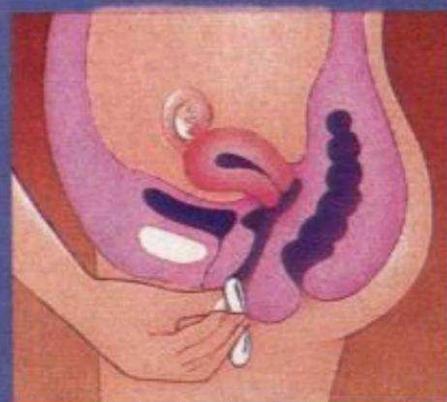
Deshalb:

Das Pessar immer mit einem chemischen
Verhütungsmittel benutzen.

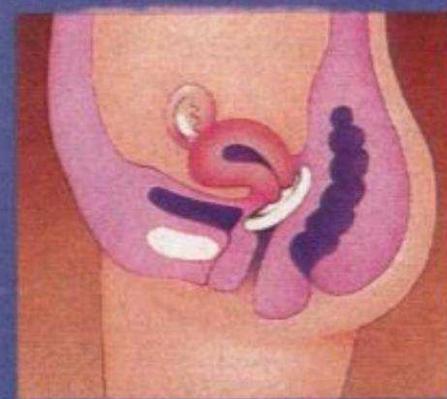
1. Vor dem Einführen das Pessar leicht zusammendrücken und in die Falten ein chemisches Verhütungsmittel geben. Auch den Rand damit bestreichen!



2. Das Einführen geht am leichtesten in den Haltungen, die auf Seite 50 gezeigt sind.



3. So sitzt das Pessar richtig. Ein Arzt sagt dem Mädchen, wie das kontrolliert werden kann.



Ist es leicht, damit umzugehen?

Ja. Das Pessar gleitet genau so einfach in die Scheide wie ein Tampon. Es sitzt auch praktisch automatisch an der richtigen Stelle, wenn es die richtige Größe hat.

Aber:

Ein Pessar muß von einem Arzt angepaßt werden. Er zeigt dem Mädchen auch, wie man damit umgeht.

Spürt mein Freund etwas davon?

Nein. Natürlich muß das Pessar richtig sitzen. Auch wenn das Pessar riesig aussieht – keine Sorge. Die Scheide ist nach den Seiten hin viel weiter, als man es sich vorstellt. Und wenn es eingeführt ist und alles stimmt, kann es auch nicht herausrutschen. Es kann auch beim Verkehr nicht verrutschen.

Wann muß ich das Pessar einlegen und wieder herausnehmen?

Wenn ein Mädchen nicht direkt vor dem Verkehr mit dem Pessar hantieren möchte, kann es auch bis zu 2 Stunden vorher eingeführt werden.

Aber:

Frühestens nach 6–8 Stunden wieder herausnehmen!

So lange leben nämlich die Samenzellen
in der Scheide weiter.

Dann das Pessar reinigen und in das Aufbewahrungsdöschen legen. So hält es ca. 2 Jahre.

Wie komme ich an ein passendes Pessar?

Zum Arzt gehen! In die Praxis oder in die Beratungsstelle.
Kein Pessar einfach so in der Apotheke kaufen, ohne die
richtige Größe zu kennen.



Schlusstip:

Jedesmal benutzen. Zusammen mit einem
chemischen Verhütungsmittel!



Was sich ein Mädchen vorher
in die Scheide tun kann:

Chemische Verhütungs- mittel.

Karin ist sauer auf ihren Freund Klaus, weil er möchte, daß sie die Pille nimmt. Karin will das noch nicht. Sie meint: „Da gibt es ja auch noch andere Möglichkeiten. Schaumzäpfchen und so.“ Klaus sagt dazu: „Du, da verlaß ich mich nicht drauf. Da müssen wir extra noch ein Kondom nehmen.“

Was sind chemische Verhütungsmittel?

Es gibt sie in allen möglichen Formen:

Als Creme, Gel, Schaum, Zäpfchen, Schaumzäpfchen, Tabletten. Alle gibt es ohne Rezept!

Sie werden immer vor dem Verkehr in die Scheide eingeführt. Meistens haben diese Mittel eine Zweifach-Wirkung. Sie bilden vor dem Gebärmuttermund eine regelrechte Sperre für die Samenzellen. Außerdem haben sie eine samenabtötende Wirkung.

Was muß ich damit tun?

Wie gesagt: Vor dem Verkehr in die Scheide einführen. Zäpfchen und Tabletten mindestens 10 Minuten vorher. Diese Zeit unbedingt einhalten. Denn die Wirkung tritt ja erst ein, wenn sich Zäpfchen und Tabletten auflösen.

Wer möchte, kann sein Mittel bis zu zwei Stunden vor dem Verkehr einführen.

Für Zäpfchen und Tabletten einfach den Finger nehmen und in die Scheide schieben. Tabletten vorher anfeuchten. Für Cremes, Gelees und Schaum braucht man ein Einführungsrohrchen. Wenn es nicht dabei ist, einen „Applikator“ extra kaufen.

Wichtig:

Immer die Gebrauchsanweisung beachten.

*Meine Freundin sagt:
„Das Zeug brennt und schäumt.“
Ist das so?*

Manchmal entsteht ein Wärmegefühl oder auch ein leichtes Brennen. Das sollte aber kein Grund sein, auf das Mittel zu verzichten, wenn man weder die Pille nimmt noch eine Spirale hat.

Zum Schaum: Er kann natürlich ein bißchen aus der Scheide quellen. Das stört aber nicht das sexuelle Empfinden.

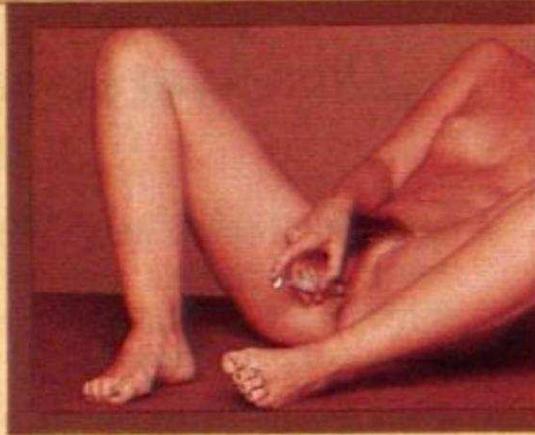
Wie ist das mit der Sicherheit?

Alle chemischen Verhütungsmittel sind alleine nicht sicher genug.

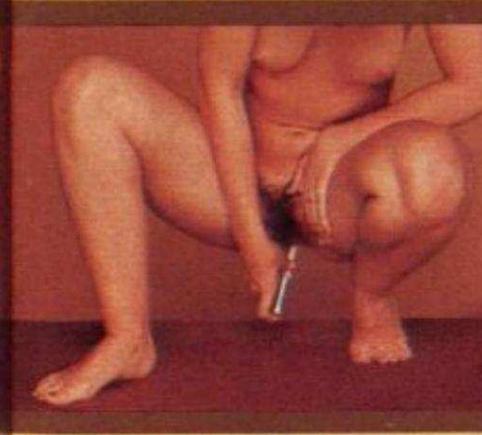
Tip:

Zusätzlich ein Kondom verwenden!
Vor allem! Auch an den „ungefährlichen“ Tagen.

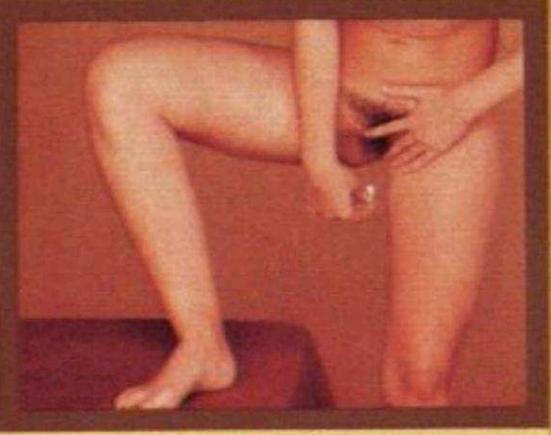
*So geht
das Einführen
am besten:*



Halb hinlegen, die Beine anziehen und leicht spreizen.



Hocken und die Beine leicht spreizen.

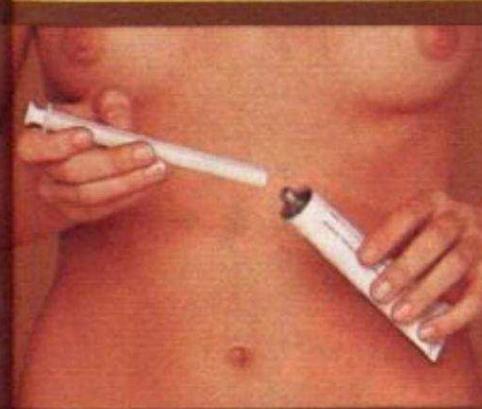


Ein Bein hochstellen.

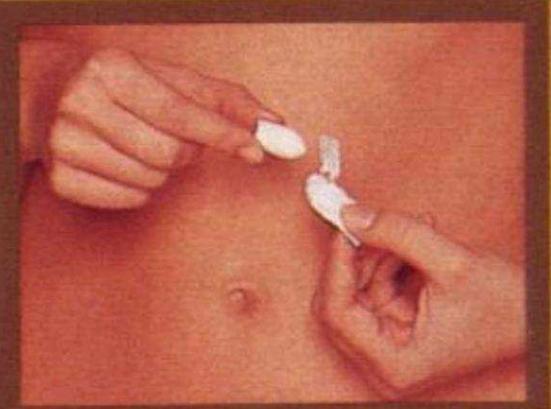
Das chemische Mittel muß tief in die Scheide eingeführt werden. Damit es wirklich dort hinkommt, wo es wirken soll: Vor den Muttermund!



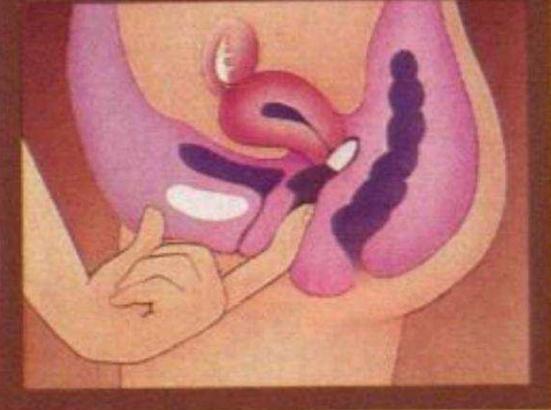
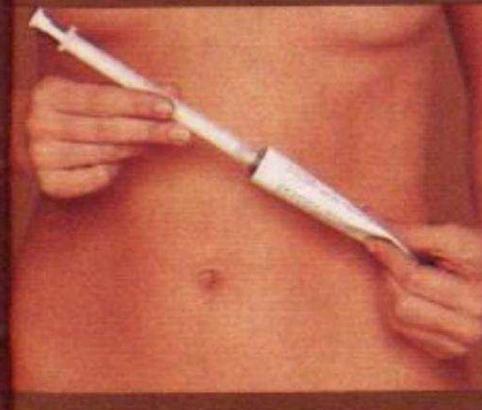
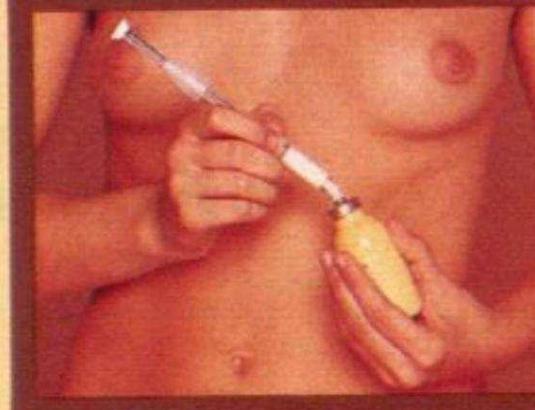
Verhütungsschaum.



Verhütungscreme.



Verhütungs-Zäpfchen.





Was ein Mädchen errechnen,
messen oder
fühlen kann:

Die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage.

Gerd und Gisa sind schon lange zusammen. Gisa konnte die Pille nicht vertragen und hat jetzt zwei Jahre lang die Spirale gehabt. Nun möchte sie am liebsten gar kein Verhütungsmittel mehr nehmen. Gerd erklärt, daß er Petting während der gefährlichen Tage gut akzeptieren könnte.

Die Kalender-Methode nach Knaus-Ogino

Ist das eine sichere Sache?

Nein. Und nochmals nein. Deshalb auch alles nicht glauben, was man so hört. Zum Beispiel:

„Ich kann meine gefährlichen Tage genau ausrechnen.“
Oder: „Eine Woche vor und eine Woche nach der Monatsblutung kann man nicht schwanger werden. Gefährlich ist es nur in der Mitte.“

Vor allem die Geschichte mit der „Mitte“ ist besonders irreführend. Keine Frau kann ihren Eisprung im voraus sicher bestimmen. Er findet zwar immer 15 Tage vor Beginn der nächsten Blutung statt. Aber bei einem Zyklus von 24 Tagen ist der Eisprung am 9. Tag. ($24 - 15 = 9$). Das ist erstens nicht in der Mitte des Zyklus und zweitens nicht vorauszusehen. Selbst wenn eine Frau jahrelang regelmäßig ihre Regel hat, kann sich der Eisprung verschieben: durch Reise, Aufregung, Krankheit oder Anstrengung.

Wie muß ich rechnen?

Möglichst ein Jahr lang einen genauen Zykluskalender führen. (Wie, steht auf Seite 11).

Vom kürzesten Zyklus 18 Tage abziehen.

Der kürzeste Zyklus war in einem Beispiel 26 Tage.

Also: $26 - 18 = 8$

Vom längsten Zyklus 11 Tage abziehen.

Im Beispiel war der längste Zyklus 30 Tage.

Also: $30 - 11 = 19$

Vom 8. bis zum 19. Tag ist es demnach „gefährlich“. Die Tage vor und nach der Zeitspanne sind nach dieser Methode die unfruchtbaren Tage.

Ist der Abstand zwischen dem längsten und kürzesten Zyklus größer als eine Woche, sollte man diese Methode überhaupt nicht anwenden.

Also: Die Kalender-Methode allein ist völlig unbrauchbar. Nur wenn sie mit der Temperatur-Methode und der Schleim-Methode kombiniert wird, kann ein Mädchen damit sichergehen.

Die Temperatur-Methode

Wie geht diese Methode?

Wenn man jeden Tag seine Körpertemperatur mißt, kann man an den kleinen Unterschieden erkennen, wann der Eisprung stattgefunden hat. Denn 1 bis 2 Tage nach dem Eisprung steigt die Temperatur um 0,3 bis 0,6 Grad an. Bis zur nächsten Blutung bleibt sie auf dem erhöhten Wert.

Wie muß ich die Temperatur messen?

Jeden Morgen vor dem Aufstehen.

Immer zur gleichen Uhrzeit.

Ruhig im Bett liegen bleiben. Jede Bewegung (z. B. zur Toilette gehen) kann die Temperatur verändern.

Man sollte mindestens 6 Stunden Schlaf gehabt haben.

Immer dasselbe Fieberthermometer nehmen. Das kann ein ganz normales oder ein Spezial-Thermometer sein.

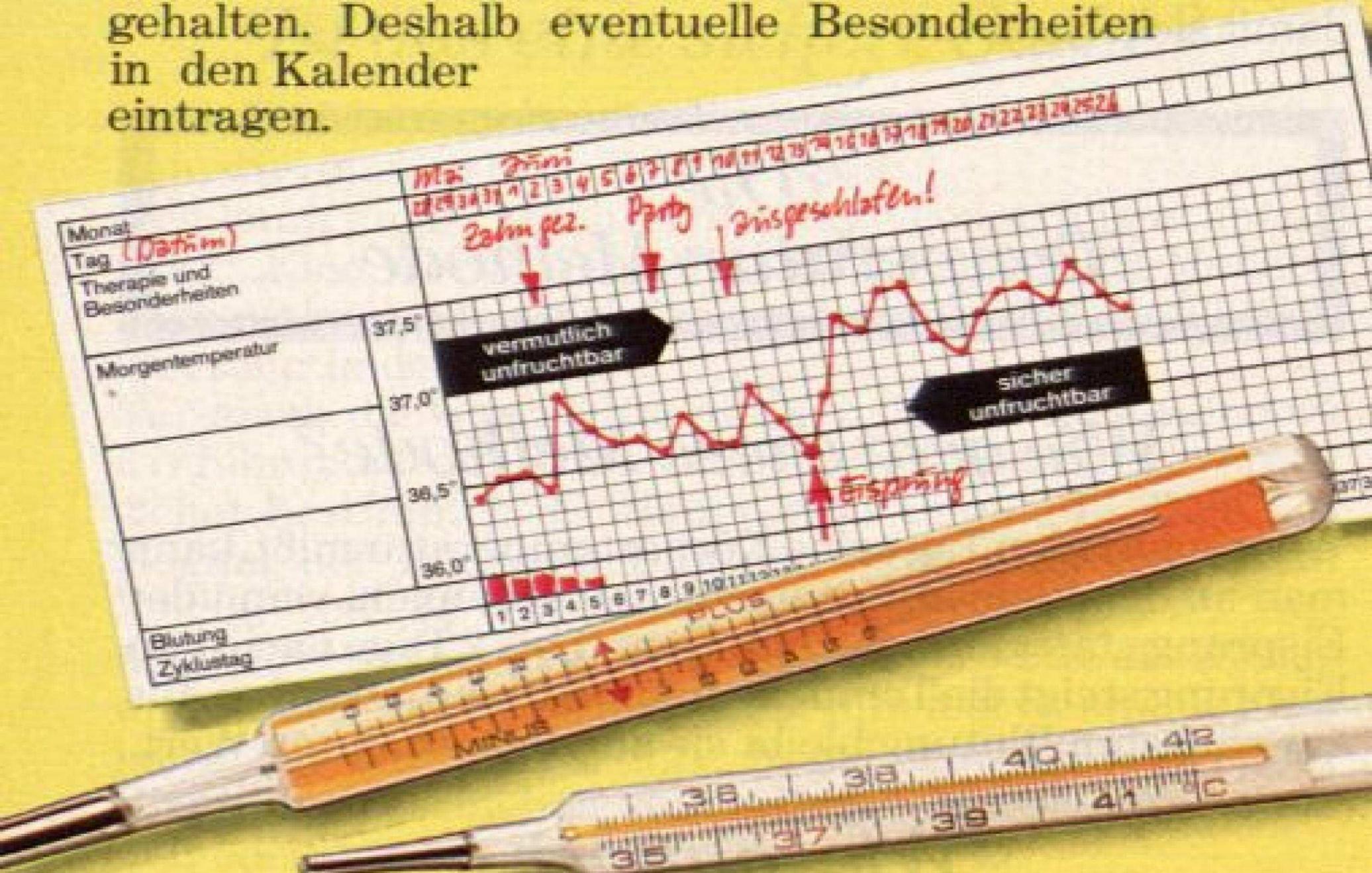
Das Ergebnis in ein Kurvenblatt eintragen. (Gibt es in der Apotheke oder beim Arzt.)

Das Thermometer anschließend herunterschlagen, damit man es am nächsten Morgen gleich wieder benutzen kann.

Immer an der gleichen Stelle messen.

Im After oder in der Scheide. 5 Minuten lang.

Vorsicht! Täuschung: Erkältung, Krankheit, Anspannung, Aufregung, zu wenig oder zu viel Schlaf, Klimawechsel und Reisen können ebenfalls für einen leichten Temperaturanstieg sorgen. Das wird oft für den Eisprung gehalten. Deshalb eventuelle Besonderheiten in den Kalender eintragen.



Wie lese ich die Kurve richtig?

Die Kurve ist nur brauchbar, wenn sie wirklich einen Temperaturanstieg anzeigt. Vom 3. bis 5. Tag der erhöhten Temperatur an bis zur nächsten Regel ist eine Frau unfruchtbar. Diese Tage gelten als „sicher“.

Auch im Anschluß an die Monatsblutung gibt es einige unfruchtbare Tage. Wieviele das sind, kann man jedoch nicht voraussagen. Denn man weiß ja nicht, wann die Temperatur ansteigen wird.

Fazit:

Mit der Temperatur-Methode kann man nur die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung sicherstellen.

Die Schleim-Methode oder „Billings-Methode“

Was heißt „Schleim-Methode“?

Im Gebärmutterhals wird ganz natürlich Schleim gebildet, der sich im Laufe des Zyklus verändert. Wenn man diesen Schleim täglich untersucht, kann man ziemlich sicher voraussagen, wann der Eisprung eintritt. Um damit wirklich umgehen zu können, muß man ziemlich lange Erfahrung haben.

Und natürlich bereit sein, sich intensiv mit seinem Körper zu beschäftigen. Vorteil: Man lernt ihn dadurch besser kennen.

Was muß ich machen?

Sich erst einmal genau zeigen lassen, wie man den Schleim untersucht.

Am besten vom Arzt.

Ein paar Monate lang selbst den Schleim untersuchen und Erfahrungen damit sammeln.

Ist das Ganze zuverlässig?

Nur, wenn man die Schleim-Methode mit anderen Zeitwahl-Methoden kombiniert. Wer zuverlässig damit umgeht, kann auch zuverlässig verhüten.

Also: Aller guten Dinge sind drei!

Und nicht vergessen:

An den unsicheren Tagen nur Petting.

Oder andere Verhütungsmittel verwenden!



Was ein Junge machen kann
(aber nicht sollte):

Das Aufpassen.

Michael hat von seinem Vater irgendwann mal den Rat bekommen:
„Junge, wenn Du zur Sache kommst,
dann paß ja auf. Mach rechtzeitig einen
Rückzieher.“

Wie geht das überhaupt?

Das Aufpassen heißt ja auch „Koitus interruptus“.

Also: Unterbrochener Geschlechtsverkehr.

Ein Junge muß also genau darauf achten, ob er kurz vor dem Höhepunkt ist und dann den Verkehr abbrechen.

Genauer: Er muß kurz bevor es bei ihm kommt, sein Glied aus der Scheide ziehen. Das ist totalunsicher und unheimlich frustrierend.

Warum ist das gefährlich?

Selbst der erfahrenste Mann hat sich nicht unter Kontrolle. Bereits vor dem Höhepunkt, also vor dem Samenerguß, können Spermazellen aus dem Glied austreten.

Das merkt, wie gesagt, kein Mann, auch wenn er vom Gegenteil überzeugt ist.

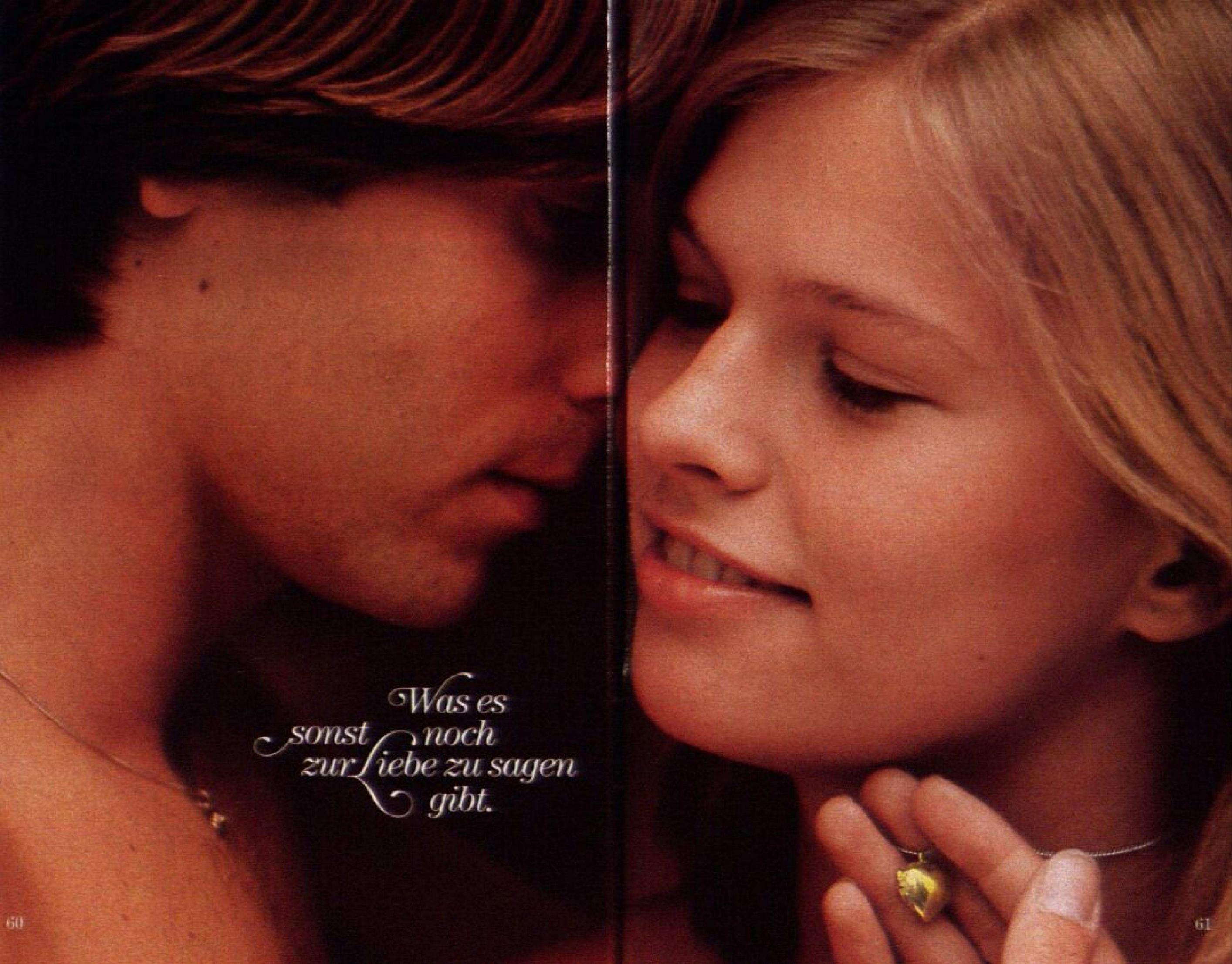
Tip für Mädchen: Nicht auf den Spruch verlassen:

„Keine Sorge, ich paß auf!“

Außerdem: Die Sache macht auch keinen Spaß. Weil beide nur eins im Kopf haben: Aufpassen. Das ist für eine Beziehung ziemlich belastend. Denn ein Mädchen kann bei solch einem Streß nur selten zum Höhepunkt kommen.

Tip:

Wenn Ihr miteinander schlafen wollt, dann macht's richtig: Mit einem ordentlichen Verhütungsmittel!

A romantic close-up photograph of a man and a woman about to kiss. The man is on the left, leaning towards the woman on the right. The lighting is warm and intimate. The woman has her eyes closed and a slight smile. She is wearing a necklace with a heart-shaped pendant. The man has dark hair and is looking towards the woman.

*Was es
sonst noch
zur Liebe zu sagen
gibt.*

Macht das „erste Mal“ überhaupt Spaß?

Wahrscheinlich nein. Dafür gibt es ein paar „technische“ Gründe. Bei einem Mädchen muß erst einmal das Jungfernhäutchen durchstoßen werden. Das tut schon mal ein bißchen weh und kann auch ein bißchen bluten. Und ein Junge hat vielleicht schneller einen Samenerguß, als ihm lieb ist. Deshalb: Nicht allzugroße Erwartungen damit verbinden. Lieb miteinander sein und Rücksicht nehmen. Und natürlich: Auch beim ersten Mal Verhütungsmittel nicht vergessen!

Was ist, wenn alles nicht so richtig klappt?

Vom „ersten Mal“ mal abgesehen: Auch wenn man öfters zusammenkommt, kann es Probleme geben: Er kommt zu schnell. Er kann überhaupt nicht. Oder sie bekommt keinen Höhepunkt.

Für beide gilt: Nicht gleich die Flinte ins Korn werfen. Eine sexuelle Beziehung muß genau wie die Beziehung an sich wachsen. Ein Mädchen kann einem Jungen zu verstehen geben, daß er nicht den starken Mann spielen muß. Und ein Junge kann einem Mädchen helfen, wenn er mit Petting beginnt, wartet, bis die Scheide feucht ist und nicht ständig fragt: „Bist Du soweit?“

Kann ich auch mit einem Jungen schlafen, wenn ich meine Tage habe?

Medizinisch gesehen spricht nichts dagegen. Wenn ein Mädchen an diesen Tagen allerdings gerne für sich sein möchte oder es unangenehm findet, wenn es blutet, dann soll es auch dazu stehen. Ein klares Nein ist besser als etwas zu ertragen, was man nicht will.

*Bin ich unnormal,
wenn ich mit 18
noch keine Erfahrung habe?*

Nein. Jedes Mädchen und jeder Junge soll für sich selbst entscheiden, wann und mit wem man sexuellen Kontakt haben möchte. Oft wird eine Menge aufgeschnitten, obwohl nichts dahinter ist. Deshalb nicht drängen lassen. Und gut überlegt für Verhütung sorgen!

Natürlich gibt es über Liebe und Sexualität noch viel mehr zu sagen. Wenn hier Fragen offengeblieben sind, spricht doch offen miteinander und mit Eltern, Lehrern und Ärzten darüber.



Verhütungsmittel auf einen Blick

Methode/Mittel	Was ist es?	Wie wirkt es?	Was muß man beachten?	Wo bekommt man es?
Pille	Hormontabletten (Östrogen und Gelbkörperhormon) zum täglichen Einnehmen.	Verhindert das Reifen eines Eies.	Das sicherste Verhütungsmittel.	Apotheke mit Rezept vom Arzt.
Minipille	Hormontabletten (nur Gelbkörperhormon) zum täglichen Einnehmen.	Die Einnistung des Eies in die Gebärmutterhaut wird erschwert. Samenzellen können nicht in die Gebärmutter eindringen.	Muß ganz pünktlich genommen werden! Nicht ganz so sicher wie die „normale“ Pille.	Apotheke mit Rezept vom Arzt.
Dreimonats-Spritze	Hormon, das in den Gebärmuskel gespritzt wird.	Reifung einer Eizelle wird unterdrückt und die Gebärmutterhaut verändert.	Wirkung hält 3 Monate vor. Blutungsunregelmäßigkeiten treten auf. Für Jugendliche meistens nicht geeignet.	Arzt
„Spirale“ (Gebärmutter-Pessar, IUP)	3,5 cm kleines Gebilde aus Kunststoff. Die heute gebräuchlichen sind mit feinem Kupferdraht versehen.	Die Einnistung des befruchteten Eies in die Gebärmutterhaut wird verhindert.	Wird vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt. Alle 2 bis 3 Jahre eine neue „Kupfer-Spirale“ einlegen lassen. Sicheres Verhütungsmittel; nicht ganz so sicher wie die Pille.	Frauenarzt
„Mini-Spirale“	Unterschied zur „normalen“ Spirale: Sie ist nur 2 cm klein.	Die Wirkungsweise entspricht der der „normalen“ Spirale (s. oben). Samenzellen gelangen nicht in die Scheide.	Für junge Mädchen oft besser geeignet als die „normale“ Spirale.	Frauenarzt
Kondom Präservativ, Gummischutz, (Pariser)	Dünner Gummischutz, der über das versteifte Glied gezogen wird.	Samenzellen gelangen nicht in die Scheide.	Unkompliziert, jederzeit verfügbar. Schützt vor Geschlechtskrankheiten. Nur Markenfabrikate verwenden. Bei jedem Geschlechtsverkehr benutzen.	Frauenarzt
Scheidendia-phragma (Scheidenpessar)	Gewölbtes Gummi, von einem elastischen Ring gehalten.	Samenzellen gelangen nicht in die Gebärmutter.	Gute Sicherheit bei richtigem Sitz und zusätzlicher Verwendung eines chemischen Verhütungsmittels. Bei jedem Geschlechtsverkehr benutzen!	Anpassen und regelmäßige Kontrollen beim Arzt. In Praxis oder Beratungsstelle.
Chemische Verhütungsmittel	Creme, Gelee, Schaum-Spray, Tabletten, Zäpfchen oder Schaum-Zäpfchen.	Töten Samenzellen in der Scheide ab; bilden Sperre vor dem Eingang der Gebärmutter.	Als alleiniger Schutz nicht sicher genug. Tabletten, Zäpfchen und Schaum-Zäpfchen müssen 10 Minuten schmelzen; erst dann sind sie wirksam. Bei jedem Geschlechtsverkehr verwenden!	Apotheke, Drogerie, Warenhaus, seriöser Versandhandel.
Zeitwahlmethoden: 1. Kalendermethode (Knaus-Ogino) 2. Basaltemperaturmethode 3. Schleimstrukturmethode	Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Rechnen, Messen der Körpertemperatur und Schleimuntersuchung.	Kein Geschlechtsverkehr an den fruchtbaren Tagen.	Als einzelne Methode unsicher. Bei Kombination aller 3 Methoden und sehr sorgfältiger Durchführung gute Sicherheit.	Thermometer und Kurvenblätter in Apotheke.
„Aufpassen“ (unterbrochener Verkehr; Coitus interruptus)	Vorzeitiges Beenden des sexuellen Kontaktes.	Der größte Teil des Samenergusses gelangt nicht in die Scheide.	Völlig unsicher.	

Diese Broschüre können Sie einzeln oder in größerer Anzahl kostenlos anfordern bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Postfach, 5000 Köln 100.

Wo finde ich Hilfe und Beratung?

Wenn ein Mädchen feststellt oder befürchtet, schwanger zu sein, nicht in Panik geraten und nicht zu lange warten. Es gibt heute Beratungsstellen und Ärzte, die einem Mädchen keine Moralpredigt halten, sondern helfen. Die Mitarbeiter und Ärzte in der Beratungsstelle und die Ärzte in der Praxis werden mit dem Mädchen zusammen sorgfältig die Situation überlegen. Wie gesagt: Jeder Arzt hat Schweigepflicht. Auch den Eltern gegenüber.

Die Adressen von Frauenärzten und Beratungsstellen stehen in jedem Telefonbuch. Und zwar unter „Beratungsstellen“, „Pro Familia“, „Kirchen“ oder „Stadtverwaltung“.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Postfach, 5000 Köln 100, hat auch Verzeichnisse mit allen Beratungsstellen herausgegeben. Diese könnt Ihr kostenlos anfordern.

Wenn Ihr diese Broschüre an Freundinnen und Freunde weitergeben möchtet, schreibt an die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Postfach, 5000 Köln 100. Stichwort „Muß-Ehen“.

Impressum:

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung, Köln

im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie
und Gesundheit

Redaktion und Gestaltung: McCann, Köln

Erscheinungsdatum: Dezember 1979

Druck: Gerber, München

1.785.12.79

