

# *Schmetterlinge im Bauch*

Bescheid wissen über Deinen  
Körper und Verhütung





# Schmetterlinge

Du hast dich verliebt? Das Prickeln ist unbeschreiblich? Wahrscheinlich magst du kaum an etwas anderes denken als an IHN. Wir möchten dich trotzdem bitten, kurz an dich selbst und an das Thema Verhütung zu denken.

Wir von Sandoz stellen die Pille her. Aber das allein, fanden wir, genügt nicht. Deshalb wollen wir jungen Frauen begleitende, kompakte Infos an die Hand geben. Damit der Schmetterling seine Flügel voll entfalten kann.

# im Bauch



Seit wann gibt es die Pille? Wer hat sie erfunden?	4
Wie funktioniert die Pille?	4
Welche ist die richtige Pille für mich?	6
Muss ich die Pille selbst bezahlen?	7
Wann muss ich die Pille einnehmen? Wie & wo bewahre ich sie am besten auf?	8
Was passiert, wenn ich die Pille vergessen habe?	9
Wie verhüte ich, wenn ich verreise?	10
Was muss ich bezüglich Hygiene beachten?	11
Wie funktioniert die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs?	13
Schützt mich die Pille vor Geschlechtskrankheiten?	14
Welche anderen Verhütungsmethoden gibt es?	15

## **Mama says – die Geschichte der Pille**

Der Chemiker Carl Djerassi stellt 1950 als erster das künstliche Sexualhormon Gestagen her. Mit dem Biologen Gregory Pincus gelingt es ihm 1951, die erste Pille, also ein Verhütungsmittel zum Herunterschlucken, zu entwickeln. Keine Selbstverständlichkeit, denn Hormonwirkungen sind sehr komplex und in Einzelfällen nur schwer vorhersagbar. 1960 wird die Pille in den USA zugelassen. 1961 bringt Schering die Pille als „Mittel zur Behebung von Menstruationsstörungen“ in West-Deutschland auf den Markt. Ab 1965 produziert VEB Jenapharm das Verhütungsmittel in der DDR. Die Hormonkonzentration der damaligen Produkte ist 6-mal so hoch wie bei heutigen Präparaten. In den vergangenen 47 Jahren hat sich die Pille als sicheres und verträgliches Kontrazeptiv bewährt. Heute verhüten ca. 100 Mio. Frauen weltweit mit ihr.

## **Wie funktioniert die Pille? Sicherheit und Verträglichkeit**

Inzwischen sind zahlreiche Präparate von verschiedenen Herstellern auf dem Markt. Die Zusammensetzung der Pille heute ist viel besser an den weiblichen Organismus angepasst als in den 1960er Jahren. Ihre Hormondosierung liegt

mit 20 - 35 Mikrogramm Ethinylestradiol bei einem Bruchteil der Vorläuferinnen. An Sicherheit hat die niedrig dosierte Pille nichts eingebüßt.

Das Wirkprinzip der Pille beruht darauf, dass künstliche Hormone im Körper bestimmte Vorgänge einer Schwangerschaft simulieren, so dass es zu keiner echten Schwangerschaft mehr kommen kann.

Wegen ihrer 3-fachen Wirkung bietet die Pille einen fast 100%-igen Schutz:

1. Sie hemmt den Eisprung.
2. Der Schleimpfropf im Muttermund bleibt zäh und verschließt Spermien den Zugang.
3. Wenn es trotz allem zu einer Befruchtung kommt, unterbindet die Pille den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.

Die befruchtete Eizelle findet keinen Halt, um sich in der Gebärmutter einzunisten.

Man kann die Formen der Pille grob in zwei Gruppen unterteilen: die Mikro- und die Minipille.

Die Mikropille enthält zwei Hormone: Östrogen und Gestagen. Östrogen reguliert die Eireifung, den Eisprung und Transport vom Eierstock in die Gebärmutter. Gestagen steuert im Menstruationszyklus den Auf- und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut und des Schleimpfropfs am Muttermund.

Die Minipille enthält ausschließlich Gestagen. Sie ist für Frauen und Mädchen geeignet, die Östrogene schlecht vertragen. Sie ist nicht ganz so sicher wie die Mikropille und muss sehr regelmäßig eingenommen werden.



## Die richtige Pille für dich und...

Jede junge Frau kann zusammen mit ihrer Frauenärztin/Frauenarzt selbst herausfinden, welche Pille zu ihr passt, denn jeder Körper reagiert anders. Die meisten Frauen bleiben bei „ihrer“ Pille, doch Nebenwirkungen sind möglich. Manche davon sind wünschenswert, andere nicht.

Zuerst die schlechte Nachricht: es kann vorkommen, dass du von der Pille Brustspannen und Kopfschmerzen bekommst.

Die am meisten gefürchtete Nebenwirkung ist das Zunehmen. Der Körper speichert mehr Wasser, du legst aber kein Fett zu. Optisch spielt das eine große Rolle, denn Fett hat ein höheres Volumen als Wasser, d.h. 1 - 2 kg Wasser tragen weniger auf als 1 - 2 kg Fett.

Jetzt die besseren Nachrichten: wenn du starke Regelschmerzen hast, kann die Pille helfen. Die Periode verkürzt sich um 1 - 2 Tage und fällt schwächer aus.

Haar- und Hautprobleme in der Pubertät rühren von Androgenen (männlichen Sexualhormonen) her. Das Östrogen in der Pille steuert dagegen. Dein Hautbild verbessert sich, die Haare fetten nicht so schnell. Den meisten Mädchen wird die Pille zur Verhütung verschrieben, aber manchen auch, damit sich ihr Zyklus stabilisiert und sie sich wohler fühlen.

## ... wie du sie bekommst.

Von 14 bis 16 brauchst du für eine Verschreibung die Zustimmung deiner Eltern. Ab 16 entscheidest du selbst, ob du die Pille nehmen möchtest oder nicht. Auf jeden Fall ist es wichtig, mit deiner Frauenärztin zu klären, wie es allgemein um deine Gesundheit steht, und wofür du die Pille brauchst. Dazu gehört eine gynäkologische Untersuchung. Die erste Untersuchung macht den meisten Mädchen Angst, aber Frauenärztinnen/Frauenärzte wissen das und untersuchen dich beim ersten Termin besonders behutsam. Bitte jemand, dem du vertraust, dich zu dem Termin zu begleiten. Was bei der Untersuchung oder dem Gespräch mit der Gynäkologin/Gynäkologen herauskommt, steht unter der ärztlichen Schweigepflicht, egal ob du minder- oder volljährig bist. Du kannst die Ärztin/Arzt aber von der Schweigepflicht entbinden.

Vom 14. bis 18. Lebensjahr übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Pille. Von 19 - 20 musst du 5 € Rezeptgebühr zahlen. Ab 20 musst du alles selbst bezahlen, oder die Kosten mit deinem Freund teilen. Deshalb macht es Sinn, vorher herauszufinden, welche Pille dir und deinem Budget am besten bekommt.





## Die äußere und die innere Uhr

Ok, deine Frauenärztin/Frauenarzt hat dir die Pille verschrieben. Ab jetzt heißt es, sie auch regelmäßig einzunehmen, je nach Pillentyp entweder täglich oder im Drei-Wochen-Rhythmus.

Die Minipille nimmst du möglichst auf drei Stunden genau. Du legst den Zeitpunkt der Einnahme am besten mit etwas zusammen, das du jeden Tag um die gleiche Zeit machst. Wenn du zur Schule oder Arbeit gehst, bietet sich „nach dem Frühstück – vor dem Zähneputzen“ als fixer Zeitpunkt an. Hast du einen festen Ort, an dem du deinen Monatsblister aufbewahrst? Vielleicht dein Nachttisch, der Geldbeutel oder der Zahnputzbecher? Du vergisst die Einnahme eher, wenn du die Pille in einer Schublade deponierst. Ein „offensichtlicher“ Platz erinnert dich, dass es wieder soweit ist.

Wenn dein Lebensrhythmus weniger eingespielt ist, ist es besser, du trägst die Pille immer bei dir und lässt dich vom Handywecker erinnern. Es gibt auch SMS-Services, die einen Pillen-Reminder anbieten. Wenn du oft bei deinem Freund übernachtet, bring eine Zweitpackung bei ihm unter. Vielleicht mag auch Er den Reminder-Service übernehmen.

Männersache.



## Wenn du eine Pille vergessen hast

Das passiert fast jeder Anwenderin mindestens ein Mal im Leben. Bei der Minipille hast du maximal 3 Stunden, bei der Mikropille maximal 12 Stunden Zeit zum Nachholen. Nach diesen Überziehungszeiten ist der Empfängnischutz für den laufenden Zyklus unterbrochen! Du nimmst die vergessene Tablette in jedem Fall so schnell wie möglich nach. Dann geht es wie gewohnt mit der Monatspackung weiter. Genauere Informationen gibt dir der Beipackzettel deines Präparats.

In einem Zyklus, in dem du eine oder mehrere Pillen vergessen hast, verhütet ihr mit Kondomen. Mit dem nächsten Zyklus ist der volle Schutz durch die Pille wieder hergestellt. Es spielt eine große Rolle, in welcher Woche du die Einnahme vergessen hast. Besonders die erste und die dritte Woche sind riskant, denn Spermazellen überleben 3 - 5 Tage. Am besten wendest du dich sofort an deine Frauenärztin/Frauenarzt. Sie kann dir je nach Pillentyp und Einnahmewoche sagen, wie du dich richtig verhältst und dir im Ernstfall die „Pille danach“ geben.



## Reisen mit der Pille

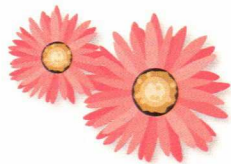
Endlich Urlaub! Endlich Ferien! Du kannst den Alltag für ein paar Wochen vergessen. Und wie ist es mit der Pille? Da gibt es einiges einzuplanen.

Wenn du eine längere Reise machst, lass dir rechtzeitig ein neues Rezept ausstellen, damit du unterwegs versorgt bist. Auch eine Ersatzpackung macht sich nicht schlecht. Die Pillenpackungen verstaust du bei Flügen lieber im Handgepäck. Falls dein Koffer falsch verladen wird, sind zwar die Klamotten vorläufig weg, aber wenigstens nicht der Empfängnischutz. Außerdem kommt es auf das Timing an. Du kannst endlich ausschlafen und die Zeit verschiebt sich je nach Urlaubsort.

Die Mikropille lässt dir Spielraum. Zwischen zwei Dragees liegen normalerweise 24 Stunden, ohne dass der Verhütungsschutz verloren geht. Die Zeitverschiebung rund um den Globus beträgt maximal 12 Stunden. Du kannst die Mikropille somit zur gewohnten Zeit an jedem Ort der Welt weiter einnehmen.

Wenn du die Minipille verwendest, also die Pille für Pünktliche, musst du bei Fernreisen mit über drei Stunden Zeitverschiebung eine Zwischenpille nehmen, und zwar zwölf Stunden nach der letzten zu Hause. Jetzt ist die biologische Uhr neu gestellt. Danach kannst du am Reiseziel wieder wie gewohnt weitermachen.

Besorg dir vorsichtshalber schon vor der Reise Kondome. Es kann ja sein, dass aus einem Urlaubsflirt mehr wird. Vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen dich Kondome am sichersten.



## Wohlfühlen. Die richtige Intimhygiene

In der Pubertät verändern sich Körperbehaarung und -geruch und häufig auch das Hautbild. Natürlich sind Körperpflege und Hygiene wichtig für deine Gesundheit, und dafür, dass du dich in deiner Haut wohl fühlst. Doch Körperflüssigkeiten sind nichts Schmutziges.

Die Scheide zum Beispiel reinigt sich selbst. Sie hat ein eigenes saures Milieu mit einem pH-Wert von etwa 4,4. Das solltest du nicht mit Seifenlauge aus dem Gleichgewicht bringen. Sogar pH-neutrale Waschlotionen mit einem pH-Wert von 5,5 sind für die Scheide noch zu basisch. Am besten du duschst die großen und kleinen Schamlippen 1 - 2 x täglich nur mit klarem, warmem Wasser.

Gerade, wenn du deine ersten sexuellen Erfahrungen machst, kann es passieren, dass du dich vor den Körpersäften ekelst, die beim Sex entstehen. Vielleicht empfindest du das Bedürfnis, wieder „rein“ zu werden. Dazu genügt es völlig, ganz normal zu duschen. Du brauchst nichts zu desinfizieren.

• Wenn du übel riechenden Ausfluss hast, ist das kein Zeichen mangelnder Hygiene, sondern einer bakteriellen Infektion. Das bedeutet: Zur Frauenärztin/Frauenarzt gehen, nicht den „Schmutz“ mit scharfen Reinigungsmitteln „bekämpfen“.

• Lass lieber die Finger von Slipenlagen mit Folie. Sie stauen Wärme und Feuchtigkeit. Die Luft kann nicht zirkulieren. Du schwitzt und erhöhst das Risiko von Pilzinfektionen. Wechsle lieber öfters den Slip, der aus reiner Baumwolle sein sollte. Wenn du glaubst, gar nicht ohne Wäscheschutz auskommen zu können, kauf dir luftdurchlässige Einlagen.

• Die Tipps zur Intimhygiene gelten übrigens auch für deinen Freund. Männerhaut ist nicht weniger empfindlich als die von Frauen.



## Schutz vor Gebärmutterhalskrebs

Humane Papillomviren (HPV) werden beim Sex übertragen. Sie verursachen Gebärmutterhalskrebs und genitale Warzen. Seit Ende 2006 gibt es einen Impfstoff (Gardasil®), der dich gegen dieses Risiko schützt. Du bekommst die Impfung bei deiner Frauärztin/Frauenarzt. Für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren übernimmt die Krankenkasse die Kosten, die in Deutschland stolze 480 € betragen. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt allen Mädchen in diesem Alter die HPV-Impfung vor dem ersten Geschlechtsverkehr.

Allerdings ist es nicht mit einer Spritze in den Oberarm getan. Es sind drei Spritzen innerhalb eines halben Jahres nötig, damit du einen sicheren Impfschutz hast. Deshalb ist es sinnvoll, zur Frauenärztin/Frauenarzt zu gehen, wenn du in die Pubertät kommst – unabhängig davon, ob du einen Freund hast, mit dem du schlafen möchtest, oder nicht. Du erlebst das erste Mal entspannter, wenn du weißt, dass du dich nicht mit HPV infizieren wirst.

## Sexuell übertragbare Krankheiten

Die Pille schützt dich vor einer ungewollten Schwangerschaft, aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten oder Geschlechtskrankheiten. AIDS zum Beispiel ist keine Geschlechtskrankheit, wird aber meistens sexuell übertragen, weil sich das HI-Virus im Sperma und im Blut befindet.

Tripper, Herpes und Chlamydien (bakterielle Schleimhautparasiten) zählen zu den häufigsten Geschlechtskrankheiten. Tückisch ist, dass Geschlechtskrankheiten häufig über mehrere Wochen unbemerkt bleiben. Man weiß oft nicht, dass man sich angesteckt hat und gibt die Infektion unabsichtlich weiter.

Wenn du öfter One-Night-Stands hast, oder deinen Freund noch nicht gut kennst, nimm zur Sicherheit Kondome mit, falls er keine hat. Das Kondom verhindert, dass Sperma oder Krankheitserreger über den Penis in deinen Körper gelangen.



## Wie kannst du sonst verhüten?

Hormonelle Verhütungsmethoden sind mit Abstand die sichersten. Daneben gibt es noch die mechanischen Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma), die eine mittlere Sicherheit bieten und chemische Spermizide (Samentöter), die eher unsicher sind. Nicht den geringsten Schutz gibt der coitus interruptus, das Herausziehen des Penis aus der Scheide vor dem Samenerguss. Daran sollten weder dein Freund noch du auch nur denken.

Kondome haben den Vorteil, dass sie die Übertragung von Geschlechtskrankheiten verhindern, obwohl sie nicht so sicher wie die hormonelle Verhütung sind.

Wenn du künstliche Hormone gut verträgst, aber nicht immer daran denkst, täglich zur gleichen Zeit die Pille zu nehmen, gibt es Alternativen:

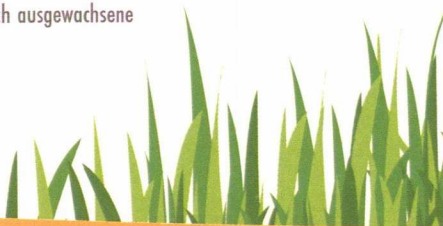
Die Drei-Monats-Spritze: Eine hohe Dosis Gestagen wird dir in den Oberarm gespritzt und wirkt über ein Vierteljahr. Du brauchst nicht jeden Tag an Verhütung zu denken. Die Wirkung und eventuelle Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme kannst du aber nicht rückgängig machen. Mit der Pille schluckst du täglich eine kleine Dosis Hormone. Die Drei-Monats-Spritze verabreicht dir alles auf einmal.



- Das Hormonpflaster: Es wird auf die Haut an eine Stelle geklebt, wo es sich nicht so leicht ablöst. Dort gibt es geringe Dosen von Östrogen und Gestagen in den Körper ab. Du wechselst es drei Wochen lang wöchentlich. Dann machst du eine Woche Pause, in der deine Periode einsetzt. Danach klebst du ein neues Pflaster auf.

- Das Hormonstäbchen: Die Frauenärztin/Frauenarzt setzt es unter die Haut am inneren Oberarm ein. Das geschieht ambulant und unter einer örtlichen Betäubung. Das Implantat gibt drei Jahre lang regelmäßig eine geringe Dosis Gestagen in den Körper ab. Das Hormonstäbchen eignet sich für Frauen, die langfristig verhüten wollen und einen unregelmäßigen Lebensrhythmus haben, zum Beispiel Frauen, die im Schichtdienst arbeiten.

- Die Hormonspirale: Sie kombiniert Merkmale der Kupferspirale und der hormonellen Verhütung. Ein elastisches, kleines T aus Kunststoff wird von der Frauenärztin/Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. Rund fünf Jahre lang gibt die Hormonspirale aus einem Zylinder kontinuierlich eine geringe Dosis Gestagen ab. Dann muss sie ausgewechselt werden. Die Hormonspirale eignet sich eher für körperlich ausgewachsene Frauen, die langfristig verhüten wollen.



## Mach 's gut

Deine Lebensgewohnheiten, dein Gesundheitszustand, deine Moralvorstellungen, das Verhältnis zu deiner Familie und last but not least die Beziehung zu deinem Freund spielen eine entscheidende Rolle, wenn du eine Verhütungsmethode wählst, die zu deinen Bedürfnissen passt. Da kommt neben Lust und Liebe einiges an Verantwortung auf dich und deinen Freund zu. Es gibt Spezialisten, die dir dabei helfen, diese neue Verantwortung zu schultern. Deine Frauenärztin/Frauenarzt ist ein kompetenter Ansprechpartner, wenn es darum geht, gesund den Weg ins Leben einer Frau zu finden.



## Help!-Adressen von Beratungsstellen und Internetseiten

<http://www.netdokter.de>

Gesundheitsportal mit Artikeln von Fachärzten

---

<http://www.sextra.de>

online-Beratung von profamilia mit foren, chat, buchtipps und allem drum und dran

---

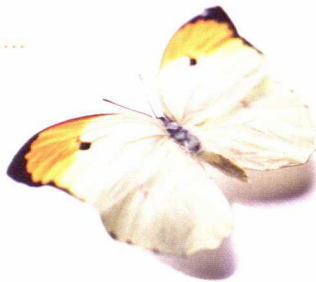
<http://www.profamilia.de>

Hier kannst du örtliche Beratungsstellen ausfindig machen, wenn du mit einer Therapeutin persönlich reden möchtest.

---

<http://www.sexualaufklaerung.de>

Publikationen



<http://www.onmeda.de>

Gesundheitsportal mit Artikeln von Fachärzten

---

<http://www.bzga.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

---

<http://www.gyn.de>

Anwenderinnen-Forum

---

<http://www.awo.org>

Die Arbeiterwohlfahrt bietet einen anonymen Online-Chat

Wenn du diese Broschüre nützlich und informativ gefunden hast, oder Anregungen und Fragen hast, freuen wir uns über ein e-mail von dir: [info@sandoz.de](mailto:info@sandoz.de)

**Sandoz Pharmaceuticals GmbH** · Raiffeisenstraße 11 · 83607 Holzkirchen

Informationen erhalten sie unter: **[www.sandoz.de](http://www.sandoz.de)**

