

**VERHÜTEN—**

**aber  
wie?**

# VERHÜTEN – ABER WIE?

*... ist sicherlich eines der wichtigsten Themen, die es „am Weg zum Erwachsenenwerden“ zu erforschen gilt.*

*Vielbesprochen und diskutiert werden „die ersten Verhütungserlebnisse“ in den Pausen zwischen den Schulstunden, oder aber privat mit Freunden.*

*Auch die Schule tut das ihrige durch den Aufklärungsunterricht. Aber wo auch immer Ihr Infos über Verhütung bekommt – oft sind sie mit einer peinlichen Situation verbunden. Vielfach traut man sich nicht nachzufragen, wenn man etwas nicht verstanden hat oder wenn man etwas überhaupt noch nicht kennt...*

*Die vorliegende Broschüre soll und kann den Aufklärungsunterricht nicht ersetzen.*

*Sie soll Dir aber eine kleine Hilfe sein für die Wahl Deiner ganz persönlichen Verhütungsmethode. Einen Überblick über die für Dich geeigneten und ungeeigneten Verhütungsmittel findest Du auf den Seiten 10-11.*



# WO FINDE ICH ...

Vom Kind zum Erwachsenen – die Pubertät	4
Die Haut – oft ein Problem in der Pubertät	8
Verhütungsmittel – im Überblick	10
Verhütungsmittel – im Einzelnen:	12
 für Dich geeignet	
Die Pille	14
Das Kondom	22
 für Dich weniger geeignet	
Chemische Verhütung	28
Das Scheidendiaphragma	30
Die Spirale	34
Natürliche Verhütung	38
Keine Verhütungsmethode	
Russisches Roulette	39
Was ist ein Zyklus?	40
Dein persönlicher Menstruationskalender	43
Tips für Deinen ersten Arztbesuch	45
Tips für Intim- und Menstruationshygiene	46
Wo findest Du Rat in Sachen Partnerschaft	52
Gutscheine	58



“ Die Pubertät ist ein enormer Umstellungsprozeß in Deinem Körper. Er läuft bei Burschen und Mädchen ganz unterschiedlich ab ... ”

## MÄDCHEN

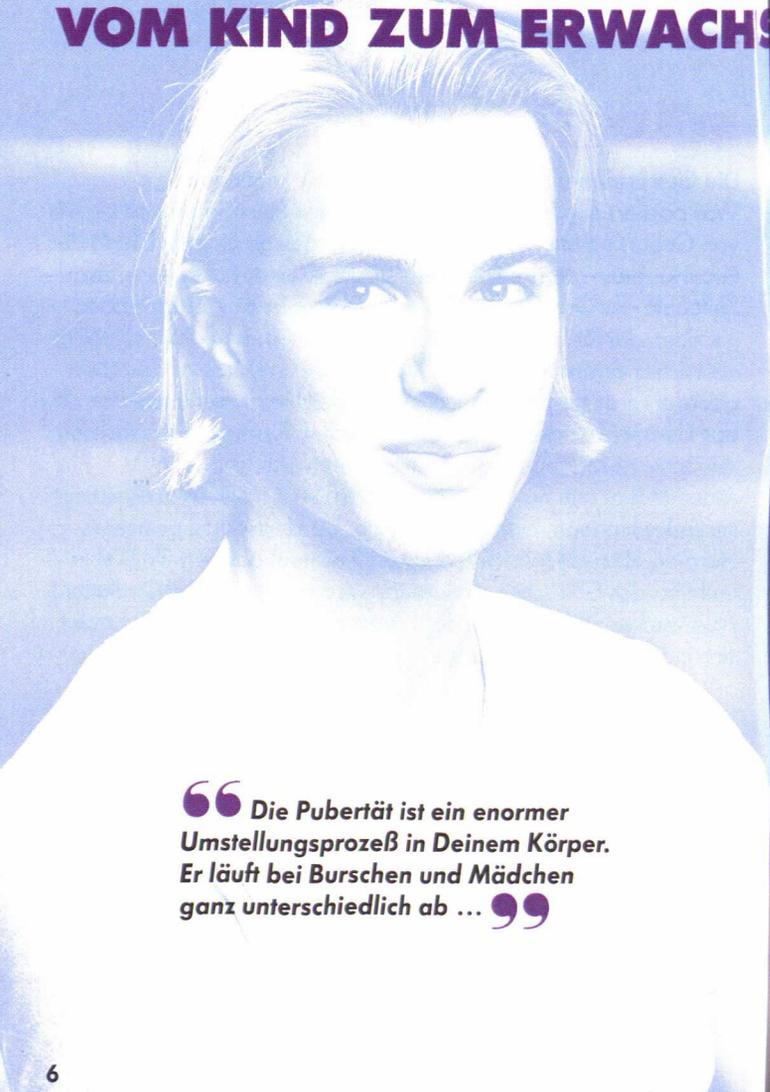
Die Geschlechtsreife beginnt um das 8.-10. Lebensjahr.

Was passiert nun in Deinem Körper: In den Eierstöcken sind bereits von Geburt an etwa 400.000 Eizellen angelegt. Bis zum Eintritt der Pubertät befinden sich Deine Eierstöcke in einer Ruhephase. Zum Zeitpunkt der Geschlechtsreife werden nun bestimmte Hormone gebildet, die für das „Frau sein“ verantwortlich sind. Als ein typisch weibliches Hormon gilt das „ÖSTROGEN“ welches im Eierstock gebildet wird und für die sekundären Geschlechtsmerkmale wie z.B. das Heranreifen der Brüste, die weiblichen Formen, das Wachsen der Schamhaare und vieles mehr verantwortlich ist.

Jeden Monat reift nun unter dem Einfluß von „FSH“ (= follikelstimulierendes Hormon) eine Eizelle heran, bis sie durch ein weiteres Hormon, dem LH (=luteinisierendes Hormon) aus dem Follikel (= umhüllendes Eibläschen) freigesetzt wird (= Eisprung = Ovulation). Nun wird sie vom Trichter des Eileiters aufgenommen und begibt sich in Richtung Gebärmutter.

- Wird sie auf dem Weg dorthin von einer Samenzelle befruchtet, kann sie sich in die Gebärmutter einnisten und einer Schwangerschaft steht nichts mehr im Wege.
- Wird die Eizelle nicht befruchtet oder nistet sie sich nicht ein, wird sie gemeinsam mit der Gebärmutterschleimhaut in Form von Blutungen (= Menstruation, Periode, Regel, Menses) ausgeschieden. Diese Blutungen treten in monatlichen, mehr oder weniger regelmäßigen Zeitabständen auf; man spricht auch von einem „Zyklus“ der 25-35 Tage dauern kann. Die Lebensdauer einer Eizelle beträgt übrigens ca. 24 Stunden (siehe Seite 40-41).

# VOM KIND ZUM ERWACHSENEN – DIE PUBERTÄT



“ Die Pubertät ist ein enormer Umstellungsprozeß in Deinem Körper. Er läuft bei Burschen und Mädchen ganz unterschiedlich ab ... ”

## BURSCHEN

Bei den Burschen setzt die Pubertät in der Regel erst 1-2 Jahre später ein als bei den Mädchen.

Das wichtigste Hormon ist hier das „TESTOSTERON“. Es ist für die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale, wie z.B. für den Stimmbruch, den Bartwuchs, eine verstärkte Behaarung auf der Brust, in den Achselhöhlen, im Schambereich usw. verantwortlich. Du als heranwachsender Jugendlicher bemerkst die Geschlechtsreife durch Deinen ersten Samenerguß (= Ejakulation), der oftmals unbewußt z.B. im Schlaf erfolgt.

Im Gegensatz zu den Eizellen, welche bei den Mädchen bereits von Geburt an angelegt sind, werden Deine Spermienzellen immer wieder neu nachgebildet (= Spermatogenese).

### *Einige interessante Details*

Pro Samenerguß werden ca. 2,5 - 3,5 ml Samenflüssigkeit (= Ejakulat) ausgestoßen. In 1 ml Ejakulat befinden sich etwa 50 Millionen reife Spermienzellen (= Spermien). Die Spermien bewegen sich mit einer Geschwindigkeit von etwa 3 mm/Min. Die Lebensdauer eines Spermiums beträgt ca. 2-3 Tage – eigentlich eine sehr kurze Zeit – und doch ist die Wahrscheinlichkeit, daß eine Schwangerschaft eintritt, sehr groß. Daher ist eine optimale Verhütung der beste Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft.

# DIE HAUT – OFT EIN PROBLEM IN DER PUBERTÄT



## Akne – ein häufiges Problem

### 8 von 10 Jugendlichen klagen über unreine Haut.

Der Grund dafür ist die vermehrte Bildung von Sexualhormonen, die neben ihren unzähligen Effekten auch die Haut stark beeinflussen: es kommt zu einer vermehrten Talgproduktion und/oder der Talgabfluß wird durch eine gesteigerte Verhornung des Ausführungsganges behindert.

Eine zusätzliche Keimbeseidelung mit einer Entzündung als Folge, ist dann noch der Tupfen auf dem „i“.

Gerade im Nasen-, Stirn-, Kinnbereich befinden sich besonders viele Talgdrüsen.

Das Bild der Akne kann sehr unterschiedlich sein: von Mitesserherden (= Komedonen) mit verhärteten „Propfen“ als schwarze Pünktchen, oder gelblich weiße Knötchen sichtbar, bis hin zu pustulösen entzündeten und teilweise schmerzhaften Veränderungen.

## Akne muß nicht sein

Glücklicherweise stehen heute eine Reihe unterschiedlicher Therapien zur Verfügung.

### Wenn Du nun mit Deiner Haut nicht zufrieden bist, sprich ruhig Deine Gynäkologin/Deinen Gynäkologen darauf an!

Seit kurzem gibt es nämlich eine leichte Pille, die

- einerseits eine Antibabypille und
- andererseits auch ein Aknetherapeutikum ist.

Schon in den ersten Einnahmemonaten bessert sich das Hautbild ganz erheblich!

Je nachdem wie schwer die Akne ausgeprägt ist, kann diese neue leichte Antibabypille verschrieben werden, oder man muß in sehr hartnäckigen Fällen auf ein starkes Aknetherapeutikum zurückgreifen.

Es gibt heutzutage viele Möglichkeiten Deine Haut zusätzlich sehr effektiv zu behandeln. Daher empfiehlt es sich auch die Hautärztin/ den Hautarzt aufzusuchen, denn sie/er kennt Dein Problem und kann eine für Dich angepaßte Therapie zusammenstellen. Wichtig dabei ist es natürlich, den Rat des Fachmannes konsequent zu befolgen.

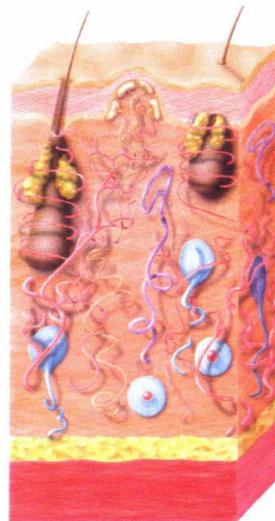


Abb.: Die Haut im Querschnitt

# VERHÜTUNGSMITTEL IM ÜBERBLICK

✓ für Dich  
geeignete  
Verhütungsmittel

✗ für Dich  
weniger geeignete  
Verhütungsmittel

**Chemische Verhütung**  
(Seite 28)

**Diaphragma**  
(Seite 30)

**Spirale**  
(Seite 34)

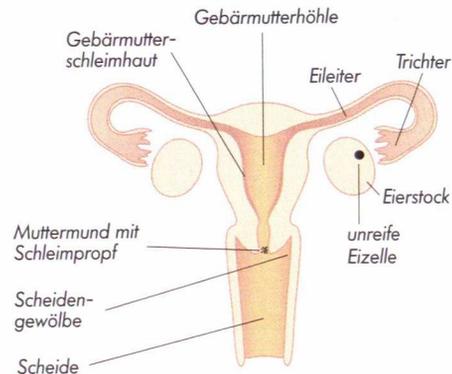
**Natürliche Verhütung**  
(Seite 38)

**Pille**  
(Seite 14)

**Kondom**  
(Seite 22)

✓ **Schutz vor sexuell übertragbaren  
Krankheiten bietet NUR das Kondom!**  
(Seite 22)

## Welche Methode setzt wo an?



**Pille** ✓  
Eierstock:  
keine Eireifung, kein Eisprung

Gebärmutter-schleimhaut:  
erschwerter Eiennistung

Schleimpropf:  
bleibt fest und zäh; dadurch  
erschwertes Eindringen von  
Spermazellen

**Chemische  
Verhütungsmittel** ✗  
Scheide:  
spermizide Wirkung

**Diaphragma** ✗  
Scheidengewölbe und  
Muttermund:  
Barriere

**Spirale** ✗  
Gebärmutter-schleimhaut:  
erschwerter Eiennistung



# DIE PILLE



geeignet für Jugendliche

Die Pille ist in Europa die weitverbreitetste Verhütungsmethode. Da sie den Eisprung (= Ovulation) hemmt, wird sie auch als Ovulationshemmer bezeichnet. Sie stellt nicht nur die bequemste, sondern auch die sicherste Form der Empfängnisverhütung dar. Sie ist eine hormonelle Verhütungsmethode. Ihre Bestandteile sind die Hormone ÖSTROGEN und GESTAGEN.

## Wie funktioniert die Pille

Die Pille hat eine mehrfache Schutzwirkung:

1. Es reifen keine Eizellen mehr heran und der Eisprung wird verhindert.
2. Die Gebärmutter Schleimhaut wird so verändert, daß sich keine Eizelle mehr einnisten kann.
3. Im Gebärmutterhals befindet sich Schleim, der so zäh bleibt, daß er den Spermazellen das Eindringen stark erschwert.



Glücklicherweise gibt es heute eine Vielzahl an Pillen. Dadurch erhältst Du die für Dich geeignete und individuell angepaßte Pille.

Wie unterscheiden sich nun die einzelnen Pillen voneinander?

## Ovulationshemmer

Diesen Begriff wirst Du wahrscheinlich schon öfter gehört haben. Er rührt daher, daß alle Pillen, mit Ausnahme der Minipille, die Ovulation (= Eisprung) hemmen.

Man unterscheidet zwischen 1-, 2-, 3-Phasen-(bzw. Stufen-)präparaten.

## 1-Phasen-Präparat = Kombinationspille

Jede einzelne Pille enthält hier die gleiche Menge an Wirkstoff. Aufgrund des einfachen Einnahmeschemas werden jene im allgemeinen gerne jungen Mädchen verschrieben.

## 2-Phasen- und 3-Phasen-Präparate

Diese Pillen enthalten unterschiedliche Mengen an Wirkstoff. Die einzelnen Phasen der Pillen sollten dem Zyklus mehr angepaßt werden. Die Einnahme muß exakt vorgenommen werden.

## Als Mikropille

bezeichnet man alle jene Pillen, die *sehr geringe Hormonmengen* enthalten und stoffwechselneutral sind. Im Vergleich dazu: Noch vor einigen Jahrzehnten enthielten die ersten Pillen in einer Tablette jene Dosis, wie sie heute für eine ganze Woche benötigt wird. Heutzutage werden in erster Linie Mikropillen verschrieben.



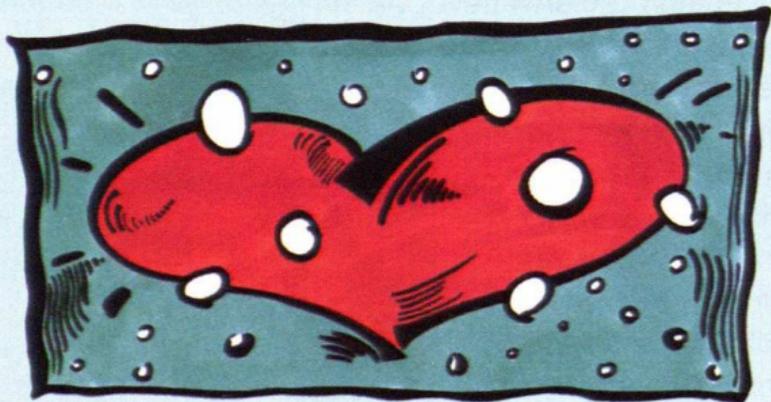
# DIE PILLE

## **Die Minipille = reine Gestagenpille**

wird oft mit der „Mikropille“ verwechselt. Sie enthält zum Unterschied zur Mikropille nur den Gestagenanteil. Daher beschränkt sich ihre Wirkung auf die Veränderung der Gebärmutterschleimhaut und die Zähigkeit des Schleims am Gebärmutterhals, der das Eindringen der Spermazellen stark erschwert. Sie findet ihren Einsatz z.B. bei stillenden Müttern. Nachteile: nicht ganz so sicher wie die Mikropille, häufigere Schmierblutungen, exakte Einnahmezeit, tägliche und vor allem durchgehende Pilleneinnahme.

## **Die Pille danach**

Diese Pille wollen wir hier nur als „letzten Ausweg“ erwähnen. Sie muß von der Gynäkologin/ dem Gynäkologen spätestens 48 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr verabreicht werden. Sie enthält eine sehr hohe Östrogendosis, daher können verschiedenste Nebenwirkungen wie z.B. Übelkeit, Erbrechen etc. auftreten. Es handelt sich hierbei also wirklich nur um eine *Notlösung*, die keinesfalls unbedacht öfter in Anspruch genommen werden sollte.



# Wie verwende ich die Pille?

Voraussetzung für einen sicheren Empfängnischutz ist die regelmäßige, tägliche Einnahme der Pille – also *nichts für Vergeßliche!*  
Lies den Beipacktext bitte aufmerksam durch. Die Pille kann nur von der Ärztin/ dem Arzt verschrieben werden und ist gegen Vorlage eines Rezeptes in jeder Apotheke erhältlich.

Wenn Du das **allererste Mal** die Pille nimmst:

Das **1. Mal** beginnst Du üblicherweise mit der Einnahme am 1. Tag Deiner nächsten Regelblutung und nimmst nun



jeden Tag – möglichst zur gleichen Zeit (entweder morgens oder abends) eine Pille ein, bis die Packung leer ist (also 3 Wochen lang). Danach folgt eine Einnahmepause von 1 Woche. In dieser Woche bekommst Du normalerweise Deine Blutung. Sie kann leichter und kürzer sein als sonst.

Nach der einwöchigen Einnahmepause (in der Du übrigens nicht schwanger werden kannst), also am **8. Tag**, beginnst Du mit einer neuen Pillenpackung und zwar unabhängig davon, ob Deine Blutung inzwischen aufgehört hat oder nicht. Zur festgelegten Zeit nimmst Du wieder Deine Pille ein. (Es gibt seltene Ausnahmen, wo die Pille 22 Tage eingenommen wird und die Pause 6 Tage dauert.)

**Wichtig ist, daß Du Dich 2x pro Jahr von Deiner Gynäkologin/ Deinem Gynäkologen untersuchen läßt.**

# DIE PILLE



## Vorteile

- Höchste Sicherheit.
- Der Zyklus ist regelmäßig.
- Meist schwächere und kürzere Blutungen.
- Spezielle Pillen bringen eine effektive Verbesserung von Hautproblemen (unreine Haut, Akne).
- Ungestörte Intimsphäre.
- Die Pille kann jederzeit abgesetzt werden und man kann sofort wieder schwanger werden.
- Du kannst, falls es einmal unbedingt notwendig ist, die Regelblutung verschieben (frage Deine Ärztin/ Deinen Arzt).
- Die Pille bietet übrigens noch zusätzlich andere gesundheitliche Vorteile:  
Geringeres Krebsrisiko der Gebärmutter schleimhaut und des Eierstocks. Abnahme von Eierstockzysten, gutartigen Brustkrankungen und Eileiterentzündungen.



## Nachteile

- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten (z.B. AIDS, ...), daher Pille + Kondom verwenden.
- Tägliche Pilleneinnahme.
- Pigmentflecken können entstehen. Wenn man dazu neigt, Sonnenschutz verwenden und die Pille abends einnehmen.



## Wichtige Fragen



**“ Was muß ich beachten, wenn ich das erste Mal die Pille nehme? ”**

Bitte lies Dir aufmerksam die Gebrauchsinformation durch. Mit der Pille beginnst Du üblicherweise am 1. Zyklustag (= 1. Tag der Regelblutung).

**“ Ab wann ist die Pille sicher? ”**

Ab dem 1. Tag der Einnahme (= 1. Tag der Regelblutung) ist die Pille sicher.

**“ Bin ich auch während der 7 Tage, in denen ich keine Pille nehme, geschützt? ”**

JA, ABER beachte bitte, daß Du am 8. Tag wieder mit einer neuen Pillenpackung beginnen mußt.

**“ Was kann die Pille unsicher machen? ”**

In vier Fällen wirkt die Pille möglicherweise nicht:

- Wenn Du auf die Einnahme vergißt (länger als 12 Stunden)
- Wenn Du erbrichst (innerhalb von 3 Stunden nach der Pilleneinnahme).
- Wenn Du starken, wäßrigen Durchfall hast.
- Wenn Du ganz bestimmte andere Medikamente (z.B. Antibiotika) einnimmst, wo es zu einem Wirkungsverlust der Pille kommen könnte. Bitte lies Dir die Gebrauchsinformation aufmerksam durch.

# DIE PILLE

“ **Ich habe vergessen die Pille zu nehmen.** ”

Du mußt die Einnahme der vergessenen Pille innerhalb der nächsten 12 Stunden nachholen, um den Empfängnisschutz aufrecht zu erhalten. Wenn Du diese Zeitfrist überschreitest, mußt Du ein *zusätzliches, nicht hormonelles Verhütungsmittel* verwenden (z.B. ein Kondom) und zwar so lange, bis die nächste Regelblutung eintritt.

“ **Ich habe eine leichte Blutung zwischen den Regelblutungen.** ”

Wenn Du zum ersten Mal die Pille nimmst, können während der ersten 2-3 Einnahmemonate Zwischenblutungen auftreten. Das ist durchaus normal. Dein Körper stellt sich nur auf die Hormone ein. Sollten diese Blutungen aber nicht aufhören oder zu stark werden, suche bitte unbedingt Deine Frauenärztin/ Deinen Frauenarzt auf. Wahrscheinlich bekommst Du dann eine andere Pille verschrieben. *Wichtig: Die Pille ist trotz dieser Zwischenblutung sicher, bei korrekter Einnahme.*

“ **Macht die Pille dick?** ”

Eine oft gestellte Frage. Aber wir können Dich beruhigen. Bei den heutigen, niedrig dosierten Pillenpräparaten ist die Wahrscheinlichkeit, daß Du an Gewicht zunimmst, sehr gering.



## „**Muß ich hin und wieder eine Pillenpause einlegen?**“

Bei den heutigen, niedrig dosierten Pillen ist das nicht mehr notwendig. Suche aber regelmäßig Deine Frauenärztin/ Deinen Frauenarzt zur Kontrolle auf.

## „**Schützt die Pille vor AIDS?**“

Ein klares NEIN. Nur das Kondom schützt Dich davor. Daher: *Pille + Kondom = O.K.*

## „**Pille und Rauchen**“

Beides gemeinsam verträgt sich nicht; das Nebenwirkungsrisiko der Pille kann erhöht werden; daher:

- Rauche keinesfalls mehr als Du jetzt rauchst.
- Rauche leichtere Zigaretten, aber davon nicht mehr.
- Wenn es Dir möglich ist, rauche weniger.
- Wenn Du es schaffst, höre ganz auf.

## „**Solltest Du Dir einmal ein Baby wünschen ...**“

Kein Problem. Sobald Du mit der Pille aufhörst, nehmen Deine Eierstöcke ihre normale Tätigkeit wieder auf. Einer Schwangerschaft steht nichts im Wege.

# DAS KONDOM



geeignet für Jugendliche

**Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, welches Dich vor Infektionen und anderen übertragbaren Erkrankungen schützt, daher sollte es immer angewandt werden – auch zusätzlich zur Pille (Pille + Kondom = O.K.)!**

Das Kondom besteht aus elastischem Latex. Kondome erhältst Du in den verschiedensten Farben, in den mannigfaltigsten Oberflächenstrukturen und Geschmacksrichtungen. Manche Kondome sind noch zusätzlich mit einem Gleitfilm versehen.

## Wie verwende ich ein Kondom?

Der richtige Umgang mit dem Kondom erfordert anfangs ein wenig Übung. Wichtig ist, daß Du das Kondom noch VOR dem Geschlechtsverkehr anlegst und zwar so früh wie möglich am bereits steifen Glied. Das ist deshalb so wichtig, weil der Gummi am schlaffen

Penis nicht richtig angepaßt werden kann. Außerdem kann bereits zu Beginn des Verkehrs – oftmals unbemerkt – eine Vorsamenflüssigkeit („Liebestropfen“) austreten.

Kondome gibt es in einer „Universalgröße“.

Es ist so elastisch, daß es sich leicht an jede Gliedgröße anpassen kann.



Du beginnst damit, die Vorhaut am Glied zurückzuziehen und das zusammengerollte Kondom an die Spitze der Eichel aufzulegen. Von dort aus rollst Du den Gummi – nicht zu straff – über den steifen Penis ab. Wenn Du es richtig gemacht hast, bleibt an der Spitze ein kleiner „Zipfel“ frei. Dieser dient als Samenbehälter und fängt die Spermien beim Geschlechtsverkehr auf. Gleich nach dem Samenerguß hältst Du den Gummi an der Peniswurzel fest und ziehst beide gemeinsam vorsichtig aus der Scheide. Danach muß das gebrauchte Kondom entsorgt werden. Es darf auf keinen Fall ein zweites Mal verwendet werden. In jeder Kondompackung findest Du übrigens eine genaue Gebrauchsanweisung.



## **Worauf muß ich achten?**

**... Qualitätssiegel, Verfalldatum, Lagerbedingungen, CE-Kennzeichnung ...**

Da es große Qualitätsunterschiede bei den Kondomen gibt, achte beim Kauf unbedingt auf das „Qualitätssiegel“ – und wie die Kondome gelagert werden. Die Kondompackungen sollten nicht unnötig der Sonne oder der Kälte ausgesetzt werden (z.B. Handschuhfach im Auto). Das Material könnte brüchig werden. Auch ätherische Öle, Körpercremen – und nicht zu vergessen „lange Fingernägel“ können dem Kondom zusetzen und das Material zerstören.

Vorsicht! Die Geldbörse eignet sich aus hygienischen Gründen nicht als Aufbewahrungsort.

Und noch etwas: auch ein Kondom hat ein Verfalldatum!

# DAS KONDOM



## Vorteile

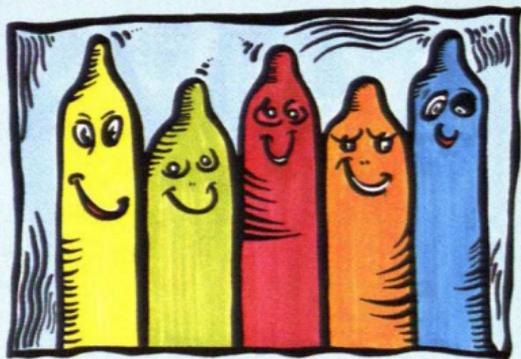
- Einziger Schutz vor Infektionen und sexuell übertragbaren Erkrankungen (z.B. AIDS).
- Relativ sicher (Voraussetzung: richtige Anwendung, gute Qualität, Ablaufdatum, Lagerung).
- Preisgünstig.
- Leicht und diskret erhältlich.
- Einfache Handhabung.
- Keine Nebenwirkungen.



## Nachteile

- Kann als unromantisch empfunden werden.
- Riecht manchmal nach Gummi.





### “Wo bekomme ich ein Kondom?”

Kondome sind fast überall erhältlich: in Apotheken, Drogerien, Kaufhäusern, in Automaten auf Tankstellen etc. Am sichersten ist es, die Kondome in Drogerien, Kaufhäusern, Apotheken zu besorgen. Automaten, die im Freien der Kälte und der Hitze ausgesetzt sind, eignen sich nicht. Das Kondommateriale könnte unter der Temperatur leiden und brüchig werden. Bei Automaten, die im Inneren von Gebäuden angebracht sind, kann man aber unbesorgt Kondome kaufen.

### “Wie zuverlässig ist ein Kondom?”

Wichtig für die Sicherheit des Kondoms ist die richtige Anwendung, eine fachgerechte Lagerung, das Qualitätsgütesiegel und das Ablaufdatum.

### “Können Kondome aufplatzen?”

JA, daher ist es wichtig, beim „Aufsetzen“ die Luft aus dem Reservoir entweichen zu lassen. Auch durch falsche Lagerung kann das Material brüchig werden und platzen.

# DAS KONDOM

## “ Was tun, wenn ein Kondom geplatzt ist? ”

Wenn es wirklich einmal passiert ist, suche unbedingt innerhalb der nächsten 24 Stunden die Frauenärztin/den Frauenarzt auf.

## “ Kann ich ein Kondom zusätzlich mit einer spermienabtötenden Creme verwenden? ”

JA, ABER aufgepaßt: beachte dabei unbedingt die Gebrauchsinformation. Manche Substanzen können das Kondommateriale zerstören und sind deshalb NICHT geeignet.

## “ Wieviele Kondome muß ich überziehen, um sicher zu sein? ”

Bitte verwende nur ein Kondom pro Geschlechtsverkehr.

## “ Muß ich zusätzlich zur Pille ein Kondom verwenden? ”

Da nur das Kondom vor sexuell übertragbaren Erkrankungen Schutz bietet, solltest Du zusätzlich zur Pille ein Kondom verwenden. Du weißt ja: Pille + Kondom = O.K.

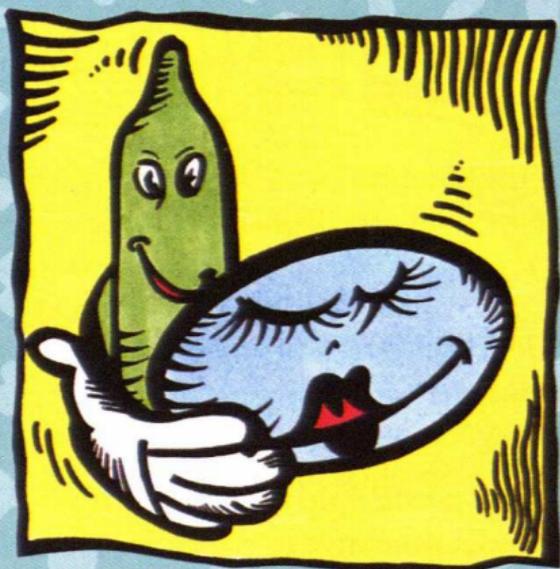
# HABE MUT ZUR SICHERHEIT

**Pille**

= bester Schutz  
vor  
Schwangerschaft

**Kondom**

= bester Schutz  
vor  
AIDS etc.



**Zusammen:  
bestmöglicher Schutz**

# CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

**X** *weniger geeignet, da zu unsicher*

Chemische Verhütungsmittel gibt es in den verschiedensten Varianten – als Zäpfchen oder Creme. Es handelt sich hier um chemische Substanzen, die in der Scheide aufschäumen und die Spermien unbeweglich machen oder abtöten.



## Wie werden chemische Verhütungsmittel verwendet?

Chemische Verhütungsmittel sollten nie alleine verwendet werden, da sie nur einen unzureichenden Schutz bieten. Das jeweilige Mittel

wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Das genaue Durchlesen der Gebrauchsinformation ist dabei unbedingt zu beachten, denn:

- Nicht jede Creme oder Zäpfchen darf in Verbindung mit einem Kondom verwendet werden, da sie den Gummi zerstören können.
- Die unterschiedlichen Wirkzeiten:  
ACHTUNG: Die Wirkung setzt NICHT sofort ein, sondern man muß einige Minuten warten.  
ACHTUNG: Die Wirkdauer ist beschränkt, daher muß bei mehrmaligem oder „verspäteten“ Geschlechtsverkehr die Substanz erneut appliziert werden.



## Vorteile

- Einfache Anwendung.
- Leicht erhältlich.

## Einige Fragen

**“ Wie erhält man diese Mittel? ”**

Rezeptfrei in jeder Apotheke oder in Drogeriemärkten.

**“ Wie lange wirken die Substanzen nach dem Einführen in der Scheide? ”**

Die Gebrauchsinformation ist unbedingt zu beachten, denn: Die Wirkung setzt NICHT sofort ein, außerdem ist die Wirkzeit beschränkt.

**“ Wenn mehrmals hintereinander ein Geschlechtsverkehr stattfindet? ”**

Dann muß die Substanz auch mehrmals eingeführt werden. Es gilt: vor jedem „Mal“ muß das Mittel erneut appliziert werden.

## Nachteile

- Unzuverlässig.
- Substanzen können ein Brennen und Jucken in der Scheide und/oder an der Penisspitze verursachen.
- Das Scheidenmilieu kann derart verändert werden, daß sich vermehrt Keime bilden.

# DAS SCHEIDEN- DIAPHRAGMA

**X** *weniger geeignet für Jugendliche*

Das Scheidendiaphragma (od. Pessar) ist eine Kappe aus elastischem, weichem Gummi, welche am Rand durch einen dicken Ring verstärkt wird. Pessare sind in verschiedenen Größen erhältlich. Man verwendet sie immer gemeinsam mit einer speziellen spermienabtötenden Creme.



## Wie wird ein Diaphragma verwendet?

Die richtige Größe wird vom Arzt/von der Ärztin angepaßt. Das Diaphragma wird gemeinsam mit einer speziellen, spermienabtötenden Creme verwendet.

Das Pessar kann schon einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden. Sollte bis zum Geschlechtsverkehr längere Zeit verstreichen, muß vor dem Verkehr die spermienabtötende Creme nochmals aufgetragen werden. Dazu muß das Diaphragma nicht nochmals entfernt werden, sondern nur die Creme mittels beigepacktem Applikator (Einführstab) erneut appliziert werden.

Das Diaphragma darf nach dem Geschlechtsverkehr nicht gleich entfernt werden, sondern frühestens 6 Stunden danach.

## Worauf muß man achten?

Das Diaphragma soll nur mit lauwarmem Wasser und einer sehr milden Seife (aus der Apotheke) gewaschen werden. Danach abtrocknen und mit Babypuder bestäuben – um ein Austrocknen zu verhindern.

Das Diaphragma darf nicht direkter Sonneneinstrahlung oder starker Kälte ausgesetzt werden. Es soll immer in der beigepackten Box aufbewahrt werden.



### Vorteile

- Keine Nebenwirkungen.
- Lange Verwendbarkeit des Diaphragmas (ca. 1 Jahr).

### Nachteile

- Umständlich in der Anwendung.
- Kein Spontansex.
- Kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten.
- Sorgfältige Pflege nötig.

# DAS SCHEIDEN- DIAPHRAGMA

## Wichtige Fragen

### “ Wo bekommt man ein Diaphragma? ”

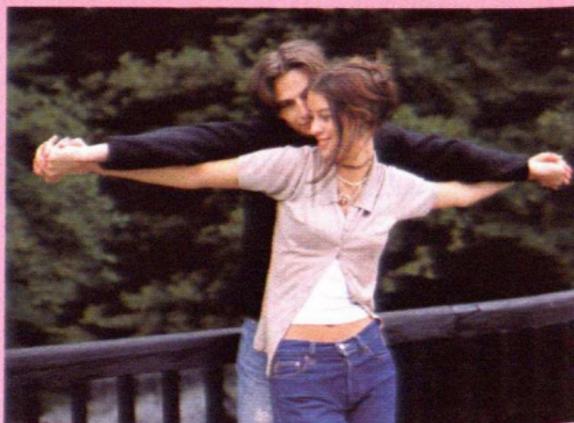
Die Frauenärztin/der Frauenarzt paßt das Diaphragma in der richtigen Größe an. Wenn man die Größe weiß, kann man Pessare in jeder Apotheke kaufen.

### “ Schützt das Diaphragma vor der Übertragung von Infektionen (AIDS)? ”

NEIN, nur ein Kondom schützt davor.

### “ Wie lange kann man ein Diaphragma benutzen? ”

Mindestens 1 Jahr lang, abhängig von der Gebrauchshäufigkeit. Das Ablaufdatum auf der Packung muß beachtet werden. Das Diaphragma muß auf eventuelle Risse regelmäßig überprüft werden.



## “ Wenn der Partner oder man selbst das Diaphragma beim Verkehr spürt. ”

Wahrscheinlich paßt die Größe nicht. Die Frauenärztin/der Frauenarzt müssen aufgesucht werden.

## “ Bleibt man immer bei der gleichen Diaphragma-Größe? ”

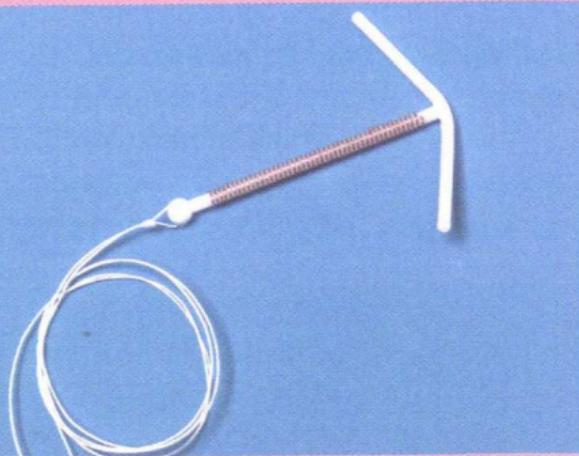
Die Verwendung eines Diaphragmas ist nur dann sicher, wenn die Größe exakt stimmt. Daher ist es wichtig, jedes Jahr die Größe von der Frauenärztin/ dem Frauenarzt neu überprüfen zu lassen. Änderungen der Körpergröße, Gewichtsänderungen oder Geburten können ein neu angepaßtes Pessar notwendig machen.



# DIE SPIRALE

**X** weniger geeignet für Jugendliche

Die Spirale oder auch Intra-Uterin-Pessar genannt, besteht aus Kunststoff und/oder einem Kupferdraht bzw. Depotgestagen.



Der Kupferdraht hemmt z.B. die eindringenden Samenzellen in ihrer Bewegung und verändert zusätzlich den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut, so daß die Einnistung eines befruchteten Eies stark erschwert wird.

## Wie verwendet man die Spirale?

Die Spirale wird – nach eingehender Untersuchung – von der Frauenärztin/dem Frauenarzt eingesetzt und kann 2-5 Jahre in der Gebärmutter belassen werden.

Sie wird mit Hilfe eines Röhrchens von der Ärztin/dem Arzt in der Gebärmutter positioniert. An einem Ende der Spirale ragen Fäden in die Scheide, die mit dem Finger erspürt werden können. Sie werden aber während des Geschlechtsverkehrs vom Partner nicht bemerkt.

Die Spirale wird hauptsächlich Frauen eingesetzt die schon einmal geboren haben. Bei jungen Mädchen ist es eher unüblich, die Spirale zu verwenden (siehe „Nachteile“).



## Vorteile

- Kann 2-5 Jahre in der Gebärmutter verbleiben.
- Man muß nicht täglich an die Verhütung denken.

## Nachteile

- Unangenehm beim Einsetzen.
- Für junge Mädchen und Frauen die noch keine Kinder geboren haben ungeeignet, weil die Gebärmutter relativ klein ist; außerdem: erhöhte Neigung zu Entzündungen im Unterleib durch erhöhte Infektionsanfälligkeit und erhöhte Gefahr einer Eileiterschwangerschaft.
- Kann die Regelblutung und Krämpfe verstärken.



# DIE SPIRALE

## Wichtige Fragen

“ **Wo bekommt man die Spirale?** ”

Direkt bei der Gynäkologin/ dem Gynäkologen.

“ **Wenn die Regelblutung ausbleibt ...** ”

In diesem Fall muß sofort die Gynäkologin/ der Gynäkologe informiert werden. Eine Schwangerschaft wäre möglich.

“ **Wenn Schmerzen auftreten ...** ”

Kurz nach dem Einsetzen der Spirale kann es zu krampfartigen Schmerzen kommen, die aber in der Regel nach einigen Stunden wieder aufhören. Sollten die Schmerzen anhalten, kann das auf eine Entzündung der Gebärmutter oder der Eileiter hinweisen. Die Frauenärztin/ der Frauenarzt muß sofort aufgesucht werden.

“ **Wenn Zwischenblutungen auftreten oder die Blutung ungewöhnlich stark wird?** ”

Die Ärztin/ der Arzt muß zu Rate gezogen werden.

# NATÜRLICHE VERHÜTUNG

**X** weniger geeignet für Jugendliche

## Die Temperaturmethode/die Schleimmethode

Diese Art der Verhütung setzt genaueste Kenntnisse und Erfahrung über den eigenen Körper voraus, welche sich im allgemeinen erst im Laufe der Jahre entwickeln. Jeden Morgen – noch vor dem Aufstehen – muß die Temperatur gemessen werden. Diese Messungen sollen jeden Tag zur gleichen Zeit durchgeführt und die Daten aufgeschrieben werden. Zusätzlich muß die Beschaffenheit des Schleims in der Scheide beobachtet werden und auch hier werden die Daten aufgeschrieben. Durch die Kombination dieser beiden Methoden kann man sich die fruchtbaren Tage errechnen.



Durch Zyklusschwankungen, die gerade bei jungen Mädchen häufig vorkommen, ist diese Methode als sehr unsicher zu werten.

Noch unsicherer ist die **Kalendermethode** (Knaus-Ogino-Methode), daher ist auch sie ungeeignet für das junge Mädchen.



# KEINE VERHÜTUNGS- METHODE

## RUSSISCHES ROULETTE

**X** nicht geeignet

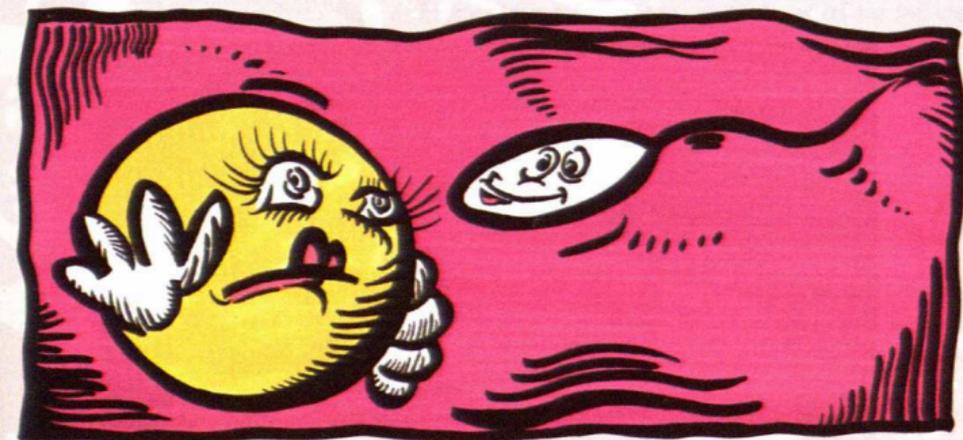
### **Coitus interruptus (Aufpassen)**

= unterbrochener Geschlechtsverkehr.

Beim Coitus interruptus zieht der Mann kurz vor dem Samenerguß den Penis aus der Scheide. Das ist deshalb so unsicher, weil oft schon einige Zeit vor dem Samenerguß – unbemerkt – etwas Spermaflüssigkeit in die Scheide gelangen kann.

Eine Schwangerschaft ist hier also nie auszuschließen.

Darüberhinaus wird diese Form des Geschlechtsverkehrs als unbefriedigend empfunden, was zu psychischen Problemen führen kann.



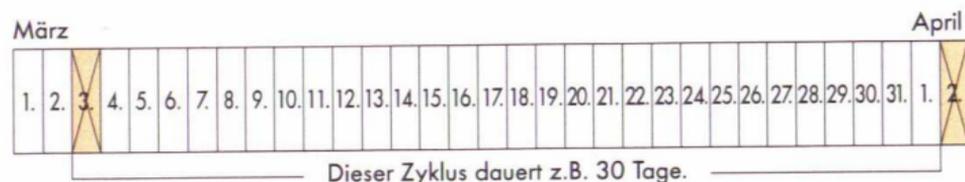
# WAS IST EIN „ZYKLUS“?

Ein Zyklus ist ein immer wiederkehrender Prozeß, der sich vom Einsetzen der 1. Regel in jungen Jahren bis zum Ausbleiben der Regelblutung in reiferen Jahren in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen (das können 25-35 Tage sein) wiederholt.

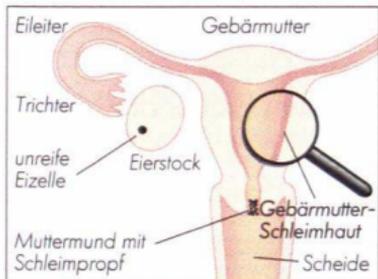
Ein „Zyklus“ beginnt am 1. Tag der Regelblutung (Regelblutung = Menstruation, Periode, Regel, Menses, die „Tage“) und dauert bis zum Beginn der nächsten Blutung.

## Beispiel:

Beginn der Blutung: 3. März, Beginn der nächsten Blutung: 2. April



# Was verändert sich während Deines Zyklus?

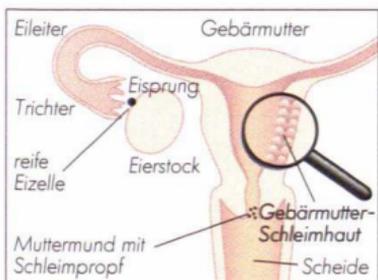


## Zu Beginn des Zyklus:

Der *Schleimpropf* am Muttermund ist zäh und fest.

Die *Gebärmutter-schleimhaut* beginnt sich aufzubauen.

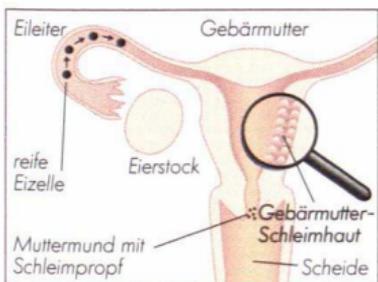
Die *Eizelle* im Eierstock reift langsam heran.



## Um die Zyklusmitte:

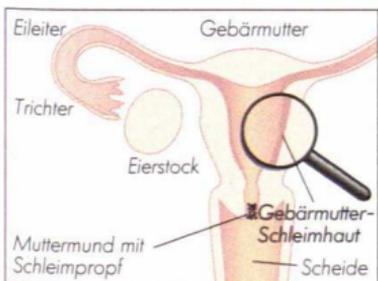
Der *Schleimpropf* am Muttermund ist aufgelockert, damit die Samenzellen besser durchdringen können.

Die *Gebärmutter-schleimhaut* ist für die Einnistung einer eventuell befruchteten Eizelle vorbereitet. Der *Eisprung* findet statt und die *reife Eizelle* wird vom Trichter des Eileiters aufgefangen.



Nun gibt sich die *reife Eizelle* in Richtung Gebärmutter.

Auf dem Weg dorthin – durch den Eileiter – kann sie von Samenzellen befruchtet werden. Findet keine Befruchtung statt, wird sie mit der folgenden *Menstruation* ausgestoßen.



## Am Ende des Zyklus:

Der *Schleimpropf* am Muttermund ist zäh und fest.

Die *Gebärmutter-schleimhaut* löst sich ab und die *Blutung* setzt ein.

Mit dem 1. Tag der *Regelblutung* beginnt ein **neuer Zyklus**.

## Warum brauche ich einen Menstruationskalender?

Nicht nur Du, sondern auch Deine Gynäkologin/Dein Gynäkologe möchten über die Dauer und Regelmäßigkeit Deines „Zyklus“ Bescheid wissen. Du wirst übrigens auch bei jedem Frauenarztbesuch darüber gefragt werden.

Am besten Du nimmst ihn immer zu Deinem Arztbesuch mit.



# Dein persönlicher MENSTRUATIONSKALENDER

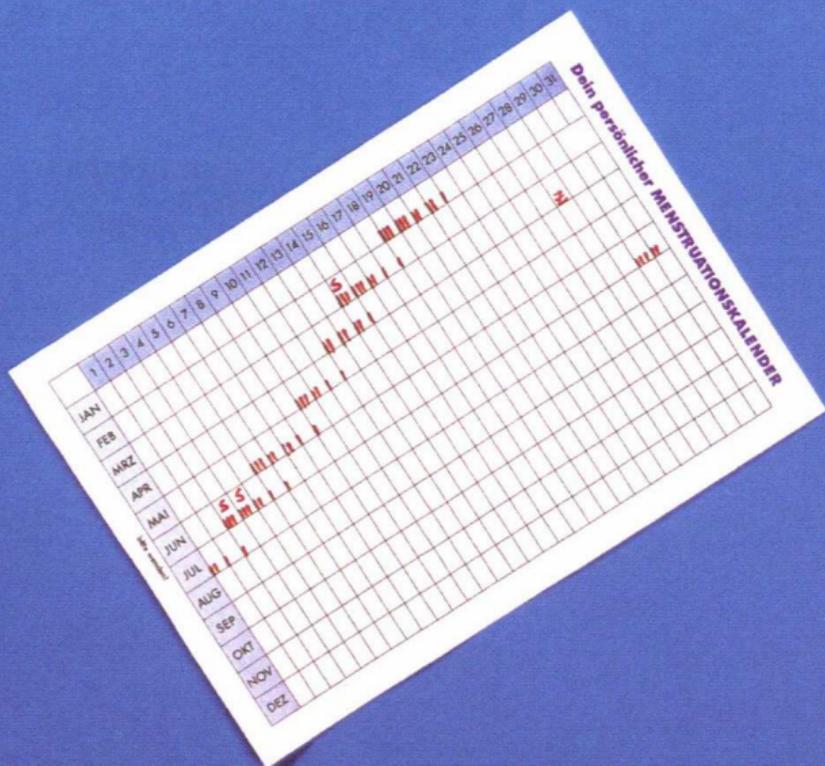
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
JAN																																
FEB																																
MRZ																																
APR																																
MAI																																
JUN																																
JUL																																
AUG																																
SEP																																
OKT																																
NOV																																
DEZ																																

bitte wenden!

# So verwende ich meinen Menstruationskalender

Einfach jeden Tag einer Blutung eintragen.  
Verschiedene Zeichen kannst Du verwenden:

- I Schwache Blutung
- II Normale Blutung
- III Starke Blutung
- Z Zwischenblutung
- S Schmerzhafte Tage
- A Ausfluß



# TIPS

## für Deinen ersten Arztbesuch

- Falls Dich der die Ärztin/Arzt nicht selbst fragt, weise sie/ihn darauf hin, daß Du das erste Mal beim Frauenarzt bist.
- Du solltest den Zeitpunkt Deiner ersten Regel wissen und die Tage Deiner Periode in den Menstruationskalender eintragen. Ebenso möchte Deine Ärztin/Dein Arzt wissen, ob Deine Periode regelmäßig kommt (v.a. wenn Du die Pille möchtest).
- Das erste Mal beim Frauenarzt: die Aufregung kann durch die Begleitung von Freundin, Freund oder Mutter gelindert werden.
- Beim ersten Mal mußst Du oft noch gar nicht untersucht werden. Wenn Du keine konkreten Beschwerden hast, genügt ein informierendes Gespräch oder eine Ultraschall-Untersuchung.
- Der Frauenarzt und seine Assistenz unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht.
- Für den Frauenarzt-Termin brauchst Du einen Kranken- oder Überweisungsschein von Deinem Hausarzt. Wenn Du keinen dieser beiden „Scheine“ besorgen kannst, wendest Du Dich am besten an die nächste Familienberatungsstelle (z.B. „first love“ oder „Bily“, siehe Seite 52).



# TIPS

## für Intim- und Menstruationshygiene

### Wie pflegt man sich richtig?

Die Schamgegend sollte immer sauber, trocken und luftig gehalten werden, man wäscht sich am besten morgens und abends. Beim Waschen müssen Mädchen immer darauf achten, von vorne nach hinten zu wischen, nie umgekehrt. Andernfalls können leicht Darmbakterien in die Scheide gelangen.

Das Waschen mit Wasser oder milder Seife ist ausreichend. Auch zwischen den Schamlippen sollte gründlich mit Wasser gewaschen werden, Seife wird nur für die äußere Haut und die Härchen benutzt. Anschließend gut mit einem sauberen Handtuch abtrocknen. Es sollten keine Desinfektionsmittel oder Spülungen verwendet werden. Sie zerstören die Selbstreinigungskraft der Scheide. Für unterwegs sind Carefree Intimpflegetücher gut geeignet. Die milde Lotion ist dem pH-Wert der Scheide angepaßt.

*Baden oder  
Duschen  
während der  
Menstruation ist  
ohne weiteres  
möglich.*





Als Wäscheschutz bei Absonderungen aus der Scheide sollte kein Behelfsmaterial verwendet werden. Lose Watte fasert aus und setzt sich zwischen den Hautfalten ab, wo sie unangenehm reiben kann. Toilettenpapier verrutscht und wird krümelig. Deshalb ist es besser, eine Slipeinlage zu benutzen, um den Schambereich frisch und trocken zu halten.

Luftdurchlässige Slipeinlagen ohne Plastikfolie sind besonders gut geeignet für die tägliche Hygiene.

Weder die Wäsche noch die Oberbekleidung sollte so eng sein, daß sich der Stoff in den Schritt zieht, das kann zu Hautreizungen führen. Für Unterwäsche ist natürlichen Materialien den Vorzug zu geben.

# TIPS

## für Intim- und Menstruationshygiene

### Die verschiedenen Arten der Menstruationshygiene

#### Binden

Sie werden außen am Körper vorgelegt und nehmen dort das Menstruationsblut auf. Die meisten Binden haben einen Klebestreifen, mit dem sie im Höschen befestigt werden. Binden müssen lang und breit genug sein, damit nichts vorbeiläuft und die Wäsche nicht befleckt wird. Flügel stellen einen zusätzlichen Schutz dar. Da Haut und Härchen unvermeidlich benetzt werden und verkleben, ist es ratsam, Binden häufiger zu wechseln.

#### Tampons

Tampons nehmen die Menstrationsflüssigkeit bereits in der Scheide auf und helfen so, Geruch zu vermeiden. Da es im mittleren Teil der Scheide kaum Empfindungsnerve gibt, spürt man sie auch nicht. Die hygienisch reine Watte eines o.b. Tampons nimmt die Flüssigkeit in sich auf, wobei sich der Tampon gleichmäßig ausdehnt. Sobald die Aufnahmefähigkeit des Tampons erschöpft ist, läßt er durch, es kann also zu keinem Blutstau kommen.

Wenn der Tampon vollgesogen ist, wird er einfach durch Ziehen am Rückholbändchen herausgezogen. Tampons brauchen nur ein Drittel des Materials einer herkömmlichen Binde.

Obwohl soviel kleiner, sind sie sehr leistungsfähig. **o.b.** Tampons sind sauberer und diskreter als Binden, weil sie die Regel dort aufnehmen, wo sie herkommt, im Inneren des Körpers.

Verhütungsmethoden und Geburten beeinflussen die Menstruationsstärke. Frauen die die Pille nehmen haben meist eine schwächere Menstruation, Frauen die die Spirale nehmen eine stärkere.

**o.b.** bietet verschiedene Tampongrößen und Sorten, die auf Deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Für Frauen mit leichter Blutung reicht ein Tampon in der Größe *mini* oder *normal*, für stärkere Blutungen ist ein Tampon in der Größe *super* oder *super plus* die richtige Wahl.



Die Menstruationsstärke ist nicht nur von Frau zu Frau verschieden, sondern verändert sich auch im Verlauf der Periode. Die Menstruation läßt sich in zwei Abschnitte unterteilen: die *stärkeren Tage*, an denen ungefähr zwei Drittel der Menstruationsflüssigkeit ausgeschieden werden, und die *schwächeren Tage*, an denen die Periode abklingt.

An den *stärkeren Tagen* wird die Blutung oft schwallartig ausgeschieden. Daher wünschen sich viele Frauen einen Tampon, der schnell aufsaugt. Die neuartigen Waffefasern des **o.b. control** können die Flüssigkeit schneller aufnehmen und bieten Dir so zuverlässigen und sicheren Schutz.

**o.b. control** gibt es in den Größen *normal* und *super*.

# TIPS

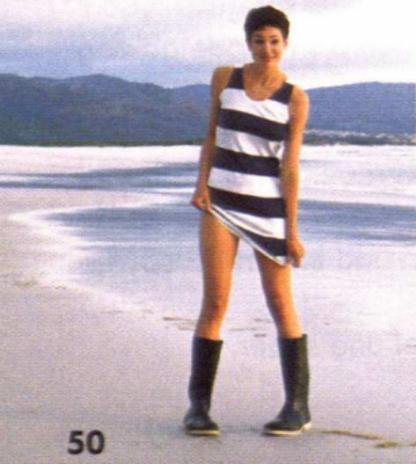
## für Intim- und Menstruationshygiene

An den schwächeren Tagen kann es sein, daß Du das Einführen eines Tampons als unangenehm empfindest. Deshalb gibt es jetzt **o.b. comfort**. Durch seine schmale Kuppe, die angenehm schlanke Form und die seidig glatte Oberfläche läßt sich dieser Tampon besonders sanft und leicht einführen. **o.b. comfort** gibt es in den Größen *mini* und *normal*.

### Wichtige Fragen

#### “ Können Mädchen von Anfang an **o.b.** Tampons nehmen? ”

Auch unberührte Mädchen können von Anfang an Tampons verwenden, ohne das Jungfernhütchen zu verletzen. Schon um das 8. - 10. Lebensjahr beginnen die Geschlechtshormone im Körper aktiv zu werden. Als erstes Organ reagiert die Scheide darauf, ohne daß äußerlich irgend etwas zu sehen ist. Das Jungfernhütchen, das den Eingang der Scheide umsäumt, hat eine natürliche Öffnung, durch die das Menstruationsblut abfließen kann. Die Öffnung ist unter dem Einfluß der Östrogene so weich und dehnbar, daß ein *mini* oder *normal* Tampon problemlos durchpaßt, ohne das Jungfernhütchen zu verletzen.



## “ o.b. Tampons können auch in der Nacht verwendet werden? ”

Da in der Nacht weniger Menstruationsflüssigkeit ausläuft und ein Tampon bis zu 8 Stunden getragen werden kann, ist die Verwendung unproblematisch. Es kann auch zu einem saugstärkeren Tampon gegriffen werden.

## “ Der Tampon braucht nicht bei jedem Gang auf die Toilette gewechselt werden. ”

Gegen das Naßwerden kann das Bändchen mit den Fingern zur Seite gehalten werden.

## Ich habe noch Fragen zur Intimpflege

o.b. Info-line  
☎ 01/533 36 36

o.b. Beratung  
Postfach 80, A-5400 Hallein  
☎ 0660/312 286 zum Ortstarif

o.b. im Internet  
<http://www.ob-online.de>

# WO FINDEST DU RAT IN SACHEN PARTNERSCHAFT?

Viel zu oft passiert „es“: eine ungewollte Schwangerschaft tritt ein. Meistens ist das junge Paar einer enormen psychischen Belastung ausgesetzt.

**Dabei ist es doch so einfach zu verhüten, wenn man:**

***Rechtzeitig daran denkt.***

Rechtzeitig bedeutet: Vor dem „ersten Mal“

***Richtig verhütet.***

Es stellen sich Dir oder Deinem Partner/ Deiner Partnerin bestimmt noch viele Fragen, die Du in dieser Broschüre vielleicht nicht beantwortet findest.

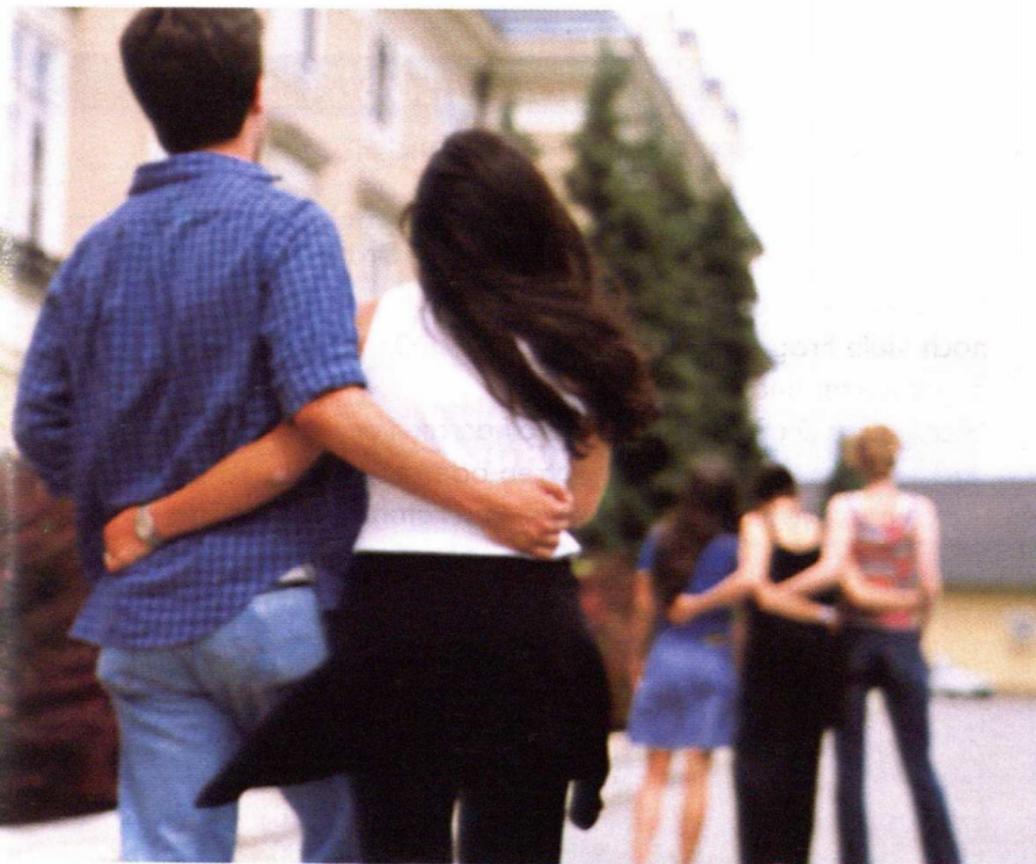
Hier kannst Du Dich vertrauensvoll an die verschiedenen anonymen und kostenlosen Beratungszentren oder an Deine Gynäkologin/ Deinen Gynäkologen wenden. Die Beratungszentren bestehen aus einem Team von Psychologinnen, Krankenschwestern, Sozialarbeitern, Ärzten, die Deine vertraulichen und „neutralen“ Gesprächspartner sind.

Sie beantworten Dir alle Fragen zum Thema Partnerschaft, Empfängnisverhütung, den ersten Besuch bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt, die Regelblutung, AIDS, Gefühle, Lust, ...

Übrigens: es gilt ausnahmslos die ärztliche Schweigepflicht!

Nachdem es nicht möglich ist, alle Beratungszentren einzeln anzuführen, wende Dich bitte an das *Familienservice des Bundesministeriums für Umwelt, Jugend und Familie*. Hier sagt man Dir, wo sich Deine für Dich am nächsten liegende Beratungsstelle befindet. Die Anrufe sind natürlich anonym und zum Ortstarif.

**Wo findest Du die nächstliegende Beratungsstelle?  
Tel.: 0660/5201**



## first love

Eine kostenlose, anonyme Beratungsstelle für junge Mädchen bis 19.  
Du brauchst keinen Krankenschein!

### Wo findest Du first love?

Krankenanstalt Rudolfstiftung, Juchgasse 25 (1. Stock), 1030 Wien

*Beratungszeiten:*

Mo: 14.00 - 16.00 Uhr

Mi: 14.00 - 16.00 Uhr

Internet: <http://www.firstlove.at>

e-mail: [firstlove@firstlove.at](mailto:firstlove@firstlove.at)

## first love mobil

Kostenlose Sexualberatung für junge Leute:

### Wo findest Du first love mobil?

Jugendzentrum Ottakring, Ottakringer Straße 200, 1160 Wien

*Beratungszeiten:*

Mi: 19.00 - 21.00 Uhr

## Bily

Beratungsstelle für Jugend-, Sexual- und Familienberatung, die Du ebenfalls kostenlos, anonym und ohne Krankenschein aufsuchen kannst.

### Wo findest Du Bily?

Weissenwolfstraße 17A, 4020 Linz  
*Beratungszeiten* (bitte tel. anmelden,

Tel: 0732/77 04 97):

Mo: 15.00 - 18.00 Uhr

Mi: 17.00 - 20.00 Uhr

Do: 12.00 - 15.00 Uhr





## Girls only

Kostenlose Beratung für Mädchen und junge Frauen:

### Wo findest Du die Girls only?

Rennbahnexpreß,  
Seidengasse 5, 1070 Wien

Beratungszeiten:

Jeden 1. Dienstag 15.00 - 17.00 Uhr

## Boys only

Info und Beratung für Burschen:

### Wo findest Du die Boys only?

Rennbahnexpreß,  
Seidengasse 5, 1070 Wien

Beratungszeiten:

Jeden 1. Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

## Herzklopfen

**Wenn Du Probleme hast, kannst Du Dir auch ganz anonym per Telefon Rat holen:** Dein Anruf wird von einem Team aus Ärztinnen/Ärzten, Sozialarbeitern, Psychologen vertraulich beantwortet.

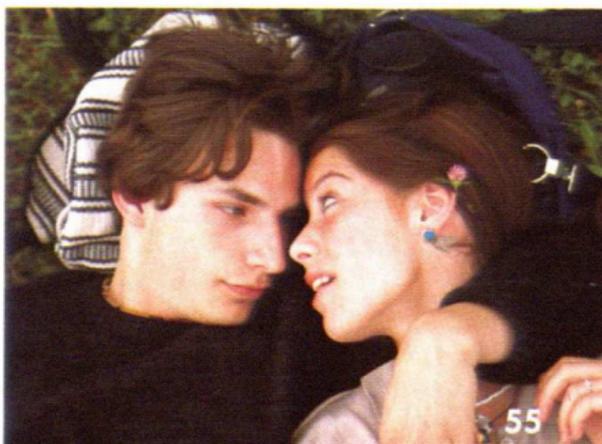
### Wann kannst Du anrufen?

Jeden Samstag zwischen

14.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 0660/8851

(zum Ortstarif)



## **Fem Wien**

E-mail: [s.aberer@fem-wien.cl.sub.de](mailto:s.aberer@fem-wien.cl.sub.de)

Mailbox: 01/4070282

Homepage: <http://www2.telecom.at/femwien>

## **Frauen für Frauen**

Bietet spezielle Beratung durch Frauenärztinnen für Mädchen und junge Frauen bei Problemen wie Menstruationsbeschwerden, Angst vor der gynäkologischen Untersuchung, Fragen zur Verhütung etc.

### **Wo findest Du Frauen für Frauen?**

KH Lainz - PAV II

Hormonambulanz der Gyn.-geburtshilfl. Abtlg.

Kontaktperson: Sr. Isolde

Tel.: 801 10/2645 (tel. Voranmeldung erbeten)

*Beratungszeiten:*

jeden Dienstag von 13.00 - 16.00 Uhr

## **first love Ambulanz Bad Ischl**

Sexualberatung für Mädchen und Burschen bis 18 Jahre. Kostenlose, anonyme Beratungsstelle – Du brauchst keinen Krankenschein.

### **Wo findest Du uns?**

Landeskrankenhaus Bad Ischl

Gynäkologische Ambulanz

Dr. Mayerstraße 8-10, 4820 Bad Ischl

*Beratungszeiten:*

jeden Montag von 14.00 - 16.00 Uhr



# GRATIS SELBST PROBIEREN

Nichts geht über die eigene Erfahrung.

**Zwei Gutscheine für Dich/Deine Freundin**

**1** Gutscheine in Blockbuchstaben ausfüllen.

**2** An der gestrichelten Linie ausschneiden.

**3** An die angegebene Adresse schicken.



# GUTSCHEIN

Ja,

ich möchte eine **o.b. Probepackung** und die Broschüre „**Vom Erwachsenwerden**“ zugeschickt bekommen.

Vorname, Name

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Geburtsdatum

---

Bitte  
ausreichend  
frankieren

---

## JANSSEN-CILAG

z. Hd. Fr. Jutta Moritz  
Pfarrgasse 75, Postfach 191  
A-1232 Wien

# GUTSCHEIN

**Ja,** ich möchte mehr über **Carefree** und Intimhygiene wissen.  
Senden Sie mir bitte die Broschüre „**Ich verändere mich**“ und  
eine **Carefree Probepackung**.

---

Vorname, Name

---

Straße, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Geburtsdatum

Bitte

ausreichend

frankieren

---

# JANSSEN-CILAG

z. Hd. Fr. Jutta Moritz  
Pfarrgasse 75, Postfach 191  
A-1232 Wien

## **Impressum:**

*Herausgeber:* Janssen-Cilag Pharma Vertrieb GmbH., Pfarrgasse 75, 1230 Wien

*Druck:* Druckerei Berger, Wiener Straße 80, 3580 Horn

© 1998

Auf diesem Wege möchten wir uns ganz herzlich für das Zustandekommen vorliegender Broschüre bedanken bei:

*Univ. Prof. Dr. Elisabeth Vytiska-Binstorfer*  
Universitätsklinik für Frauenheilkunde  
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

*Mag. Dr. Brigitte Cizek*  
Österreichisches Institut für  
Familienforschung  
1010 Wien, Gonzagagasse 19/8

*Mag. Elisabeth Pracht*  
Österreichische Gesellschaft für  
Familienplanung  
Ignaz-Semmelweis-Frauenklinik  
1180 Wien, Bastiengasse 36-38

*Dr. Maria Haidinger*  
5020 Salzburg, Sinnhubstraße 4A

428

