



Also ...

Weißt du, es ist nämlich so: ...

Äh... schwanger...?

Nimmst du eigentlich...?

MITEINANDER REDEN, VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Ich muss dir was sagen...

Darf ich dich mal etwas ganz Wichtiges fragen?...

uff ...

Hast du schon mal...?

Ich liebe dich...

Hallo Mädels, hallo Jungs, In dieser Broschüre dreht sich alles um Partnerschaft und Verhütung! Denn ob erste große Liebe oder spontaner Sex: Wenn ein Mädchen und ein Junge miteinander schlafen, geht die Verhütung immer beide etwas an.

Klar ist, dass ihr keine Kinder mehr seid – und damit Verantwortung für euch selbst und euer Leben tragt. Ein wichtiger Teil dieser Verantwortung ist, sich um Verhütung zu kümmern, damit ihr nicht ungeplant ein Kind bekommt. Wie man das am besten macht, verraten euch unsere sex 'n' tipps.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch eure BZgA



VERHÜTUNGS-QUIZ: WIE GUT WISST IHR BESCHIED?

Dieses Quiz kannst du zusammen mit deinem Freund oder deiner Freundin machen. So könnt ihr überprüfen, wie gut ihr euch mit dem Thema „Verhütung“ auskennt – und euch dabei gleich mal über das Thema unterhalten.

Tipp: Bei manchen Fragen sind auch mehrere Antworten richtig.

- 1. Woran erkennt man, ob ein Kondom zuverlässig verhütet?**
 - A am Haltbarkeitsdatum
 - B an der Farbe
 - C am Prüfzeichen (z. B. CE-Zeichen) und/oder Qualitätsiegel auf der Packung
 - D das weiß man erst nach 9 Monaten genau
- 2. Wer muss aufpassen, dass ein Mädchen nicht ungewollt schwanger wird?**
 - A die Eltern
 - B die Lehrerinnen und Lehrer
 - C der Junge
 - D das Mädchen

VERHÜTEN – SO MACHT IHR GEMEINSAME SACHE!

- Lest einfach mal zusammen das Quiz durch und stellt euch gegenseitig die Fragen.
- Macht euch klar, ob ihr schon Vater oder Mutter werden wollt.
- Plant die Verhütung vor dem ersten Mal.
- Informiert euch gemeinsam über Verhütungsmittel.
- Einigt euch darauf, welche(s) ihr benutzen wollt.
- Am Anfang kann es möglicherweise Probleme geben: vielleicht kommt ihr nicht mit dem Kondom klar. Oder das Mädchen verträgt die Pille nicht. Sprecht darüber, statt euch allein damit herumzuquälen!

- 3. Warum ist es in einer Partnerschaft wichtig, über Verhütung zu sprechen?**
 - A weil das so schön aufregend ist
 - B weil Verhütung beide etwas angeht
 - C weil sich sonst jeder auf den anderen verlässt – und dann womöglich keiner von beiden verhütet
 - D weil das zu einer verantwortungsvollen Beziehung dazugehört
- 4. Was macht man am besten, wenn das Kondom beim Sex abgerutscht oder geplatzt ist?**
 - A man beschwert sich beim Kondomhersteller
 - B man fängt ganz schnell an, sich zu streiten
 - C man versteckt sich unter der Bettdecke
 - D beide kümmern sich darum, dass das Mädchen möglichst schnell die „Pille danach“ einnimmt

- 5. Worauf muss man beim Petting achten, um nicht eine ungewollte Schwangerschaft zu riskieren?**
 - A dass der Penis nicht zu nahe an die Scheide kommt
 - B dass die Zimmertür abgeschlossen ist
 - C dass beide auf jeden Fall ihre Jeans anbehalten
 - D dass man nicht mit feuchtem Sperma an den Fingern den Scheideneingang streichelt, denn schon ein kleines Tröpfchen Samenflüssigkeit kann für eine Schwangerschaft ausreichen
- 6. Was genau ist ein „Lust- oder Sehnsuchts tropfen“?**
 - A ein alkoholfreies Getränk für frisch Verliebte
 - B eine klare geschmeidige Flüssigkeit, die bei sexuell erregten Jungen und Männern schon vor dem Samenerguss an der Eichel aus der Harnröhre kommt und Samenzellen enthalten kann
 - C das ist der Name einer Boy-group, die sich auf traurige Liebeslieder spezialisiert hat
 - D ein homöopathisches Verhütungsmittel

4 D, 5 A + 4 B
1 A, 2 C, 3 B + C + D
Die richtigen Antworten für

ACHTUNG, RISKANTE SITUATIONEN!



SPONTAN VERHÜTEN: „JA, ICH WILL ...“

Bei One Night Stands bist du nur mit Kondom vor Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Infektionen geschützt. Vorsicht deshalb bei Sprüchen wie:

- „Ist okay, nur noch ein bisschen ohne ...“
- „Ich pass schon auf, keine Angst ...“
- „Ich habe gerade meine unfruchtbaren Tage.“
- „Keine Sorge, ich nehm die Pille.“

VERZICHTE LIEBER AUF GESCHLECHTSVERKEHR, BEVOR DU ES OHNE KONDOM MACHST!

DIE SITUATION: Lust-Angriff
Wenn man gerade richtig heftig verknallt ist oder totale Lust auf Sex hat, kann es sein, dass die Vernunft auf der Strecke bleibt!

Verantwortungsvoll ist es, sich schon vorher mit klarem Kopf Gedanken über die Verhütung zu machen – und einfach immer ein Kondom dabei zu haben.

Risikant ist es, zu denken, dass die Lust einen so heftig sowieso nie erwischen kann. Oder zu glauben, dass „schon nichts passieren wird“.

DIE SITUATION: Partylaune
Wenn alle feiern, geht man viel schneller auf andere zu – auch auf Mädels oder Jungs, die man noch gar nicht so gut kennt. Das kann besonders spannend sein. Und plötzlich ... Aber wie regelt man die Verhütung mit der/dem sexy Unbekannten?

Verantwortungsvoll ist es, dass man bei jedem Geschlechtsverkehr an Verhütung denkt und auf alles vorbereitet ist! Indem man zum Beispiel immer ein Kondom dabei hat – auf Party genauso wie im Urlaub.

Risikant ist es, die eigenen Gefühle zu ignorieren. Dann fühlt man sich schnell hilflos oder ausgeliefert und kann den Sex gar nicht mehr genießen. Eigentlich klar, dass man in solchen Momenten auch nicht mehr an Verhütung denken kann.

SO BRINGST DU VERHÜTUNG INS SPIEL!

Das Einfachste: Du holst irgendwann einfach das Kondom raus, packst es aus und ziehst es dir oder deinem Partner über! Oder du sprichst die Sache an. Manchmal muss man sich auch einfach durchsetzen.

Ansprechen:

- Hast du Kondome dabei?
- Lass uns mal eben noch eine Sache klären ...
- Zeig mal, wie die (Kondome) aussehen.
- Lass mal auspacken.
- Nehmen wir dein oder mein Kondom?
- Sag mal, wer von uns zieht (jetzt) eigentlich das Kondom über?

Durchsetzen:

- Willst du echt schon Vater werden?
- Ich habe meine Prinzipien – ohne Kondom läuft bei mir gar nichts!
- Sorry, ich zieh mich jetzt an! Ich will nicht schwanger werden.

Übrigens: „Kondom oder kein Sex!“ – Mädchen, die ihren Partner schon mal vor diese Wahl gestellt haben, sagen: Jungs benutzen lieber ein Kondom, als zu verzichten.

SHOPPING-TIPP

Folgende Kondome* sind schmaler und deshalb nicht in jeder Drogerie erhältlich, aber im Internet zu bestellen (z. B. unter www.kondomberater.com):

- Amor Young (49 mm) • on! little tiger (49 mm)
- worlds best – slim line (49 mm) • Erotim slimfit (49 mm)
- rfsu mamba (51 mm)

*Die Auswahl und Nennung der Webseite ist nur beispielhaft, die Namensnennung keine Werbung für die Seite oder das Produkt. Weitere Infos auch unter www.loveline.de unter dem Stichwort Verhütung

„HILFE, JETZT IST DOCH WAS PASSIERT ...“ – WAS NUN?

Kondom geplatzt, Pille vergessen, Wirkung beeinträchtigt: Es kann immer mal etwas mit der Verhütung schiefliegen. Falls du unsicher bist, ob die Pille trotz „Einnahme-Panne“ noch wirkt, frag am besten deine Ärztin/deinen Arzt, was genau du tun sollst.

Im Fall einer Verhütungspanne seid ihr ebenfalls beide gefragt! Es ist nämlich wichtig, sofort zu handeln und so schnell wie möglich zum Arzt/zur Ärztin zu gehen, damit dort die „Pille danach“ verschrieben werden kann!

Ist die Panne schon länger her und ihr befürchtet, dass etwas passiert ist, dann wendet euch am besten an eine Schwangerschaftsberatungsstelle: Hier bekommt ihr hilfreiche Informationen und Unterstützung in schwierigen Situationen. Anerkannte Beratungsstellen findet ihr z.B. über pro familia, bei der Caritas, dem Diakonischen Werk, bei donum vitae oder dem Sozialdienst Katholischer Frauen.

Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Für den Notfall: die „Pille danach“
Die „Pille danach“ ist ein Hormonpräparat, das von einem Arzt/einer Ärztin verschrieben werden muss. Am besten nimmt man sie innerhalb der ersten 12 Stunden bis spätestens 72 Stunden (3 Tage) bzw. bei der neueren „Pille danach“ 120 Stunden (5 Tage). Je früher, desto besser! Am Wochenende hilft der ärztliche Notdienst oder die gynäkologische Ambulanz im Krankenhaus weiter.

Schwangerschaftstest
Deine Regel ist ausgeblieben? In der Apotheke oder Drogerie kann man einen Schwangerschaftstest kaufen. Der weist im Urin ein Hormon nach, das der Körper bildet, nachdem sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter eingenistet hat. Oder du gehst direkt zum Frauenarzt/zur Frauenärztin oder in eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Dort ist der Test in der Regel kostenlos, funktioniert sicher und außerdem hast du gleich noch die Möglichkeit, das Ergebnis mit jemandem zu besprechen.

Informationen zum Thema „Jugendliche und Schwangerschaft“ findet ihr auch auf www.schwanger-unter-20.de.

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

Anonyme telefonische Beratung erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon bei der „Nummer gegen Kummer“: www.kinderundjugendtelefon.de oder 0800/111 0333. Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, der Anruf ist kostenlos.

HILFE UND BERATUNG

Du möchtest noch mehr wissen? Bei Verhütungsfragen kannst du dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt wenden, das Fachwort dafür heißt Gynäkologin/Gynäkologe. Wenn du Fragen zu Sexualität und Partnerschaft hast, kann dir eine Beratungsstelle weiterhelfen. Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen.

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- donum vitae
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

Anonyme telefonische Beratung erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon bei der „Nummer gegen Kummer“: www.kinderundjugendtelefon.de oder 0800/111 0333. Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, der Anruf ist kostenlos.

Ausführliche und kostenlose Infos findest du auch unter www.loveline.de, dem **Jugendportal der BZgA zu Liebe, Sex und Verhütung**. Unter „Rat & Hilfe“ findest du viele Adressen, Links und Beratungsstellen. Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen und/oder downloaden, z. B. **Wie geht's – wie steht's** Wissenswertes für Jungen und Männer

Aufregende Jahre. Jules Tagebuch Der Bericht eines 16jährigen Mädchens über die spannende Zeit der Pubertät.

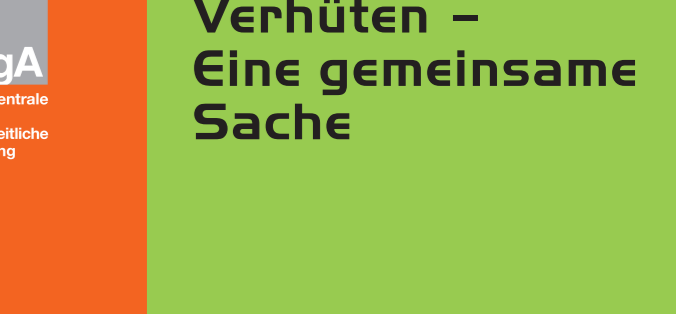
Oder die **sex 'n' tipps – Kurzinformationen für Jugendliche** zu folgenden Themen:

- sex 'n' tipps Verhütung auf einen Blick**
- sex 'n' tipps Jungenfragen**
- sex 'n' tipps Mädchenfragen**
- sex 'n' tipps Körper und Gesundheit**
- sex 'n' tipps Die erste Liebe**
- sex 'n' tipps Was mir wichtig ist**
- sex 'n' tipps Wohin, wenn's brennt?**
- sex 'n' tipps Pannenhilfe**

Alle Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln, Fax: 0221 8992-257

SEX 'n' tipps

Verhüten – Eine gemeinsame Sache



IMPRESSUM

Herausgeberin:
 Bundeszentrale für gesundheitliche
 Aufklärung (BZgA)
 Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
 www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Stefanie Amann

Gestaltungskonzept:
 co/2wo.design, Düsseldorf

Fotos: F1online, Fotolia, IMAGE SOURCE,
 ISTOCK, Photocase

Druck: Brimberg, Aachen

Auflage: 1.300.05.12

Dieses Falblatt wird von der BZgA
 kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
 Weiterverkauf durch die Empfängerin/
 den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066007

BZgA

Bundeszentrale
 für
 gesundheitliche
 Aufklärung

ÜBERSICHT

- Warum muss man überhaupt verhüten?
- Richtig verhüten von Anfang an
- Kondom + Pille = ein „Partner-Projekt“
- Uups: Drei typische Verhütungsirrtümer
- Verhütungs-Quiz: Wie gut wisst ihr Bescheid?
- Achtung, riskante Situationen!
- So bringst du Verhütung ins Spiel!
- „Hilfe, jetzt ist doch was passiert ...“ – was nun?
- Hilfe und Beratung

WARUM MUSS MAN ÜBERHAUPT VERHÜTEN?

Und wieso geht das Mädchen und Jungen etwas an?

Wenn man als Mädchen oder Junge Sex hat und nicht verhütet, dann hat das möglicherweise weitreichende Konsequenzen! Dann kann man nämlich, ohne es zu wollen, schon sehr früh Mutter oder Vater werden.

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, sind deine Eltern noch für dich verantwortlich und machen sich sicher Gedanken darüber, ob du verhütet. Vielleicht wollen sie mit dir über Verhütung sprechen. Wenn du dich gut auskennst und weißt, was du tust, werden sie wahrscheinlich beruhigt sein und dir vertrauen.

Regel und Samenerguss – So entstehen Kinder!

Mädchen sind mit dem ersten Eisprung – das heißt vor dem Einsetzen ihrer ersten Regel (Monatsblutung, Menstruation, Tage oder Periode) – geschlechtsreif. Wenn sie mit einem Jungen schlafen, können sie schwanger werden. Umgekehrt können Jungen, die einen Samenerguss haben, Kinder zeugen. Denn ihre Samenflüssigkeit enthält Millionen von Spermien, die in den Hoden gebildet werden.

Eine Schwangerschaft entsteht, wenn der Junge seinen Penis in die Scheide des Mädchens einführt und dabei einen Samenerguss hat. Wenn die Samenflüssigkeit aus dem Penis kommt, gelangen die Spermien durch die Scheide und die Gebärmutter in die Eileiter. Treffen sie dort auf eine befruchtungsfähige Eizelle, so können beide miteinander verschmelzen. Die dann befruchtete Eizelle wandert in die Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Der Beginn einer Schwangerschaft.

Tipps: Auf www.loveline.de findest du unter dem Thema > Verhütung im Kapitel > Fruchtbarkeit alle wichtigen Informationen zum Thema.

Der weibliche Zyklus

Als Zyklus bezeichnet man einen Kreislauf bzw. ein regelmäßig wiederkehrendes Ereignis. So wird auch die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regel und dem letzten Tag vor der nächsten Regel genannt. Bei einem 28-tägigen Zyklus liegt der Eisprung etwa in der Mitte des Zyklus, bei vielen Mädchen und Frauen findet er jedoch ein paar Tage früher oder später statt.

Wann ein Mädchen schwanger werden kann

In der Zeit des Eisprungs ist die Möglichkeit, schwanger zu werden, am größten. Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle für ca. 24 Stunden befruchtungsfähig. Aber: Spermien können zwei bis fünf, manchmal sogar sieben Tage in der Gebärmutter oder im Eileiter überleben und auf die Eizelle „warten“. Außerdem kann sich der Eisprung verschieben, z. B. durch Aufregung, Stress, Liebeskummer, Krankheiten, Reisen oder auch Gewichtsschwankungen.

Regel und Eisprung lassen sich also nie genau vorhersagen! Und die Spermien können warten! Also solltest du an allen Tagen des Zyklus sorgfältig und sicher verhüten.

Schwanger werden kann ein Mädchen immer dann, wenn es mit einem Jungen geschlafen hat und

- in seinem Körper eine befruchtungsfähige Eizelle durch den Eileiter in die Gebärmutter unterwegs ist,
- befruchtungsfähige Spermien im Eileiter oder in der Gebärmutter nur darauf „warten“, mit der Eizelle zu verschmelzen.

Der kleine Unterschied: Sex & Geschlechtsverkehr ...

Sind Sex und Geschlechtsverkehr eigentlich das Gleiche? Nicht ganz: In der Alltagssprache bezeichnet man mit Sex jede Art von sexueller Aktivität – ob Petting, Oralsex oder Geschlechtsverkehr, aber auch Selbstbefriedigung. Geschlechtsverkehr meint, dass der Penis in die Scheide eingeführt wird.

RICHTIG VERHÜTEN VON ANFANG AN

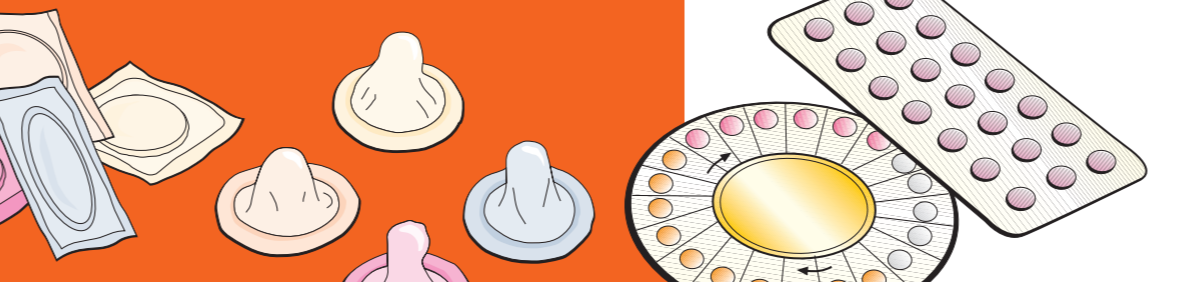
Damit ein Mädchen nicht schwanger wird, gibt es zwei besonders für Jugendliche geeignete und sichere Verhütungsmethoden:

♂ Jungen können ein Kondom benutzen. So können ihre Spermien nicht in den weiblichen Körper gelangen.

♀ Mädchen können die „Pille“ nehmen. Die Hormone in der Pille hemmen den Eisprung und verändern die Schleimhaut in der Gebärmutter: So können die Spermien weder in die Gebärmutter eindringen noch kann sich dort ein befruchtetes Ei einnisten.

Die volle Auswahl
 Es gibt aber auch noch andere Verhütungsmittel für Mädchen und Frauen: chemische Mittel, Hormon- oder Kupferspirale, Vaginalring, Verhütungspflaster oder Diaphragma.

Mehr darüber erfährst du in den „sex 'n' tips Verhütung auf einen Blick“ sowie auf www.loveline.de!



KONDOM + PILLE = EIN „PARTNER-PROJEKT“

Gut ist, wenn beide sich in Verhütungsfragen auskennen, um gemeinsam zu entscheiden.

♂ Für Jungen ist es wichtig zu wissen, wie man ein Kondom benutzt und welches am besten passt.

♀ Für Mädchen ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmethoden für Frauen zu kennen. Und dass keines dieser Mittel vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen schützt – auch die Pille nicht. Vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt nur das Kondom.

| | Verhütungsmethode | |
|-----------------------|--|--|
| | Kondome | Pille |
| Vorteile (+) | <ul style="list-style-type: none"> ■ sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! ■ schützen gleichzeitig vor sexuell übertragbaren Infektionen, also auch vor HIV. ■ sind fast überall erhältlich. ■ kann man immer dabei haben. ■ haben keine Nebenwirkungen. ■ haben keine gesundheitlichen Einschränkungen. ■ sind preiswert. | <ul style="list-style-type: none"> ■ ist das sicherste, am häufigsten verwendete Verhütungsmittel für Frauen. ■ wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt verschrieben. ■ Kosten werden bis zum 20. Geburtstag von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. |
| Nachteile (-) | <ul style="list-style-type: none"> ■ die richtige Anwendung muss man erst üben. ■ können das Liebesspiel unterbrechen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen, wie HIV. ■ die erste Einnahme der Pille muss man planen (siehe unten)! Sie ist also kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel. ■ kann Nebenwirkungen haben, z. B. Gewichtszunahme, Brustspannen oder Kopfschmerzen. |
| Besonderheiten | <ul style="list-style-type: none"> ■ Manche Jungs oder Mädchen haben eine Latex-Allergie. Für sie gibt es spezielle Kondome aus Kunststoff (Polyurethan). ■ Die passende Größe finden: deshalb vor dem ersten Mal am besten ausprobieren. ■ Kondome im Bedarfsfall nur mit wasserlöslichen Gleitmitteln verwenden, nicht mit Cremes, Vaseline oder Öl, da diese Substanzen enthalten, die das Kondom angreifen und es durchlässig machen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Die 1. Pille nimmt man am ersten Tag der Monatsblutung. Sie schützt ab dem ersten Tag der Einnahme. ■ rechtzeitig ein neues Rezept besorgen. ■ bestimmte Medikamente oder Durchfall/Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung! Dann muss man zusätzlich mit Kondomen verhüten. |
| Tipps | <ul style="list-style-type: none"> ■ Beim Herausziehen des Penis das Kondom festhalten, damit es nicht in der Scheide bleibt. ■ Nach dem Abstreifen das Kondom noch mal kurz untersuchen – falls es beschädigt oder kaputt ist, kann man z. B. die „Pille danach“ besorgen. | <ul style="list-style-type: none"> ■ Pille immer zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen, z. B. morgens oder abends. ■ Hilfreich ist, die Pille dort hinzulegen, wo man sie immer sieht, z. B. neben den Wecker oder Zahnputzbecher. ■ Per Erinnerungsfunktion kann auch dein Handy dafür sorgen, dass du die Pille nicht vergisst! |

UUPS, DREI TYPISCHE VERHÜTUNGSIRRTÜMER

Irrtum Nr. 1: Beim ersten Mal kann nichts passieren!

Ein schönes Märchen. Jungs, die Sex haben, können ein Kind zeugen, wenn sie nicht verhüten. Und sobald im Körper eines Mädchens befruchtungsfähige Eizellen heranreifen, ist eine Schwangerschaft möglich. Dies kann übrigens auch schon vor der ersten Regel der Fall sein – und beim ersten Mal sowieso! Selbstverständlich müsst ihr also auch beim ersten Mal partnerschaftlich verhüten.

Irrtum Nr. 2: Für die Verhütung sind Mädchen verantwortlich.

Von wegen! Jeder Junge, der mit einem Mädchen schläft, kann Vater werden. Also sind Jungs genauso für die Verhütung einer Schwangerschaft verantwortlich wie Mädchen. Denn falls sie Vater werden, müssen sie sich genauso um das Kind kümmern wie die Mutter – auch finanziell.

Irrtum Nr. 3: Erfahrene Lover passen schon auf ...

„Keine Sorge, ich mache rechtzeitig einen Rückzieher ...“ – einer der größten Irrtümer überhaupt! Den Penis angeblich kurz vor dem Samenerguss „gekohnt“ herausziehen, ist keine Verhütungsmethode! Erstens klappt das selten, denn Lust kann man nicht kontrollieren. Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Sperma enthalten. Erfahrene Lover erkennt man daran, dass sie das Kondom immer vor dem ersten Eindringen überziehen!

