

# WICHTIG ZU WISSEN

## Drei Dinge, die jedes Mädchen wissen sollte

1. Die Pille ist nur sicher, wenn du sie nicht vergisst!
2. Der Junge trägt zwar das Kondom – aber wie man es richtig aufzieht, solltest auch du wissen.
3. Wenn du älter als 14 bist, hat deine Ärztin oder dein Arzt eine Schweigepflicht: Er oder sie darf deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst. Das gilt allerdings nur, wenn du deine Entscheidungen schon allein treffen kannst und verstehst, welche Auswirkungen sie haben. Davon überzeugen sich Ärztin oder Arzt im Gespräch mit dir.

## Drei Dinge, die jeder Junge wissen sollte

1. Auch beim Kondomüberziehen kann man Fehler machen. Übe es so lange, bis du sicher bist und die passende Kondom-Größe gefunden hast!
2. Verhütung ist keine Mädchensache. Redet darüber und entscheidet gemeinsam.
3. Sei vorbereitet und Sorge dafür, dass du immer ein Kondom dabei hast – aber nicht in der Hosentasche! Dort könnte es kaputt gehen.

## Wichtig für alle

- Nur ein Kondom schützt vor HIV/AIDS und senkt das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).



# VERHÜTUNGSIRRTÜMER – DIE TOP 3

## 1. Irrtum: „Aufpassen“ schützt vor Schwangerschaft.

Nein! „Aufpassen“ bedeutet, dass der Junge kurz vor dem Samenerguss den Penis aus der Scheide zieht. Man sagt dazu auch „Koitus interruptus“. Das ist *keine* Verhütungsmethode! Auch vor dem Samenerguss können schon Spermien in die Scheide gelangen. Außerdem passiert es häufig, dass der Junge zu erregt ist, um sich rechtzeitig zurückzuziehen.

## 2. Irrtum: Einmal die Pille vergessen ist nicht schlimm.

Doch! Wenn du vergessen hast, die Pille zu nehmen, musst du das innerhalb von zwölf Stunden nachholen. Am nächsten Tag geht's normal weiter. Sind mehr als 12 Stunden vergangen oder vergisst du die Pille noch einmal, müsst ihr zusätzlich 7 Tage lang mit Kondom verhüten.

## 3. Irrtum: Kondome sind Jungssache.

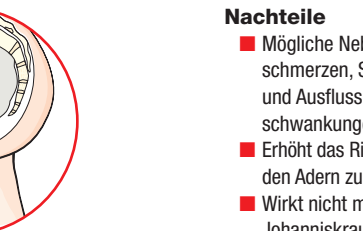
Nicht nur. Kein Mädchen sollte sich darauf verlassen, dass der Junge schon weiß, wie das mit dem Kondom geht. Beide sollten den Umgang mit dem Kondom üben! Eine Banane eignet sich dazu gut.

# WEITERE HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL

## Pille, Vaginalring, Verhütungspflaster und Hormonspirale ...

- ... wirken ähnlich,
  - ... sind ähnlich sicher,
  - ... haben ähnliche Nebenwirkungen.
- Sie unterscheiden sich vor allem dadurch, wie die Hormone in den Körper gelangen.

### Vaginalring

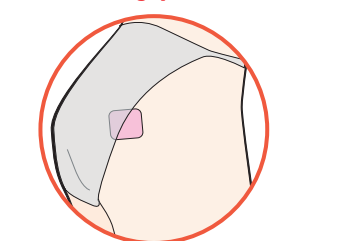


Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring, den du wie einen Tampon in die Scheide einführst. Er schützt vier Wochen lang vor einer Schwangerschaft. Drei Wochen bleibt er in der Scheide und gibt künstliche Hormone ab. Danach ziehst du ihn wieder heraus und machst eine Woche Pause, in der die Monatsblutung kommt. Anschließend setzt du einen neuen Ring ein – möglichst am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit. Der Vaginalring wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt verschrieben.

### Vorteile

- Man muss nicht täglich daran denken.
- Du kannst ihn selbst einführen.
- Einfach zu handhaben.
- Der Ring wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 20. Geburtstag.

### Verhütungspflaster



Das Verhütungspflaster ist etwa 5 mal 5 cm groß. Du klebst es z.B. auf Oberarm, Bauch, Po oder Oberschenkel. Das Pflaster gibt regelmäßig Hormone (Östrogen und Gestagen) ab, die über die Haut ins Blut wandern. Das Pflaster bleibt sieben Tage lang auf der Haut, dann klebst du an eine andere Körperstelle ein neues auf. Nach drei Wochen Pflaster machst du eine Woche Pause, in der die Blutung einsetzt. In dieser Zeit bist du trotzdem vor einer Schwangerschaft geschützt. Das Verhütungspflaster wird von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt verschrieben.

### Vorteile

- Man muss nur wöchentlich daran denken.
- Einfach zu handhaben.
- Wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 20. Geburtstag.

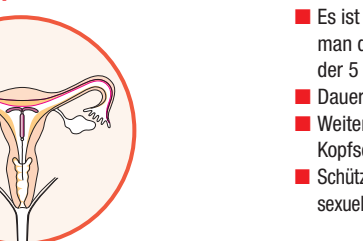
### Nachteile

- Man kann es sehen.
- Man muss darauf achten, dass es kleben bleibt.
- Mögliche Nebenwirkungen: unregelmäßige Blutungen, Brustbeschwerden, Kopfschmerzen, gereizte Haut am Haftort des Pflasters, Übelkeit.
- Wer eine Thrombose hatte oder hat, darf das Pflaster nicht nehmen.
- Schützt *nicht* vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

### Sicherheit

Das Verhütungspflaster ist so sicher wie die Pille.

### Hormonspirale



Die Hormonspirale ist ein kleines, T-förmiges Gebilde. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt setzt es in die Gebärmutter ein. Die Hormonspirale gibt kleine Mengen des Hormons Gestagen frei. Sie schützt bis zu fünf Jahre lang vor einer Schwangerschaft.

### Vorteile

- Man muss nicht täglich an die Verhütung denken.
- Wirkt auch nach Durchfall oder Erbrechen.
- Die Blutung wird weniger stark.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 20. Geburtstag.

### Nachteile

- Es ist vergleichsweise teuer, wenn man die Hormonspirale vor Ablauf der 5 Jahre entfernen lässt.
- Dauerhaft unregelmäßige Blutungen.
- Weitere mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Brustspannen, Akne.
- Schützt *nicht* vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

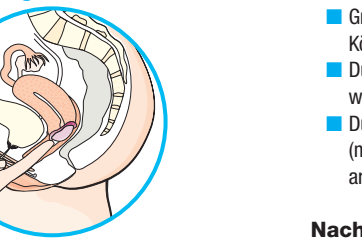
### Sicherheit

Die Hormonspirale ist sehr sicher.

Informationen zu weiteren hormonellen Verhütungsmitteln findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

# VERHÜTUNGSMITTEL OHNE HORMONE

## Diaphragma



Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring mit einer gespannten Gummihaut. Du bestreichst ihn direkt vor dem Sex (frühestens zwei Stunden zuvor) mit einem Gel, das Spermien abtötet. Dann führst du den Ring in die Scheide ein. Wie eine Barriere sitzt das Diaphragma genau vor dem Muttermund. So gelangen keine Spermien in die Gebärmutter. Nach dem Geschlechtsverkehr lässt du es noch mindestens acht Stunden lang in der Scheide. Dann ziehst du es heraus und wäschst es ab. Das Diaphragma wird in einer Frauenarztpraxis oder Beratungsstelle in der Größe angepasst. Es hält etwa zwei Jahre.



### Vorteile

- Greift nicht hormonell in dein Körpergeschehen ein.
- Du musst es nur anwenden, wenn du es brauchst.
- Du brauchst dafür kein Rezept (du musst es aber in der Frauenarztpraxis anpassen lassen).

### Nachteile

- Du musst ein bisschen üben, bis es perfekt sitzt – sonst verhütet es nicht sicher!
- Du bezahlst es selbst (Kosten: ca. 50 Euro, Gel ca. 9 Euro).
- Das Gel brennt manchen Männern am Penis.
- Schützt *nicht* vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie z.B. Chlamydien oder Tripper.

### Sicherheit

Wenn es richtig sitzt, ist ein Diaphragma so sicher wie ein Kondom.

Informationen zu weiteren Verhütungsmitteln ohne Hormone findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

# „PILLE DANACH“ FÜR DEN NOTFALL!

## Wofür gibt es die „Pille danach“?

Manchmal passieren bei der Verhütung Pannen. Zum Beispiel:

- Das Kondom ist abgerutscht oder gerissen,
- das Mädchen hat vergessen, die Pille zu nehmen,
- das Mädchen hatte Durchfall, kurz nachdem sie die Pille geschluckt hat oder
- das Mädchen musste erbrechen, kurz nachdem sie die Pille geschluckt hat.

## Wie alt muss ich sein für die „Pille danach“?

Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung ihrer Eltern, wenn sie die „Pille danach“ kaufen oder verschrieben haben wollen. Wenn man zwischen 14 und 18 Jahre alt ist, entscheidet die Apothekerin oder der Apotheker bzw. die Ärztin oder der Arzt darüber. Im Gespräch werden sie versuchen herauszufinden, ob ein Mädchen in der Lage ist, seine Entscheidungen selbst treffen zu können. Ab deinem 16. Geburtstag bekommst du die „Pille danach“ problemlos.

## Wie komme ich an die „Pille danach“?

Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen – zum Beispiel, ob man eventuell schon schwanger ist oder welche anderen Medikamente man nehmen darf. Denn manche Medikamente können die Wirkung der „Pille danach“

möglicherweise beeinträchtigen, wie zum Beispiel Antibiotika oder Johanniskraut. In der Nacht und an Wochenenden gibt es Notdienste. Welche Apotheke gerade viele Apotheken hängen auch ein Schild ins Schaufenster, auf dem steht, welche Apotheke Notdienst hat

## Wie schnell nach der „Pille danach“ muss ich sie nehmen?

12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Danach lässt ihre Wirksamkeit langsam nach. Die genaue Frist hängt von der Pille ab. Die „Pille danach“ gibt es mit zwei Wirkstoffen: Levonorgestrel und Ulipristalacetat (UPA). So schnell wie möglich! Je nach Wirkstoff muss sie entweder spätestens 72 Stunden (drei Tage) oder bis maximal 120 Stunden (fünf Tage) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.

Bei manchen Mädchen und Frauen hat die „Pille danach“ unerwünschte Wirkungen: Einige bekommen Kopf- oder Bauchschmerzen oder es wird ihnen übel. Möglich sind auch kleine Blutungen aus der Scheide („Schmierblutungen“). Einige Frauen fühlen ein Spannen in der Brust oder ihnen wird schwindelig. Bevor du die „Pille danach“ nimmst, solltest du eine Kleinigkeit essen, denn bei leerem Magen ist das Risiko höher, dass du die Tablette wieder erbrichst. Wenn das innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme passiert, musst du sofort eine neue „Pille danach“ besorgen und nehmen.

## Wie teuer ist sie?

Für Mädchen und Frauen unter 20 Jahren ist die „Pille danach“ kostenlos, wenn sie sich bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt vorher ein Rezept besorgen. Für 18- und 19-Jährige fallen dann nur die Rezeptgebühren an. Wenn man die „Pille danach“ rezeptfrei in der Apotheke kaufen will, hängt der Preis vom Wirkstoff ab. Die Preise können je nach Apotheke unterschiedlich sein, weil es keine festgelegten Verkaufspreise gibt. ■ Präparate mit dem Wirkstoff Levonorgestrel kosten in der Apotheke derzeit ab 16 Euro. Sie wirken bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. ■ Das Präparat mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA) kostet derzeit etwa 36 Euro. Es kann bis maximal fünf Tage nach dem ungeschützten Sex eingesetzt werden.

# INFOS, HILFE UND BERATUNG



## Wer Fragen zur Sexualität, Partnerschaft und Verhütung hat, kann zu einer Beratungsstelle gehen. Die Beratung ist anonym und in der Regel kostenlos.

Möchtest du mehr wissen oder eine Beratungsstelle in deiner Nähe finden? Dann gehe auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Außerdem bieten wir noch mehr kostenlose Broschüren und Kurzinfos, z.B.:

## Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

## Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät

Kostenlose sex'n'tipps-Broschüren gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe.

Einfach bestellen bei: BZgA, 50819 Köln Fax: 0221 8992257 oder unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung mit vielen weiteren Infos.

## SEX 'n' tipps

Wer Fragen zur Sexualität, Partnerschaft und Verhütung hat, kann zu einer Beratungsstelle gehen. Die Beratung ist anonym und in der Regel kostenlos.

Möchtest du mehr wissen oder eine Beratungsstelle in deiner Nähe finden? Dann gehe auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Außerdem bieten wir noch mehr kostenlose Broschüren und Kurzinfos, z.B.:

## Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

## Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät

Kostenlose sex'n'tipps-Broschüren gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe.

Einfach bestellen bei: BZgA, 50819 Köln Fax: 0221 8992257 oder unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung mit vielen weiteren Infos.



## Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet

Informationen zu weiteren hormonellen Verhütungsmitteln findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Informationen zu weiteren Verhütungsmitteln ohne Hormone findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

## Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

## Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät

Kostenlose sex'n'tipps-Broschüren gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe.

Einfach bestellen bei: BZgA, 50819 Köln Fax: 0221 8992257 oder unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung mit vielen weiteren Infos.



## Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet

Informationen zu weiteren hormonellen Verhütungsmitteln findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Informationen zu weiteren Verhütungsmitteln ohne Hormone findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

## Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

## Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät

Kostenlose sex'n'tipps-Broschüren gibt es auch z.B. zu den Themen Verhütung, Mädchenfragen, Jungenfragen, Die erste Liebe.

Einfach bestellen bei: BZgA, 50819 Köln Fax: 0221 8992257 oder unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung mit vielen weiteren Infos.

