

## Kondome

Nur ein Kondom, das dir passt und nicht abrutscht, ist sicher!  
Es gibt engere und weitere Kondome. Die meisten Kondome haben eine Breite von 52 mm = Umfang von 104 mm.

### Achtung

Vaseline, Öl, Cremes oder Fett zerstören Latex-Kondome!  
Nur geeignete Gleitmittel benutzen.

Fragen zu Kondomen und deren Anwendung?  
Frag uns!

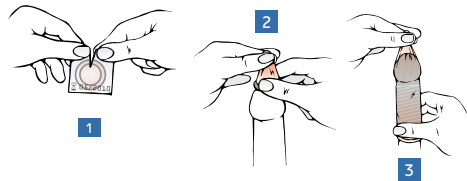
### Zu beachten

- » CE-Zeichen (Qualitätssiegel) auf der Verpackung?  
» Beschädigungen sichtbar?  
» noch haltbar?  
» Kondompackung vorsichtig aufreißen  
» Fingernägel, Piercings etc. können das Kondom beim Abrollen beschädigen

## Und so geht's

- » Vorhaut zurückziehen  
» Zipfelchen zudrücken, damit die Luft raus und Platz fürs Sperma da ist  
» Kondom über den steifen Penis ziehen
- » auf richtige Abrollrichtung achten  
» Falsch rum abgerollt? Neues Kondom!  
» vorsichtig bis ganz nach unten abrollen  
» nach dem Samenerguss: Kondom festhalten beim Rausziehen

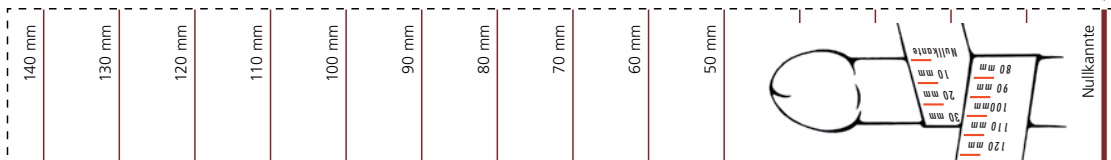
**Nicht vergessen:** Kondome sind der einzige sichere Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten wie Aids!



**Um nach einem passenden Kondom zu suchen, kannst du deinen Penis umfang messen.**

Messstreifen ausschneiden (Achtung, scharfe Schnittkanten!), um den steifen Penis legen und Umfang an der Null-Kante ablesen.

Stand 05.2008



# Verhütung aber sicher!

Eine Infobroschüre  
für Jugendliche



# Die Pille

Die Pille verhindert jeden Monat auf's Neue deinen Eisprung.

## Wichtig: Täglich zur gleichen Zeit einnehmen!

(bis auf die Einnahmepause vor der neuen Packung)

## Wo erhältlich? Ab wann? Wie teuer?

- » Die Pille gibt es über ein Rezept von der Frauenärztin/ dem Frauenarzt – auch bei pro familia. Eine Einwilligung der Eltern bei Mädchen unter 16 Jahren ist nicht zwingend notwendig. Darüber entscheidet die Ärztin/der Arzt.
- » Unter 20 Jahren übernimmt die gesetzl. Krankenkasse die Kosten (ab 18 Jahren plus Zuzahlungen).

## Nebenwirkungen

Die Pille ist ein Eingriff in deinen Hormonhaushalt. Es kann – muss aber nicht – zu verschiedenen Nebenwirkungen kommen:

- » Kopfschmerzen und Übelkeitsgefühle,
- » Blutungsstörungen und Brustspannen,
- » Gewichtszunahme,
- » depressive Stimmungen und Unlust;
- » bei Raucherinnen: erhöhte Thrombosegefahr (Blutgerinnsel in den Blutadern).

Wenn du bemerkst, dass etwas nicht stimmt oder dich verunsichert, frag deine Ärztin/deinen Arzt, ob es mit der Pille zusammenhängen kann.

Neben der »normalen« Pille gibt es noch Ein-Hormon-Pillen bzw. sehr niedrig dosierte Pillen (»Minipille«), die bei bestimmten Unverträglichkeiten eine Alternative sein können.

## Übrigens

Ärztinnen bei pro familia beraten dich gerne, mit viel Zeit und kostenlos zum Thema Verhütung!

## Wann wirkt die Pille NICHT mehr?

- » bei Vergessen der Pilleneinnahme (über 12 Stunden NACH dem üblichen Einnahmezeitpunkt)
- » bei Erbrechen oder Durchfallerkrankung (Wirkstoffe werden nicht verarbeitet)
- » bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Schmerz- und Beruhigungsmittel u. a. (Apotheker oder Ärztin/Arzt fragen)

# Pille danach

Pilleneinnahme vergessen? Kondom gerissen? Oder gar nicht verhütet? Die Pille danach ist eine Nach-Verhütung für den Notfall! Bis zu 3 Tage (72 Stunden) nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr kannst du mit der Pille danach eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Je eher die Einnahme, desto sicherer die Wirkung.

Ein Rezept für die Pille danach gibt es bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt, auch bei pro familia, oder am Wochenende im Krankenhaus/in der Notfallpraxis.

## Nähere Infos unter

www.pille-danach-in-nrw.de  
 Infotelefon: 01805 - 77 63 26  
 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz

# Weitere Methoden



## Verhütungspflaster

Funktioniert wie die Pille, aber: Hormone kommen über ein Pflaster auf der Haut in den Körper. 1 Pflaster wirkt 7 Tage, dann Pflasterwechsel. Nach 3 Wochen Pflasterzeit 1 Woche Pause.



## Vaginalring

Wirkt ähnlich wie die Pille, aber: Hormone werden über einen Ring in der Scheide an den Körper abgegeben. Ein Ring bleibt 3 Wochen liegen. Nach 3 Wochen Ringzeit 1 Woche Pause.



## Hormonimplantat

Kunststoffstäbchen, das ein Hormon abgibt. Wird von der Ärztin/dem Arzt an der Innenseite des Oberarms unter die Haut »gespritzt«. Hält bis zu 3 Jahre.



## Spirale

Wird in die Gebärmutter eingesetzt. Kann mehrere Jahre dort liegen. Die Spirale gibt es mit Hormonen oder mit Kupfer.



## Drei-Monats-Spritze

Hormonvorrat für 3 Monate wird in die Po-Muskulatur gespritzt. Wird nicht für Jugendliche empfohlen!



## Verhütung ohne Hormone

- » Diaphragma (Gummikappe, die zur Spermienabwehr in die Scheide eingeführt wird)
- » Spermia tötende Cremes und Zäpfchen – alleine sehr unsicher
- » Ausrechnen der unfruchtbaren Tage – sehr unsicher

## Achtung:

Auch beim »Aufpassen«, also Rausziehen des Penis vor dem Samenerguss, beim Sex während der Menstruation oder beim unvorsichtigen Petting (Sperma kommt in Scheide) kann eventuell eine Schwangerschaft entstehen!

	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																																Jan	
Feb																																	Feb
Mrz																																	Mrz
Apr																																	Apr
Mai																																	Mai
Juni																																	Juni
Juli																																	Juli
Aug																																	Aug
Sept																																	Sept
Okt																																	Okt
Nov																																	Nov
Dez																																	Dez

## Menstruationskalender

Mach an den Tagen, an denen du deine Regelblutung hast, ein Kreuz. Wenn die Menstruation einsetzt, beginnt ein neuer Monatszyklus.

Alle hormonellen Verhütungsmittel haben zum Teil starke Nebenwirkungen! Gerade Langzeitmethoden (Implantat, Spirale) sollten gut bedacht werden.