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, hast du 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 Ärzte oder Ärzt_innen 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

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

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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 „Coitus 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
- Möglichst unabhängig von Kopfschmerzen, Schleimentzündungen und Ausfluss, Stimmungsschwankungen, Akne.
- Erhält das Risiko, ein Blutgerinnsel in den Adern zu bekommen (Thrombose).
- Wirkt nicht mehr sicher, wenn du z.B. Johanniskraut oder Mittel gegen Epilepsie nimmst.
- Schützt *nicht* vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie z.B. Chlamydien oder Tripper.

Sicherheit
Der Vaginalring ist so sicher wie die Pille.

Verhütungspflaster

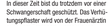
Das Verhütungspflaster ist etwa 5 mal 5 cm groß. Du klebst es z.B. auf Oberarm, Bauch, Po oder Oberschenkel. Das Pflaster gibt regelmäßig Hormone (Östrogen und Gestagen) ab, die über die Haut ins Blut wandern. Das Pflaster bleibt sieben Tage lang auf der Haut, dann klebst du an eine andere Körperstelle ein neues Pflaster. 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.
- Du kannst ihn selbst einführen.
- 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 Hafort 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.

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 (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.

„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.

Dann besteht das Risiko, schwanger zu werden. Für solche Notfälle gibt es die „Pille danach“. Die „Pille danach“ enthält Hormone und sorgt dafür, dass die Eizelle nicht befruchtet wird. Sie ist also keine „Abtreibungspille“, sondern verhindert die Schwangerschaft.

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 Notdienst hat, findet man im Internet. Viele Apotheken hängen auch ein Schild ins Schaufenster, auf dem steht, welche Apotheke Notdienst 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 Gesprächt 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 schnell nach der „Panne“ muss ich sie nehmen?
Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – am besten in den ersten 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.

Welche Nebenwirkungen gibt es?
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 keinen festgelegten Verkaufspreis 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.

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, vom Wirkstoff ab. Die Preise können je nach Apotheke unterschiedlich sein, weil es keinen festgelegten Verkaufspreis gibt.

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

sex 'n' tipps

Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet

BZGA-15-02841_sexntipps_Pille_Kondom_und_Co.indd 1-10 09.11.15 16:31

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss
Maarweg 149–161
50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Gestaltungskonzept:
co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos: Designpics, fotolia, PhotoAlto, photocase, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 11.300.11.11

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

Bestellnummer: 1306000

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

BZGA-15-02841_sexntipps_Pille_Kondom_und_Co.indd 11-20 11.11.11 16:31

VERHÜTUNGSMITTEL IM ÜBERBLICK

mit Hormonen

Minipille, Mikropille

Vaginalring

Verhütungspflaster

Hormonspirale

ohne Hormone

Kondom

Diaphragma

Willst du mehr über die Verhütungsmethoden, ihre Vor- und Nachteile erfahren? Dann blättere weiter!

DAS KONDOM

Ein Kondom ist eine hauchdünne Gummihaut. In der Verpackung ist es zu einem Hütchen aufgerollt. Es wird auf den steifen Penis abgerollt. An der Spitze des Hütchens sieht man einen kleinen Hohlraum, das Reservoir. Dort landet das Sperma nach dem Samenerguss und kann nicht in die Scheide gelangen.

Vorteile
- Einziges Verhütungsmittel für Jungen.
- Schützt vor ungewollter Vaterschaft, Schwangerschaft und HIV/AIDS.
- Senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, z.B. Chlamydien oder Tripper.
- Man braucht kein Rezept.
- Es gibt keine Nebenwirkungen. Wer eine Latex-Allergie hat, kann Kondome aus Polyurethan kaufen.

Nachteile
- Man muss für Kondomanziehen eine kurze Pause machen.
- Man muss ein wenig üben, wie es benutzt wird.

Sicherheit
Sehr sicher – wenn du keine Fehler machst. Lies weiter, was du beachten musst!

So geht's
Aufmachen **1** Verpackung vorsichtig mit den Fingern aufreißen. Keine Schere benutzen! Vorsicht: Auch lange Fingernägel, Zähne, Ringe oder Piercings könnten das Kondom kaputt machen. Die Verpackung war schon kaputt? Dann nimm ein neues Kondom!

Aufsetzen: Der Penis muss steif sein. Prüfe, ob du das Kondom richtig herum hältst. Der aufgerollte Gummiring muss außen liegen. Die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückziehen **2**. Den kleinen Hohlraum an der Spitze des Kondoms (das Reservoir) zusammenpressen, so dass die Luft herausgedrückt wird **3**. Tut man das nicht, könnte das Kondom spätter platzen. Außerdem hat sonst der Samen keinen Platz.

Abrollen **4**: Das Kondom bis ganz hinunter abrollen. Wenn das nicht funktioniert, hast du es doch falsch herum aufgesetzt. Dann musst du ein neues Kondom nehmen. Der Grund: Am Kondom können sich bereits Spermien befinden.

Abziehen **5**: Bevor der Penis wieder schlaff wird, ziehe ihn samt Kondom aus Scheide oder Po heraus. Dabei hältst du das Kondom am besten zwischen Daumen und Zeigefinger am Penis fest. Einen Knoten ins Kondom machen und in den Abfall werfen. Und nicht in die Toilette.

Niemals ...
... das Kondom vorher ausrollen! Du kannst es dann nicht mehr richtig anziehen; außerdem könnte es dabei kaputt gehen.
... zwei Kondome übereinander benutzen! Wenn Gummi auf Gummi reibt, können beide Kondome kaputt gehen. Außerdem rutschen sie zusammen leicht ab.
... das Kondom mit Vaseline, Babyöl oder anderen fetthaltigen Gels einschmieren! Das macht das Latex kaputt.
... ein Kondom zwei Mal benutzen!
... zu enge oder zu weite Kondome verwenden. Es gibt verschiedene Größen – probiere, bis du das passende Kondom für dich findest.

Wie finde ich die richtige Größe?
Es gibt Kondome in mehreren Größen. Wichtig ist die richtige Breite: Zu enge Kondome können platzen oder reißen, zu weite können steckenbleiben oder abrutschen. Das Standardkondom ist 52 mm breit. Einigen Jugendlichen ist das (noch) zu groß. Kleinere Kondome sind ca. 49 mm breit, größere ca. 55 mm. Probiere es aus! Das Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden.
Die Kondomdicken in Millimetern ist in der Regel auf der Verpackung angegeben. Kleinere Kondome haben meist Beschriftungen wie „Slim", „Slimfit", „XS" oder „Jailbird". Größere Kondome haben Bezeichnungen wie „XL", „Large", „Maxi" oder „KingSize".

Worauf muss ich beim Kaufen achten?
Kaufe nur Kondome, auf deren Verpackung das Zeichen „CE" steht. Daran erkennst du sicherheitsgeprüfte Markenkondome.

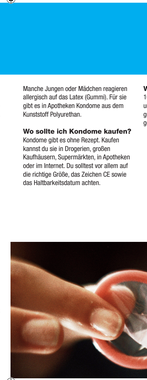
Können Kondome ablaufen?
Ja! Jedes Kondom hat ein Haltbarkeitsdatum, das auf der Verpackung steht. Ist es abgelaufen, darf das Kondom nicht mehr benutzt werden.

Wie sollte ich Kondome aufbewahren?
Nicht in der Hosentasche oder in der Geldbörse. Dort können sie beschädigt werden. Außerdem vertragen Kondome keine Hitze und keine starke Sonneneinstrahlung.

Wann ziehe ich es drüber?
Schon vor dem Samenerguss können Spermien austreten. Daher das Kondom unbedingt vor der ersten Berührung des Penis mit der Scheide oder dem Po Überziehen.

Können wir trotz Kondom zusätzlich ein Gleitmittel verwenden?
Ja, aber nur, wenn das Gleitmittel wasserlöslich oder fettfrei ist. Das steht auf der Verpackung. Fett- oder öhaltige Mittel wie Vaseline oder Babyöl machen das Kondom kaputt.

Gibt es auch Risiken oder Nebenwirkungen?
Nein, im Gegenteil: Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor HIV/AIDS schützt. Außerdem senken Kondome das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, z.B. Tripper oder Chlamydien.



Manche Jungen oder Mädchen reagieren allergisch auf das Latex (Gummi). Für sie gibt es in Apotheken Kondome aus dem Kunststoff Polyurethan.

Wo sollte ich Kondome kaufen?
Kondome gibt es ohne Rezept. Kaufen kannst du sie in Drogerien, großen Kaufhäusern, Supermärkten, in Apotheken oder im Internet. Du solltest vor allem auf die richtige Größe, das Zeichen CE sowie das Haltbarkeitsdatum achten.

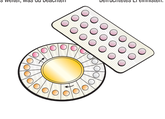
Wie teuer sind Kondome?
10 Markenkondome kosten zwischen 3 und 6 Euro. Drogerien haben manchmal günstigere Eigenmarken, die Qualität ist genauso gut.

DIE PILLE

Vorteile
- Einfach zu handhaben.
- Gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zum 20. Geburtstag.

Nachteile
- Man muss täglich daran denken.
- Hormone greifen ins Körpergeschehen ein. Daher gibt es Risiken und manchmal Nebenwirkungen (siehe unten).
- Schützt nicht vor HIV/AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie z.B. Chlamydien oder Tripper.

Sicherheit
Sehr sicher – wenn du nicht vergisst, die Pille einzunehmen oder sie sofort wieder auszuheben – durch Erbrechen oder Durchfall. Lies weiter, was du beachten musst!



Wie funktioniert sie?
Die herkömmliche Pille (Mikropille) enthält künstliche weibliche Hormone: Östrogen und Gestagen. Die Hormone wirken dreifach:

1 Sie verhindern, dass Eizellen heranreifen und eine Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter wandert (Eisprung).

2 Sie verhindern, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt. Dadurch können Spermien nicht in die Gebärmutter wandern, um dort eine Eizelle zu befruchten.

3 Sie verhindern, dass sich die Gebärmutterschleimhaut richtig aufbaut. So kann sich kein befruchtetes Ei einnisten.

Wie wird sie eingenommen?
Eine Packung besteht aus 21 oder 22 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird – täglich ungefähr zur gleichen Tageszeit. Es folgt eine Pause von sechs bzw. sieben Tagen. Während dieser Unterbrechung setzt eine Blutung ein, weil dem Körper keine Hormone mehr zugeführt werden. Danach geht es mit der nächsten Packung weiter.
Es gibt auch Pillen, die man ohne Pause einnehmen kann. Diese Packung enthält 28 Tabletten, wobei die Pillen für die letzten Tage keine Hormone mehr enthalten. Wer die Pille zum ersten Mal nimmt, startet am ersten Tag der Blutung.

Was ist die Minipille?
Die Minipille enthält nur Gestagen, also weniger Hormone. Sie wirkt genauso wie die Mikropille. Sie wird täglich ohne Unterbrechung eingenommen. Als Nebenwirkung bleibt häufig die Regelblutung aus, dafür kann es Zwischenblutungen geben.

Was ist, wenn ich die Pille mal vergesse?
Wenn du die Pille einmal vergisst, kannst du sie innerhalb von 12 Stunden nachnehmen. Am nächsten Tag geht es dann normal weiter. Sind mehr als 12 Stunden vergangen, verhütet die Pille nicht mehr sicher. Dann unbedingt 7 Tage lang zusätzlich mit Kondom verhüten und die Pille trotzdem weiter nehmen. Auch wenn du die Pille mehrmals vergisst, braucht ihr zusätzlich ein Kondom.

Was ist, wenn ich krank bin?
Nach Durchfall oder Erbrechen verhütet die Pille nicht mehr sicher und ihr müsst 7 Tage lang zusätzlich verhüten, z.B. mit Kondom. Auch einige Medikamente gefährden die Wirkung, zum Beispiel Abführmittel, Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel (auch Johanniskraut) oder entzündungshemmende Mittel. Benutze dann zusätzlich ein Kondom.
Wie lange? Solange du die Medikamente nimmst und sieben Tage darüber hinaus.

Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?
Die Pille kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Gewichtszunahme, Blutungsstörungen und Brustspannen führen. Geh dann zu deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin. Mädchen, die die Pille nehmen, sollten nicht rauchen. Der Grund: Das Hormon Östrogen in der Pille erhöht ebenso wie das Rauchen das Risiko, ein Blutgerinnsel in den Adern zu bekommen (Thrombose).

Tipp: Ein/ Einnahme der Pille immer etwas essen! Dann verursacht sie keine Übelkeit.

Wie komme ich an die Pille?
Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt muss die Pille verschreiben. Mit dem Rezept ist sie dann in der Apotheke erhältlich.

Kann ich die Pille ohne Wissen meiner Eltern bekommen?
Das kommt auf dein Alter an. Bist du unter 14? Dann brauchst du das Okay deiner Eltern. Bist du zwischen 14 und 16? Dann kann die Pille auch ohne Wissen der Eltern verschrieben werden – dieser entscheidet deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt nach einem Gespräch mit dir. Ärztin oder Arzt müssen davon überzeugt sein, dass du diese Entscheidung schon allein treffen kannst. Wenn du über 16 bist, bekommst du die Pille auf jeden Fall auch ohne Zustimmung der Eltern.

Wie teuer ist sie?
Sie kostet gar nichts, wenn du gesetzlich versichert bist. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten bis zu deinem 20. Geburtstag. Ab deinem 18. Geburtstag wird jedoch eine gesetzliche Zuzahlung von 5 bis 10 Euro fällig. Die genaue Höhe richtet sich nach dem Preis des Präparats. Die Pille kostet zwischen 5 und 21 Euro pro Monat, je nach Marke und Packungsgröße. In der Sechs-Monats-Packung ist sie am günstigsten.