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,

Schwangerschaftsverhütung geht euch beide an – egal ob ihr mit eurer großen Liebe schlaft oder spontanen Sex habt.

Ihr seid keine Kinder mehr – und wollt vielleicht auch noch keine bekommen. Wie ihr verhüten und darüber reden könnt, verrät diese Broschüre.

Viel Spaß beim Lesen!

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

VERHÜTUNGS-QUIZ: WIE GUT WISST IHR BESCHEID?

Ihr wisst nicht genau, wie ihr Verhütung zur Sprache bringen könnt? Lost doch einfach dieses Quiz zusammen!

Tipp: Bei manchen Fragen sind 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 Qualitätssiegel 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

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 diskutiert darüber, wer Schuld hat
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?

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 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 Sehnsuchtstropfen"?

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 ein Serum aus der Apotheke, das die Lust steigert
D ein homöopathisches Verhütungsmittel

VERHÜTEN – SO MACHT IHR GEMEINSAME SACHE!

Informiert euch gemeinsam über Verhütungsmittel. Einigt euch darauf, welche(s) ihr benutzen wollt.

Manchmal gibt es Startschwierigkeiten. Vielleicht kommt ihr nicht mit dem Kondom klar. Oder das Mädchen verträgt die Pille nicht. Sprecht darüber, statt euch allein damit herumzuquälen!

Die richtigen Antworten für eure Verhütungs-Quiz sind:
1 = A, 2 = C, 3 = B, 4 = C, 5 = D, 6 = B

SEX SPONTAN? NUR MIT KONDOM

Bei One Night Stands bist du nur mit Kondom vor Schwangerschaft und HIV geschützt. Und senkt das Risiko, dich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken.

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!

ACHTUNG, RISIKO!

DIE SITUATION: Lust-Attacke
Du bist heftig verknallt oder hast plötzlich totale Lust auf Sex?

Das ist verantwortungsvoll:
Du hast ein Kondom dabei, wie immer.

Das ist riskant:
Du denkst, dass die Lust sich so heftig sowieso nie einstellen kann. Oder du glaubst, dass „schon nichts passieren wird".

DIE SITUATION: Partylaune
Die Party ist super. Eine Stimmung bestens. Du traust dich, jemanden anzusprechen, den du noch nicht so gut kennst. Aber wie regelst du nun die Verhütung mit der/dem sexy Unbekannten?

Das ist verantwortungsvoll:
Du bist auf alles vorbereitet. Auf Partys und im Urlaub hast du immer ein Kondom dabei.

Das ist riskant:
Du gibst dich dem Sex gedankenlos hin und verzichtest auf Verhütung. Wenn du Pech hast, hast du dir eine sexuell übertragbare Infektion (STI) eingefangen, wirst ungeplant schwanger oder Vater.

DIE SITUATION: Du kannst nicht Nein sagen.
Ihr habt euch gerade kennengelernt und knutscht heftig herum. Plötzlich will der oder die andere mehr … du aber eigentlich doch nicht.

Das ist verantwortungsvoll:
Du nimmst deine innere Stimme ernst. Du sagst klar und deutlich, dass du nicht willst! Wenn ihr wirklich gut zusammenpasst, wird dein Partner oder deine Partnerin das auch respektieren!

Das ist riskant:
Du ignorierst deine Gefühle. Spätter fühlst du dich hilflos oder ausgeliefert. Den Sex kannst du nicht mehr genießen. In solchen Momenten auch noch an Verhütung zu denken, ist schwer.

SO BRINGST DU VERHÜTUNG INS SPIEL!

Tu es: Nimm das Kondom raus, pack es aus und zieh 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 …
- Zieg 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?

SHOPPING-TIPP

Schmalere Kondome gibt es nicht in jeder Drogerie. Du kannst sie im Internet bestellen. Schmale Kondome sind zum Beispiel:

- Ansar Young (49 mm)
- on! little tiger (49 mm)
- nuuds best – slim line (49 mm)
- Enzitm slimfit (49 mm)

* Die genannten Marken sind nur Beispiele und keine Werbung für das Produkt. Weitere Infos auch unter www.loveline.de.

Durchsetzen:

- Willst du echt schon Vater werden?
- Ich habe meine Prinzipien – ohne Kondom läuft bei mir gar nichts!
- Sorry, ich zieh mich jetzt ab! Ich will nicht schwanger werden.
- Sorry, aber ohne Gummi läuft nichts! Ich will keinen Tripper oder eine andere STI.

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

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

Kondom geplatzt, Pille vergessen oder Angst, dass die Pille nicht wirkt: Es kann immer mal etwas schiefgehen mit der Verhütung.

Auch eine Verhütungspanne geht euch beide an.

Jetzt muss es nämlich schnell gehen – denn es besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Für solche Notfälle gibt es die „Pille danach". Die „Pille danach" gibt es ohne Rezept in der Apotheke.

Ist die Panne schon länger her? Beürchtet ihr, dass etwas passiert ist? Dann wendet euch an eine Schwangerschaftsberatungsstelle: Hier bekommt ihr hilfreiche Informationen und Unterstützung (siehe rechte Seite).

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. Die Schweigepflicht gilt, wenn du deine Entscheidungen schon allein treffen kannst und verstehst, welche Auswirkungen sie haben. Davon überzeugen sich Ärztin oder Arzt im Gespräch mit dir. Mehr über diese Rechte erfährst du in sex 'n' tipps – Meine Rechte.

Für den Notfall: die „Pille danach"
Die „Pille danach" enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhüten – also verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. 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. 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. Mehr Infos zur „Pille danach" findest du unter www.loveline.de.

Schwangerschaftstest
Deine Regel ist ausgeblieben? In der Apotheke oder Drogerie kann man einen Schwangerschaftstest kaufen. Oder du gehst direkt zur Frauenärztin, zum Frauenarzt oder in eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Das hat drei Vorteile: Der Test ist in der Regel kostenlos, er funktioniert sicher, und du kannst das Ergebnis mit jemandem besprechen.

Mehr Informationen auch auf www.schwanger-unter-20.de.

HILFE UND BERATUNG

... über Verhütung
Wende dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt. Man findet sie auch unter dem Fachwort „Gynäkologin/Gynäkologe".

... zu Sexualität und Partnerschaft
Anonyme und kostenlose Beratung bekommt du bei diesen Beratungsstellen:

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

... bei Kummer und Sorgen
Anonyme und kostenlose Beratung am Telefon bietet die „Nummer gegen Kummer": www.kinderundjugendtelefon.de oder 0800/111 0333. Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr.

Viele interessante Infos findest du unter www.loveline.de.

Dort kannst du auch kostenlos Broschüren bestellen oder downloaden, 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.
- sex 'n' tipps – Kurzinformationen für Jugendliche zu weiteren Themen.

Oder lasst sie auch kostenlos schicken: BZgA, 50819 Köln
Fax: 0221 8992-257
order@bzga.de

sex 'n' tipps

Gemeinsam Verhüten

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

IMPRESSUM

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

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Gestaltungskonzept:
co/zwo.design, Düsseldorf

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

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 3.200.10.15

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

Bestellnummer: 13066007

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

loveline.de

ÜBERSICHT

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

WARUM MUSS MAN ÜBERHAUPT VERHÜTEN?

Wieso geht das Mädchen und Jungen etwas an?
Wenn man Sex mit dem anderen Geschlecht hat und nicht verhütet, kann man schon sehr früh Mutter oder Vater werden. Also wenn ein Mädchen mit einem Jungen Sex hat.

Wenn man Sex mit dem gleichen Geschlecht hat, muss man sich keine Gedanken über die Verhütung einer Schwangerschaft machen. Also wenn ein Mädchen Sex mit einem Mädchen oder eine Junge Sex mit einem Jungen hat.

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, sind deine Eltern für dich verantwortlich. Sicher machen sie sich Gedanken darüber, ob du verhütest. Vielleicht wollen sie mit dir darüber 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!
Eine Schwangerschaft entsteht, wenn Samenzellen aus dem Penis durch die Scheide und die Gebärmutter in die Eileiter gelangen und dort auf eine Eizelle treffen. Eizelle und Samenzellen verschmelzen miteinander. Damit ist die Eizelle befruchtet und wandert in die Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Eine Schwangerschaft beginnt.

Mädchen können schwanger werden, sobald sie ihren ersten Eisprung hatten. Das kann schon vor der ersten Monatsblutung der Fall sein! Mädchen können also schwanger werden, wenn sie ihre Regel (Menstruation, Tage oder Periode) noch gar nicht hatten.

Jungen, die einen Samenerguss haben, können Kinder zeugen. Denn ihre Samenflüssigkeit enthält Millionen von Samenzellen (Spermien), die in den Hoden gebildet werden.

Tipp: Auf www.loveline.de findest du mehr zum Thema. Schau unter > Verhütung im Kapitel > Fruchtbarkeit.

Der weibliche Zyklus
Als Zyklus bezeichnet man einen Kreislauf oder ein Ereignis, das regelmäßig wiederkehrt. Der weibliche Zyklus ist die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regel und dem letzten Tag vor der nächsten Regel. Bei einem Zyklus von 28 Tagen liegt der Eisprung etwa in der Mitte. Er kann aber auch ein paar Tage früher oder später stattfinden.

Wann kann ein Mädchen schwanger werden?
In der Zeit des Eisprungs ist die Wahrscheinlichkeit am größten. Wann das ist, lässt sich jedoch nie genau vorhersagen. Der Eisprung kann sich durch Aufregung, Stress, Krankheiten, Reisen oder Gewichtsschwankungen verschieben. Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle dann für rund 24 Stunden befruchtungsfähig. Aber Vorsicht: Samenzellen können bis zu sieben Tage in der Gebärmutter oder im Eileiter überleben und auf die Eizelle „warten".

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

Sind Sex und Geschlechtsverkehr eigentlich das Gleiche?
Nicht *ganz*: Geschlechtsverkehr heißt, dass der Penis in die Scheide oder in den Po eingeführt wird. „Sex" bedeutet noch mehr: neben Geschlechtsverkehr zum Beispiel auch Petting, Oralsex oder Selbstbefriedigung.

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.

Es gibt über auch noch andere Verhütungsmittel für Mädchen und Frauen: z. B. das Verhütungspflaster, den Vaginalring, die Hormonspirale oder das Diaphragma. Du hast die Wahl.

Mehr darüber erfährst du auf www.loveline.de!

KONDOM + PILLE = EIN „PARTNER-PROJEKT"

Mit Verhütung sollten sich Jungen UND Mädchen auskennen. Nur dann können sie gemeinsam entscheiden.

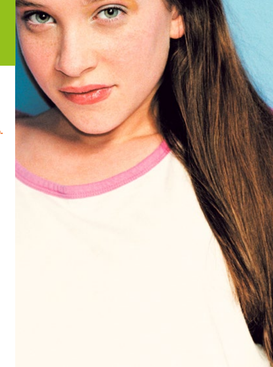
♂ Für Jungen ist es wichtig zu wissen, wie man ein Kondom benutzt und welches am besten passt. Das Kondom schützt vor ungewollten Schwangerschaften und HIV. Es senkt zusätzlich das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), wie Chlamydien oder Tripper, anzustecken.

♀ Für Mädchen ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmethoden für Frauen zu kennen. Keines dieser Mittel schützt vor HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) – auch die Pille nicht. Nutze hierfür Kondome.

	Verhütungsmethode	
	Kondome	**Pille**
Vorteile (+)	= das einzige Verhütungsmittel für Männer = schützen gleichzeitig vor HIV und sonken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken = fast überall erhältlich = kann man immer dabeihaben = keine Nebenwirkungen = keine gesundheitlichen Einschränkungen = preiswert	= das sicherste, am häufigsten verwendete Verhütungsmittel für Mädchen und Frauen = wird von der Frauenärzin oder vom Frauenarzt verschrieben = kostenlos bis zum 20. Geburtstag (die gesetzliche Krankenkasse bezahlt); ab dem 18. Lebensjahr fallen maximal 10 € Rezeptgebühr an
Nachteile (–)	= können das Liebesspiel unterbrechen = die richtige Anwendung muss man erst üben	= schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV = ist nicht spontan einsetzbar – die erste Einnahme muss man planen = kann Nebenwirkungen haben, z. B. Gewichtszunahme, Brustspannen oder Kopfschmerzen
Besonderheiten	= Wer eine Latex-Allergie hat, kann Kondome aus Kunststoff (Polyurethan) nehmen = Vor dem dem ersten Mal ausprobieren, welche Größe passt! = Gleitmittel müssen wasserlöslich sein. Kondome also nicht mit Cremes, Vaseline oder Öl verwenden: Fett kann das Kondom kaputt machen	= Die erste 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	= Kondom festhalten, wenn du den Penis aus der Scheide ziehst – es könnte sonst in der Scheide stecken bleiben = Nach dem Abstreifen das Kondom kurz untersuchen. Falls es beschädigt oder kaputt ist, kann man z. B. die „Pille danach" besorgen.	= Pille immer zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen, z. B. morgens oder abends = Pille dort hinlegen, wo man sie immer sieht, z. B. neben den Wecker oder Zahnputzbecher = Du kannst dich vom Handy erinnern lassen.

DREI TYPISCHE VERHÜTUNGSIRRTÜMER

Irrtum Nr. 1:
Beim ersten Mal kann nichts passieren!
Falsch. Auch beim ersten Mal können Jungs ein Kind zeugen und Mädchen schwanger werden – sogar schon vor der ersten Periode! Ihr müsst also von Anfang an verhüten.

Irrtum Nr. 2:
Für die Schwangerschaftsverhütung sind Mädchen verantwortlich.
Von wegen! Jeder Junge, der mit einem Mädchen Sex hat, kann Vater werden. Also sind Jungs genauso für die Verhütung einer Schwangerschaft verantwortlich. 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 herauszuziehen, 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.