



Bayer HealthCare
Bayer Vital



Liebes Leben

Ein Service der Bayer Vital GmbH

**Alles, was man über Pubertät,
das andere Geschlecht
und Verhütung wissen muss.**



Liebes Leben

Alles, was man über Pubertät, das andere Geschlecht und Verhütung wissen muss.

Die Liebe begleitet uns das ganze Leben. Aber mit der Zeit verändert sie sich. Besonders während der Pubertät entdeckt man eine neue Form der Liebe, die viel intensiver und aufregender ist als alle Gefühle, die man bisher kannte. Aber nicht nur in Sachen Liebe steht die Welt plötzlich Kopf. Was noch alles auf dich zukommt während und nach der Pubertät – damit beschäftigt sich diese Broschüre ganz ausführlich.

Wer danach noch tiefer in ein Thema einsteigen will:

www.pille.com,

www.24vier.de

www.pille-mit-q.de

Inhalt

Kapitel 1: Vom Mädchen zur Frau 4

Pubertät
Erste Periode
Menstruationszyklus
Wissenswertes rund um die
Menstruation
Vom Jungen zum Mann
Der Körper von Frau und Mann

Kapitel 2: Schmetterlinge im Bauch 16

Sexualität
Das erste Mal

Kapitel 3: Das erste Mal zum Frauenarzt 20

Teenagersprechstunde

Kapitel 4: Verhütung – gar nicht ohne 26

Welche Verhütungsmethode
ist für mich geeignet?

Die einzelnen Verhütungs- methoden im Überblick 32

Hormonelle

Verhütungsmethoden 33

- Die Pille 33
- Die Minipille 43
- Die Hormonspirale 46
- Die 3-Monats-Spritze 47
- Der Hormonring 48
- Das Hormonimplantat 49
- Das Hormonpflaster 50

Notfallverhütung 50

- „Die Pille danach“ 50

Mechanische

Verhütungsmethoden 52

- Das Kondom 53
- Diaphragma, Portiokappe 54
- Die Kupferspirale 55

Natürliche

Verhütungsmethoden 56

- Temperatur- und
Kalender-Methode
nach Knaus-Ogino 56
- Coitus interruptus 57

Chemische

Verhütungsmittel 58

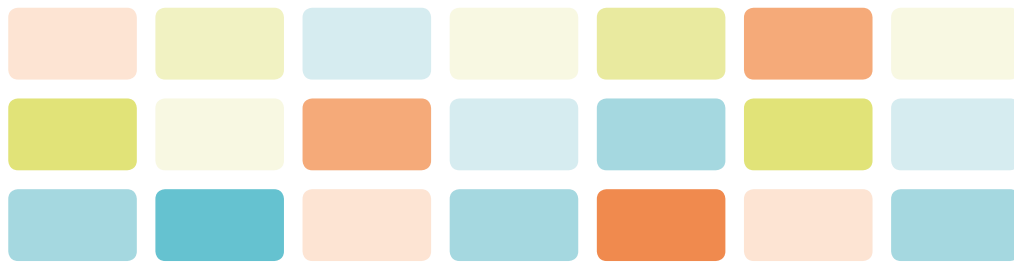
- Gel, Scheidenzäpfchen,
Schaum, Creme,
Schwämmchen,
Vaginaltabletten 59

Verhütungsübersicht 60

Glossar 67

Rat und Hilfe 70





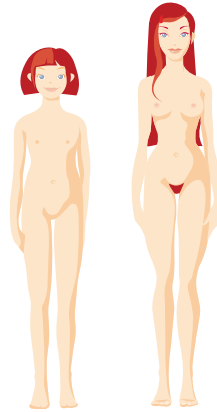
Vom Mädchen zur Frau

Die Zeit, in der du dich vom Mädchen zur Frau entwickelst, nennt man Pubertät. In der Pubertät verändert sich alles: dein Körper, deine Einstellung vielen Dingen gegenüber, deine Gefühle, dein Charakter. Du wirst reifer. Erwachsen eben. Die Pubertät steckt voller Fragezeichen. Ein paar Antworten liefern die nächsten Seiten.

Die Pubertät

Wann beginnt die Pubertät, und wie lange dauert sie?

Die Pubertät beginnt bei Mädchen durchschnittlich im 10. Lebensjahr. Übrigens: Ihr Mädchen seid den Jungs in eurer Entwicklung etwa 2 Jahre voraus. Die holen sie erst später wieder auf. Zu Beginn der Pubertät gibt es erst mal einen richtigen Wachstumsschub – in gut einem Jahr wächst du 10 cm oder sogar mehr. Zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr fangen die Brüste an zu wachsen. Ebenso die Scham- und Achselhaare. Der Körper streckt sich, Hüften und Schultern werden runder, die typisch weiblichen Formen entwickeln sich. Du nimmst während der Pubertät auch an Gewicht zu – das ist ganz natürlich und ein gesundes Wachstumszeichen. Bis zum Ende der Pubertät – so ungefähr zwischen 16 und 17 – pendelt sich dein Gewicht dann ein.



Sind Stimmungsschwankungen während der Pubertät normal?

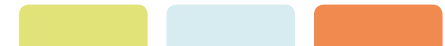
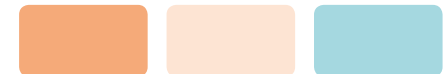
Ja! Du bist gereizt und schläfst vielleicht schlecht. Du bist überglücklich und im nächsten Moment zu Tode betrübt. Alles ganz normal. Die *Hormone** in deinem Körper spielen verrückt und sind dafür verantwortlich, dass du dich häufig selbst nicht leiden kannst. Keine Sorge: Nach 1 bis 2 Jahren kommt alles wieder ins Gleichgewicht, und du fühlst dich richtig wohl in deiner Haut.

Gehört Krach mit den Eltern eigentlich dazu?

Du veränderst dich und tust Dinge, die deinen Eltern wahrscheinlich nicht immer passen. Ihr seid häufig nicht einer Meinung, und Streit ist vorprogrammiert. Versuch einfach zu erklären, was du fühlst, und gib deinen Eltern die Chance, ihren Standpunkt zu vertreten. Schließlich müssen auch sie erst damit fertig werden, dass du jetzt kein Kind mehr bist.



PUBERTÄT IST, WENN DIE ERWACHSENEN ANFANGEN SCHWIERIG ZU WERDEN.

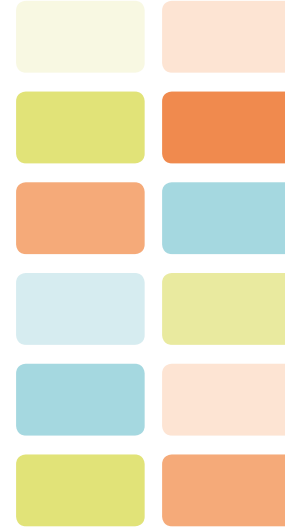


Unreine Haut, Körpergeruch und vermehrtes Schwitzen. Warum und was tun?

Während der Pubertät produzieren die *Talgdrüsen* unter der Haut viel mehr Fett als nötig. Schuld daran ist das Durcheinander deiner *Hormone*. Die Folge: Das Gesicht glänzt, es können sich Mitesser und Pickel bilden. Bei starker *Akne* weiß der Frauen- oder Hautarzt Rat und verschreibt spezielle Pflegeprodukte oder sogar Medikamente. Außerdem wird während der Pubertät zu viel Schweiß gebildet. Das ist sehr lästig und kann ganz schön unangenehm riechen. Regelmäßiges Waschen ist deshalb enorm wichtig. Am besten seifenfreie Waschlotionen nehmen, weil Seife den Säureschutzmantel der Haut kaputt macht. Kleines Trostpflaster: Nach der Pubertät renkt sich auch das wieder ein!

B(üsten)H(alter)? Ab wann und warum?

BH oder nicht – deine ganz persönliche Entscheidung. Es gibt sicherlich keine medizinischen Gründe, die



dafür oder dagegen sprechen. Entscheidend ist, wie du dich am wohlsten fühlst – und ob die Brust ohne BH bei Sport und Bewegung stört oder sogar wehtut.

Eine Brust ist größer als die andere. Grund zur Sorge?

Dass deine Brüste jetzt anfangen zu wachsen, ist ein Zeichen für die Geschlechtsreife. Ihre Größe und Form

ist aber nie auf beiden Seiten gleich. Meistens ist die rechte etwas größer als die linke. Das liegt daran, dass die meisten Menschen Rechtshänder sind und der rechte Brustmuskel einfach besser trainiert ist. Die Unterschiede sind allerdings so gering, dass nur du sie bemerkst, wenn du dich genau im Spiegel ansiehst. Und sonst niemand!

Die erste Menstruation

Die Menstruation wird auch Regel, Periode oder Monatsblutung genannt. Oder man sagt einfach: „Ich habe meine Tage“. Was „die Tage“ sind, und warum man sie kriegt – das ist alles ganz schön kompliziert. In einem Satz kann man sagen: Die Menstruation ist ein Zeichen für Geschlechtsreife – was nichts anderes bedeutet, als dass du jetzt ein Kind bekommen kannst.

Die nächsten Seiten geben dir einen Überblick, was in deinem Körper jetzt alles vor sich geht.

Wann setzt die Menstruation gewöhnlich ein?

Die erste Menstruation setzt meist zwischen 11 und 14 Jahren ein. Zu früh kommt sie vor dem 8. Lebensjahr und zu spät, wenn bis zum 17. Lebensjahr noch keine aufgetreten ist. In diesen Fällen musst du unbedingt zur Frauenärztin/zum Frauenarzt, um klären zu lassen, ob alles in Ordnung ist.

Was ist die Menstruation eigentlich?

Bei der Menstruation tritt aus der Scheide Blut aus, das abgestoßenes Gewebe und Schleim enthält. Normalerweise kommt es alle 4 Wochen zu einer solchen Blutung, aber die

Abstände schwanken zwischen 21 und 35 Tagen.

Wie soll man sich auf die erste Menstruation vorbereiten?

Vor allem keine Angst haben. Die Blutmengen, die du verlierst, sind nur sehr gering. Du musst also nicht ständig Tampons oder Binden mit dir herumtragen. Wenn die Blutung anfängt, sprichst du am besten mit deiner Mutter, einer Freundin oder älteren Schwester und fragst nach Tampons oder Binden. Jede Tampon-Packung enthält übrigens auch eine Anleitung, wie Tampons richtig angewendet werden.

Gibt es irgendwelche Anzeichen, dass die erste Menstruation bald kommt?

6 bis 12 Monate vor der ersten Periode kann es zu einem blassgelben Ausfluss aus der Scheide kommen. Dieser Ausfluss kann entweder nur einige Tage im Monat auftreten oder während der gesamten Zeit. Er weist darauf hin, dass sich dein Körper gerade hormonell umstellt.



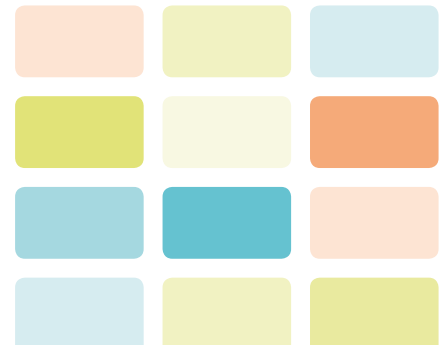
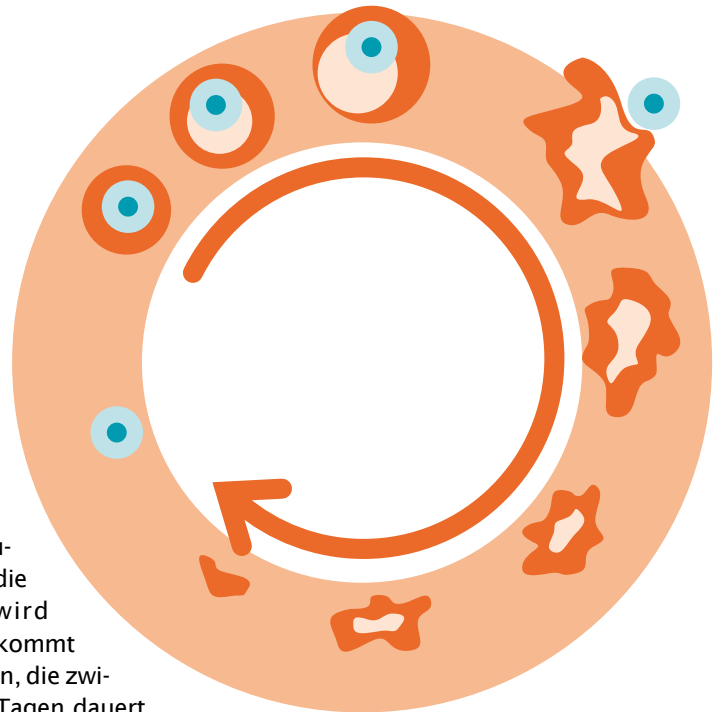
Der Menstruationszyklus

Den Zeitraum von einer Blutung zur nächsten nennt man Zyklus. In den ersten beiden Jahren ist er häufig unregelmäßig. Danach spielt er sich langsam ein.

Wie läuft so ein Zyklus ab?

Ein Zyklus beginnt am 1. Tag der Regelblutung und dauert bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Er wird in zwei Phasen eingeteilt: In der ersten Phase entwickeln sich im Eierstock einige der über 400.000 Eizellen. Dieser Prozess dauert ungefähr 14 Tage, dann – und damit beginnt die zweite Phase – platzt eine reife Eizelle und wandert 4 Tage über den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Das nennt man Eisprung. Dabei werden *Hormone* produziert, die die Schleimhaut in der Gebärmutter so verändern, dass sich eine befruchtete Eizelle „einnisten“ könnte. Wenn es dazu kommt, beginnt eine Schwangerschaft. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie ab, die Gefäße

der Gebärmutter-schleimhaut ziehen sich zusammen, und die Schleimhaut wird abgestoßen. Es kommt zur Menstruation, die zwischen 3 und 7 Tagen dauert. Der Zyklus beeinflusst übrigens auch andere Körperbereiche und die Seele: Spannungsgefühle in der Brust sind vor und während der Tage genauso möglich wie Stimmungsschwankungen. Auch Schlaf, Verdauung und deine Leistungsfähigkeit können beeinflusst werden.



Wissenswertes rund um die Menstruation

Wie viel Blut verliert man während der Tage?

Unterschiedlich. Ungefähr 30 ml sind normal. Wobei es Schwankungen von Frau zu Frau gibt. Zur Beruhigung: Oft wird beim Blutabnehmen mehr „abgezapft“!

Welche Blutungsstärke ist normal?

Von einer „normalen“ Blutungsstärke spricht man, wenn Tampons oder Binden alle 2 bis 4 Stunden gewechselt werden müssen. Ist die Blutung stärker, heißt: muss häufiger gewechselt werden, solltest du das deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt erzählen. Übrigens gibt es speziell für die Nacht besonders saugfähige Binden und Tampons – damit musst du nicht extra aufstehen zum Wechseln.



Wie sieht das Blut aus?

Die Menstruation beginnt meist mit einer leicht bräunlichen Blutung, die Schmierblutung genannt wird, und wird dann heller, frischer rot. Bei stärkeren Blutungen kann es auch sein, dass manchmal kleine Blutklümpchen auftauchen. Das ist nicht schlimm, bedeutet nur, dass sich Blut in der Scheide oder Gebärmutterhöhle angesammelt hatte. Die abklingende Blutung ist dann meistens wieder bräunlich.

Wenn es wehtut – was dann?

Wahrscheinlich werden dich deine „Tage“ gar nicht weiter stören. Wenn du aber lustlos bist oder Kopfschmerzen, schlechte Laune, Bauch- oder Rückenschmerzen hast, gibt es ein paar kleine Tricks, die helfen:

- ein warmes Bad
- eine Wärmflasche auf den Bauch
- ein Stündchen Schlaf
- Sport (durch Bewegung lösen sich die Verkrampfungen)

Wenn die Schmerzen sehr stark sind, solltest du mit deiner Ärztin/deinem Arzt reden und dich durchchecken lassen.

Oh, happy days!

Hoffentlich merkt's keiner, denkt man sich, sobald man die erste Periode bekommt, und möchte sich am liebsten verkriechen.



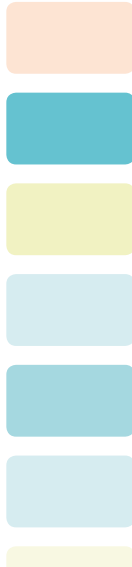
Anders in anderen Ländern! Da ist die Menstruation ein Anlass zu feiern. Weil aus dem Mädchen eine Frau wird.

In Korea wird die junge Frau beispielsweise zum Essen ausgeführt – es gibt sogar eine spezielle Suppe für diesen besonderen Tag.

In Uganda (ein Staat in Afrika) darf sie an diesem Tag in der Schule fehlen, und ihre Mutter und Tanten erzählen ihr alles, was es rund um die Periode zu wissen gibt. Später kommen dann noch ihre Freundinnen vorbei, und es wird eine richtige Party unter Frauen gefeiert. Höhepunkt ist ein Lied, das von der Menstruation handelt und von allen zusammen gesungen wird.

Vom Jungen zum Mann

Vieles von dem, was du schon gelesen hast, gilt natürlich auch für Jungs. Die Schweißausbrüche beispielsweise, die unreine Haut, die Stimmungsschwankungen. Aber dann ist da ja noch das, was man den „kleinen Unterschied“ nennt.



Wann fängt die Pubertät an?

Bei Jungs beginnt die Pubertät etwa 1 bis 2 Jahre später als bei den Mädchen. Ab etwa dem 12. Lebensjahr fangen *Hoden* und Hodensack an zu wachsen. Dann wächst auch der Penis. In dieser Wachstumsphase werden in den *Hoden Hormone* gebildet, die dem Körper Signale senden: „Hallo, an alle: Erwachsen werden!“ Damit wird ein regelrechter Wachstumsschub ausgelöst:

Die Knochen wachsen, ebenso Körperhaare und Kehlkopf. Die Schultern werden breiter, die Muskeln größer, die Stimme tiefer. Letzteres passiert, sobald der Stimmbruch einsetzt.

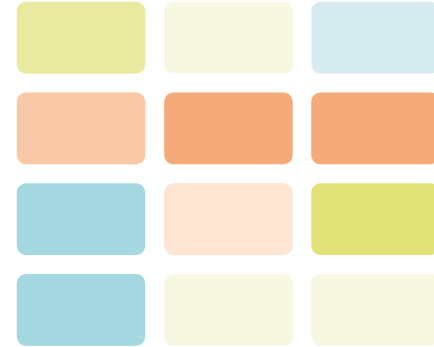
Was ist der Stimmbruch?

Stimmbruch bedeutet, dass die helle Jungenstimme nun zur dunklen Männerstimme wird. Das passiert, weil der Kehlkopf wächst und die Stimmbänder länger werden. Alles muss sich erst wieder aufeinander einspielen – vergleichbar mit einem neuen Saiteninstrument, das erst gestimmt werden muss. Darum hat man während des Stimmbruchs die Stimmlage

nicht immer unter Kontrolle. In einem Satz springt die Stimme schon mal zwischen hoch und tief hin und her. Das kann richtig nerven – geht aber mit Ende des Stimmbruchs vorbei!

Hormongesteuert. Was soll denn das heißen?

Wir haben bereits davon gesprochen, dass *Hormone* im Körper unterwegs sind und für Wachstum sorgen. Das passiert ganz automatisch, wird also nicht bewusst vom Kopf gesteuert. Ebenso sorgen *Hormone* dafür, dass in den *Hoden* nun Samenzellen produziert werden. Täglich bilden sich jetzt tausende neuer Samenzellen und sammeln sich in den Nebenhoden. Entweder werden sie dort auch wieder abgebaut, oder es kommt nachts von selbst zum Samenerguss. „Feuchte Träume“ nennt man das. Das passiert allen und ist ein Zeichen dafür, dass der Junge nun geschlechtsreif ist, heißt: Kinder zeugen kann. Auch *Erektionen* kommen und gehen, wie sie wollen. Erst gegen Ende der Pubertät ist man in der Lage, das besser unter Kontrolle zu bekommen.



Der Körper von Frau und Mann

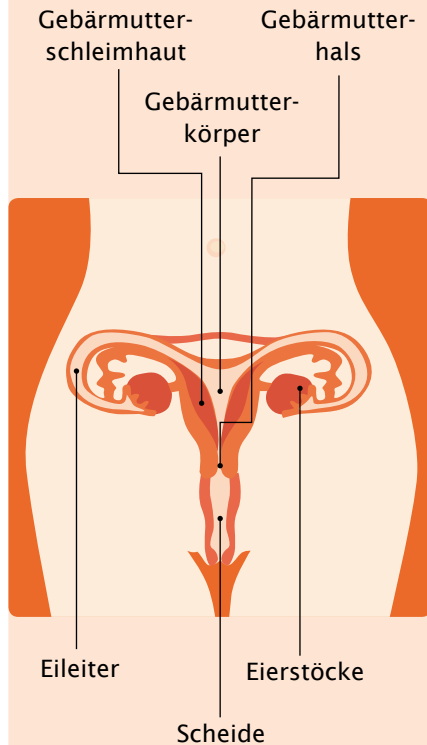
Die äußeren Geschlechtsorgane der Frau

Vom Bauchnabel abwärts – dort wo die Schambehaarung bei erwachsenen Frauen beginnt – sitzt der Venushügel. Direkt darunter kommen die äußeren Schamlippen. Sie sind eine Art Schutzhülle für die sehr empfindlichen Geschlechtsteile der Frau. Dort, wo die inneren Schamlippen beginnen, sitzt der Kitzler (auch

Klitoris genannt). Er ist so klein wie eine Erbse und die empfindlichste Stelle der Frau. Entsprechend reagiert er sehr sensibel auf Berührungen und wird – vergleichbar mit dem Penis beim Mann – bei Erregung größer. Das spielt beim Sex eine große Rolle. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

Hinter dem Kitzler befindet sich eine kleine Öffnung, der Harnröhrenausgang, durch den der in der Harnblase gesammelte Urin den Weg nach draußen nimmt. Dahinter liegt

der Scheideneingang – treffender wäre eigentlich Ein- und Ausgang. Auf diesem Wege kommen nämlich nicht nur die Spermien des Mannes hinein, sondern auch die Monatsblutung und natürlich Babys heraus. Der Scheideneingang ist bei Mädchen, die noch keinen Geschlechtsverkehr hatten, meist durch ein dünnes elastisches Häutchen verengt, das Jungfernhäutchen genannt wird und ein bisschen so aussieht wie der Kragen eines Rollkragenpullovers.



Die inneren Geschlechtsorgane der Frau

Die Scheide beginnt direkt hinter dem Jungfernhäutchen. Ihre Innenwände sind von einer dichten Zellschicht überzogen. Bei sexueller Erregung kommt es zu einem vermehrten Flüssigkeitsaustritt aus diesem Gewebe, der die Scheideninnenwand feucht macht. Am Ende der Scheide kommt der Muttermund, von da geht es direkt weiter in die Gebärmutter. Die hat die Größe und Form einer kleinen Birne, die auf dem Kopf steht. Die ganze Gebärmutter ist eine Muskelschicht, die sehr dehnbar ist. Muss sie ja auch sein – denn während einer Schwangerschaft wächst das Baby in ihr. Rechts und links neben der Gebärmutter liegen die Eierstöcke, die durch die Eileiter mit ihr in Verbindung stehen. Das haben wir ja im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus (siehe S. 9) bereits erwähnt.

Die äußeren Geschlechtsorgane des Mannes

Anders als bei Mädchen gibt's bei Jungs außen viel mehr zu entdecken. Angefangen mit dem Penis. Seine Spitze nennt man Eichel. Sie wird – wenn der Junge nicht *beschnitten* ist – von der Vorhaut verdeckt. Der längere Teil vom Penis heißt Schaft. Im Schaft befinden sich 3 sogenannte Schwellkörper, die aus Blutgefäßen und Muskelfasern bestehen.

In die Schwellkörper schießt bei Erregung das Blut ein – dadurch richtet sich der Penis auf und wird steif. Das nennt man auch *Erektion*.

Die Vorhaut zieht sich dabei weit zurück, und die Eichel wird sichtbar. Die Eichel ist übrigens bei den Jungs der empfindlichste Körperteil – so wie bei den Mädchen der Kitzler.

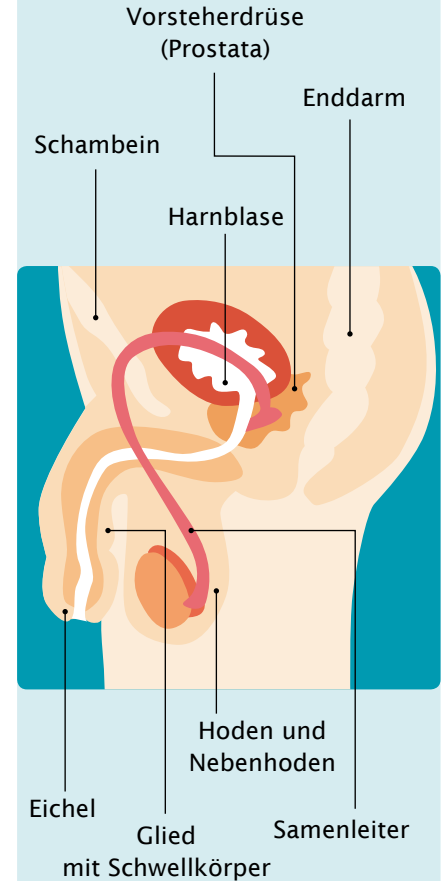
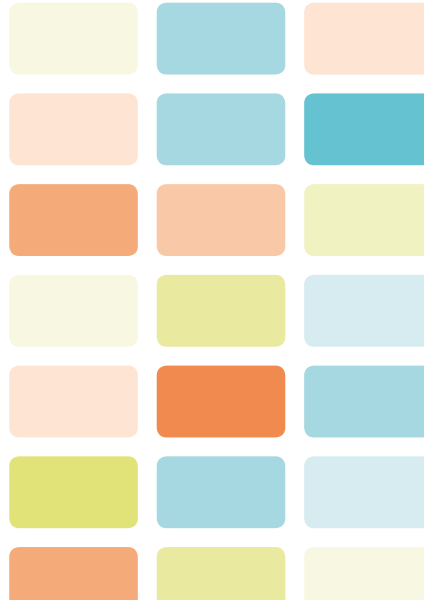
Die Eichel hat vorn eine kleine Öffnung, durch die Urin und die Spermien (auch Spermien genannt), fließen. Wenn ein Spermium mit einer befruchtungsfähigen Eizelle verschmilzt, entwickelt sich daraus in der Gebärmutter der Frau ein Kind.

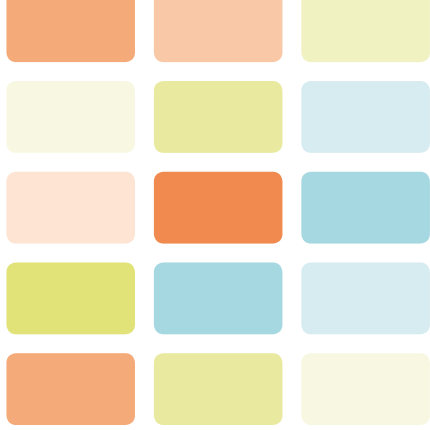
Was man noch sieht, ist der Hodensack. Alles, was sich darin abspielt, findest du im nächsten Absatz.

Die inneren Geschlechtsorgane des Mannes

Im Hodensack liegen die *Hoden*. In den *Hoden* werden die Spermien produziert. Von außen kann man die *Hoden* tasten, sie haben eine ovale Form. Fertige Spermien werden in den Nebenhoden gesammelt, die (vergleichbar mit einer Mütze) teilweise über die *Hoden* gestülpt sind. Von den Nebenhoden führen Samenleiter die Spermien erst in die Samenbläschen, dann in die Vorsteherdrüse, die auch Prostata genannt wird. Die Prostata regelt, wann Spermien oder Urin durch die Harn- und Samenröhre fließen. Spermien verlassen den Körper nur, wenn der Penis steif ist. Beim Geschlechtsverkehr oder durch Streicheln sind die Reize für die Eichel so groß, dass es zum Samenerguss kommt. Dieser wird auch *Ejakulation* genannt. Die milchige Flüssigkeit, die dabei regelrecht herausgespritzt wird, nennt

man Sperma. Darin enthalten ist neben den Spermien auch eine Flüssigkeit, die in den Samenbläschen und in der Vorsteherdrüse gebildet wird, um das ganze *Ejakulat* flüssiger zu machen. Das ist entscheidend, damit es zur *Befruchtung* kommen kann. Denn nur schnelle, bewegungsfähige Spermien schaffen es auch bis zur Eizelle.

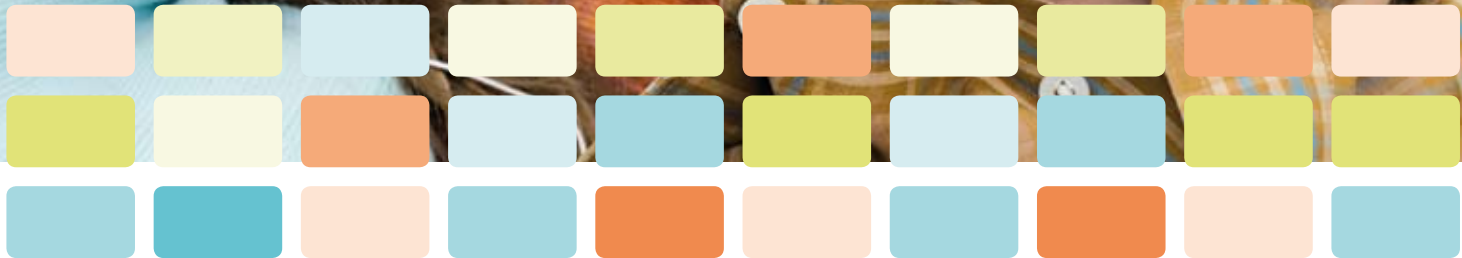




Schmetterlinge im Bauch

Er hat sich neben dich gesetzt, und ihr habt euch für einen kurzen Moment berührt. Seitdem kannst du nur noch an ihn denken. Wenn du dir vorstellst, dass er den Arm um dich legt, klopft dein Herz wie wild, und du bekommst so ein aufgeregtes Gefühl im Bauch. Du bist verliebt. Und jetzt? Fängst du an, dich an das andere Geschlecht heranzutasten.





Was ist Petting?

Petting ist der Austausch von Zärtlichkeiten ohne Geschlechtsverkehr. Dabei streicheln sich Mädchen und Jungen überall, auch an den Geschlechtsorganen.

Petting umfasst alles, was beiden gefällt und wozu beide Lust haben. Es beginnt vielleicht mit vorsichtigen Berührungen am ganzen Körper, später wandern die Hände unters T-Shirt oder sogar in die Jeans. Wenn ihr mögt, zieht ihr euch aus. Aus sanften Zärtlichkeiten kann dann gezieltes Streicheln besonders empfindlicher Stellen werden. Petting kann zum *Orgasmus* führen, muss aber nicht.

Das erste Mal – wann bin ich so weit?

Es ist ganz allein deine Entscheidung, wann und mit wem du deinen ersten Geschlechtsverkehr hast. Das gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Verlass dich voll auf dein Gefühl. Erst wenn du wirklich willst und dich darauf freust, ist der richtige Zeitpunkt gekommen. Auch beim

ersten Mal müsst ihr verhüten! Am besten frühzeitig darüber sprechen, welche Verhütungsmethode für euch in Frage kommt.

Was läuft eigentlich ab beim Geschlechtsverkehr?

Es gibt nichts, was richtig oder falsch ist. Sondern immer nur das, was beiden Spaß macht! Technisch gesehen ist Geschlechtsverkehr, wenn dein Freund seinen steifen Penis in deine Scheide einführt und dort hin- und herbewegt. Bei dir kann beim ersten Mal das Jungfernhäutchen einreißen, und es blutet etwas. Das kann unangenehm sein. Wenn es wehtut, hört ihr besser auf und versucht es ein anderes Mal wieder.

So toll war das erste Mal nicht?

Das geht den meisten so! Denn richtig schöner Sex hat viel mit Vertrautheit und entspannter Stimmung zu tun. Ihr müsst eure Bedürfnisse erst kennenlernen und herausfinden, was jeder von euch mag und was nicht. Das geht eben nicht von heute



auf morgen. Redet miteinander und beim nächsten Mal ist es vielleicht schon viel schöner.

Wenn du mehr über die Erfahrungen beim ersten Mal und alles andere rund um das Thema Geschlechtsverkehr wissen willst, schau doch mal hier vorbei: www.sexundso.de

Der Orgasmus: Höhepunkt, aber keine Ver- pflichtung.

Orgasmus, das ist der Höhepunkt des Geschlechtsverkehrs, aber bei Weitem nicht das Wichtigste. Beim *Onanieren*, Petting, Vorspiel oder Geschlechtsverkehr baut sich Spannung im Körper auf. Der *Genitalbereich* wird stärker durchblutet und dadurch empfindlicher. Beim *Orgasmus* entlädt sich diese Spannung durch intensive rhythmische Muskelzuckungen in Scheide und Penis. Bei deinem Freund kommt es außerdem zum Samenerguss.

Daher stammt auch die Formulierung „Ich komme“, wenn man einen *Orgasmus* hat. Beim *Orgasmus* kochen die Gefühle über. Weil dieser Moment so unglaublich schön ist, ist es völlig natürlich, wenn dabei gestöhnt, gelacht oder schneller geatmet wird. Danach muss man erst mal wieder zur Ruhe kommen und dieses schöne Gefühl noch ein bisschen genießen. Geschlechtsverkehr bedeutet übrigens nicht, dass man auf jeden Fall zum *Orgasmus* kom-

men muss. Manchmal kommt nur einer, manchmal kommen beide nacheinander, oder es kommt keiner von beiden. Dass man gleichzeitig zum *Orgasmus* kommt, passiert nicht so häufig.

Mein Freund will mit mir schlafen, ich will noch nicht. Was soll ich tun?

Lass es! Wenn du gegen deinen Willen Sex hast, macht es dir keinen Spaß. Sollte dein Freund dich unter Druck setzen, hat er keinen Respekt – und das ist eher ein Grund, ihn zu verlassen als mit ihm zu schlafen

Muss ich ein schlechtes Ge- wissen haben, wenn ich mich selbst streichle?

Sich zu streicheln und zu befriedigen, ist ein selbstverständlicher Teil deiner Sexualität. Es hilft dir dabei, deinen Körper besser kennenzulernen und verursacht schöne Gefühle. Übrigens: Gerüchte, dass man davon dumm wird oder Pickel bekommt, sind völliger Blödsinn.

Was ist homo-, hetero- und bisexuell? Bin ich normal?

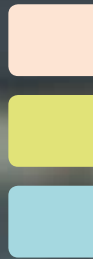
Homosexuell bedeutet, dass man sich von gleichgeschlechtlichen Partnern angezogen fühlt, also Jungs von Jungs oder Mädchen von Mädchen. Heterosexuell ist, wer Partner vom anderen Geschlecht mag, und bisexuell ist jemand, der beide mag. Normal ist alles.

Was ist sexueller Missbrauch?

Es gibt leider Erwachsene, die sich von jungen und unerfahrenen Mädchen oder Jungs angezogen fühlen. Sie versuchen, sie mit Erpressung, falschen Versprechungen oder sogar mit Gewalt zum Sex oder zu sexuellen Handlungen zu zwingen. Diese Menschen sind krank und haben kein Recht dazu. Ganz egal, wer so etwas tut – man muss sich wehren! Indem man mit Menschen spricht, denen man vertrauen kann. Oder man wendet sich an:

www.wildwasser.de





Das erste Mal zum Frauenarzt

Irgendwie fühlt man sich komisch, wenn man den ersten Termin bei der Frauenärztin / beim Frauenarzt ausmacht. Bei welchem überhaupt? Und was passiert da? Tut so eine Untersuchung weh? Was wird überhaupt untersucht?

Das sind nur ein paar der Fragen, die jedes Mädchen vorher beschäftigen. Dieses Kapitel schildert, was dich ungefähr erwartet. Und eins kann man sicher schon an dieser Stelle sagen: Es ist wirklich überflüssig, Angst oder ein komisches Gefühl zu haben. Ganz ehrlich!

Ärztin oder Arzt?

Fachlich macht es keinen Unterschied, ob du dir eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen (so heißen Frauenärzte in der Fachsprache) aussuchst. Lass dein Gefühl entscheiden, ob du dich lieber von einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen und beraten lassen möchtest. Hör dich am besten mal bei Frauen um, denen du vertraust: Freundinnen, (d)einer großen Schwester, einer Tante oder natürlich deiner Mutter. Denn eine persönliche Empfehlung

ist meist besser als der Blick ins Telefonbuch. In vielen Praxen gibt es auch eine sogenannte „Teenagersprechstunde“, in der Zeit genug ist, die Praxis und die Ärztin/den Arzt in Ruhe kennenzulernen. Das Internet bietet dazu einen ganz guten Überblick, vielleicht ist ja eine Praxis in deiner Nähe dabei. Und wenn du dich nach dem ersten Termin bei „deiner“ Ärztin/„deinem“ Arzt nicht 100%ig wohl fühlst, such auf jeden Fall weiter, bis du sicher bist, gut aufgehoben zu sein.

Wann muss ich das erste Mal zur Frauenärztin/zum Frauenarzt?

Wenn dich die Veränderungen in deinem Körper belasten, ist das zum Beispiel ein Anlass, den ersten Termin auszumachen. Oder natürlich, wenn du Schmerzen im Unterleib, in der Brust oder im Zusammenhang mit deinen Tagen hast. Oder wenn du mit deinem Freund schlafen willst und ein Verhütungsmittel brauchst. Die Pille zum Beispiel gibt es nur auf Rezept.

Was passiert beim ersten Termin?

Ganz unterschiedlich. Entweder hast du nur einige Fragen, die die Ärztin/der Arzt dir gern und geduldig beantwortet. Oder es ist eine Untersuchung nötig – wenn du Schmerzen hast oder Verhütung ein Thema wird. Vor einer Untersuchung ganz normal duschen oder waschen reicht völlig aus. Wasser pur ist besser als alle Waschlotionen – denn zu viel Seife oder ähnliche Stoffe machen den Säureschutzmantel der Schleim-



ÜBRIGENS: NIMM DEINEN FREUND RUHIG MIT ZUR FRAUENÄRZTIN/ZUM FRAUENARZT. DENN GERADE DAS THEMA VERHÜTUNG GEHT EUCH BEIDE AN!

häute in der Scheide kaputt.

Im Untersuchungszimmer gibt es immer eine Möglichkeit, sich zurückzuziehen zum An- und Ausziehen. Wenn du fertig bist, kommt die Ärztin/der Arzt dazu. Übrigens kannst du ein Kleid, einen weiten Rock oder ein langes T-Shirt ruhig anlassen und musst es für die Untersuchung nur hochziehen. Es reicht, wenn du den Slip ausziehst.

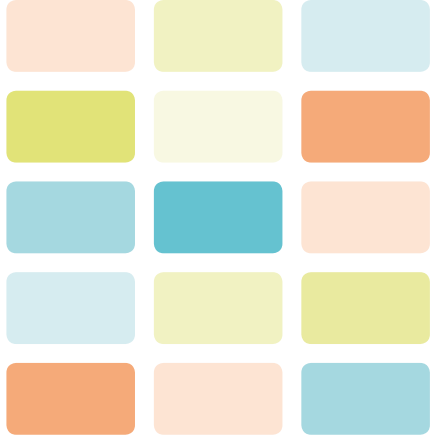
Gerade bei den ersten Untersuchungen fühlt man sich dann nicht ganz so nackt. Auch wenn es für dich das erste Mal ist und dir sicher alles komisch vorkommt, vergiss nicht: Die Ärztin/der Arzt macht das jeden Tag, und es ist völlig normal für ihn. Es ist sein Job.

Auf dem Untersuchungsstuhl (auch gynäkologischer Stuhl genannt) ist es wichtig, so unverkrampft wie möglich zu bleiben. Das funktioniert oft am besten, wenn man an etwas ganz anderes denkt. Du kannst dich entspannt zurücklegen und deine Waden auf die rechts und links am Stuhl angebrachten Stützen legen. Die Ärztin/der Arzt wird die ganze



Zeit mit dir sprechen und alles erklären, was er macht. Sobald dir etwas wehtut oder unangenehm ist, sag sofort Bescheid. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten, dann kannst du dich wieder anziehen.

Wenn die Brust untersucht wird, ziehst du dir erst „untenrum“ wieder etwas über und machst dich dann „obenrum“ frei. Auch die Brustuntersuchung dauert nur ein paar Augenblicke – und dann kannst du wieder komplett in deine Klamotten steigen.



Was wird überhaupt untersucht?

Per *Ultraschall* werden die inneren Geschlechtsorgane (siehe S. 14) gecheckt. Den *Ultraschall* macht man entweder durch die Bauchdecke (um das Jungfernhäutchen nicht zu verletzen) oder von innen, indem ein entsprechendes Gerät in die Scheide eingeführt wird. Beides tut überhaupt nicht weh!

Anschließend folgt die Untersuchung mit dem *Spekulum*, bei der Scheide und Gebärmutterhals angeschaut werden. Außerdem tastet die Ärztin/der Arzt noch zusätzlich die Gebärmutter, Eierstöcke und Eileiter ab. Dazu streift er sich Einmalhandschuhe über und führt einen Finger in die Scheide ein, um die Lage der Organe zu überprüfen. Mit der anderen Hand untersucht er gleichzeitig die Bauchdecke. Mach dir keine Sorgen! Diese Untersuchung mag am Anfang unangenehm klingen, aber auch sie

ist völlig schmerzfrei. Am Ende wird die Brust abgetastet, um zu kontrollieren, ob sich alles normal entwickelt. Bei der Untersuchung durch einen männlichen Arzt ist übrigens häufig eine Arzthelferin dabei – das gibt dir ein gutes Gefühl.

Erfahren meine Eltern von dem Termin?

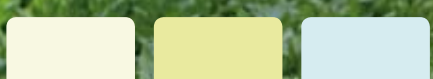
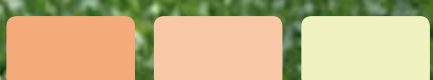
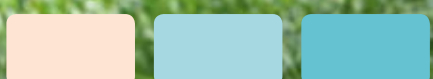
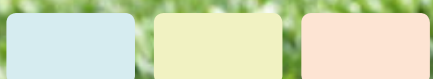
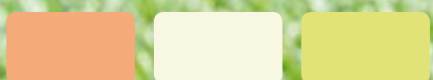
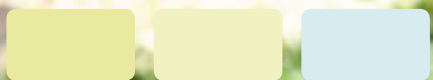
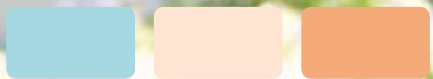
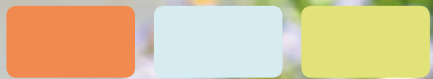
Vor deinem 14. Geburtstag muss die Ärztin/der Arzt deinen Eltern Auskunft geben, wenn sie ihn fragen. Zwischen 14 und 16 kann er entscheiden, ob er deine Eltern in bestimmten Situationen bittet, mit in die Praxis zu kommen. Sobald du 16 bist, gilt die ärztliche Schweigepflicht. Das heißt: Niemand erfährt von deinem Besuch beim Arzt – außer du willst es. Generell solltest du die Ärztin/den Arzt wissen lassen, wenn deine Eltern nichts über den Praxisbesuch erfahren dürfen. Dann achtet er darauf, dass nichts schief läuft!

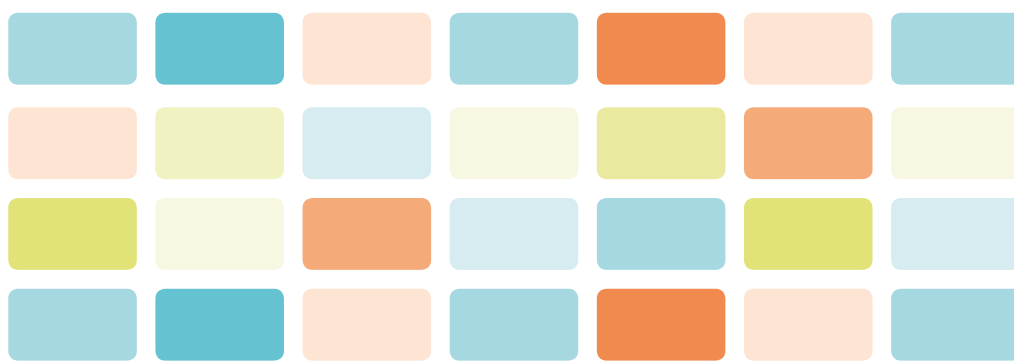




Tipp Das will die Ärztin/der Arzt wahrscheinlich von dir wissen:

- Wie groß bist du?
- Wie viel wiegst du?
- Rauchst du? Wie viel?
- Welche Krankheiten (auch Kinderkrankheiten) hast du in deinem Leben bis jetzt gehabt, und wurdest du schon einmal an der Brust oder im Unterbauch operiert?
- Nimmst du regelmäßig Medikamente ein?
- Haben oder hatten deine Eltern schwere Krankheiten (z.B. Durchblutungsstörungen, Krebs)?
- Hast du einen Impfausweis?
- Wann hattest du zum ersten Mal deine Regel?
- Wann war die letzte Regelblutung?
- Ist deine Regel regelmäßig oder unregelmäßig?
- Fährst du einen Regelkalender?
- Hast du Schmerzen vor oder während der Regel?
- Hast du momentan Beschwerden, und wenn ja, welche?





Verhütung – gar nicht ohne

Der ganze Tag war schon so unwirklich.
Mit klopfendem Herzen kommst du abends in den
Club. Er hat gesagt, er ist auch da. Du guckst dich
um. Dann entdeckst du ihn, eure Augen treffen
sich – und in diesem Moment spürst du:
Heute Abend passiert es ...

Auf jeden Fall ist es wichtig, dass du dich rechtzeitig um Verhütung kümmerst. Auf den nächsten Seiten beschäftigen wir uns ausführlich mit diesem Thema, stellen alle Verhütungsmittel vor und vergleichen sie. So bekommst du einen Überblick, was es alles gibt, und wie welches Verhütungsmittel wirkt.

Was kommt für mich in Frage?

Das kann man so pauschal nicht beantworten. Es gibt viele Faktoren, die eine große Rolle spielen. Sicherheit sollte ganz oben stehen bei der Wahl deines Verhütungsmittels.

Aber auch die *Verträglichkeit* ist enorm wichtig, denn einige Verhütungsmittel haben *Nebenwirkungen*, mit denen nicht jeder klarkommt.

Und dann ist auch die Art der Anwendung ein Kriterium: Will man lieber von Mal zu Mal verhüten oder

dauerhaft, um im entscheidenden Moment nicht an Verhütung denken zu müssen? Besprich diese Fragen unbedingt mit deinem Freund und

mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt: Gemeinsam findet ihr schnell heraus, welche Art der Verhütung für euch die beste ist.

Die Hitliste der größten Irrtümer in Sachen Verhütung

Irrtum Nr. 1:

„Die paar Tröpfchen vor dem eigentlichen Samenerguss sind total ungefährlich.“

Falsch...

... denn auch winzige Tröpfchen enthalten zeugungsfähige Spermien.

Irrtum Nr. 2:

„Vor der ersten Menstruation kann ein Mädchen nicht schwanger werden.“

Falsch...

... denn der erste Eisprung findet vor der ersten Menstruation statt.

Irrtum Nr. 3:

„Die fruchtbaren Tage gehen vom 10. bis zum 14. Tag des Zyklus. An allen anderen Tagen ist es ungefährlich.“

Falsch...

... die fruchtbaren Tage können selbst bei regelmäßigem Zyklus nicht 100%ig richtig berechnet werden.

Welches Verhütungsmittel ist das sicherste?

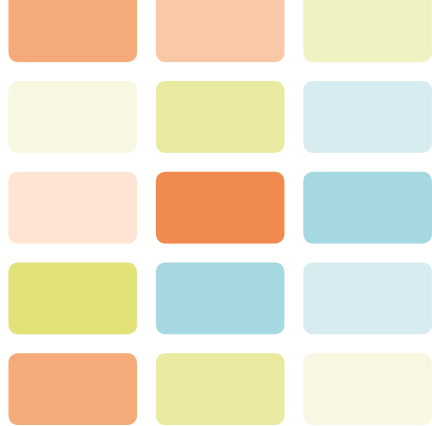
Die Sicherheit von Verhütungsmitteln wird mit dem sogenannten „Pearl-Index“ bewertet. Er gibt an, wie viele Frauen innerhalb eines Jahres schwanger geworden sind, obwohl sie verhütet haben. Je niedriger der Pearl-Index, desto sicherer das Verhütungsmittel.

- Ein Pearl-Index von 0,1 besagt, dass 1 von 1.000 Frauen in einem Jahr schwanger geworden ist.
- Ein Pearl-Index von 1,0 bedeutet, dass 1 von 100 Frauen in einem Jahr schwanger geworden ist.
- Ein Pearl-Index von 38 gibt an, dass 38 von 100 Frauen in einem Jahr schwanger geworden sind.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Sicherheit verschiedener häufig angewandter Verhütungsmethoden, wenn diese korrekt angewendet werden.

Wie sicher ist die Methode?	Verhütungsmethode	Pearl-Index*
sehr sicher	Hormonimplantat	0 – 0,08
	Hormonspirale	0,16
	Pille	0,1 – 0,9
	3-Monats-Spritze	0,3 – 1,4
	Hormonring	0,4 – 0,65
	Minipille	0,5 – 3
	Hormonpflaster	0,2 – 0,9
	Kupferspirale	0,9 – 3
	weniger sicher	Kondom
Diaphragma		1 – 20
Portiokappe		ca. 6
chemische Verhütungsmittel (Zäpfchen, Creme, Gel, Schaum etc.)		3 – 21
Temperaturmethode		3
Kalendermethode (Knaus-Ogino)		9
	Coitus interruptus	4 – 18

*Anzahl der ungewollten Schwangerschaften, wenn 100 Frauen 1 Jahr die genannte Verhütungsmethode anwenden. (Quelle: Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, überarbeitet 5/2008)



Welche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es eigentlich? Wie kann ich mich schützen?

Durch Körperflüssigkeiten können auch Krankheitserreger (Bakterien, Viren oder Pilze) übertragen werden. Gründliches Waschen nach dem Geschlechtsverkehr beseitigt also nicht nur den Geruch, sondern trägt auch dazu bei, gesund zu bleiben. Aber natürlich ist das kein sicherer Weg, um einer Ansteckung – vor allem gegen ernsthafte Krankheiten – aus dem Weg zu gehen. Wenn du dir nicht wirklich sicher bist, dass weder du noch dein Partner Krankheiten übertragen können, gilt: immer mit Kondom!

Einige sexuell übertragbare Krankheiten wie Pilzinfektionen verlaufen harmlos und können mit den richtigen Medikamenten in wenigen Tagen behandelt werden. Andere sind sehr viel gefährlicher – und können dein Leben für immer beeinträchtigen:

HIV-Infektion/Aids

Aids (die Abkürzung für den englischen Ausdruck „acquired immunodeficiency syndrome“, auf Deutsch „erworbenes Syndrom eines Immundefekts“) ist die gefährlichste aller sexuell übertragbaren Krankheiten. Das *HI-Virus* (HIV – englisch für „human immunodeficiency virus“) greift das Abwehrsystem des Körpers an und zerstört es. Dadurch kann sich der Körper nicht mehr ausreichend vor Infekten schützen. Die Erreger befinden sich in allen Körperflüssigkeiten, vor allem im männlichen Sperma und im Blut. Je früher die Diagnose einer HIV-Infektion gestellt wird, desto besser sind Ärzte heute in der Lage zu helfen. Es gibt inzwischen Medikamente, die die Lebens-

qualität verbessern und die Lebenserwartung verlängern. Aber heilbar ist *Aids* nicht. Der einzige Schutz vor *Aids* ist das Kondom. Deshalb solltest du einen neuen Partner bitten, einen Aids-Test zu machen, bevor ihr auf das Kondom verzichtet. Umgekehrt ist es natürlich nur fair, wenn du auch einen Test machen lässt.

Aids-Tests kann man in vielen Einrichtungen machen lassen: Die meisten Gesundheitsämter und einige *Aids*-Beratungsstellen bieten kostenlose Tests an. Dafür wird dir Blut abgenommen und auf *HI-Viren* untersucht. Das geschieht auf Wunsch auch anonym – das heißt: ohne dass du deinen Namen angibst. Natürlich kann man den Test auch beim Arzt durchführen lassen, aber das geht nur in Ausnahmefällen auf Kosten der Krankenkasse. Am besten erkundigst du dich einfach vorab telefonisch in der Praxis danach. Auch die Kirche hat *Aids*-Beratungsstellen, die zum Teil Tests anbieten.

Im Internet gibt's noch
mehr wichtige Informationen
zum Thema *Aids*:

www.gib-aids-keine-chance.de

www.bzga.de

www.aidshilfe.de

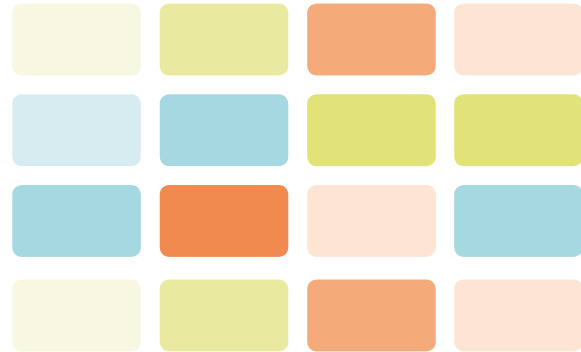
HPV (Humanes Papilloma- Virus)-Infektion

Humane Papilloma-Viren (HPV) sind echte Undercover-Agenten. Sie nisten sich in deinem Körper ein und schlummern dort, ohne dass du etwas davon merkst. Irgendwann können sie aktiv werden und verursachen dann Gewebeveränderungen am Ausgang deiner Gebärmutter. Unbehandelt können sich diese Wucherungen zu Gebärmutterhalskrebs weiterentwickeln.

Das Risiko, sich mit *HPV* bei einer infizierten Person durch Geschlechts-

verkehr anzustecken, ist sehr hoch – auch schon beim „ersten Mal“. Zwar bieten Kondome einen gewissen Schutz, dennoch garantiert ihre Verwendung keine absolute Sicherheit vor der Ansteckung.

In Deutschland kannst du dich zum Schutz vor einer *HPV*-Infektion vorbeugend impfen lassen. Die Impfstoffe verhindern die Ansteckung mit verschiedenen *HPV*-Typen. Offiziell empfohlen ist die *HPV*-Impfung in Deutschland seit März 2007 für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren.





Die einzelnen Verhütungsmethoden im Überblick

Man unterscheidet generell zwischen hormonellen, mechanischen, natürlichen und chemischen Verhütungsmethoden. Wir stellen alle kurz vor, was nicht heißt, dass alle auch für dich in Frage kommen. Deshalb gibt es zu jeder Verhütungsmethode eine Art Empfehlung, für wen sie geeignet ist und für wen eher nicht.

Für junge Frauen bzw. Paare stehen sicher Pille und Kondom an erster Stelle, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern. Aber auch andere Verhütungsmethoden können unter Umständen in die engere Wahl kommen. Letztlich entscheidest du zusammen mit deinem Freund und der Frauenärztin/dem Frauenarzt, welche Form der Verhütung für euch ideal ist.

Hormonelle Verhütungsmethoden

Hormonelle Präparate zur Empfängnisverhütung werden in der Fachsprache hormonelle *Kontrazeptiva* genannt. Sie sind besonders zuverlässig – wie du in der Tabelle zur Sicherheit der einzelnen Verhütungsmethoden schon sehen konntest. Und obwohl sie, solange man sie nimmt, zuverlässig eine Schwangerschaft verhindern, kann man auch nach jahrelanger Pilleneinnahme sofort wieder schwanger werden.

Hormonelle Verhütungsmittel enthalten synthetische Sexualhormone, die in ihrer Wirkung den körpereigenen sehr ähnlich sind. Es werden entweder Kombinationspräparate verschrieben, die ein *Östrogen* und ein *Gestagen* enthalten. Oder das *Gestagen* ist alleiniger Wirkstoff, dann spricht man von einem Monopräparat.

Das bekannteste hormonelle Verhütungsmittel ist sicher die Antibabypille, kurz: Pille. Es gibt aber auch die Möglichkeit, die *Hormone* in anderer Form zu sich zu nehmen: Pflaster, Implantat, Spirale oder Spritze stehen zur Wahl. Alle sind verschreibungspflichtig – das heißt, man bekommt sie nur auf Rezept oder direkt bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt.



Die Pille

Die Pille (unter Medizinerinnen auch *oraler Ovulationshemmer* genannt) schützt dreifach gegen eine ungewollte Schwangerschaft:

- der Eisprung (Ovulation) wird gehemmt
- der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für Spermien schwerer durchdringlich
- der monatliche Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt (siehe auch Seite 9 „Der Menstruationszyklus“), wodurch das Einnisten einer befruchteten Eizelle praktisch unmöglich ist

Das macht die Pille – solange sie richtig angewendet wird – so gut wie 100%ig sicher. Sie ist deshalb für junge Frauen, die auf keinen Fall schwanger werden wollen, be-

sonders geeignet. Gerade rund um die Pille gibt es jede Menge Fragen. Wann man damit anfangen darf beispielsweise. Und einige Gerüchte, die sich hartnäckig halten – zum Beispiel, dass die Pille dick macht. In den nächsten Kapiteln haben wir noch viel Wissenswertes über die Pille zusammengestellt.

Sicherheit Pille

Pearl-Index 0,1 – 0,9

Sehr sicher bei richtiger Anwendung. Erbrechen bzw. Durchfall in den ersten 3 Stunden nach Einnahme beeinträchtigt die Sicherheit. Ebenso einige Medikamente wie *Antibiotika* und *Psychopharmaka* – in jedem Fall bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt erkundigen.

Vorteile

Die Pille macht spontanen Sex möglich, weil sie durchgehend vor einer Schwangerschaft schützt. Sie kann auch, sozusagen als „Nebeneffekt“, manchmal bei starken, schmerzhaften oder unregelmäßigen Blutungen helfen. Einige Kombinations-

pillen können in Abhängigkeit vom *Gestagen* zusätzlich Hautunreinheiten entgegenwirken.

Nachteile

Kann *Nebenwirkungen* haben. Das ist abhängig vom *Präparat* und deiner individuellen Empfindlichkeit bzw. der Reaktion deines Körpers auf die *Hormone*. Mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln müssen beachtet werden.

Für wen geeignet?

Für fast jede gesunde Frau.

Für wen nicht?

Zum Beispiel nicht für stillende Mütter, Frauen mit Östrogenunverträglichkeit, wenn man bereits schwanger ist oder chronisch krank. Nicht für Raucherinnen und übergewichtige Frauen. Das steht dann entsprechend im Beipackzettel bzw. dein Frauenarzt wird darauf achten, dass die Pille, für die ihr euch entschieden habt, auch zu dir passt.

Die Mikropille

Die meisten Pillen sind heute niedrig dosierte Kombinationspräparate. Das heißt, sie enthalten nur so wenig *Östrogen* und *Gestagen* wie nötig, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Wenn der Östrogengehalt weniger als 50 Mikrogramm (1 Mikrogramm = 1 millionstel Gramm) beträgt, spricht man auch von der Mikropille. Nicht zu verwechseln mit der Minipille (siehe unten): Diese enthält nur *Gestagen* und bietet nicht die gleiche Sicherheit wie die (Mikro-)Pille.

Die Mikropille 21/7



Diese Art der Mikropille hat das „klassische“ Einnahmeschema, nach dem die meisten Pillen eingenommen werden. Dabei werden 21 Tage lang hormonhaltige (*Östrogen* und *Gestagen*) Tabletten eingenommen, dann folgt eine Pause von 7 Tagen. In

dieser Pause setzt eine menstruationsähnliche Blutung ein. Am Tag 29 beginnst du dann mit der nächsten Pillenpackung.

Die Mikropille 24vier



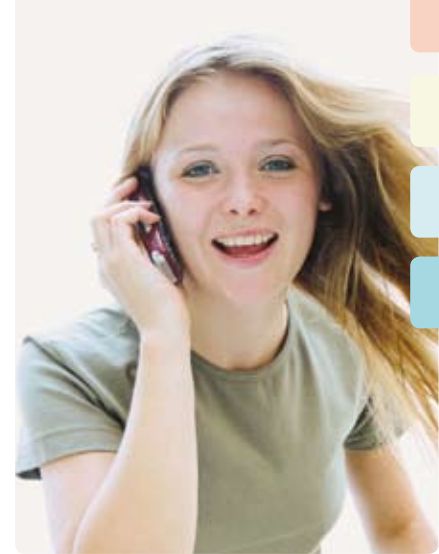
Seit Kurzem gibt es eine Mikropille, die einen neuen Einnahmerhythmus hat. In der Pillenpackung sind 28 Tabletten enthalten, die täglich ohne Pause eingenommen werden. Davon enthalten 24 Tabletten die *Hormone Östrogen* und *Gestagen* (wie bei der Mikropille 21/7), dann folgen 4 hormonfreie Tabletten. Auch bei diesem Einnahmeschema hast du eine menstruationsähnliche Blutung, die meist 2-3 Tage nach Einnahme der letzten hormonhaltigen Tablette einsetzt. Durch die kürzere hormonfreie Pause treten weniger Hormonschwankungen innerhalb des Zyklus auf.

Die Mikropille mit dem „natürlichen Östrogen“



Das Besondere an dieser neuen Mikropille liegt im Östrogenbestandteil:

Während herkömmliche Verhütungspillen das Pillenöstrogen Ethinylestradiol enthalten, wurde dieses hier durch das neue Pillenöstrogen Estradiolvalerat ersetzt. Dieses wird nach der Einnahme sofort in natürliches / körperidentisches Estradiol umgewandelt. Auch in dieser Pille findet sich neben dem Östrogen ein Gestagen. Das dynamische Dosierungsschema dieser Pille orientiert sich am Vorbild der Natur: An jedem Tag wird immer nur genau die Menge an Hormonen eingenommen, die für eine zuverlässige und verträgliche Verhütung bei guter Zykluskontrolle notwendig ist. Während der Östrogenanteil stufenweise sinkt,



nimmt der Gestagengehalt zu. Die Mikropille mit der Wirkung des körpereigenem Estradiols wird täglich eingenommen. 26 Tabletten enthalten Hormone, gefolgt von zwei weißen Tabletten, die keine Hormone enthalten. Die Blutung setzt in der Regel während der Einnahme der dunkelroten oder der weißen Tabletten am Ende der Packung ein.





Die häufigsten Fragen zur (Mikro-)Pille

Was muss ich bei der Einnahme beachten?

Am besten ist es, man nimmt die Pille immer zur gleichen Zeit. Zum Beispiel abends, dann kann man am nächsten Morgen kontrollieren, ob man auch wirklich dran gedacht hat. Man kann die Einnahme problemlos bis zu 12 Stunden nachholen. Der Empfängnisschutz ist allerdings nicht mehr gegeben, wenn mehr als 36 Stunden zwischen 2 Pillen liegen.

Es ist also sehr wichtig zu wissen, wie viel Zeit seit der vergessenen Pilleneinnahme vergangen ist, und in welcher Zyklusphase du dich befindest. Davon hängt es ab, was du beim weiteren Vorgehen beachten musst. Was du tun musst, ist detailliert in der Gebrauchsinformation, die jeder Pillenpackung beiliegt, erklärt. Bitte lies dort die entsprechen-

den Abschnitte sorgfältig durch. Bevor Du mit der Pillenanwendung beginnst, ist es wichtig, dass du sorgfältig die Gebrauchsinformation durchliest, die der Pillenpackung beiliegt. Dort ist auch genau beschrieben, wie die Pille einzunehmen ist.

Die meisten Pillen nimmt man 21 Tage, dann ist 7 Tage Pause. Nach 2 bis 4 Tagen setzt deine Menstruation ein. Auch in dieser Zeit bist du sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

Seit Kurzem gibt es zum ersten Mal eine Pille, die nicht mehr nach dem üblichen Schema 3 Wochen Pille und 1 Woche Pause eingenommen wird. Dieses herkömmliche System wird durch einen neuen Einnahme-Rhythmus ersetzt. Du nimmst diese Pille ganz einfach durchgängig über 28 Tage ein: 24 Pillen enthalten die Wirkstoffe *Östrogen* und *Gestagen*, und die letzten 4 Pillen enthalten keine *Hormone*. D.h. du nimmst jeden Tag eine Pille ein und brauchst keine Angst zu haben, nach der sonst üblichen Pillenpause die erneute Einnahme zu vergessen. Eine

Regelblutung bekommst du 2 bis 4 Tage nach der Einnahme der letzten Pille, die *Östrogen* und *Gestagen* enthält. Und natürlich bist du auch in der verkürzten hormonfreien Phase sicher vor einer Schwangerschaft geschützt.

Ab wann bin ich vor einer Schwangerschaft geschützt?

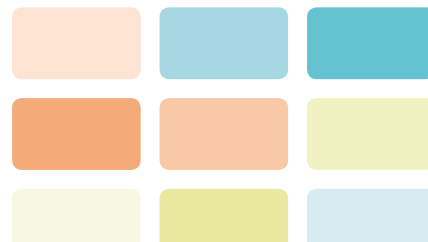
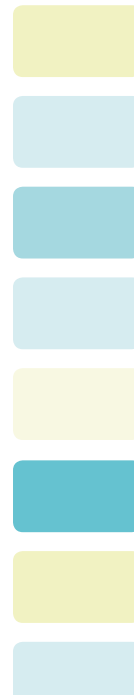
Vom ersten Einnahmetag an gibt die Pille dir sicheren Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Vorausgesetzt, der Tag der ersten Einnahme ist gleich der erste Tag deiner Menstruation.

Verändert sich die Blutung?

Ja, aber positiv: Sie ist häufig schwächer und kürzer, weil sich weniger Gebärmutter Schleimhaut aufbaut und entsprechend weniger Schleimhaut abgestoßen wird.

Wenn du mit der Pille anfängst, können in den ersten Behandlungszyklen Zwischen- bzw. Schmierblutungen auftreten. Das ist harmlos und dauert nur so lange, bis sich der Körper an die *Hormone* gewöhnt hat. Wenn

jedoch die Zwischenblutungen nach einigen Monaten weiterhin oder stärker auftreten oder erst nach einigen Monaten beginnen, solltest du einen Termin bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt vereinbaren, damit diese/r der Ursache auf den Grund gehen kann.



Wie wirkt die Pille ansonsten auf meinen Körper?

Die Pille kann natürlich *Nebenwirkungen* haben. Wenn man den Beipackzettel liest (und das sollte man auf jeden Fall tun), kriegt man erst mal einen Schreck. Aber zu so einem Beipackzettel muss man wissen, dass er alle Reaktionen (also auch sehr seltene) enthält, die bei der Einnahme des jeweiligen *Präparates* schon einmal beobachtet wurden. Das heißt nicht, dass du diese Symptome automatisch auch bei dir spüren wirst.

Die modernen, niedrig dosierten Pillen sind sehr gut verträglich. Wie jedes andere Arzneimittel kann natürlich auch die Pille unerwünschte Begleiterscheinungen haben, die aber nicht bei jedem vorkommen müssen. Wenn tatsächlich Beschwerden auftreten, dann meist nur so lange, bis der Körper sich an die Pille gewöhnt hat.

Der Beipackzettel, der in jeder Pillenpackung enthalten ist, gibt dir einen Überblick über *Nebenwirkungen*, die

unter deiner Pille schon einmal beobachtet wurden.

Wenn eine der aufgeführten *Nebenwirkungen* dich erheblich beein-

trächtigt oder du dich aus irgendeinem anderen Grund nicht wohlfühlst, dann sprich bitte mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt darüber.



Pillen mit positiven Begleiterscheinungen:

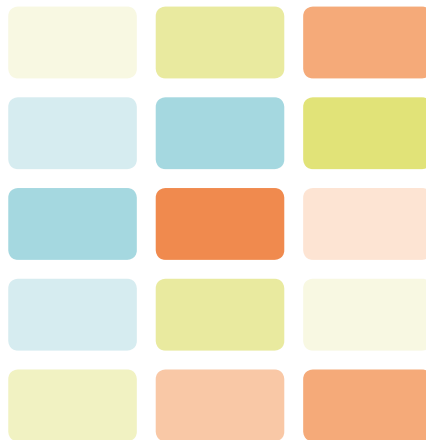
Es gibt inzwischen auch Pillen, die sich durch ihre spezielle Hormonzusammensetzung günstig auf das Hautbild auswirken.

Und dass die Pille dick macht, ist ein Gerücht, das sich hartnäckig hält. Das stimmt so nicht. Die modernen, niedrig dosierten (Mikro-)Pillen haben meist keinen Einfluss auf den Appetit – du hast also nicht plötzlich mehr Hunger, weil du die Pille nimmst, und wirst nicht automatisch dicker.

Auch das Thema Wassereinlagerungen, das bei östrogenhaltigen Pillen immer wieder hochkommt, kann inzwischen umgangen werden: mit einer Pille, die durch ihre besondere Wirkstoffkombination Wassereinlagerungen vermindert. Eine durch diese Wassereinlagerungen eventuell hervorgerufene leichte Gewichtsveränderung kann damit verhindert werden. So bleibt dein Gewicht auch mit Pille, wie es ist.

Ab wann kann ich die Pille nehmen?

Für die Pille gibt es kein Mindestalter. Nach Erreichen der Geschlechtsreife kann die Pille angewendet werden, wenn du eine sexuelle Beziehung hast. Als die Pille vor über 47 Jahren auf den Markt kam, enthielt sie noch hohe Mengen an *Hormonen*. Aber inzwischen sind die modernen Mikropillen so gering dosiert, dass sie wirklich gut vertragen werden. Nicht umsonst ist die Pille bei jungen Frauen unter 20 das beliebteste Verhütungsmittel: hohe Verhütungssicherheit, gute *Verträglichkeit*.



Und wie lange kann man die Pille nehmen?

Solange man verhüten möchte. Auch hier gibt es keine Altersbeschränkung. Früher ging man davon aus, dass eine Frau ab 35 die Pille nicht mehr nehmen soll. Aber das ist überholt. Genau wie die „Pillennpause“. Darunter versteht man, mehrere Monate keine Pille zu nehmen, um dem Körper eine „Hormonpause“ zu gönnen. Fachleute aus aller Welt sind sich aber einig: Man bringt mit einer Pillennpause den Hormonhaushalt nur unnötig durcheinander, und viele Frauen werden in dieser Zeit ungewollt schwanger.

Allerdings gibt es medizinische Gründe, z.B. bestimmte sich unter der Pilleneinnahme verschlimmern- de Erkrankungen, die das Absetzen der Pille erforderlich machen können. Eine Auflistung darüber, welche Erkrankungen das sein können, findest du in der Gebrauchsinformation, die sich in jeder Pillenpackung befindet. Wende dich bei Fragen hierzu vertrauensvoll an deine Ärztin/deinen Arzt.

Kann man die Tage mal vertagen?

Auch wenn es nicht empfohlen wird, kann die Monatsblutung auch mal hinausgeschoben werden, z.B. wenn's in den Urlaub geht oder ein Sportwettbewerb ansteht. Du kannst deine Tage dadurch nach hinten schieben, dass du keine Pause einlegst, wenn die Packung zu Ende ist, sondern gleich mit der nächsten anfängst. Das geht allerdings nicht mit allen Pillen, sondern nur mit sogenannten Einphasenpräparaten, bei denen die zugeführte Hormondosis während der gesamten Einnahme gleich ist, weil in jeder Tablette die gleichen Wirkstoffe in der gleichen Dosis enthalten sind. Erst wenn du dann wieder 7 Tage Pause machst (bei einer Pille mit dem 21/7-Einnahmeschema), kommt es zur Blutung. Bei der neuen Pille mit dem 24vier-Verhütungs-Rhythmus kann die Periode hinausgeschoben werden, indem du die weißen hormonfreien Tabletten (aus der 4. Reihe im Blister) auslässt und direkt mit der Einnahme aus dem nächsten Folienstreifen

fortfährst, bis dieser aufgebraucht ist. Das heißt, die Einnahme aus diesem zweiten Folienstreifen wird mit den 4 weißen Tabletten aus der 4. Reihe beendet. Dann beginnst du mit dem nächsten Folienstreifen. Du solltest deine Ärztin/deinen Arzt um Rat fragen, bevor du dich entscheidest, die Blutung zu verschieben.

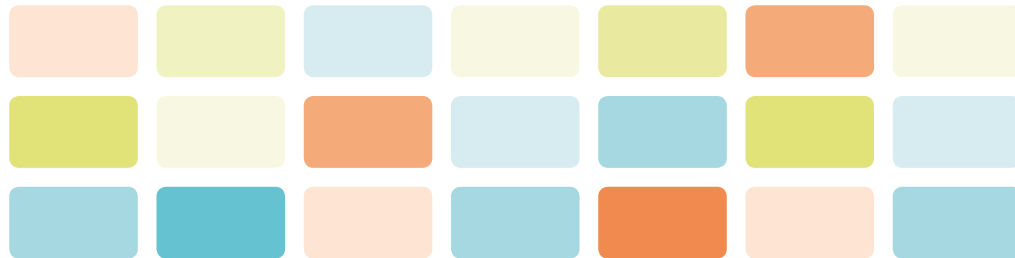
Was muss man beachten, wenn man mit der Pille Urlaub macht?

Am besten, du hast zur Sicherheit zwei Pillenpackungen dabei – eine im Handgepäck und eine im Koffer.

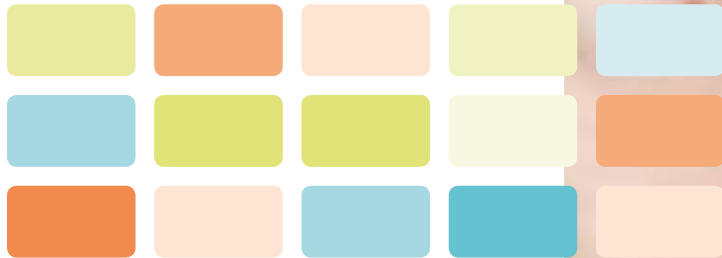
Dann kann nichts passieren, auch wenn dein Koffer versehentlich woanders landet.

Solange nicht mehr als 36 Stunden zwischen 2 Pillen liegen, bist du zuverlässig vor einer Schwangerschaft geschützt. Und ganz egal, wo du landest: Weil es nicht mehr als 12 Stunden Zeitverschiebung gibt, kommst du auch nicht über die 36 Stunden hinaus – deshalb kannst du deine Pille vor Ort einfach zur gewohnten Einnahmezeit weiter nehmen.

Außerdem gilt auch im Urlaub: Solltest du in den ersten drei Stunden nach Einnahme der Pille erbrechen



oder Durchfall bekommen, ist kein sicherer Empfängnischutz mehr gegeben. Dann unbedingt zusätzlich verhüten – zum Beispiel mit Kondom. Kondome sind auch die einzige Möglichkeit, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie *Aids* zu schützen. Gerade bei Urlaubsbekanntschaften ist es besser, auf Nummer sicher zu gehen (siehe auch Seite 53).



Was, wenn die Tage ganz ausbleiben?

Das passiert eigentlich eher selten. Aber wenn es mal vorkommt, kein Grund zur Panik, wenn du die Pille ordnungsgemäß eingenommen und auch keine Magen-Darm-Probleme hattest: Du bist nicht automatisch schwanger. Es kann zum Beispiel sein, dass sich nur sehr wenig Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut hat und deshalb keine Abstoßung erfolgt. Sicherheitshalber kannst du aber mit deiner Frauenärztin/dei-

nem Frauenarzt sprechen, bevor du die nächste Packung anbrichst.

Spätestens aber wenn die Blutung zweimal ausbleibt, solltest du deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt unverzüglich aufsuchen, um eine Schwangerschaft sicher auszuschließen.

Wenn du weitere Fragen zur Pille hast: deine Frauenärztin/dein Frauenarzt wird sie gern beantworten. Mehr Infos gibt es auch im Internet unter: **www.pille.com**



Die Minipille



Die Minipille enthält wie die Hormonspirale ausschließlich ein *Hormon (Gestagen)* und nicht – wie die Pille – zwei. Dadurch wirkt sie auch anders: Der Schleim, der normalerweise in der Zeit um den Eisprung flüssiger wird, bleibt zäh. Spermien können also nicht bis in die Gebärmutter kommen. Außerdem wird die Eizelle auf ihrem Weg durch den Eileiter behindert.

Die Verhütungssicherheit ist nicht ganz so hoch (Pearl Index 0,5–3) wie bei der Mikropille. Die Minipille nimmt man jeden Tag, es gibt keine Einnahmepause, auch während der Monatsblutung muss sie weitergenommen werden. Die Minipille muss immer zur gleichen Zeit genommen werden. Der Spielraum, den du hast, beträgt gerade mal 3 Stunden. Solltest du die Einnahme der Minipille nicht innerhalb dieser Zeitspanne nachholen können, ist der Schutz vor

einer Schwangerschaft gefährdet. Deine Periode kann unregelmäßig kommen oder ganz ausbleiben. Wenn du mit der Minipille „Urlaub machst“, musst du Folgendes beachten: Der Abstand zwischen 2 Pillen darf maximal 27 Stunden betragen. Deshalb musst du bei einer Zeitverschiebung von mehr als 3 Stunden unbedingt 12 Stunden nach der Einnahme eine „Zwischenpille“ schlucken und sie dann vor Ort weiter einnehmen wie immer.



Was ist das: PMS?

Unter **PMS** (prämenstruelles Syndrom) fasst man alle **Beschwerden zusammen, die besonders an den Tagen vor den Tagen Probleme machen können, wie z.B. Kopfschmerzen, Ödeme (Wassereinlagerungen) mit Gewichtsanstieg, Spannungen und Schmerzen in den Brüsten und im Unterleib, unreine Haut und kraftlose Haare. Aber auch Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten gehören dazu. Vielleicht fühlst du dich auch gereizt, abgeschlagen und kannst dich zu nichts aufraffen. Inzwischen gibt es moderne Pillen, die diesen Beschwerden entgegenwirken können.**

Das hilft außerdem bei PMS:

bei Wassereinlagerungen in Händen und Beinen:

- Bewegung: besser mal aufs Rad schwingen als Bus oder U-Bahn zu fahren
- ein ausgedehnter Spaziergang
- jede Art von Sport
- den Kreislauf in Schwung bringen: Wechselduschen morgens und abends machen dich fit
- salzige Nahrungsmittel meiden, denn Salz bindet das Wasser im Körper

bei unangenehmem Völlegefühl:

- viel frisches Gemüse (aber nichts Blähendes wie z. B. Kraut)
- Sport, Sport, Sport
(beides kurbelt die Verdauung an und entschlackt den Körper)

Mehr Tipps zum Thema unter: www.pille.com

Der PMS-Test

Notiere deine Punkte und zähle sie am Ende des Tests zusammen.
Dort findest du auch die Auflösung.

- 0 = Symptom kommt nicht vor
- 1 = nehme ich kaum wahr
- 2 = schränkt mich in meinen Aktivitäten ein
- 3 = verändert meinen Lebensstil



Seelische Beschwerden vor und während der Periode

Reizbarkeit	0	1	2	3
Stimmungsschwankungen	0	1	2	3
Unruhe	0	1	2	3
Unsicherheit	0	1	2	3
Traurigkeit/Depression	0	1	2	3
kein Selbstwertgefühl	0	1	2	3
Gefühlsausbrüche	0	1	2	3

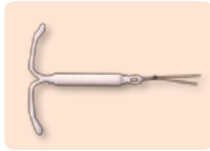
Körperliche Beschwerden vor und während der Periode

Anschwellen des Unterleibs	0	1	2	3
Gewichtszunahme	0	1	2	3
Rückenschmerzen	0	1	2	3
Brustspannen	0	1	2	3
Müdigkeit	0	1	2	3
Kopfschmerzen	0	1	2	3
generelles Unbehagen	0	1	2	3

Gesamt

Bei mehr als 15 Punkten besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass du unter *PMS* leidest.
Genauerer kann der *PMS*-Kalender sagen. Das Formular kannst du dir unter www.pille.com
herunterladen. Den ausgefüllten Kalender bei deinem nächsten Frauenarztbesuch mitnehmen.

Die Hormonspirale



Die Hormonspirale ist eigentlich gar keine Spirale, sondern ein etwa streichholzgroßes T, das komplett aus weichem Kunststoff besteht. Die Ärztin/der Arzt legt sie direkt in die Gebärmutter ein, in der sie 5 Jahre sicher vor einer Schwangerschaft schützt. Das funktioniert so: In dem kleinen Zylinder befinden sich *Hormone* – das muss man sich vorstellen wie ein kleines Hormondepot, das jeden Tag ganz geringe Mengen eines bestimmten Hormons (*Gestagen*) abgibt. Das wiederum sorgt dafür, dass sich der Schleim des Gebärmutterhalses verdickt. Dadurch können die Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen. Außerdem wird der monatliche Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut stark vermindert und eine befruchtete Eizelle könnte sich gar nicht einnisten. Wenn sich kei-

ne Gebärmutter-schleimhaut mehr aufbaut, wird auch keine mehr abgestoßen, wie das normalerweise während der Menstruation passiert. Die Folge: Die Tage werden kürzer und manchmal deshalb auch weniger schmerzhaft oder bleiben sogar ganz aus.

Sicherheit

Pearl-Index 0,16

Anwendungsfehler nicht möglich

Vorteile

Sehr sicherer Schutz vor einer Schwangerschaft über 5 Jahre. Spontaner Sex möglich. Enthält weniger *Hormone* als die Pille und ist gut verträglich. Bei Erbrechen und Durchfall bleibt der Schutz bestehen. Verringerung der Blutungsstärke und damit evtl. auch weniger schmerzhaft.

Nachteile

In den ersten 3 bis 6 Monaten treten häufig Blutungsstörungen auf. Grund: Die Dicke der Gebärmutter-schleimhaut nimmt nur langsam ab.

Per *Ultraschall* sollte mindestens einmal jährlich kontrolliert werden, ob die Hormonspirale noch richtig liegt.

Für wen geeignet?

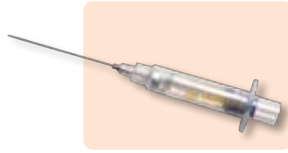
Für Frauen, die eine sichere Langzeitverhütung wollen, an die sie nicht denken müssen, insbesondere wenn sie bereits Kinder haben und die Familienplanung abgeschlossen ist.

Bei Frauen, die noch nicht geboren haben, sollte die Hormonspirale nur dann angewendet werden, wenn andere *kontrazeptive* Methoden nicht einsetzbar sind.

Für stillende Mütter frühestens ab der 6. Woche nach Geburt bzw. wenn sich die Gebärmutter entsprechend zurückgebildet hat.



Die 3-Monats-Spritze

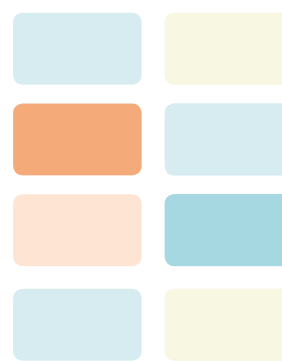


Die 3-Monats-Spritze (Depot-Spritze) ist ebenfalls ein *Gestagen-Präparat* – aller-

dings z.B. gegenüber der Hormonspirale oder der Minipille ziemlich hoch dosiert. Während mit der Minipille das *Gestagen* Tag für Tag geschluckt wird, wird das *Gestagen* hier mit einer Injektion verabreicht, die 3 Monate sicheren Schutz vor einer Schwangerschaft bietet.

Die 3-Monats-Spritze wird in den Po- oder Oberarmmuskel injiziert. Aus dem „Depot“ im Muskel gelangen die *Hormone* langsam ins Blut.

Der Schutz vor einer Schwangerschaft wird durch eine lokale *Gestagenwirkung* (z.B. Verdickung des Gebärmutterhalsschleimes und Verengerung des Aufbaus der Gebärmutter-schleimhaut) erreicht. Zudem kann auch der Eisprung dauerhaft gehemmt werden, das ist aber ab-



hängig von dem verordneten *Präparat*.

Sicherheit

Pearl-Index 0,3–1,4

Anwendungsfehler nicht möglich

Vorteile

Empfängnisschutz hält bei längerer Anwendung dieser Verhütungsmethode etwa 3 Monate an. Eine diskrete Möglichkeit zu verhüten. Erbrechen und Durchfall beeinflussen die Sicherheit nicht.

Nachteile

Höhere Hormondosierung. Wenn man die 3-Monats-Spritze nicht verträgt: die *Nebenwirkungen* halten

länger an – die *Depotwirkung* kann nicht aufgehoben werden. Abhängig von Anwendungsdauer und *Präparat* kann der Wiedereintritt des Eisprungs nach Absetzen evtl. verzögert sein.

Für wen geeignet?

Für Frauen, die sicher verhüten wollen, aber *Östrogene* nicht vertragen. Da sich die *Präparate* in Anwendung und Wirkung unterscheiden, solltest du – falls diese Möglichkeit der Verhütung für dich interessant ist – genauere Informationen über deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt erfragen.



Der Hormonring



Der Hormonring ist ein flexibler Kunststoffling mit einem Durchmesser von

5,4 cm, der *Östrogen* und *Gestagen* enthält. Zur Verhütung führt man ihn in die Scheide ein. Dort bleibt er für 3 Wochen, in denen er konstant geringe Mengen an *Hormonen* abgibt. Anders als bei der Pille werden die *Hormone* über die Schleimhäute in der Scheide aufgenommen. Ähnlich wie bei der Pille sorgt eine Kombination aus *Östrogen* und *Gestagen* dafür, dass der Eisprung ausbleibt. Nach 3 Wochen wird eine 7-tägige Pause ohne Ring eingehalten, in der die Blutung einsetzt. Sie kann noch anhalten, wenn der nächste Ring schon wieder eingelegt werden muss.

Sicherheit

Pearl-Index 0,4 - 0,65

Vorteile

Anwendung nur einmal im Monat. Da die *Hormone* nicht geschluckt werden, müssen sie auch nicht durch Magen und Darm. Das heißt: Erbrechen oder Durchfall haben keinen Einfluss auf die Sicherheit.

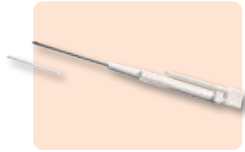
Nachteile

Die Handhabung muss geübt werden. Der Ring kann unter Umständen beim Sex von beiden Partnern gespürt werden. Er kann daher vor dem Sex herausgenommen werden, muss aber innerhalb von 3 Stunden wieder eingeführt werden.

Für wen geeignet?

Für Frauen, die nicht täglich eine Pille einnehmen wollen bzw. sich nicht an konkrete Einnahmezeiten halten wollen oder können.

Das Hormon-implantat



Das Hormon-implantat ist ein kleines flexibles Kunststoffstäbchen, das auf der Innenseite des Oberarms direkt unter der Haut eingesetzt wird. Das macht die Frauenärztin/der Frauenarzt unter einer lokalen Betäubung *ambulant* – das heißt, man kann gleich im Anschluss wieder nach Hause gehen. Das Stäbchen ist so groß wie ein Streichholz und enthält ein *Gestagen*, das über 3 Jahre aus dem Stäbchen freigesetzt wird und so sicheren Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft bietet. Die Wirkung besteht darin, dass der Eisprung gehemmt wird und der Schleim im Gebärmutterhals für Spermien undurchlässig bleibt.

Sicherheit

Pearl-Index 0–0,08

Vorteile

Sehr hohe Verhütungssicherheit. Sicherer Empfängnischutz für 3 Jahre. Auch beim Implantat wird der Magen-Darm-Trakt umgangen, und Erbrechen oder Durchfall können der Sicherheit nichts anhaben.

Nachteile

Häufiger Zwischen- und Durchbruchblutungen. Mögliche Verschlechterung von unreiner Haut.

Für wen geeignet?

Vor allem für Frauen, die *Östrogene* nicht vertragen. Auch für Frauen mit einem unregelmäßigen Lebensrhythmus, die sich nicht täglich um Verhütung kümmern möchten.

Das Hormonpflaster

Das Hormonpflaster ist ungefähr 5 x 5 cm groß und wird entweder auf Bauch, Oberschenkel, Po oder die Außenseite des Oberarms geklebt. Es enthält *Hormone*, die über die Haut aufgenommen werden. Der *kontrazeptive* Schutz beginnt sofort nach Aufkleben des ersten Pflasters. Aus dem Pflaster werden *Östrogen* und *Gestagen* freigesetzt – ungefähr so dosiert wie bei einer Mikropille. Das Pflaster wird 3 Wochen lang jede Woche ausgetauscht. Wenn es keine Hautreizungen verursacht, kann es wieder an die gleiche Stelle geklebt werden. In der Woche ohne Pflaster bekommst du deine Tage, der Empfängnischutz bleibt die ganze Zeit bestehen. Nach der pflasterfreien Woche geht's wieder von vorn los.

Sicherheit

Pearl-Index 0,72 – 0,9

Vorteile

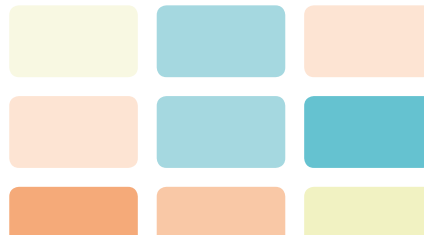
Nur einmal wöchentliche Applikation notwendig. Hohe Verhütungssicherheit. Erbrechen oder Durchfall schränken die verhütende Wirkung nicht ein.

Nachteile

Die Größe und Farbe des Pflasters – es fällt auf und kann deshalb als störend empfunden werden. Auch Hautreizungen sind möglich. Das Pflaster kann sich in seltenen Fällen unbemerkt lösen, und damit ist dann auch kein Verhütungsschutz mehr gegeben.

Für wen geeignet?

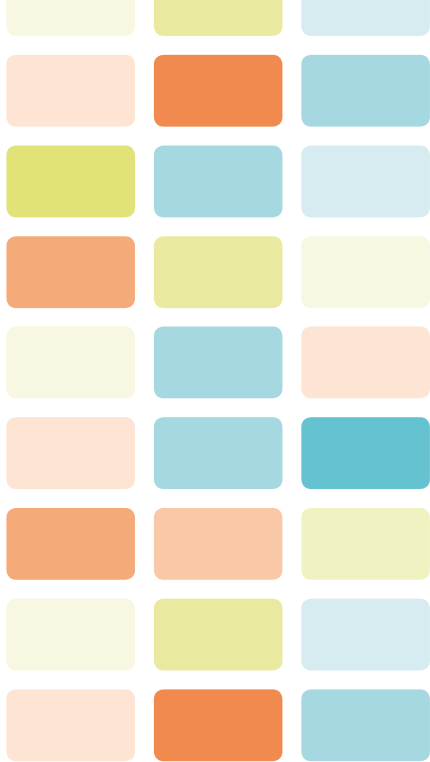
Für Frauen, die konkrete Einnahmezeiten nicht einhalten können oder wollen. Für Frauen, die Probleme mit Magen oder Darm haben.



Notfallverhütung: „Die Pille danach“

Hierbei handelt es sich nicht um eine klassische Verhütungsmethode. Denn „die Pille danach“ ist eine Notbremse und sollte auch ausschließlich so eingesetzt werden.

Wenn du an deinen fruchtbaren Tagen mit deinem Freund schläfst und euch passiert eine Panne, z.B. das Kondom platzt, oder ihr habt die Verhütung einfach vergessen, dann kann eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden, indem du „die Pille danach“ schluckst. „Die Pille danach“ muss rechtzeitig (in jedem Fall innerhalb von 72 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr) eingenommen werden. Die *Hormone* in „der Pille danach“ wirken hauptsächlich über eine Hemmung des Eisprungs. Sie können aber auch zu Veränderungen der Gebärmutter-schleimhaut führen, sodass die Einnistung einer befruchteten Eizelle beeinträchtigt ist.



„Die Pille danach“ soll nur in Ausnahmefällen und nach ärztlicher Beratung genommen werden.

Mehr Informationen zum Thema im Internet: www.pille.com



Mechanische Verhütungs- methoden

Mechanische Verhütungsmittel werden auch Barrieremethoden genannt, weil sie auf unterschiedliche Weise eine Barriere für Spermien bilden. Mit anderen Worten: kein Durchkommen für Samen-

zellen in Richtung befruchtungsfähiger Eizelle. Und wenn keine Verschmelzung von Samen- und Eizelle stattfindet, kann auch keine Schwangerschaft entstehen. Ein Vorteil aller Barrieremethoden ist, dass du sie nur dann anwendest, wenn du sie wirklich brauchst: Sie eignen sich also besonders dann, wenn man nicht so häufig Sex hat oder die Pille vergessen wurde und zusätzliche

Verhütung notwendig ist. Alle diese Methoden enthalten keine Hormone.

Nachteilig ist, dass man diese mechanischen Verhütungsmittel erst mehr oder weniger kurz vor dem Geschlechtsverkehr anwenden kann. Sex ist damit keine richtig spontane Sache mehr, sondern muss genau geplant werden.



Das Kondom



Das mechanische Verhütungsmittel, das mit Sicherheit jeder kennt, ist das

Kondom – auch Präservativ, Pariser oder einfach Gummi genannt. Gummi beschreibt es eigentlich am besten, denn daraus werden Kondome gemacht, einem hauchdünnen Gummi oder Latex, sehr reißfest und undurchlässig für Flüssigkeit. Das Kondom verhindert, dass Spermien in die Scheide gelangen. Kondome, die man in der Apotheke, in Drogeriemärkten und manchmal sogar im Supermarkt bekommt, sind vom Hersteller auf ihre Qualität geprüft. Das garantiert das Gütesiegel auf der Packung. Wenn keins drauf ist: besser Finger weg!

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Verfallsdatum. Wenn es überschritten ist, können die Kondome brüchig werden und möglicherweise reißen oder platzen. Damit ist dann die ganze Verhütung geplatzt.

Sicherheit

Pearl-Index 2–12

Crems, Gleitmittel oder Öle können die Sicherheit beeinträchtigen. Vorsicht mit spitzen Fingernägeln oder unachtsamem Aufreißen der Verpackung.

Vorteile

Einzig wirksamer Schutz gegen *Aids* und andere Infektionskrankheiten! Keine chemische oder *hormonelle* Belastung. Frei von medizinischen Risiken. Leicht erhältlich.

Nachteile

Weniger *kontrazeptiv* sicher. Kann beim Sex als unangenehm empfunden werden. Kontaktallergien möglich (Latexkondome).

Für wen geeignet?

Für Frauen, für die der Eintritt einer Schwangerschaft kein Drama wäre. Bei Partnerwechsel bis zum Aidstest. Gewisser Schutz vor Infektionen. Während der Stillzeit.



Diaphragma, Portiokappe

Das Diaphragma



Das Diaphragma, auch Scheidenspessar genannt, besteht aus Gummi, Silikon oder

Latex. Es wird individuell von der Ärztin/vom Arzt angepasst und von der Frau vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingelegt. Dort sitzt es wie eine elastische Schutzwand vor der Gebärmutter und verhindert, dass Spermien hinein gelangen.

Die Portiokappe

Die Portiokappe ist eine Plastik- oder Gummikappe, die auf den Muttermund gestülpt wird und sich dort festsaugt. Sie ist kleiner als das Diaphragma – nur etwa so groß wie ein Fingerhut. Die Muttermundöffnung wird damit verschlossen, Spermien können nicht in die Gebärmutter hinein gelangen. Richtige Größe und Sitz der Kappe sind entscheidend für

die Verhütungssicherheit. Liegedauer bis zu 3 Wochen.

Sicherheit

Pearl-Index (Diaphragma) 1–20
(in Abhängigkeit von Alter und Erfahrung der Frau)

Pearl-Index (Portiokappe) ca. 6
(Sicherheit höher in Kombination mit einer *spermiziden* Creme).

Vorteile

Wenn zusätzlich *spermizide* Creme benutzt wird, gibt es nur eine geringe chemische, aber keine *hormonelle* Belastung. Anwendung bei Bedarf. Keine systemischen *Nebenwirkungen*.

Nachteile

Weniger sicher. Häufige Manipulationen nötig (Diaphragma). Einlage häufig durch Arzt erforderlich (Portiokappe). In jedem Falle Übung erforderlich.

Für wen geeignet?

Frauen, für die Pille oder Spirale nicht in Frage kommen. Alle, die nicht dauerhaft verhüten möchten. Während der Stillzeit.



Die Kupferspirale



Die Kupferspirale gibt es schon deutlich länger als die Hormonspirale (siehe Seite

46). Sie besteht aus einem kleinen Plastikkörper, der mit einem feinen Kupferdraht umwickelt ist, und enthält keine *Hormone*. Sie wird in die Gebärmutter eingelegt.

Die Ärztin/der Arzt setzt sie meistens während einer Blutung ein, weil in dieser Zeit der Gebärmutterhals leicht geweitet ist. Der richtige Sitz wird per *Ultraschall* kontrolliert.

Die Spirale kann – je nach Modell – für 3–5 Jahre in der Gebärmutter verbleiben. Sie gibt Kupferionen ab, die vor einer Schwangerschaft schützen, indem sie die Beweglichkeit der Spermien hemmen. Außerdem wird die Gebärmutter Schleimhaut so verändert, dass eine eventuell befruchtete Eizelle sich nicht einnisten kann.

Sicherheit

Pearl-Index 0,9–3

Vorteile

Verhütungssicherheit für 3–5 Jahre.
Keine *hormonelle* Belastung.

Nachteile

Regelmäßige Kontrollenerfordernisse per *Ultraschall* alle 6 Monate von der Ärztin/vom Arzt checken lassen.
Kann sich nachteilig auf die Blutung auswirken: länger, stärker und schmerzhafter.

Für wen geeignet?

Für alle Frauen, die eine langfristige, hormonfreie Verhütung wollen. Bei Pillenunverträglichkeit oder für Frauen, die nicht mit *Hormonen* verhüten dürfen/wollen.

Natürliche Verhütungsmethoden

Diese Art der Verhütung greift nicht in die natürlichen Vorgänge im Körper ein. Deshalb ist es auch nicht ganz richtig, überhaupt von Verhütungsmethoden zu sprechen.

Die natürlichen Methoden basieren auf der Beobachtung der natürlicherweise in Erscheinung tretenden Symptome während der fruchtbaren und unfruchtbaren Phase im Zyklus der Frau. Sie helfen dabei, die fruchtbaren Tage zu ermitteln. An diesen Tagen ist Sex tabu – es sei denn, man greift auf ein Verhütungsmittel zurück. An den unfruchtbaren Tagen, die ebenfalls ziemlich genau ermittelt werden können, kann man dafür miteinander schlafen, ohne zu verhüten.

Temperatur- und Kalender-Methode nach Knaus-Ogino

Für natürliche Verhütungsmethoden braucht man z. B. ein Fieberthermometer, Vordrucke für die Temperaturkurve (gibt's bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt oder in der Apotheke), und man muss seinen Körper ganz genau kennen und beobachten. Letzteres erfordert sehr viel Disziplin, aber auch Zeit. Außerdem wird die Spontaneität des Liebeslebens dadurch ziemlich eingeschränkt. Sex nach Zeitplan und nicht nach Verlangen – das muss man mögen, sonst kommt diese Art der Verhütung sicher nicht in Frage.

Als natürliche Verhütungsmethoden angewendet werden z. B. die Temperatur- und Kalender-Methode nach Knaus-Ogino. Mithilfe der Aufwachttemperatur, der Veränderung der Schleimstruktur in der Scheide und einer relativ komplizierten Rechen-

methode werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Zyklus ermittelt.

Sicherheit

Pearl-Index

(Temperatur-Methode) 3

Pearl-Index (Kalender-Methode nach Knaus-Ogino) 9

Vorteile

Funktioniert als Empfängnisverhütung an unfruchtbaren Tagen, aber auch bei Kinderwunsch, weil die fruchtbaren Tage bestimmt werden können.

Nachteile

Weniger kontrazeptiv sicher. Lernphase, hohe Disziplin erforderlich. Sexuelle Enthaltsamkeit an fruchtbaren Tagen.

Für wen geeignet?

Für Frauen mit regelmäßigen Zyklen, die ein ausgeprägtes Körperbewusstsein und viel Disziplin mitbringen.

Coitus interruptus

Der Coitus interruptus wird übrigens auch als eine Form der natürlichen Empfängnisverhütung praktiziert und soll der Vollständigkeit halber hier nicht fehlen. Beim Coitus interruptus (was nichts anderes heißt als unterbrochener Geschlechtsverkehr) passt der Mann auf, zieht sein Glied kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide und „kommt“ außerhalb. Dabei dürfen aber die Spermien auf keinen Fall in die Nähe der Scheide gelangen – auch nicht über die Hände.

Sicherheit

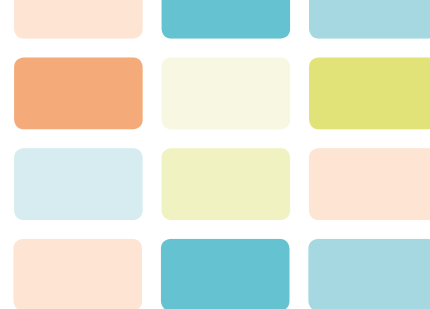
Pearl-Index 4–18

Vorteile

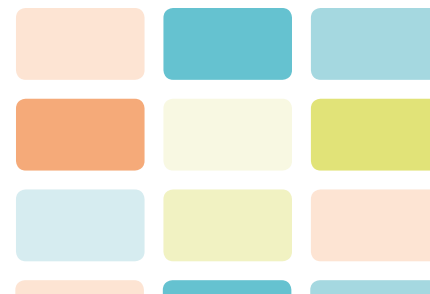
Keine.

Nachteile

Er ist vor dem *Orgasmus* wieder draußen, es macht nicht mal richtig Spaß – und du kannst trotzdem schwanger werden. Vor dem eigentlichen Samenerguss gibt der Mann



nämlich unkontrolliert eine geringe Menge Flüssigkeit mit befruchtungsfähigem Samen ab: „Liebeströpfchen“ oder „Sehnsuchtströpfchen“ nennt man die. Und obwohl es wirklich nur Tröpfchen sind, finden sie ihren Weg zu einer befruchtungsfähigen Eizelle.





Chemische Verhütungsmittel

Es gibt einige Verhütungsmittel, die auf chemischer Basis hergestellt werden. In Form von Gel, Creme, Zäpfchen, Schaum, Schwämmchen und Vaginaltabletten. Alle bekommst du ohne Rezept in der Apotheke. Diese Mittel inaktivieren die Spermien. Als alleinige Verhütung sind all diese Mittel aber ziemlich unsicher.

Am besten nur als zusätzlichen Schutz zusammen mit Kondom (siehe Seite 53), Diaphragma (siehe Seite 54) oder Portiokappe (siehe Seite 54) benutzen.

Aber Vorsicht: Nicht alle Mittel dürfen mit Kondomen zusammen benutzt werden. Es gibt welche, die das Gummi angreifen und brüchig werden lassen. Unbedingt in der Apotheke informieren und den Beipackzettel lesen!

Gel, Scheidenzäpfchen, Schaum, Creme, Schwämmchen, Vaginaltabletten

Alle diese Mittel werden in die Scheide eingeführt. Die *Präparate* wirken ganz unterschiedlich: Sie können Spermien abtöten oder bewegungsunfähig machen und bilden eine Barriere, gegen die Spermien keine Chance haben. Einige verwandeln sich in zähen Schaum oder Schleim, der den Muttermund verschließt.

Sicherheit

Pearl-Index 3–21

Am besten nur zusammen mit anderen Verhütungsmitteln benutzen. Das Schwämmchen, das mit *Spermiziden* getränkt ist, ist das sicherste chemische Verhütungsmittel. Du schiebst es direkt vor den Muttermund, dort sitzt es als Barriere und saugt Spermien regelrecht auf. Das Schwämmchen darf erst 6 bis 8 Stun-

den nach dem Sex wieder rausgeholt werden.

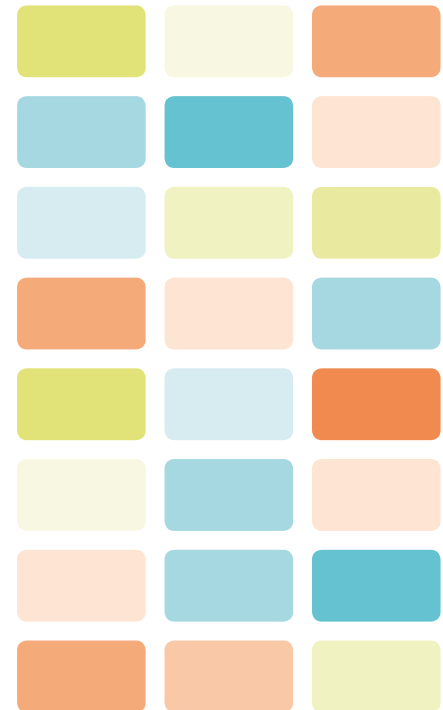
Vorteile

Bei Bedarf jederzeit einsetzbar. Keine *hormonelle* Belastung. Eher bei seltenen sexuellen Kontakten.

Nachteile

Spontaner Sex nicht wirklich möglich. Erst direkt oder ungefähr 10–30 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr können die chemischen Mittel angewendet werden. Dazu musst du dich auf den Rücken legen und sie ganz tief in die Scheide einführen. Sonst besteht die Gefahr, dass sie wieder rausfließen.

Sie wirken nur eine Stunde. Auch in dieser Stunde kann man nicht mehr als ein Mal miteinander schlafen, ohne das Mittel erneut zu benutzen. Alle Mittel können zu Brennen oder Juckreiz führen – und zwar bei beiden Partnern. Es gibt Schaumzäpfchen, bei denen ein Wärmegefühl entsteht, sobald sie ihre Wirkung entfalten.



**Sicherheit
(Pearl-Index*)**

Wirkweise

**Positive
Aspekte**

Zu beachten

**Kosten pro
Monat/Jahr**

Für wen geeignet?

Mikropille 24vier



0,4-0,8

Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung

Um 3 Tage verkürzte hormonfreie Pause; weniger Hormonschwankungen während des Zyklus; einfaches Einnahmeschema (täglich 1 Tablette) über 28 Tage; leichtere und kürzere Entzugsblutungen

Tägliche Einnahme über 28 Tage ohne Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 11,35-19,67 € pro Monat
(je nach Präparat und Packungsgröße)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für fast jede gesunde junge Frau, die sicher verhüten will

Mikropille 21/7



0,1-0,9

Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung

Schützt wie andere Pillen durchgehend vor einer Schwangerschaft; diese Art der Mikropille hat das klassische Einnahmeschema, nach dem viele Pillen eingenommen werden und das den meisten Frauen bekannt ist

Tägliche Einnahme über 21 Tage, danach 7 Tage Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 5,50-20 € pro Monat
(je nach Präparat und Packungsgröße)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für fast jede gesunde junge Frau, die sicher verhüten will

Mikropille mit natürlichem Östrogen



0,42-0,79

Tablette, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält; verhindert den Eisprung

Auf der Basis von natürlichem Östrogen; dynamisches Dosierungsschema, das dem natürlichen Zyklus angepasst ist

Tägliche Einnahme über 28 Tage ohne Pause; Erbrechen, Durchfall oder bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Sicherheit; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 12,65–21 € pro Monat
(je nach Packungsgröße)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für gesunde junge Frauen, die sicher verhüten wollen und sehr körperbewusst sind

Hormonspirale



0,2

Kleines flexibles Kunststoff-T, das das Hormon Gestagen enthält; verhütet „lokal“ in der Gebärmutter; der Eisprung wird nicht verhindert

Keine Anwendungsfehler möglich; kann bis zu 5 Jahre liegen bleiben; Monatsblutungen werden schwächer; Anwendung auch in der Stillzeit möglich; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht

Wird durch den Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt/entfernt; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten; in den ersten 3 bis 6 Monaten Blutungsstörungen möglich

ca. 5–6,60 € pro Monat
(ca. 300–400 € für 5 Jahre inkl. Einsetzen)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die bereits Kinder haben und eine sichere Langzeitverhütung wollen

Sicherheit
(Pearl-Index*)

Wirkweise

Positive
Aspekte

Zu beachten

Kosten pro
Monat/Jahr

Für wen geeignet?



Sicherheit (Pearl-Index*)
Wirkweise
Positive Aspekte
Zu beachten
Kosten pro Monat/Jahr
Für wen geeignet?

Hormonimplantat



0-0,08

Kunststoffstäbchen mit dem Hormon Gestagen; wird in den Arm implantiert; verhindert den Eisprung

Keine Gefahr von Einnahmefehlern; 3 Jahre anhaltender Empfängnischutz; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht

Implantation/Entfernung durch den Frauenarzt; unregelmäßige Blutungen und Verschlechterung des Hautbildes möglich; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 9,70–11,20 € pro Monat
(ca. 350–405 € für 3 Jahre inkl. Einsetzen)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten

Minipille



0,5–3

Tablette, die das Hormon Gestagen enthält; führt zur Verdickung des Cervix-Schleims; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle

Enthält kein Östrogen; Einnahme auch in der Stillzeit möglich

Durchgängige tägliche Einnahme immer zur gleichen Zeit (Spielraum 3 Stunden) d. h., bei der Einnahme große Disziplin erforderlich; Zyklusunregelmäßigkeiten sind möglich; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 8,50–18 € pro Monat
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sehr diszipliniert bei der Einnahme sind

3-Monats-Spritze



0,3-1,4

Depot-Spritze mit dem Hormon Gestagen; verhindert die Befruchtung und Einnistung der Eizelle

Enthält kein Östrogen; keine Gefahr von Einnahmefehlern; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht; 3 Monate anhaltende Verhütungswirkung

Wird alle 8 bis 12 Wochen durch den Frauenarzt gespritzt; unregelmäßige Blutungen und Gewichtszunahme möglich; evtl. Nebenwirkungen können wegen der Depotwirkung länger anhalten; nach Absetzen kann der Eisprung evtl. verzögert eintreten

ca. 10 € pro Monat
(ca. 120 € pro Jahr inkl. spritzen)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die keine Östrogene vertragen und sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten

Hormonring



0,4-0,65

Scheidenring aus Kunststoff (Durchmesser 5,4 cm); enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung

Anwendung nur 1x im Monat nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht

Eventuell als unangenehm empfundene Selbstmanipulation bei Einlage in die Scheide; kann beim Sex spürbar sein und unbemerkt verloren gehen; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 23 € pro Monat
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten

**Sicherheit
(Pearl-Index*)**

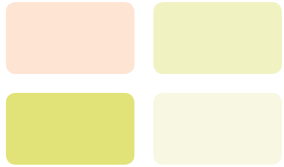
Wirkweise

**Positive
Aspekte**

Zu beachten

**Kosten pro
Monat/Jahr**

Für wen geeignet?



Sicherheit (Pearl-Index*)
Wirkweise
Positive Aspekte
Zu beachten
Kosten pro Monat/Jahr
Für wen geeignet?

Hormonpflaster



0,2-0,9

Hautfarbenedes Pflaster (ca. 5x5cm); enthält die Hormone Östrogen und Gestagen; wirkt wie die Pille, verhindert den Eisprung

Applikation nur 1x wöchentlich nötig; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht

„Sichtbare“ Verhütung; Pflaster kann sich ablösen und verloren gehen; Hautreizungen möglich; in Abhängigkeit von der individuellen Reaktion auf Hormone können Nebenwirkungen auftreten

ca. 19,80 € pro Monat
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die sich nicht täglich um die Verhütung kümmern möchten

Kupferspirale



0,9-3

Kleines Kunststoff-T mit Kupferdraht; verhindert die Beweglichkeit der Spermien und die Einnistung der Eizelle

Kein Anwendungsfehler möglich; Liegedauer 3-5 Jahre; keine hormonelle Belastung; Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen die Sicherheit nicht

Einlage/Entfernung in die Gebärmutter und regelmäßige Kontrolle durch den Frauenarzt; oft längere und schmerzhaftere Periode

ca. 4-6,10 € pro Monat
(ca. 170-220 € für 3-5 Jahre inkl. Einsetzen)
Bis zum 20. Lebensjahr tragen die Kassen die Kosten

Für Frauen, die bereits Kinder haben und eine langfristige hormonfreie Verhütung wünschen/benötigen

Kondom



2-12

Gummschutz, der über das steife Glied gezogen wird; das Ejakulat (Sperma) gelangt nicht in die Scheide

Bietet wirksamen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten; mit anderen Verhütungsmethoden kombinierbar; keine hormonelle Belastung

Kann platzen oder reißen; Cremes, Gele können die Sicherheit beeinträchtigen; die Anwendung beim Sex kann als störend empfunden werden; Latexallergie möglich

ca. 0,30-1 € pro Stück; rezeptfrei

Für Frauen ohne festen Partner oder bei Partnerwechsel; zum Schutz vor Aids oder anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen

Diaphragma/ Portiokappe



1-20

Gummikappe, die in der Scheide vor dem Muttermund sitzt; verhindert das Eindringen von Spermien; Kombination mit spermizider Creme oder einem Gel

Kann bis zu 2 Stunden vor dem Verkehr eingesetzt werden; 3 Wochen Liegedauer; keine hormonelle Belastung

Anpassung (Portiokappe) durch den Frauenarzt notwendig; Entfernung kann frühestens 6 Stunden nach dem Sex erfolgen

ca. 15-25 € pro Stück; spermizides Mittel ca. 8 €; rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Für Frauen, für die Pille und Spirale nicht in Frage kommen oder die nicht dauerhaft verhüten wollen

**Sicherheit
(Pearl-Index*)**

Wirkweise

**Positive
Aspekte**

Zu beachten

**Kosten pro
Monat/Jahr**

Für wen geeignet?

**Sicherheit
(Pearl-Index*)**

Wirkweise

**Positive
Aspekte**

Zu beachten

**Kosten pro
Monat/Jahr**

Für wen geeignet?

Zeitwahl- methoden (Computer, Knaus- Ogino, Billings)



0,3-20

Bestimmung des Eisprungs durch Messung des Hormonspiegels und/oder Temperaturmessung und/oder Zyklusberechnung

Methode kann einerseits zur Empfängnisverhütung und andererseits zur Bestimmung der fruchtbaren Tage bei Kinderwunsch eingesetzt werden; keine hormonelle Belastung

Lernphase und sehr sorgfältige, regelmäßige Messung notwendig; an fruchtbaren Tagen sind andere Verhütungsmethoden erforderlich

ca. 10-13 € pro Monat für die Teststäbchen
(ca. 75-500 € für die Anschaffung)

Für Frauen mit regelmäßigen Zyklen, ausgeprägtem Körperbewusstsein und viel Disziplin

Chemische Verhütungs- mittel



3-21

Spermizide als Zäpfchen, Schaum, Creme oder Gel; anzuwenden in der Scheide; bilden eine Barriere für die Spermien und hemmen zusätzlich die Spermien-Beweglichkeit

Bei Bedarf jederzeit anwendbar;
keine hormonelle Belastung

ca. 10 Min. vor dem Verkehr in die Scheide einführen; wirkt nur ungefähr eine Stunde; Brennen in der Scheide und/oder am Penis möglich

ca. 10-30 € pro Packung

Als alleiniger Schutz zu unsicher; nur zu empfehlen in Verbindung mit Kondom oder Diaphragma/Portiokappe

Glossar

Aids

Das *HI-Virus*, das Aids verursacht, greift das Abwehrsystem des Körpers an und zerstört es. Dadurch kann sich der Körper nicht mehr vor Infekten schützen. Diese brechen leichter aus, und das Risiko, z. B. an einer eigentlich „harmlosen“ Grippe zu sterben, wird im Verlauf der Erkrankung immer größer. Die Erreger befinden sich in allen Körperflüssigkeiten, besonders hoch konzentriert in Sperma und Blut. Aids ist nicht heilbar. Safer Sex heißt: Sex nur mit Kondom – das schützt in den allermeisten Fällen vor einer HIV-Infektion.

Akne

Eine Hautkrankheit, bedingt durch eine Störung der Talgdrüsenfunktion – was zu Mitessern, entzündlichen Knötchen, Pusteln und im schlimmsten Fall zu Abszessen im Gesicht, auf dem Rücken und der Brust führen kann. Unbedingt zur Ärztin/zum Arzt damit und nicht selbst „herumdoktern“ – Akne kann schlimme Narben

hinterlassen, wenn sie falsch behandelt wird.

ambulant

Eine ambulante Behandlung beim Arzt oder im Krankenhaus bedeutet, dass man im Anschluss daran gleich wieder nach Hause darf.

Androgene

Sammelbegriff für die männlichen Sexualhormone.

Antibiotika (Mehrzahl)

Ein Antibiotikum ist ein Medikament, das gegen Infektionen wirkt, die durch Bakterien hervorgerufen werden.

Befruchtung

Wenn Ei- und Samenzelle verschmelzen nennt man das Befruchtung.

beschnitten

Wenn ein Mann oder Junge beschnitten ist, wurde die Vorhaut des Gliedes entfernt, und die Eichel liegt frei. Die Beschneidung wird sowohl aus religiösen als auch aus medizinischen Gründen durchgeführt.

Depotwirkung

In einem Depot befindet sich eine bestimmte Menge eines Wirkstoffes, der über einen längeren Zeitraum nach und nach abgegeben wird und wirkt.

Ejakulat

Die bei der Ejakulation austretende Flüssigkeit wird Ejakulat genannt.

Ejakulation

Samenerguss beim sexuellen Höhepunkt (= *Orgasmus*).

Erektion

Wenn der Penis durch Blutansammlung in den Schwellkörpern steif wird.

Gelbkörperhormon

Progesteron ist das natürliche Gelbkörperhormon, das im Eierstock gebildet wird. Es bereitet den Körper u. a. auf eine Schwangerschaft vor und sorgt für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft.

Genitalbereich

Die Geschlechtsorgane werden auch

Genitalien genannt. Entsprechend umfasst der Genitalbereich bei Frauen wie Männern die äußeren und inneren Geschlechtsorgane.

Gestagene

Stoffklasse von synthetischen *Hormonen*, die ähnliche Eigenschaften wie das natürliche *Gelbkörperhormon* Progesteron haben.

HI-Virus (HIV–human immunodeficiency virus)

Das HI-Virus schädigt oder zerstört bestimmte Zellen der Immunabwehr. Dadurch kann der Körper Bakterien, Viren oder Pilze nicht mehr effektiv bekämpfen. Deshalb wird man empfänglicher für Infektionen, mit denen der Körper normalerweise problemlos fertig würde, sowie für bestimmte Krebsarten.

Hoden

Der Hoden ist die männliche Keimdrüse, in der die Spermien und das Geschlechtshormon *Testosteron* gebildet werden. Durch die vielfach gewundenen Samenkanälchen wird beim

Mann eine enorme Vergrößerung der Hodenoberfläche erreicht. Die Länge aller Kanälchen in beiden Hoden beträgt ca. 500 m; erst dadurch wird die tägliche Produktion von ca. 100 Millionen Spermien möglich.

Hormone

Von inneren Drüsen gebildete körpereigene Wirkstoffe, die über das Blut zu verschiedenen Organen transportiert werden und bereits in sehr geringen Konzentrationen den Stoffwechsel der Organe beeinflussen. Hierzu zählen z. B. die Geschlechtshormone.

Humanes Papilloma-Virus (HPV)

Auch als Warzenvirus bezeichnet. Es gibt viele verschiedene humane Papilloma-Virustypen. Durch einige Virentypen entstehen Warzen (sogenannte Feigwarzen) im *Genitalbereich*. Die Viren werden meist durch Sexual- oder sonstigen intimen Körperkontakt übertragen.

Kontrazeption

Der medizinische Fachbegriff für Empfängnisverhütung, entsprechend

ist ein Kontrazeptivum ein Verhütungsmittel.

Nebenwirkungen

Wenn ein Arzneimittel unerwünschte Wirkungen hat, spricht man von Nebenwirkungen. Beispiel: Eine Kopfschmerztablette, auf leeren Magen genommen, kann Übelkeit hervorrufen.

Onanieren

Wenn man sich selbst streichelt und so zum *Orgasmus* kommt, nennt man das Onanie (Selbstbefriedigung).

oraler Ovulationshemmer

Zum Beispiel die Pille. Oral, weil sie geschluckt wird. Ovulationshemmer, weil sie die Ovulation (den Eisprung) unterdrückt.

Orgasmus

Sexueller Höhepunkt bei Mann und Frau. Beim gesunden und nicht sterilisierten Mann mit der *Ejakulation* des Samens verbunden. Beim Orgasmus entwickelt sich ein starkes Lustempfinden.

Östrogene

Weibliche Geschlechtshormone, die zusammen mit Progesteron die Fortpflanzungsvorgänge regulieren. Östrogene bewirken die Ausbildung weiblicher Geschlechtsmerkmale, die Reifung der Eizelle und den Eizelltransport.

PMS (prämenstruelles Syndrom)

Beschwerden, die einem an den Tagen vor den Tagen das Leben schwer machen. Äußern sich zum Beispiel in Brustspannen, geschwollenen Gliedmaßen (Arme, Finger, Beine), Völlegefühl, Ziehen im Unterleib sowie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Spannungsgefühlen, Konzentrationsschwierigkeiten. Aggressivität, Ängstlichkeit, Antriebslosigkeit, Heißhungerattacken.

Präparat

Ein anderes Wort für Medikament.

Psychopharmaka

Substanzen, die die Aktivität des Gehirns beeinflussen und so eine Wirkung auf die seelischen Funktionen haben. Lindern Beschwerden, die durch Veränderung der Psyche (Stimmung, Gefühle etc.) hervorgerufen werden.

Spekulum

Trichter- oder röhrenförmiges Instrument, das in die natürlichen Öffnungen des Körpers zur Untersuchung eingeführt wird, z.B. Nase, Ohren, Mund, Scheide und Darm.

Spermizide

Spermienabtötende Mittel zur Verhütung.

Talgdrüse

Drüse der Haut, die Talg absondert und somit Haut (und Haar) gegen das Austrocknen schützt.

Testosteron

Männliches Geschlechtshormon, stärkstes natürliches *Androgen*; wichtigstes Hormon für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale.

Ultraschall

Mit einem Ultraschallgerät kann man die inneren Organe mittels Schallwellen auf einem Bildschirm sichtbar machen und so feststellen, ob alles in Ordnung ist. Während einer Schwangerschaft wird die Entwicklung des Babys per Ultraschall verfolgt.

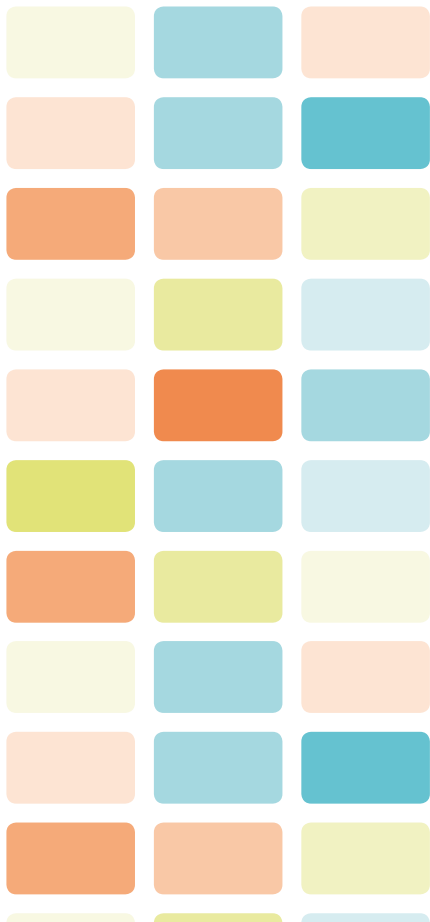
Verschmelzung

Siehe *Befruchtung*: Samen- und Eizelle verschmelzen.

Verträglichkeit

Die Verträglichkeit gibt an, wie gut ein Arzneimittel vertragen wird, das heißt, ob es unerwünschte *Nebenwirkungen* auslöst oder nicht.

Rat und Hilfe



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)

51101 Köln
www.bzga.de

Wildwasser

Arbeitsgemeinschaft gegen sexu- ellen Missbrauch an Mädchen e. V.

Mehringdamm 50
10961 Berlin
Tel.: 030-7865017
www.wildwasser-berlin.de

Pro Familia

Deutsche Gesellschaft für Sexual- beratung und Familienplanung e. V.

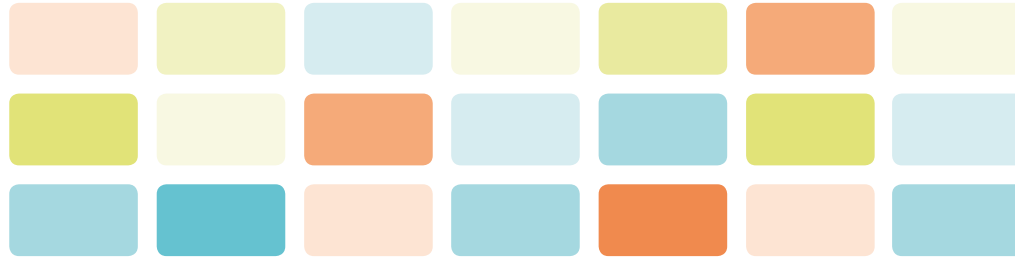
Stresemannallee 3
60596 Frankfurt
Tel.: 069-639002
www.profamilia.de

Deutscher Kinderschutzbund Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendtelefon e. V.

Tel.: 0800-1110333
www.kinderundjugendtelefon.de
E-Mail: info@nummergegenkummer.de
Montag bis Freitag von 15.00 bis
19.00 Uhr

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.

Hinüberstraße 8
30175 Hannover
Tel.: 0511-304850
www.kinderschutzbund.de
E-Mail: info@dksb.de



Geschafft.

Über 70 Seiten, die dir hoffentlich einen detaillierten Überblick über alle geeigneten (und nicht so geeigneten) Verhütungsmittel verschafft haben. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für dein Interesse!

Solltest du noch Fragen haben, kannst du dich natürlich an deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt wenden oder direkt an uns:

Hotline: 01 80-4090909*

Montags bis Freitag von 08:00 bis 18:00 Uhr

*0,20 € pro Anruf aus dem deutschen Festnetz

per E-Mail:

gynaekologie@bayerhealthcare.com

Bayer Vital GmbH
Bayer Schering Pharma
BU Women's Healthcare
51368 Leverkusen
Internet: www.bayervital.de

Weitere Broschüren zu anderen Themen erhältst du unter:

www.pille.com

www.24vier.de

www.pille-mit-q.de

Bayer Vital GmbH
Bayer Schering Pharma
51368 Leverkusen

Internet: www.pille.com
www.24vier.de
www.pille-mit-q.de