

SEX & TIPPS

GEMEINSAM VERHÜTEN



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

 **LOVELINE.de**

INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Warum ist es eigentlich wichtig zu verhüten?
- #04 Richtig verhüten von Anfang an
- #04 Kondom & Pille = ein Partner-Projekt
- #05 Drei typische Verhütungsirrtümer
- #06 Verhütungsmethoden
- #08 Verhütungs-Quiz: Wie gut wisst ihr Bescheid?
- #10 Achtung Risiko!
- #11 So bringst du Verhütung ins Spiel
- #12 „Hilfe, jetzt ist doch was passiert...“ – Was nun?
- #13 Infos & Beratung

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
Maarweg 149–161,
50825 Köln
www.bioeg.de
Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei
Redaktion: Volker Schmidt-Cox
Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster
Fotos: Gettyimages

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Auflage: 9.100.12.25
Artikelnummer: 13066007

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

WARUM IST ES EIGENTLICH WICHTIG ZU VERHÜTEN?

Wenn du unter 18 Jahre alt bist, sind deine Eltern für dich verantwortlich.

Sicher machen sie sich Gedanken darüber, ob du verhütet. Vielleicht wollen sie mit dir darüber sprechen. Wenn du dich gut auskennst und weißt, was du tust, werden sie wahrscheinlich beruhigt sein und dir vertrauen.

Wieso geht das alle etwas an?

Wenn zwei Personen Sex miteinander haben und nicht verhüten, können sie schon sehr früh Mutter und Vater werden. Also wenn z. B. ein Mädchen mit einem Jungen Sex hat.

Wenn zwei Personen mit dem gleichen Geschlecht Sex haben, müssen sie sich keine Gedanken über die Verhütung einer Schwangerschaft machen. Also wenn ein Mädchen Sex mit einem Mädchen oder ein Junge Sex mit einem Jungen hat.

Menstruation (Monatsblutung) und Samenerguss – so entstehen Kinder!

Eine Schwangerschaft entsteht, wenn Spermazellen aus dem Penis durch die Vagina (Scheide) und die Gebärmutter in die Eileiter gelangen und dort auf eine Eizelle treffen. Eizelle und Spermazelle verschmelzen dort miteinander. Damit ist die Eizelle befruchtet und wandert in die Gebärmutter, um sich dort einzunisten.

Eine Schwangerschaft beginnt.

Mädchen können schwanger werden, sobald sie ihren ersten Eisprung hatten. Das kann schon vor der ersten Menstruation (Monatsblutung) der Fall sein! **Mädchen können also schwanger werden, wenn sie ihre Menstruation noch gar nicht hatten.** Jungen, die einen Samenerguss haben, können Kinder zeugen. Denn ihr Sperma enthält Millionen von Spermazellen die in den Hoden gebildet werden.

Tipp: Auf [LOVELINE.de](https://www.LOVELINE.de) findest du mehr zum Thema. Schau unter > Verhütung im Kapitel > Fruchtbarkeit.

Der weibliche Zyklus

Als Zyklus wird ein Kreislauf oder ein Ereignis bezeichnet, das regelmäßig wiederkehrt. Der weibliche Zyklus ist die Zeit zwischen dem ersten Tag der Menstruation (Monatsblutung) und dem letzten Tag vor der nächsten Menstruation. Die Länge des Zyklus ist unterschiedlich. Bei einem Zyklus von z. B. 28 Tagen liegt der Eisprung etwa in der Mitte. Er kann aber auch ein paar Tage früher oder später stattfinden.

Wann kann ein Mädchen schwanger werden?

In der Zeit des Eisprungs ist die Wahrscheinlichkeit am größten. Wann das ist, lässt sich jedoch nie genau vorhersagen: Der Eisprung kann sich durch Aufregung, Stress, Krankheiten, Reisen oder Gewichtsschwankungen verschieben. **Nach dem Eisprung kann die Eizelle innerhalb von 24 Stunden im Eileiter befruchtet werden.** Aber Vorsicht: Spermazellen können bis zu fünf Tage überleben und auf eine Eizelle „warten“. Menstruation und Eisprung lassen sich also nie genau vorhersagen! Und die Spermazellen können „warten“! **Also solltest du an allen Tagen sorgfältig und sicher verhüten.**

Sind Sex und Geschlechtsverkehr eigentlich das Gleiche?

Nicht ganz: „Geschlechtsverkehr“ heißt, dass der Penis in die Vagina (Scheide) oder in den After eingeführt wird. „Sex“ bedeutet noch mehr: neben Geschlechtsverkehr zum Beispiel auch Zungenküsse, Petting, Oralsex oder Selbstbefriedigung.



RICHTIG VERHÜTEN VON ANFANG AN

Damit ein Mädchen nicht schwanger wird, gibt es u. a. zwei für Jugendliche geeignete und sichere Verhütungsmethoden:

- ✚ Jungen können ein Kondom benutzen. So können ihre Spermazellen nicht in den weiblichen Körper gelangen.
- ✚ Mädchen können die „Pille“ nehmen. Die Hormone in der Pille hemmen den Eisprung und verändern die Schleimhaut in der Gebärmutter. So können die Spermazellen weder in die Gebärmutter eindringen noch kann sich dort ein befruchtetes Ei einnisten.

Es gibt aber auch noch andere Verhütungsmittel für Mädchen und Frauen: z. B. das Verhütungspflaster, den Vaginalring, die Hormonspirale oder das Diaphragma. **Du hast die Wahl.** Mehr darüber erfährst du auf [LOVELINE.de!](http://LOVELINE.de)

KONDOM & PILLE = EIN PARTNER-PROJEKT

Mit Verhütung sollten sich alle auskennen. Nur dann können sie gemeinsam entscheiden.

- ✚ Für Jungen ist es wichtig, zu wissen, wie sie ein Kondom benutzen und welches am besten passt. Das Kondom schützt vor ungewollten Schwangerschaften und HIV. Es senkt zusätzlich das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie Chlamydien oder Gonorrhö anzustecken.
- ✚ Für Mädchen ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmethoden für Frauen zu kennen. Keines dieser Mittel schützt vor HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) – auch die Pille nicht. Nutze hierfür Kondome.

DREI TYPISCHE VERHÜTUNGS- IRRTÜMER

Verhüten – so macht ihr gemeinsame Sache!

Informiert euch gemeinsam über Verhütungsmittel. Einigt euch darauf, welche(s) ihr benutzen wollt. Manchmal gibt es Startschwierigkeiten. Vielleicht kommt ihr nicht mit dem Kondom klar. Oder das Mädchen trägt die Pille nicht. Sprecht darüber, statt euch allein damit herumzuquälen!

Von wegen! Jeder Junge, der mit einem Mädchen Sex und/oder Geschlechtsverkehr hat, kann Vater werden. **Also sind Jungs genauso für die Verhütung einer Schwangerschaft verantwortlich.** Denn falls sie Vater werden, müssen sie sich genauso um das Kind kümmern wie die Mutter – auch finanziell.

Irrtum Nr. 3:

Erfahrene Lover passen schon auf... „Keine Sorge, ich mache rechtzeitig einen Rückzieher...“ – einer der größten Irrtümer überhaupt! Den Penis angeblich kurz vor dem Samenerguss herauszuziehen, ist keine Verhütungsmethode! Erstens klappt das selten, denn Lust lässt sich nicht kontrollieren. **Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Spermazellen enthalten.** Erfahrene Lover erkennt ihr daran, dass sie das Kondom immer vor dem ersten Einführen überziehen.

Irrtum Nr. 1:

Beim ersten Mal kann nichts passieren! Falsch. Auch beim ersten Mal können Jungen ein Kind zeugen und Mädchen schwanger werden – **sogar schon vor der ersten Menstruation (Monatsblutung)!** Ihr müsst also von Anfang an verhüten.

Irrtum Nr. 2:

Für die Schwangerschaftsverhütung sind Mädchen verantwortlich.

VERHÜTUNGS- METHODEN



	KONDOMME	PILLE
VORTEILE	<ul style="list-style-type: none"> das einzige Verhütungsmittel für Jungen und Männer schützen gleichzeitig vor HIV und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken fast überall erhältlich kann man immer dabei haben keine Nebenwirkungen keine gesundheitlichen Einschränkungen preiswert 	<ul style="list-style-type: none"> ist das von Mädchen und Frauen am häufigsten verwendete Verhütungsmittel wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt verschrieben zählt zu den sichersten Verhütungsmitteln für Mädchen und Frauen kostenlos bis zum 22. Geburtstag (die gesetzliche Krankenkasse bezahlt); ab dem 18. Lebensjahr fallen maximal 10€ Rezeptgebühr an <p>Kostenlos bis zum 22. Geburtstag!</p>
NACHTEILE	<ul style="list-style-type: none"> können das Liebespiel unterbrechen die richtige Anwendung muss erst geübt werden 	<ul style="list-style-type: none"> schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV ist nicht spontan einsetzbar – die erste Einnahme muss geplant werden kann Nebenwirkungen haben, z. B. Gewichtszunahme, Brustspannen, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Stimmungsschwankungen Auch ist das Risiko für eine Thrombose leicht erhöht.
BESONDERHEITEN	<ul style="list-style-type: none"> wer eine Latex-Allergie hat, kann Kondome aus Kunststoff (Polyurethan) nehmen vor dem ersten Mal ausprobieren, welche Größe passt! Kondome kühl und trocken lagern und nicht der Hitze aussetzen Gleitmittel müssen wasserlöslich sein; Kondome also nicht mit Cremes, Vaseline oder Öl verwenden: Fett kann das Kondom kaputt machen 	<ul style="list-style-type: none"> die erste Pille wird am ersten Tag der Monatsblutung genommen – sie schützt ab dem ersten Tag der Einnahme rechtzeitig ein neues Rezept besorgen bestimmte Medikamente oder Durchfall/Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung – dann muss zusätzlich mit Kondomen verhütet werden <p>Schützt ab der ersten Einnahme</p>
TIPPS	<ul style="list-style-type: none"> Kondom festhalten, wenn du den Penis aus der Vagina (Scheide) ziehst – es könnte sonst in der Vagina stecken bleiben nach dem Abstreifen das Kondom kurz untersuchen; falls es beschädigt oder kaputt ist, ist es möglich z. B. die „Pille danach“ zu besorgen 	<ul style="list-style-type: none"> Pille immer zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen, z. B. morgens oder abends Pille dort hinlegen, wo sie immer gesehen wird, z. B. neben den Wecker oder Zahnputzbecher sich vom Handy erinnern lassen

VERHÜTUNGS- QUIZ

WIE GUT WISST IHR BESCHIED?

Ihr wisst nicht genau, wie ihr Verhütung zur Sprache bringen könnt?

Löst doch einfach dieses Quiz zusammen!

1. Woran erkennt ihr, ob ein Kondom zuverlässig verhütet?

- A am Haltbarkeitsdatum
- B an der Farbe
- C am Prüfzeichen (z. B. CE-Zeichen) und/oder Qualitätssiegel auf der Packung
- D das wisst ihr erst erst nach 9 Monaten genau

2. Wer muss aufpassen, dass ein Mädchen nicht ungewollt schwanger wird?

- A die Eltern
- B die Lehrerinnen und Lehrer
- C der Junge
- D das Mädchen

3. Warum ist es in einer Partnerschaft wichtig, über Verhütung zu sprechen?

- A weil das so schön aufregend ist
- B weil Verhütung beide etwas angeht
- C weil sich sonst jeder auf den anderen verlässt – und dann womöglich keiner von beiden verhütet
- D weil das zu einer verantwortungsvollen Beziehung dazugehört

4. Was macht ihr am besten, wenn das Kondom beim Sex abgerutscht oder geplatzt ist?

- A ihr beschwert euch beim Kondomhersteller
- B ihr diskutiert darüber, wer Schuld hat
- C ihr versteckt euch unter der Bettdecke
- D beide kümmern sich darum, dass das Mädchen möglichst schnell die „Pille danach“ einnimmt

Tipp: Bei manchen Fragen sind mehrere Antworten richtig.

5. Worauf müsst ihr beim Petting achten?

- A dass der Penis nicht zu nahe an die Vagina (Scheide) kommt
- B dass die Zimmertür abgeschlossen ist
- C dass beide auf jeden Fall ihre Jeans anbehalten
- D dass ihr nicht mit feuchtem Sperma an den Fingern die Vaginaöffnung streichelt, denn schon ein kleines Tröpfchen Sperma kann für eine Schwangerschaft ausreichen

6. Was genau ist ein „Lust- oder Sehnsuchtstropfen“?

- A ein alkoholfreies Getränk für frisch Verliebte
- B eine klare geschmeidige Flüssigkeit, die bei sexuell erregten Jungen und Männern schon vor dem Samenerguss an der Eichel aus der Harnröhre kommt und Samenzellen enthalten kann
- C ein Serum aus der Apotheke, das die Lust steigert
- D ein homöopathisches Verhütungsmittel



Sex spontan? Nur mit Kondom!

Bei One-Night-Stands bist du nur mit Kondomen vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Außerdem schützen Kondome vor HIV und senken das Risiko, dass du dich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ansteckst.

Vorsicht deshalb bei Sprüchen wie:

- ✘ „Ist okay, nur noch ein bisschen ohne ...“
- ✘ „Ich pass schon auf, keine Angst ...“
- ✘ „Ich habe gerade meine unfruchtbaren Tage.“
- ✘ „Keine Sorge, ich nehm' die Pille.“

Verzichte lieber auf Geschlechtsverkehr, bevor du es ohne Kondom machst!

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

ACHTUNG,

RISIKO!

Die Situation: Lust-Attacke

Du bist heftig verknallt oder hast plötzlich totale Lust auf Sex?

Das ist verantwortungsvoll:

- ✚ Du hast ein Kondom dabei, wie immer.

Das ist riskant:

- ✚ Du denkst, dass die Lust dich so heftig sowieso nie erwischen kann. Oder du glaubst, dass „schon nichts passieren wird“.

Die Situation: Partylaune

Die Party ist super, deine Stimmung bestens. Du traust dich, eine Person anzusprechen, die du noch nicht so gut kennst. Aber wie regelst du nun die Verhütung mit der/dem sexy Unbekannten?

Das ist verantwortungsvoll:

- ✚ Du bist auf alles vorbereitet. Auf Party und im Urlaub hast du immer ein Kondom dabei.

Das ist riskant:

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

Die Situation: Du kannst nicht Nein sagen.

Ihr habt euch gerade kennengelernt und knutscht heftig herum. Plötzlich will die andere Person mehr und du aber eigentlich noch nicht.

Das ist verantwortungsvoll:

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

Das ist riskant:

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

SO BRINGST DU VERHÜTUNG INS SPIEL

Tu es: Nimm das Kondom raus, pack es aus und zieh es dir oder deinem Partner über! Oder du sprichst die Sache an. Manchmal musst du dich auch einfach durchsetzen.

Ansprechen:

- ✚ Hast du Kondome dabei?
- ✚ Lass uns mal eben noch eine Sache klären ...
- ✚ Zeig mal, wie die (Kondome) aussehen.
- ✚ Lass mal auspacken.
- ✚ Nehmen wir dein oder mein Kondom?
- ✚ Sag mal, wer von uns zieht (jetzt) eigentlich das Kondom über?

Durchsetzen:

- ✚ Ich will echt nicht jetzt schon Mutter oder Vater werden!
- ✚ Ich habe meine Prinzipien – ohne Kondom läuft bei mir gar nichts!
- ✚ Sorry, ich zieh mich jetzt an! Ich will nicht schwanger werden.
- ✚ Sorry, aber ohne Gummi läuft nichts! Ich will keine Gonorrhö oder eine andere STI.

Shopping-Tipp:

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

- ✚ Amor Young (49 mm)
- ✚ on! little tiger (49 mm)
- ✚ worlds best – slim line (49 mm)
- ✚ Erotim slimfit (49 mm)

* Die genannten Marken sind nur Beispiele und keine Werbung für das Produkt. Weitere Infos auch unter [LOVELINE.de](https://www.loveline.de).

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

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

Kondom geplatzt, Pille vergessen oder Angst, dass die Pille nicht wirkt: Es kann immer mal etwas mit der Verhütung schiefgehen. Auch eine Verhütungspanne geht euch beide an.

Jetzt muss es nämlich schnell gehen – denn es besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Für solche Notfälle gibt es die „Pille danach“.

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

Wenn du älter als 14 bist, hat deine Ärztin oder dein Arzt eine Schweigepflicht: Sie oder er darf deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst. Die Schweigepflicht gilt, wenn du deine Entscheidungen schon allein treffen kannst und verstehst, welche Auswirkungen sie haben. Davon überzeugen sich Ärztin oder Arzt im Gespräch mit dir. Mehr über deine Rechte erfährst du in **SEX & TIPPS – Meine Rechte**.

Für den Notfall: die „Pille danach“

Die „Pille danach“ enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhüten – also verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – am besten in den ersten 24 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Du kannst dir aber auch bei deiner Ärztin oder deinem Arzt ein Rezept verschreiben lassen. Wenn du kein Rezept hast, trägst du die Kosten selbst. Mehr Infos zur „Pille danach“ findest du unter LOVELINE.de.

Schwangerschaftstest

Deine Menstruation (Monatsblutung) ist ausgeblieben? In der Apotheke oder Drogerie kannst Du einen Schwangerschaftstest kaufen. Oder du gehst direkt zur Frauenärztin, zum Frauenarzt oder in eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Das hat drei Vorteile: Der Test ist in der Regel kostenlos, er funktioniert sicher und du kannst das Ergebnis mit einer Person besprechen. Mehr Informationen auch auf www.jung-und-schwanger.de.

INFOS & BERATUNG



... zur Verhütung

Wende dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt. Ihr findet sie auch unter dem Fachwort „Gynäkologin / Gynäkologe“.

... zu Sexualität und Partnerschaft

Anonyme und kostenlose Beratung bekommst du bei diesen Beratungsstellen:

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

... bei Kummer und Sorgen

Anonyme und kostenlose Beratung am Telefon bietet das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer: 116111 oder www.nummergegenkummer.de. Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr. Viele interessante Infos findest du unter LOVELINE.de.

Dort kannst du auch kostenlos Broschüren bestellen oder downloaden, z. B.:

- ✦ **Wie geht's – wie steht's?** Wissenswertes für männliche Jugendliche
- ✦ **Aufregende Jahre – Jules Tagebuch** Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät
- ✦ **SEX & TIPPS** – Kurzinformationen für Jugendliche zu weiteren Themen

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:

BiÖG, 50819 Köln
oder: bestellung@bioeg.de
Fax: 0221 / 8992-257
www.loveline.de



Wie funktioniert Verhütung?

Wie schütze ich mich vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor Geschlechtskrankheiten?

Es kann sein, dass du dir diese **FRAGEN** stellst und vielleicht auch schon einige **ANTWORTEN** kennst. In dieser Broschüre erfährst du Fakten zu verschiedenen Verhütungsmethoden, wie das Thema **VERHÜTUNG** gut besprochen werden kann und warum es beide angeht!

Weitere Infos zum Thema findest du auf <https://www.loveline.de/themen/verhuetung/verhueten-geht-beide-an/>



**Viel Spaß beim Lesen
wünscht dir dein BIÖG**