



Aufgabe:

Die Texte können in das Faltheft eingesetzt werden.

Plane die Verhütung schon vor dem 'ersten Mal'

Sprich gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin über Verhütung und wähle schon vor dem ersten Mal ein geeignetes Verhütungsmittel aus. Auch wenn es dir vielleicht peinlich oder unromantisch erscheint.

Sei auch beim Petting vorsichtig. Wenn Samenzellen in die Scheide gelangen, ist es durchaus möglich, beim Petting schwanger zu werden.

Bestehe auf Verhütungsmittel

Verlasse dich nicht aufs „Aufpassen“. Das Herausziehen des Penis vor dem Samenerguss ist keine Verhütungsmethode! Auch wenn der Partner/die Partnerin meint: „Es passiert schon nichts.“

Schütze dich mit Kondomen

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten gleichzeitig schützt. Der Verhütungsschutz hängt jedoch stark von der richtigen Handhabung ab. Deshalb die Kondombenutzung zur Sicherheit vorher (alleine) oder zu zweit beim Petting üben.

Sex mit neuem Partner nur mit Kondom

Beim Sex mit einem neuen Partner oder wenn du deinen Partner noch nicht so gut kennst, solltest du unbedingt mit Kondom verhüten. Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten gleichzeitig schützt.



Aufgabe:

Die Texte können in das Faltheft eingesetzt werden.

Das passende Kondom finden

Damit ein Kondom sicher sitzt und nicht abrutscht, muss bei der Auswahl besonders auf die Breite des Kondoms geachtet werden. Die meisten Kondome sind 52 mm breit. Es gibt aber auch schmalere (tailliert oder contour genannt) und breitere. Die Auswahl ist groß und darunter ein passendes Kondom zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Es kann hilfreich sein, sich zum Beispiel im Internet über die verschiedenen Kondomgrößen zu informieren.

Einigen Jungen sind die normalen Kondome (52 mm) noch zu groß, denn bei den meisten Jungen bis 17/18 Jahren wächst der Penis in Größe und Dicke noch.

Auch bei erwachsenen Männern ist die Penisbreite sehr unterschiedlich.

Schmalere Kondome (49 mm) sind aber nicht in jeder Drogerie oder jedem Supermarkt erhältlich.

Probiere am besten vorher alleine aus, welches Kondom gut passt. Das Kondom sollte glatt sitzen und keine Falten bilden. Außerdem muss es stramm anliegen, darf den Penis aber nicht abschnüren. Zudem ist es wichtig auf die sichere Handhabung zu achten, besonders darauf, beim Herausziehen des Penis aus der Scheide das Kondom festzuhalten, damit es nicht abrutscht.

Achte auf die richtige Einnahme der Pille

Damit die Pille sicher verhütet, muss sie regelmäßig und vorschriftsmäßig eingenommen werden. Lass dich von der Frauenärztin/dem Frauenarzt genau über die Wirkungsweise und die richtige Einnahme aufklären. Frage nach, worauf du achten musst und wenn du etwas nicht verstanden hast.



Aufgabe:

Die Texte können in das Faltheft eingesetzt werden.

Verhüte auch während der Regel

Du kannst auch während der Regel schwanger werden. Deshalb an allen Tagen des Zyklus auf eine sichere Verhütung achten.

Verhütungspanne: Pille danach - je früher, desto besser

Kommt es trotz Verhütung zu einer Panne (Kondom abgerutscht; Pille vergessen oder Wirkung beeinträchtigt), gibt es für diesen Notfall die "Pille danach". Die "Pille danach" muss möglichst innerhalb der ersten 12 Stunden bis spätestens 72 Stunden - je früher, desto besser - nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder einer Panne eingenommen werden.

Suche dir Rat, Hilfe und Beratung

Hast du Fragen zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Verhütung und möchtest mit jemandem darüber sprechen, kannst du zu einer der Beratungsstellen gehen, die bei diesen Fragen gerne weiterhelfen und ebenfalls der Schweigepflicht unterliegen. Adressen und Telefonnummern finden sich im Telefonbuch. Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.