

Kondome

Nur ein Kondom, das dir passt und nicht abrutscht, ist sicher!
Es gibt engere und weitere Kondome. Die meisten Kondome haben eine Breite von 52 mm = Umfang von 104 mm.

Achtung!

Vaseline, Öl, Cremes oder Fett zerstören Latex-Kondome!
Nur geeignete Gleitmittel benutzen. Fragen zu Kondomen und deren Anwendung? Frag uns!

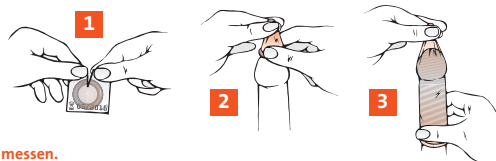
Zu beachten:

- CE-Zeichen (Qualitätssiegel) auf der Verpackung?
 - Beschädigungen sichtbar?
 - Noch haltbar?
 - Kondompackung vorsichtig aufreißen
 - Fingernägel, Piercings etc. können das Kondom beim Abrollen beschädigen

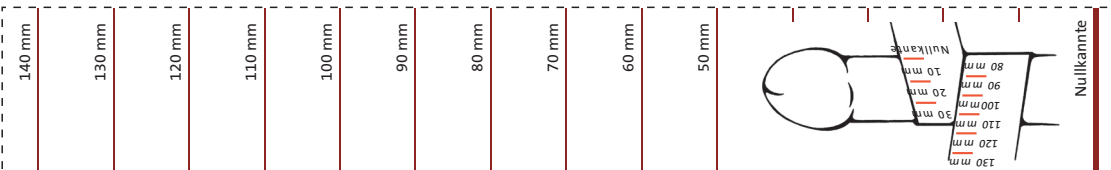
Und so geht's

- Vorhaut zurückziehen
 - Zipfelchen zudrücken, damit die Luft raus und Platz fürs Sperma da ist
 - Kondom über den steifen Penis ziehen
- auf richtige Abrollrichtung achten
 - Falsch rum abgerollt? Neues Kondom!
 - vorsichtig bis ganz nach unten abrollen
- nach dem Samenerguss:
Kondom festhalten beim Rausziehen

Nicht vergessen: Kondome sind der einzige sichere Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten wie Aids!



Um nach einem passenden Kondom zu suchen, kannst du deinen Penisumfang messen.
Messstreifen ausschneiden (Achtung, scharfe Schnittkanten!), um den steifen Penis legen und Umfang an der Null-Kante ablesen.



www.sextra.de
Anonyme E-Mail-Beratung von pro familia

www.profamilia.de
Homepage des Bundesverbandes

www.loveline.de
Jugendseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Herausgeber
Sexualpädagogischer Arbeitskreis
des pro familia Landesverbands NRW e. V.



Stand 1./2016



Verhütung
aber sicher!

Eine Infobroschüre für Jugendliche

Die Pille

Die Pille verhindert jeden Monat auf's Neue deinen Eisprung.

Wichtig: Täglich zur gleichen Zeit einnehmen!
(bis auf die Einnahmepause vor der neuen Packung)

Wo erhältlich? Ab wann? Wie teuer?

- Die Pille gibt es über ein Rezept von der Frauenärztin/dem Frauenarzt – auch bei pro familia. Eine Einwilligung der Eltern bei Mädchen ab 14 Jahren ist nicht zwingend notwendig. Darüber entscheidet die Ärztin/der Arzt.
- Unter 20 Jahren übernimmt die gesetzl. Krankenkasse die Kosten (ab 18 Jahren plus Zuzahlungen).

Nebenwirkungen

Die Pille ist ein Eingriff in deinen Hormonhaushalt. Es kann – muss aber nicht – zu verschiedenen Nebenwirkungen kommen:

- Kopfschmerzen und Übelkeitsgefühle,
- Blutungsstörungen und Brustspannen,
- Gewichtszunahme,
- depressive Stimmungen und Unlust;
- bei Raucherinnen: erhöhte Thrombosegefahr (Blutgerinnsel in den Blutadern).

Wenn du bemerkst, dass etwas nicht stimmt oder dich verunsichert, frag deine Ärztin/deinen Arzt, ob es mit der Pille zusammenhängen kann.

Neben der »normalen« Pille gibt es noch Ein-Hormon-Pillen bzw. sehr niedrig dosierte Pillen (»Minipille«), die bei bestimmten Unverträglichkeiten eine Alternative sein können.

Übrigens: Ärztinnen bei pro familia beraten dich gerne, mit viel Zeit und kostenlos zum Thema Verhütung!

Wann wirkt die Pille NICHT mehr?

- bei Vergessen der Pilleneinnahme (über 12 Stunden NACH dem üblichen Einnahmezeitpunkt)
- bei Erbrechen oder Durchfallerkrankung (Wirkstoffe werden nicht verarbeitet)
- bei gleichzeitiger Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Schmerz- und Beruhigungsmittel (in der Apotheke oder Ärztin/Arzt fragen)

Pille danach

Pilleneinnahme (in der ersten Woche) vergessen? Kondom gerissen? Oder gar nicht verhütet?

Die Pille danach ist eine Nach-Verhütung für den Notfall! Bis zu 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr kannst du mit der Pille danach eine ungewollte Schwangerschaft verhindern.

Die Pille danach gibt es rezeptfrei in der Apotheke, das heißt man muss sie selbst bezahlen.

Bist du unter 20 Jahren, lohnt es sich ein Kassenrezept bei einem Arzt deiner Wahl zu holen, damit du nicht die vollen Kosten übernehmen musst.

Wichtig: Je früher die Einnahme, desto sicherer die Wirkung.

Nähere Infos unter:

www.profamilia.de/jugendliche/pille-danach/?noMobile=1 über den QR-Code oder in deiner pro familia Beratungsstelle

Weitere Methoden



Verhütungspflaster

Funktioniert wie die Pille, aber: Hormone kommen über ein Pflaster auf der Haut in den Körper. 1 Pflaster wirkt 7 Tage, dann Pflasterwechsel. Nach 3 Wochen Pflasterzeit 1 Woche Pause.



Vaginalring

Wirkt ähnlich wie die Pille, aber: Hormone werden über einen Ring in der Scheide an den Körper abgegeben. Ein Ring bleibt 3 Wochen liegen. Nach 3 Wochen Ringzeit 1 Woche Pause.



Hormonimplantat

Kunststoffstäbchen, das ein Hormon abgibt. Wird von der Ärztin/dem Arzt an der Innenseite des Oberarms unter die Haut »gespritzt«. Hält bis zu 3 Jahre.



Spirale

Wird in die Gebärmutter eingesetzt. Kann mehrere Jahre dort liegen. Die Spirale gibt es mit Hormonen oder mit Kupfer.



Drei-Monats-Spritze

Hormonvorrat für 3 Monate wird in die Po-Muskulatur gespritzt. Wird nicht für Jugendliche empfohlen!



Verhütung ohne Hormone

- Diaphragma (Gummikappe, die zur Spermienabwehr in die Scheide eingeführt wird)
- Sperma tötende Cremes und Zäpfchen – alleine sehr unsicher
- Ausrechnen der unfruchtbaren Tage – sehr unsicher

Achtung:

Auch beim »Aufpassen«, also Rausziehen des Penis vor dem Samen-erguss, beim Sex während der Menstruation oder beim unvorsichtigen Petting (Sperma kommt in Scheide) kann eventuell eine Schwangerschaft entstehen!

Alle hormonellen Verhütungsmittel haben zum Teil starke Nebenwirkungen! Gerade Langzeitmethoden (Implantat, Spirale) sollten gut bedacht werden.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Jan																																Jan
Feb																																Feb
Mrz																															Mrz	
Apr																															Apr	
Mai																															Mai	
Juni																															Juni	
Juli																															Juli	
Aug																															Aug	
Sep																															Sep	
Okt																															Okt	
Nov																															Nov	
Dez																															Dez	

Menstruationskalender

Mach an den Tagen, an denen du deine Regelblutung hast, ein Kreuz. Wenn die Menstruation einsetzt, beginnt ein neuer Monatszyklus.