

Jugendratgeber Gesundheit. Liebe und Sexualität



1. Jugendzeit und Pubertät

Die Jugendzeit	5
Die Pubertät	6
Die Pubertät bei den Mädchen	7
Die Pubertät bei den Jungen	10
Normal, nicht normal?	11

2. Das Liebesleben

Verliebt sein	13
Die Sexualität	13
Die Heterosexualität	13
Die Homosexualität	13
Die Bisexualität	14
Die Masturbation	14
Der Orgasmus	14
Die Jungfräulichkeit	14
Die Geschlechtsreife	15
Das erste Mal	15
Miteinander schlafen oder Sex haben	16
Es gibt außerdem...	17
Lerne "Nein" zu sagen	17
Der Einfluss von Alkohol und anderen Drogen	17

3. Handlungen gegen die sexuelle Selbstbestimmung

Vergewaltigung	20
Was tun nach einer Vergewaltigung?	20
Inzest	20
Pädophilie	21
Sexuelle Nötigung	21
Erregung öffentlichen Ärgernisses	21
Herstellung, Verbreitung und Besitz von pornographischem Material	21
Zuhälterei, sexuelle Ausbeutung und Menschenhandel	21

4. Ein Termin beim Arzt

Zu wem gehe ich?	23
Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?	23
Der Arztbesuch	23

5. Die Verhütung

Hormonelle Verhütung	25
Die Antibabypille oder auch „Pille“ genannt	27
Der Vaginalring	30
Das Hormonpflaster	33
Die „Dreimonatsspritze“	34
Das Hormonstäbchen oder Implantat	35
Die Spirale	36
Barriereverhütungsmittel	37
Kondome	37
Andere Barriereverhütungsmittel	42
Sogenannte natürliche Verhütungsmittel	42
Der „Rückzieher“ oder „Koitus Interruptus“	43
Methoden, die auf der Beobachtung des Menstruationszyklus der Frau beruhen	43
Notfall - Verhütungsmittel	44
Die „Pille danach“	44
Die Spirale als Notfallverhütung	45

6. Die unerwünschte Schwangerschaft

Was tun?	47
Der Schwangerschaftsabbruch	49

7. Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten, STD

AIDS	51
------	----

8. Nützliche Adressen

HIV-Früherkennungstest gratis und anonym	56
HIV Notfallbehandlung	57
Andere nützliche Adressen für Jugendliche und ihre Eltern	57

9. Lexikon

	60
--	----

Diese Broschüre soll einfach zu lesen sein. Deswegen wurde mehrheitlich die männliche Form benutzt.
Sie schließt selbstverständlich immer die weibliche Form mit ein.

Jugendzeit und Pubertät



Jugendzeit und Pubertät

Die Jugendzeit ist eine Periode voller Veränderungen! Es passiert etwas im Kopf, im Herzen und im Körper. Alles wird anders. Jeder muss seine Art, seinen Stil und seinen Weg finden.

Die Jugendzeit

Die Jugendzeit ist von vielen Veränderungen auf körperlicher, psychologischer, emotionaler und sozialer Ebene geprägt. Dein Körper, dein Geist und deine Persönlichkeit verändern und entwickeln sich. Es ist kein leichter Lebensabschnitt. Du wirst mit vielen neuen Gefühlen konfrontiert, die wechselhaft und sehr intensiv sein können: ein Hin und Her zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, mal Schmetterlinge im Bauch, mal trübsinnige Gedanken. Du fühlst dich nicht wohl in deiner Haut, du hast Schwierigkeiten, dich mitzuteilen, du fühlst dich unverstanden und hast nicht immer Lust, darüber zu reden. Oder du schäumst über vor Energie und tollen Ideen, du würdest am liebsten die ganze Welt verändern, die du ungerecht und grausam findest. Es ist eine Zeit voller Umwälzungen.

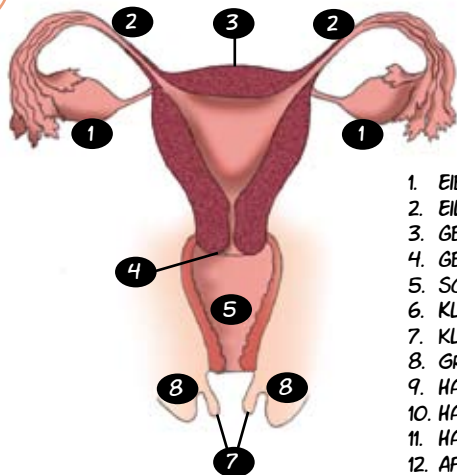
Von einem Lebensabschnitt, in dem deine Eltern ein Vorbild waren, kommst du in ein Alter, wo du nach deiner eigenen Identität suchst. Du hast jetzt neue Vorbilder und Idole, von denen du träumst. Du forderst mehr Unabhängigkeit und Freiheit, um Neues auszuprobieren, deine eigenen Erfahrungen zu machen und selbständig Entscheidungen treffen zu können. Auch zu Hause fallen diese Veränderungen auf. Heftige Auseinandersetzungen sind an der Tagesordnung und enden manchmal mit zugeknallten Türen. Über alles wird diskutiert und verhandelt: Ausgang, Taschengeld und vieles mehr. Auch für deine Eltern bedeutet

deine Pubertät eine große Veränderung. Diese Zeit ist nicht immer einfach, weder für dich, noch für deine Eltern. Auch sie brauchen Zeit, um zu akzeptieren, dass du kein Kind mehr bist, dass es wichtig ist, dir mehr Freiräume und soviel Autonomie zu geben, wie du brauchst, um dich zu einem verantwortungsvollen Erwachsenen entwickeln zu können.

Die Jugend ist auch eine Zeit der schönen Gefühle: enge Freundschaften, Spaß mit Freunden und Freundinnen und oft die erste große Liebe.



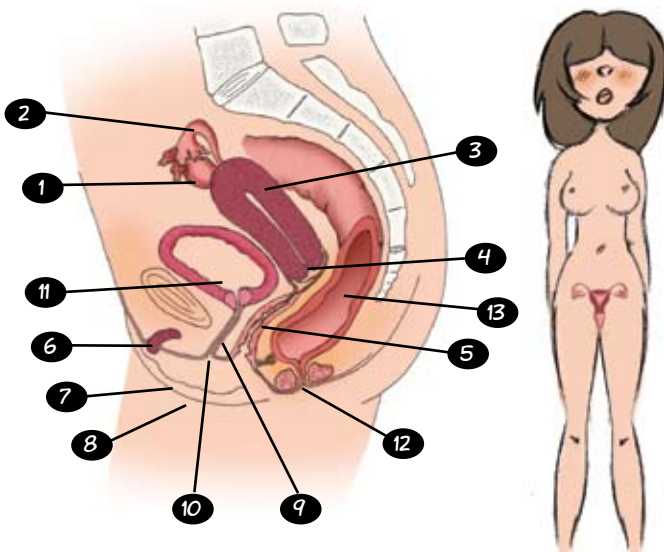
DIE GESCHLECHTSORGANE DER FRAU



1. EIERSTÖCKE
2. EILEITER
3. GEBÄRMUTTER
4. GEBÄRMUTTERHALS
5. SCHEIDE
6. KLITORIS
7. KLEINE SCHAMLIPPE
8. GROSSE SCHAMLIPPE
9. HARNRÖHRE
10. HARNRÖHRENEINGANG
11. HARNBLASE
12. AFTER
13. DARM

Du sprichst lieber mit deinen Freunden als mit deinen Eltern über alles, was dich bewegt, was dich interessiert, über deine Vorlieben und Abneigungen. Ihr vertraut euch und redet über eure Geheimnisse und eure Träume. Wenn es mal nicht so gut läuft, tröstet und bestärkt ihr euch gegenseitig. Kurzum, ihr seid auf der gleichen Wellenlänge.

Und plötzlich passiert es! Mit einem bestimmten Mädchen oder Jungen ist es auf einmal ganz anders. Du fühlst eine besondere Anziehungskraft, und schon bist du dabei, dich zu verlieben...



Die Pubertät

Die Pubertät ist die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Dieser Lebensabschnitt zeichnet sich durch die Entwicklung deiner **primären und sekundären Geschlechtsmerkmale*** aus. Die **Eierstöcke*** beim Mädchen bzw. **Hoden*** beim Jungen, die seit deiner Geburt inaktiv sind, werden durch die Wirkung der **Sexualhormone*** aktiviert, die dein Körper ab jetzt produzieren wird. Diese Hormone sorgen auch für die Entwicklung äußeren weiblichen beziehungsweise männlichen Geschlechtsmerkmale.

* Lexikon - ab Seite 60

Die Pubertät bei den Mädchen

Bei den Mädchen beginnt die Pubertät in der Regel zwischen dem 10. und dem 16. Lebensjahr. Sie zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Die Körperbehaarung nimmt zu, besonders unter den Armen und im Schambereich.
- Haut und Haare werden fettiger, die Entstehung von Pickeln und Akne ist möglich. Auch das Schwitzen nimmt zu. Achte auf deine tägliche Körperpflege!
- Die Brüste entwickeln sich und wachsen am Anfang oft ungleichmäßig. Das ist nur vorübergehend der Fall. Keine Panik. Das kommt häufig vor. Nach einigen Monaten werden beide Brüste ungefähr die gleiche Größe haben.
- Dein Becken wird breiter.
- Die Geschlechtsorgane entwickeln sich.
- In den **Eierstöcken*** reifen die **Eizellen*** heran.
- Die erste Monatsblutung tritt ein.

Der Menstruationszyklus

Die Regelblutung oder Menstruation

Du weißt, dass sie irgendwann kommen wird. Aber wenn es passiert, bist du dennoch überrascht. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Von jetzt an wirst du jeden Monat eine Blutung bekommen, die **Menstruation*** (lat. Mensis=Monat); deshalb spricht man auch vom Menstruationszyklus.

Bei der Regel handelt es sich um keine Krankheit, sondern um eine Blutung, die jeden Monat durch die Ablösung der **Gebärmutter Schleimhaut*** entsteht. Sprich mit deiner Mutter, einer Freundin oder einer anderen

Vertrauensperson darüber, sie können dir erklären, wie lange sie dauert und wie du dich verhalten sollst.

Die meisten Mädchen bekommen die erste Regelblutung, auch **Menarche*** genannt, im Alter zwischen 10 und 16 Jahren. Bei einigen kommt sie aber auch früher, bei anderen später. Bauch- und Rückenschmerzen sind häufige Begleiterscheinungen der Regel. Es können auch Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen auftreten. Aber bei jedem Mädchen ist das anders.

Von der ersten Regelblutung an bis zu den Wechseljahren, der sogenannten **Menopause***, die im Allgemeinen um das 50. Lebensjahr eintritt, wird der weibliche Körper vom **Menstruationszyklus*** bestimmt, der nur während einer Schwangerschaft unterbrochen wird.



Du entscheidest selbst, welchen Schutz du während deiner Regelblutung benutzen willst. Du kannst Tampons oder Binden benutzen. Probier aus, was dir am angenehmsten ist. Du sollst während dieser Zeit besonders auf Hygiene achten und dich wenigstens einmal am Tag waschen.

Die Phasen des Menstruationszyklus

Der monatliche Zyklus wird ab dem ersten Tag der Regelblutung berechnet und kann zwischen 20 und 40 Tagen variieren. Besonders am Anfang kann die Monatsblutung noch unregelmäßig sein. Auch andere Umstände können die Länge des Zyklus und die Stärke der Blutung beeinflussen, wie z.B. Stress, psychische Probleme, Prüfungsangst, Angst vor einer Schwangerschaft, Krankheit oder Reisen.

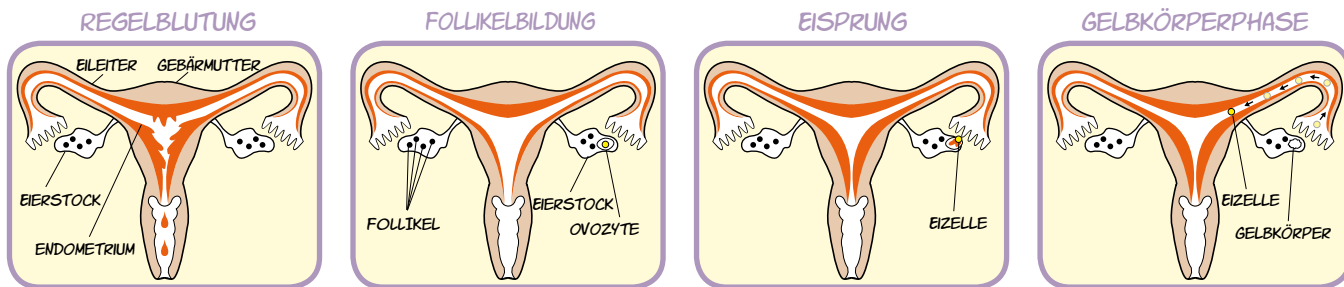
Die Regelblutung

- Die Gebärmutterschleimhaut, auch **Endometrium*** genannt, löst sich und wird mit der Monatsblutung ausgeschieden.
- Die nicht befruchtete Eizelle, die im vorhergehenden Zyklus produziert wurde, stirbt ab und wird ebenfalls ausgeschieden.
- Die Regelblutung dauert im Durchschnitt 3 bis 6 Tage.

Die Follikelbildung (Dauer: verschieden, ungefähr 2 Wochen)

- Im Eierstock entwickeln sich mehrere **Follikel***.
- Normalerweise wird im Verlauf eines Zyklus ein einziger Follikel reif. Im Follikel entwickelt sich eine **Oozyte***, die zum Zeitpunkt des **Eisprungs*** zur Eizelle gereift ist.
- Während der Follikel heranwächst, werden zunehmend **Östrogene*** produziert. Diese sorgen für die zunehmende Verdickung der Gebärmutterschleimhaut.
- Einige Tage vor dem Eisprung hat das Östrogenniveau seinen Höhepunkt erreicht.

DER MENSTRUATIONSZYKLUS



! Die Dauer der Follikelphase ist unterschiedlich lang, das heißt, dass der Tag des Eisprungs nicht vorhersehbar ist.

Der Eisprung (14 Tage vor der nächsten Regelblutung)

- Die herangereifte Eizelle löst sich aus dem Follikel. 14 Tage später tritt die Regelblutung ein.
- Die Eizelle wird in den **Eileiter*** abgegeben. Sie ist 24 bis 48 Stunden lang fruchtbar.
- Falls es in diesem Zeitraum zum Geschlechtsverkehr kommt, kann die Eizelle auf ein Spermium treffen und befruchtet werden.

Die Gelbkörperphase (Dauer: 14 Tage)

- Der Follikel, der die Eizelle in den Eileiter abgegeben hat, wird zum **Gelbkörper***. Dieser produziert eine große Menge an **Progesteron***.
- Das Progesteron bewirkt, dass die Gebärmutterschleimhaut einige Tage nach dem Eisprung ihre maximale Dicke erreicht. Im Falle einer **Befruchtung***, entwickelt die Eizelle sich zum **Embryo***, der sich nun dort einnisten kann. Dies ist der Beginn einer Schwangerschaft.

- Kommt es zu keiner Befruchtung, stellt der Gelbkörper seine Hormonproduktion ein. Der Progesteron- und Östrogenspiegel sinkt. Die Gebärmutter Schleimhaut wird dünner und löst sich ab.
- Dieser Vorgang leitet das Ende des Zyklus ein und die Regelblutung beginnt.

! *Der Moment des Eisprungs (Ovulation), d.h. die Tage an denen du fruchtbar bist und schwanger werden kannst, lässt sich nicht vorhersagen. Er kann durch Stress, Prüfungsangst, Krankheit und andere Umstände beeinflusst werden. Die Spermien können bis zu 6 Tage in der Gebärmutter überleben. Deshalb besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden, auch wenn der Geschlechtsverkehr 6 Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat.*

Weißer Ausfluss

Es handelt sich um unterschiedlich starken und mehr oder weniger häufigen vaginalen Ausfluss, den der Körper auf natürliche Weise produziert, um die Scheide feucht zu halten. Die Konsistenz und das Aussehen des Ausflusses können sich leicht verändern.

! Sollte der Ausfluss jedoch stärker werden, sich verfärben, brennen von Juckreiz begleitet sein oder übel riechen, dann kann es sich um eine Infektion handeln (siehe Seite 51). Schon allein eines dieser Symptome sollte dich dazu veranlassen, einen Arzt aufzusuchen.



WAT HEESCHT, DU HUES
DENG KIEMES?


MA JA, ECH HUN MENG DEEG, MENG REGEL,
ENG TATA OP BESUCH,
AN OP DÄITSCH MEINE TAGE, MEINE REGEL,
MEINE MENSTRUATION, MEINE BLUTUNG.



Die Pubertät bei den Jungen

Sie beginnt in der Regel zwischen dem 11. und dem 16. Lebensjahr und ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- Verstärkte Körperbehaarung, besonders im Gesicht, auf den Beinen, auf und unter den Armen, im Schambereich.
- Entwicklung der Muskulatur.
- Der **Stimmbruch*** beginnt.
- Haut und Haare werden fettiger. Pickel und Akne können entstehen. Das Schwitzen nimmt zu.

 **Achte auf deine tägliche Körperpflege. Ziehe beim Waschen regelmäßig die Vorhaut* des Penis zurück, um weiße Ablagerungen, die sich dort ansammeln können, zu entfernen, denn sie können zu Reizungen führen. Falls du die Vorhaut nicht zurückziehen kannst, wende dich an einen Arzt.**

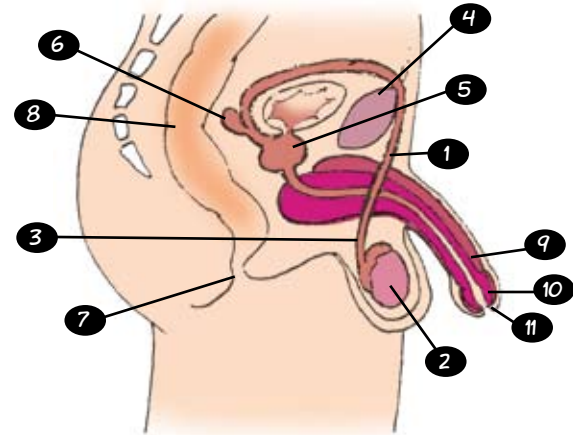
- Penis und Hoden werden größer.
- Die Spermienproduktion beginnt.
- Auftreten der ersten Samenergüsse.


Spermienproduktion

Wie bei der Frau, sind es auch beim Mann die Hormone, die alles im Griff haben. Unter der Einwirkung des männlichen Hormons **Testosteron*** produzieren die Hoden Keimzellen, die Spermatozyten. Ab jetzt werden ständig Spermatozyten produziert. Dieser Vorgang unterliegt keinem Zyklus und, anders als bei der Frau, wo die Produktion der Eizellen mit der Menopause endet, erhält er sich beim Mann bis ins hohe Alter.

DIE GESCHLECHTSORGANE DES MANNES

- | | |
|------------------|-------------|
| 1. HARNRÖHRE | 7. AFTER |
| 2. HODEN | 8. DARM |
| 3. SAMENLEITER | 9. PENIS |
| 4. HARNBLASE | 10. EICHEL |
| 5. PROSTATA | 11. VORHAUT |
| 6. BLÄSCHENDRÜSE | |



 **Die sexuelle Befriedigung eines Paares hat nichts mit der Penisgröße zu tun. Die Scheide der Frau ist elastisch und passt sich der Form sowie der Größe des Penis an.**

Das Sperma ist eine klebrige weißliche Flüssigkeit, die aus Eiweiß, Zucker, Fettkörpern, Mineralstoffen und Vitaminen besteht. Sie enthält pro ml ca. 100 Millionen Spermatozyten.

Der größte Teil des Spermas wird beim Samenerguss durch verschiedene Drüsen, die sich zwischen den Hoden und dem Penis befinden, zum Zeitpunkt des Samenergusses abgesondert.

Erektion und Ejakulation

Der Penis besteht aus einem komplexen Venen- und Muskelsystem, das ihm erlaubt, sich beim Geschlechtsverkehr oder aber auch spontan zu vergrößern und zu versteifen. Man spricht von einer **Erektion***.

In der Pubertät kommt es oft zu Erektionen, die manchmal nicht willentlich kontrolliert sind. Sie sind häufig mit erotischen Gedanken verbunden, aber nicht immer. Auch Reize, wie Temperaturveränderungen, Reiben oder Vibrationen können eine Erektion hervorrufen.

Der Samenerguss, auch Ejakulation genannt, ist das Ausstoßen des Spermas durch den steifen Penis, der im Allgemeinen, aber nicht zwangsläufig, von einem **Orgasmus*** begleitet ist (siehe Seite 14).

Nächtliche Erektionen kommen häufig vor und entsprechen den Traumphasen während des Schlafs. Sie können von erotischen Träumen begleitet werden. Manchmal kommt es dabei zum Samenerguss, auch **nächtliche Ejakulation*** oder **Pollution*** genannt. Es handelt sich um ein ganz normales Phänomen. Du brauchst dir darüber keine Sorgen zu machen.

Normal, nicht normal?

Im Allgemeinen durchleben wir alle ähnliche Entwicklungsphasen, aber jeder erlebt sie anders, abhängig von vielerlei Faktoren. Diese Veränderungen sind die Grundlage unserer Identität und unserer eigenen Persönlichkeit. Sie sind es, die uns einzigartig machen! Das, was wir als Norm bezeichnen, ist schlussendlich nichts anderes als das Übliche.

Grübel nicht zu viel. Wenn du Fragen hast, sprich mit jemandem darüber. Du bist bestimmt nicht der Einzige, der sich zu diesem Thema Fragen stellt!



Das Liebesleben



Das Liebesleben

Obwohl wir alle ähnlich sind, sind wir doch alle verschieden. Wir unterscheiden uns nicht nur im Aussehen, in der Art und Weise, wie wir denken und fühlen, sondern auch, wie wir unsere Sexualität leben!

Verliebt sein

Er ist der coolste Junge, sie ist das tollste Mädchen!

Jemanden zu lieben, das bedeutet, sehr intensive Gefühle für diese Person zu empfinden, ihre Werte, Entscheidungen, Gefühle, Persönlichkeit und ihr Anderssein zu respektieren. Liebe bedeutet auch, Raum und Zeit zu teilen. Zu lernen, die Anwesenheit des Partners in Gedanken zu fühlen, auch wenn dieser nicht da ist.

Es gibt verschiedene Arten, jemandem seine Zuneigung zu zeigen, und miteinander zu schlafen ist nur eine davon. Die Gefühle, die man für den anderen empfindet, sind sehr wichtig.

Die Sexualität

Sexualität ist eine Begegnung, ein gegenseitiges Geben und Erleben. Über die Sexualität entdeckt man sich selbst und seinen Partner. Sie ist Ausdruck und Erfüllung der eigenen Persönlichkeit, eine individuelle und gegenseitige Erfahrung von Begierde und Lust. Sexualität ruft unterschiedliche Gefühle hervor: Liebe, Zärtlichkeit, Freude und Vertrauen,

aber auch manchmal Sorge und Kummer. Sie entwickelt sich nach und nach, durch Erfahrungen und verschiedene Sexualpraktiken. Sie verändert sich mit den Partnern und durch Kultureinflüsse.

Die Heterosexualität

Man spricht von Heterosexualität, wenn ein Mann oder eine Frau sich emotional, körperlich und sexuell zu einem Angehörigen des anderen Geschlechts hingezogen fühlt.



**ICH FINDE MICH TOTAL HÄSSLICH!
KANN ÜBERHAUPT JEMAND MICH
ATTRAKTIV FINDEN?**

Die Homosexualität

Man spricht von Homosexualität, wenn ein Mann oder eine Frau sich emotional, körperlich und sexuell zu einem Angehörigen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlt.

Während der Jugendzeit ist es möglich, körperliche oder sexuelle Anziehung für jemanden seines eigenen Geschlechts zu empfinden. Diese Phase kommt häufig in der Sexualentwicklung vor. Erst wenn diese Anziehungskraft dauerhaft anhält, spricht man von Homosexualität.

Lange Zeit wurde die Homosexualität als Anomalie oder Krankheit dargestellt. Sie ist leider heute immer noch Anlass für Diskriminierung und sogar Verfolgung. Die Homosexualität ist jedoch nur eine Art und Weise, seiner Sexualität Ausdruck zu verleihen. Homosexuelle Menschen leben Zärtlichkeit, gegenseitiges Vergnügen und gemeinsame Projekte genauso intensiv mit ihren Partnern, wie ihre heterosexuellen Mitmenschen.

Die Bisexualität

Als Bisexualität bezeichnet man die sexuelle Neigung, sich zu Menschen beiderlei Geschlechts emotional, körperlich und sexuell hingezogen zu fühlen.

Die Masturbation

Für Männer sowie für Frauen ist die Selbstbefriedigung eine normale sexuelle Praktik. Die Selbstbefriedigung, das ist die zärtliche Stimulation (durch Streicheln, Reiben, Drücken oder mit Hilfe eines Objekts) seiner eigenen **erogenen Zonen***. Die Selbstbefriedigung kann von einer Ejakulation beim Mann, vaginalem Ausfluss bei der Frau und manchmal auch von einem Orgasmus begleitet werden. Diese Form der Sexualpraktik mit sich selbst trägt dazu bei, sexuelle Befriedigung zu erfahren. Sie erlaubt dir, deinen eigenen Körper und deine erogenen Zonen besser kennen zu lernen sowie die Gesten oder Dinge herauszufinden, die dich erregen und deine Lust steigern.

Wenn ein Paar sich gegenseitig durch Streicheln oder Küssen befriedigt, dann spricht man von **Petting***. Während des Pettings ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass beim Samenerguss keine Spermien in die Scheide gelangen. Denn das kann zu einer unerwünschten Schwangerschaft oder zu einer sexuell übertragbaren Infektionskrankheit führen (siehe Seite 51).

Der Orgasmus

Ein Orgasmus ist ein sehr intensives Lustgefühl, das sich während des Geschlechtsverkehrs oder einer Selbstbefriedigung bei der Frau oder beim Mann ereignen kann. Man spricht auch vom sexuellen Höhepunkt. Während des Orgasmus werden die Herz- und Atemfrequenz

beschleunigt, und die Muskeln des Geschlechtsbereichs ziehen sich zusammen. Bei der Frau kommt es beim Orgasmus zur Ausdehnung der Scheide. Beim Mann ist der Orgasmus oft, aber nicht zwangsläufig, mit einem Samenerguss verbunden. Einen Orgasmus zu bekommen ist nicht so selbstverständlich, wie man glaubt. Müdigkeit, Stress, der Genuss von Drogen oder Alkohol können einen negativen Einfluss darauf haben.

Beim ersten Geschlechtsverkehr ist es nicht ungewöhnlich, keinen Orgasmus zu bekommen. Wir sind keine Maschinen. Es braucht Zeit, um sexuelle Lust zu entdecken und zu erfahren.

Außerdem ist ein Orgasmus nicht unbedingt erforderlich, um eine erfüllte Sexualität zu erleben.

Die Jungfräulichkeit

Jungfräulichkeit bedeutet, dass eine Frau oder ein Mann noch keinen Geschlechtsverkehr hatte.

Unter Jungfräulichkeit beim Mädchen versteht man die Unversehrtheit des **Jungfernhäutchens***, einer dünnen Membran, die fast ganz den Scheideneingang verschließt. Es besitzt lediglich eine kleine Öffnung, die die Ausscheidung des vaginalen Ausflusses und der Regelblutung ermöglicht.

Der Verlust der Jungfräulichkeit einer Frau geht einher mit dem Einriss dieser Membran (**Entjungferung***). Sie kann von einer leichten Blutung und/oder leichten Schmerzen begleitet werden. Meistens kommt es beim ersten Geschlechtsverkehr zum Einriss dieser Membran. Aber das Jungfernhäutchen kann auch durch einen Tampon oder durch die Ausübung gewisser Sportarten zerreißen. Manchmal geschieht die Entjungferung unbemerkt.

In einigen Kulturen ist die Unversehrtheit des Jungfernhäutchens der symbolische Beweis der Jungfräulichkeit der Frau vor der Ehe. Im Falle einer Verletzung des Jungfernhäutchens werden die betroffenen Frauen verdächtigt, vorehelichen sexuellen Verkehr gehabt zu haben und riskieren, beschimpft, verfolgt, geschlagen oder sogar getötet zu werden.

Beim Mann ist die Jungfräulichkeit nicht sichtbar. Aber auch bei ihm wird der Verlust der Jungfräulichkeit Entjungferung genannt.

Die Geschlechtsreife

Sobald deine sexuellen Organe voll entwickelt sind, ist es physiologisch möglich, Geschlechtsverkehr zu haben. Das ist natürlich nur theoretisch so. Es gibt kein bestimmtes Alter, keine Verpflichtungen und keine Norm dafür.

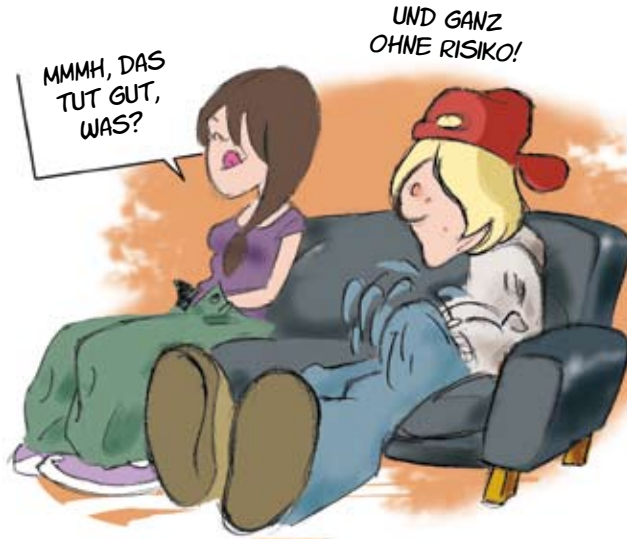
Du brauchst dich nicht schlecht zu fühlen, wenn du in einem bestimmten Alter noch keinen Sex hattest. Viele Jugendliche in deinem Alter ziehen nur eine Show ab, indem sie prahlen, schon Geschlechtsverkehr gehabt zu haben. Das stimmt nicht immer, und außerdem ist es auch nicht wichtig. Lass dich auf keinen Fall beeindrucken und unter Druck setzen...

Das erste Mal

Viele junge Menschen fühlen sich beim „ersten Mal“ nicht sehr wohl. Sie haben Angst, die Erwartungen des Partners/der Partnerin nicht zu erfüllen. Die meisten jungen Männer haben Angst davor und wissen nicht so richtig, wie sie es machen sollen, „es“ zu schaffen, und dabei der Partnerin nicht wehzutun oder sie nicht zu enttäuschen. Das sind ganz normale Reaktionen.

Die meisten Frauen fragen sich, ob „es“ wehtut. Während der ersten **Penetration*** vergrößert sich die vaginale Öffnung, um den Penis in die Scheide eindringen zu lassen. Das Jungfernhäutchen, wenn noch unberührt, zerreißt. Es kann zu einer leichten Blutung und einem leichten Schmerz kommen. Die Unsicherheit und der Stress des Moments können verursachen, dass das Eindringen des Penis in die Scheide schmerzhaft ist.

Je mehr du dich entspannst und Vertrauen hast, umso besser wirst du dich dabei fühlen.





Miteinander schlafen oder Sex haben

Es gibt viele Arten, miteinander zu schlafen. Es geht dabei weder um Technik oder Leistung, noch um Akrobatik. Jeder soll selbst herausfinden, was ihm am besten gefällt und was der Partner oder die Partnerin mag. Sich lieben, heißt auch sich streicheln, küssen und alles, was man Vorspiel nennt und was nicht unbedingt eine Penetration miteinbezieht. Der Geschlechtsverkehr wird auch **Koitus*** genannt und bedeutet, das Eindringen des Penis in die Scheide (manchmal auch in den After oder in den Mund).

Bei den Männern kommt es manchmal zu **vorzeitigem Samenerguss***. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass du dich entspannst, Vergnügen hast und lernst, "den Punkt zu erkennen, ab dem es kein Zurück mehr gibt", also den Moment, in dem der Samenerguss unvermeidlich ist. Wenn du die Ejakulation aufschieben willst, ändere deinen Rhythmus oder deine Stellung, und nimm dir Zeit. Wenn wiederholte vorzeitige Samenergüsse dich/euch stören, dann zögere nicht, mit einem Arzt oder einem Psychologen deines Vertrauens darüber zu sprechen.

Es gibt außerdem...

Außer der vaginalen Penetration gibt es auch andere sexuelle Praktiken. Man spricht von oralem Sex, dem **Cunnilingus*** oder der **Fellatio***, wenn man das Geschlecht von seinem/seiner Partner(in) mit dem Mund erregt. Man spricht von **Anulingus***, wenn der After mit dem Mund stimuliert wird, und von **Analverkehr***, wenn es zur analen Penetration kommt.

Achtung: Die Schleimhaut des Anus ist sehr empfindlich und verletzlich. Wenn beide Partner Lust auf diese Sexualpraktik haben, sollten sie reichlich wasserlösliches Gleitmittel benutzen (siehe Seite 37).



Hier einige Ratschläge:

- Mache es dir zur Gewohnheit, deinem Partner zu sagen, was dir gefällt oder missfällt. Dein Partner kann es nicht erraten. Achte auf deine Gefühle und die deines Partners.
- Setze dich nicht unter Druck. Nimm dir Zeit.
- Vergiss niemals, dass du jederzeit die Möglichkeit hast, deine Meinung zu ändern, auch wenn du dich vorher bereit dazu gefühlt hast.
- Lass dich nicht beeinflussen.
- Trefft eure Entscheidungen gemeinsam.

Wichtig ist, dass du Lust dazu hast, dich dafür bereit fühlst und die Wünsche des anderen respektieren kannst, ohne beleidigt zu sein oder Gewalt anzuwenden. Liebe machen oder miteinander zu schlafen, ist eine Art, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sie zu teilen und sich gegenseitig Vergnügen zu bereiten.

Schütze dich vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten, indem du Kondome benutzt, und entscheide dich für ein zuverlässiges Verhütungsmittel, um eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhindern.

Lerne “Nein” zu sagen

Niemand hat das Recht, dich zu missbrauchen oder zu sexuellen Handlungen zu zwingen, wenn du nicht willst. Auch wenn du am Anfang dazu Lust hattest, kannst du dich jederzeit weigern, weiterzumachen. Es ist sehr wichtig, zu lernen, „nein“ zu sagen, auch wenn du unter Druck gesetzt wirst. Sprich offen an, was dich stört. Es ist deine Entscheidung und dein absolutes Recht (siehe Seite 19).

Der Einfluss von Alkohol und anderen Drogen auf dein Verhalten

Achte darauf, niemand anderen zu missbrauchen.

Lehne Geschlechtsverkehr unter Drogen- oder Alkoholeinfluss generell ab. Wenn du diese Substanzen konsumiert hast, nimmt deine Verwundbarkeit zu. Deine Reaktionen sind gestört und du gehst das Risiko ein, dass du jemandem Geschlechtsverkehr aufzwingst oder diesem zustimmst, es aber dann später bereust, wenn du nüchtern geworden bist.



Sei vorsichtig auf Partys: Achte auf dein Glas, damit niemand unbeobachtet Drogen hineinschütten kann. Versichere dich, dass Flaschen vor deinen Augen geöffnet werden.

Handlungen gegen die sexuelle Selbstbestimmung

Die Würde des Menschen ist unantastbar und wird durch das Gesetz geschützt.

Handlungen gegen die sexuelle Selbstbestimmung

Sexuelle Handlungen, wie Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, Zuhälterei oder die Erregung öffentlichen Ärgernisses sind verwerfliche und schwere Vergehen, die vom Gesetzgeber bestraft werden. Solche Handlungen sind traumatisierend für die Opfer und sollten unbedingt angezeigt werden. Es ist auf jeden Fall wichtig für das Opfer, mit jemandem über die Tat zu reden.

Das Gesetz schützt dich und bestraft den Täter oder die Täterin, die dich missbrauchen.

Missbrauch bedeutet,

- dass du gegen deinen Willen zu sexuellen Handlungen gezwungen wirst.
- dass du dich in einer Situation befunden hast, in der du nicht in der Lage warst, deine Zustimmung zu einer sexuellen Handlung zu geben. Du warst vielleicht zu jung, um zu begreifen, was vor sich ging.
- dass du dich nicht gegen die sexuellen Handlungen wehren kannst, weil du dem Täter oder der Täterin körperlich unterlegen bist.

Je jünger du zum Zeitpunkt der Tat bist, umso strenger bestraft das Gesetz die Person, die dich missbraucht hat.

Sexuelle Gewalt, wie z. B. aufdringliches Verhalten, unsittliche Berührungen oder Vergewaltigung ist nicht nur strafbar, wenn körperliche

Gewalt im Spiel ist, sondern auch wenn der Täter oder die Täterin deine schutzlose Lage ausnutzt, dich unter Druck setzt, dich erpresst, dich bedroht oder seine intellektuelle Überlegenheit ausspielt.

Der Täter kann ein Fremder sein, kommt jedoch häufig aus deinem nahen Umfeld, selbst aus deiner Familie.

Das Gesetz sieht besonders schwere Strafen vor, wenn die Schuldigen nahe Verwandte (z.B. Eltern, Großeltern, Geschwister) oder Autoritätspersonen (z.B. Lehrer, Ärzte) sind.

Vergewaltigung

Als Vergewaltigung bezeichnet der Gesetzgeber jede Art der sexuellen Penetration, die unter Gewaltanwendung, Androhung von Gewalt oder durch arglistige Täuschung des Opfers erzwungen wird oder wenn das Opfer nicht in der Lage ist, frei zu entscheiden oder Widerstand zu leisten.

(Freie Übersetzung des Code pénal, Article 375, alinéa 1^{er})

Vergewaltigung ist ein Verbrechen.

Dich trifft keine Schuld, diese liegt beim Täter allein. Du brauchst dich dafür nicht zu schämen! Wenn du Opfer einer Vergewaltigung wurdest, hängt das nicht von deinem Aussehen oder deinem Auftreten ab.

Männer und Frauen jeden Alters können Opfer einer Vergewaltigung werden.

Was tun nach einer Vergewaltigung?

Eine Vergewaltigung ist ein extremer Angriff auf den Körper und die Psyche. Der Täter oder die Täterin sollte in jedem Fall angezeigt werden, auch wenn es jemand ist, der dir sehr nahe steht. Gerade dann wird er oder sie versuchen, dich davon abzuhalten, zur Polizei zu gehen, sei es durch Drohung, Gewaltanwendung oder emotionale Erpressung, und

dich zwingen, zu schweigen und „das Geheimnis“ für dich zu behalten.

- Nach einer Vergewaltigung brauchst du Unterstützung und Beratung. Die bekommst du bei Personen, denen du vertraust, wie Freunden, Eltern, Ärzten, Lehrern, dem SPOS oder der Polizei. Anrufen kannst du bei **Info Viol Tel. 49 58 54**.
- Auch wenn es dir schwer fällt, solltest du dich erst nach einer ärztlichen Untersuchung waschen. Wenn du dich wäschst, entfernst du viele Spuren, die helfen können, den Täter zu ermitteln und zu verurteilen. Kleidungsstücke, die bei der Tat getragen wurden, sollen nicht weggeworfen oder gewaschen werden. Auch sie sind wichtiges Beweismaterial und sollten zusammen mit Waschlappen oder Papiertaschentüchern, die du vielleicht gleich nach der Tat benutzt hast, in einer Tüte gesammelt werden.
- Lass dich ärztlich untersuchen, beim Planning Familial oder bei einem Arzt/Ärztin deines Vertrauens. Hier können vorhandene Verletzungen behandelt werden, und wichtige Beweismittel, wie Sperma- oder Blutspuren gesichert werden. Die Befunde werden schriftlich festgehalten (ärztliches Attest) und können später als Beweismittel vor Gericht verwendet werden. Durch Laboruntersuchungen können sexuell übertragbare Krankheiten einschließlich AIDS nachgewiesen und gegebenenfalls behandelt werden. Bei Bedarf wird die „Pille danach“ verordnet, um einer ungewollten Schwangerschaft vorzubeugen.
- Erstatte unbedingt Anzeige bei einer Polizeidienststelle oder bei der Behörde „Protection de la Jeunesse“ der Polizei.

Inzest

Von Inzest spricht man, wenn es zwischen nahen Verwandten (z.B. zwischen Geschwistern, Eltern, Stiefeltern und ihren Kindern, Großeltern und ihren Enkeln oder Verwandten dritten Grades, wie z.B. Onkel und

Nichte) zum Beischlaf und/oder anderen sexuellen Handlungen kommt. Diese Handlungen sind immer strafbar.

Pädophilie

Von Pädophilie spricht man, wenn Erwachsene sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen. Wenn Sie diese Neigungen ausleben, machen sie sich strafbar.

Sexuelle Nötigung

Der Gesetzgeber bestraft folgende Taten:

- Wenn jemand dich gegen deinen Willen streichelt, anfasst oder berührt (z.B. Brüste, Geschlechtsteil oder Gesäß) oder du jemanden dort anfassen, streicheln oder berühren sollst.
- Wenn jemand gegen deinen Willen auf dich urinert oder dich zwingt, auf ihn zu urinieren.
- Wenn jemand dich gegen deinen Willen in pornographischen Posen filmt oder fotografiert.

Erregung öffentlichen Ärgernisses

Von Erregung öffentlichen Ärgernisses spricht man, wenn jemand sich nackt in der Öffentlichkeit zeigt, seine Geschlechtsteile zur Schau stellt oder sexuelle Handlungen öffentlich vollzieht (**Exhibitionismus***). Diese Handlungen sind strafbar.

Herstellung, Verbreitung und Besitz von pornographischem Material

Die Herstellung, die Verbreitung, der Verkauf oder der Besitz von pornographischem Material (Bücher, Zeitschriften, Filme, Fotos und Objekte)

sind strafbar. Wenn minderjährige oder schutzbedürftige Personen beteiligt sind oder dargestellt werden, ist das Strafmaß höher. Auch die Verbreitung von solchem Material auf dem Handy oder im Internet ist verboten und strafbar.

Der Verkauf und die Verbreitung von Material mit anstößigem Charakter an Personen, die jünger als 16 Jahre sind, ist strafbar. Der Verkauf, die Verbreitung und die Ausstellung von Material mit anstößigem Charakter in der Umgebung von Schulen, die von Jugendlichen unter 16 Jahren besucht werden, sind ebenfalls verboten.

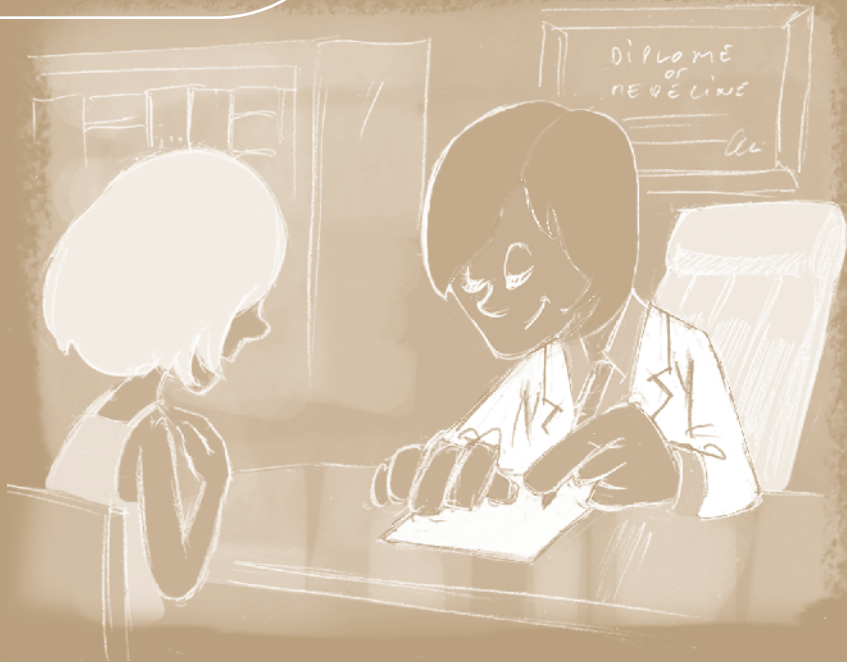
Erwachsene müssen alle notwendigen Maßnahmen ergreifen, um dieses Material für Minderjährige unzugänglich zu machen.

Zuhälterei, sexuelle Ausbeutung und Menschenhandel

Eine Person, die eine andere Person zur Prostitution zwingt, anstiftet oder Beihilfe zur Prostitution leistet, selbst wenn diese volljährig ist und eingewilligt hat, sich zu prostituieren oder sich sexuellen Ausschweifungen hinzugeben, macht sich der Zuhälterei strafbar. Strafbar macht sich auch, wer sich an den Einkünften aus Prostitution bereichert.

Wenn du Opfer eines der obengenannten Verbrechen bist, dann zögere nicht, dich an Fachleute zu wenden, die dir helfen und dich begleiten können, wie z.B. das Planning Familial, der Arzt deines Vertrauens oder die Polizei. Ist einer deiner Freunde betroffen, bestärke ihn, sich helfen zu lassen. (Auf Seite 56 kannst du die Adressen finden.)

Ein Termin beim Arzt



Ein Termin beim Arzt

Zu wem gehe ich?

Es ist wichtig, sich einem Arzt anzuvertrauen, der dir zuhört und dem du auch intime Fragen stellen kannst. Um einen geeigneten Arzt zu finden, frage deine Freunde, deine Eltern oder wende dich an das Planning Familial.

Du brauchst keine Angst vor dem Arztbesuch zu haben. Alle Ärzte unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht, und dein Besuch wird vertraulich behandelt, auch wenn du minderjährig bist. Es ist wichtig, dass du die Fragen des Arztes ehrlich beantwortest, denn sie erlauben ihm, dich besser zu beraten und dich, wenn notwendig, angemessen zu behandeln.



Es ist nicht einfach, über sein Sexualleben zu sprechen; die Ärzte wissen das. Nur Mut!

Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

Als **Mädchen** ist ein Arztbesuch angezeigt, wenn

- du Pickel, Hautreizungen oder Brennen im Genitalbereich hast
- du starken weißen oder übelriechenden, verfärbten Ausfluss hast
- deine Regel nicht kommt oder sehr schmerzhaft ist
- du regelmäßig Schmerzen im Unterbauch hast
- deine Brüste weh tun

Als **Junge** ist ein Arztbesuch angezeigt, wenn

- du Pickel, Hautreizungen oder Brennen im Genitalbereich hast
- du Schmerzen im Unterbauch hast
- dir deine Hoden weh tun
- du Schmerzen beim Urinieren hast
- du die Vorhaut nicht zurückziehen kannst
- du Ausfluss hast

Wenn du **sexuell aktiv bist** oder **sexuell aktiv werden möchtest**, ist ein Arztbesuch angezeigt,

- um dich über die Veränderungen während der Pubertät zu informieren
- um dich über Verhütungsmittel zu informieren oder eines verschrieben zu bekommen
- um über sexuell übertragbare Infektionskrankheiten wie HIV/AIDS zu sprechen
- um über den ersten Geschlechtsverkehr zu sprechen oder weil du Probleme beim Geschlechtsverkehr hast
- um eine Vorsorgeuntersuchung zu machen
- weil du schwanger bist

Der Arztbesuch

Ob Junge oder Mädchen, wenn etwas mit deinem Körper nicht in Ordnung ist, oder wenn du Fragen zum Thema Sexualität oder Verhütung hast, solltest du zum Arzt gehen. Zunächst stellt er dir Fragen, um dich besser kennen zu lernen, über dein Alter, deine Gesundheit sowie die deiner Eltern und Geschwister. Er informiert sich über dein Sexualleben, die Art wie du verhütet und deine Lebensgewohnheiten (Rauchen, Alkoholkonsum,...). Diese Informationen helfen ihm, sich ein Bild von dir zu machen. Er wird dir zuhören, wenn du den Grund für deinen Besuch erklärst, eventuell nachfragen und deine Fragen beantworten. Diese Unterhaltung nennt man **Anamnese***. Sie erlaubt dem Arzt, eventuell vorhandene Gesundheitsprobleme und -risiken festzustellen, dich angemessen zu beraten und dir das Verhütungsmittel zu verschreiben, was am besten zu dir passt.

Wenn notwendig, wird er dich untersuchen oder dir eine Untersuchung vorschlagen.



Wenn du nicht alleine gehen möchtest, dann bitte jemanden, dich zur Untersuchung zu begleiten. Besonders wenn es um Verhütung geht, kannst du deinen Partner mit zur Sprechstunde nehmen.

Die Verhütung



Die Verhütung

Die Empfängnisverhütung ist die Gesamtheit der Mittel, die einer Frau und einem Mann zur Verfügung stehen, um eine Schwangerschaft zu verhüten, also die Zeugung eines Kindes zu vermeiden.

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden, unter anderem Hormonbarrieren, die sehr zuverlässig sind. Die große Auswahl erlaubt jedem, ein angemessenes Verhütungsmittel zu finden.

Es gibt auch sogenannte natürliche Verhütungsmethoden, die aber sehr unzuverlässig sind.



Die Kosten für Verhütungsmittel werden noch nicht von der Krankenkasse erstattet. Solltest du Schwierigkeiten haben, das Verhütungsmittel zu bezahlen, dann wende dich bitte an das Planning Familial.

Hormonelle Verhütung

Wie der Name schon sagt, enthalten diese Verhütungsmittel Hormone.

Es gibt 2 Arten von hormoneller Verhütung:

1. Verhütungsmittel, die zwei weibliche Hormone enthalten, Östrogene und Gestagene (siehe Progesteron*), wie:

- die meisten Antibabypillen, die sogenannten Kombinationspräparate (siehe Seite 27),
- der Vaginalring (siehe Seite 30) und
- das Hormonpflaster (siehe Seite 33).

2. Verhütungsmittel, die nur ein weibliches Hormon, das Gestagen, enthalten wie:

- bestimmte Antibabypillen, die auch Monopräparate genannt werden (siehe Seite 27),
- die Dreimonatsspritze (siehe Seite 34),
- implantierte Verhütungsmittel (siehe Seite 35) sowie
- die (Hormon)spirale (siehe Seite 36).

Auch wenn diese Mittel teilweise sehr unterschiedlich verhüten, so sind sie sich sehr ähnlich:

- in ihrer Wirksamkeit,
- und was ihre Vorteile
- und Nachteile anbelangt.

Wirkungsweise

Die Hormone wirken auf drei verschiedene Art und Weisen auf den Menstruationszyklus.

1. Verhinderung des Eisprungs

2. Der Barriere-Effekt durch die Verdickung des Zervixschleims

Durch die Gestagene wird der Schleim im Gebärmutterhals (auch **Zervixschleim*** genannt) verdickt. Dadurch wird das Eindringen der Spermien verhindert.

3. Die Einnistung* der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter wird verhindert

Die Gestagene verhindern die Verdickung der Gebärmutter Schleimhaut (auch **Endometrium*** genannt), so dass die befruchtete Eizelle sich nicht einnisten kann (keine Einnistung = keine Schwangerschaft).

Vorteile

- 100 % Zuverlässigkeit bei korrekter Anwendung.
- Weniger starke Regelblutungen.
- Weniger schmerzhafte Regelblutungen.
- Weniger lange Regelblutungen.
- Der Zyklus wird regelmäßiger (gilt für Verhütungspräparate auf der Basis von Östrogenen und Gestagenen).
- Nach einigen Monaten der Einnahme verringern sich eventuelle Nebenwirkungen, wie z.B. Gemütsschwankungen, Gewichtszunahme vor der Regel, Kopfschmerzen, Empfindlichkeit der Brüste, Akne und Abnahme der sexuellen Lust. Bleiben Nebenwirkungen bestehen, solltest du mit deinem Arzt sprechen. Du brauchst vielleicht eine andere Pille oder ein anderes Verhütungsmittel.
- Nach Absetzen des Verhütungsmittels kannst du sofort schwanger werden.

Nachteile

- *Sie schützen nicht vor HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten (STD*).*

Eine mögliche Ansteckung kann nur durch das Benutzen eines Kondoms verhindert werden.

- *Wechselwirkungen mit andern Medikamenten*

Bestimmte Medikamente können die Zuverlässigkeit von hormonellen Verhütungsmitteln reduzieren und Grund einer unerwünschten Schwangerschaft sein, wie z.B.

- bestimmte Antibiotika,
- Medikamente gegen Epilepsie,

- Medikamente gegen Tuberkulose,
- Antivirale Medikamente und
- Johanniskraut (pflanzliches Mittel gegen Depressionen).

Deswegen ist es unbedingt notwendig, den Arzt darüber zu informieren, dass du hormonelle Verhütungsmittel nimmst. Er kann die medikamentöse Behandlung entsprechend anpassen und dich auf alternative, zusätzliche Verhütungsmethoden und Vorsichtsmaßnahmen während der Behandlung hinweisen.

! Das Vergessen der Pille ist einer der Hauptgründe für das Versagen von hormonellen Verhütungsmitteln, also denk daran!

- *Nebenwirkungen*

Auf die hormonelle Verhütung mit Kombinationspräparaten (Mehrzahl der Antibabypillen, Hormonpflaster und Vaginalringe) sollte verzichtet werden, bei

- einer Vorgeschichte von **Thrombosen*** und anderen Gefäßkrankheiten,
- Frauen über 35 Jahre, die rauchen,
- Bluthochdruck,
- **Hyperlipidämie***, **Hypercholesterinämie**, **Diabetes***
- bestimmten Formen von **Migräne***,
- bestimmten gynäkologischen Krebsarten.

Nur wenige junge Frauen sind davon betroffen. Sprich mit deinem Arzt darüber, welches Verhütungsmittel für dich am besten geeignet ist.



Möchtest du das Verhütungsmittel wechseln, sprich auf jeden Fall mit deinem Arzt darüber. Er wird dir erklären, wie du dich weiterhin zuverlässig vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen kannst

Die Antibabypille oder auch „Pille“ genannt

Die Pille ist ein Hormonpräparat zur Empfängnisverhütung in Tablettenform. Es gibt Präparate verschiedener Zusammensetzung:

- Präparate, die zwei Hormone, **Östrogen*** und **Gestagen*** enthalten. Sie werden auch Kombinationspräparate genannt und werden als Durchdrückpackungen (Blister) mit 21 oder 22 Pillen angeboten.
- Präparate, die nur ein Hormon, das Gestagen enthalten, werden auch Monopräparate, genannt. Sie werden in Blistern mit 28 Tabletten angeboten.

Wie wird sie benutzt?

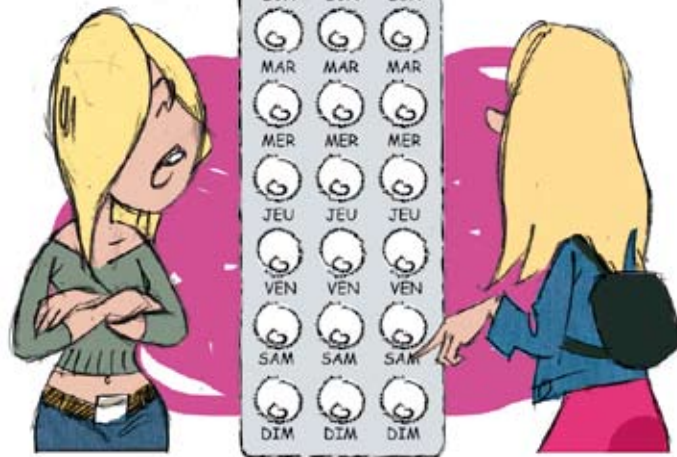
Unabhängig von der Anzahl der Pillen, die der Blister enthält, musst du sie täglich zur gleichen Tageszeit einnehmen. Diese Bedingung ist absolut zu befolgen, denn es sind die regelmäßigen Hormondosierungen, die die Zuverlässigkeit des Präparats gewährleisten.



Während der Pillenpause bist du weiterhin zuverlässig gegen eine unerwünschte Schwangerschaft geschützt.

DIE PILLE MUSST
DU JEDEN TAG
NEHMEN!

UND IMMER
ZUR GLEICHEN
ZEIT!



Blister* mit 21 Verhütungspillen

Diese Pille ist die bei weitem gebräuchteste. Du musst sie während 21 Tagen täglich zur gleichen Zeit einnehmen. Danach machst du eine Pillenpause von 7 Tagen. In dieser Zeit tritt die Regelblutung ein.

Nach der Pillenpause von 7 Tagen fängst du mit einem neuen Blister an.



Wenn du den Blister an einem Montag beginnst, wird 3 Wochen später der erste Tag der Pillenpause auch ein Montag sein. Nach 7 Tagen Pillenpause wirst du auch an einem Montag einen neuen Blister anfangen.



Blister mit 22 Verhütungspillen:

Diese Pille musst du während 22 Tagen täglich zur gleichen Zeit einnehmen. Der einzige Unterschied zum vorherigen Pillenpräparat ist die Anzahl der Pausentage: in diesem Fall sind es nur 6!

Nach den 6 Pausentagen beginnst du einen neuen Blister.

Blister mit 28 Verhütungspillen:

Das ist der Fall für alle Monopräparate. Du musst sie während 28 Tagen täglich zur gleichen Zeit einnehmen. Im Unterschied zu den andern Pillen gibt es hier keine Pillenpause. Wenn der Blister nach 28 Tagen zu Ende ist, fängst du mit einem neuen an.



Hier eine kleine Erinnerungshilfe:

Der Blister mit 21 Pillen:

• Einnahme über 21 Tage + 7 Tage Pillenpause = 28 Tage

Der Blister mit 22 Pillen:

• Einnahme über 22 Tage + 6 Tage Pillenpause = 28 Tage

Der Blister mit 28 Pillen:

• Einnahme über 28 Tage + 0 Tage Pillenpause = 28 Tage

In welchem Stadium meines Monatszyklus beginne ich mit der Einnahme der Pille?

Nimmst du die Pille zum ersten Mal, musst du sie am ersten Tag der Monatsblutung einnehmen. Nur so bist du wirksam vor einer Schwangerschaft geschützt.

Was soll ich tun, wenn ich vergessen habe, den neuen Blister anzufangen?

- In dem Moment, wo es dir auffällt, beginne sofort einen neuen Blister.
- Benutze zusätzlich ein Kondom bis zum Beginn der nächsten Regelblutung, denn die Verhütung ist nicht mehr gewährleistet.
- Solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die "Pille danach" ein (siehe Seite 44).

Was soll ich tun, wenn ich die Pille vergessen habe?

1. Liegt die letzte Einnahme weniger als 12 Stunden zurück,

- nimm die vergessene Pille sofort ein und deine Verhütung ist weiterhin wirksam.

2. Liegt die letzte Einnahme mehr als 12 Stunden zurück,

- nimm die vergessene Pille sofort bei Bemerkten ein.
- setze die Einnahme der Pille bis zum Ende des Blisters fort.
- benutze zusätzlich ein Kondom bis zum Beginn der nächsten Regelblutung, denn die Verhütung ist nicht mehr gewährleistet.
- solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ ein (siehe Seite 44).

Achtung! Wenn du ein Monopräparat einnimmst, dann musst du **innerhalb von 3 Stunden** die vergessene Pille einnehmen, um weiterhin zuverlässig geschützt zu sein.

Wenn die Zeitspanne nach dem Vergessen der Einnahme länger als 3 Stunden beträgt, dann verahre wie oben unter Punkt 2 beschrieben.

! *Das Vergessen der Pille ist der Hauptgrund für das Versagen des Verhütungsmittels. Wenn das öfter vorkommt, dann ist es besser, das Verhütungsmittel zu wechseln. Sprich mit deinem Arzt darüber.*

Was soll ich tun, wenn ich eine Pille verloren habe?

Nimm eine Ersatzpille aus deinem Reserveblister ein. Solltest du keinen haben, dann nimm die nächste Pille im Blister ein und setze danach die Einnahme normal fort. Du wirst deine Regelblutung einen Tag früher als gewohnt bekommen. Den neuen Blister fängst du auch einen Tag früher an, als gewohnt.

Egal wie du es machst, die Pillenpause zwischen zwei Blistern bleibt:

- 7 Tage bei einem Blister von 21 Pillen und
- 6 Tage bei einem Blister von 22 Pillen.
- Bei einem Blister von 28 Pillen stellt sich diese Frage nicht, da man sie ohne Unterbrechung einnehmen muss.

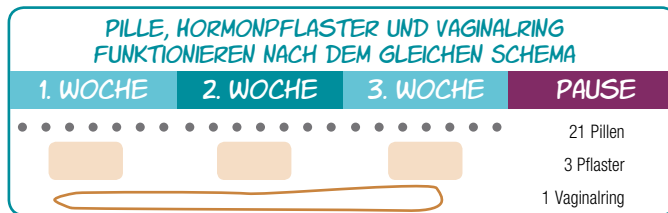
Was passiert, wenn ich Durchfall habe oder erbreche?

Kommt es 4 Stunden nach der letzten Pilleneinnahme zu Erbrechen oder starkem Durchfall, verhütet die Pille nicht mehr ausreichend.

- Nimm erneut eine Pille ein,
 - wenn möglich aus einem Reserveblister oder
 - nimm die nächste Pille aus dem laufenden Blister (siehe oben).
- Egal was du machst, die Pillenpause zwischen zwei Blistern bleibt:
 - 7 Tage bei einem Blister von 21 Pillen und
 - 6 Tage bei einem Blister von 22 Pillen.
 - Bei einem Blister von 28 Pillen stellt sich diese Frage nicht, da du sie ohne Unterbrechung einnehmen musst.

Kann ich zwei Blister nacheinander einnehmen, ohne eine Pillenpause einzulegen, um die Regelblutung zu vermeiden?

Ja, diese Möglichkeit besteht. Informiere dich aber vorher bei deinem Arzt oder beim Planning Familial.



Ich habe Probleme mit der Pille und weiß nicht, was ich tun soll?

- Ich habe Zwischenblutungen.
- Meine Regel kommt nicht.
- Ich habe die Nase voll von der Pille und möchte das Verhütungsmittel wechseln.
- Der Arzt hat mir ein Medikament verschrieben.

Nimm die Pille auf jeden Fall weiter ein und bevor du etwas änderst, sprich mit deinem Arzt darüber.



Vorteile der Pille

- Wenn du die Pille am ersten Tag deiner Regelblutung beginnst, verhütet sie wirksam vom ersten Tag der Einnahme an und während der 7-tägigen Pillenpause.
- Du hast alle Vorteile eines hormonellen Verhütungsmittels (siehe Seite 26).



Nachteile der Pille

- Die Einnahme der Pille erfordert Disziplin (tägliche Einnahme immer zur gleichen Uhrzeit).
- Beachte auch die anderen Nachteile der hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

Pille und Tabak

Rauchen in Kombination mit der Einnahme der Pille steigert das Risiko von **Thrombosen*** und von anderen Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankheiten. Wenn du viel rauchst, ist es besser, mit dem Rauchen aufzuhören oder mit deinem Arzt über den Gebrauch eines anderen Verhütungsmittels zu sprechen.

Pille, Alkohol und Cannabis

Alkohol und Cannabis haben keinen direkten Einfluss auf die Wirksamkeit deiner Pille. Aber wenn du diese Produkte konsumierst, dann erhöht sich das Risiko, die Pille zu vergessen oder Probleme mit der Verdauung (wie Erbrechen und Durchfall) zu bekommen, die die Wirksamkeit der Pille beeinflussen.

Wo bekomme ich die Pille?

In der Apotheke und nur auf Rezept.

Preis

Abhängig vom Produkt und vom Hersteller liegt der Preis zwischen 14€ und 32€ für eine Packung mit 3 Blistern, d.h. für 3 Monate (siehe Seite 25).

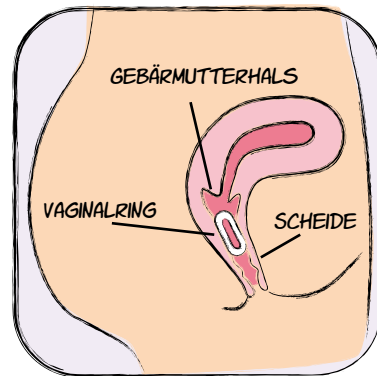
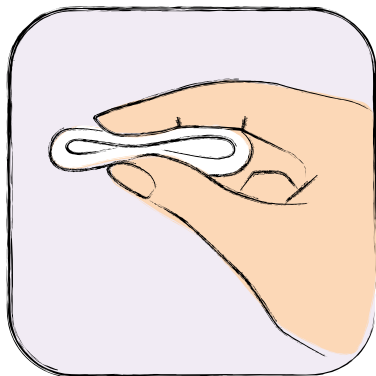
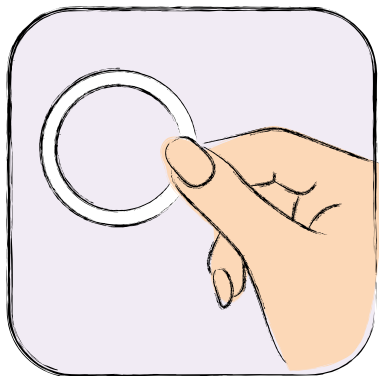
Der Vaginalring

Der Vaginalring ist ein transparenter Ring aus flexiblem Material. Er gibt kontinuierlich durch die Scheidenwände Hormone ins Blut ab.

Wie wird er benutzt?

Seine Anwendung ist genauso einfach wie die Einführung eines Tampons. Du nimmst ihn zwischen zwei Finger und führst ihn dann tief in die Scheide ein, genau wie einen Tampon. Solltest du ihn noch spüren, bedeutet das, dass der Ring noch nicht tief genug in die Scheide eingeführt wurde. Wenn er richtig sitzt, wird dein Partner ihn auch während des Geschlechtsverkehrs nicht spüren.

Wenn du ihn zum ersten Mal benutzt, musst du ihn zwischen dem 1. und 5. Tag deines Zyklus einführen. Er kann gemeinsam mit einem Tampon benutzt werden.



Wenn du ihn am ersten Tag deiner Regelblutung einführst, ist die Empfängnisverhütung sofort gewährleistet.



Sonst bist du während den ersten 7 Tagen noch nicht vor einer unerwünschten Schwangerschaft geschützt. In dieser Zeit musst du noch zusätzlich ein Kondom benutzen.

Der Vaginalring bleibt während 3 Wochen (21 Tage) ununterbrochen in deiner Scheide. Danach musst du ihn herausnehmen und eine 7-tägige Pause machen. Normalerweise setzt deine Regelblutung in dieser Zeit ein. Nach dieser Pause führst du einen neuen Vaginalring ein.

Während der Pause bist du weiterhin wirksam geschützt.



Wenn du den Ring an einem Dienstag einführst, musst du ihn auch an einem Dienstag herausnehmen. Der neue Ring

wird dann nach der 7-tägigen Pause, am darauffolgenden Dienstag eingeführt.

Was soll ich tun, wenn ich vergessen habe, den Ring nach der Pause wieder rechtzeitig einzuführen?

In dem Moment, wo es dir auffällt:

- führe direkt einen neuen Vaginalring ein und
- benutze während 7 Tagen zusätzlich ein Kondom.
- Solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ ein.

Was soll ich tun, wenn der Ring aus der Scheide rausgefallen ist?

Reinige ihn unter kaltem oder lauwarmem Wasser und führe ihn sofort wieder ein

Wenn er sich länger als 3 Stunden außerhalb der Scheide befindet,

- benutzt du während 7 Tagen zusätzlich ein Kondom.
- Solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ ein.

Was soll ich tun, wenn ich nach 3 Wochen vergesse den Ring herauszunehmen?

Wenn er weniger als 1 Woche über die Zeit eingeführt bleibt:

- Nimm ihn heraus.
- Mache keine Pause.
- Führe sofort den neuen Ring ein und beginne den nächsten Zyklus.

Du bist weiterhin geschützt!

Wenn er länger als eine Woche über die Zeit eingeführt bleibt

- Nimm ihn heraus.
- Mache keine Pause.
- Führe sofort den neuen Ring ein und beginne den nächsten Zyklus.
- Benutze zusätzlich in den nächsten 7 Tagen ein Kondom.
- Wenn du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr hattest, dann



nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ (siehe Seite 44).



Benutze immer beim leisesten Zweifel, zusätzlich zu deiner Verhütung ein Kondom und informiere dich bei deinem Arzt.



Vorteile des Vaginalrings

- Er schränkt wenig ein, da du nicht tagtäglich an die Verhütung denken musst, sondern nur alle 3 Wochen. Es gibt eine elektronische Sanduhr, die gratis vom Hersteller zur Verfügung gestellt wird, und die dir dabei helfen soll, an das Einsetzen des Rings zu denken.
- Im Gegensatz zur Pille verhütet er auch dann wirksam, wenn du an Erbrechen oder Durchfall leidest, da die Hormone nicht über den Magen aufgenommen werden.
- Er bietet alle Vorteile einer hormonellen Verhütungsmethode (siehe Seite 26).



Nachteile des Vaginalrings

- Das Tragen des Rings kann unangenehm sein. Wenn du Probleme mit seiner Handhabung hast, dann zögere nicht, deinen Arzt um Rat zu bitten.
- Sein Verfallsdatum ist relativ kurz und beträgt nur 4 Monate. Er sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Es gelten dieselben Nachteile wie bei der hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

Wo kann ich ihn kaufen?

In der Apotheke und nur auf Rezept.

Preis

32€ für 3 Vaginalringe, also für 3 Monate (siehe Seite 25).

Das Hormonpflaster

Das Hormonpflaster ist ein viereckiges, dünnes, beiges Pflaster, das kontinuierlich Hormone (Östrogene und Gestagene) über die Haut ins Blut abgibt.

Wie wird es angewendet?

Wenn du es zum ersten Mal anwendest, musst du es zwischen dem 1. und 5. Tag deines Zyklus aufkleben.

 **Wenn du es am ersten Tag deiner Regelblutung aufklebst, dann verhütet es sofort.**

! Sonst musst du noch zusätzlich während den ersten 7 Tagen ein Kondom benutzen, um dich vor einer unerwünschten Schwangerschaft zu schützen.

Das Pflaster muss auf eine trockene, saubere, intakte und unbehaarte Körperstelle aufgeklebt werden, entweder auf Arm, Bauch oder Po. Bei jeder Anwendung solltest du es auf eine andere Stelle kleben.

! Achtung: Klebe es niemals auf die Brust.

Verziere oder bemale es nicht!

Du kannst dich mit dem Pflaster ohne Probleme duschen, baden oder auch in die Sauna gehen. Entferne es nicht und klebe es auch nicht während der Woche an eine andere Stelle.

Das Hormonpflaster bleibt während 7 Tagen wirksam. Du brauchst also 3 verschiedene Hormonpflaster pro Zyklus. In der vierten Woche machst du eine 7-tägige Pause, in der dein Verhütungsschutz weiterhin gewährleistet ist. In dieser Zeit setzt auch deine Regelblutung ein.

 **Während der Pause ist die Verhütung wirksam.**



Was soll ich tun, wenn ich vergessen habe, mein Hormonpflaster rechtzeitig auszutauschen?

- Klebe unverzüglich ein neues Pflaster auf.
- Benutze zusätzlich zu deiner Verhütung während 7 Tagen ein Kondom.
- Solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ ein (siehe Seite 44).

Was soll ich tun, wenn mein Pflaster sich ablöst (ganz oder nur die Ränder)?

- Wenn es weniger als 24 Stunden abgelöst ist,
 - klebe es wieder fest auf.
 - Wenn es sich weiterhin ablöst, klebe ein neues Pflaster auf.
- Wenn es länger als 24 Stunden abgelöst ist,
 - klebe sofort ein neues Pflaster auf.
 - Benutze zusätzlich zu deiner Verhütung während 7 Tagen ein Kondom.
 - Solltest du in den letzten 5 Tagen Geschlechtsverkehr gehabt haben, dann nimm so schnell wie möglich die „Pille danach“ ein (siehe Seite 44).



Vorteile des Hormonpflasters

- Es schränkt sehr wenig ein, da man nicht jeden Tag an sein Verhütungsmittel denken muss, sondern nur an einem bestimmten Tag in der Woche.
- Im Gegensatz zu einer Pille schützt das Hormonpflaster auch dann wirksam vor einer ungewollten Schwangerschaft, wenn du an Erbrechen und/oder Durchfall leidest, da die Hormone über die Haut in die Blutbahn gelangen.

- Seine Anwendung ist sehr einfach.
- Es gelten auch hier alle anderen Vorteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

! Nachteile des Hormonpflasters

- Es ist sichtbar.
- Es kann sich ablösen.
- In seltenen Fällen kann es zu Hautallergien kommen.
- Es gelten auch hier alle Nachteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

Wo kann ich es kaufen?

In der Apotheke und nur auf Rezept.

Preis

35€ für 9 Hormonpflaster, also für 3 Monate (siehe Seite 25).

Die „Dreimonatsspritze“

Die Dreimonatsspritze ist ein Verhütungsmittel auf Gestagenbasis, das vom Arzt in den Gesäßmuskel gespritzt wird.

Wie wirkt sie?

Die erste Spritze wird innerhalb der ersten 5 Tage deines Monatszyklus gespritzt und gewährleistet eine zuverlässige Empfängnisverhütung. Schon ab der ersten Spritze verhütet sie wirksam. Alle 3 Monate muss der Arzt die Spritze erneuern.



Vorteile der Hormonspritze

- Sie ist wenig einschränkend. Du musst nicht jeden Tag an deine Verhütung denken, sondern nur alle 3 Monate.
- Sie ist günstig.
- Es gelten alle Vorteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).



Nachteile der Hormonspritze

- Die Regel kann ausbleiben. Es kann zu ständigen oder unregelmäßigen Blutungen „**Spotting**“ kommen.
- Es dauert etwas länger, bis du wieder fruchtbar bist. Es kann zwischen 6 und 9 Monate dauern, bis eine Schwangerschaft möglich ist.
- Eine lange Einnahme kann **Osteoporose*** hervorrufen.
- Es gelten auch hier alle Nachteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

Wo kann ich sie kaufen?

In der Apotheke und nur auf Rezept.

Preis

7€ pro Spritze, also für 3 Monate (siehe Seite 25).

Das Hormonstäbchen oder Implantat

Das Hormonstäbchen ist ein sehr dünnes Kunststoffstäbchen in der Größe eines Streichholzes (3 cm lang und 2 mm breit). Es gibt kontinuierlich eine kleine Menge an Hormonen (Gestagen) ins Blut ab.

Wie wirkt es ?

Nach einer örtlichen Betäubung schiebt der Arzt zwischen dem 1. und 5. Tag der Regelblutung das Hormonstäbchen unter die Haut des Innenarms. Es handelt sich um einen kleinen und schnellen Eingriff. Einmal eingeführt, kannst du das Implantat fühlen, indem du leicht auf diese Stelle drückst, aber es ist fast unsichtbar. Es gewährleistet während 3 Jahren deine Verhütung. Natürlich kann der Arzt es jederzeit entfernen, wenn du das wünschst. Die Entfernung des Stäbchens geschieht auch unter örtlicher Betäubung.



Vorteile des Hormonstäbchens

- Es verhütet wirksam innerhalb von 24 Stunden nach der Implantation.
- Man muss während 3 Jahren nicht mehr an seine Verhütung denken.
- Es gelten alle Vorteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).



Nachteile des Hormonstäbchens

- Die Regel kann ausbleiben. Es kann zu ständigen oder unregelmäßigen Blutungen, dem sog. „Spotting“ kommen.
- Eine kleine Narbe kann beim Entfernen des Stäbchens entstehen.
- Es gelten alle Nachteile einer hormonellen Verhütung (siehe Seite 26).

Wo kann ich es kaufen?

In der Apotheke und nur auf Rezept.

Preis

Ungefähr 125€ (ohne die Implantation) für eine Verhütungsdauer von 3 Jahren (siehe Seite 25).



Die Spirale

Es handelt sich um kleine Spiralen aus flexiblem Plastik, die entweder von einem Minifaden aus Kupfer umgeben sind oder ein kleines Reservoir mit Hormonen (Progesteron) enthalten. Die Spirale wird vom Arzt in die Gebärmutter eingeführt. Sie kann dort bis zu 5 Jahren bleiben. Es gibt verschiedene Modelle, die unterschiedliche Formen und Größen haben. Der Arzt wird diejenige wählen, die sich für dich am besten eignet.

Die Kupferspirale

Sie hat eine Spermien abtötende Funktion. Sie verursacht eine Veränderung der Gebärmutter Schleimhaut und verhindert somit die Einnistung der befruchteten Eizelle. Der Eisprung wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Die Hormonspirale

Wie ihr Name schon sagt, enthält sie ein Hormon, das Progesteron. Sie wirkt wie alle anderen hormonellen Verhütungsmittel auch (siehe Seite 26).

Die Spirale wird am besten zu Beginn deines Zyklus vom Arzt in die Gebärmutter eingeführt. An der Spirale sind ein oder zwei Nylonfäden befestigt, die dann aus dem Muttermund herausragen. Sie erlauben festzustellen, ob die Spirale gut platziert ist. Der Faden erlaubt außerdem, sie nach Wunsch wieder zu entfernen.

Die Entfernung der Spirale kann zu jedem Zeitpunkt stattfinden.

Wenn die Spirale gut sitzt, spürst du sie nicht oder kaum. Bei Schmerzen im Unterbauch, wende dich an deinen Arzt.

Es kann vorkommen, dass dein Partner beim Geschlechtsverkehr die Fäden spürt. Wenn das ein Problem ist, dann sprich mit deinem Arzt darüber.



Vorteile der Spirale:

- Sie verhütet ab dem ersten Tag der Einführung.
- Du musst nicht tagtäglich an deine Verhütung denken. Die Spirale kann bis zu 5 Jahren in der Gebärmutter bleiben.
- Meistens wird sie gut vertragen und hat wenige Nebenwirkungen nach den ersten Zyklen.
- Du bist gleich nach der Entfernung der Spirale wieder fruchtbar.
- Es gibt keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, außer bei einer längeren Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten, die ihre Wirksamkeit vermindern.
- Es gibt wenige medizinische Kontraindikationen.

! Nachteile der Spirale

- In den Tagen nach Einsetzen der Spirale können Schmierblutungen oder Schmerzen im Unterbauch auftreten.
- Manchmal und insbesondere während den ersten Zyklen nach Einsetzen der Spirale kann die Regelblutung viel stärker, länger und schmerzhafter als üblich sein.
- Die Hormonspirale dagegen kann das Auftreten dieser Nebenwirkungen verringern. Nach einigen Monaten kann die Regel sogar ganz verschwinden.
- Die Spirale selbst verursacht keine Entzündungen, aber der Nylonfaden fördert das Aufsteigen von Entzündungen innerhalb der Scheide bis zu den **Eierstöcken***.

Wo kann ich sie kaufen?

Die Kupferspirale kannst du bei deinem Frauenarzt oder beim Planning Familial bekommen.

Die Hormonspirale erhältst du in der Apotheke. Sie ist verschreibungspflichtig.

Preis

Zwischen 15€ (ohne das Einführen durch den Arzt) und 125€ für eine Hormonspirale, die aber 5 Jahre wirksam ist (siehe Seite 25).

Barriereverhütungsmittel

Kondome

Es gibt verschiedene wirksame Methoden zur Empfängnisverhütung. Aber um sich vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten und insbesondere vor AIDS zu schützen, gibt es nur eine Lösung: das Kondom für den Mann oder die Frau.

Das Kondom für den Mann auch Präservativ, Pariser oder Gummi genannt

Ein Kondom ist eine sehr kleine feine Latexhaut, die vor dem Geschlechtsverkehr über den errigierten (siehe **Erektion***) Penis des Mannes gestreift wird. Für Personen, die gegen Latex allergisch sind, gibt es Kondome aus Polyurethan.

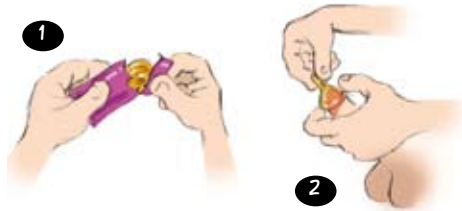
Wie funktioniert es?

Das Kondom verhindert, dass das Sperma in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangt.

Gebrauchsanweisung

Bevor du das Kondom benutzt,

1. überprüfe, ob das Verfallsdatum auf der Packung noch gültig ist.
2. überprüfe, ob die Verpackung intakt ist. Es muss Luft in der Verpackung sein. Drücke leicht auf die Verpackung, um festzustellen, ob sich Luft in ihr befindet.
3. überprüfe, ob das Kondom den europäischen Richtlinien entspricht. Auf der Verpackung müssen sich eine Produktnummer und die Abkürzung EG (Europäische Gemeinschaft) und OK oder NF (französische Norm) befinden.



! Teste auf keinen Fall ob das Kondom dicht ist, indem du es aufbläst oder mit Wasser füllst, um es danach zu verwenden, es könnte beschädigt werden. Ausserdem ist das unnötig, denn es wurde bei der Produktion getestet!

So benutzt du ein Kondom

- ! Benutze das Kondom nur einmal!**
- ! Vor jeder Penetration muss ein neues Kondom übergezogen werden!**

1. Lass das Kondom innerhalb der Packung etwas auf die Seite gleiten, damit du es nicht zerreißt, wenn du die Verpackung öffnest. Öffne die Verpackung niemals mit den Zähnen oder mit der Schere. Vorsicht beim Aufreißen, denn Fingernägel oder Schmuck können das Kondom beschädigen. Nimm das Kondom aus der Verpackung, indem du es von unten nach oben zur Öffnung hin schiebst.
2. Um das Kondom über den Penis abrollen zu können, muss er steif sein. Setze das Kondom wie ein Hütchen auf den Penis. Die Rolle muss außen sitzen, damit du das Kondom abrollen kannst. Drücke mit zwei Fingern oben auf den Zipfel (das Reservoir) des Kondoms, um die



Luft herauszulassen und halte es fest. Mit der anderen Hand rollst du es dann bis zur Peniswurzel ab. Halte das Reservoir oder das Ende des Kondoms fest, bis es vollständig abgerollt ist. Wenn irgendwas nicht klappt, nimm einfach ein neues Kondom. Vor allem, wenn du es zuerst verkehrt herum aufgesetzt hast. Bei Kondomen ohne Reservoir ziehst du das Kondom vorsichtig nach oben, so dass an der Penisspitze 1 cm Platz ist, bevor du es nach unten abrollst.

3. Um zu verhindern, dass das Kondom abrutscht, muss der Penis nach dem Samenerguss noch vor seiner Erschlaffung herausgezogen werden. Dabei musst du das Kondom an der Peniswurzel festhalten. Jetzt kannst du den Penis herausziehen und das Kondom abnehmen. Knote das Präservativ zusammen und wirf es in den Mülleimer, auf keinen Fall in die Toilette oder in die Natur!

! Falls du Gleitmittel benutzt, verwende nur Produkte auf Wasser- oder Silikonbasis (das steht auf der Packung). Bei Mitteln auf Fettbasis (wie Vaseline, Körperlotion, Butter oder Öl) kann das Kondom porös werden und reißen.

! **Achtung!** Kondome reagieren empfindlich auf Hitze, das Material kann dadurch Schaden nehmen und beim Geschlechtsverkehr reißen oder platzen. Deshalb solltest du keine Kondome aus Automaten benutzen, die im Freien aufgestellt sind. Bewahre sie auf keinen Fall an Orten auf, die sich leicht erwärmen, wie z.B. im Auto.

Ratschläge

Nimm immer zwei Kondome mit, für den Fall der Fälle, aber gebrauche niemals zwei gleichzeitig.

Probiere die Anwendung des Kondoms in aller Ruhe bei dir Zuhause aus, bevor du es mit deinem Partner oder deiner Partnerin gebrauchst. Dann weißt du, wie du es benutzen sollst und es gibt dir mehr Selbstvertrauen, wenn es so weit ist.

Der Verhütungseffekt des Kondoms kann durch spermienabtörende Produkte verbessert werden (siehe Seite 42).

„Er benutzt eben kein Kondom!“

Auch wenn der Partner oder die Partnerin das so wollen, solltest du nie ohne Schutz mit jemandem schlafen. Sex ohne Kondom ist eine Gefahr für die Gesundheit beider Partner. Lass dich nicht unter Druck setzen. Entweder „mit“ oder gar nicht!



Vorteile des Kondoms

- Es schützt dich wirksam vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten sowie vor AIDS und vor einer unerwünschten Schwangerschaft – wenn die Gebrauchsanweisung beachtet wird!
- Es ist billig und du kannst es sogar umsonst bekommen.
- Es gewährleistet direkt eine zuverlässige Empfängnisverhütung.
- Es wird gut getragen, außer wenn eine Latexallergie vorliegt.
- Es ist frei verkäuflich und fast überall erhältlich.
- Seine Anwendung ist einfach.



Nachteile des Kondoms

Es kann nur einmal benutzt werden.

Warum kann ein Kondom reißen?

- Das Verfallsdatum ist abgelaufen.
- Das Kondom ist von mangelhafter Qualität:
 - es hat kein Prüfsiegel, keine EU-Zertifizierung,
 - es ist ein Scherzartikel-Präservativ.
- Das Kondom wurde beschädigt:
 - durch Hitze,
 - durch Fingernägel, Schmuck oder Zähne,
 - durch Gleitmittel auf Fettbasis.
- Das Kondom wurde nicht richtig übergezogen:
 - es wurde verkehrtherum aufgesetzt,
 - es war noch Luft im Reservoir,
 - es wurde kein Reservoir gelassen.

Warum kann das Kondom abrutschen?

- Das Präservativ entspricht nicht der Größe des Penis.
- Probleme beim Überziehen:
 - Der Penis ist zu feucht.
 - Es befindet sich noch Luft im Reservoir.
 - Es wurden Gleitmittel auf dem Penis benutzt.
- Probleme während des Geschlechtsverkehrs:
 - Durch verlängerten Sex ist der Penis nicht mehr ausreichend erigiert und das Kondom rutscht ab.
 - Das Kondom wurde während des Herausziehens nicht an der Peniswurzel festgehalten

Wo kann ich Kondome kaufen?

Du kannst sie fast überall bekommen: in Apotheken, in Supermärkten, in den Beratungsstellen des Planning Familial, an allen Tankstellen der Aidsberatung, im SPOS in den Gymnasien, in den Jugendhäusern. Du kannst sie auch an Automaten ziehen, die in Kneipen, Kinos oder Toiletten aufgestellt wurden.

Preis

Je nach Ausführung kosten Kondome von 0 bis 1,50€ das Stück. (Präservative aus Polyurethan) (siehe Seite 25).

Das Präservativ für die Frau

Das Kondom für die Frau besteht aus einer feinen Haut aus Polyurethan und wird in die Scheide eingeführt.

Das Kondom für die Frau wird von zwei Ringen, einer an jeder Seite, stabilisiert. Der innere Ring befindet sich auf der geschlossenen Seite und dient zur

Einführung und zum Verschluss des Muttermundes im Inneren der Scheide. Der äußere Ring, der größer ist, bedeckt die äußeren Geschlechtsteile. Einzeln verpackt, wird es nur einmal gebraucht. Es ist schon mit Gleitmittel versehen.

Wie funktioniert es?

Dieses Präservativ verhindert das Eindringen der Spermien in den Körper der Frau.

Bevor du es anwendest:

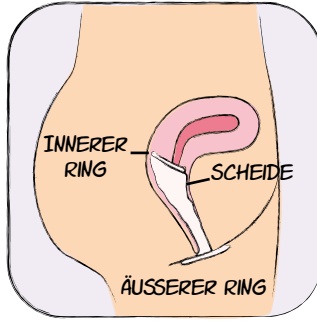
1. prüfe, ob das Verfalldatum auf der Packung noch nicht abgelaufen ist.
2. prüfe, ob die Verpackung intakt ist. Es muss Luft in der Verpackung sein (drücke leicht auf die Verpackung, um festzustellen, ob sich Luft in der Verpackung befindet). Um den europäischen Richtlinien zu entsprechen, muss das Kondom eine Produktnummer, die Abkürzung EG (Europäische Gemeinschaft) und OK oder NF (französische Norm) auf der Verpackung aufgedruckt haben.

So benutzt du es:

- Zum Einführen nimm eine bequeme Position ein, entweder im Stehen, mit einem Bein auf einem Stuhl oder im Liegen.
- Nimm den inneren Ring zwischen zwei Finger, presse ihn zusammen und führe ihn wie ein Tampon in die Scheide ein.
- Überprüfe, dass das Kondom nicht verdreht ist.
- Stecke deinen Finger ins Innere des Kondoms und schiebe den inneren Ring weit in die Scheide hinein.
- Überprüfe, ob der äußere Ring das äußere Genital gut bedeckt.
- Führe den Penis deines Partners tief in die Scheide und damit ins Innere des Kondoms ein.

- Um das Kondom zu entfernen, ziehe am äußeren Ring langsam das Kondom aus der Scheide heraus.
- Werfe es in den Abfalleimer, nicht in die Toilette oder in die Natur.

**WIE HÄLT MAN AM BESTEN DAS KONDOM FÜR DIE FRAU,
UM ES GUT IN DIE SCHEIDE EINFÜHREN ZU KÖNNEN?**



! Achtung!

Öffne die Verpackung niemals mit den Zähnen oder mit der Schere. Vorsicht auch bei spitzen Fingernägeln oder Schmuck, sie können das Kondom beschädigen.

Benutze nie ein Kondom für die Frau und gleichzeitig eins für den Mann.

Teste niemals, ob das Kondom intakt ist, indem du es aufbläst oder mit Wasser füllst. Es wurde bereits vom Hersteller getestet.

Benutze es nur einmal.

Verwende auf keinen Fall Gleitmittel auf Fettbasis (wie Vaseline, Niveacreme, Butter oder Öl). Sie riskieren, das

Kondom zu beschädigen. Wähle ein Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis.



Ratschläge

Teste das Kondom in Ruhe zu Hause.

Um den Verhütungsschutz zu erhöhen, kannst du zusätzlich spermienabtötende* Produkte benutzen (siehe Seite 42).



Vorteile des Frauenkondoms

- Es bietet gute Sicherheit.
- Es schützt dich vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten wie AIDS und vor einer unerwünschten Schwangerschaft.
- Im Gegensatz zum Männerkondom muss es nicht direkt nach dem Samenerguss herausgenommen werden.
- Es kann schon bis zu 8 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden.



Nachteile des Frauenkondoms

- Es kann nur einmal benutzt werden.
- Es kann schwierig sein, es richtig einzuführen und es ist notwendig, dass die Frau, die es benutzt, ihren Körper gut kennt.
- Während des Geschlechtsverkehrs kann es durch den äußeren Ring zu einem störenden Geräusch kommen.

Wo kann ich es kaufen?

Es ist in der Apotheke erhältlich.

Preis

Zwischen 6€ und 7€ für 3 Stück (siehe Seite 25).

Andere Barriereverhütungsmittel

! *Diese Methoden schützen dich nicht vor einer AIDS-Infektion. Nur ein Kondom ist in dieser Hinsicht zuverlässig.*

Der prozentuale Anteil einer unerwünschten Schwangerschaft ist erhöht, wenn diese Verhütungsmittel nicht richtig angewendet werden.

 *Sie stellen kein Gesundheitsrisiko dar und haben auch wenige medizinische Kontraindikationen.*

 *Man muss verschiedene Methoden miteinander kombinieren, um die Effizienz des Verhütungsmittels zu erhöhen.*

Das Diaphragma

Es ist eine Membran aus Latex oder Polyurethan in der Form einer Kappe. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt, um dort den Muttermund zu verschließen. Es ist eine Barriere, die das Eindringen von Spermien in den Muttermund verhindert. Es ist notwendig zusätzlich eine spermienabtötenden Creme zu verwenden, um seine Zuverlässigkeit zu erhöhen.

Es gibt verschiedene Diaphragmengrößen. Der Arzt wird während einer Untersuchung entscheiden, welche Größe für dich geeignet ist und dir erklären, wie es in die Scheide eingeführt wird, wie man es benutzt und wie man es pflegt, da es mehrfach benutzt werden kann.

Man muss das Diaphragma noch einige Stunden nach dem Geschlechtsverkehr tragen, um es dann vorsichtig mit der Schlinge herauszuziehen. Während es noch eingeführt ist, sollte man den Intimbereich nicht mit Seife waschen.

Du kannst es in der Apotheke bestellen und es kostet ungefähr 30€ (siehe Seite 25).

Spermizide

Ein **Spermizid*** ist ein Spermien abtötendes Mittel.

Diese Produkte werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt, um dort die Spermien abzutöten.

Es gibt sie in Form von Gels, Zäpfchen, Schwämmen oder imprägnierten Tampons. Es ist sehr wichtig, vorher die Produktanleitung genau zu studieren (Zeit der Einführung, Verhütungsdauer, Intimpflege,...).


 *Sie haben keinen schädlichen Einfluss auf eine Schwangerschaft.*

Du bekommst sie ohne Rezept in der Apotheke und auch in bestimmten Einkaufszentren. Ihr Preis variiert.

Sogenannte natürliche Verhütungsmittel

! *Keine dieser Methoden schützt dich vor einer HIV-Infektion oder vor anderen sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten. Nur das Kondom bietet diesen Schutz.*

! *Der Prozentsatz an unerwünschten Schwangerschaften ist sehr hoch.*

 *Um eine größere Zuverlässigkeit zu erlangen, ist es ratsam, sie mit anderen Barriereverhütungsmitteln, wie z.B. dem Kondom, oder Spermiziden zu kombinieren (siehe Seite 37 und 42).*

 *Sie haben keinen Einfluss auf Medikamente, noch stellen sie ein Gesundheitsrisiko dar.*

Der „Rückzieher“ oder der Koitus Interruptus

Das Prinzip: Beim Koitus Interruptus zieht der Mann beim Geschlechtsverkehr den Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau.

Risiken: Manchmal können Spermien dennoch in die Scheide eindringen, besonders dann wenn der Mann seinen Samenerguss in nächster Nähe des Scheideneingangs hat. Außerdem treten bereits vor dem eigentlichen Samenerguss unbemerkt Spermien sowie Samenflüssigkeit (sogenannte „Lusttropfen“) aus, die zur Befruchtung führen können.

! *Der „Rückzieher“ oder der Koitus Interruptus ist ein sehr unsicheres Verhütungsmittel, das oft zu einer unerwünschten Schwangerschaft führt.*

Methoden, die auf der Beobachtung des Menstruationszyklus der Frau beruhen

Das Prinzip: Es geht um die Bestimmung der fruchtbaren Tage der Frau, um während dieser Zeit Geschlechtsverkehr zu vermeiden.

Diese Methoden erfordern, dass man seinen Körper sehr gut kennt, sehr diszipliniert ist und über einen bestimmten Zeitraum auf Geschlechtsverkehr verzichten kann. Sie sind nicht sicher und führen sehr häufig zu einer ungewollten Schwangerschaft.

Die Temperaturmethode

Mit dieser Methode möchte man möglichst genau den Eisprung bestimmen, indem man täglich seine Körpertemperatur morgens vor dem Aufstehen misst. Während des Eisprungs steigt die Körpertemperatur bis zur nächsten Regelblutung um 0,5°C an.

Im Endeffekt darf man keinen Geschlechtsverkehr zwischen dem Beginn

der Regel und dem 2. Tag nach der Temperaturerhöhung haben. Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung kann zu einer Befruchtung führen, da Spermien bis zu 6 Tagen aktiv bleiben können.

Aber diese Maßnahme ist nicht ausreichend, um die Wirksamkeit dieser Methode zu gewährleisten, da die Temperaturkurve durch viele Faktoren beeinflusst werden kann, wie z. B. Stress, Krankheit, Prüfungen, Liebeskummer, die Einnahme von Medikamenten usw. Eine Erhöhung der Temperatur bedeutet nicht immer, dass ein Eisprung stattgefunden hat.

! *Diese Methode der Empfängnisverhütung birgt große Risiken und kann zu einer unerwünschten Schwangerschaft führen.*

Andere Methoden

Die Kalendermethode nach Ogino – Knauss, bei der die Zykluslänge über einen gewissen Zeitraum hinweg beobachtet wird, sowie die Beobachtung des Zervixschleims beruhen auf dem gleichen Prinzip, also dem Definieren der fruchtbaren Tage der Frau. Sie haben eine gleichermaßen hohe Fehlerquote.

Das gleiche gilt für die Billingsmethode, die die beiden obengenannten Methoden kombiniert.

Die natürlichen Verhütungsmethoden sind gut für Frauen geeignet, die eine erneute Schwangerschaft etwas hinausschieben wollen, aber akzeptieren können, wenn die Empfängnisverhütung nicht funktioniert hat.

Anders formuliert, sind diese natürlichen Verhütungsmethoden besser geeignet, Kinder zu bekommen, als eine Schwangerschaft zu verhindern.

Notfall-Verhütungsmittel

Die „Pille danach“

Die „Pille danach“ ist eine reine Notfalllösung im Falle ungeschützten Geschlechtsverkehrs. Aber auch sie kann nicht immer eine Schwangerschaft verhindern.

Die „Pille danach“ ersetzt auf keinen Fall eine regelmäßige Verhütung.

Wann wird sie angewendet?

- Nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr.
- Bei Versagen der Verhütungsmethode (Vergessen der Pille, Platzen des Kondoms, Ablösung des Hormonpflasters, Verlust des Vaginalrings,...).

! *Du musst die „Pille danach“ so schnell wie möglich einnehmen! Auch wenn sie bis zu 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr wirksam ist und in Ausnahmefällen bis zu 120 Stunden. Es gilt, je früher sie nach dem ungeschützten Verkehr eingenommen wird, umso besser ist ihre Wirksamkeit.*

! *Bei Erbrechen innerhalb von 3 Stunden nach Einnahme der „Pille danach“, muss die Einnahme wiederholt werden.*

In Luxemburg besteht die „Pille danach“ meistens aus einem Blister von einer Tablette.

💡 *Die Anwendung der „Pille danach“ kann von Marke zu Marke und von Land zu Land variieren, sie ist abhängig von den verfügbaren Produkten auf dem Arzneimittelmart des jeweiligen Landes. Es ist deshalb ratsam, den Beipackzettel*

genau durchzulesen. Lasse dich ebenfalls durch einen Arzt, Gynäkologen, einen Apotheker oder das Planning Familial beraten.

Die „Pille danach“ kann zu **jedem Zeitpunkt innerhalb des Monatszyklus** eingenommen werden.

! *Nach Gebrauch der Notfallverhütung benutze bis zur nächsten Regelblutung ein Kondom und wähle dann ein besser geeignetes und sicheres Verhütungsmittel.*



Die Einnahme der „Pille danach“ kann deinen Zyklus verändern. Die Regelblutung kann früher oder später einsetzen. Wenn deine Regel länger als eine Woche ausbleibt oder dir sehr verändert vorkommt, dann mache einen **Schwangerschaftstest***.

Die Pille danach ist keine Abtreibungspille*!

Sie hat keinen Einfluss auf eine bestehende Schwangerschaft und verursacht auch keine Fehlbildungen des Fötus, beeinflusst also nicht die Entwicklung des zukünftigen Kindes.



Vorteile der «Pille danach»

- Die „Pille danach“ ist **ein Verhütungsmittel, das nur für den Notfall geeignet ist**. Sie kann eine unerwünschte Schwangerschaft verhindern.

Je früher du sie einnimmst, um so wirksamer ist sie!

ICH HABE
GESTERN UNGESCHÜTZTEN
GESCHLECHTSVERKEHR GEHABT,
HAST DU NICHT ZUFÄLLIG DIE
„PILLE DANACH“ BEI DIR?

KOMM, WIR GEHEN SCHNELL
ZUM PLANNING FAMILIAL, DORT
BEKOMMST DU SIE SOGAR
GRATIS.



Nachteile der «Pille danach»

- Sie ist nicht zu 100% zuverlässig.
- Sie verhütet nicht bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, der nach der Einnahme der „Pille danach“ stattgefunden hat.
- Sie schützt dich nicht vor AIDS oder anderen sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten. Je nach den Umständen ist es ratsam, nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einen HIV-Test zu machen (siehe Seite 54).
- Sie kann manchmal Übelkeit, Erbrechen, Kopf- und Bauchschmerzen hervorrufen.

Wo kann ich sie kaufen?

Du kannst sie ohne Rezept in der Apotheke kaufen oder gratis beim Planning Familial erhalten.

Preis

Ungefähr 8 - 10€ in der Apotheke (siehe Seite 25).

Die Spirale als Notfallverhütung

Innerhalb der ersten 5 Tage nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr lässt sich die Spirale auch als Notfallverhütungsmittel einsetzen. Sie verhindert in diesem Fall die Einnistung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter (siehe Seite 36).

Diese Methode ist billiger, aber ihre Wirksamkeit ist sehr gut. Außerdem kann die Spirale nach ihrer Einführung auch weiterhin als zuverlässiges Verhütungsmittel dienen (siehe Seite 36).

Die unerwünschte Schwangerschaft

Die unerwünschte Schwangerschaft

Du hattest ungeschützten Geschlechtsverkehr? Dein Verhütungsmittel hat versagt?

Was tun?

Deine Regel ist seit weniger als 5 Tagen überfällig

Nimm so schnell wie möglich eine Notfallverhütung ein. Die „Pille danach“ gibt es gratis im Planning Familiar. Sie gibt es außerdem rezeptfrei in der Apotheke. Je früher du sie einnimmst, desto wirksamer ist sie (siehe Seite 44).

Wenn dennoch deine Regelblutung nicht wie erwartet einsetzt, mache einen Schwangerschaftstest mit dem Morgenurin. Den Test kannst du gratis im Planning Familiar machen. Kaufen kannst du ihn in der Apotheke oder der Drogerie.

Deine Regel ist seit mehr als 5 Tagen überfällig

Leider ist es jetzt für eine Notfallverhütung zu spät.

Um ein zuverlässiges Resultat von einem Schwangerschaftstest zu bekommen, müssen mindestens 15 Tage zwischen dem ungeschützten Geschlechtsverkehr und dem Test liegen. Vielleicht ist deine Regel auch nur um ein paar Tage verspätet. Mache einen Schwangerschaftstest.

Das Resultat ist negativ

Nichtsdestotrotz ist jetzt etwas zu unternehmen, um solche Momente der Sorge in Zukunft zu vermeiden.

- Wenn du kein Verhütungsmittel nimmst, dann ist jetzt der Moment gekommen, um mit einem Arzt oder dem Planning Familiar darüber zu sprechen.
- Wenn du ein Verhütungsmittel einnimmst, es aber regelmäßig vergisst, dann ist jetzt der Moment gekommen, um über eine andere Verhütungsmethode nachzudenken, deren Handhabung dir besser liegt.



ICH HABE SCHON
SEIT 2 MONATEN
KEINE REGEL MEHR
GEHABT, DIE BRÜSTE
TUN MIR WEH, MIR
IST MORGENS IMMER
SCHLECHT UND IN
DER NACHT BEKOMME
ICH PLÖTZLICH
HEISSHUNGER AUF
ERDBEEREN...
WAS SOLL ICH JETZT
NUR MACHEN?

Der Test ist positiv

Der positive Test betrifft beide Partner!

Deshalb redet gemeinsam mit einer Vertrauensperson, wenn es möglich ist, mit euren Eltern. Sonst wendet euch an einen Frauenarzt oder an den Planning Familial, um über diese Situation zu sprechen und über das, was ihr in Bezug auf die Schwangerschaft tun wollt.

In dieser Situation eine Entscheidung zu treffen, ist niemals einfach. Hole dir / Holt euch Hilfe.

Wenn du dich für die Schwangerschaft und das Kind entscheidest, dann ist eine regelmäßige medizinische Versorgung bei einem Frauenarzt notwendig. Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die junge Mütter und junge Eltern unterstützen.

Wenn du dich / ihr euch am Ende der Schwangerschaft nicht bereit fühlt, die Verantwortung für das Kind zu übernehmen, besteht die Möglichkeit, das Kind zur Adoption frei zu geben. Es ist eine schwere und schmerzhaft Entscheidung, die Unterstützung, Begleitung und aufmerksame professionelle Betreuung erfordert.

Wenn du die Schwangerschaft ablehnst, ist es möglich, einen Schwangerschaftsabbruch in Betracht zu ziehen.

Der Schwangerschaftsabbruch

Der Schwangerschaftsabbruch, auch Abtreibung genannt, ist ein bewusst herbeigeführter Abbruch der Schwangerschaft. Nach dem luxemburgischen Gesetz ist es unter bestimmten Umständen gestattet, einen Schwangerschaftsabbruch vorzunehmen.

- Wenn die Fortsetzung der Schwangerschaft oder die Lebensbedingungen, die die Geburt mit sich bringen würde, eine Gefahr für die körperliche oder seelische Gesundheit der schwangeren Frau darstellt.
- Wenn aus ärztlicher Sicht mit einer erheblichen gesundheitlichen Schädigung des Kindes zu rechnen ist, wie eine schwere Krankheit, schwere körperliche oder geistige Behinderungen.
- Wenn es durch eine Straftat, z. B. eine Vergewaltigung, zur Schwangerschaft gekommen ist.

In diesen obengenannten Fällen ist ein Schwangerschaftsabbruch innerhalb der ersten 12 Schwangerschaftswochen erlaubt.

Wenn zwei Mediziner feststellen, dass das Leben der schwangeren Frau oder des Kindes in Gefahr ist, kann der Schwangerschaftsabbruch auch später vorgenommen werden.

In Luxemburg erfordert ein Schwangerschaftsabbruch bei einer Minderjährigen die Einwilligung der Erziehungsberechtigten.

Das Gesetz sieht außerdem eine Bedenkzeit von einer Woche nach der ersten ärztlichen Konsultation vor. Denke über deine aktuelle Situation nach, über deine Prioritäten, deine zukünftigen Lebensprojekte und deine Beziehung. Dein Partner sollte das Gleiche tun. Sprecht danach noch einmal mit einer Vertrauensperson, die euch zuhört und euch beraten kann.

Jeweiler die Schwangerschaft fortgeschritten ist, umso größer ist das Risiko auftretender Komplikationen bei einem Schwangerschaftsabbruch.

Es gibt verschiedene Abtreibungstechniken. Manche sind nur innerhalb der ersten 7 Wochen möglich (49 Tage). Wenn dieser Zeitpunkt überschritten ist, müssen andere Techniken in Betracht gezogen werden, aber auch für diese steht nur ein bestimmter Zeitraum zur Verfügung.

Um die Methode zu wählen, die sich für dich am besten eignet, zögere nicht, mit einem Arzt oder mit den Mitarbeitern des Planning Familial darüber zu sprechen.

Aber es sind nicht die Anderen, die für dich entscheiden, ob du ein Kind möchtest oder nicht. Dies ist eine Entscheidung, die du treffen musst und nur du alleine. Niemand hat das Recht, über dich zu urteilen oder dir Schuldgefühle zu machen, denn du alleine musst die Konsequenzen dieser Entscheidung tragen.

Ein Schwangerschaftsabbruch beeinflusst nicht die Möglichkeit, später Kinder zu bekommen.

Wenn du dich schlussendlich für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden hast, dann lasse dich von deinem Freund oder einer Vertrauensperson begleiten.

In den gesetzlich vorgesehenen Fällen werden die Kosten für den Schwangerschaftsabbruch von den Krankenkassen zurückerstattet.

In jedem Fall sollte der Schwangerschaftsabbruch aus Sicherheitsgründen so schnell wie möglich in einem medizinischen Rahmen (ambulant oder im Krankenhaus) vorgenommen werden.

Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten, STD (sexual transmitted diseases)



Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten, STD

Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten oder STD (Sexual transmitted diseases) sind Krankheiten, die, wie ihr Name schon sagt, beim Geschlechtsverkehr (genital, vaginal, oral oder anal) von Partner zu Partner übertragen werden.

Bestimmte sexuell übertragbare Krankheiten werden ausschließlich durch den Geschlechtsverkehr übertragen (**Syphilis***, **Chlamydieninfektionen***, HIV/AIDS, etc.). Nichtsdestotrotz kann man sich manche sexuell übertragbare Krankheiten auch außerhalb des Geschlechtsverkehrs zuziehen, zum Beispiel: **Pilzkrankungen***, **Warzen***, **Hepatitis B*** und manchmal auch **Herpes***.

Wie kann ich sie erkennen?

Es gibt bestimmte Anzeichen. Im Allgemeinen juckt und brennt es!

! Diese Symptome sind oft Anzeichen einer STD, aber nicht immer! Nur ein Arzt kann diese Diagnose stellen. Deshalb solltest du rasch einen Arzt aufsuchen, um Komplikationen zu vermeiden.

! Es gibt sexuell übertragbare Krankheiten, wie z.B. Chlamydieninfektionen oder Hepatitis B, die unbemerkt bleiben, da sie manchmal wenig oder keine Symptome verursachen. Sie können nur während einer medizinischen Untersuchung festgestellt werden. Nur regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt erlauben, sie zu erkennen und zu behandeln.

Wenn du ein aktives Sexualleben hast, dann gehe regelmäßig zum Arzt.

Die meisten dieser Krankheiten lassen sich einfach behandeln, ausgenommen AIDS, für das es noch keine Heilung gibt und Hepatitis B. Wichtig ist, die Behandlung so schnell wie möglich zu beginnen, damit die Infektion sich nicht weiter ausbreiten kann. Alle Personen, mit denen du Geschlechtsverkehr hattest, müssen auch medizinisch untersucht und gegebenenfalls behandelt werden, damit nicht noch andere Personen angesteckt werden können.



Es gibt eine Impfung gegen Hepatitis B für Jugendliche unter 18 Jahren. Die Kosten werden von der Krankenkasse zurückerstattet.



Neu! Es gibt jetzt auch eine Impfung gegen bestimmte Humane-Papilloma-Viren (HPV).*

Es gibt viele Arten von **HPV***, aber 2 von ihnen sind in mehr als 70% der Fälle an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs beteiligt. Die neue Impfung schützt dich gegen diese 2 HPV Typen. Diese Impfung wird von der Krankenkasse für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren erstattet. Informiere dich über diese Impfung bei deinem Arzt.

Wie vermeide ich STD

Es gibt nur einen wirksamen Schutz: das Kondom (für den Mann oder die Frau)!

Wie kann ich weitere Ansteckungen vermeiden?

1. Halte dich genau an die verschriebene Behandlung, auch wenn die Symptome abgeklungen sind.

2. Informiere deinen Partner oder Partnerin, damit er oder sie sich auch so schnell wie möglich untersuchen und behandeln lassen kann.
3. Während der Behandlung muss beim Geschlechtsverkehr unbedingt ein Kondom benutzt werden.

! *Wenn du eine STD hattest, bedeutet das nicht, dass du jetzt gegen diese Krankheit immun bist. Du kannst mehrmals die gleiche Infektion bekommen, besonders dann, wenn dein Partner oder deine Partnerin nicht behandelt wurden.*

Kondome sind die einzigen Verhütungsmittel, die wirksam gegen STD schützen und damit auch ihre Verbreitung einschränken.

AIDS

Das Virus, das die Krankheit AIDS - "Acquired Immune Deficiency Syndrome" verursacht, heißt HIV (Human Immunodeficiency Virus).

Wenn das HI-Virus in unseren Körper gelangt, greift es das Immunsystem an und schwächt es fortschreitend, und man wird HIV-positiv. Wenn der Körper sich nicht mehr ausreichend gegen die Viren wehren kann, dann entstehen Infektionen oder ungewöhnliche Krebsarten. In diesem Stadium spricht man von der eigentlichen Krankheit AIDS.

AIDS ist im Endeffekt das am weitesten fortgeschrittene Stadium einer HIV-Infektion und auch das schwerwiegendste.

Die zurzeit bestehenden Behandlungen erlauben es nicht, das Virus wirksam zu bekämpfen und damit die Krankheit zu heilen. Die einzige Lösung ist deshalb eine wirksame Vorbeugung.

Wie wird diese Krankheit übertragen?

Wenn eine Person Träger des HIV ist, dann kann dieses Virus in hoher Konzentration in folgenden Körperflüssigkeiten nachgewiesen werden:

- Blut,
- Sperma,
- Scheidenflüssigkeit,
- Muttermilch.

Man findet auch Spuren des Virus in anderen Körperflüssigkeiten, beispielsweise im Speichel, den Tränen, dem Schweiß und dem Urin. Jedoch ist die Viruskonzentration dort außerordentlich gering. Es ist unmöglich, durch diese Flüssigkeiten das Virus zu übertragen. Um sich

LASS DIE DECKE,
DAS IST SICHERER!
SPINNST DU? DU HAST
JA SCHON EIN KONDOM!



auf diesem Weg mit dem HI-Virus anzustecken, müsste man mit ungefähr 4 bis 5 Litern Speichel in Kontakt kommen.

Es gibt nur 3 Übertragungswege:

• **Die sexuelle Übertragung**

Sie findet beim Sex ohne Kondom statt. Schon der erste Geschlechtsverkehr mit einer HIV-infizierten Person reicht aus, um angesteckt zu werden.

Beim Oralverkehr ist das Risiko geringer, aber auch hier kann das HI-Virus übertragen werden, deswegen sollten Sperma und (Menstruations)blut nicht in den Mund gelangen. Vor allem dann, wenn die Mundschleimhaut verletzt ist, z.B. bei Blasen (lux. „Bloderen“), Irritationen oder Entzündungen des Zahnfleischs.

Auch durch Kontakt mit infiziertem Menstruationsblut kann es zu einer HIV-Infektion kommen.

Auch wenn ein Paar Sexspielzeug verwendet, kann das Virus übertragen werden. Deswegen muss der Gegenstand nach jedem Gebrauch mit einem neuen Kondom überzogen werden.

• **Die Übertragung durch Blut**

Einer der häufigsten Übertragungswege des HI-Virus ist der intravenöse Drogengebrauch, d.h. wenn Drogen „gespritzt“ werden. Deshalb dürfen weder Spritzen noch das notwendige Vorbereitungsmaterial zur Injektion der Droge mit anderen geteilt werden. Für jede Injektion muss eine neue Einwegspritze verwendet werden.

Das Virus kann auch durch Gegenstände übertragen werden, die mit infiziertem Blut beschmutzt sind, wenn sie mit einer Wunde in Berührung kommen, z.B. ein Rasierer oder eine Spritze.

Beim Tätowieren, Piercen, Setzen von Akupunkturnadeln und allen

anderen Behandlungen, bei denen die Haut verletzt wird, kann das Virus übertragen werden, wenn die Hygienemaßnahmen nicht eingehalten werden, z.B. wenn Einwegmaterialien mehrmals benutzt werden.

Das Blutspenden unterliegt in Westeuropa strengen Vorsichtsmaßnahmen. Deswegen ist die Wahrscheinlichkeit, sich bei einer Bluttransfusion mit HIV zu infizieren, nahe Null.

Eine Infektion ist nur dann möglich, wenn

1. das HI-Virus sich im Blut, im Sperma oder in der Scheidenflüssigkeit befindet,
2. infiziertes Blut durch Reiben oder Stoßen (z.B. bei einer Penetration),
3. über Schleimhäute oder Hautverletzungen in den Körper gelangt.

• **Die Übertragung von der Mutter auf das Kind**

Wenn eine Frau mit dem HI-Virus infiziert ist, dann stellen die Schwangerschaft, die Geburt und das Stillen Übertragungsrisiken für das Kind dar.

Wann besteht absolut kein Übertragungsrisiko?

Es besteht keine Ansteckungsgefahr durch Speichel, Tränen oder durch Insektenstiche.



Du kannst dich nicht mit dem Virus infizieren, wenn du Essen, Geschirr oder Wäsche mit einem HIV-infizierten Menschen teilst, aus demselben Glas trinkst, oder gemeinsam dieselbe Toilette oder dasselbe Badezimmer benutzt. Das gleiche gilt, wenn du die Person umarmst oder anfässt.

Wie kann ich mich schützen?

- Indem du jeglichen Kontakt mit Samen- und Scheidenflüssigkeit oder mit dem Blut einer infizierten Person vermeidest.
- Benutze deshalb immer ein Kondom (siehe Seite 37)!
- Teile niemals Injektionsmaterial mit einem anderen.
- Lass dir niemals ein Piercing oder eine Tätowierung machen, ohne dass du dir sicher bist, dass alle Instrumente steril sind.

Wie kann ich erfahren, ob ich HIV-infiziert bin?

- Du kannst einen Früherkennungstest machen lassen.

Der HIV Früherkennungstest

In der Umgangssprache wird der Früherkennungstest des Antikörpers Anti-HIV „AIDS-Test“ oder „HIV-Test“ genannt. Nach einer Infektion mit dem HIV werden Antikörper gegen das Virus produziert, die mit dem Test nachgewiesen werden. Dieser Test kann keine anderen Infektionskrankheiten nachweisen. Da die Antikörper aber frühestens 3 bis 6 Wochen und in seltenen Fällen erst nach 3 Monaten nach der Infektion nachgewiesen werden können, ist das Testergebnis also erst 3 Monate nach der Risikosituation absolut zuverlässig.

Wenn du einen Früherkennungstest machen möchtest, wende dich an deinen Arzt. Er kann dir eine Blutanalyse verschreiben.

Wo kann ich einen „HIV-Test“ gratis und anonym machen?

- Im Centre Hospitalier in Luxemburg (CHL)
- Im nationalen Gesundheitslabor (LNS – Laboratoire National de Santé)

Was bedeutet es, „HIV-negativ“ zu sein?

Wenn der HIV-Test negativ ist, dann heißt das, dass das HI-Virus nicht festgestellt werden konnte. Dann bist du entweder nicht infiziert, oder der Test wurde zu früh in Bezug auf die Risikosituation gemacht. Um 100% sicher zu sein, solltest du 3 Monate später einen zweiten Test machen lassen.

Was bedeutet es, „HIV-positiv“ zu sein?

Wenn der HIV-Test positiv ist, dann heißt das, dass es Kontakt mit dem HI-Virus gab und dass dieses sich so vermehrt hat, dass man die Viren im Blut feststellen konnte. Das bedeutet, dass du Virusträger bist und an AIDS erkranken kannst. Jetzt bist du ansteckend und kannst während des Geschlechtsverkehrs deine Partner anstecken.

Sobald eine Person HIV-infiziert ist, kann sie den Virus auf eine andere Person übertragen, auch wenn sie selbst keine Beschwerden hat und keine Krankheitsanzeichen erkennbar sind.



Ab jetzt musst du deine Partner schützen, indem du beim Geschlechtsverkehr immer ein Kondom benutzt. Du musst dich außerdem von einem Facharzt für Infektionskrankheiten betreuen und behandeln lassen.

Die AIDS - Behandlung

Die zurzeit bestehenden Behandlungen erlauben es nicht, das Virus wirksam zu bekämpfen und damit die Krankheit zu heilen.

Die bestehenden Medikamente werden häufig als Multitherapie eingesetzt, indem mehrere Medikamente miteinander kombiniert werden. Häufig sind es 3. Deshalb spricht man von einer Dreiphasen-Therapie. Diese Behandlung verbessert die Lebensqualität der Betroffenen, hat jedoch sehr viele Nebenwirkungen und muss ein Leben lang fortgeführt werden.



Die **AIDSBERODUNG** des Roten Kreuzes hat sich auf die Begleitung von „positiven“ oder an AIDS erkrankten Menschen spezialisiert.

Zurzeit ist eine HIV-Infektion unheilbar.

Gibt es eine Notfallbehandlung gegen das HIV?

Ja und Nein

Ja, diese Behandlung heißt Post-Expositions-Prophylaxe (PEP).

Die PEP soll verhindern, dass man HIV-positiv wird.



Die Prophylaxe sollte so schnell wie möglich nach dem Kontakt mit dem Virus begonnen werden, spätestens nach 72 Stunden.

Nach einer Risikosituation musst du dich direkt an das Centre Hospitalier de Luxembourg wenden:

☎ 44 11 83 48 während der Öffnungszeiten: Mo-Fr von 07.00-15.00 Uhr

☎ 44 11 27 30 außerhalb der Öffnungszeiten

Man muss mehrere Medikamente gleichzeitig während 4 Wochen einnehmen. Die PEP hat schwere Nebenwirkungen.

Nein, da die PEP nicht 100 % garantieren kann, dass durch die Behandlung keine Infektion stattfindet. Es besteht kein definitives Heilmittel gegen eine HIV-Infektion.



Nützliche Adressen

Planning Familial - Luxembourg

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
☎ 48 59 76

info@planningfamilial.lu
www.planningfamilial.lu

Öffnungszeiten:

Mo-Di-Mi von 09.00 – 17.00 Uhr
Donnerstags von 10.00 – 18.00 Uhr
Freitags von 11.00 – 17.00 Uhr

Planning Familial - Ettelbrück

18, av. J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbrück
☎ 81 87 87

ettelbruck@planningfamilial.lu

Öffnungszeiten:

Montags von 09.00 – 13.00 Uhr
Di – Fr von 13.00 – 17.00 Uhr

Planning Familial – Esch/Alzette

Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch/Alzette
☎ 54 51 51

esch@planningfamilial.lu

Öffnungszeiten:

Montags von 08.00 – 12.00 Uhr
Di – Fr von 14.00 – 18.00 Uhr

Aidsberodung

94, bvd Patton
L-2316 Luxembourg
☎ 40 62 51

info@aids.lu
www.aids.lu
www.croix-rouge.lu

Öffnungszeiten:

Mo – Fr von 08.30 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 18.00 Uhr

Police Grand-Ducale - Police Judiciaire

Protection de la Jeunesse
24, rue de Bitbourg
L-2597 Luxembourg
☎ 4997 6130
☎ 113

HIV-Früherkennungstest gratis und anonym

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (2. Stock)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 83 48 während der Öffnungszeiten

☎ 44 11 27 30 außerhalb der Öffnungszeiten

Öffnungszeiten:

Mo - Fr von 07.00 - 15.00 Uhr

Laboratoire National de Santé (LNS)

42, rue du Laboratoire

L-1911 Luxembourg

☎ 49 11 91-339

Öffnungszeiten:

Mo - Fr von 07.30 – 16.00 Uhr

HIV Notfallbehandlung

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (2. Stock)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 30 91 während der Öffnungszeiten

☎ 44 11 27 30 außerhalb der Öffnungszeiten

Öffnungszeiten:

Mo - Fr von 07.00 - 15.00 Uhr

Andere nützliche Adressen für Jugendliche und ihre Eltern

Ministère de la Santé

Division de la Médecine Préventive et Sociale

Villa Louvigny – Allée Marconi

L- 2120 Luxembourg

☎ 24 78 56 14 / 24 78 55 44

Jugend an Drogenhëllef - Luxembourg

93, rue d'Anvers

L-1130 Luxembourg

☎ 49 10 40-1

www.jdh.lu

MSF Solidarité Jeunes

21, rue Michel Rodange

L-2430 Luxembourg

☎ 48 93 48

www.msf.lu

12345 Kanner-Jugendtelefon

www.12345kjt.lu

PSY-Jeunes

17, rue Glesener

L-1631 Luxembourg

☎ 49 51 32-1

www.croix-rouge.lu unter der Rubrik „Jugend“

Info Viol – Violence sexuelle

(Info Vergewaltigung und sexuelle Gewalt)

☎ 49 58 54

Meederchershaus

B.P. 1024

L-1010 Luxembourg

☎ 29 65 65

Centre de médiation- informations juridiques

24-26 Place de la Gare (Galerie Kons)

L-1616 Luxembourg

☎ 26 29 32 50

www.mediation.lu

ALUPSE -DIALOGUE

8, rue Tony Bourg

L-1278 Luxembourg

☎ 26 18 48-1

www.alupse.lu

Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand

2, rue du Fort Wallis

L-2714 Luxembourg

☎ 26 123 124

www.ork.lu

La Ligue Médico-Sociale

2, rue G. C. Marshall

L-2181 Luxembourg

☎ 48 83 33-1

www.ligue.lu

Informationen und Bestellung der Broschüre

info@planningfamilial.lu

yolande.wagener@ms.etat.lu

Notizen

Notizen

Lexikon

Abtreibungspille: Mifebriston ist der Wirkstoff der Abtreibungspille RU-486, der die Unterbrechung einer Schwangerschaft hervorruft. Dieser medikamentöse Eingriff wird bis zur 7. Woche nach Beginn der letzten Menstruation vorgenommen, das heißt bis zur 5. Schwangerschaftswoche. Sie ist nicht mit der „Pille danach“ zu verwechseln, die eine Schwangerschaft verhindern kann, aber keinen Einfluss auf eine schon bestehende Schwangerschaft hat.

Abstrich: gynäkologische Krebsvorsorgeuntersuchung. Sie erlaubt auch sexuelle Infektionskrankheiten sowie beginnende Entartungen oder krebsartige Zellveränderungen festzustellen.

AIDS: Abkürzung für den englischen Begriff "Acquired Immuno Deficiency Syndrome".

Amenorrhö: Mit diesem Begriff bezeichnet man das Ausbleiben der Regelblutung.

Analverkehr: Eindringen in den After mit dem steifen Glied.

Anamnese: systematisches Gespräch, das der Arzt mit dem Patient führt, um dessen Krankheitsgeschichte, die seiner Familie, die aktuellen Beschwerden oder Symptome, die ihn zum Arzt geführt haben, zu erfahren.

Anulingus: Liebkosung des Afters mit dem Mund.

Befruchtung: Vereinigung einer Eizelle mit einem Spermium. Diese Vereinigung findet im Eileiter der Frau statt.

Blister: In der Verpackungsindustrie ist der Blister eine Sichtverpackung (Pillenkärtchen). Medikamente werden in Blister verpackt.

Chlamydien: Bakterien, die bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr auf den Partner übertragen werden. Sie sind verantwortlich für die am häufigsten sexuell übertragene Infektionskrankheit. Oft verursachen diese Bakterien keine Symptome. Wenn eine Behandlung ausbleibt, kann es durch das Verkleben der Eierstöcke zur Unfruchtbarkeit kommen. Es besteht auch ein erhöhtes Risiko einer Eileiter- oder Bauchhöhlenschwangerschaft.

Cunnilingus: Liebkosung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane mit dem Mund.

Diabetes: „Zuckerkrankheit“, Stoffwechselstörung, die durch chronische Erhöhung des Blutzuckerspiegels gekennzeichnet ist.

Eierstöcke: Keimdrüsen (Durchmesser von +/- 3cm) auf beiden Seiten der Gebärmutter. Sie produzieren die Eizellen sowie die zwei weiblichen Sexualhormone. Die Eierstöcke bilden zusammen mit der Gebärmutter und den zwei Eileitern die inneren Geschlechtsorgane der Frau.

Eileiter: Verbindung zwischen dem Eierstock und der Gebärmutter. Die Eileiter ermöglichen nach dem Follikelsprung den Transport der Eizelle vom Eierstock in die Gebärmutter. Hier erfolgt auch in der Regel die Befruchtung der Eizelle.

Einnistung: Einbettung der befruchteten Eizelle in die Gebärmutter und Beginn einer Schwangerschaft.

Eisprung: Ein Ovarialfollikel ist im Eierstock zur Eizelle herangereift. Es kommt zum Follikelsprung, der erlaubt, dass die herangereifte Eizelle an den Eileiter abgegeben werden kann.

Eizelle: weibliche Keimzelle. Sie kann in der Regel nur innerhalb der 24 Stunden befruchtet werden, in denen sie sich im Eileiter befindet.

Ejakulation: Synonym für Samenerguss und bezeichnet den Ausstoß der Spermien durch die Harnröhre. Die Stimulation des männlichen Glieds durch sich wiederholende Bewegungen wie beim Geschlechtsverkehr oder während der Masturbation führt zur Ejakulation.

Embryo: entsteht bei der Befruchtung einer Eizelle durch ein Spermium. Normalerweise spricht man von einem Embryo ab der Verschmelzung der zwei Geschlechtszellen von Mann und Frau bis zur Bildung des Fötus am sechzigsten Tag nach der Befruchtung.

Endometrium: Die Innenauskleidung der Gebärmutter ist eine Schleimhaut, die Endometrium genannt wird und die viele Blutgefäße enthält. In der ersten Phase des Menstruationszyklus verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut durch den Einfluss des Hormons Östrogen, um gegebenenfalls einer befruchteten Eizelle

die Einnistung zu ermöglichen.

Entjungferung: Einreißen oder Verletzung des Jungfernhäutchens. Gewöhnlich geschieht das beim ersten Geschlechtsverkehr. Man spricht auch beim Mann von Entjungferung, wenn er seine Jungfräulichkeit verliert, also zum ersten Mal Geschlechtsverkehr mit einer Frau hat.

Erektion: Beim Mann ist das auffälligste körperliche Anzeichen der sexuellen Erregung die Erektion des Penis. Die Schwellkörper füllen sich mit Blut, wodurch sich der Penis aufrichtet und hart wird.

Erogene Zonen: Stellen am Körper, die durch Liebkosung zur Befriedigung der sexuellen Lust und zum sexuellen Genuss beitragen. Die wichtigsten erogenen Zonen, auch primäre erogene Zonen genannt, sind die Geschlechtsorgane.

Exhibitionismus: auf sexuellen Lustgewinn gerichtete Neigung, seine Geschlechtsteile in Gegenwart anderer Personen zu entblößen.

Fellatio: Stimulation des Penis mit dem Mund.

Follikel: kleines Säckchen oder rundes Bläschen im Eierstock. Wenn er reif ist, stößt er 14 Tage vor Ende des Monatszyklus, während des Eisprungs, eine Eizelle ab, die im Eileiter durch ein Spermium befruchtet werden kann.

Gebärmutter Schleimhaut: siehe Endometrium.

Gelbkörper: auch Corpus luteum genannt, entsteht in der zweiten Hälfte des Monatszyklus im Inneren der Eierstöcke. Er entsteht durch die Veränderung des Follikels zum Graafschen Follikel direkt nach dem Austreten der Eizelle während des Eisprungs. Er hat die Aufgabe, Progesteron zu produzieren. Das Progesteron verändert die Gebärmutter Schleimhaut so, dass sie nach der Einnistung der befruchteten Eizelle einen Embryo aufnehmen kann. Wenn keine Einnistung stattfindet, hört der Gelbkörper mit der Progesteronbildung auf, und die Regel setzt ein.

Geschlechtsmerkmale, primäre und sekundäre: die primären Geschlechtsmerkmale gehören zu den genetisch, also von Geburt an, festgelegten Merkmalen und umfassen die inneren und äußeren Geschlechtsorgane. Bei den sekundären Geschlechtsmerkmalen handelt es sich um die sich in der

Pubertät entwickelnden, äußerlichen Merkmale, welche die Geschlechtsreife signalisieren und das geschlechtliche Erscheinungsbild als Mann oder Frau vervollständigen.

Geschlechtsverkehr: Man spricht von Geschlechtsverkehr, wenn der Mann mit seinem steifen Penis in die Scheide der Frau eindringt.

Gestagene: siehe Progesteron

Hepatitis B: sexuell übertragbare Infektionskrankheit, die zu einer Leberentzündung führt. Krankheitssymptome sind Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Müdigkeit und manchmal auch Gelbsucht. Manchmal verläuft die Erkrankung auch symptomfrei.

Herpes genitalis: Bläschen im Genitalbereich, die Brennen und Juckreiz hervorrufen können. Diese Infektion entsteht durch ein Virus, das durch sexuellen Kontakt übertragen wird.

HIV: internationale Abkürzung für "Human Immunodeficiency Virus", das die Krankheit AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) verursacht.

Hoden: auch Testikel genannt, gehören zu den männlichen Geschlechtsorganen. Ihre Funktion ist die Produktion der Spermien und der männlichen Sexualhormone, insbesondere des Testosterons.

Hormone: chemische Botenstoffe, die von den Drüsen produziert werden. Sie transportieren über das Blut Informationen an andere Teile des Körpers. Die Eierstöcke der Frau produzieren 2 Geschlechtshormone, das Östrogen und das Progesteron. Beim Mann produzieren die Hoden das Geschlechtshormon Testosteron.

HPV oder Humane-Papilloma-Viren: Virengruppe, die mehr als 100 verschiedene Typen umfasst. Einige von ihnen rufen Genitalwarzen hervor. Andere verursachen Gebärmutterhalskrebs. Es gibt eine Impfung gegen die 2 HPV-Typen, die für 70% der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind. Diese Impfung wird für junge Frauen vor dem ersten Geschlechtsverkehr empfohlen.

Hypercholesterinämie: dauerhaft erhöhter Cholesterinspiegel, der zu schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann.

Hyperlipidämie: hohe Fettwerte im Blut, besonders des Cholesterins, die zu schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

Jungfernhäutchen: dünne Membran, die fast den ganzen Scheideneingang verschließt. Es besitzt lediglich eine kleine Öffnung, die die Ausscheidung des vaginalen Ausflusses und der Regelblutung ermöglicht.

Klitoris: erogene Zone bei der Frau, Schwellkörper, der am oberen Ende der kleinen Schamlippen liegt.

Koitus: Eindringen des Penis in die Scheide (vaginaler Koitus), in den Mund (oraler Koitus) oder in den After (analer Koitus).

Menarche: erste Regelblutung oder Menstruation.

Menopause: in der Umgangssprache „Wechseljahre“ genannt. Die Regel bleibt aus. Die Frau verliert die Fähigkeit, Eizellen zu produzieren, und die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone wird reduziert.

Menstruation: Regelblutung.

Menstruationszyklus: Eine Frau wird mit der Pubertät fortpflanzungsfähig, und sie verliert diese Fähigkeit in ihren Wechseljahren (Menopause), etwa im Alter von 50 Jahren. Allerdings kann sie, selbst in ihren fruchtbaren Jahren, nur einmal im Monat während einer kurzen Zeit schwanger werden, wenn einer ihrer Eierstöcke eine reife Eizelle für eine mögliche Befruchtung produziert hat. Die monatliche Wiederkehr dieses Vorgangs und die damit verbundenen anderen körperlichen Veränderungen nennt man den Menstruationszyklus.

Migräne: anfallartige Kopfschmerzen, die oft von Erbrechen und allgemeiner Müdigkeit begleitet werden.

Nächtliche Ejakulation: Nachts im Schlaf hat der Mann manchmal erotische Träume, die von einem Samenerguss begleitet werden.

Orgasmus: Höhepunkt der sexuellen Lust, den man während des Geschlechtsverkehrs oder der Selbstbefriedigung erlebt.

Östrogene: Gruppe von sogenannten Sexualhormonen der Frau. Ab dem ersten Tag der Regelblutung bis zum Eisprung werden diese Hormone von den

Eierstöcken produziert. Sie sind unter anderem für die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale der Frau verantwortlich.

Osteoporose: chronische Skeletterkrankung, auch Knochenschwund genannt, die durch eine niedrige Knochenmasse und eine Störung der Mikroarchitektur des Knochengewebes mit daraus resultierender Knochenbrüchigkeit und steigendem Frakturrisiko charakterisiert ist.

Ovocyte: Gelagert in den Eierstöcken, sind sie weibliche Keimzellen, die sich darauf vorbereiten, reif und eventuell befruchtet zu werden.

Penetration: siehe Koitus.

Petting: sexuelle Praktik, bei der sich die Partner am ganzen Körper sexuell lieblosen, küssen und dadurch die erogenen Zonen stimulieren, ohne dass eine Penetration stattfindet.

Pilzerkrankung: Entzündungen (Schuppen oder Pusteln) in der Scheide oder auf den Schamlippen, auf dem Penis, im After oder auf der Haut. Sie werden häufig von weiteren Symptomen, wie Brennen oder Juckreiz begleitet. Sie ist von einer Person auf die andere übertragbar.

Pollution: Fremdwort für einen unwillkürlichen Samenerguss (siehe nächtliche Ejakulation).

Präservativ: anderes Wort für Kondom.

Progesteron: Das Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, ist eines der zwei weiblichen Sexualhormone und wird in größeren Mengen ab dem 14. Tag des Monatszyklus durch den Gelbkörper ausgeschieden. Es erlaubt, den Erhalt und die Verdichtung der Gebärmutter Schleimhaut, um die Einnistung einer befruchteten Eizelle zu ermöglichen und die Milchproduktion in den Milchdrüsen in Gang zu setzen. Die künstlichen Abkömmlinge des Progesterons, die in der Pille und anderen Hormonpräparaten enthalten sind, nennt man Gestagene.

Schwangerschaftstest: Er kann ab dem 3. Tag nach Ausbleiben der Regelblutung gemacht werden oder frühestens 2 Wochen nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Sexualhormone: siehe Hormone.

Sexuell übertragbare Infektionskrankheiten – STD (sexual transmitted diseases): Krankheiten, die durch sexuellen Kontakt (genital, vaginal, oral oder anal) zwischen den Partnern übertragen werden. Manche dieser Krankheiten kann man auch außerhalb des Geschlechtsverkehrs bekommen, wie Pilze, Warzen, Herpes oder Hepatitis B.

Sperma: Samenflüssigkeit des Mannes. Es setzt sich aus Spermien, Epithelzellen der Hodenkanälchen und einer Sekretflüssigkeit zusammen, die als Samenplasma bezeichnet wird. Sperma wird beim männlichen Orgasmus etwa ab Mitte der Pubertät, nachdem die Hoden mit der Spermienproduktion begonnen haben, durch den Penis ausgestoßen. Beim Vaginalverkehr kann es durch den Kontakt von Sperma mit einer Eizelle zur Befruchtung kommen.

Spermizid: Substanzen, die als Verhütungsmittel gebraucht werden, die, wenn sie in die inneren Geschlechtsorgane der Frau eingeführt werden, eindringende Spermien abtöten können.

Spotting: Fremdwort für Schmierblutungen während des Monatszyklus.

STD (sexual transmitted diseases): englisches Fremdwort für sexuell übertragbare Infektionskrankheiten (siehe oben).

Stimmbruch: Veränderung der Stimmlage, die durch das Wachsen des Kehlkopfs und der Stimmbänder ausgelöst wird und durch die hormonalen Veränderungen während der Pubertät.

Syphilis: sexuell übertragbare Erkrankung, die durch den Erreger *Treponema pallidum* übertragen wird. Die Syphilis wird hauptsächlich bei ungeschützten sexuellen Handlungen durch Schleimhautkontakt über das Blut übertragen. Während der Schwangerschaft und bei der Geburt kann eine erkrankte Mutter die Infektion auf ihr Kind übertragen. Durch eine lokale Verletzung kann, ohne Behandlung, eine Syphilisinfektion zu neurologischen Komplikationen und zu Herz-Kreislaufenerkrankungen führen. Sie ist mit Penicillin leicht behandelbar. Leider bleibt sie oft länger unentdeckt, da anfangs die Symptome nicht immer offensichtlich sind.

Testosteron: männliches Sexualhormon, das die Reifung der Spermatozyten zu Spermien ermöglicht. Darüber hinaus bewirkt es bei den Jungen in der Pubertät die Entwicklung des Penis, der Hodensäcke und aller sekundären Geschlechtsmerkmale (siehe oben) und sorgt bei erwachsenen Männern für ihre Aufrechterhaltung.

Thrombose: Bildung eines Blutpfropfens in den Blutgefäßen oder in den Herzkammern.

Vorhaut: bezeichnet beim Mann die Haut, die den Penis umgibt und hinter die Eichel zurückgezogen werden kann.

Vorzeitiger Samenerguss: Man spricht von einem vorzeitigen Samenerguss, wenn dieser schon stattfindet, bevor der Partner in seine Partnerin / seinen Partner eingedrungen ist oder gleich am Anfang der Penetration. Dies passiert häufig, wenn beim ersten Sexualverkehr der Mann noch Probleme hat, sich zu kontrollieren.

Warzen, genital: Bildung kleiner Warzen in der Genitalzone oder in der Scheide. Es handelt sich dabei um eine sexuell übertragbare Infektionskrankheit, die durch einen Virus hervorgerufen wird.

Zervixschleim: weißes, klebriges Sekret des Gebärmutterhalses. Kurz bevor es zum Eisprung kommt, wird sehr viel Zervixschleim produziert, um dem Sperma das Aufsteigen in die Gebärmutter und die Eileiter zu erleichtern.

JUGENDRÄTGEBER GESUNDHEIT, LIEBE UND SEXUALITÄT



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale
et de la Formation professionnelle

