

RUND UM DIE LIEBE

Ausgabe Nr.1

Organon AG Churerstrasse 160b Postfach 129 CH-8808 Pfäffikon SZ Tel. 055 415 19 11 Fax 055 415 19 10 www.organon.ch info@organon.ch



DAS 1. MAL

EINE DIENSTLEISTUNG VON ORGANON





Heidi Zbinden
Organon AG

Was wissen junge Frauen und Männer über Liebe, Sexualität und Verhütung? Was bedeutet für sie Liebe,

was sind ihre Hoffnungen und Erwartungen bei einer neu eingegangenen Beziehung? Wie erleben sie Sexualität und wie gehen sie damit um? Was wissen die Jungen über Verhütung und wie schützen sie sich vor einer unerwünschten Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Krankheiten? Wie erleben Mädchen ihren ersten Besuch beim Frauenarzt? Wir von Organon, einem Hersteller von Verhütungsmitteln und die «Schweizer Illustrierte» wollten wissen, was die Jungen über Liebe, Sex und Verhütung wissen, was sie darüber denken und wie sie sich verhalten. Vom Meinungsforschungsinstitut LINK liessen wir 516 Jugendliche in der Deutsch- und Westschweiz im Alter zwischen 16 und 20 Jahre zu diesem grossen und spannungsgeladenen Thema befragen. Vor allem auch mit dem Ziel, in der vorliegenden Zeitung, die von Verena Thurner, Redaktorin der «Schweizer Illustrierte» verfasst wurde, Antworten auf Fragen geben zu können, welche die Jungen beschäftigen, über die sie im «stillen Kämmerlein» nachdenken und gemeinsam diskutieren.

Mit «Rund um die Liebe» möchten wir gerne eine aktuelle Momentaufnahme des Umganges der jungen Generation mit Fragen, die unser Leben massgeblich und nachhaltig prägen, geben. Der Weg, eine Beziehung mit einem Menschen einzugehen und aufzubauen, die Sexualität in allen ihren faszinierenden Dimensionen zu entdecken und zu erfahren, ist ein schöner, aber auch ein ausgesprochen anspruchsvoller Weg. Wer sich auf eine solche Beziehung sorgfältig vorbereitet, wird in ihr eine bedeutend stärkere Erfüllung und mehr Befriedigung finden. Unsere Dienstleistung «Durchblick» (www.durchblick.ch) dient seit 1993 dazu, brennende Fragen junger Menschen zu Sexualität und Verhütung von Ärzten, Psychotherapeuten, Pädagogen sowie Sexual- und Familientherapeuten zu beantworten. Jährlich stellen mehrere tausend Jugendliche auf elektronischem und schriftlichem Weg ihre Fragen. Ein paar davon werden wöchentlich auch in der Zeitschrift «Schweizer Illustrierte» publiziert, anonym selbstverständlich.

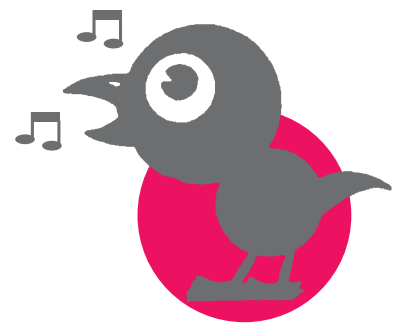
Den jungen Lesern, vielleicht auch deren Eltern und Freunden, wünsche ich beim Lesen der ersten Ausgabe von «Rund um die Liebe» viel Spass. Und wenn die eine oder andere Information als wertvoller Input empfunden wird, freut uns das ganz besonders.

Herzlichst Ihre

Heidi Zbinden

Wenn in der vorliegenden Zeitung die männliche Form (zum Beispiel Arzt) verwendet wird, ist gleichzeitig damit auch die weibliche Form (zum Beispiel Ärztin) gemeint.

DAS ERSTE MAL



MIT 16 WOLLEN ES DIE MEISTEN WISSEN!

Die erste Liebesnacht – ein Ereignis, das Spuren hinterlässt, von dem jeder Erwachsene noch weiss, wie es war, auch wenn Jahrzehnte dazwischen liegen. Die meisten der heutigen Jugendlichen wollen es zwischen 16 und 17 wissen. Der Trend zu immer jünger wurde vor fünf bis zehn Jahren eingeläutet und ist seitdem stabil. Bei manchen fährt es ein wie ein Blitz, andere sind enttäuscht, weil die hochgeschraubten Erwartungen sich nicht erfüllt haben.

Das erste Mal! Ein grosses Abenteuer, herbeigeseht und gefürchtet. Neugier im Kopf und Kribbeln im Bauch. Wie wird es sein? So schön wie im Kino? Wie weh tut es, wenn das Jungfernhäutchen reisst? Und danach? Endlich das Ticket zum Erwachsensein! Eins ist sicher: Mit 16 wollen es die meisten Jugendlichen wissen: Zur Sache! Gut ein Drittel der Mädchen erleben mit 16 ihre erste Liebesnacht, die jungen Männer hinken mit 30,2 Prozent ein bisschen hinten nach.

Die heutigen Teenager sind eindeutig frühreifer als ihre Eltern. Die Ursachen sind sicher unter anderem im früheren Eintritt in die Pubertät und im toleranteren Elternhaus zu suchen. Rund ein Viertel der Jugendlichen sind mit 17 so weit. Bei den über 18-Jährigen sind es nur noch gerade 4,7 Prozent, die noch nie mit einem Partner geschlafen haben. Natürlich gibt es auch Frühzünder, die bereits mit 12 Jahren ihre erste Erfahrung in der körperlichen Liebe gemacht haben, allerdings sind hier nur Buben vertreten. Die Mädchen starten erst so richtig mit 15. 15,6 Prozent wollen es in diesem Alter wissen. Erstaunlicherweise sind unter den 16-jährigen Erstaktivisten vor allem Lehrlinge, die nicht mehr zu Hause wohnen. Sie heben den Durchschnitt mit 43,2 Prozent beträchtlich an.

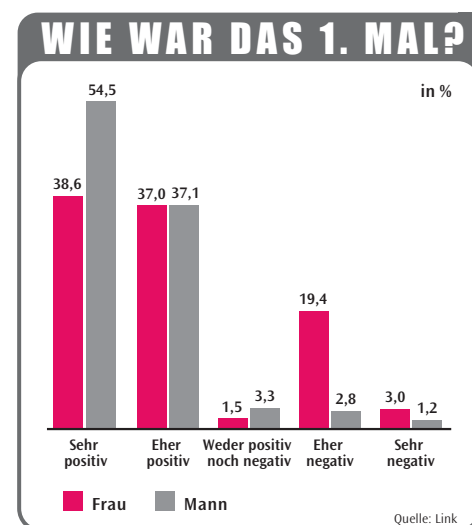
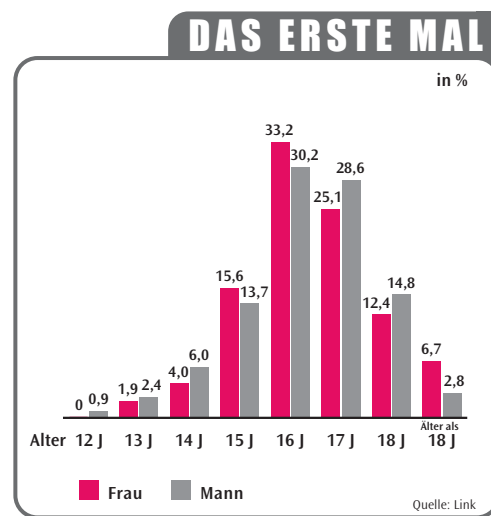
Die sturmfreie Bude begünstigt ganz offensichtlich das Vorhaben. Schüler folgen auf dem zweiten Platz mit 36 Prozent. Bei den Jugendlichen, die sich in einer Berufsausbildung befinden, sind es noch 30 Prozent. Eindeutige Spätzügler sind Studenten. Nur gerade 7,5 Prozent haben mit 16 Jahren schon Erfahrung in der Liebe. Mit einem Jahr Verspätung holen die Studierenden dann mächtig auf. 40,8 Prozent wollen es mit 17 endgültig wissen.

Bei den sexuellen Erfahrungen, die vor dem ersten Mal praktiziert wurden, nennen die meisten Flirten an erster Stelle, gefolgt von Küssen, Schmusen, Selbstbefriedigung und auch schon Petting. Klar, dass man nach diesen Erfahrungen irgendwann einmal wissen will: Wie ist das mit dem richtigen Sex? Auch Jennifer Ann Gerber, Ex-Miss Schweiz, gehört zum grossen Durchschnitt, was den Zeitpunkt der ersten Liebe betrifft. Auch sie hatte kurz vor ihrem 16. Geburtstag zum ersten Mal

Sex. «Selbstverständlich mit Kondom. Kurz danach habe ich mir die Pille verschreiben lassen und nehme sie auch heute noch.»

Und danach? Wars toll? Top oder Flop? Mehr als die Hälfte der jungen Männer fand's toll, nämlich 54,5 Prozent. 37,1 Prozent gaben eine eher positive Wertung der ersten Liebesnacht. Nur 2,8 Prozent hatten eher negative Erinnerungen an das erste Mal, und bei 1,2 Prozent wars ganz einfach ein Flop. Bei den

jungen Frauen sieht die Bilanz nicht ganz so rosig aus: Bei etwa jedem fünften Mädchen entsprach das Resultat ganz eindeutig nicht den Erwartungen. 37 Prozent fanden es ganz passabel, und bei 38,6 Prozent überwogen eindeutig die positiven Erinnerungen. In gar keiner guten Erinnerung hatten die erste Liebesnacht 3 Prozent der jungen Frauen. Mit zunehmendem Alter lässt die Begeisterung eindeutig nach. Während bei den 16- bis 17-Jährigen mehr als die Hälfte das erste Mal mega fanden, beurteilen bei den 20-Jährigen nur noch 40,9 Prozent das Ereignis als besonders positiv. Und wiederum sind es die Schüler die den Durchschnitt der schönen Erinnerungen anheben. Knapp die Hälfte gab an, das erste Mal sei hip gewesen, dicht gefolgt von den Jugendlichen, die sich in einer Berufsausbildung befinden. Am wenigsten zufrieden mit dem ersten Mal waren die Jugendlichen, die während ihrer Ausbildung nicht zu Hause wohnten. Nur gerade ein Viertel dieser Gruppe hatte gute Erinnerungen. Fast jeder zehnte, nämlich 8,8 Prozent, fand's sogar scheusslich. Bei den Studenten waren ein Drittel ganz zufrieden, der Rest fand's eher lauwarm. Mindestens bei dieser Gruppe gab es keine Nennung bei den sehr negativen Erinnerungen.





IST DAS ERSTE MAL WIRKLICH SO SCHLIMM?

Zum ersten Mal gibts Fragen über Fragen, Ängste, Unsicherheiten. Wo tun wirst? Wie sollen wir verhüten? Was passiert dabei überhaupt? In «Durchblick», der Beratung über Jugendsexualität, werden Ärzte, Psychotherapeuten, Pädagogen sowie Sexual- und Familientherapeuten, die die Fragen beantworten, täglich über Internet mit Fragen zum ersten Mal konfrontiert. Hier eine kleine Auswahl:

Ich bin 17 und hatte noch nie Sex. Ich frage mich, ob das überhaupt gehen würde, denn mein Penis ist krumm. Kann ich damit in die Scheide eindringen? Meine Freundin ist noch Jungfrau. Kann das die Sache noch komplizierter machen? Welche Probleme könnte es sonst noch geben? Ab welchem Zustand der Erregung ist es möglich, in die Scheide einzudringen? Ich danke Euch für die Antworten!

Es ist normal, dass der Penis manchmal einen Knick oder eine Biegung hat. Das ist kein Problem. Ein gebogener Penis fühlt sich beim Liebemachen überhaupt nicht anders an als ein ganz gerader. Die Unsicherheiten und Ängste vor dem ersten Mal sind verständlich. Alle haben weiche Knie davor. Am einfachsten ist das Eindringen in die Scheide, wenn dein Penis sehr erigiert ist und deine Freundin dir dabei etwas hilft.

Ich bin 14, mein Freund 16, und wir möchten gerne miteinander schlafen. Wir kennen uns schon seit über einem Jahr. Petting haben wir schon einmal gemacht, aber nichts weiter. Ich habe aber ein Problem: Ich fühle mich zu dick und habe Angst, etwas falsch zu machen. Ich möchte gerne wissen, wie Sex funktioniert, von Anfang bis zum Schluss. Ein Kondom wollen wir nicht verwenden. Ich hatte schon mal die Pille verschrieben bekommen von meinem Frauenarzt. Muss ich mich wieder untersuchen lassen, wenn ich nur die Pille will?

Der Frauenarzt muss dich nicht jedes Mal untersuchen, wenn du nur ein Rezept für die Pille haben willst. Wichtig ist, dass du mit der Pilleneinnahme vor dem ersten Mal angefangen hast. Deine Aufregung, das Lampenfieber, die Unsicherheit und auch die Ängste vor dem ersten Mal sind völlig normal. Kaum ein erstes Mal verläuft perfekt. Das ist alles kein Grund zu Panik. Die Sicherheit und Erfahrung kommen erst mit der Zeit. Stell fest, was du gerne hast, was dir gut

tut und sag es deinem Freund. Ihr kennt euch und habt Vertrauen zueinander. Das ist das Wichtigste. Was bei der Liebe und beim Sex zählt, sind nicht Idealmasse sondern deine Ausstrahlung. Dein Freund findet dich ja toll, so wie du bist.

Ich liebe meine Freundin und sie mich auch. Das Problem ist, wie sage ich es ihr, dass ich mit ihr schlafen möchte?

Es wird sich schon ergeben. Redet vorher mal darüber, wie und wo ihr es machen wollt, wie verhüten, über eure Unsicherheiten. Dränge deine Freundin nicht und setze auch dich selber nicht unter Druck. Nehmt euch Zeit zum Küssen, Kuschneln, Petting, dann verläuft das erste Mal auch viel schöner.

Finden es Jungs eklig, wenn es beim ersten Mal blutet? Erschrecken sie? Muss ich meinen Freund vorwarnen, damit er darauf vorbereitet ist?

Wir denken, die meisten Jungen wissen, dass es beim ersten Mal bluten kann. Sicher ist es gut, es ihm nochmals zu sagen und eventuell Vorkehrungen wegen Blutflecken auf dem Leintuch zu treffen.

Meine Freundin erzählte mir, dass sie das erste Mal mit ihrem Freund geschlafen hat, und dass es nicht so schön war. Ich habe auch schon in Heftlis gelesen, dass es oft nicht so toll sei. Ist das erste Mal wirklich so schlimm?

Das erste Mal ist etwas Besonderes. Es kann wunderschön sein oder mittelmässig. Viele haben weiche Knie vor dem ersten Mal. Seid nicht enttäuscht, wenn es nicht so super läuft. Das erste Mal miteinander schlafen wird immer «das erste Mal» bleiben. Es braucht viel Zeit, Zärtlichkeit, Behutsamkeit und auch Mut, der Freundin, dem Freund zu sagen und zu zeigen, was einem gefällt und was Lust bringt. Bist du auch wirklich bereit, hast du Lust, bist du erregt, seid ihr vor unerwünschtem Besuch sicher, habt ihr an die Verhütung gedacht, Präservativ griffbereit? Das Eindringen des Penis kann beim ersten Mal bei einigen Mädchen etwas weh tun. Dabei kann es auch bluten. Der Junge kann einen vorzeitigen Samenerguss haben oder sein Glied macht vor lauter Aufregung schlapp. Es wäre schön, wenn ihr vor dem ersten Mal über dies alles reden könntet. Und auch wenn das erste Mal nicht so berauschend war: keine Panik! Vertraut weiter auf eure Liebe, Fantasie und Kreativität!

Promi-Statements

Tobias Rentsch,
Mister Schweiz 2001

«Angst hatte ich vor dem ersten Mal nicht. Da war ich gerade 18 und sehr gut aufgeklärt durch meine etwas älteren Kollegen. Damals verwendete ich ein Kondom. Heute verhütet meine Freundin mit der Pille.»



VJ Max von Viva-Swizz

«Ich war 18, als es das erste Mal passierte. Und es war wunderschön! Ich hatte sehr viel Vertrauen in meine damalige Partnerin, die ein paar Jahre älter war als ich und auf diesem Gebiet schon Erfahrung hatte. Auf alle Fälle: Die Bedürfnisse von uns beiden wurden gedeckt, und das ist die Hauptsache. Ängste hatte ich keine, wir haben ja vorher über Sex und unsere Bedürfnisse geredet. Das ist das A und O in der Liebe. Verhütet haben wir sowohl mit Kondom als auch mit der Pille. Heute besteht meine Verhütung in erster Linie in meinen Prinzipien, nicht mit jemandem zu schlafen, dem ich nicht voll vertrauen kann, den ich nicht kenne oder nicht gern habe. Das Kondom ist trotzdem ein Muss und ein AIDS-Test empfehlenswert.»



Tamy, Schauspielerin,
Sängerin, Moderatorin

«Bei mir passierte es mit 15, und ich war definitiv zu jung dafür! Es war eine Katastrophe, ich hatte null Erfahrung, war schlicht und einfach überfordert. Ich wusste überhaupt nicht, wie was funktioniert, das machte Angst. Auch HIV/AIDS und Schwangerschaft waren präsente Themen. Verhütet haben wir damals mit Kondom. Heute nehme ich nur die Pille, jedoch nur weil ich einen festen Freund habe, dem ich hundertprozentig vertraue. Sonst würde ich zusätzlich ein Kondom verwenden. Das Risiko ist mir definitiv zu gross. Soll ich wegen einer Nacht mein Leben aufs Spiel setzen? Nein – keine Lust!»



Roman Camenzind,
Frontmann bei Subzonic

«Ich war gerade 15 beim ersten Mal. Eigentlich war es ernüchternd. Wir beide waren ziemlich nervös, denn es war auch für sie das erste Mal. Wir konnten uns wenig auf unsere Gefühle konzentrieren, dadurch wurde das Ganze eher zu einem technischen statt romantischen Akt. Es ging auch sehr schnell. Und trotzdem: Ich hatte den Eindruck, ein Stück erwachsener geworden zu sein. Angst hatte ich vor allem, ihr weh zu tun. Deshalb gingen wir ganz vorsichtig an die Sache heran. Verhütet haben wir mit Kondom. Heute lebe ich in einer festen Beziehung. Wir haben beide einen HIV-Test gemacht und verhüten seitdem nicht mehr. In meinen Sturm- und Drangjahren habe ich immer mit Kondomen verhütet.»



Liebes-Lexikon

Befruchtung

Befruchtung beschreibt den Vorgang, bei dem eine Eizelle mit einer Spermienzelle verschmilzt. Eine Befruchtung und damit eine Schwangerschaft ist möglich, wenn beim Geschlechtsverkehr Spermienzellen in die Scheide der Frau gelangen. Diese können durch die Gebärmutter in die Eileiter wandern, wo die Verschmelzung der Ei- und Spermienzelle stattfindet. Anderer Ausdruck dafür ist Empfängnis.

Dysmenorrhö

Vor und mit Beginn der Periode auftretende krampfartige Schmerzen sowie Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Durchfall und Kopfschmerzen.

Eierstöcke

Unter den Eierstöcken versteht man die zwei weibliche Geschlechtsdrüsen (Keimdrüsen), in denen die Eizellen heranreifen. Sie befinden sich zu beiden Seiten der Gebärmutter im Unterleib. Schon bei der Geburt eines Mädchens befinden sich ungefähr 400'000 Eizellen in den Eierstöcken. Der Fachausdruck: Ovarien.

Eisprung

Unter dem Einfluss des follikelstimulierenden Hormons (FSH) reift in der ersten Zyklushälfte im Eierstock eine Eizelle heran. Ein starker Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH) löst dann den Eisprung aus.

Entjungferung

Bei der Entjungferung wird das Jungfernhäutchen, auch Hymen genannt, das sich beim Scheideneingang befindet, durch das Eindringen des Glieds eingerissen. Dieses Einreißen tut bei manchen weh, kann etwas bluten, andere merken kaum etwas. Bei vielen jungen Frauen kann das Jungfernhäutchen schon vorher reißen, z.B. beim Sport. Der Fachausdruck für Entjungferung ist Defloration.

Fruchtbare Tage

Das sind die Tage, in denen Geschlechtsverkehr zu einer Befruchtung führen kann. Die fruchtbaren Tage beginnen schon lange vor dem Eisprung, da Spermienzellen in der Gebärmutter und in den Eileitern bis zu fünf Tagen, in seltenen Fällen sogar bis zu sieben Tagen befruchtungsfähig bleiben können.

Hormone

Hormone sind Botenstoffe, die Abläufe und Funktionen unseres Körpers steuern. Sie werden in sogenannten Hormondrüsen in sehr geringer Menge produziert, an das Blut abgegeben und regeln durch Signale unterschiedliche Körperfunktionen. Geschlechtshormone beispielsweise sind wichtig für die Ausbildung der Geschlechtsorgane und für die Reifung der Ei- und Spermienzellen.

Zyklus

Darunter versteht man den Monats- oder Menstruationszyklus bei der Frau. Der Zyklus erstreckt sich vom Beginn einer Regel bis zum Beginn der nächsten Regel. Das sind zwischen 26 und 32 Tage, unterschiedlich von Frau zu Frau und sogar teilweise von Monat zu Monat. Der Zyklus dient dazu, den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorzubereiten.

Das vollständige Liebeslexikon kann unter www.once-a-month.ch heruntergeladen werden.



MENS- BESCHWERDEN

DAS QUALVOLLE LEIDEN WÄHREND DEN TAGEN

Monat für Monat die Periode! Meistens auch noch zu einem Zeitpunkt, wo man sie gar nicht gebrauchen kann. In den Ferien oder genau dann, wenn ein wichtiger Sportanlass ansteht. Mühsam, aber man gewöhnt sich daran. Nicht gewöhnen können sich viele junge Frauen an die heftigen Unterleibsschmerzen während der Periode, an das Gefühl, krank zu sein. Das drückt ganz schön auf das Gemüt. Kaum ist die Periode überstanden, sind die Symptome wie weggeblasen. Muss das sein?

Blutungsschmerzen, medizinisch Dysmenorrhö, sind recht häufig. Man nimmt an, dass mehr als ein Drittel der jungen Frauen darunter leidet. Nicht selten werden die Symptome – Müdigkeit, Rücken- und Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, kolikartige Schmerzen – nicht ernst genommen. Am liebsten möchte man sich ins Bett legen mit einer Bettflasche

auf den schmerzenden Bauch. Viele junge Frauen greifen dann monatlich zu Schmerzmitteln, die vorübergehend Hilfe versprechen.

Sind die Schmerzen aber besonders stark, sollte der Arzt abklären, ob keine anderen organischen Ursachen vorliegen. Für die primäre Dysmenorrhö, so nennt sich dieses Leiden, gibt es durchaus Behandlungsmöglichkeiten.

Interview



Dr. med. Saira-Christine Renteria, Fachärztin für Kinder- und Jugendgynäkologie, Lausanne

Welche Symptome sind typisch für Dysmenorrhö?

Hauptsymptome sind krampfartige Schmerzen, die oft in die Lendengegend und die Beine ausstrahlen. Die Schmerzen tauchen in der Regel mit Beginn der Blutung auf, können der Menstruation aber auch ein bis zwei Tage vorausgehen. Entsprechend der Schwere der Dysmenorrhö können weitere Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Durchfall und Kopfschmerzen auftreten.

Was sind die Ursachen für diese Beschwerden?

Die Ursachen der sehr starken Uteruskontraktionen sind hohe Prostaglandin-Werte. Es spielen sicherlich auch psychologische Aspekte mit: In der Pubertät ausgelöste Konflikte durch die Suche nach der Identifikation als Frau, aber auch Stresssituationen in der Schule oder im Berufsleben können eine wichtige Rolle spielen. Besonders Mädchen mit ängstlich-depressiver Neigung scheinen durch den Menstruationsschmerz ihre Schwierigkeit, Frau zu werden, auszudrücken.

Wie wird Dysmenorrhö diagnostiziert?

Vor allem durch die Befragung der jungen Frauen. Wichtig ist zu wissen, wann der Schmerz auftaucht, wie stark er ist, und wie lange er dauert. Auch die Häufigkeit – nur ein Mal oder wiederholte Male – spielt eine Rolle, dann die Begleitsymptome und psychologische Faktoren. Bei der Diagnose unterscheidet man zwischen einer milden, mittelschweren und schweren Dysmenorrhö.

Welche Therapie-Möglichkeiten gibt es?

Kriterien für eine medikamentöse Therapie sind die Schwere der Symptome sowie das Ansprechen auf bereits verordnete Präparate. Bei nur leichten Symptomen kann Paracetamol ausreichend sein. Nichtsteroidale Antirheuma-Medikamente, sogenannte NSAR, sind besonders geeignet, da sie direkt das Prostaglandin hemmen, das bei der Dysmenorrhö eine wichtige Rolle spielt. Auch Hormontherapien, von solchen auf Progesteronbasis über die Pille bis zur Drei-Monats-Spritze und Implantaten, sind geeignet, die Beschwerden der Dysmenorrhö zu lindern. Manchmal können auch Verhaltenstherapien wie Entspannungstechniken, (z.B. Yoga) und andere hilfreich sein.

1. BESUCH BEIM FRAUENARZT

WANN IST DER ERSTE BESUCH BEIM FRAUENARZT ANGESAGT?

Die meisten jungen Frauen möchten ihn so lange wie möglich hinauszögern. Zu gross ist die Scheu davor. Eine festgesetzte Altersgrenze für den ersten Untersuchungsbesuch gibt es nicht, das kann jede Frau selber entscheiden. Vor der ersten sexuellen Beziehung oder bei Problemen im Intimbereich sollte ein Untersuchungsbesuch erfolgen. Der Grund der meisten Frauen für den ersten Besuch beim Frauenarzt ist der Wunsch nach einem Verhütungsmittel.

Fast ein Drittel der jungen Frauen zwischen 16 und 20 gaben in der Umfrage an, noch nie bei einem Frauenarzt gewesen zu sein. Der grosse Schub findet sich bei der Altersgruppe der 18- bis 19-Jährigen. Hier geben bereits 80 Prozent an, den ersten Untersuchungsbesuch bereits hinter sich zu haben. Aber auch mit 20 sind ein Fünftel der jungen Frauen noch nie in der Praxis eines Frauenarztes gewesen.

Gründe für den ersten Besuch gibt es viele; primär ist es der Wunsch nach einem Verhütungsmittel. Für 46,8 Prozent der jungen Frauen war dies der Grund des Besuches. Bei den Studentinnen waren es sogar über 70 Prozent. Weil es dazu gehört oder weil man es halt einfach machen muss, nennen 22 Prozent als Grund. Beschwerden oder gar Schmerzen führten 14,1 Prozent der jungen Frauen in die Praxis. Und weil es die Mutter oder die Eltern so wollten, geben 8,6 Prozent als Grund an.

Fast die Hälfte, nämlich 48 Prozent, haben die erste frauenärztliche Untersuchung eher positiv empfunden. Nur gerade 15,7 Prozent fanden ihn sehr positiv. Und ein Viertel hat eher negative Erinnerungen an den ersten Besuch beim Frauenarzt. Bei der Frage ob Ärztin oder Arzt ist der Tenor klar: 72 Prozent

haben sich für den Untersuchungsbesuch eine Frauenärztin ausgesucht, 24 Prozent einen Arzt und 4 Prozent konnten nicht auswählen.

Eins ist klar: Fast alle jungen Frauen, die zur ihrer ersten gynäkologischen Untersuchung gehen, sind verlegen, haben Angst und tausend Fragen, die sie sich nicht zu stellen getrauen. Fachstellen können hier Abhilfe schaffen:

- www.durchblick.ch beantwortet Fragen zu Liebe, Sexualität und auch zum ersten Besuch beim Frauenarzt
- www.medguide.ch vermittelt Adressen von Schweizer Frauenärzten und Gynäkologen



INFO-BROSCHÜRE

EIN WEGWEISER FÜR JUNGE FRAUEN

Wann muss ich zum Frauenarzt? Muss ich mich untersuchen lassen, wenn ich nur die Pille möchte? Kann ich alleine dorthin gehen? Was wird alles untersucht? Muss ich mich ganz nackt ausziehen?

Der erste Besuch beim Frauenarzt ist mit vielen Fragen, Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Die Broschüre «Ein Wegweiser für junge Frauen» gibt auf sehr viele Fragen rund um

den ersten Arztbesuch Antwort und versucht mit nützlichen Hinweisen, die Angst davor zu nehmen. Ein Kapitel befasst sich auch mit Verhütungsmitteln, von der Pille über Implanon und Kondom bis zur «Pille danach».

Die Broschüre kann kostenlos über www.organon.ch bestellt werden oder per Post mit einem frankierten Antwortcouvert bei Organon AG, Postfach 129, 8808 Pfäffikon SZ.

Statement

Dr. Francesca Navratil,
Fachärztin FMH für Kinder-
und Jugendmedizin,
Praxis für Jugend-
gynäkologie, Zürich



«Wenn der jungen Frau bezüglich ihrer körperlichen Entwicklung etwas eigenartig vorkommt, wenn sie Probleme mit der Periode hat oder vor der ersten sexuellen Beziehung, sollte sie eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen. Wer nicht will, muss sich beim ersten Mal selbstverständlich nicht untersuchen lassen. Ein Untersuchungsbesuch ist nur angezeigt, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Die Frauenärztin kann die junge Frau über sexuell übertragbare Krankheiten, über den Schutz vor einer Schwangerschaft und gegebenenfalls über die Pille orientieren. Beim Untersuchungsbesuch durch besonders auf junge Frauen spezialisierte Gynäkologinnen werden sehr kleine Instrumente verwendet, die der Anatomie der Patientin angepasst sind. Bei sexuell aktiven jungen Frauen empfiehlt sich jährlich ein Krebsabstrich, denn es gibt sexuell übertragbare Viren, die Gebärmutterhalskrebs mitverursachen können.»



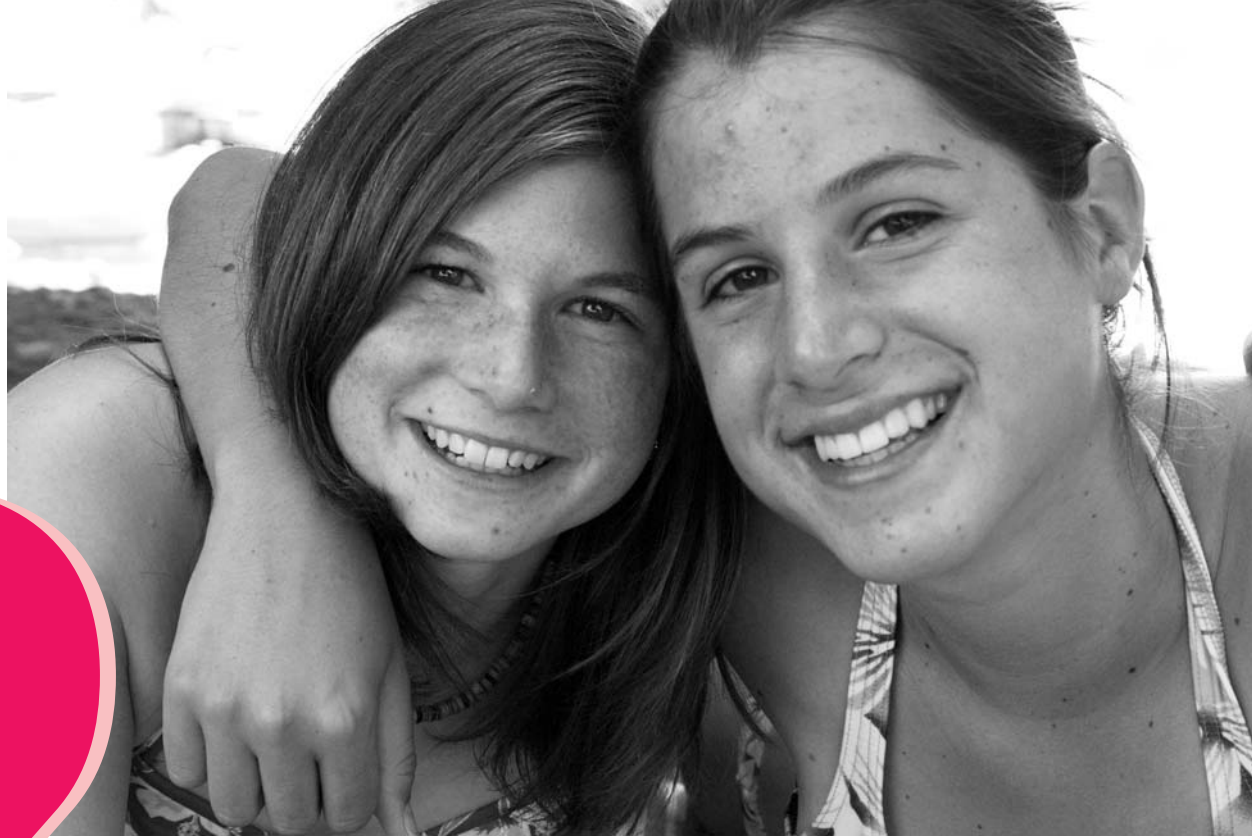
Statement



Andrea Hazan, Ärztin

«Auffallend ist, dass viele junge Frauen immer vom Frauenarzt sprechen. Sie können auch zu einer Frauenärztin gehen. Aus-

serdem führen auch viele Hausärztinnen, die der Jugendlichen vielleicht schon vertraut sind, gynäkologische Untersuchungen durch. Wichtig ist die Beschreibung, wie ein solcher Besuch vor sich geht. Man muss den jungen Frauen aufzeigen, dass man nicht gezwungenermassen zur Frauenärztin gehen muss, wenn man einen Freund hat. Dieser Besuch ist erst erforderlich bei Ausfluss, starken Schmerzen bei der Periode, vor dem ersten Geschlechtsverkehr oder bei Blutungsunregelmässigkeiten. Ein Krebsabstrich wird dann nötig, wenn eine junge Frau ein Jahr lang sexuell aktiv gewesen ist. Danach sollte der gynäkologische Besuch alle 1 bis 2 Jahre wiederholt werden. Zu den präventiven Untersuchungen wie dem Krebsabstrich gehört auch die Brustuntersuchung. Um nur die Pille verschrieben zu bekommen, braucht es zwar eine Konsultation, nicht aber einen frauenärztlichen Besuch, ausser wenn Beschwerden vorliegen. Das Gespräch mit dem Arzt ist allerdings wichtig, um Risikofaktoren bezüglich der Pilleneinnahme abzuklären.»



DAS 1. MAL BEIM FRAUENARZT: KEIN GRUND ZUR PANIK!

Kann ich alleine zum Frauenarzt? Muss ich mich wirklich ganz nackt ausziehen? Braucht es einen Besuch, wenn ich nur die Pille will? Was genau macht die Frauenärztin? Die Unsicherheit und vor allem das Unwissen sind bei den jungen Frauen stark verbreitet. Ein mulmiges Gefühl haben fast alle. Die wenigsten wollen oder können sich mit ihren Eltern besprechen. Zu viele Tabus sind noch mit diesem Thema verbunden. Auch die Freundinnen sind keine Ansprechpartner, sie kämpfen mit den gleichen Ängsten. Und eigentlich möchte man doch ganz cool sein in diesem Alter. Das Durchblick-Team gibt Rat:

Margrit, 16: Nächste Woche habe ich meinen ersten Termin beim Frauenarzt. Freundinnen haben nun erzählt, dass man sich ganz nackt ausziehen muss. Stimmt das wirklich? Für mich wäre das schrecklich. Jetzt habe ich richtig Panik dorthin zu gehen.

Oft findet beim erstem Besuch beim Frauenarzt nur ein Gespräch statt, und da trägst du sowieso noch Kleider. Aber auch wenn ein Besuch gemacht wird, brauchst du dich nicht ganz nackt auszuziehen, zuerst unten, und wenn der Arzt danach auch die Brust kontrollieren will, reicht es, die Bluse aufzuknöpfen.

Denise, 15: Ich habe einen Freund und wir würden gerne miteinander schlafen. Meine Mutter besteht darauf, dass ich zuerst zum Frauenarzt gehe. Ich fürchte mich aber sehr davor vor allem, weil ich so grosse Schamlippen habe. Ist das abnormal? Bis jetzt habe ich noch mit niemandem darüber gesprochen. Was passiert denn überhaupt beim Frauenarzt?

Deine grösseren Schamlippen sind bestimmt nicht abnormal. Bei jeder jungen Frau sehen sie anders aus. Du befindest dich auch noch in der Entwicklung, da kann sich noch vieles verändern. Dass du ein mulmiges Gefühl vor dem ersten Frauenarztbesuch hast, ist ganz normal. Wir finden es übrigens super, dass dich deine Mutter zum Besuch beim Frauenarzt ermuntert und dich vielleicht sogar dorthin begleitet. Schreibe dir vorher alle Fragen wie zum Beispiel über Verhütung auf, damit du nichts vergisst.

Sarah, 16: Ich habe grosse Angst vor dem Frauenarzt. Was genau geschieht bei der Untersuchung? Könnt ihr mir helfen?

Viele junge Frauen fürchten sich vor dem Gang zum Frauenarzt. Das muss aber nicht sein. Gut wäre, wenn du mit deiner Mutter oder einer guten Freundin, die bereits Erfahrung hat, darüber sprechen könntest. Wichtig ist, dass du beim Arzt das

Gefühl bekommst, dass er dich ernst nimmt, dich versteht und dir auf alle Fragen ausführlich Antwort gibt.

Anna, 14: Muss ich zum Frauenarzt? Mein Problem: Ich habe vor vier Tagen meine Periode bekommen und habe sie immer noch. Das ist doch nicht normal! Darf ich auch allein zum Frauenarzt? Meine Mutter lebt nicht mehr und ich schäme mich richtig, mit meinem Vater darüber zu sprechen. Ist ein solcher Besuch teuer?

Du allein entscheidest, wann du dich bei einem Frauenarzt anmelden willst. Wegen der Periode brauchst du dir keine Sorgen zu machen, die kann unterschiedlich lange dauern. Du kannst allein zum Frauenarzt gehen. Schreibe dir vorher alle Fragen auf, die du dem Arzt stellen möchtest. Er untersteht der ärztlichen Schweigepflicht und darf niemandem erzählen, was er über dich weiss, auch deinem Vater gegenüber nicht. Ist es wirklich nicht möglich, dass du mit deinem Vater darüber sprechen kannst? Er wäre sicherlich froh, dass du so verantwortungsvoll bist. Der Besuch wird von deiner Krankenkasse bezahlt.

Sonja, 13: Ich war noch nie bei einem Frauenarzt, habe aber ein Problem mit der Periode. Ich habe sie seit einem Jahr alle 15 Tage und erst noch eine ganze Woche lang. Könnte die Pille meine Periode beeinflussen, so dass ich sie nur noch alle vier Wochen bekommen würde, was ja eigentlich normal wäre. Der jetzige Zustand stört mich extrem.

Die Pille regelt tatsächlich die Periode und schützt dich zudem vor einer Schwangerschaft. Du solltest dich unbedingt beim Frauenarzt anmelden. Er wird entscheiden, ob man dir die Pille verschreiben kann.

Dominique, 15: Mein Freund fragte mich, ob ich mit ihm schlafe. Wir sind aber erst seit einem Monat zusammen und ich finde das zu früh. Und natürlich habe ich Angst vor einer möglichen Schwangerschaft, da das Kondom platzen könnte. Deshalb möchte ich gerne die Pille nehmen. Mit meinem Eltern kann ich nicht darüber sprechen. Wie oder wo erhalte ich die Pille, ohne dass meine Eltern davon erfahren?

Es gibt gute Gründe mit dem Miteinanderschlafen zu warten. Ein Grund ist sicher, dass ihr beide für eine sichere Verhütung besorgt seid. Wir finden deine Entscheidung gut. Lerne erst mal deinen Freund richtig kennen. Geniesst zusammen die Schmus- und Kuselphase. Lasst euch Zeit. Wenn ihr nicht mehr warten wollt, dann melde dich für einen Frauenarztbesuch an. Besprich gleich dein Anliegen, bezüglich Eltern, Rechnung und ihr werdet gemeinsam einen Weg finden. Auf eine wirksame Empfängnisverhütung solltest du auf keinen Fall verzichten!



WWW.DURCHBLICK.CH – FRAGEN RUND UM LIEBE, SEXUALITÄT & VERHÜTUNG

DURCHBLICK

Wohin mit all den Fragen, die sich mit dem Erwachsenwerden ergeben? Zu den Eltern getrauen sich viele Jugendliche nicht. Das hat nichts mit mangelndem Vertrauen zu tun, es ist ganz einfach schwierig, über gewisse Themen zu reden. Bei Freunden will man sich nicht blossstellen. Oft haben Jugendliche das Gefühl, sie seien ganz allein mit ihren Fragen und Unsicherheiten.

Spätestens seit 1993 sind sie es nicht mehr. Denn seither gibt es die Jugend-Beratung «Durchblick». Gestartet hat diese Initiative die Firma Organon AG in Pfäffikon (SZ).

Zu erreichen sind die Berater übers Internet oder per Postanschrift. Das «Durchblick»-Team informiert über Fragen zu körperlichen Vorgängen wie Monatszyklus oder die Funktion der Geschlechtsorgane, gibt Antwort zu Fragen zum ersten Besuch beim Frauenarzt, gibt Rat bei Problemen mit der Freundin oder dem Freund, orientiert über Methoden der Empfängnisverhütung, klärt über sexuell übertragbare Krankheiten auf, kurz: beantwortet alle Fragen zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Und dieser Service wird sowohl von Mädchen als auch von Jungs rege benutzt. Die Hälfte der Fragen kommen aus dem biologischen Bereich, also Fragen zum Zyklus, wie lange Spermien leben, ob der Penis oder der Busen noch wachsen, usw.

Die Reaktionen der Jugendlichen sind äusserst positiv. Sie sind begeistert, dass es überhaupt eine Möglichkeit gibt, heikle Fragen zu stellen, und das rund um die Uhr. Dringende Fragen werden innerhalb von drei Tagen beantwortet. Die Antworten sind über die Rubrik «FAQ» («Frequently Asked Questions», häufig gestellte Fragen) für alle einsehbar, jedoch ohne Angaben von Namen oder E-Mail-Adressen. Alle persönlichen Angaben werden vertraulich behandelt. Publiziert werden einzelne Fragen und Antworten mit Einverständnis der Jugend-

lichen wöchentlich in der «Schweizer Illustrierte» unter der Rubrik «Jugendsex». Ziel des Teams von «Durchblick» und der «Schweizer Illustrierte» ist es, den Jugendlichen eine angstfreie Beziehung zur Sexualität und dem eigenen Körper zu vermitteln, Informationen über Empfängnisverhütung zu geben und die HIV/AIDS-Prophylaxe zu fördern.

Unterstützt wird das Durchblick-Team von folgenden Fachleuten:

Prof. Dr. C. Buddeberg

Abt. für Psychosoziale Medizin am Universitätsspital, Zürich

Dr. F. Navratil

Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin, Praxis für Jugendgynäkologie, Zürich

Prof. Dr. J. Bitzer

Leiter des sozialmedizinischen Dienstes am Universitäts-Frauen-
spital, Basel

Prof. Dr. D. Bürgin

Chefarzt Kinder- und Jugendpsychologie an der Universitäts-
klinik, Basel

Prof. Dr. F. Gutzwiller

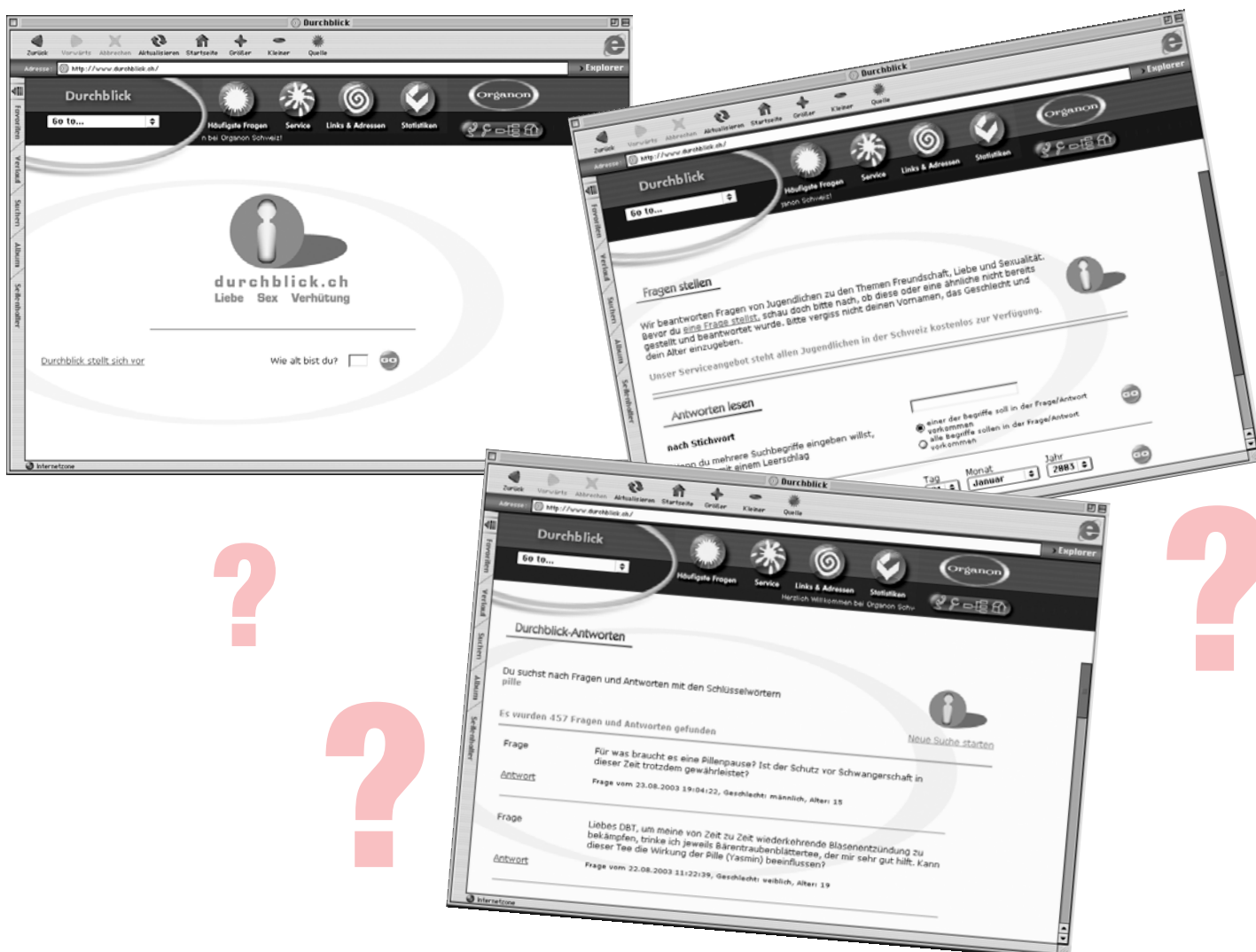
Direktor für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich

Prof. Dr. P.-A. Michaud

Médecin-Chef, Unité multidisciplinaire pour adolescents,
Lausanne

«Durchblick» erreichen Jugendliche über:

www.durchblick.ch oder Durchblick, Postfach, 8029 Zürich



Neue Verhütungsmethoden für die Frau

Interview



Dr. med. Christoph König, Gynäkologe, Bern

Die Verhütungsmethoden haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Wo sehen Sie die stärkste Änderung für die Frauen?

Im Verhütungsverhalten der Frau hat sich insofern etwas geändert, als die Frauen immer mehr auf der Suche sind nach zuverlässigen und komfortablen Verhütungsmethoden. Die Tendenz geht dahin, dass Frauen vom täglichen Pillenschlucken möglichst wegkommen möchten und Methoden wählen, die zuverlässig sind und bei denen sie nicht täglich daran denken müssen. In erster Linie ist mit dem Verhütungsstäbchen eine Methode auf den Markt gekommen, die erstens sehr zuverlässig und zweitens komfortabel und verträglich ist. Sie ist ideal vor allem für Frauen, die häufig längere Reisen unternehmen. Es kommen aber auch immer wieder neue, leichter dosierte Kombinationspillen auf den Markt, die gut verträglich sind. Auch die Pille ohne Östrogen hat sich gut etabliert.

Die Pille bleibt nach wie vor die beliebteste Verhütungsmethode. Wie haben sich innovative Methoden, wie zum Beispiel die 3-Jahres-Verhütung mit dem unter die Haut gesetzten Stäbchen, etabliert?

Die Pille ist nicht unbedingt die beliebteste Verhütungsmethode, sicher aber die meist verwendete. Dies vor allem auch wegen der Zuverlässigkeit. Innovative Methoden brauchen eine gewisse Zeit, um sich auf dem Markt zu etablieren und das Vertrauen der Frauen zu gewinnen. Das Verhütungsstäbchen ist nach wie vor eine geniale Methode. Nach drei Jahren sind wir nun soweit, dass sich das Verhütungsstäbchen für Frauen in allen Altersklassen sehr gut etabliert und das Vertrauen der Anwenderinnen gewonnen hat. Bei guter Selektion der Patientinnen hat es sich bestens bewährt. Bei den hormonellen Verhütungsmethoden, wie auch beim Stäbchen, steigen allgemein etwa 15 Prozent der Anwenderinnen wegen den Nebenwirkungen aus, vor allem wegen unregelmässigeren Blutungen. Das gilt für Pillen ebenso wie für das Stäbchen. Nur beim Stäbchen «schmerzt ein Ausstieg» mehr, da es gegenüber der Pille eine relativ teure Verhütungsmethode ist, wenn man es früher entfernen muss.

Was dürfen Frauen respektive Männer in Zukunft für neue innovative Verhütungsmethoden erwarten?

Als neue erfolgversprechende Verhütungsmethode für die Frau wird in nächster Zeit ein Verhütungsring auf den Markt kommen, der eine optimale, zuverlässige und komfortable Verhütung erlauben wird. In Kürze wird auch ein mit Hormonen versehenes Pflaster auf den Markt kommen. Die Verhütung für den Mann ist zur Zeit in der klinischen Entwicklung. Es sieht momentan so aus, dass eine reversible (rückgängig machbare) männliche Verhütung prinzipiell möglich ist. Trotzdem gilt es, die definitiven Ergebnisse der nächsten Jahre abzuwarten.

Der Verhütungsring, den Sie erwähnten, wird von der Frau selbst in die Scheide eingeführt und nach drei Wochen wieder entfernt. Was sind die Vorteile dieser vaginalen Methode?

Einen Ring in die Scheide einzuführen, kann für einzelne Frauen am Anfang etwas Überwindung brauchen. Diese Hemmschwelle wird aber bei sachgerechter Information der Ärztin oder des Arztes nach meinen Erfahrungen leicht überwunden. Der grosse Vorteil des intravaginal eingeführten Verhütungsringes wird erstens die Zuverlässigkeit des Empfängnissschutzes sein, zweitens muss die Frau nicht täglich an die Verhütung denken und drittens ist die Monatsblutung geregelt. Nach drei Wochen wird der Ring entfernt und es kommt zu einer Blutung wie bei der Pille. Nach einer Woche wird ein neuer Ring für drei Wochen eingesetzt. Nach meinen bisherigen Erfahrungen wird diese Art der Verhütung sehr geschätzt und wird sich wegen der hohen Zuverlässigkeit und der einfachen Anwendung durchsetzen.

Wird die neue Verhütungsmethode der Pille den Spitzenrang streitig machen?

Auf Grund der zunehmenden Pillenmüdigkeit wird sich der Verhütungsring bestimmt gut auf dem Markt behaupten können. Wegen einer gewissen anfänglichen Berührungsangst gegenüber Neuem wird der Ring wahrscheinlich die Pille vorerst aber nicht verdrängen.

www.once-a-month.ch



Unter www.once-a-month.ch findest du

- das Liebes-Lexikon von A – Z
- die vollständige Ausgabe von «Rund um die Liebe» als PDF-File
- ein Bestellformular, mit dem du dir schon heute kostenlos die nächste Ausgabe von «Rund um die Liebe» (Ausgabe Januar 2004) sicherst
- Test und Auswertung: «Welche Verhütungs-Methode passt zu mir?»
- interaktiver Verhütungs-Methoden-Vergleich
- interessante Links
- einen Wettbewerb, bei welchem du coole Kreolen-Ohrringe gewinnen kannst

Am besten schaust du einfach mal rein! Die Inhalte werden laufend aktualisiert und ergänzt. Wir freuen uns auf deinen virtuellen Besuch!



NÄCHSTE AUSGABE

Erscheint im Januar 2004

«Rund um die Liebe» kann als Download unter www.once-a-month.ch bezogen oder unter der gleichen Adresse mittels Bestellformular für die Zukunft kostenlos abonniert werden.

IMPRESSUM HERAUSGEBER: ORGANON AG, 8808 PFÄFFIKON SZ REDAKTION: VERENA TURNER, 8038 ZÜRICH BERATUNG: ANDREA HAZAN, ÄRZTIN, ZÜRICH; THOMAS HÜNI, SEXUALPÄDAGOG, GEBENSTORF; ULRIKE JÄGER-GERLICH, SEXUALPÄDAGOGIN, CHUR GESTALTUNG: PHARMACOM, 8802 KILCHBERG

STUDIEDESIGN Die Redaktion der «Schweizer Illustrierte» zusammen mit dem Pharmaunternehmen Organon AG beauftragte 2001 das Forschungsinstitut LINK mit der Durchführung einer Befragung über das Sexualverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bei der repräsentativen Umfrage wurden 515 Personen im Alter von 16 bis 20 Jahren aus der Deutsch- und der Westschweiz befragt. Die Themen der Befragung reichten vom Freizeitverhalten über Partner, die sexuellen Erfahrungen, Sexualverhalten, ihr Wissen über den Umgang mit Verhütungsmitteln bis hin zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei der Erarbeitung des Fragebogens wurde das Forschungsinstitut von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt, dem folgende Fachleute angehörten: Dr. med. Francesca Navratil, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendmedizin in Zürich, Dr. med. Saira-Christine Renteria, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe in Lausanne, Prof. Dr. med. Johannes Bitzer, leitender Arzt gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik an der Universitäts-Frauenklinik Basel, und Thomas Hüni, Gebenstorf, Sexualpädagoge und Mitarbeiter bei «Durchblick», der Dienstleistung über Jugendsexualität, die von der Firma Organon AG unterstützt wird.