

# RUND UM DIE LIEBE

Ausgabe Nr. 4

Organon AG Churerstrasse 158 Postfach 129 CH-8808 Pfäffikon SZ Tel. 055 415 19 11 Fax 055 415 19 10 www.organon.ch info@organon.ch



# FIT FOR LOVE

EINE DIENSTLEISTUNG VON ORGANON



## Auf ein offenes Wort



Felix Ruppner  
Organon AG

Fit für die Liebe? Was soll denn das wieder sein? Ein paar Übungen und alles ist palletti? Nein, das ist

mit dem Titel dieser Ausgabe natürlich nicht gemeint. Mit fit meinen wir, das zu wissen, was die Liebe noch schöner macht. Für jeden Beruf muss man eine Ausbildung, eine Lehre oder sogar ein Studium absolvieren, warum nicht für die Liebe? Gefühle sind an sich schon sehr kompliziert, wenn dann noch Unsicherheit beim Sex dazu kommt, wirds stressig.

Die Schüler des Oberstufenschulhauses Aarau haben es vorgemacht. Sie wollten es ganz genau wissen. Zusammen mit Sexualpädagogen haben sich 350 Schülerinnen und Schüler vier Monate lang mit Liebe, Freundschaft und Sexualität beschäftigt. Sie haben nichts ausgelassen. Das Spektrum reichte vom Flirten und das erste Mal über Verhütung und Schwangerschaftsabbruch bis zu Homosexualität und Hip Hop. Ihre Erfahrungen haben sie in einer informativen, unterhaltenden und professionell gemachten Broschüre festgehalten. Auch der Humor kam nicht zu kurz: Lustige Comics lockern die ganze Broschüre auf.

Um die Liebe in vollen Zügen geniessen zu können, ist es wichtig über seinen Körper Bescheid zu wissen. Der Aufklärungsvortrag der Firma Organon schafft da Klarheit. Die Illustrationen des weiblichen und männlichen Unterleibs bieten für Lehrkräfte und Beratungsstellen optimale Aufklärung, auch die Texte dazu sind sehr informativ. Nur schon der weibliche Zyklus ist eine hochkomplizierte Angelegenheit. Hat man einmal begriffen, wie das alles funktioniert, weiss man auch, wie und wo die Verhütung ansetzen muss.

Apropos Verhütung: Mit einem grossen Test kann man herausfinden, welche Verhütungsmethode am besten zu einem passt. Ist Verhütung wichtig oder kann man sie eher lässig nehmen? Wer soll an Verhütung denken, der Mann, die Frau oder besser alle beide? Wie wichtig ist die Zuverlässigkeit? Werden Nebenwirkungen in Kauf genommen? Aber auch die beliebten Ratgeber-Fragen zum Thema Verhütung finden Sie wieder in dieser Ausgabe.

Und das Beste kommt auf Seite 7! Dieses Mal suchen wir kein Cover-Girl sondern die schönsten Fotos zum Thema «Love 4ever». Wir stellen uns ein Paar vor, in welcher Situation bestimmen die Teilnehmer des Foto-Wettbewerbs: in inniger Umarmung, verliebte Blicke tauschend oder bei zarten Berührungen. Der Preis ist heiss: 2 der begehrten mini iPods winken dem Siegerpaar! Bei der Lektüre dieser vierten Ausgabe von «Rund um die Liebe» wünsche ich Ihnen viel Spass!

Herzlichst Ihr

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



# LIEBE HAUTNAH



## «LIEBE IST EINE GANZ BESONDERE SACHE»

**Was ist eigentlich Liebe? Wann darf man zum ersten Mal miteinander schlafen? 350 Jugendliche aus dem Aargau haben sich vier Monate lang mit Liebe, Freundschaft und Sexualität beschäftigt. Ihre Erfahrungen haben sie in einer informativen, unterhaltenden und professionell umgesetzten Broschüre festgehalten.**

Anlass zum Schul-Projekt «Liebe, Freundschaft, Sexualität» war ein sexueller Übergriff unter Jugendlichen. Nach der Krisenintervention war allen klar, dass das Thema Sexualität mit all seinen Facetten zusammen mit den Jugendlichen aufgearbeitet werden sollte. Die Idee des Projektes kam dann von der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität und der Fachstelle für Sexualpädagogik in Brugg AG. Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern des Schulhauses Oberstufenschulhaus Aarau (OSA) entwickelte die Fachstelle das Projekt und präsentierte in der Folge eine breite Palette von Themenvorschlägen. Die reichte von Liebe, Treue und Sex über Flirten, dumme Anmache und das erste Mal bis zu Schwangerschaftsabbruch und Sexläden. Am meisten zu reden gaben die Themen Sexshop, Prostitution und Pornographie. Themen, die laut den Projektleitern Thomas Hüni und Doris Luppá nur sehr schwer aufgearbeitet werden konnten. «Das Interesse galt wohl dem Unbekannten, Verbotenen und diente weniger einer sachlichen Auseinandersetzung, wie wir Erwachsene uns das wünschten», sagt er.

Mit viel Enthusiasmus, Fantasie und erfrischender Unkompliziertheit gingen dann die 350 Jugendlichen der Klassen 6 bis 9 an die Arbeit. Festgehalten wurde das Ganze in einer professionell gemachten Broschüre. Im ersten Kapitel über «Liebe,

Treue und Sex» wurden einzelne Schüler befragt, was diese Schlagworte für sie bedeuten. Da meint zum Beispiel Merita: «Liebe ist das Wichtigste, das man im Leben haben kann.» Und Liberata findet Liebe wichtiger als Sex. «Sex ist für mich kein Thema vor der Ehe!», meint sie. Das Thema «Das erste Mal» fanden einige richtig geil und cool. Ab wann man das erste Mal zusammen schlafen darf, ob vor oder nach der Heirat, verpackten die Jugendlichen in eine spannende Umfrage unter Schülerinnen und Schüler aus der Schweiz und verschiedenen Ländern wie Kosovo, Italien, Sri Lanka und Serbien. Viele fanden, Sex sollte eigentlich erst nach dem Heiraten passieren. Wie der eigene Körper funktioniert, wird auf mehreren Seiten erklärt. Das scheint auch nötig zu sein. Dazu Projektleiter Thomas Hüni: «Das Wissen um den eigenen Körper, die Funktion der Sexualorgane ist meist nicht sehr genau. Übrigens wie bei Erwachsenen auch.» Klar, dass die Themen sexuelle Gewalt, Übergriffe und Vergewaltigung breit zur Sprache kommen, waren diese doch der Auslöser für das ganze Projekt.

Über vier Monate arbeiteten die Schülerinnen und Schüler mit an den diversen Themen. Projektleiter Thomas Hüni ist überzeugt, dass die Beschäftigung mit der Sexualität in dieser breiten Vielfalt weit über das Schuljahr hinaus strahlt. Auch Martin Moor, Präsident der Schulpflege, ist stolz auf die Jugendlichen: «Mich beeindruckt, mit welcher Offenheit und mit welchem Mut sie diese sehr persönlichen Bereiche angegangen sind.»

Weitere Informationen zu diesem Projekt und der Broschüre erhalten Sie bei der Fachstelle für Sexualpädagogik Brugg/AG.

# ALLES OKAY?

## EIN ORDNER SCHAFFT KLARHEIT

Wo genau ist denn nun der Kitzler? Und wie funktioniert der monatliche Eisprung? Was lässt das Glied des Jungen steif werden? Fragen über Fragen, die Jugendliche nicht so gerne stellen, aber die dennoch zu einer umfassenden Aufklärung gehören. Für diese und andere Fragen hat das Pharmaunternehmen Organon einen Aufklärungsordner geschaffen, der mehr als nur die notwendigen Informationen beinhaltet, sondern auch entsprechendes Anschauungsmaterial enthält. Der Aufklärungsordner ist ein Tool, das sowohl von Lehrkräften als auch von Beratungsstellen gleichermaßen geschätzt wird.

Während die meisten jungen Mädchen und Knaben sehr genau wissen, wie ein kompliziertes Handy oder der Computer funktioniert, ist das Wissen über ihren Körper oft dürftig. Ein Aufklärungsordner mit anschaulich illustrierten Folien zeigt, wie es im Unterleib von Frauen und Männern aussieht. Die Texte dazu gehen weit über die nötigsten Informationen hinaus. Bei der Scheide beispielsweise wird ganz genau erklärt, wie lang sie ist, wo die empfindlichen Nerven liegen, wodurch das Jungfernhäutchen verletzt werden kann, wie die Säure der Scheide vor krankheitserregenden Mikroben schützt und wie schädlich eine übertriebene Hygiene mit aggressiven Duschmitteln und Seifen sich auswirken kann.

Aber auch junge Frauen erfahren einiges über die männlichen Geschlechtsorgane: Die Bedeutung der Hoden als Ort, wo die Spermazellen entstehen. «Ein richtiges Wunderwerk mit einem dichten Netz von Samenkanälchen, in denen die Spermien produziert werden und dann in die abführenden Kanälchen abgegeben werden. Diese vereinigen sich im Nebenhoden, der als Samenspeicher dient. Von hier aus führt der Samenstrang in das Innere des Körpers und mündet dort in die Harnröhre. Bei einem Samenerguss treten dann 300 bis 400 Millionen Spermien die Reise durch den Penis an.» Ein höchst komplizierter Vorgang.

### «Dürfen wir während der Menstruation zusammen schlafen?»

Ein wichtiges Thema für Jugendliche ist der weibliche Zyklus denn eins ist klar: so schnell schwanger werden möchte niemand. Das Thema Verhütung ist denn auch ausführlich dargestellt. Alle Verhütungsmethoden werden aufgezeigt, vom Kondom über die neuesten Angebote wie Pflaster und Ring bis zur höchst riskanten Knaus-Ogino-Methode.

Grosse Unsicherheit herrscht bei Jugendlichen, wie eine Aids-Infektion erfolgt. Dürfen wir während der Menstruation zusammen schlafen? Ist es gefährlich, wenn ich meinen Freund mit dem Mund befriedige? Fragen, auf die der Aufklärungsordner Antworten gibt. Aber auch die anderen sexuell übertragbaren Krankheiten werden genau beschrieben und angegeben, wie man sich davor schützen kann.

## Experten-Statements

Eveline Wyss Meier, Paar- und Familientherapeutin, Beratungsstelle für Ehe-, Sexual- und Schwangerschaftsfragen des Kantons Schwyz



Jeder Kanton hat von Gesetzes wegen eine Stelle zu führen, in der sich die Bevölkerung zu Fragen um die Schwangerschaft unentgeltlich informieren und beraten lassen kann. So gestalten wir auf Wunsch in Schulen und Jugendverbänden Unterrichtseinheiten mit den Themen rund um Liebe und Sexualität. Wir informieren über die ganze Palette der neuesten und bewährten Verhütungsmethoden. Dazu greifen wir auf verschiedene Unterrichtsmaterialien zurück. Unter anderem dient uns der Ordner «Aufklärungsvortrag» der Firma Organon, der anschaulich informiert und einen Überblick verschafft. Der Ordner mit seinen Bildern und Texten eignet sich auch vorzüglich für unsere individuelle Beratung bei Erwachsenen. Es ist uns ein grosses Anliegen, zur Senkung der Anzahl ungewollter Schwangerschaften und sexuell übertragbarer Krankheiten beizutragen.

Doris Lupp, Sexualpädagogin an der Fachstelle für Sexualpädagogik in Aarau



### «Sexualerziehung – und damit Informationen über Verhütungsmethoden – ist ein wichtiger Bestandteil des Lehrplanes»

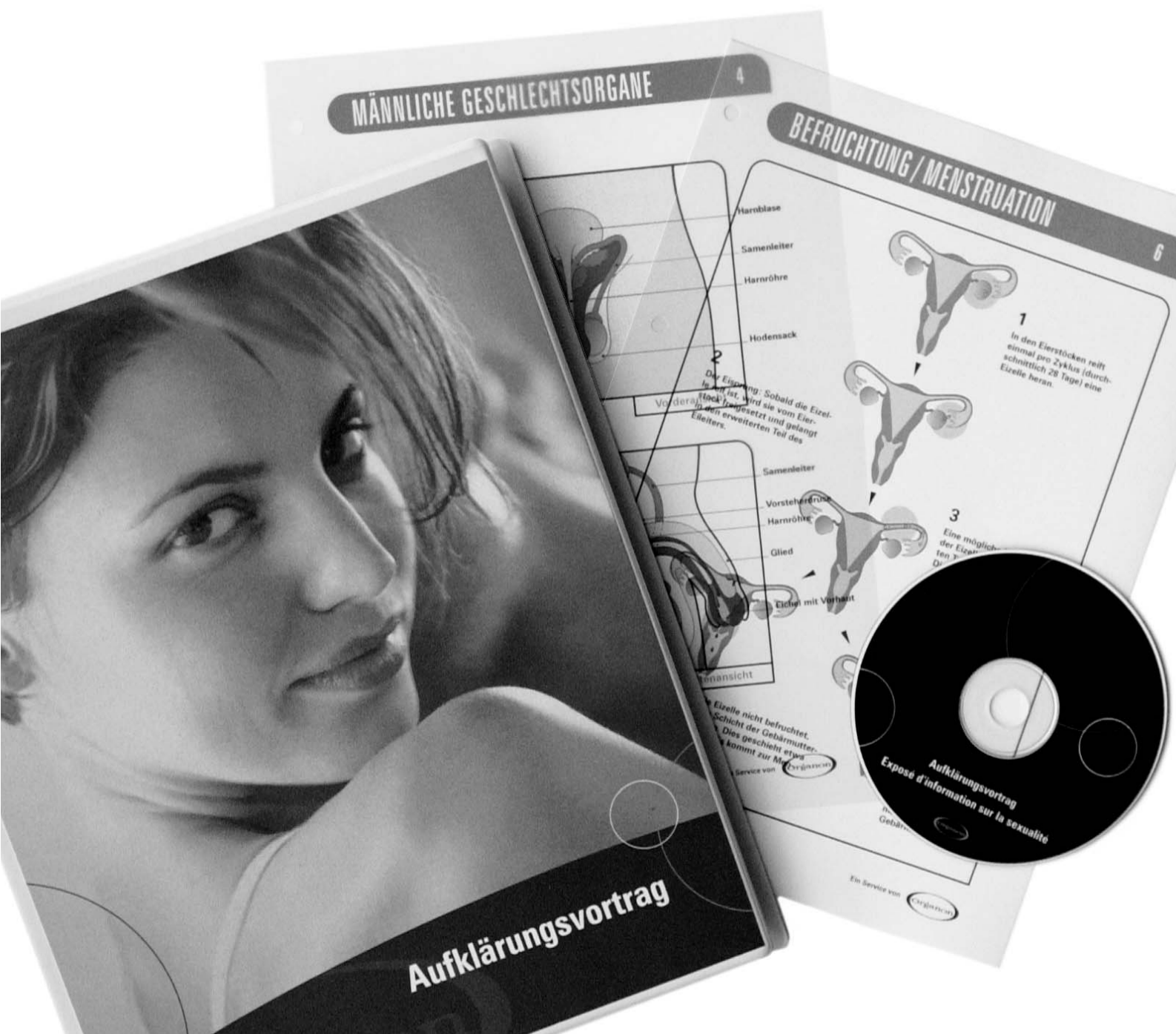
Sexualerziehung, die neben der Biologie des Menschen auch neueste Informationen zu Verhütungsmethoden einschliesst, setzt sich als wichtiger Bestandteil des Lehrplans an Schulen immer mehr durch. Ein nicht ganz einfaches Thema, vor allem, wenn man auch der Sprache der Jugend gerecht werden will. Lehrerinnen und Lehrer haben nun die Möglichkeit, auf den aktuellen Foliensordner der Firma Organon zurückzugreifen.

Der Ordner ist übersichtlich und inhaltlich neutral aufgebaut. Er enthält grafisch leicht verständliche Folien und Arbeitsblätter. Zu Themen wie zum Beispiel «Geschlechtsorgane von Mann und Frau», «weiblicher Zyklus», «HIV/AIDS» sowie «Verhütungsmethoden». Eine beigelegte CD-ROM erlaubt, die Arbeitsblätter gleich für den Unterricht vervielfältigen zu können.

## BESTELLUNG

### Organon Aufklärungsordner für Lehrpersonen

Bestellen Sie kostenlos den Aufklärungsordner der Firma Organon bei Felix Ruppanner unter 055 415 19 11.





**Melanie, 16 und Fabio, 16**  
Seit 5 Wochen ein Paar



**Floh, 18 und Susi, 16**  
Seit einem Jahr ein Paar



**Tanja, 17**  
Beste Freundin von Melanie

**Stacy, 17**  
Ex-Freundin von Floh



**Alex, 17**  
Bruder von Melanie

**Tom, 17**  
Kollege von Fabio



**Monika, 42**  
Mutter von Melanie und Alex

# FOTO Love STORY



1

Ich will nicht alleine die Verantwortung für die Verhütung übernehmen. Und was ist mit AIDS?

Nimm doch die Pille. Ich habe keine Lust mit Gummi zu verhüten!

Melanie und Fabio sind alleine zu Hause und reden wieder einmal über das Thema Verhütung ...



2

Fabio, Alex und Floh genießen das schöne Wetter und spielen Volleyball.



3

He Fabio, pass auf!

Fabio ist mit seinen Gedanken ganz wo anders und trifft deshalb keinen Ball.



Hey, was ist eigentlich los mit dir? Du bist seit Tagen so nachdenklich!

Ach, Melanie und ich haben zur Zeit Stress ...

Alex merkt, dass Fabio nicht bei der Sache ist.

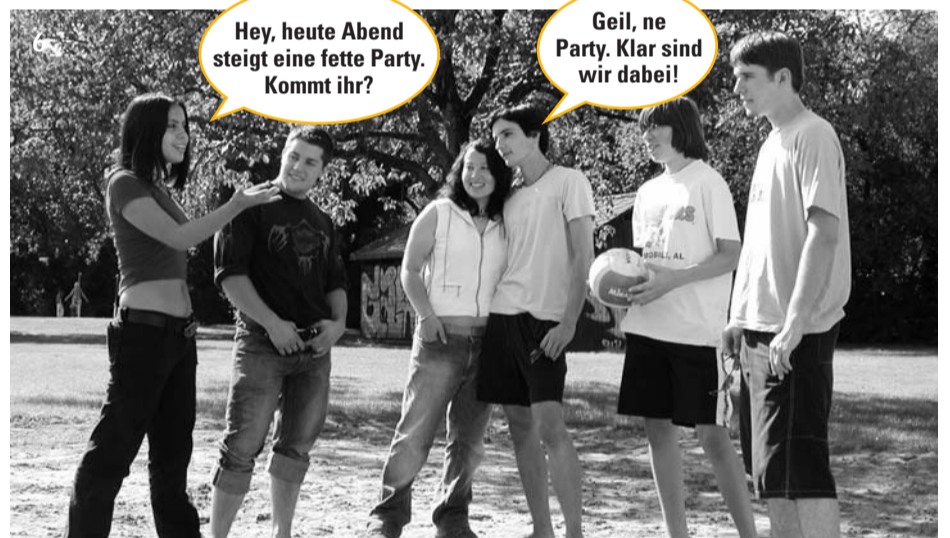


5

Schau, die Jungs sind da drüben. Komm wir gehen zu ihnen.

Hi Floh!

Susi und Stacy machen sich auf den Weg Richtung Volleyball-Platz.



Hey, heute Abend steigt eine fette Party. Kommt ihr?

Geil, ne Party. Klar sind wir dabei!

Stacy lädt die Jungs zu einer Party ein.



Die Party ist voll im Gange. Alle amüsieren sich ...



8

... Fabio und Melanie knutschen wild rum. Floh und Stacy quatschen seit längerer Zeit angeregt miteinander ...



9

Das nervt mich total, dass Floh immer nur mit seiner Ex quatscht.

Ich denke es ist harmlos. Sag ihm doch, dass es dich stört.

Susi ist eifersüchtig, da Floh nur mit Stacy redet. Deshalb heult sie sich bei Tom aus.



10

Er will die Verhütung nur mir überlassen und keine Verantwortung übernehmen.

Das würde mich auch belasten. Ihr müsst das Problem unbedingt gemeinsam lösen.

Auf der Party erzählt Melanie ihrer besten Freundin Tanja, dass sie wegen der Verhütung Stress mit Fabio hat.



11

Melanie belastet die Situation mit Fabio sehr ...



12

Am anderen Morgen nach der gemeinsamen Nacht bei Fabio zu Hause.

He Babe, ich habe nochmals darüber nachgedacht. Du hast recht, die Verhütung müssen wir gemeinsam angehen.



13

Das ist ja toll! Bei dieser Methode muss man nur noch einmal im Monat daran denken.

Ich habe gar nicht gewusst, dass die Auswahl so gross ist.

Schau mal, es gibt so viele verschiedene Verhütungsmethoden.

Stacy, Floh, Alex und Fabio informieren sich im Internet über Verhütung. Auf [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) vergleichen sie die verschiedenen Verhütungsmethoden.



14

Susi, du bist doch schon lange mit Floh zusammen; wie macht ihr das mit der Verhütung eigentlich und wie habt ihr euch entschieden?

Wir gingen gemeinsam zum Frauenarzt. Ich fand es von Floh echt süss, dass er mitgekommen ist.

In der Zwischenzeit spricht Melanie mit Susi.



15

Mich stresst es, dass du dich immer noch so oft mit deiner Ex triffst.

He Susi, du musst nicht eifersüchtig sein. Stacy und ich sind nur noch Freunde. Ich liebe nur dich.

Susi trifft sich später mit ihrem Freund Floh am See ...



16

Mom, weisst du wie Fabio und ich am Besten verhüten sollen? Ich merke einfach, dass ich zuwenig über all die verschiedenen Methoden Bescheid weiss.

Ich kenne auch nicht alle Verhütungsmethoden, die es heute gibt. Das einfachste ist, ihr geht gemeinsam zum Frauenarzt und lässt euch beraten.

Melanie sitzt mit ihrer Mutter in der Küche und bespricht mit ihr das Thema Verhütung.



18

Das war doch super interessant. Ich bin froh, dass wir gemeinsam beim Arzt waren.

Fand ich auch. Nun kennen wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsmethoden und können gemeinsam entscheiden, welche Methode am besten zu uns passt.

E N D E



17

Ich finde, wir sollten uns von einem Frauenarzt beraten lassen. Der kann uns am Besten sagen, was es für Methoden gibt.

Das finde ich eine gute Idee, machen wir das.

Am Abend treffen sich Melanie und Fabio.

Eine Woche später. Melanie und Fabio sind froh, mit dem Arzt gesprochen zu haben.

# Statements zu Verhütungsmethoden

**Teresa M., 17:**  
«Mein Frauenarzt hat mir die Pille empfohlen. Meistens brauchen wir aber auch noch ein Kondom wegen der Ansteckungsgefahr vor AIDS. Da ich die Pille fast nie vergesse, glaube ich, dass sie ziemlich sicher ist und das ist für mich das Wichtigste.»



**Sarah M., 25:**  
«Ich musste jahrelang jeden Tag an die Pille denken. Nun muss ich nur noch einmal im Monat an die Einführung des Verhütungsring denken. Es ist ideal: Eine zuverlässige Verhütung, die unkompliziert ist.»

**Pascale T., 22:**  
«Ich verhüte mit dem Verhütungsstäbchen, weil ich mir dann 3 Jahre keine Gedanken mehr um die Verhütung machen muss. Ich habe mittlerweile schon das zweite Stäbchen, habe keine Nebenwirkungen und bin sehr zufrieden damit.»

**Catherine A., 27:**  
«Ich habe eine langfristige und sichere Beziehung und wollte darum eine praktische Verhütungsmethode. Der Verhütungsring ist sehr einfach bei der Anwendung und beeinflusst mein Gewicht nicht.»



**Julia V., 19:**  
«Ich bin in einer festen Beziehung und nehme die Pille. Ich habe fast keine Nebenwirkungen und auch sonst geht es mir gut damit. Klar wäre es toll, wenn ich nicht jeden Tag Hormone schlucken müsste, aber schliesslich will ich ja nicht schwanger werden.»

## Experten-Meinung:

**Dr. med. Christoph König, Frauenarzt, Bern:**  
«Der Verhütungsring erweitert das Spektrum sicherer Langzeit-Antikonzeption, so dass die Wahl noch individueller gestaltet werden kann.»



**Dr. med. Maja Fehr, Frauenärztin, Frauenfeld:**  
«Die Pille ist die weitverbreitetste Verhütungsmethode mit äusserst guter Verträglichkeit, Sicherheit und Zyklusstabilität. Die Verhütung mit hoher Diskretion!»



**Prof. Dr. Johannes Bitzer, Universitäts-Frauenklinik Basel:**  
«Das Verhütungsstäbchen ist ein echtes Langzeitkontrazeptivum (3 Jahre) mit einer sehr hohen kontrazeptiven Wirksamkeit.»



# TEST-AUFLÖSUNG

Zähle die Punkte der Fragen 1 bis 10 zusammen:

	a	b	c
1	2	1	1
2	1	2	4
3	3	2	1
4	2	4	1
5	3	1	1
6	2	1	1
7	2	1	1
8	2	2	0
9	1	2	1
10	1	1	2

## Bis 16 Punkte:

Planen ist nicht so deine Stärke. Dafür blühst du bei Spontanität auf und sprühst nur so vor Einfällen. Leider kann es da schon mal vorkommen, dass eine Pilleneinnahme vergessen geht. Vielleicht ist es dir in der Hitze des Gefechtes auch schon passiert, dass du gar nicht mehr gewusst hast, ob du nun geschützt bist oder nicht. Glücklicherweise gibt es mittlerweile Verhütungsmethoden, an die du nicht mehr jeden Tag denken musst, wie die neue Einmal-im-Monat Methode. Frage doch mal deinen Frauenarzt danach!

## 17 bis 22 Punkte:

Im Moment wärst du nicht gerade glücklich, wenn du schwanger würdest. Eigentlich ist es dir gar nicht so wichtig wie das Verhütungsmittel funktioniert, es muss einfach sicher sein. Bisher hast du meistens das Kondom verwendet, da es das einzige Verhütungsmittel ist, das auch vor Aids schützt. Nun möchtest du aber noch mit etwas Zusätzlichem verhüten, da dies den Schutz vor einer Schwangerschaft erhöht. Heutzutage gibt es für dich zum Glück eine grosse Auswahl an verschiedenen anderen Möglichkeiten. Schau dir doch mal auf [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) den Vergleich der verschiedenen Verhütungsmitteln an. Dein Frauenarzt wird dir sagen können, ob deine favorisierte Methode für dich geeignet ist.

## Ab 22 Punkte:

Du bist eine sehr gewissenhafte Anwenderin von Verhütungsmitteln und kennst dich ziemlich gut aus. Natürlich möchtest du eine Methode, auf die du dich voll und ganz verlassen kannst. Unter anderem ist die Pille eine geeignete Methode für dich, da das tägliche Daran-Denken müssen kein Problem für dich ist. Ausserdem denkst du bei einer neuen Beziehung nicht nur an den Schutz vor einer Schwangerschaft, sondern auch an den Schutz vor einer Aids-Ansteckung. Natürlich sind auch einige andere Methoden für dich geeignet. Wende dich doch dafür an deinen Frauenarzt.



# TEST IT!



## WELCHE VERHÜTUNGSMETHODE PASST ZU MIR?

Was ist dir bei einer Verhütungsmethode besonders wichtig? Bist du eher ein gewissenhafter Typ im Umgang mit Verhütungsmitteln oder hast du eher eine lässige Einstellung dazu? Mittlerweile gibt es zum Glück eine sehr grosse Auswahl an verschiedenen Methoden. Welche ist denn nun die richtige für dich? Teste dich selbst!

### 1. Wie oft denkst du an Verhütung?

- a. Jeden Tag, da ich die Pille nehme.
- b. Wenn ich einen romantischen Abend vor mir habe.
- c. Ich mache mir eigentlich keine allzu grosse Gedanken.

### 2. Möchtest du, dass dein Freund allein für die Verhütung verantwortlich ist?

- a. Ja, das fände ich am besten.
- b. Eigentlich schon, aber ich habe trotzdem ein besseres Gefühl, wenn ich mich darum kümmere.
- c. Nein, ich will selbst dafür sorgen, dass ich nicht schwanger werde.

### 3. Wie würdest du dich selber beschreiben, wenn es um Verhütung geht?

- a. Sehr gewissenhaft, meistens verhüte ich sogar doppelt, das heisst mit Kondom und der Pille zusammen.
- b. Ziemlich gewissenhaft, aber es ist auch schon vorgekommen, dass ich die Pille vergessen habe.
- c. Ich bin viel zu vergesslich für die Pille und verhüte deshalb anders.

### 4. Wenn du dich für ein Date fertigmachst, ...

- a. denkst du sicher nicht an das Thema Verhütung, da du dich auf deine Methode verlassen kannst.
- b. kontrollierst du, ob du die Pille nicht vergessen hast.
- c. freust du dich auf den Abend. Für alle Fälle hat er sicher Kondome dabei.

### 5. Deine Verhütungsmethode ist:

- a. Super einfach anzuwenden, und du bist voll zufrieden damit.
- b. Erfordert einige Mühe, um daran zu denken. Eigentlich wärst du dankbar, wenn es etwas anderes gäbe.
- c. Total mühsam, aber du kennst nichts Besseres.

### 6. Vor einem romantischen Abend:

- a. Denkst du darüber nach, was dich und dein Freund noch näher zusammenbringen könnte.
- b. Besorgst du dir noch rasch ein Verhütungsmittel.
- c. Lässt du gerne deine Gedanken schweifen und bist super gespannt, was passieren wird.

### 7. Bevor du mit einem Jungen intim wirst, ...

- a. möchtest du dich erst in ihn verlieben.
- b. hast du oft Angst, dass du schwanger werden könntest.
- c. redest du mit ihm über die Verhütung.

### 8. Verwendest du Kondome?

- a. Immer, denn es ist das einzige, das vor einer Aids-Ansteckung schützt.
- b. Mein Freund und ich haben uns testen lassen. Seither verwenden wir keine Kondome mehr, ich nehme nur noch die Pille.
- c. Ich hasse diese Gummi-Dinger!

### 9. Ein Verhütungsmittel sollte zuverlässig sein. Was ist dir sonst noch besonders wichtig?

- a. Es sollte möglichst einfach in der Anwendung sein, und du möchtest nicht dauernd daran denken müssen.
- b. Du möchtest vor allem keine Nebenwirkungen haben.
- c. Du möchtest, dass niemand etwas davon merkt.

### 10. Du hast dein Verhütungsmittel gewählt, ...

- a. weil es altbewährt ist und es dir deine Mutter empfohlen hat.
- b. weil es modern ist und es viele deiner Freundinnen auch verwenden.
- c. weil es dir dein Frauenarzt empfohlen hat.

Bitte beachte, dass dieser Test keine Empfehlung einer bestimmten Verhütungsmethode darstellt. Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (wie z.B. HIV/AIDS) solltest du ein Kondom verwenden. Frage dazu am besten deinen Frauenarzt.

# RATGEBER-FRAGEN AUS WWW.DURCHBLICK.CH:

**Hallo, hab eine Frage. Ich nehme meine letzte Pille immer am Freitag. Wenn ich die Pille vergessen habe oder die nächste normal wieder am Samstag eine Woche später nehme, bin ich dann ab der ersten Pille wieder geschützt, auch wenn die Pause nicht 7 sondern 8 Tage gedauert hat? Ich danke für**

**Eure Antwort.**

**Frage vom 08.11.2004, weiblich, Alter: 20**

Wenn du das Vergessen der Pille bemerkst, sofort die Pille einnehmen. Ist dies innerhalb von 12 Stunden möglich, ist die Sicherheit gewährleistet, wenn nicht, muss man eine zusätzliche Verhütungsmethode für die folgenden 7 Tage anwenden! Du darfst die Pillenpause NIE verlängern, eher verkürzen! Wenn du eine Pille vergisst in der ersten Einnahmewoche, ist das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft am höchsten! Alles klar jetzt? Gruss DBT

**Liebes DB-Team!!! Erstmals ein Riesenlob an Euch. Jetzt zu meiner Frage: Ich habe einen Freund, mit dem ich auch Sex habe. Ich möchte gerne wissen, welches für mich die beste und vor allem die sicherste Verhütungsmöglichkeit ist? Haben sie auch Nebenwirkungen? DANKE!!**

**Frage vom 26.08.2004, weiblich, Alter: 16**

**«Hilfe, ich habe meine Pille vergessen. Was soll ich jetzt tun?»**

Alle Verhütungsmittel hier aufzuzählen sprengt den Rahmen bei weitem. Sicher sind vor allem die hormonellen Mittel wie Pille, Ring und Pflaster. Was aber genau zu dir passt, musst du in einem Gespräch mit einer Frauenärztin oder Frauenarzt oder auf einer Beratungsstelle herausfinden. Eine Beratungsstelle in deinem Kanton findest du unter [www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch)

**Hallo! Ich habe etwas von einem neuen Verhütungsmittel gehört, Verhütungsring oder so! Ich möchte wissen ob es gut ist! Besten Dank!!!!**

**Frage vom 08.11.2004, weiblich, Alter: 20**

Der Verhütungsring ist grundsätzlich für Frauen jeden Alters geeignet. Es ist eine zuverlässige, niedrig dosierte hormonelle Verhütungsmethode mit der gleichen Wirksamkeit wie die empfängnisverhütende Pille. Der Verhütungsring setzt eine niedrige Dosis der Hormone Östrogen und Gestagen frei. Lass dich von deiner Frauenärztin oder Frauenarzt beraten.

[www.durchblick.ch](http://www.durchblick.ch) ist ein Internet-Ratgeber zu den Themen Liebe, Sexualität und Verhütung. Hinter Durchblick steht ein Team aus SexualtherapeutInnen, ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen.

## Adressen

Link zu Fragen über Verhütung:

[www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch)

Link zu Fragen über Liebe, Sexualität und Partnerschaft:

[www.durchblick.ch](http://www.durchblick.ch)



# WETTBEWERB

## LOVE 4EVER

Kann man Liebe mit einem Foto zeigen? Wie drückst du Liebe in einem Bild aus? Du und deine Freundin oder dein Freund per Selbstausröser? Ein Pärchen in inniger Umarmung? Ein Blick aus verliebten Augen? Hände, die sich ineinander verschränken? Versuche es! Hol deine Digi, das Handy oder eine Kamera, überzeuge deine Freundin oder deinen Freund mitzumachen und schicke uns dein Bild «Love 4ever»! Es lohnt sich! Der Gewinner oder die Gewinnerin erhalten einen tollen Preis!

**Und so bist du dabei!**

Du bist zwischen 13 und 20 Jahre alt, bist total verliebt, hast romantische Ideen, wie Liebe sein könnte und eine Ahnung, wie man ein Bild «schießt». Dann fülle mit deiner Freundin/deinem Freund unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) den Bewerbungsbogen aus und schicke diesen zusammen mit dem «Love 4ever»-Foto bis spätestens 31. März 2005 an folgende Adresse: Love 4ever, Postfach, 8045 Zürich oder per Mail an: [foto@organon.ch](mailto:foto@organon.ch)

Eine unabhängige Jury wählt unter allen eingesandten Fotos die schönsten aus. Diese werden ab anfangs März auf der

Website von [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) online wählbar sein. In der Zeitspanne vom 11. April bis 25. April 2005 entscheiden die Besuchenden von [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch), wer die Gewinnerin oder der Gewinner des Foto-Wettbewerbs ist.

Anschließend wird der Gewinner oder die Gewinnerin persönlich informiert, das ausgewählte Paar bekommt zudem einen tollen Preis: 2 der heissbegehrten mini iPod's im Wert von je CHF 740.-. Das ist der weltweit kleinste Musik-Player für 1000 Songs. Damit hast du und dein «Love 4ever»-Partner immer genügend Musik für ein verlängertes Wochenende im Gepäck!





# TRAUMJOB

## «ICH MÖCHTE MEINEN TRAUM LEBEN»

Wie wird man Miss Schweiz? Hübsch soll sie sein, attraktiv, sympathisch, natürlich. Sie muss sich bewegen können, und intelligent sollte sie auch sein. Die 24-jährige Michèle Beglinger besitzt alle diese Qualitäten, und sie schaffte damit den 3. Platz in der Wahl zur Miss Schweiz. Geholfen haben ihr auch die Erfahrungen, die sie bei der Miss-Bern-Wahl gemacht hat. Vor zwei Jahren verpasste sie die Wahl nur knapp und wurde Vize-Miss-Bern. Geholfen hat ihr sicher auch das Talent zum Modeln. Und trotz allem: Michèle ist die bodenständige Berner Oberländerin geblieben, die sich in ihrer Freizeit am liebsten in der Natur erholt.

Sie hatte es geschafft, gehörte zu den 16 Kandidatinnen für die Wahl zur Miss Schweiz! Aus über 1000 Bewerberinnen wurde Michèle ausgesucht. 200 wurden dann noch speziell zu einem Casting eingeladen. Am Schluss blieben 16, und Michèle war darunter. Die Berner Oberländerin ist zudem noch zur «originellsten Miss-Schweiz-Finalistin» gewählt worden. Und das kam so: Der «Sonntags Blick» zeigte die 16 Kandidatinnen mit etwas typisch Schweizerischem. Was sie zeigen wollten, konnten die angehenden Missen selber auswählen. Michèle Beglinger wählte Wilhelm Tell. Und zwar liess sie sich mit dem Tell-Darsteller der Festspiele Interlaken abbilden. Ihr Statement zur Schweiz lautete: «Ich liebe die Schweiz, weil sie ein wunderbares Beispiel dafür darstellt, dass Menschen mit ganz verschiedenen Sprachen und unterschiedlichen Mentalitäten friedlich zusammenleben können.» Das hat gereicht: Die Leserinnen und Leser waren so begeistert von Michèle, dass sie ihr gleich den ersten Platz gaben. «Ich war mega-geehrt!», lautete ihr Kommentar.

Ihre Rehaugen strahlen, sie ist stolz, dass sie als Finalistin dabei sein konnte und sogar noch unter die ersten drei kam. «Es war gleichzeitig die letzte Möglichkeit für mich, Miss Schweiz zu werden. Denn ab 25 geht das nicht mehr», erzählt Michèle. Ein bisschen Erfahrung hat sie allerdings bereits mit Miss-

Wahlen. Vor zwei Jahren wurde sie Zweite bei der Miss-Bern-Wahl. Dass sie es aber jemals in den Final einer Miss-Schweiz-Wahl schaffen würde, das hätte sie sich nicht träumen lassen. Die perfekt zweisprachige Michèle Beglinger lebte bis zu ihrem 12. Lebensjahr in Lausanne. Dann zogen ihre Eltern aufs Bödeli in Bönigen BE. Heute spricht Michèle den Oberländer Dialekt, als ob sie hier geboren wäre. Ihre Lehre hat sie als kaufmännische Angestellte beim Gericht gemacht. Anschliessend wollte sie Flight Attendant werden, hat auch die ganze Ausbildung gemacht. Aber dann, am Tag als sie das Diplom bekommen sollte, war das Swissair-Grounding. Aus der Traum! Statt dem Diplom bekam sie die Kündigung. Das war hart. Statt mit der Swissair durchzustarten, versuchte sie sich als Model durchzubringen. «Nur modeln fand ich auch nicht so spannend», erzählt Michèle. Heute hat sie beides: Sie arbeitet als kaufmännische

Angestellte in einer Kleiderfirma, die jährlich vier Kollektionen herausgibt. «Ich führe dann jeweils die Kollektionen vor. Das ist genial! So kann ich meinen Beruf mit dem Modeln verbinden.»

Privat ist Michèle glücklich mit Oscar. Sie lernte den 29-Jährigen schon vor vier Jahren kennen, seit drei Jahren leben sie zusammen. Und Kinder? Das ist für Michèle vorläufig noch kein Thema, denn sie möchte ja «ihre Träume leben und nicht ihr Leben träumen». Bei der Verhütung kennt sie kein Pardon. Michèle ist sogar eine richtige Expertin in Sachen Verhütung. «Bei meiner ersten Liebe mit 17 habe ich mit der Pille verhütet.» Danach hat sie sich das Verhütungsstäbchen einsetzen lassen und musste sich drei Jahre lang keine Gedanken mehr machen über Verhütung. «Heute brauche ich den Verhütungsring. Das finde ich genial, nicht jeden Tag eine Pille zu schlucken!»

Die Teilnahme an der Miss-Schweiz-Wahl war für Michèle eine tolle Erfahrung. Klar: es wäre schön gewesen zu gewinnen, aber dabei zu sein, war auch schon ein Erlebnis.



## Steckbrief



Michèle Beglinger,  
3. Platz Miss Schweiz  
Wahl 2004

- Geboren:** am 2. Mai 1980
- Grösse:** 171 cm gross
- Masse:** 83-63-95
- Hobby:** Snow- und Wakeboarden, Wandern, Schwimmen, Rollerbladen
- Leidenschaften:** Essen, Kochen und vor allem Backen

## NÄCHSTE AUSGABE

Erscheint im Frühling 2005

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