

Verhütung

Zuerst haben wir mit Kondom verhütet. Aber dann haben wir's manchmal bleiben lassen. (Alice, 16)

13 Ich hab' aufgehört, die Pille zu nehmen und wir haben dann nicht verhütet. (Monika, 16)

Fast jeder ist aufgeklärt. Man weiß Bescheid: Verhütung ist wichtig. Und doch passiert es immer wieder. Erschreckend oft. Miteinander schlafen, ohne für ausreichenden Schutz gegen Schwangerschaft gesorgt zu haben.

Ich würde es abblasen.
Ich würde nicht mit ihr schlafen. (Alex, 15)

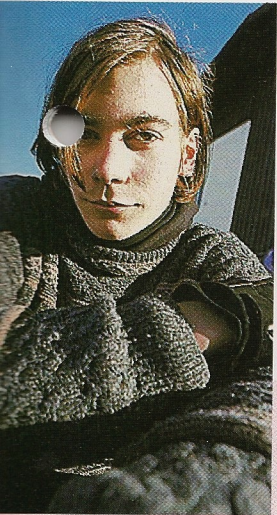
Ich versuch's zu vermeiden.
Indem ich dem Partner sage „Moment, gibt's da jetzt Verhütung, nimmst Du die Pille oder hast Du ein Kondom.“ Wenn nicht, versuch ich so cool zu bleiben, daß ich eben nicht mit ihr schlafe. (Peter, 16)

„Cool bleiben“ ist sicher das letzte, woran Du denkst, wenn Du Deinem Schwarm oder Deiner großen Liebe gegenüberstehst und er oder sie sich plötzlich ganz eng an Dich drängt und Ihr ungestört seid. Um im entscheidenden Moment „gewappnet“ zu sein, hilft nur eines: sich Gedanken machen, lange bevor dieses Problem aktuell scheint. Mit dem Partner darüber reden. Und rechtzeitig das Verhütungsmittel Deiner Wahl besorgen.

Ich habe immer ein Kondom mit.
Weil sicher ist sicher.
(Michaela, 15)

Verlaße Dich nicht auf eine Eingebung in letzter Minute. Rechne nicht damit, daß jedes Mädchen die Pille nimmt oder jeder junge Mann stets ein Kondom spazieren trägt. Diese Rechnung geht garantiert nicht auf!

Ich weiß schon, daß es verschiedene Möglichkeiten der Verhütung gibt, aber es kommt halt nur sehr wenig in Frage. (Monika, 16)



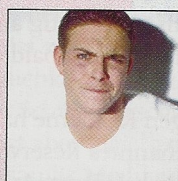
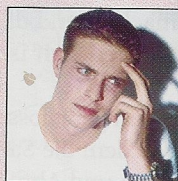
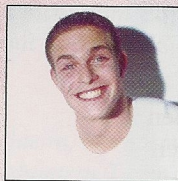
Das Kondom

Ich war bei der Frauenärztin, die Pille möchte ich eher nicht nehmen. Mit Kondom ist das einfacher. (Doris, 16)

Beim ersten Mal haben wir ein Kondom verwendet. Weil das so plötzlich gekommen ist. (Thomas, 15)

Irgendwie macht es mit Gummi überhaupt keinen Spaß. Es ist total abtörnend. Die Lust fällt total zusammen.
(Christian, 19)

Kondom oder Präservativ – die dünne Hülle aus Gummi, die beim Geschlechtsverkehr über das steife Glied gerollt wird, zählt zu den bekanntesten und am meisten verwendeten Verhütungsmethoden. Voraussetzung für die optimale Sicherheit sind vor allem die richtige Qualität und die richtige Anwendung.



Die Qualität

Wenn, würde ich am ehesten in die Apotheke gehen. Ist vielleicht peinlich, aber ist sicherer. Die Automaten stehen schon so lang dort. Wer weiß, wie die Kondome da sind. (Alex, 15)

Ich besorge sie grundsätzlich nur mehr in der Apotheke, weil in den Automaten, denen vertraue ich nicht so besonders. Aber es war anfangs doch ziemlich schwer, in die Apotheke reinzugehen und nach einer Packung Kondome zu fragen. (Christoph, 16)

Das erste Kondom habe ich bei einem Automaten auf irgendeiner Toilette gekauft. (Peter, 16)

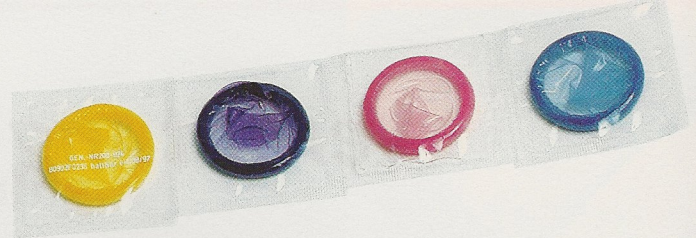
Die Anwendung

■ Auch ein Kondom in Top-Qualität ist einem Frontalangriff durch spitze Fingernägel nicht unbedingt gewachsen. Die versiegelte Verpackung daher möglichst vorsichtig aufmachen und das Kondom überziehen, sobald das Glied steif ist.

■ Alle gängigen Kondome haben am geschlossenen Ende ein sogenanntes Reservoir, in dem die Samenflüssigkeit Platz hat. Beim Aufsetzen und Abrollen des Kondoms muß dieser etwas engere Teil an der Spitze mit zwei Fingern zusammengedrückt werden, damit sich innerhalb des Gummis keine Luft ansammeln kann.

■ Nach dem Samenerguß ist es wichtig, das offene Ende des Kondoms festzuhalten und das Glied möglichst rasch aus der Scheide zurückzuziehen. Wenn Ihr wartet, bis der Penis schlaff wird, kann das Präservativ leicht abrutschen und alle Vorsichtsmaßnahmen waren umsonst!

■ Nach dem Abstreifen des Kondoms können an Glied und Händen noch befruchtungsfähige Spermien sein. Deshalb Vorsicht bei anschließenden Zärtlichkeiten!



Markenkondome werden in Apotheken und Drogerien angeboten. In gut verschlossenen Packungen, die in EU-Staaten mit den Buchstaben CE und einer Nummer gekennzeichnet sind. Außerdem müssen das Haltbarkeitsdatum und der Name des Herstellers angegeben sein. Diese Kondome wurden sehr streng auf ihre Belastbarkeit und auf eventuelle Materialfehler geprüft.

Die Präservative, die Du irgendwann von Freunden bekommen hast oder die als Scherzartikel bei einer Party die Runde gemacht haben, haben eine solche Prüfung möglicherweise nicht hinter sich. Laß Dich auf dieses Risiko besser nicht ein!

Pannen

Ein Präservativ, das verkehrt aufgesetzt wurde, darf auf keinen Fall einfach umgedreht und weiterverwendet werden. Es könnte bereits mit Samenflüssigkeit in Berührung gekommen sein, die dann garantiert in die Scheide gelangt.

Genauso riskant ist der Versuch, ein falsch aufgesetztes Kondom verkehrt herum abzurollen, weil es dann besonders leicht reißt. Gegen solche „Pannen“ hilft wirklich nur eines: einen originalverpackten Ersatz in Griffnähe bereitzuhalten. Jede Form von „recycling“ ist in diesem Fall unangebracht!

Also, theoretisch hab' ich mich sehr gut ausgekannt, aber praktisch hat's einen kleinen Fehler gehabt. (Richard, 17)

Mit einem Präservativ richtig umzugehen, ist gar nicht so einfach. Verlaße Dich besser nicht darauf, daß gerade Du keine Schwierigkeiten haben wirst. Sich ein Kondom in entspannter Atmosphäre einmal in Ruhe anzusehen und auszuprobieren, wie es richtig verwendet wird, erspart im „Ernstfall“ vielleicht manche Peinlichkeit!

Die Pille

Ich hab' ihr von der Pille abgeraten,
weil das sind Hormone, die eine Frau
zu sich nimmt, die nicht unbedingt
körperverträglich sind. (Antonio, 19)

Ich würd' auf jeden Fall die Pille nehmen. (Monika, 16)

Wenn ich mit meinem Freund schlafen würde,
dann würd' ich mir vorher die Pille
verschreiben lassen. (Michaela, 15)

Mir wäre es am liebsten,
wenn das Mädchen die Pille nimmt. (Roberto, 16)

Als Antibabypille, kurz „Pille“, werden Tabletten bezeichnet, die die weiblichen Hormone Östrogen bzw. Gestagen enthalten. Sie verändern den Hormonhaushalt im Körper einer Frau so, als ob diese bereits schwanger wäre.

Ein perfektes Täuschungsmanöver, das sich – mit Ausnahme der Minipille – auf dreifache Weise auswirkt:

1. Es reifen keine Eizellen heran und es kommt nicht zum Eisprung. Dadurch kann auch kein Ei befruchtet werden.
2. Der Schleim, der normalerweise an unfruchtbaren Tagen den Muttermund verschließt, wird nicht flüssig. Samen können daher nicht in die Gebärmutter eindringen.
3. Die Gebärmutter Schleimhaut wird nur ungenügend aufgebaut, so daß sich ein befruchtetes Ei gar nicht einnisten könnte. Die Blutung, die jedes Monat pünktlich einsetzt, ist eigentlich eine Abbruchblutung und sowohl kürzer als auch schwächer als eine natürliche Regelblutung.



Die Pille eignet sich nicht als Verhütungsmittel für ab und zu. Sie muß über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen und auf jeden Fall von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben werden.

Nicht alle Pillenpräparate wirken vom ersten Tag an. Erst nach einem Monat kannst Du in jedem Fall sicher mit ihrer Wirksamkeit rechnen. Oft ist es notwendig, mehrere Präparate auszuprobieren, denn jeder Körper reagiert anders.

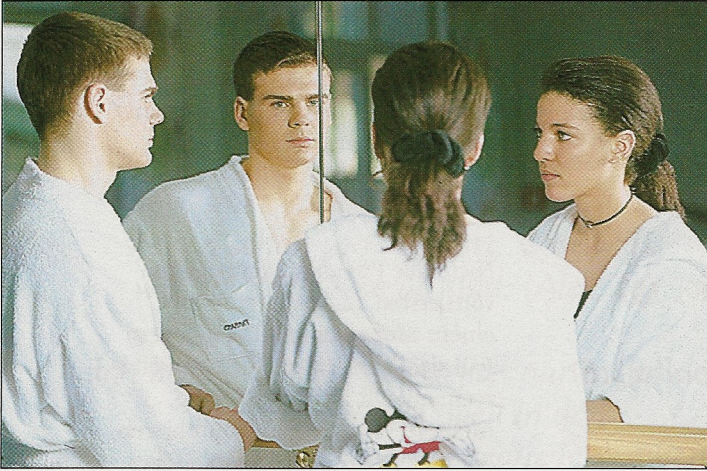
Die verschiedenen Arten der Pille unterscheiden sich unter anderem durch den Einnahme-Rhythmus. Dieser ist auf der Packung genau angegeben und muß unbedingt eingehalten werden, sonst wird der Körper innerhalb kürzester Zeit total irritiert und die Pille verliert ihre Wirkung.

Wer einmal vergißt, die Pille zur gewohnten Zeit zu nehmen, dem bleiben je nach Sorte vier bis zwölf Stunden Zeit, das nachzuholen. Später hilft nur mehr eines: eine andere Verhütungsmethode anwenden, bis die Packung aufgebraucht ist und ein neuer Zyklus beginnt.

Die Pille gilt als das sicherste heute bekannte Verhütungsmittel und ist zweifellos die bequemste Möglichkeit, sich zuverlässig vor einer Schwangerschaft zu schützen. Sie ist aber gleichzeitig ein hochwirksames Medikament, weshalb eine eingehende Beratung durch den Arzt unbedingt notwendig ist, wenn Du Dich für diese Form der Verhütung entscheidest.

■ Auch die Pille hat ihre Tücken. Durchfall, Erbrechen, Medikamente wie Antibiotika, Abführmittel und Drogen wie Ecstasy können ihre Wirkung außer Kraft setzen.

■ Selbst wenn eine Frau die Pille über einen längeren Zeitraum eingenommen hat, kann es sofort nach dem Absetzen zu einer Schwangerschaft kommen.



Das Diaphragma

Das Diaphragma ist eine Gummikappe, die über den Muttermund gestülpt wird und verhindert, daß die Samen in die Gebärmutter eindringen können. Es muß unbedingt von einem Arzt oder einer Ärztin angepaßt werden.

Wirksam ist es nur, wenn es die richtige Größe hat. Das bedeutet, daß auch der Frauenarzt mit dem Diaphragma Erfahrung haben und dieser Form der Verhütung nicht ablehnend gegenüberstehen sollte. Wenn Du ein Diaphragma ausprobieren möchtest, ist es sinnvoll, diese Tatsache bei der Wahl Deines Gynäkologen oder Deiner Gynäkologin zu berücksichtigen.

Jeder verantwortungsbewußte Gynäkologe sollte sich genug Zeit nehmen, um Dir zu zeigen, wie ein Diaphragma am besten eingesetzt wird. Und sollte sich versichern, daß Du es auch an die richtige Stelle bringst. Wenn Du unsicher bist, bestehe darauf, es in der Arztpraxis „unter Aufsicht“ so lange zu üben, bis Du das Gefühl hast, die Sache im Griff zu haben. Selbst, wenn das einige Zeit dauert.

Geh' davon aus, daß der eigentliche Einsatz noch einmal komplizierter ist. Denn die Gummikappe muß mit einem samenabtötenden Gel oder einer Creme bestrichen werden, damit Du Dich auf die Wirkung verlassen kannst. Das Ergebnis ist ziemlich

rutschig und vielleicht am Anfang nur schwer zu bändigen. Eine Creme, die mit einem Applikator in die Scheide eingeführt wird, sorgt für zusätzliche Sicherheit.

Alles in allem eine ziemlich umständliche Prozedur. Die aber den Vorteil hat, daß eine Frau nicht ständig Hormone in Form der Pille zu sich nehmen muß. Und die ganz gezielt angewendet werden kann, wenn man nicht so häufig Geschlechtsverkehr hat. Eine Möglichkeit, die aber nur Sinn macht, wenn Du Deinen Körper gut kennst. Oder bereit bist, ihn gut kennenzulernen. Und wenn es Dir nicht unangenehm ist, Dich in der Scheide zu berühren.

■ *Das Diaphragma kann vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden, um störende Unterbrechungen zu vermeiden. Und es muß nachher unbedingt eine Zeit lang an Ort und Stelle bleiben. Wie lange genau, erfährst Du vom Arzt und durch die Gebrauchsanweisung. Lies' diese sehr sorgfältig und verlaß' Dich nur auf die Angaben, die Du dort findest.*

■ *Als Verhütungsmittel beim ersten Mal ist das Diaphragma nicht geeignet.*

■ *Ein Diaphragma muß sorgfältig gepflegt werden, damit der Gummi nicht rissig und porös wird.*

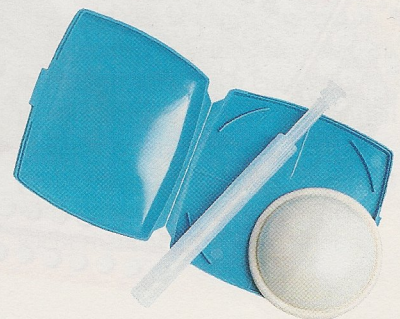
Chemische Verhütungsmethoden

Ich finde nur Kondom einfach zu wenig.
(Michaela, 15)

Zu den chemischen Verhütungsmitteln zählen: samenabtötende Vaginalcremen, die auf jeden Fall gemeinsam mit einem Diaphragma verwendet werden sollten und verschiedene Arten von Scheidenzäpfchen.

Vaginalzäpfchen oder Schaum-Ovula werden wie Tampons in die Scheide eingeführt. Durch die Körperwärme lösen sie sich auf und bilden einen Schaum, der die Samenzellen abtötet und gleichzeitig ihr Eindringen in die Gebärmutter verhindert. Ihre Wirkung können sie nur dann entfalten, wenn sie rechtzeitig eingeführt werden. Das heißt, mindestens zehn Minuten, bevor die Gefahr besteht, daß Samenzellen in die Scheide gelangen. Im übrigen sind Schaum-Ovula viel unkomplizierter zu handhaben und weniger unangenehm, als es oft geschildert wird.

Eine Beratung durch den Arzt ist auf jeden Fall zu empfehlen, denn die Sicherheit der Vaginalzäpfchen wird sehr unterschiedlich bewertet. Als alleinige Verhütungsmethode werden sie im allgemeinen nicht empfohlen. In Kombination mit Kondom oder Diaphragma bieten sie zusätzlichen Schutz. Zum Beispiel, wenn der Partner in der Handhabung eines Kondoms noch nicht allzuviel Routine hat. Die Vaginalzäpfchen enthalten keine Inhaltsstoffe, die den Kondom-Gummi angreifen und so die Wirksamkeit des Kondoms beeinträchtigen.



Natürliche Verhütung

17



Was immer Du über Möglichkeiten der natürlichen Verhütung gehört haben magst, es gibt nur eine einzige, die bei richtiger Anwendung und an den entsprechenden Tagen wirklich sicher ist: die sogenannte symptomthermale Methode. Weder die Kalender-Methode nach Knaus-Ogino und schon gar nicht der Coitus interruptus, auch als „Aufpassen“ bezeichnet, sind zuverlässige Verhütungsmittel.

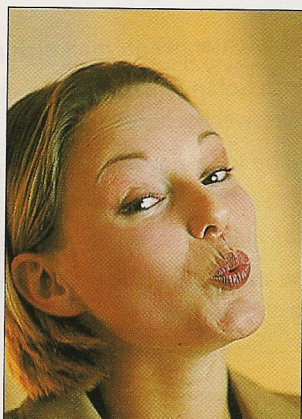
Die symptomthermale Methode macht sich die körperlichen Veränderungen im Zyklus einer Frau zunutze, von denen bereits die Rede war.

Durch das Messen der Aufwachttemperatur kann festgestellt werden, wann der Eisprung stattgefunden hat. Das Gelbkörperhormon läßt die Körpertemperatur nach dem Eisprung um $0,2^{\circ}\text{C}$ bis $0,5^{\circ}\text{C}$ ansteigen. Dieser Teil wird auch als Basaltemperaturmethode bezeichnet.

Zusätzlich wird beobachtet, wie sich der Zervixschleim im Gebärmutterhals verändert. Zur Zeit des Eisprungs wird der Zervixschleim dünnflüssig und klar. Dieser Teil wird auch als Schleimstrukturmethode bezeichnet.

Mit entsprechender Übung ist es möglich, die fruchtbaren und unfruchtbaren Zyklusabschnitte zu erkennen. Richtig angewandt ist die beschriebene Methode sehr sicher. Sie erfordert aber einen ziemlich regelmäßigen Zyklus, Disziplin, die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen und viel Verständnis vom Partner. Und sie muß unbedingt sorgfältig erlernt werden.

Mittlerweile sind verschiedenste „Fertility Tester“ und „Baby-computer“ im Handel, die das Erkennen der fruchtbaren bzw. unfruchtbaren Tage erleichtern sollen. Verlaß Dich auf keinen Fall ausschließlich auf diese Produkte! Keines von ihnen kann die Beobachtung Deines eigenen Körpers und die genaue Aufzeichnung Deiner Temperaturkurve ersetzen.



Die „Pille danach“

Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel, sondern eine Maßnahme für den äußersten Notfall. Zum Beispiel, wenn ein Kondom geplatzt ist und ein begründeter Verdacht auf eine ungewollte Schwangerschaft besteht. Sie verhindert die Einnistung einer Eizelle in der Gebärmutter, selbst wenn das Ei bereits befruchtet wurde.

Da ein solches Präparat innerhalb von 24, spätestens aber 48 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden muß, ist rasches Handeln angesagt: Am besten sofort einen Frauenarzt, eine Klinik oder einen Arzt im Notdienst aufsuchen.

Die „Pille danach“ ist ein hochdosiertes Hormonpräparat und verursacht sehr unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Wegen der starken Nebenwirkungen kann ihre Verschreibung nur eine Ausnahme sein und auf keinen Fall mehrmals hintereinander in kurzen Abständen erfolgen!

Nicht zu verwechseln ist die „Pille danach“ mit der sogenannten Abtreibungspille, die unter dem Namen RU 486 bekannt geworden ist.

*Wenn ein Kondom gerissen ist, würde ich zum Frauenarzt gehen und mir die „Pille danach“ verschreiben lassen.
(Monika, 16)*