

# herzfroh<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität



Ausgabe  
Deutschland



## Verhütung

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu Verhütungsmitteln. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir eine wichtige Frage.

# Der Info-Stand auf dem Stadtfest

Es ist Stadtfest. Die ganze WG ist da: Nic, Marina, Hanna, Sven und Murat. Auch Tami und Rosa sind dabei. Und Gregor, der Sozialpädagoge der WG. Die Gruppe kommt an einem Stand einer Beratungsstelle vorbei.



Die Beraterin am Stand erklärt verschiedene Verhütungsmittel.



Marina und Sven haben das gemeinsam entschieden. So gehen sie auf Nummer sicher.

Die Pille ist sehr sicher. Auch Kondome verhüten eine Schwangerschaft sicher.

Nehmt gerne Kondome mit, dafür sind sie da!



Die Beraterin erklärt: Kondome können aber noch mehr. Sie schützen vor STI. So heißen Infektionen, die durch Sex übertragen werden können.

Wollt ihr mal das Kondom über den Holzpenis ziehen?

Ja! Ich möchte das mal ausprobieren!



Murat versucht, das Kondom über den Holzpenis zu ziehen. Das ist gar nicht so einfach.

Das Kondom muss richtig herum sein. Ich habe es mal falsch herum aufgesetzt. Ich konnte es nicht abrollen und musste ein Neues nehmen.

Jetzt machen wir das mit dem Kondom immer gemeinsam. Das finde ich sogar viel schöner.



Marina und Sven ist wichtig, dass sich beide um die Verhütung kümmern.



# Erlebt

Mein Freund Kevin und ich sind seit einem Jahr zusammen. Ich will nicht schwanger werden. Ich habe mit meiner Betreuerin gesprochen. Sie hat mir gesagt, ich kann die Pille nehmen oder mir eine Spirale einsetzen lassen. Dafür muss ich zur Frauenärztin. Die Frauenärztin hat mich beraten und ich habe mich für die Pille entschieden.

**Julia,**  
16 Jahre

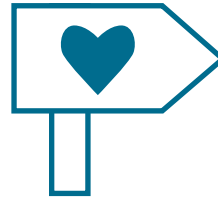


**Kevin,**  
18 Jahre

Julia ist aber etwas vergesslich. Deshalb hat sie sich im Handy einen Wecker eingestellt. Der Wecker erinnert sie jeden Tag daran, die Pille zu nehmen. Und dann schicke ich ihr immer noch eine Nachricht als Erinnerung. So vergisst Julia die Pille auf keinen Fall. Wir denken gemeinsam an die Verhütung!

---

# Mehr zum Thema



## Verhütung

Willst du im Moment keine Schwangerschaft, kannst du verhüten. In diesem Heft stellen wir dir 3 Verhütungsmittel vor.

Für Jungen und Männer gibt es das Kondom. Für Mädchen und Frauen gibt es noch andere Verhütungsmittel. Bei Interesse informiert dich deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt.



**Kondom:**  
Seite 6 bis 8



**Pille:**  
Seite 9 bis 10



**Spirale:**  
Seite 11



### TIPP: Wo du Verhütungsmittel bekommst

- **Kondome** kannst du an vielen Orten kaufen. Zum Beispiel im Supermarkt oder in der Drogerie. Dafür brauchst du kein Rezept.
- Für viele Verhütungsmittel brauchst du ein ärztliches Rezept. Zum Beispiel für die **Pille**. Du bekommst sie mit Rezept in der Apotheke.
- Die Krankenkasse bezahlt viele Verhütungsmittel für Mädchen und junge Frauen bis zum 22. Geburtstag. Aber ab dem 18. Geburtstag musst du etwas dazu bezahlen.

---

# Kondom

**Das Kondom ist eine dünne Gummi-Haut.**

Kondome verhüten sicher eine Schwangerschaft, wenn du sie richtig anwendest und sie richtig passen. Das Kondom darf nicht zu groß oder zu klein sein. Sonst kann es abrutschen oder reißen.



Das Kondom schützt auch vor Infektionen, die durch Sex übertragen werden. Die Abkürzung dafür ist STI. Das Kondom verhindert, dass Sperma in Vagina, Po oder Mund gelangt.

Die Anwendung braucht etwas Übung. Du kannst mit dem Penis üben oder es an einem Holzpenis ausprobieren.

## Vorteile und Nachteile vom Kondom

### Vorteile



- Das Kondom verhütet sicher eine Schwangerschaft, wenn du es richtig benutzt und wenn die Größe stimmt.
- Es schützt auch vor HIV und anderen Infektionen, die durch Sex übertragen werden (STI).
- Es hat keine Nebenwirkungen.
- Es ist das einzige Verhütungsmittel für Männer.
- Kondome kannst du an vielen Orten kaufen, zum Beispiel im Supermarkt oder in der Drogerie.

### Nachteile



- Ihr müsst beim Sex eine kurze Pause machen, um das Kondom überzuziehen.
- Das Kondom kann abrutschen oder reißen, wenn es nicht richtig passt.

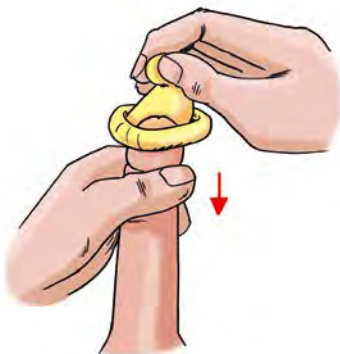


## Wie ziehst du ein Kondom über den Penis?



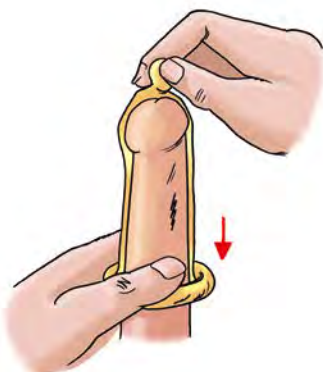
### 1. Packung aufmachen

- Reiß die Packung vorsichtig auf. Nimm aber keine Schere oder Messer dafür!
- Mach das Kondom nicht kaputt. Zum Beispiel mit spitzen Fingernägeln.



### 2. Aufsetzen

- Der Penis muss steif sein. Hat der Penis eine Vorhaut? Dann schiebe die Vorhaut zurück.
- Das Kondom muss richtig herum sein. Der aufgerollte Ring muss außen sein. Sonst lässt sich das Kondom nicht abrollen.
- Das Kondom hat an der Spitze eine kleine Kappe für das Sperma. Es darf keine Luft dort drin sein, sonst kann das Kondom kaputt gehen. Drücke die Kappe deshalb mit Daumen und Zeigefinger zusammen, damit keine Luft mehr drinnen ist.
- Setze das Kondom auf den Penis auf.



### 3. Abrollen

- Roll jetzt das Kondom über den steifen Penis.
- Wenn das nicht klappt, ist das Kondom falsch herum. Nimm dann ein neues Kondom, denn nur ein neues Kondom verhütet sicher.

---

## Was machst du nach dem Sex mit dem Kondom?

### 1. Nach dem Sex

- Zieh den Penis nach dem Sex aus der Vagina oder dem Po-Loch. Der Penis muss noch steif sein.
- Halte das Kondom beim Herausziehen mit Daumen und Zeigefinger am Penis fest. Das Kondom darf nicht abrutschen.



### 2. Wegwerfen

- Mach einen Knoten in das Kondom und wirf es in den Rest-Müll.
- Wirf das Kondom nie in die Toilette!



### **INFO: Wichtiges zum Kondom**

- Das Kondom muss gut passen.
- Benutze ein Kondom immer nur einmal!
- Auf der Verpackung muss das Sicherheitsmerkmal „CE“ stehen. Das steht für die Sicherheit der Kondome.
- Bewahre die Kondome kühl und trocken auf.
- Achte darauf, dass das Haltbarkeitsdatum nicht abgelaufen ist.



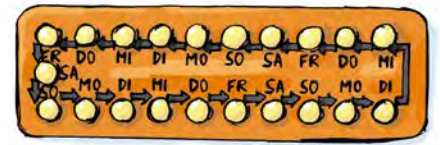
### **TIPP: Wenn der Penis schlaff wird**

- Der Penis wird manchmal beim Überziehen des Kondoms schlaff.
- Dann streichelt und küsst euch einfach weiter, bis der Penis wieder steif ist.
- Dann nehmt ihr ein neues Kondom und zieht es über den steifen Penis. Denn nur ein neues Kondom verhütet sicher.



# Pille

Die Pille ist ein Verhütungsmittel mit Hormonen.  
Die Hormone verhindern eine Schwangerschaft.



- Du brauchst ein Rezept von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt.
- Wenn du die Pille regelmäßig nimmst, verhütet sie sicher eine Schwangerschaft.
- Du nimmst zum Beispiel 3 Wochen lang jeden Tag um die gleiche Zeit eine Pille.
- Dann machst du eine Woche Pause. In dieser Zeit bekommst du eine Blutung. Die Pille wirkt auch in der Pause.
- Es gibt verschiedene Pillensorten. Sie werden unterschiedlich eingenommen.
- Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt berät dich, wie du die Pille einnehmen musst.

## Vorteile und Nachteile der Pille

### Vorteile



- Die Pille verhütet sicher eine Schwangerschaft, wenn du sie regelmäßig einnimmst.
- Die Blutung wird meistens schwächer.
- Ihr müsst beim Sex nicht an Verhütung denken.

### Nachteile



- Die Pille kann Nebenwirkungen haben. Zum Beispiel Übelkeit, Kopfschmerzen oder sehr selten eine Thrombose. Das ist ein Blutklumpen, der Adern verstopft. Frage dazu deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt.
- Die Pille schützt nicht vor Infektionen, die durch Sex übertragen werden (STI).
- Du musst jeden Tag daran denken, die Pille zu nehmen, sonst ist sie nicht sicher.

## **INFO: Wichtiges zur Pille**

- Nimmst du noch andere Medikamente? Dann sag das unbedingt deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt. Denn vielleicht wirkt die Pille dann nicht richtig.
- Wenn du die Pille nimmst, solltest du nicht rauchen. Das erhöht das Risiko für eine Thrombose. Thrombose ist ein kleiner Blutklumpen. Er verhindert, dass das Blut fließen kann und macht Schmerzen.
- Vielleicht musst du dich einmal übergeben oder hast Durchfall. Dann ist die Pille nicht mehr sicher. Benutze dann beim Sex in den nächsten Tagen unbedingt ein Kondom.
- Hast du die Pille mehr als 12 Stunden vergessen? Dann ist die Pille nicht mehr sicher. Benutze beim Sex auch hier unbedingt ein Kondom bis zur nächsten Monatsblutung.



## **TIPP: Wie du die Pille nicht vergisst**

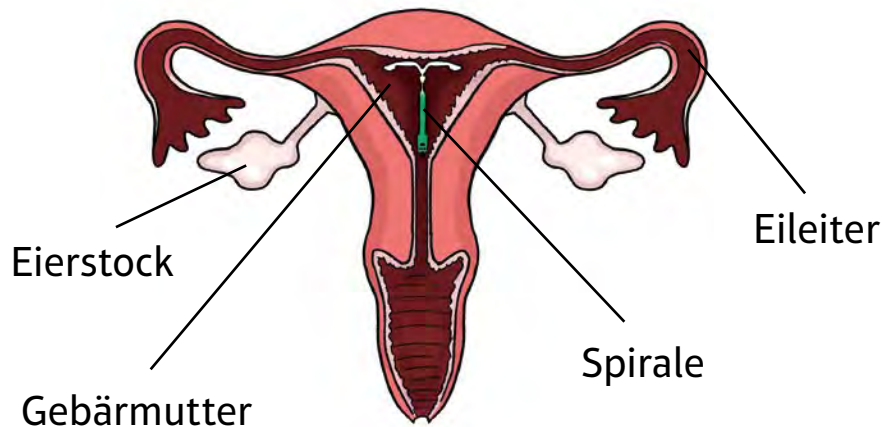
- Nimm die Pille immer zur gleichen Zeit, zum Beispiel nach dem Frühstück. Das Essen hat auch den Vorteil, dass dir von der Pille nicht übel wird.
- Stell dir im Handy den Wecker, um dich jeden Tag zu erinnern.



# Spirale

Die Spirale ist ein kleines Plastikteil. Du brauchst dafür ein Rezept. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt setzt die Spirale in die Gebärmutter ein.

- Es gibt 2 Arten von Spiralen: Hormon-Spiralen und Kupfer-Spiralen.
- Beide verhindern eine Schwangerschaft.
- Die Spirale kann 5 bis 8 Jahre in der Gebärmutter bleiben, je nach Art der Spirale.



## Vorteile und Nachteile der Spirale

### Vorteile



- Du musst nicht jeden Tag an die Verhütung denken.
- Die Spirale kann 5 bis 8 Jahre in der Gebärmutter bleiben, je nach Art der Spirale.

### Nachteile



- Das Einlegen der Spirale kann ein bisschen weh tun.
- Die Hormonspirale kann Nebenwirkungen haben, zum Beispiel anfangs Kopfschmerzen.
- Beide Spiralen schützen nicht vor Infektionen, die durch Sex übertragen werden (STI).

---

# Wie entscheide ich mich für ein Verhütungsmittel?

## Lass dich gut beraten

- Finde gemeinsam mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt heraus, welches Verhütungsmittel für dich am besten passt.
- Du kannst auch zu einer hierfür vorgesehenen Beratungsstelle gehen und dich dort informieren. Die Beratung ist vertraulich und meistens kostenlos.
- Oder sprich mit einer vertrauten Person.

## Du hast das Recht, selbst zu entscheiden

- Du hast das Recht, selbst zu entscheiden, ob du eine Schwangerschaft verhüten möchtest. Und welches Verhütungsmittel du dafür benutzt.
- Wichtig zu wissen: Du musst der Ärztin oder dem Arzt zeigen können, dass du die Informationen zu den Verhütungsmitteln verstanden hast. Und dass du weißt, wie du sie richtig anwendest. Dann kannst du selbst entscheiden, welches Verhütungsmittel du nutzt.
- Auch wichtig: Die Frauenärztin oder der Frauenarzt muss wissen, ob du mit dem ausgewählten Verhütungsmittel wirklich einverstanden bist.



# Pannen bei der Verhütung

Manchmal geht bei der Verhütung etwas schief. Zum Beispiel:

- Das Kondom geht beim Sex kaputt oder rutscht ab.
- Du vergisst die Pille.
- Du nimmst die Pille und musst dich kurz danach übergeben. Oder du hast Durchfall. Dann wirkt die Pille vielleicht nicht mehr.

Durch solche Pannen bei der Verhütung kann eine Frau schwanger werden.



## INFO: Im Notfall gibt es die „Pille danach“

- Bei Pannen gibt es die Notfall-Verhütung nach dem Sex. Viele nennen sie deshalb „Pille danach“.
- Sie ist nur für den Notfall gedacht.
- Die „Pille danach“ verhindert, dass die Frau schwanger wird.
- Du bekommst sie in der Apotheke.

### Warte nicht zu lang!

- Die Frau muss die Notfallverhütung so schnell wie möglich nehmen. Möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Sex.
- Auch später kannst du noch in die Apotheke gehen und dort nachfragen. Im Internet kannst du suchen, welche Apotheke Notdienst hat. Dort kannst du die „Pille danach“ auch nachts oder am Wochenende bekommen.
- Du kannst die Notfallverhütung ohne Rezept in der Apotheke bekommen. Mit Rezept von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt ist sie aber für dich kostenlos.

---

## Ungeplant schwanger – Was nun?

Ein Kind zu bekommen, ist eine große Verantwortung. Es gibt vieles zu organisieren und neu zu lernen. Wenn du ungeplant schwanger bist, lass dich auf jeden Fall beraten.



### **Bist du unsicher, wie du dich entscheiden sollst?**

Dann hast du sicher viele Fragen und Sorgen. Sprich mit einer vertrauten Person darüber oder lass dich in einer Schwangerschafts-Beratungsstelle beraten. Sie können dich bei deiner Entscheidung unterstützen.

**Möchtest du das Kind bekommen,** kannst du dich in der Schwangerschaft und bei der Erziehung unterstützen lassen. Das heißt auch Begleitete Elternschaft. Es ist ein Angebot für Eltern mit Lernschwierigkeiten. Dafür kannst du einen Antrag stellen. Wie das geht, kann dir eine Person in einer zuständigen Beratungsstelle sagen.

**Möchtest du die Schwangerschaft abbrechen,** dann musst du zuerst in eine anerkannte Schwangerschafts-Beratungsstelle gehen. Das steht so im Gesetz. In den ersten 12 Wochen ist ein Schwangerschaftsabbruch möglich. Den macht eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt. Nach den 12 Wochen ist ein Schwangerschaftsabbruch nur in besonderen Fällen möglich. Das musst du mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt besprechen.



**INFO: Hier kannst du nach  
Beratungsstellen suchen**



Auf dieser Internetseite findest du eine Beratungsstelle  
in deiner Nähe:

[www.loveline.de/beratungsstellensuche/beratungsstelle-finden](http://www.loveline.de/beratungsstellensuche/beratungsstelle-finden)



# Frage & Antwort

Nina, 18 Jahre, fragt:

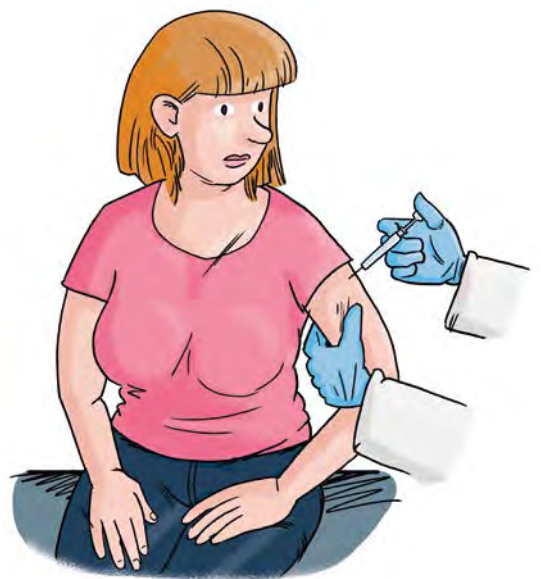
**Meine Freundin aus der Werkstatt bekommt die Drei-Monats-Spritze. Was ist das?**

herzfröh 2.0 antwortet:

Die Drei-Monats-Spritze ist ein Verhütungsmittel mit Hormonen. Eine Spritze schützt 3 Monate lang vor einer Schwangerschaft. Danach braucht es wieder eine neue Spritze. Die Drei-Monats-Spritze kann Nebenwirkungen haben. Sie können stärker sein als bei anderen Verhütungsmitteln mit Hormonen. Zum Beispiel: Es kann sein, dass du an Gewicht zunimmst. Oder dass die Knochen nicht mehr so fest sind. **Deshalb solltest du die Drei-Monats-Spritze nicht länger als 2 Jahre nehmen.**

Du darfst selbst entscheiden, ob du eine Schwangerschaft verhüten möchtest. Und welches Verhütungsmittel du benutzen möchtest. Das ist dein Recht.

Wichtig zu wissen: Die Ärztin oder der Arzt muss sicher sein, dass du alle Informationen verstanden hast. Und dass du reif genug bist, die Entscheidung für ein Verhütungsmittel selbst zu treffen. Mehr Infos dazu findest du auf Seite 12.



# Wer wir sind



**Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.**



**Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.**



**Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.**



**Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.**



**Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.**



**Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.**



**Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.**

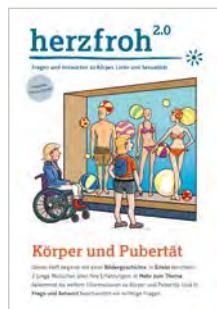


**Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.**



**Laura ist Sozialpädagogin in der WG.**

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



## Impressum

**herzfroh 2.0** ist vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU). 2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. **herzfroh 2.0** sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung. Mehr dazu unter [www.loveline.de/herzfroh](http://www.loveline.de/herzfroh).

Herausgeber von herzfroh 2.0 für Deutschland:  
 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),  
 Maarweg 149–161, 50825 Köln, [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de).  
 Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen  
 Redaktion: Sabine Goette und Laura Retznik, BIÖG (Deutschland)  
 sowie Daniel Kunz, HSLU (Schweiz)  
 Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Inga Schiffler)  
 Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel  
 Illustrationen: Diego Balli, Stans

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,  
 53340 Meckenheim | umweltbewusst produziert  
 Ausgabe: 4.50.03.26  
 Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.  
 Bestellung: BIÖG, 50819 Köln  
 Fax: 0221-8992-257  
 E-Mail: [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de)  
 Artikel-Nummer: 13200002  
 Alle Rechte vorbehalten.

**HSLU Hochschule Luzern**

