



Das erste Mal

Von Anfang an  
richtig verhüten

# Das erste Mal

Verliebt bis über beide Ohren – es gibt kaum etwas Schöneres. Und dann kommt irgendwann der Augenblick ... Auch wenn es nach außen niemand so richtig zeigt, Bammel vor dem ersten Mal hat jeder. Egal, ob Mädchen oder Junge.

Wann der richtige Zeitpunkt dafür ist? Wenn du und dein Freund bereit dazu seid. Sexualität gehört zum Leben und ist völlig normal. Wenn du nicht schwanger werden willst, müsst ihr richtig verhüten. Dieses kleine Heftchen zeigt euch die verschiedenen Möglichkeiten auf.



# Keine Angst vorm Frauenarzt

Willst du nicht ungewollt schwanger werden, sprich unbedingt vor dem ersten Mal mit deinem Freund über die Verhütung. Denke auch daran, dass es Krankheiten gibt, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden.

Einiges muss man also vorher wissen. Es braucht dir nicht peinlich zu sein, zu einem Frauenarzt zu gehen. Im Gegenteil: Das zeigt, dass du verantwortungsbewusst handelst. Gerne kannst du mit deinem Freund, deiner besten Freundin oder auch deiner Mutter zu uns kommen. Beim ersten Besuch findet nur ein Gespräch statt. Gemeinsam finden wir das für dich geeignete Verhütungsmittel heraus.

... Damit du auf der sicheren Seite bist.

Warten  
bis  
zur  
Hochzeit



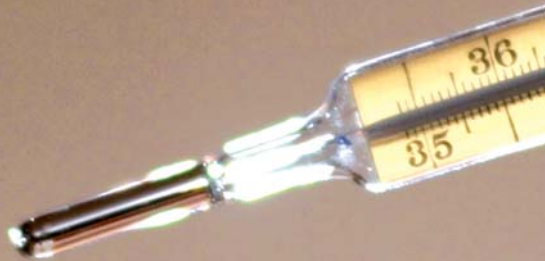
# Enthaltensam sein

Zweifelsohne die sicherste Verhütungsmethode, um sich vor Geschlechtskrankheiten oder einer ungewollten Schwangerschaft zu schützen. Die Entscheidung erfordert jedoch viel Liebe und Disziplin von dir und deinem Freund.

Bisher habe ich noch keine junge Frau in meiner Sprechstunde kennen gelernt, die sich für diesen Weg entschieden hat.

Aus dem Grund stellen wir dir auf den nächsten Seiten natürliche, mechanische und hormonelle Verhütungsmethoden vor. Einige sind sehr sicher, andere weniger. Nach unserem Gespräch entscheidest du, welche Form für dich die richtige ist.

37°C



# Natürliche Verhütung

Jede Frau ist nur wenige Tage im Monat fruchtbar. Um nicht ungewollt schwanger zu werden, dürft ihr in dieser Zeit nicht ohne Schutz miteinander schlafen. An den unfruchtbaren Tagen ist Sex ohne Verhütung möglich. Nur, wann sind welche Tage?

Um natürlich zu verhüten, brauchst du ein Fieberthermometer. Deine Körpertemperatur steigt nach dem Eisprung um  $0,5^{\circ}\text{C}$ . Das kriegst du raus, indem du jeden Morgen um die gleiche Zeit misst.

**Vorteil:** Du brauchst keine Hormone zu nehmen.

**Zu bedenken:** Du musst deinen Monatszyklus genau kennen. Täglich Temperatur messen, erfordert viel Disziplin. Spontan miteinander schlafen geht nicht.

Gummi



# Kondom

Das Kondom schützt prima vor Geschlechtskrankheiten, vor einer Schwangerschaft aber nur mittelmäßig. Es kann reißen oder abrutschen.

Der „Gummi“ verlangt einige Übung von deinem Freund: Das Kondom wird über den steifen Penis gezogen und verhindert, dass beim Samenerguss Sperma in die Scheide gelangt. Danach muss der Penis in noch steifem Zustand aus der Scheide

gezogen und das Kondom dabei festgehalten werden.

**Vorteil:** Schutz vor Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten; gut mit der Pille zu kombinieren.

**Zu bedenken:** Nur dein Freund verhütet. Du musst dich auf ihn verlassen können.

Regel-  
mäßig  
einnehmen



# Pille

Die Mikropille gehört zu den sichersten und beliebtesten Verhütungsmethoden. Angeglichen an deinen natürlichen Zyklus enthält die Pille zwei Hormone: Östrogen und Gestagen. Diese hemmen den Eisprung (Ovulation) und verhindern so eine Schwangerschaft. Die Pille eignet sich für jede gesunde Frau, ein Mindestalter gibt es nicht.

**Vorteil:** Regelmäßig eingenommen, bist du vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt.

**Zu bedenken:** Die Pille eignet sich nicht für starke Raucherinnen, stark übergewichtige Frauen und stillende Mütter.

# Minipille

Die Minipille enthält nur ein Hormon, das Gestagen. Sie muss jeden Tag, ohne Pause, eingenommen werden. Mit ihr hast du keine Regelblutung mehr.

**Vorteil:** Geeignet für starke Raucherinnen und stillende Mütter.

**Zu bedenken:** Die Minipille muss auf drei Stunden genau eingenommen werden. Sie erfordert große Disziplin.

Rund  
oder ein  
Piks



# Hormonring

Der Hormonring lässt sich wie ein Tampon in die Scheide einführen und verbleibt dort für drei Wochen. Wie die Pille enthält er die Hormone Östrogen und Gestagen und verhindert dadurch den Eisprung. In der Woche ohne Ring setzt die Regel ein.

**Vorteil:** Sehr zuverlässig. Das „dauernd an die Verhütung denken“ fällt weg. Erbrechen, Durchfall oder Antibiotika beeinträchtigen die Sicherheit nicht.

**Zu bedenken:** Du musst den Ring selbst in die Scheide einführen. Er kann sich wie ein Fremdkörper anfühlen und beim Sex spürbar sein.

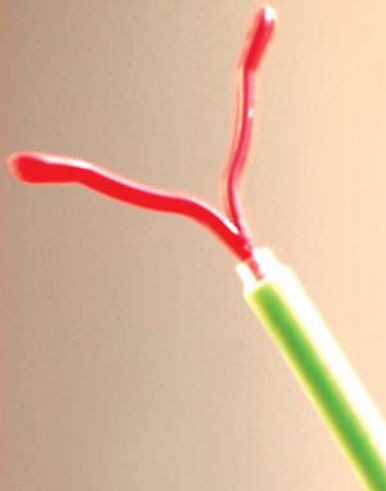
# Drei-Monatsspritze

Die Drei-Monatsspritze enthält nur ein Hormon, das Gestagen. Es wird in den Po-Muskel gespritzt und schützt drei Monate vor einer Schwangerschaft. Du hast keine Regelblutung. Nach drei Monaten erhältst du die nächste Spritze.

**Vorteil:** Du musst nicht dauernd über Verhütung nachdenken. Die Spritze wirkt zwölf Wochen. Erbrechen, Durchfall oder Antibiotika beeinträchtigen die Sicherheit nicht.

**Zu bedenken:** Du kannst zunehmen. Zwischenblutungen sind möglich.

Ein-  
gelegt



# Kupferspirale

Die Spirale wird in die Gebärmutter eingelegt und verhütet so eine Schwangerschaft. Sie enthält keine Hormone und wird etwa nach drei Jahren ausgewechselt.

**Vorteil:** Keine Hormone. Keine Einnahmefehler wie bei der Pille möglich.

**Zu bedenken:** Sie kann die Blutung verlängern und verstärken. Die Spirale eignet sich nicht für Frauen, die noch keine Kinder entbunden haben.

# Hormonspirale

Sie besteht aus weichem Kunststoff, sieht wie ein streichholzgroßes **T** aus und enthält nur ein Hormon, das Gestagen. Sie verbindet die Vorteile der Minipille und der Spirale. Du hast keine Regelblutung.

**Vorteil:** Sicherer Schutz über 5 Jahre. Sehr gut verträglich.

**Zu bedenken:** Für sehr junge Frauen nicht geeignet, da die Gebärmutter für die Spirale noch zu klein ist.

# Wichtig zu wissen

Bis zu deinem 18. Lebensjahr musst du für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel wie die Pille oder den Hormonring nichts bezahlen. Vom 18. bis zum 20. Lebensjahr fällt nur die Rezeptgebühr an.

Etwas vergessen, was hier nicht beantwortet worden ist? Bitte einfach fragen! Danke für dein Vertrauen.





# Dr. Kai Dittmann

F r a u e n a r z t

Castra Regina Ärztehaus  
Bahnhofstraße 24 · 93047 Regensburg

Telefon: 0941 56 03 31

[praxis@frauenarzt-dittmann.de](mailto:praxis@frauenarzt-dittmann.de)

[www.frauenarzt-dittmann.de](http://www.frauenarzt-dittmann.de)

Dieses Heft ist nur für unsere Patientinnen gedacht –  
nicht zur Weitergabe an Dritte!