

Sex und Verhütung

Wenn du Sex haben willst, gibt es einiges zu beachten. Wenn ihr während der fruchtbaren Tage ungeschützt Sex habt, kann es zu einer ungewollten Schwangerschaft kommen. Tage zählen oder Aufpassen ist extrem unsicher. Es gibt eine große Auswahl an modernen und sicheren Verhütungsmethoden. Besprecht vor dem Sex, welche Verhütung am besten zu euch passt! Wenn du Medikamente nimmst, besprich mögliche Wechselwirkungen mit der Ärztin/dem Arzt. Wenn's juckt und brennt, geht zum/r Hautarzt/ärztin bzw. Frauenarzt/ärztin.

oegf.at/wissen/methoden.html

1

Die Regel bleibt aus...

Ihr hattet Sex und habt nicht verhütet. Die Regelblutung bleibt aus, die Ursache dafür kann sein:

- Die Regel ist unregelmäßig mit verschiedenen langen Zyklen,
- Krankheit, Aufregung und Stress können Verzögerungen bewirken
- Du bist vielleicht schwanger.

Um Gewissheit zu haben, mach ca. 14 Tage nach dem Sex einen Schwangerschaftstest. Den gibt es rezeptfrei in der Apotheke oder Drogerie. Wenn der Test positiv und die Schwangerschaft ungewollt ist, ist es wichtig, bald eine Entscheidung zu treffen. Hol' dir Rat und Hilfe bei Personen, denen du vertraust oder in einer Beratungsstelle.

2

DIE PILLE

verhindert das Reifen der Eizelle und damit den Eisprung. Du beginnst am ersten Tag der Regel mit der Pilleneinnahme und nimmst an 21 Tagen jeweils eine Pille. Nach sieben Tagen Pillenpause (in der du auch geschützt bist) beginnst du dann mit der nächsten Packung. Es gibt auch Arten, bei denen du an 28 Tagen je eine Pille nimmst und danach ohne Pause eine neue Packung beginnst. Die Pille musst du täglich einnehmen. Stell dir am besten an deinem Handy ein Erinnerungssignal oder nimm sie bei täglich wiederkehrenden Tätigkeiten (wie Kämmen, Zähneputzen). Die Pille schützt euch nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

3

SOS Verhütungspanne

- Durchfall/Erbrechen bis vier Stunden nach der Pilleneinnahme: Du musst die Einnahme innerhalb von 12 Stunden nach der vorherigen Einnahme wiederholen.
- Vergessen: Du musst die vergessene Pille innerhalb von 12 Stunden nachnehmen. Z.B.: Du hast die letzte Pille gestern um 8 Uhr genommen. Heute um 8 Uhr hast du darauf vergessen. Du kannst sie bis heute 20 Uhr nachnehmen. Wenn du erst später daran denkst, verhütet ihr bis zum Beginn der nächsten Pillenpackung zusätzlich (Pille weiternehmen) mit Kondomen. Sex ohne Kondom nach Vergessen: Du kannst die „Pille danach“ nehmen.

oegf.at/wissen/notfall.html

4

DER VERHÜTUNGSRING

ist ein dünner, weicher etwa 5 cm großer Kunststoffring, der wie die Pille den Eisprung verhindert. Du drückst den Ring zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und führst ihn mit gewaschenen Händen in deine Scheide. Nach drei Wochen entfernst du den Ring und eine Blutung tritt ein. Eine Woche später setzt du einen neuen Ring ein. Bei erstmaliger Anwendung müsst ihr die ersten sieben Tage mit Kondomen verhüten. Durchfall und Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung nicht. Der Ring ist beim Sex nicht zu spüren. Der Verhütungsring schützt euch nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

5

SOS Verhütungspanne

- Der Ring ist aus der Scheide gerutscht (wegen Tamponwechsel, Geschlechtsverkehr, Verstopfung): Du wäschst ihn mit lauwarmen Wasser ab und setzt ihn sofort wieder ein. Wenn du den Ring innerhalb von drei Stunden wieder einsetzt, bist du noch immer geschützt.
- Der Ring war mehr als drei Stunden außerhalb der Scheide: Du setzt den Ring ein und ihr müsst die nächsten sieben Tage mit Kondomen verhüten.
- Die Ring-Pause war länger als sieben Tage: Du setzt einen neuen Ring ein, ihr müsst die nächsten sieben Tage mit Kondomen verhüten.

6

SOS Verhütungspanne

firstlove.at
oegf.at

VWGRAFIK
DRUCKFREIGABE

Impressum:
Österreichische Gesellschaft
für Familienplanung (ÖGF), buero@oegf.at



österreichische gesellschaft für
familienplanung

Mit Unterstützung von

Frauen^{MA57}
StaDtWien

bmfj
BUNDESMINISTERIUM FÜR
FAMILIEN UND JUGEND

20000/04/17

DAS VERHÜTUNGSPFLASTER

verhindert den Eisprung wie die Pille. Du klebst das 4,5 x 4,5 cm große Pflaster am ersten Tag der Regel auf Po, Bauch, Schulter oder Oberarm, aber nicht auf die Brust. Deine Haut soll sauber, unbehaart und trocken sein. Sieben Tage später später entfernst du es und klebst ein neues Pflaster an einer anderen Stelle auf. Nach drei Wochen machst du eine Woche Pflaster-Pause, während der eine Blutung eintritt. Danach beginnst du mit einem neuen Pflasterzyklus. Durchfall und Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung nicht – ebenso nicht Baden, Duschen, Sport oder Sauna. Das Verhütungspflaster schützt euch nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

7

SOS Verhütungspanne

- Du hast vergessen nach der Pflasterpause einen neuen Pflasterzyklus zu beginnen: Du klebst ein neues und ihr verhütet sieben Tage mit Kondomen.
- Du hast den Pflasterwechsel mehr als 48 Stunden versäumt: Du beginnst mit einem neuen Pflasterzyklus und ihr benutzt sieben Tage Kondome.
- Das Pflaster hat sich abgelöst, hält nicht mehr, du hast auf den Wechsel vergessen und du hast es innerhalb von 24 Stunden bemerkt: Du klebst sofort ein neues Pflaster. Wenn du es erst später bemerkt hast, beginnst du einen neuen Pflasterzyklus und ihr verhütet sieben Tage mit Kondomen.

8

DAS KONDOM

ist eine dünne Hülle, die das Sperma auffängt. Es wird über den Penis gezogen, bevor dieser die Scheide berührt. Öffne die Packung, drück' die Spitze (Reservoir) des Kondoms zusammen, damit keine Luft mehr drin ist. Zieh' (falls vorhanden) die Vorhaut zurück und roll' das Kondom über den steifen Penis. Nach der Ejakulation zieh' den noch steifen Penis aus der Scheide, wobei du das Kondom am Penisansatz festhältst. Üb/t bei der Selbstbefriedigung oder beim Petting. Achtet beim Kauf auf Ablaufdatum und CE-Prüfzeichen! Es gibt unterschiedliche Penis- und somit auch unterschiedliche Kondomgrößen. Das Kondom schützt auch vor sexuell übertragbare Infektionen.

www.kondom-berater.de

9

SOS Verhütungspanne

- Du hast das Kondom verkehrt (mit der Rolle nach innen) abgerollt, beim Auspacken beschädigt, längere Zeit der Hitze ausgesetzt oder im Geldbörserl herumgetragen: Nimm ein neues Kondom!
- Vaseline und Scheidenzäpfchen können das Kondom beschädigen. Der Verhütungsschutz geht damit verloren. Deshalb nur Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis verwenden!
- Das Kondom ist abgerutscht oder gerissen: Du kannst schwanger werden und solltest so schnell wie möglich die „Pille danach“ einnehmen. Überlegt, warum das Kondom gerissen ist, um den Fehler in Zukunft zu vermeiden.

10

Exit bei Verhütungspannen

Zur Zeit des Eisprungs kann ein geplatztes Kondom, Sex ohne Verhütung, aber auch eine vergessene Pilleneinnahme zur Schwangerschaft führen. Da Spermazellen 5 bis 7 Tage fähig sind, eine Eizelle zu befruchten, und eine reife Eizelle 12 bis 24 Stunden befruchtet werden kann, ist besonders die Zeit vor dem Eisprung heikel. In allen Fällen, in denen du nicht sicher bist, ob deine Verhütung funktioniert hat, kannst du mit der „Pille danach“ nachverhüten. Die „Pille danach“ verschiebt den Eisprung und bewirkt keinen Schwangerschaftsabbruch. Für den Rest des Zyklus müsst ihr als Schutz Kondome verwenden.

11

DIE „PILLE-DANACH“

Du nimmst die „Pille-danach“ am besten so schnell wie möglich (bis max. 72 – 120 Stunden) nach dem Sex. Bei Durchfall oder Erbrechen binnen drei Stunden, nimm eine neue „Pille-danach“. Es gibt 2 Arten rezeptfrei in der Apotheke. Deine Monatsblutung sollte zum üblichen Zeitpunkt (+/-5 Tage) kommen und wie immer sein. Wenn sie anders als normal ist oder ausbleibt, mach einen Schwangerschaftstest. Die „Pille-danach“ ist nur für den Notfall und nicht als normales Verhütungsmittel gedacht. Bei häufigen Pannen solltest du deine bisher verwendete Methode wechseln.

oegf.at/wissen/notfall.html

12

LIEBER
SICHER
LIEBEN

VWGRAFIK
DRUCKFREIGABE

Der Verhütungsschummler