

**SEX & TIPPS**

# GEMEINSAM VERHÜTEN

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- #02 Warum muss man eigentlich verhüten?
- #04 Richtig verhüten von Anfang an
- #04 Kondom & Pille = ein Partner-Projekt
- #05 Drei typische Verhütungsirrtümer
- #06 Verhütungsmethoden
- #08 Verhütungs-Quiz: Wie gut wisst ihr Bescheid?
- #10 Achtung Risiko!
- #11 So bringst du Verhütung ins Spiel
- #12 „Hilfe, jetzt ist doch was passiert...“ – Was nun?
- #13 Infos & Beratung

## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

**Kommissarischer Direktor:** Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
www.bzga.de  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** GettyImages

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
**Auflage:** 7.300.10.20  
**Bestellnummer:** 13066007

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

# WARUM MUSS MAN EIGENTLICH VERHÜTEN?

**Wenn du unter 18 Jahre alt bist, sind deine Eltern für dich verantwortlich.**

Sicher machen sie sich Gedanken darüber, ob du verhütet. Vielleicht wollen sie mit dir darüber sprechen. Wenn du dich gut auskennst und weißt, was du tust, werden sie wahrscheinlich beruhigt sein und dir vertrauen.

**Wieso geht das Mädchen und Jungen etwas an?**

Wenn man Sex mit dem anderen Geschlecht hat und nicht verhütet, kann man schon sehr früh Mutter oder Vater werden. Also wenn ein Mädchen mit einem Jungen Sex hat.

Wenn man Sex mit dem gleichen Geschlecht hat, muss man sich keine Gedanken über die Verhütung einer Schwangerschaft machen. Also wenn ein Mädchen Sex mit einem Mädchen oder ein Junge Sex mit einem Jungen hat.

**Menstruation (Monatsblutung) und Ejakulation (Samenerguss) – so entstehen Kinder!**

Eine Schwangerschaft entsteht, wenn Spermazellen aus dem Penis durch die Vagina (Scheide) und die Gebärmutter in die Eileiter gelangen und dort auf eine Eizelle treffen. Eizelle und Spermazelle verschmelzen miteinander. Damit ist die Eizelle befruchtet und wandert in die Gebärmutter, um sich dort einzunisten.

**Eine Schwangerschaft beginnt.** Mädchen können schwanger werden, sobald sie ihren ersten Eisprung hatten. Das kann schon vor der ersten Menstruation (Monatsblutung) der Fall sein!

**Mädchen können also schwanger werden, wenn sie ihre Menstruation (Monatsblutung) noch gar nicht hatten.**

Jungen, die einen Samenerguss haben, können Kinder zeugen. Denn ihre Samenflüssigkeit enthält Millionen von Spermazellen (Spermien), die in den Hoden gebildet werden.

**Tipp:** Auf [LOVELINE.de](https://www.loveLINE.de) findest du mehr zum Thema. Schau unter > Verhütung im Kapitel > Fruchtbarkeit.

**Der weibliche Zyklus**

Als Zyklus bezeichnet man einen Kreislauf oder ein Ereignis, das regelmäßig wiederkehrt. Der weibliche Zyklus ist die Zeit zwischen dem ersten Tag der Menstruation (Monatsblutung) und dem letzten Tag vor der nächsten Menstruation (Monatsblutung). Bei einem Zyklus von 28 Tagen liegt der Eisprung etwa in der Mitte. Er kann aber auch ein paar Tage früher oder später stattfinden.

**Wann kann ein Mädchen schwanger werden?**

In der Zeit des Eisprungs ist die Wahrscheinlichkeit am größten. Wann das ist, lässt sich jedoch nie genau vorhersagen: Der Eisprung kann sich durch Aufregung, Stress, Krankheiten, Reisen oder Gewichtsschwankungen verschieben.

**Nach dem Eisprung bleibt die Eizelle dann für rund 24 Stunden befruchtungsfähig.** Aber Vorsicht: Spermazellen können bis zu sieben Tage in der Gebärmutter oder im Eileiter überleben und auf die Eizelle „warten“. Menstruation (Monatsblutung) und Eisprung lassen sich also nie genau vorhersagen! Und die Spermazellen können „warten“! **Also solltest du an allen Tagen sorgfältig und sicher verhüten.**

**Sind Sex und Geschlechtsverkehr eigentlich das Gleiche?**

Nicht ganz: „Geschlechtsverkehr“ heißt, dass der Penis in die Vagina (Scheide) oder in den Po eingeführt wird. „Sex“ bedeutet noch mehr: neben Geschlechtsverkehr zum Beispiel auch Petting, Oralsex oder Selbstbefriedigung.



# RICHTIG VERHÜTEN VON ANFANG AN

Damit ein Mädchen nicht schwanger wird, gibt es zwei besonders für Jugendliche geeignete und sichere Verhütungsmethoden:

- ✚ Jungen können ein Kondom benutzen. So können ihre Spermien nicht in den weiblichen Körper gelangen.
- ✚ Mädchen können die „Pille“ nehmen. Die Hormone in der Pille hemmen den Eisprung und verändern die Schleimhaut in der Gebärmutter. So können die Spermien weder in die Gebärmutter eindringen noch kann sich dort ein befruchtetes Ei einnisten.

Es gibt aber auch noch andere Verhütungsmittel für Mädchen und Frauen: z.B. das Verhütungspflaster, den Vaginalring, die Hormonspirale oder das Diaphragma. **Du hast die Wahl.** Mehr darüber erfährst du auf [LOVELINE.de!](http://LOVELINE.de)

# KONDOM & PILLE = EIN PARTNER-PROJEKT

Mit Verhütung sollten sich Mädchen und Jungen auskennen. Nur dann können sie gemeinsam entscheiden.

- ✚ Für Jungen ist es wichtig, zu wissen, wie man ein Kondom benutzt und welches am besten passt. Das Kondom schützt vor ungewollten Schwangerschaften und HIV. Es senkt zusätzlich das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) wie Chlamydien oder Tripper anzustecken.
- ✚ Für Mädchen ist es wichtig, die verschiedenen Verhütungsmethoden für Frauen zu kennen. Keines dieser Mittel schützt vor HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) – auch die Pille nicht. Nutze hierfür Kondome.

# DREI TYPISCHE VERHÜTUNGS- IRRTÜRMER

## Verhüten – so macht ihr gemeinsame Sache!

Informiert euch gemeinsam über Verhütungsmittel. Einigt euch darauf, welche(s) ihr benutzen wollt. Manchmal gibt es Startschwierigkeiten. Vielleicht kommt ihr nicht mit dem Kondom klar. Oder das Mädchen trägt die Pille nicht. Sprecht darüber, statt euch allein damit herumzuquälen!

## Irrtum Nr. 1:

Beim ersten Mal kann nichts passieren! Falsch. Auch beim ersten Mal können Jungen ein Kind zeugen und Mädchen schwanger werden – **sogar schon vor der ersten Periode!** Ihr müsst also von Anfang an verhüten.

## Irrtum Nr. 2:

Für die Schwangerschaftsverhütung sind Mädchen verantwortlich. Von wegen! Jeder Junge, der mit einem

Mädchen Sex hat, kann Vater werden. **Also sind Jungs genauso für die Verhütung einer Schwangerschaft verantwortlich.** Denn falls sie Vater werden, müssen sie sich genauso um das Kind kümmern wie die Mutter – auch finanziell.

## Irrtum Nr. 3:

Erfahrene Lover passen schon auf... „Keine Sorge, ich mache rechtzeitig einen Rückzieher...“ – einer der größten Irrtümer überhaupt! Den Penis angeblich kurz vor dem Samenerguss herauszuziehen, ist keine Verhütungsmethode! Erstens klappt das selten, denn Lust kann man nicht kontrollieren. **Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Sperma enthalten.** Erfahrene Lover erkennt man daran, dass sie das Kondom immer vor dem ersten Eindringen überziehen.

# VERHÜTUNGS- METHODEN



## KONDOME

### VORTEILE

- das einzige Verhütungsmittel für Männer
- **schützen gleichzeitig vor HIV** und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken
- fast überall erhältlich
- **kann man immer dabei haben**
- keine Nebenwirkungen
- keine gesundheitlichen Einschränkungen
- preiswert

### NACHTEILE

- können das Liebespiel unterbrechen
- die richtige **Anwendung muss man erst üben**

### BESONDERHEITEN

- wer eine **Latex-Allergie** hat, kann Kondome aus Kunststoff (Polyurethan) nehmen
- vor dem ersten Mal ausprobieren, welche Größe passt!
- Gleitmittel müssen wasserlöslich sein; Kondome also nicht mit Cremes, Vaseline oder Öl verwenden: **Fett kann das Kondom kaputt machen**

### TIPPS

- **Kondom festhalten, wenn du den Penis aus der Vagina (Scheide) ziehst** – es könnte sonst in der Vagina (Scheide) stecken bleiben
- nach dem Abstreifen das Kondom kurz untersuchen; falls es beschädigt oder kaputt ist, kann man z. B. die „Pille danach“ besorgen

## PILLE

- **das sicherste, am häufigsten verwendete Verhütungsmittel** für Mädchen und Frauen
- wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt verschrieben
- kostenlos bis zum 22. Geburtstag (die gesetzliche Krankenkasse bezahlt); ab dem 18. Lebensjahr fallen maximal 10€ Rezeptgebühr an

**Kostenlos bis zum 22. Geburtstag!**

- **schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen wie HIV**
- ist nicht spontan einsetzbar – die erste Einnahme muss man planen
- kann Nebenwirkungen haben, z. B. Gewichtszunahme, Brustspannen oder Kopfschmerzen

- die erste Pille nimmt man am ersten Tag der Monatsblutung – sie schützt ab dem ersten Tag der Einnahme
- rechtzeitig ein neues Rezept besorgen
- bestimmte Medikamente oder Durchfall/Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung – dann muss man **zusätzlich mit Kondomen verhüten**

**Schützt ab der ersten Einnahme**

- **Pille immer zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen**, z. B. morgens oder abends
- Pille dort hinlegen, wo man sie immer sieht, z. B. neben den Wecker oder Zahnputzbecher
- sich vom Handy erinnern lassen

# VERHÜTUNGS- QUIZ

## WIE GUT WISST IHR BESCHIED?

Ihr wisst nicht genau, wie ihr Verhütung zur Sprache bringen könnt?

Löst doch einfach dieses Quiz zusammen!

### 1. Woran erkennt man, ob ein Kondom zuverlässig verhütet?

- A am Haltbarkeitsdatum
- B an der Farbe
- C am Prüfzeichen (z. B. CE-Zeichen) und/oder Qualitätssiegel auf der Packung
- D das weiß man erst nach 9 Monaten genau

### 2. Wer muss aufpassen, dass ein Mädchen nicht ungewollt schwanger wird?

- A die Eltern
- B die Lehrerinnen und Lehrer
- C der Junge
- D das Mädchen

### 3. Warum ist es in einer Partnerschaft wichtig, über Verhütung zu sprechen?

- A weil das so schön aufregend ist
- B weil Verhütung beide etwas angeht
- C weil sich sonst jeder auf den anderen verlässt – und dann womöglich keiner von beiden verhütet
- D weil das zu einer verantwortungsvollen Beziehung dazugehört

### 4. Was macht man am besten, wenn das Kondom beim Sex abgerutscht oder geplatzt ist?

- A man beschwert sich beim Kondomhersteller
- B man diskutiert darüber, wer Schuld hat
- C man versteckt sich unter der Bettdecke
- D beide kümmern sich darum, dass das Mädchen möglichst schnell die „Pille danach“ einnimmt

**Tipp:** Bei manchen Fragen sind mehrere Antworten richtig.

### 5. Worauf muss man beim Petting achten?

- A dass der Penis nicht zu nahe an die Vagina (Scheide) kommt
- B dass die Zimmertür abgeschlossen ist
- C dass beide auf jeden Fall ihre Jeans anbehalten
- D dass man nicht mit feuchtem Sperma an den Fingern den Vaginaeingang (Scheideneingang) streichelt, denn schon ein kleines Tröpfchen Samenflüssigkeit kann für eine Schwangerschaft ausreichen

### 6. Was genau ist ein „Lust- oder Sehnsuchts tropfen“?

- A ein alkoholfreies Getränk für frisch Verliebte
- B eine klare geschmeidige Flüssigkeit, die bei sexuell erregten Jungen und Männern schon vor dem Samenerguss an der Eichel aus der Harnröhre kommt und Samenzellen enthalten kann
- C ein Serum aus der Apotheke, das die Lust steigert
- D ein homöopathisches Verhütungsmittel



## Sex spontan?

### Nur mit Kondom!

Bei One-Night-Stands bist du nur mit Kondomen vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Außerdem schützen Kondome vor HIV und senken das Risiko, dass du dich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ansteckst.

### Vorsicht deshalb bei Sprüchen wie:

- ✘ „Ist okay, nur noch ein bisschen ohne ...“
- ✘ „Ich pass schon auf, keine Angst ...“
- ✘ „Ich habe gerade meine unfruchtbaren Tage.“
- ✘ „Keine Sorge, ich nehm' die Pille.“

**Verzichte lieber auf Geschlechtsverkehr, bevor du es ohne Kondom machst!**

Die richtigen Antworten für das Verhütungs-Quiz sind:  
1 A+C, 2 C+D, 3 B+C+D,  
4 D, 5 A+D, 6 B

# ACHTUNG, RISIKO!

## Die Situation: Lust-Attacke

Du bist heftig verknallt oder hast plötzlich totale Lust auf Sex?

### Das ist verantwortungsvoll:

- ✚ Du hast ein Kondom dabei, wie immer.

### Das ist riskant:

- ✚ Du denkst, dass die Lust dich so heftig sowieso nie erwischen kann. Oder du glaubst, dass „schon nichts passieren wird“.

## Die Situation: Partylaune

Die Party ist super, deine Stimmung bestens. Du traust dich, jemanden anzusprechen, den du noch nicht so gut kennst. Aber wie regelst du nun die Verhütung mit der/dem sexy Unbekannten?

### Das ist verantwortungsvoll:

- ✚ Du bist auf alles vorbereitet. Auf Partys und im Urlaub hast du immer ein Kondom dabei.

### Das ist riskant:

- ✚ Du gibst dich dem Sex gedankenlos hin und verzichtest auf Verhütung. Wenn du Pech hast, hast du dir eine sexuell übertragbare Infektion (STI) eingefangen, wirst ungeplant schwanger oder Vater.

## Die Situation: Du kannst nicht Nein sagen.

Ihr habt euch gerade kennengelernt und knutscht heftig herum. Plötzlich will die oder der andere mehr ... du aber eigentlich noch nicht.

### Das ist verantwortungsvoll:

- ✚ Du nimmst deine innere Stimme ernst. Du sagst klar und deutlich, dass du nicht willst! Wenn ihr wirklich gut zusammenpasst, wird deine Partnerin oder dein Partner das auch respektieren!

### Das ist riskant:

- ✚ Du ignorierst deine Gefühle. Später fühlst du dich hilflos oder ausgeliefert. Den Sex kannst du nicht mehr genießen. In solchen Momenten auch noch an Verhütung zu denken, ist schwer.

# SO BRINGST DU VERHÜTUNG INS SPIEL

**Tu es:** Nimm das Kondom raus, pack es aus und zieh es dir oder deinem Partner über! Oder du sprichst die Sache an. Manchmal muss man sich auch einfach durchsetzen.

### Ansprechen:

- ✚ Hast du Kondome dabei?
- ✚ Lass uns mal eben noch eine Sache klären ...
- ✚ Zeig mal, wie die (Kondome) aussehen.
- ✚ Lass mal auspacken.
- ✚ Nehmen wir dein oder mein Kondom?
- ✚ Sag mal, wer von uns zieht (jetzt) eigentlich das Kondom über?

### Durchsetzen:

- ✚ Ich will echt nicht jetzt schon Mutter oder Vater werden!
- ✚ Ich habe meine Prinzipien – ohne Kondom läuft bei mir gar nichts!
- ✚ Sorry, ich zieh mich jetzt an! Ich will nicht schwanger werden.
- ✚ Sorry, aber ohne Gummi läuft nichts! Ich will keinen Tripper oder eine andere STI.

### Shopping-Tipp:

Schmalere Kondome gibt es nicht in jeder Drogerie. Du kannst sie im Internet bestellen. Schmale Kondome sind zum Beispiel:

- ✚ Amor Young (49 mm)
- ✚ on! little tiger (49 mm)
- ✚ worlds best – slim line (49 mm)
- ✚ Erotim slimfit (49 mm)

\* Die genannten Marken sind nur Beispiele und keine Werbung für das Produkt. Weitere Infos auch unter [LOVELINE.de](https://www.loveline.de).

**Übrigens:** „Kondom oder kein Sex!“ – Mädchen oder auch Jungen, die ihren Partner schon mal vor diese Wahl gestellt haben, sagen: Jungs benutzen lieber ein Kondom, als zu verzichten.

# „HILFE, WAS NUN?“

## JETZT IST DOCH WAS PASSIERT ...“ –

**Kondom geplatzt, Pille vergessen oder Angst, dass die Pille nicht wirkt: Es kann immer mal etwas mit der Verhütung schiefgehen. Auch eine Verhütungspanne geht euch beide an.**

Jetzt muss es nämlich schnell gehen – denn es besteht das Risiko einer Schwangerschaft. Für solche Notfälle gibt es die „Pille danach“.

Ist die Panne schon länger her? Befürchtet ihr, dass etwas passiert ist? Dann wendet euch an eine Schwangerschaftsberatungsstelle: Hier bekommt ihr hilfreiche Informationen und Unterstützung (siehe rechte Seite).

Wenn du älter als 14 bist, hat deine Ärztin oder dein Arzt eine Schweigepflicht: Sie oder er darf deinen Eltern keine Auskunft geben, wenn du das nicht willst. Die Schweigepflicht gilt, wenn du deine Entscheidungen schon allein treffen kannst und verstehst, welche Auswirkungen sie haben. Davon überzeugen sich Ärztin oder Arzt im Gespräch mit dir. Mehr über deine Rechte erfährst du in **SEX & TIPPS – Meine Rechte**.

#12 **SEX & TIPPS**

**Für den Notfall: die „Pille danach“**

Die „Pille danach“ enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhüten – also verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – am besten in den ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Du kannst dir aber auch bei deiner Ärztin oder deinem Arzt ein Rezept verschreiben lassen. Wenn du kein Rezept hast, trägst du die Kosten selbst. Mehr Infos zur „Pille danach“ findest du unter [www.loveLine.de](http://www.loveLine.de).

## Schwangerschaftstest

Deine Menstruation (Monatsblutung) ist ausgeblieben? In der Apotheke oder Drogerie kann man einen Schwangerschaftstest kaufen. Oder du gehst direkt zur Frauenärztin, zum Frauenarzt oder in eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Das hat drei Vorteile: Der Test ist in der Regel kostenlos, er funktioniert sicher und du kannst das Ergebnis mit jemandem besprechen. Mehr Informationen auch auf [www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de).

# INFOS & BERATUNG



## ... zur Verhütung

Wende dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt. Man findet sie auch unter dem Fachwort „Gynäkologin / Gynäkologe“.

## ... zur Sexualität und Partnerschaft

Anonyme und kostenlose Beratung bekommst du bei diesen Beratungsstellen:

- # Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- # Deutscher Caritasverband
- # Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- # Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- # Diakonisches Werk
- # donum vitae
- # pro familia
- # Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- # Gesundheitsämter

## ... bei Kummer und Sorgen

Anonyme und kostenlose Beratung am Telefon bietet die „Nummer gegen Kummer“: [www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de) oder 0800/111 0 333. Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr.

Viele interessante Infos findest du unter [www.loveLine.de](http://www.loveLine.de).

Dort kannst du auch kostenlos Broschüren bestellen oder downloaden, z. B.:

- # **Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer**
- # **Aufregende Jahre – Jules Tagebuch**  
Ein 16-jähriges Mädchen erzählt über die Pubertät
- # **SEX & TIPPS** – Kurzinformationen für Jugendliche zu weiteren Themen

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:

BzGA, 50819 Köln  
oder: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.loveLine.de](http://www.loveLine.de)

GEMEINSAM VERHÜTEN #13



## Wie funktioniert Verhütung?



## Wie schütze ich mich vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor Geschlechtskrankheiten?

Es kann sein, dass du dir diese **FRAGEN** stellst und vielleicht auch schon einige **ANTWORTEN** kennst. In dieser Broschüre erfährst du Fakten zu verschiedenen Verhütungsmethoden, wie man das Thema **VERHÜTUNG** gut besprechen kann und warum es beide angeht!

**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir deine BZgA**