



Wenn es zum ersten Mal richtig gefunkt hat.

Empfängnisverhütung bei Jungen und Mädchen.

„Wenn Du mich liebst, würdest Du Dich nicht so anstellen“, nörgelt Jochen genervt, dreht sich von ihr weg und starrt gelangweilt Löcher an die Decke. Steffi ist sauer, vor allem aber enttäuscht. Sie kennt Jochen nun schon seit einem Jahr und mag ihn wirklich sehr, aber erpressen lassen will sie sich nicht. „Oder bin ich vielleicht doch zu verklemmt“, geht es Steffi durch den Kopf.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für das berühmte „Erste Mal“?

Genau genommen gibt es den richtigen Zeitpunkt für das „Erste Mal“ gar nicht. Denn viele Menschen finden es in unserer offenen Zeit völlig normal, wenn sich Jugendliche schon früh mit dem Thema Sexualität befassen. Und in der Tat ist eine sorgfältige Aufklärung und die bewusste Auseinandersetzung mit der körperlichen Liebe bereits ein guter Schutz vor einem unliebsamen „Volltreffer“. Andererseits gilt es vielerorts noch als unmoralisch, ja verwerflich, wenn zwei miteinander schlafen, ohne sich ihrer Liebe sicher zu sein. Einfach mal so.

Es gibt also kein Patentrezept für den richtigen Augenblick und letztendlich muss jeder selbst entscheiden, wann der große Moment gekommen ist. Denn eines gilt für alle gleichermaßen: Das „Erste Mal“ ist ein privates Weltereignis. Im Guten wie im Schlechten.

Sexualität bedeutet Verantwortung.

Dass „es immer nur den anderen“ passiert, ist eine Binsenweisheit und hat leider noch nie funktioniert. Wer sich also reif genug fühlt, mit einem anderen Menschen zu schlafen, sollte sich auch über die möglichen Folgen der körperlichen Liebe im Klaren sein. Denn gerade in der Zeit von AIDS und zu vielen ungewollten Schwangerschaften ist es wichtig, sich rechtzeitig Gedanken um die Verhütung zu machen – und das ist keineswegs unromantisch. Im Gegenteil. Das gemeinsame Ausschuchen und Ausprobieren verschiedener Kondome kann beispielsweise sehr viel Spaß machen und auch das Vertrauen zueinander stärken.

Deshalb übergeht das Thema Verhütung nicht einfach, weil es Euch vielleicht peinlich oder unangenehm ist. Dafür ist dieser Aspekt der Sexualität viel zu wichtig, vielleicht sogar lebenswichtig. Und einfach „Aufpassen“ nutzt ebenso wenig wie Besserwisserei: Besprecht also vorher mit Freund oder Freundin, welches Verhütungsmittel ihr benutzen möchtet, denn wenn man den Wunsch verspürt, miteinander zu schlafen, gibt es nichts, was einem peinlich sein sollte.

Wie verhütet Du richtig und welches Verhütungsmittel ist das Beste für Dich?

Für Mädchen ist der Besuch beim Arzt oder in einer Beratungsstelle in jedem Fall das beste. Und keine Sorge: in einem ganz vertraulichen Gespräch wird das passende Verhütungsmittel speziell für Dich ausgesucht. Damit Ihr aber vorweg schon mal einen Einblick in „die Welt der Verhüterlis“ bekommt, haben wir die gängigsten hier aufgelistet:

Sehr sicher: die Pille

Die Pille verhindert durch die Einnahme abgestimmter Hormone den monatlichen Eisprung, so dass die Samenzelle erst gar kein zu befruchtendes Ei finden kann. Diese Art der Verhütung erfordert etwas Disziplin, da die Pille täglich eingenommen werden muss. Besonders bei Raucherinnen kann es zu schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen. Sie ist deshalb nur auf ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich.

Ziemlich sicher: das Diaphragma

Das Diaphragma ist ein biegsamer Ring, der mit einer Gummimembran überspannt ist. Er wird auf der Innenseite mit einem samenabtötenden Gel bestrichen und vor dem Geschlechtsverkehr vor den Gebärmuttermund gesetzt. So haben die Samenzellen von vornherein keine Chance, in die Gebärmutter zu kommen. Das Diaphragma gibt es in verschiedenen Größen und muss individuell vom Frauenarzt angepasst werden.

Ebenfalls sicher: die Spirale

Die Spirale ist ein zwei bis drei Zentimeter kleines und mit einem Kupferdraht umwickeltes Kunststoffgebilde. Sie gibt in kleinen Mengen Kupfer oder auch Hormone ab, die so auf die Samenzellen und die Gebärmutter-schleimhaut einwirken, dass sich kein befruchtetes Ei einnisten kann. Wegen der erhöhten Ausstoßungsrate ist die Spirale für junge Mädchen jedoch weniger geeignet, da Unterleibsentzündungen eine häufige Folge sein können. Die Spirale wird nur durch den Frauenarzt eingesetzt.

Auch noch sicher: das Kondom

Das Kondom ist ein dünner Gummischutz, der wie eine zweite Haut über das steife Glied gestreift wird. In einem Reservoir im oberen Abschnitt des Kondoms wird der Samen schließlich aufgefangen. Nach dem Orgasmus muss das Kondom noch vor dem Erschlaffen des Gliedes aus der Scheide gezogen werden. Die Sicherheit ist stark von einer richtigen Handhabung abhängig.

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann und schützt als einziges vor AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Du kannst Kondome problemlos in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder an Tankstellen kaufen.

Unsicher: die Basaltemperatur-Methode

Über die gemessene Körpertemperatur können die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung bestimmt werden, denn durch das Gelbkörperhormon geht die Temperatur nach dem Eisprung ein wenig in die Höhe. Täglich muss vor dem Aufstehen zur immer selben Zeit die Temperatur gemessen und in ein Kurvenblatt eingetragen werden. Allerdings können Anspannung, Erkältung oder Klimawechsel die Werte beeinträchtigen bzw. verfälschen. Auch muss die Periode sehr regelmäßig sein. Diese Art der Verhütung nimmt eine Menge Zeit in Anspruch und erfordert vor allem eiserne Disziplin.

Sehr unsicher: Schaumzäpfchen

Die handelsüblichen Zäpfchen oder Gels bilden in der Scheide einen zähen Schleim, der die Samenfäden abtötet oder ihre Beweglichkeit einschränkt. Da die Zäpfchen ihre Wirkung aber erst bei einer entsprechenden Körperwärme entfalten, müssen sie mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt und vor jedem weiteren Geschlechtsverkehr muss ein neues benutzt werden. Schaumzäpfchen oder Gels gibt es rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Warenhäusern.

Gefährlich: der Koitus interruptus

Aufpassen ist keine Verhütungsmethode. Denn bereits vor dem eigentlichen Samenerguss können schon Samenzellen in die Scheide gelangen und eine Eizelle befruchten. Zudem ist die Angst, den richtigen Zeitpunkt der Unterbrechung nicht zu verpassen, auf die Dauer ziemlich stimmungstötend.

Falls Du einen Rat brauchst, frage Deinen Hausarzt, Kinder- und Jugendarzt oder Gynäkologen.

Natürlich können nicht alle Deine Fragen zur Partnerschaft oder Verhütung in dieser Information angesprochen werden. Aber jeder Arzt bzw. jede Ärztin hat ein offenes Ohr für Dich und berät Dich gerne und umfassend. Es ist selbstverständlich, dass alle Ärzte oder Beratungsstellen unter der Schweigepflicht stehen und somit auch niemandem, auch nicht Deinen Eltern, irgendetwas von Dir erzählen. Durch einen kurzen Blick in die regionalen Zeitungen und ins Telefonbuch findest Du am leichtesten die passende Adresse, vielleicht sogar vor Deiner eigenen Haustüre.