

Ganz intim

Mein Körper – Unsere Verhütung



**Stadt
Wien**



wien.gv.at

Inhalt

1	Willkommen.....	8
1.1	Ein paar Worte vorweg.....	8
1.2	Wer wir sind.....	8
1.3	Impressum.....	9
2	Lerne deinen Körper kennen.....	10
2.1	Das Wichtigste zuerst.....	10
2.2	Die weiblichen Geschlechtsorgane im Überblick.....	11
2.3	Die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane: Die Vulva.....	11
	Die Vulva.....	11
	Venushügel.....	11
	Äußere Vulva-Lippen.....	11
	Innere Vulva-Lippen.....	12
	Klitoris – größer als viele bisher dachten.....	12
	Vorhof der Vagina.....	13
	Öffnung der Vagina und das Hymen.....	13
2.4	Was es sonst noch zu entdecken gibt.....	14
	Große Vorhof-Drüsen.....	14
	Paraurethral-Drüsen.....	15
	Ausgang der Harnröhre, Damm und Fourchette.....	15
2.5	Die Rolle der Klitoris.....	15
	Was wir heute über die Klitoris wissen.....	16
	Aufbau und Lage der Klitoris.....	17
2.6	Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane.....	18
	Vagina.....	18
	Gebärmutter und Gebärmutter-Hals.....	19
	Eileiter und Eierstöcke.....	19
2.7	Alles rund um den Zyklus.....	20
	Der Menstruations-Zyklus einfach erklärt.....	20
	Starke Regelschmerzen ernst nehmen.....	21

Wann ist man fruchtbar?	21
Wie entsteht eine Schwangerschaft?	22
Bin ich schwanger?	23
3 Sexualität ist vielfältig	24
3.1 Was bedeutet Sexualität?	24
3.2 Nur JA heißt JA.....	25
4 Verhüten – aber wie?	26
4.1 Welche Verhütung passt zu mir?	26
Wie oft hast du Sex? Hast du einen Kinderwunsch?	27
Welche Methode passt zu dir?	27
Welche gesundheitlichen Themen sind dir wichtig?	28
Wo bekommt man das Verhütungsmittel?	28
Was kostet Verhütung?	28
4.2 Wirksamkeit: Was schützt vor einer Schwangerschaft?	29
4.3 Verhütungsmittel im Überblick	31
5 Verhütung mit Hormonen	33
5.1 So wirken Hormone?	33
Wie wirken Hormone bei Menschen mit Übergewicht/Mehrgewicht?	34
Vertragen sich Rauchen und Hormone?	34
Löst die Pille Krebs aus?	34
5.2 Wirkstoff und Wirkung	34
Wie wirkt Gestagen?	34
Wie wirkt Östrogen?	35
5.3 Hormon-Spirale.....	35
Verwendung	36
Vorteile und mögliche Nachteile der Hormon-Spirale.....	36
Wie wirksam ist die Spirale?	37
Was musst du im Notfall tun?	37
Für wen ist die Spirale weniger geeignet?.....	38
5.4 Pille	38
Die Kombinations-Pille: Verwendung, Vor- und Nachteile.....	39

Vor- und Nachteile der Kombinations-Pille	40
Die Gestagen-Pille & Mini-Pille: Verwendung, Vor- und Nachteile.....	41
Vor- und Nachteile der Gestagen-Pille & Mini-Pille	42
Wie wirksam ist die Pille?	43
Was musst du im Notfall tun?	43
Für wen ist die Pille weniger geeignet?.....	43
Wo bekommst du die Pille?	44
5.5 Verhütungs-Ring	44
Verwendung	44
Vorteile und Nachteile des Verhütungs-Rings	45
Wie wirksam ist der Ring?	46
Was musst du im Notfall tun?	46
Für wen ist der Verhütungs-Ring weniger geeignet?	47
Wo bekommst du den Ring?	47
5.6 Verhütungs-Pflaster.....	47
Verwendung	47
Vorteile und Nachteile des Verhütungs-Pflasters	48
Wie wirksam ist das Pflaster?	49
Was musst du im Notfall tun?	49
Für wen ist das Verhütungs-Pflaster weniger geeignet?	49
Wo bekommst du das Pflaster?	49
5.7 Hormon-Stäbchen.....	49
Verwendung	50
Vorteile und Nachteile des Hormon-Stäbchens.....	50
Wie wirksam ist das Hormon-Stäbchen?	51
Was musst du im Notfall tun?	52
Für wen ist das Hormon-Stäbchen weniger geeignet?	52
Wo bekommst du das Stäbchen?	52
5.8 Dreimonats-Spritze	52
Verwendung	52
Vorteile und mögliche Nachteile der Dreimonats-Spritze	53
Wie wirksam ist die Spritze?	54

Was musst du im Notfall tun?	54
Für wen ist die Dreimonats-Spritze weniger geeignet?	54
6 Verhütung ohne Hormone	55
6.1 So wirken hormonfreie Verhütungsmittel	55
6.2 Kupfer-Spirale	55
Verwendung	56
Vorteile und Nachteile der Kupfer-Spirale	57
Wie wirksam ist die Spirale?	58
Was musst du im Notfall tun?	58
Für wen ist die Kupfer-Spirale weniger geeignet?	58
Wo bekommst du die Spirale?	59
6.3 Diaphragma	59
Verwendung	60
Vorteile und Nachteile des Diaphragmas	61
Wie wirksam ist das Diaphragma?	62
Was musst du im Notfall tun?	63
Für wen ist das Diaphragma weniger geeignet?	63
Wo bekommst du das Diaphragma?	63
6.4 Kondom für den Mann	63
Verwendung	63
Vorteile und Nachteile des Kondoms	64
Wie wirksam ist das Kondom?	65
Was musst du im Notfall tun?	65
Für wen ist das Kondom weniger geeignet?	66
Wo bekommst du das Kondom?	66
6.5 Kondom für die Frau	66
Verwendung	67
Vorteile und Nachteile des Frauen-Kondoms	68
Wie wirksam ist das Frauen-Kondom?	69
Wo bekommst du das Frauen-Kondom?	69
6.6 Selbst-Beobachtung des Körpers	69
Temperatur-Methode	70

Schleim-Methode.....	70
Beobachtung des Muttermundes	71
Kalender-Methode	71
Vorteile und Nachteile der Selbst-Beobachtung	72
Wie wirksam ist die Beobachtungs-Methode?	72
6.7 Sterilisation	72
Sterilisation bei der Frau	73
Sterilisation beim Mann	74
7 Keine Verhütungs-Methoden	76
7.1 Verhütungs-Irrtümer.....	76
7.2 Coitus Interruptus.....	76
7.3 Stillen.....	76
Warum ist Stillen keine Verhütungsmethode?	76
Welche Verhütungsmittel sind für die Stillzeit geeignet?	77
8 Notfall-Verhütung	78
8.1 Pille danach	78
Verwendung	79
Wo bekommst du die Pille danach?	80
8.2 Spirale danach	80
9 Ungewollt schwanger – was tun?	81
9.1 Abbruch einer ungewollten Schwangerschaft.....	82
9.2 Anonyme Geburt	82
9.3 Babyklappe oder Babynest.....	82
10 Untersuchung bei der Frauenärztin und beim Frauenarzt	83
10.1 Wann ist ein Besuch sinnvoll?	83
Tipps für deinen Termin.....	83
10.2 Deine Rechte: Was du als Patientin wissen solltest.....	84
11 Sexuell übertragbare Infektionen.....	84
11.1 Wie kannst du dich schützen?.....	84
11.2 Sexuell übertragbare Infektionen, die man melden muss.....	85
11.3 Sexuell übertragbare Infektionen, die man nicht melden muss.....	85

12	Beratungs-Einrichtungen in Wien	87
12.1	Beratung für Jugendliche	87
12.2	Verhütungs-Beratung.....	87
12.3	Sexualität, Partner*innenschaft, Familie	88
12.4	Hilfe bei Gewalt.....	89
12.5	Schwangerschafts-Abbruch.....	89
12.6	Anonyme Geburt, Babynest, Adoption	90
12.7	Beschwerden über eine Gesundheitseinrichtung.....	90
12.8	Informative Webseiten zum Weiterlesen.....	90

1 Willkommen



1.1 Ein paar Worte vorweg

Liebe Leser*innen!

Wir alle möchten eine erfüllte Sexualität haben. Dafür sollten wir wissen, wie man sich vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Aber genauso wichtig ist, dass wir einen positiven Blick auf unseren Körper haben. Und wir sollten wissen, wie die weiblichen Geschlechtsorgane funktionieren.

Viele Mädchen und Frauen wissen nur wenig über ihren Intim-Bereich und darüber, wie die weiblichen Geschlechtsorgane funktionieren. Dabei stellen sich oft Fragen wie:

- Was ist der Menstruations-Zyklus?
- Wann ist der Eisprung?
- Welche Aufgabe hat die Klitoris?

Außerdem geht es hier um Verhütung: Wie wirken Verhütungsmittel? Wie werden sie angewendet? Welche Vor- und Nachteile haben sie? Außerdem findest du Informationen zu den Kosten und zur Wirksamkeit der einzelnen Methoden. Grundsätzlich gilt: Verhütung betrifft alle Menschen!

Dein Team vom Wiener Programm für Frauengesundheit

1.2 Wer wir sind

Das Wiener Programm für Frauengesundheit gibt es seit 1998. Die Stadt Wien setzt sich damit für die Gesundheit von Frauen und Mädchen ein. Bereits die Frauenbewegung der 1970er-Jahre forderte Selbstbestimmung für Frauen. Viele Frauen kämpften für ihre Rechte und für

eine bessere medizinische Versorgung. Sie wollten selbst über ihren Körper und über ihr Leben entscheiden und auf Probleme von Frauen aufmerksam machen.

Heute arbeitet das Wiener Programm für Frauengesundheit mit vielen Organisationen und Fachleuten zusammen. Es entwickelt Angebote für das Wiener Gesundheitssystem. Viele erfolgreiche Projekte werden auch in anderen Regionen übernommen.

Das Programm befasst sich mit Themen, die die Gesundheit von Frauen betreffen. Dazu gehören zum Beispiel Verhütung, Schwangerschaft, die Wechseljahre und psychische Gesundheit. Viele Dinge beeinflussen die Gesundheit von Frauen. Deshalb thematisieren wir Armut, Einsamkeit oder Gewalt gegen Frauen. Und Themen, über die oft nicht gesprochen wird, wie zum Beispiel Mobbing gegen Frauen mit hohem Gewicht; auch das Einkommen, die Arbeit, die Familie und andere Lebensbedingungen beeinflussen die Gesundheit von Frauen. Viele Frauen kümmern sich neben ihrem Beruf um Kinder oder um andere Familienmitglieder. Das kann zu Stress und gesundheitlichen Problemen führen.

Das Wiener Programm für Frauengesundheit möchte Frauen mit guter Information unterstützen. Dafür erstellt es Informationsmaterialien, organisiert Veranstaltungen und bietet Schulungen für Fachkräfte an. Wenn du mehr erfahren möchtest, folge diesem Link: wien.gv.at/frauengesundheit.wien.at

1.3 Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin

Frauengesundheit Wien / Wiener Programm für Frauengesundheit
Stadt Wien – Strategische Gesundheitsversorgung, Brigittenauer Lände 50–54/2/5
1200 Wien
Telefon: 01 4000 84 200

Leitung: Kristina Hametner

Projektleitung & Redaktion: Daniela Thurner, Alexandra Grasl-Akkilic

Gestaltung: Jessica Gaspar

Fotorechte: Hilde Atalanta – The Vulva Gallery, BZgA, Jessica Gaspar, istockphoto.com, medintim.de, shutterstock.com, stock.adobe.com

Stand: August 2026

Broschüren-Service

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auf unserer Webseite heruntergeladen werden: [Publikationen zum Thema Frauengesundheit - Stadt Wien](#)

Gedruckte Broschüren und Infokarten können kostenlos bestellt werden:

E-Mail: frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

Telefon: 01 4000 84 200

Website: wien.gv.at/frauengesundheit.wien.at

Auf unserer Website gibt es den Bereich „Schwerpunkte“. Dort findest du viele Informationen zu unserer Arbeit, unseren Projekten und zu Frauengesundheits-Themen.

2 Lerne deinen Körper kennen



2.1 Das Wichtigste zuerst

Der weibliche Körper verändert sich im Laufe des Lebens immer wieder. Viele Vorgänge im Körper hängen mit den Hormonen, dem Zyklus und den Geschlechtsorganen zusammen. Den eigenen Körper zu kennen kann helfen, Veränderungen besser zu verstehen und Beschwerden früh wahrzunehmen. Hier findest du Informationen über die weiblichen Geschlechtsorgane, ihre Funktionen und den Menstruationszyklus.

Viele Mädchen und Frauen wissen sehr wenig über ihren Intim-Bereich. Manche schämen sich für alle Themen, die mit dem Intim-Bereich zu tun haben. Andere finden ihn sogar eklig.

Das ist sehr verständlich. Denn schon in den Bezeichnungen für weibliche Geschlechtsorgane steckt oft das Wort „Scham“: Schamhügel, Schamhaare, Schamlippen. Der ganze Intim-Bereich wird oft als „die Scham“ bezeichnet. Wir verwenden hier neutrale Begriffe:

- Venushügel statt Schamhügel
- Genitalhaare oder Intim-Behaarung statt Schamhaare
- Äußere und innere Vulva-Lippen statt Schamlippen
- Vulva oder Intim-Bereich statt Scham
- Hymen statt Jungfern-Häutchen
- Vagina statt Scheide

Die Geschlechtsorgane sind nicht immer eindeutig weiblich oder eindeutig männlich. Das ist bei etwa 1,7 Prozent der Menschen so. Das nennt man Inter-Sexualität. Inter-Sexualität ist keine Krankheit. Intersexuelle Menschen sind vollkommen gesund. Es kommt auch vor, dass für Menschen das Geschlecht nicht passt, mit dem sie geboren wurden. So kann es sein, dass sich eine Person mit Penis als Mädchen fühlt.

Für Informationen zu Intersexualität und Geschlechtsidentität folge diesen Links:

wien.gv.at/zusammenleben/intersexualitaet

wien.gv.at/zusammenleben/transgender-personen

2.2 Die weiblichen Geschlechtsorgane im Überblick

Jede Vulva sieht anders aus. Es gibt unterschiedliche Farben und Größen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Immer mehr Menschen rasieren ihre Intim-Behaarung. Dadurch sieht man die Vulva. Das hat leider dazu geführt, dass es jetzt Vorstellungen gibt, wie eine „schöne“ Vulva ausschaun muss. Deswegen lassen einige Menschen zum Beispiel ihre Vulva-Lippen bei einer Operation verändern. Diese Operationen sind mit einem großen Risiko verbunden.

Die Vulva hat einen Geruch. Er hängt zum Beispiel von der Ernährung oder dem Zyklus ab. Wenn die Vulva unangenehm riecht, bedeutet das meistens, dass etwas nicht stimmt. Du kannst zum Beispiel eine Krankheit haben und solltest unbedingt zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Am besten pflegst du deinen Intim-Bereich 1-mal am Tag mit warmem Wasser. Dafür verwendest du deine Hand.

Man unterscheidet zwischen äußeren und inneren Geschlechtsorganen.

2.3 Die äußeren weiblichen Geschlechtsorgane: Die Vulva

Die Vulva

Die äußeren Geschlechtsorgane bezeichnet man als Vulva. Zu den äußeren Geschlechtsorganen gehören der Venushügel, die äußeren und die inneren Vulva-Lippen, die Klitoris und der Vorhof der Vagina, in dem sich das Hymen befindet.

Venushügel

Das ist die Erhebung, die wie ein kleiner Hügel aussieht. Dort wachsen normalerweise ab der Pubertät die Genitalhaare.

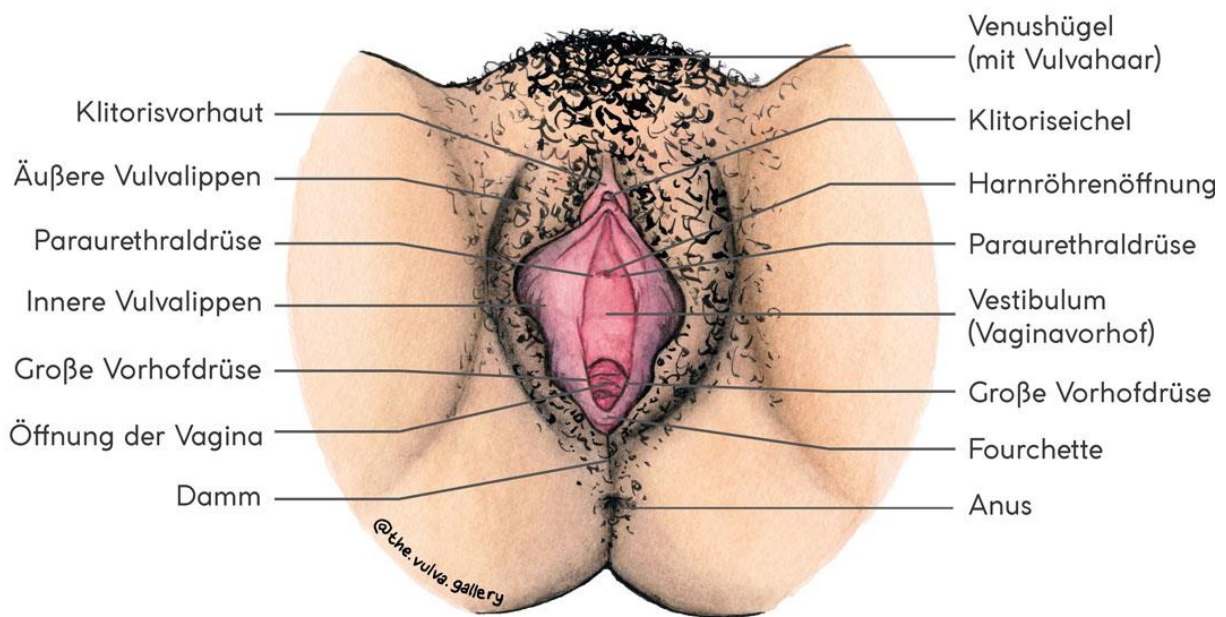
Äußere Vulva-Lippen

Das sind 2 dickere Hautfalten. Sie beginnen unterhalb des Venushügels und gehen bis zum Damm. Der Damm ist der Bereich zwischen den äußeren Geschlechtsorganen und dem Anus. Die äußeren Vulva-Lippen sind normalerweise behaart und enthalten Fett-Gewebe. Sie verdecken und schützen die Klitoris und die Öffnung zur Vagina.

Innere Vulva-Lippen

Das sind 2 dünnere Hautfalten. Sie sind leicht faltig und nicht behaart. Sie enthalten kein Fett-Gewebe. Auch die inneren Vulva-Lippen schützen die Klitoris und die Öffnung der Vagina.

Die inneren Vulva-Lippen können sehr unterschiedliche Farben haben: von hellrosa bis dunkelbraun. Sie können dunkler werden, wenn man älter wird. Das hat mit den Hormonen zu tun.



Eine Vulva von unten. © Hilde Atlanta – The Vulva Gallery.

Klitoris – größer als viele bisher dachten

Von der Klitoris sieht man nur ein kleines Stück, die Klitoris-Eichel. Sie wird auch Kitzler genannt. Die Klitoris-Eichel kann man mit der Eichel des Penis vergleichen, also mit der Penis-Spitze. Viele Menschen denken, dass dies die gesamte Klitoris ist. Aber das ist nur ein kleiner Teil davon. Tatsächlich liegt der größte Teil der Klitoris im Inneren des Körpers. Die Klitoris enthält mehrere tausend Nerven und ist deshalb besonders empfindlich. Neue Untersuchungen zeigen, dass sich die Nerven der Klitoris weit verzweigen und nicht nur die Klitoris-Eichel, sondern auch die Klitoris-Vorhaut, die Vulva-Lippen und den Venushügel versorgen. Zum Schutz wird die Klitoris-Eichel von der Klitoris-Vorhaut bedeckt.

Über die Klitoris gibt es noch viele offene Fragen. Zum Beispiel weiß man noch wenig darüber, wie sie sich in der Pubertät, während einer Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder im

Laufe des Menstruationszyklus verändert. Diese Fragen sollen in Zukunft weiter erforscht werden.

Vorhof der Vagina

Das ist der Teil zwischen den inneren Vulva-Lippen. Dort sind der Ausgang der Harnröhre und die Öffnung der Vagina. Außerdem findet man dort die Ausgänge der Vorhof-Drüsen. Diese Drüsen befeuchten die Öffnung der Vagina.

Öffnung der Vagina und das Hymen

Knapp unter dem Ausgang der Harnröhre ist die Öffnung der Vagina. Dort befindet sich das Hymen. Früher hat man „Jungfern-Häutchen“ dazu gesagt.

Das Hymen ist eine dünne Schleimhaut-Falte zwischen Vulva und Vagina. Es umrandet die Öffnung der Vagina, aber verschließt sie nicht. Das Hymen ist weich, dehnbar und in der Mitte offen. Es schaut bei jedem Menschen anders aus, es gibt verschiedene Formen und Größen.

Bei manchen Frauen verschließt das Hymen die Vagina. Das ist aber sehr selten. Es wird meistens bemerkt, wenn ein Mädchen das erste Mal die Menstruation bekommt: Das Blut kann nicht herausfließen. Dann muss das Hymen bei einer Operation aufgeschnitten werden.

Achtung, das stimmt nicht!

Es gibt **keinen** Zusammenhang zwischen dem Hymen und dem veralteten Konzept von „Jungfräulichkeit“! Daher ist der Begriff „Jungfern-Häutchen“ falsch. Das Hymen ist **keine** gespannte Haut, die die Vagina verschließt. Das Hymen kann daher beim ersten Sex **nicht** durchstoßen werden.

Die meisten Frauen bluten beim ersten Sex nicht. Es kann eine Blutung geben, wenn die Schleimhaut in der Vagina verletzt wird oder wenn das Hymen etwas einreißt.



Blume: Dieses Hymen sieht ein bisschen aus wie eine Nelke mit winzigen, gewellten Blättern.



Kein Hymen: Manche Menschen haben kein Hymen.



Welle: Das Hymen hat einen gewellten Rand.



Sieb: Das Hymen hat viele kleine Löcher.



Kleines Loch: Man sieht ein sehr kleines Loch.



Ring: Das Hymen bildet einen Ring um die Öffnung der Vagina.



Fächer: Das Hymen sieht aus wie ein offener Fächer. Es ist mit der Oberseite der Vagina-Öffnung verbunden, aber bedeckt die Öffnung nicht ganz.



Geteilt: Das Hymen hat 2 Teile.



Kein Loch: Das Hymen hat keine Öffnung. Es bedeckt die Öffnung der Vagina.

Verschiedene Formen des Hymens. © Hilde Atlanta – The Vulva Gallery.

2.4 Was es sonst noch zu entdecken gibt

Große Vorhof-Drüsen

Diese Geschlechts-Drüsen gibt es zwei Mal: rechts und links neben der Öffnung der Vagina. Wenn die Frau erregt ist, kommt aus den Drüsen eine schleimartige Flüssigkeit. Dadurch wird die Vagina feucht. Die Menge dieser Flüssigkeit ist bei jeder Frau unterschiedlich. Manche Frauen werden nur wenig oder auch gar nicht feucht. Das kann auch vorkommen, obwohl die Frau sehr erregt ist. Bestimmte Dinge haben Einfluss auf die Menge der Flüssigkeit, zum Beispiel: Pille, Hormone, Stillen, Alter, bestimmte Medikamente, Rauchen und wie viel Wasser man trinkt.

Achtung, nicht verwechseln: Der Gebärmutter-Hals gibt täglich Schleim ab. Das kann bis zu 1 Teelöffel pro Tag sein. Dieser Schleim fließt durch die Vagina ab, das nennt man Ausfluss. Der Schleim sorgt für eine saure Umgebung in der Vagina. So ist die Gebärmutter vor Krankheits-Erregern geschützt.

Der Schleim verändert sich im Laufe des Zyklus. Er bekommt eine andere Farbe und fühlt sich anders an. So kannst du feststellen, wann der Eisprung stattfindet. Mehr Infos dazu findest du im Kapitel „Schleim-Methode“.

Es ist also völlig normal, wenn du in der Unterhose weiße Flecken vom Ausfluss hast. Wenn du gesund bist, riecht der Ausfluss nicht. Wenn sich der Geruch verändert, solltest du zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen.

Paraurethral-Drüsen

Diese Geschlechts-Drüsen haben mehrere Ausgänge. Teilweise gehen die Ausgänge in die Harnröhre. Weitere Ausgänge liegen rechts und links außen neben der Öffnung der Harnröhre (siehe Bild [Die Klitoris und die Vulva zusammen](#)).

Die Drüsen können Flüssigkeit abgeben. Die Flüssigkeit kann in den Vorhof der Vagina fließen oder sprühen, wenn die Frau einen Orgasmus hat. Das passiert aber nicht immer und nicht bei allen Frauen. Die Drüsen werden durch einen Bereich in der Vagina angeregt, den man G-Punkt nennt. Er ist etwa 5 cm von der Öffnung der Vagina entfernt. Eigentlich ist es aber eher eine Fläche und kein Punkt.

Ausgang der Harnröhre, Damm und Fourchette

Der Ausgang der Harnröhre ist zwischen der Klitoris-Eichel und der Öffnung der Vagina. Viele Menschen denken, dass der Urin aus der Klitoris-Eichel kommt. Aber sie hat keine Öffnung. Der Urin kommt aus der Harnröhre.

Der Damm ist der Bereich zwischen Anus und den äußeren Geschlechtsorganen.

Die Fourchette ist eine Hautfalte am hinteren Rand der Vulva. Dort treffen die inneren Vulva-Lippen zusammen.

2.5 Die Rolle der Klitoris

Die Klitoris ist nur dafür da, dass man Lust empfindet. Sie ist bei jedem Orgasmus beteiligt. Sie hat keine andere Funktion. In der Gesellschaft ist es lange Zeit nur darum gegangen, dass Männer sexuell befriedigt sind. Deshalb hat sich die Wissenschaft bis jetzt fast nicht mit der Klitoris beschäftigt. Auch viele Mädchen und Frauen wissen nur wenig darüber.

Früher dachte man, es gibt zwei Arten von Orgasmen: einen durch die Klitoris und einen durch die Vagina. Heute weiß man, dass diese Einteilung zu einfach ist. Für viele Frauen ist die Klitoris-Eichel sehr wichtig, um einen Orgasmus zu bekommen. Sie ist besonders empfindlich, weil sie mehrere tausend Nervenenden enthält. Manche Frauen erleben durch Berührung in der Vagina einen Orgasmus. Auch daran ist die Klitoris beteiligt. Die Klitoris besteht nämlich nicht nur aus der von außen sichtbaren Klitoris-Eichel. Der größte Teil der Klitoris liegt im Inneren des Körpers. Diese inneren Teile liegen nahe an der Vagina. Deshalb hängt auch ein Orgasmus, der durch Berührung in der Vagina ausgelöst wird, mit der Klitoris zusammen.

Wenige Frauen können zum Orgasmus kommen, wenn nur die Vagina berührt wird. Denn in der Vagina gibt es nur wenige Nerven-Enden. Die meisten Frauen brauchen für einen Orgasmus auch die Klitoris.



Der Handspiegel ist ein tolles Werkzeug, um den eigenen Körper zu erkunden. Die Klitoris-Eichel lässt sich mit einem Spiegel sehr gut beobachten, davor und danach ;-) © fotosipsak/istockphoto.com

Was wir heute über die Klitoris wissen

Schon im 16. Jahrhundert wurde die Klitoris beschrieben. Aber in den Jahrhunderten danach ist das Wissen wieder verloren gegangen. Die Klitoris wurde in der Medizin lange Zeit kaum beachtet. In vielen Lehrbüchern wurde sie nur als kleiner äußerer Punkt dargestellt. Der große innere Teil der Klitoris war lange nicht bekannt oder wurde nicht gezeigt.

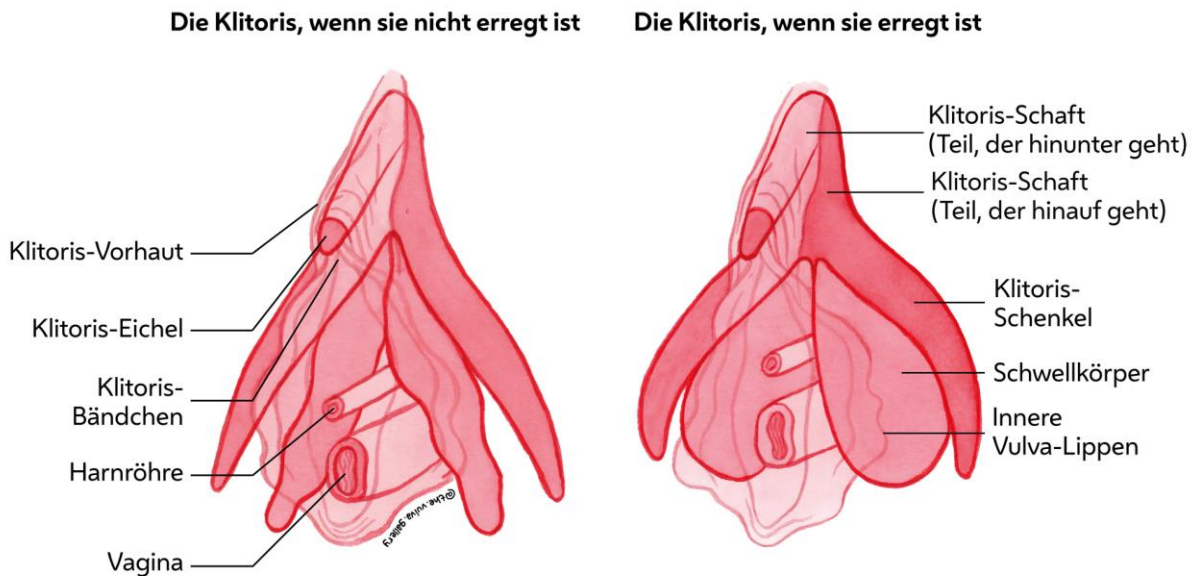
Erst Ende des 20. Jahrhunderts änderte sich das. 1998 hat die Medizinerin Helen O'Connell herausgefunden, dass die Klitoris bis zu 12 cm lang ist. Sie verwendete moderne Methoden wie MRT. Diese Untersuchung macht das Innere des Körpers sichtbar. Dabei zeigte sich, dass die Klitoris ein großes Organ ist, das weit in den Körper hineinreicht. Der Umfang der Klitoris wird doppelt so groß, wenn sie erregt ist.

Die medizinische Illustratorin Suzanne Gage hat die Klitoris erstmals vollständig und richtig gezeichnet. 2016 hat die Wissenschaftlerin Odile Fillod ein 3D-Modell der Klitoris entwickelt. Es ist das erste 3D-Modell weltweit.

Im Jahr 2026 konnten die Forscherin Ju Young Lee und ihre Kolleg*innen die Nervenstruktur der Klitoris zum ersten Mal vollständig und dreidimensional darstellen. Dabei zeigte sich, dass

manche Nerven weiter verlaufen als bisher angenommen. Das neue Wissen kann helfen, sexuelles Empfinden und sexuelle Funktionen besser zu verstehen.

So können wir heute endlich verstehen, wie groß die Klitoris wirklich ist und wie sie funktioniert. Trotzdem findet man in den meisten Schulbüchern bis heute keine genaue Abbildung oder Beschreibung.



© Hilde Atlanta – The Vulva Gallery.

Aufbau und Lage der Klitoris

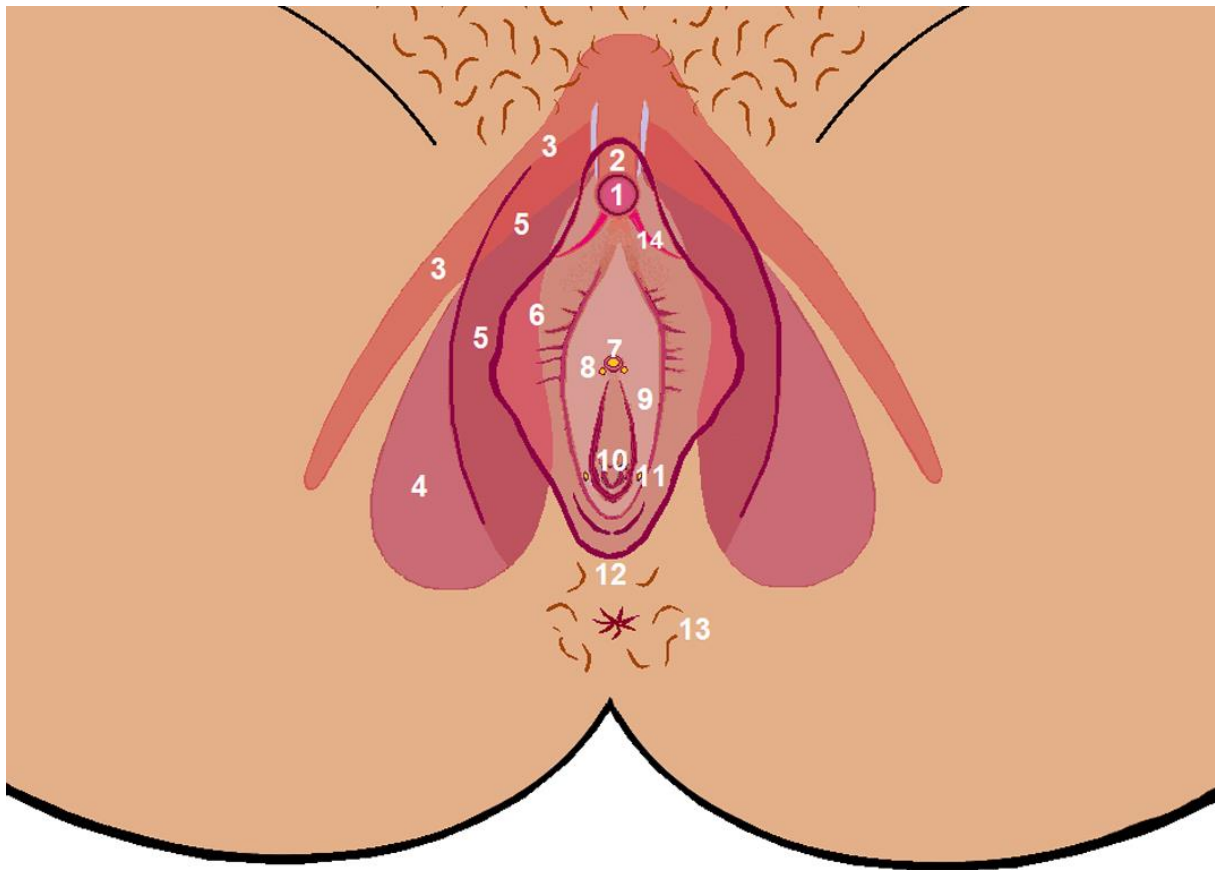
Klitoris und Penis sind ähnlich aufgebaut. Von außen sieht man nur die Vorhaut und die Eichel der Klitoris. Der größte Teil der Klitoris ist im Körper und reicht bis zum Damm.

Die Klitoris hat 2 Schenkel und 2 Schwellkörper. Sie sind mit ihrer Umgebung verbunden. Im Bereich der Harnröhre und der Vagina sind sie besonders erregbar.

Der Penis schwillt an, wenn die Person erregt ist. So ähnlich ist es auch bei der Klitoris: Die Klitoris-Eichel wird steif und stellt sich auf. Sie kann auch praller und härter werden. Die beiden Schwellkörper füllen sich dabei mit Blut. Sie schmiegen sich an die Vagina und die Vulva an. Dadurch kann die Vulva praller aussehen. Der ganze Bereich wird empfindlicher.

Die Klitoris kann auf die doppelte Größe anschwellen. Nach dem Orgasmus schwillt sie langsam wieder ab.

Die Klitoris wächst im Laufe des Lebens immer weiter. Deshalb kann es sein, dass die Orgasmen stärker werden, wenn man älter wird.



Vulva, Klitoris-Eichel und die unsichtbaren Teile der Klitoris unter der Haut. 1. Klitoris-Eichel, 2. Klitoris-Vorhaut, 3. Schwellkörper der Klitoris, 4. Vorhofschwellkörper, 5. Große Vulva-Lippen, 6. Kleine Vulva-Lippen, 7. Öffnung der Harnröhre, 8. Öffnungen der Paraurethral-Drüsen, 9. Vorhof der Vagina, 10. Vagina, 11. Große Vorhof-Drüse, 12. Damm, 13. Anus oder After, 14. Klitoris-Bändchen Quelle: Wikimedia Commons, Sciencia58, Illustration; Natalia Alicja Dziwisch CC0 1.0 (Public Domain).

2.6 Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane

Zu den inneren Geschlechtsorganen gehören die Vagina, die Gebärmutter und der Gebärmutter-Hals, die Eileiter und die Eierstöcke.

Vagina

Die Vagina ist 6 bis 10 cm lang und ein dehnbarer Schlauch. Sie besteht aus Muskel- und Bindegewebe. Normalerweise liegen die Wände der Vagina eng aneinander. So ist die Körperöffnung verschlossen. Wenn man erregt ist, dehnt sich die Vagina aus. Sie wird länger und breiter. Danach zieht sie sich wieder zusammen. Die Vagina kann nicht „ausleiern“. Sie kann also nicht „abgenutzt“ und lockerer werden. Das ist eine falsche und frauenfeindliche Erzählung.

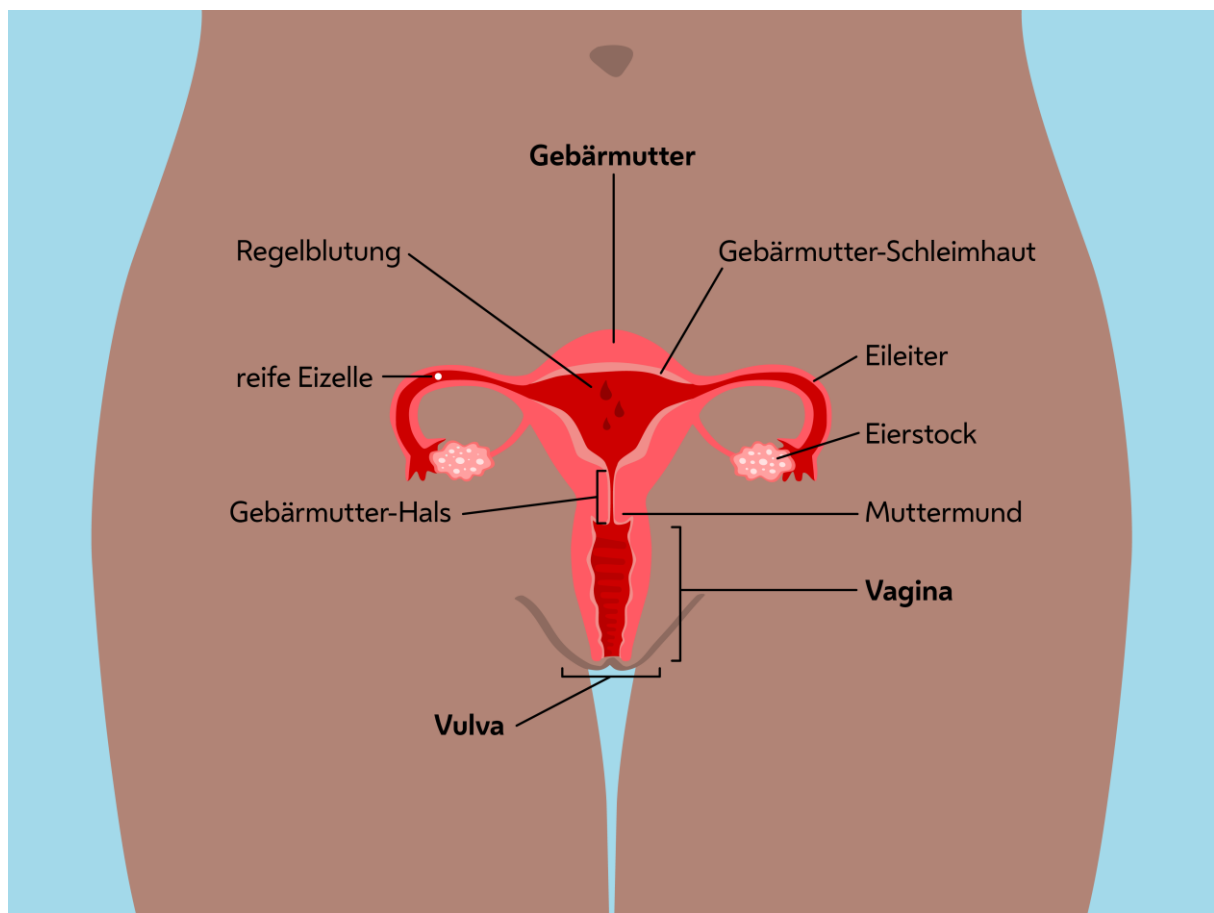
In der Vagina sind nur wenige Nerven. Das bedeutet, dass man dort wenig spürt.

Gebärmutter und Gebärmutter-Hals

Die Gebärmutter ist ein muskuläres, hohles Organ im Unterbauch. Sie ist ungefähr so groß wie eine Birne. In der Gebärmutter kann ein Baby wachsen. Die innere Schicht der Gebärmutter heißt Gebärmutter-Schleimhaut. Sie verändert sich im Laufe des Menstruations-Zyklus.

Die unteren Teile der Gebärmutter heißen Gebärmutter-Hals und Muttermund. Sie verbinden die Gebärmutter mit der Vagina. Das Menstruationsblut fließt aus der Gebärmutter durch die Vagina. Beim Sex können Samenzellen durch den Muttermund in die Gebärmutter gelangen.

Der Gebärmutter-Hals ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Diese Schleimhaut unterscheidet sich von der Schleimhaut in der Gebärmutter. An der Übergangsstelle der beiden Schleimhäute können leicht Zellveränderungen entstehen. Wenn diese Veränderungen bösartig sind, spricht man von Gebärmutter-Hals-Krebs. Ab dem 20. Lebensjahr sollte jährlich ein Krebs-Abstrich bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt durchgeführt werden.



Innere Geschlechtsorgane. © Jessica Gaspar

Eileiter und Eierstöcke

Die beiden Eierstöcke liegen rechts und links neben der Gebärmutter. In ihnen reifen die Eizellen heran. Außerdem bilden die Eierstöcke wichtige Hormone, zum Beispiel Östrogen und Progesteron. Diese Hormone beeinflussen den Menstruations-Zyklus und die Fruchtbarkeit.

Die beiden Eileiter verbinden wie Schläuche die Eierstöcke mit der Gebärmutter. Nach dem Eisprung wandert die Eizelle durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter. Im Eileiter kann die Eizelle von einer Samenzelle befruchtet werden.

Wenn die Eileiter verschlossen oder verletzt sind, kann das die Fruchtbarkeit beeinflussen.

2.7 Alles rund um den Zyklus

Der Menstruations-Zyklus beschreibt die Veränderungen im weiblichen Körper, die jeden Monat passieren. Der Körper bereitet sich dabei auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Es gibt fruchtbare und unfruchtbare Tage im Zyklus. Der erste Tag eines Zyklus ist der erste Tag der Menstruation. Der letzte Tag des Zyklus ist der Tag vor der nächsten Menstruation. Der Zyklus kann unterschiedlich lange dauern. Meistens dauert er zwischen 21 und 35 Tagen. Es ist normal, dass der Zyklus nicht immer gleich lange dauert.

Viele Mädchen bekommen ihre erste Regelblutung schon sehr früh. 6% der Mädchen haben ihre erste Regelblutung schon vor dem 10. Geburtstag. Viele Mädchen sind deswegen verunsichert. Die Periode ist ein natürlicher Teil des Lebens. Niemand muss sich dafür schämen. Wenn du mehr über die erste Menstruation erfahren möchtest, schau dir unsere Projekte „[Pippa checkt alles](#)“ und „[Alarmstufe ROT! – Spione im Baumhaus](#)“ an.

Der Menstruations-Zyklus einfach erklärt

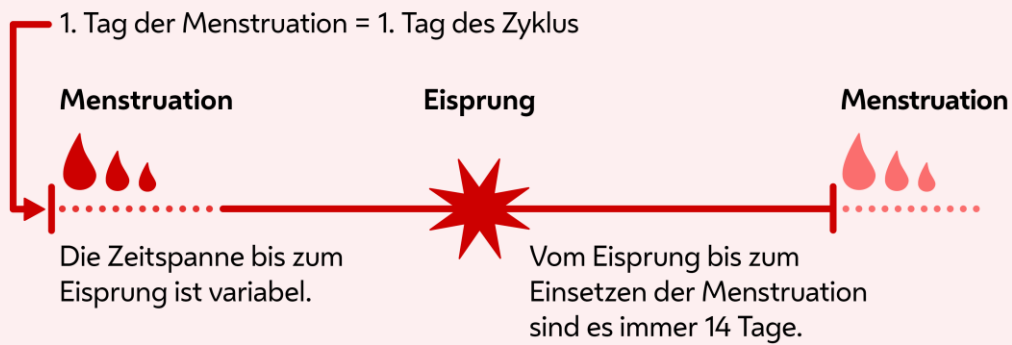
1. Es gibt 2 Eierstöcke. 1 Mal im Monat reifen in einem Eierstock mehrere Eizellen heran. Meistens setzt sich davon 1 Eizelle durch.
2. Wenn der Zyklus 28 Tage dauert, findet der Eisprung ungefähr am 14. Tag statt. Bei vielen Frauen ist der Zyklus aber etwas kürzer oder länger. Deshalb kann der Eisprung auch früher oder später stattfinden.
3. Eine Eizelle „springt“ aus dem Eierstock in den Eileiter. Ab diesem Moment kann die Eizelle von einer Samenzelle befruchtet werden. Dafür sind maximal 24 Stunden Zeit.
4. Die Eizelle bewegt sich im Eileiter weiter zur Gebärmutter.
5. Gleichzeitig bildet sich in der Gebärmutter eine Schleimhaut. Die Schleimhaut wird immer dicker und besser durchblutet, je später es im Zyklus ist.

Wenn die Eizelle befruchtet ist, nistet sie sich in der Schleimhaut ein. Die Frau ist dann schwanger. Manchmal entsteht dadurch eine sehr leichte Blutung. Sie kann eine braune Farbe haben und dauert nur 1 bis 2 Tage. Achtung: Viele Frauen verwechseln sie mit der Menstruation.

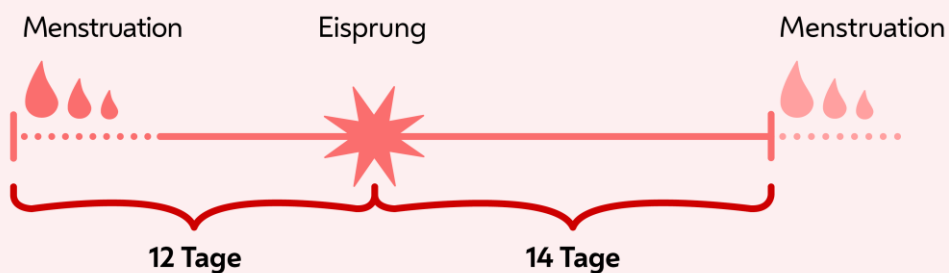
Wenn die Eizelle nicht befruchtet ist, wird sie abgestoßen. Das Gleiche gilt für die oberste Schicht der Schleimhaut. Die Schleimhaut ist mit vielen Blutgefäßen verbunden. Deshalb gibt es beim Abstoßen eine Blutung.

6. Wurde die Eizelle nicht befruchtet, fließt eine Mischung aus Blut und Schleimhaut aus der Vagina. Das ist die Menstruation. Es ist sehr unterschiedlich, wie lange die Menstruation dauert und wie stark sie ist. Meistens dauert sie zwischen 4 und 7 Tagen. Dabei geht maximal eine halbe Tasse Blut verloren.
7. Nach der Menstruation beginnt der Zyklus wieder von vorne.

ZYKLUS = VON MENSTRUATION ZU MENSTRUATION



Beispiel 26 Tage Zyklus



Zyklus: von Menstruation zu Menstruation © Jessica Gaspar

Starke Regelschmerzen ernst nehmen

Sehr starke Blutungen und starke Schmerzen während der Menstruation können auf eine chronische Krankheit wie Endometriose hinweisen. Endometriose betrifft laut dem Endometriose-Zentrum Wien zwischen 70.000 und 150.000 Frauen in Wien. Die tatsächliche Zahl könnte noch deutlich höher sein. Nähere Informationen zu Endometriose findest du unter diesem Link: [Endometriose](#).

Oft dauert es Jahre, bis die Krankheit erkannt und behandelt wird. Deshalb gilt: Sehr starke Regelschmerzen sind nicht normal. Endometriose kann bei manchen Frauen zu Problemen führen, schwanger zu werden.

Du solltest diese Beschwerden mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt besprechen.

Wann ist man fruchtbar?

Fruchtbarkeit bedeutet, dass man Kinder bekommen kann. Die Fruchtbarkeit beginnt mit dem ersten Eisprung vor der ersten Menstruation. Das ist im Alter zwischen 9 und 14 Jahren. Mädchen können also schon vor ihrer ersten Regelblutung schwanger werden.

Frauen können rund 35 Jahre lang fruchtbar sein. Wenn sie in dieser Zeit nicht verhüten, könnten sie durchschnittlich 15 Mal schwanger werden.

Die Fruchtbarkeit nimmt in den Wechseljahren ab. Das ist die Zeit, in der sich die Hormone umstellen. Frauen können auch in den Wechseljahren schwanger werden. Die Fruchtbarkeit endet mit der Menopause, dem Tag der letzten Menstruation. Die meisten Frauen haben ihre letzte Regelblutung mit durchschnittlich 52 Jahren.

Männer bleiben auch im Alter fruchtbar. Du kannst ab dem ersten Samen-Erguss Kinder zeugen. Das passiert zwischen 11 und 14 Jahren. Beim Samen-Erguss kommt Samen-Flüssigkeit aus dem Penis. Die Flüssigkeit enthält Millionen von Samenzellen. Sie werden in den Hoden gebildet.

Wie entsteht eine Schwangerschaft?

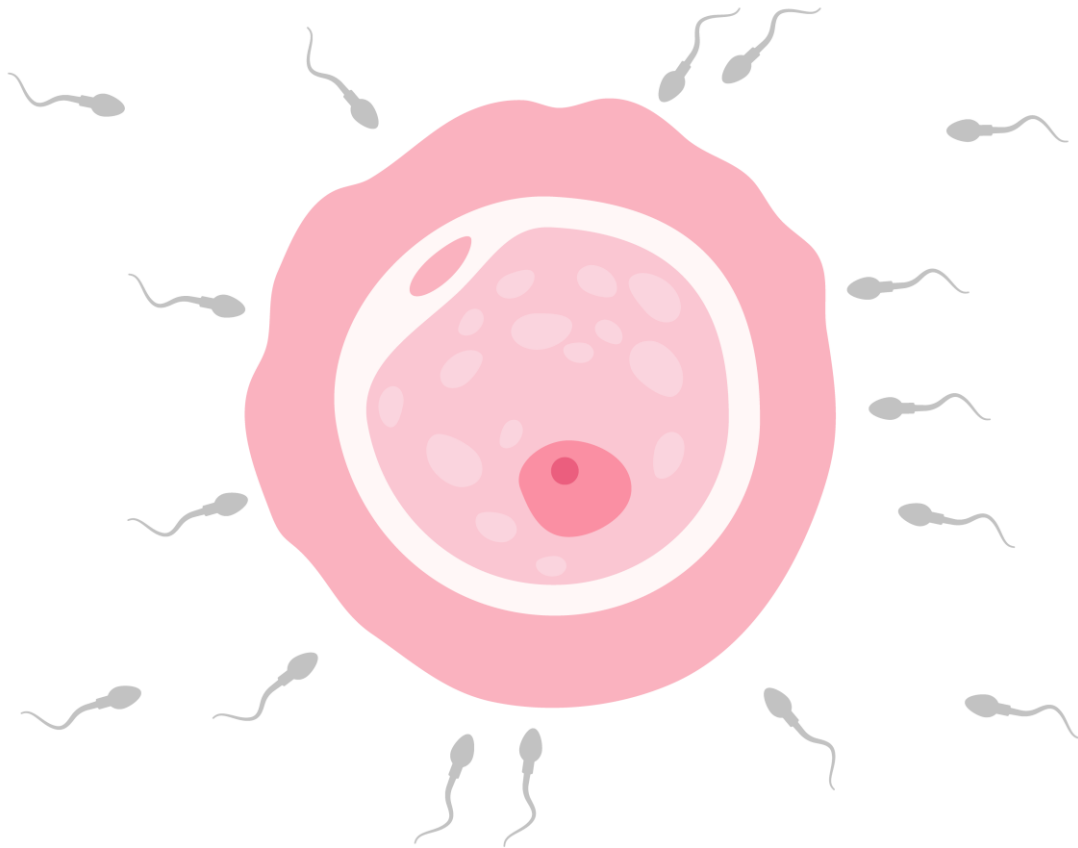
Eine Eizelle reift im Eierstock heran. Beim Eisprung „springt“ die Eizelle in den Eileiter. Dort kann sie innerhalb von 24 Stunden befruchtet werden. Man kann nur in dieser Zeit schwanger werden.

Bei der Befruchtung verschmelzen die Eizelle und eine Samenzelle miteinander. Die Frau muss dafür wenige Tage vor oder während des Eisprungs Sex mit einem Mann haben. Wenn sie dabei nicht verhüten, können die Samenzellen in den Eileiter kommen und die Eizelle befruchten.

Außerhalb des Körpers und in der Vagina können Samenzellen nur kurz überleben. Aber im Eileiter überleben sie bis zu 6 Tage. Wenn man also in den 6 Tagen vor dem Eisprung Sex hat, kann die Eizelle befruchtet werden.

Die befruchtete Eizelle wandert im Eileiter weiter. Innerhalb von 4 bis 5 Tagen ist sie in der Gebärmutter angekommen. Dort nistet sie sich in der Gebärmutter-Schleimhaut ein, wie ein Ei in einem Nest.

Wie merkst du, dass du schwanger bist? Wenn die Regelblutung ausbleibt, ist das das erste Zeichen, dass du schwanger bist. Ab diesem Zeitpunkt ist ein Schwangerschafts-Test positiv.



Befruchtung einer Eizelle, © fotosipsak/istockphoto.com

Bin ich schwanger?

Eine Schwangerschaft kann über den Urin oder das Blut festgestellt werden. Dabei wird ein bestimmtes Hormon überprüft: das hCG.

Den Urin-Test kannst du selbst machen. Das Hormon lässt sich erst 10 Tage nach einer Befruchtung der Eizelle nachweisen. Das heißt: Wenn du zu früh einen Test machst, kann er negativ sein, obwohl du schwanger bist. Am besten macht man den Test in der Früh. Der Urin-Test kann nicht feststellen, in welcher Woche du schwanger bist. In Apotheken oder Drogerien kannst du Urin-Tests kaufen. Diese Tests sind verlässlich und kosten zwischen 15 und 20 Euro.

Den Bluttest machen Frauenärztinnen oder Frauenärzte. Hier wird auch das Hormon hCG gemessen. Der Test kann eine Schwangerschaft schon 1 Woche nach der Befruchtung erkennen. Also etwas früher als der Urin-Test. Die Kosten von 20 bis 40 Euro für den Bluttest musst du selbst zahlen.

3 Sexualität ist vielfältig



3.1 Was bedeutet Sexualität?

Sex kann viele unterschiedliche Dinge bedeuten. Bei Sexualität denken viele Menschen an Liebe, Geborgenheit und Sicherheit.

Für andere ist Sex ein Abenteuer. Sie möchten ausprobieren, was alles möglich ist. Manche suchen durch Sex die Bestätigung, dass sie attraktiv sind.

Für wieder andere Menschen ist Sex eine spirituelle Angelegenheit. Es geht für sie um mehr als die körperliche Erfahrung.

Viele Menschen möchten beim Sex eine schöne und lustvolle Zeit ohne Stress erleben. Für jeden Menschen bedeutet guter Sex etwas anderes. Im Laufe des Lebens ändert sich meistens, was man sexuell möchte und was man unter gutem Sex versteht.

Es hilft, wenn man den eigenen Körper kennt und weiß, welche Stellen und Berührungen sich gut anfühlen. So weiß man, wie man Lust empfindet. Das lernt man besonders gut durch Selbstbefriedigung.

Wichtig ist: Sex kann auch schön sein, wenn man keinen Orgasmus hat. Und: Sexualität kann auch im Alter wichtig und schön sein.



© fotosipsak/istockphoto.com

Es gibt verschiedene sexuelle Orientierungen, zum Beispiel:

- **Asexuell:** Man fühlt sich sexuell nicht oder nur wenig zu anderen Menschen hingezogen.
- **Bisexuell:** Man fühlt sich zu Männern und Frauen hingezogen.
- **Heterosexuell:** Man fühlt sich zu Menschen eines anderen Geschlechts hingezogen.
- **Lesbisch:** Eine Frau fühlt sich zu Frauen hingezogen.
- **Pansexuell:** Man kann sich zu Menschen aller Geschlechter hingezogen fühlen. Das Geschlecht spielt dabei keine wichtige Rolle.
- **Schwul:** Ein Mann fühlt sich zu Männern hingezogen.

Man kann nicht fix einteilen, welche Gefühle man hat und von wem man sich angezogen fühlt. Gefühle und sexuelle Orientierung können unterschiedlich sein.

Wenn du Fragen zum Thema Sexualität hast, wende dich an eine Beratungseinrichtung.

3.2 Nur JA heißt JA.

Sex muss immer einvernehmlich sein. Das heißt, Sex findet ohne Druck und Zwang statt. Alle beteiligten Personen sind einverstanden mit dem, was passiert. Man kann die Zustimmung

jederzeit zurücknehmen. Nur JA heißt JA. Und das sollten alle Beteiligten klar aussprechen. Ein unsicheres „Vielleicht“ ist noch keine Zustimmung! Schweigen ist keine Zustimmung. Wenn du dich in einer Situation unwohl fühlst, sprich das laut aus.

Wenn jemand dich zu sexualisierten Handlungen zwingen möchte, ist das Gewalt. Es ist auch Gewalt, wenn dir jemand ohne deine Zustimmung einen Pornofilm zeigt. Es ist Gewalt, wenn jemand dir Nacktfotos oder Penis-Bilder (Dic-Pics) zuschickt und du das nicht möchtest. Auch dein Partner oder deine Partnerin hat kein Recht, dich gegen deinen Willen zu Sex zu drängen.

Wenn jemand gegen dich psychische, sexualisierte oder körperliche Gewalt ausübt oder wenn du belästigt, bedroht oder verfolgt wirst, kannst du dir Hilfe und Schutz holen bei bestimmten Beratungsstellen.

Wenn du akut bedroht wirst, wähle den Notruf der Polizei 133.

4 Verhüten – aber wie?



4.1 Welche Verhütung passt zu mir?

Es gibt viele verschiedene Verhütungsmethoden. Manche davon muss man sich ärztlich verschreiben lassen. Jugendliche bis 14 Jahre brauchen dafür die Einwilligung ihrer Erziehungsberechtigten. Ab dem 14. Geburtstag geht das ohne Einwilligung.

Welches Verhütungsmittel am besten passt, hängt von vielen Dingen ab, zum Beispiel:

- Wie das eigene Leben aussieht und welche Pläne man hat
- Wie und mit wem man Sex hat
- Ob man sich eine Schwangerschaft vorstellen kann oder sicher nicht schwanger werden will

Für viele Menschen ist besonders wichtig, wie wirksam Verhütungsmittel sind. Deshalb unterscheiden wir zwischen sehr wirksam, wirksam und weniger wirksam. Aber es gibt kein Verhütungsmittel, das zu 100 % vor einer Schwangerschaft schützt. Folgende Fragen helfen dir dabei, das richtige Verhütungsmittel für dich zu finden:



© fotosipsak/istockphoto.com

Wie oft hast du Sex? Hast du einen Kinderwunsch?

- Wie wichtig ist es dir, nicht schwanger zu werden?
- Willst du bald schwanger werden?
- Hast du eher selten oder eher oft Sex?

Welche Methode passt zu dir?

- Wie leicht fällt es dir, wenn du ein Verhütungsmittel jeden Tag oder jede Woche anwenden musst?
- Welche Methode ist dir persönlich unangenehm?
- Soll dein Umfeld nicht wissen, dass du verhütet?
- Willst du ein Verhütungsmittel, das lange wirkt, damit du nicht ständig daran denken musst?
- Hast du durch deine Arbeit einen unregelmäßigen Tagesablauf? Arbeitest du zum Beispiel im Schichtdienst?
- Reist du regelmäßig in Länder mit verschiedenen Zeitzonen?

- Willst du ein Verhütungsmittel, das du nur anwendest, wenn du Sex hast?

Welche gesundheitlichen Themen sind dir wichtig?

- Ist es dir besonders wichtig, dass du vor sexuell übertragbaren Krankheiten geschützt bist?
- Willst du ein Verhütungsmittel ohne Nebenwirkungen?
- Hast du Krankheiten, weswegen du bestimmte Verhütungsmittel nicht verwenden kannst?
- Rauchst du? Dadurch ist dein Risiko für eine Thrombose höher, also dass eine Blutbahn verstopft wird. Manche Verhütungsmittel mit Hormonen erhöhen das Risiko.
- Hast du starke Beschwerden bei der Menstruation?

Wo bekommt man das Verhütungsmittel?

- Wie wichtig ist es für dich, dass du dein Verhütungsmittel leicht bekommst?
- Wie viel Geld hast du für Verhütung?

Was kostet Verhütung?

Manche Verhütungsmittel wirken sehr lange. So musst du nicht jeden Tag an Verhütung denken. Wenn du solche Verhütungsmittel verwendest, bezahlst du gleich am Anfang die gesamten Kosten. Dafür sind die Verhütungsmittel günstiger, wenn man sich anschaut, wie lange Zeit sie wirken.

Andere Verhütungsmittel musst du regelmäßig einnehmen oder wechseln. Die Kosten verteilen sich gleichmäßig über die ganze Zeit, in der du sie verwendest. Aber insgesamt sind sie teurer als Verhütungsmittel, die lange wirken.

Hier findest du einen Überblick über die Kosten und über die Verwendung für jedes Verhütungsmittel:



© fotosipsak/istockphoto.com

4.2 Wirksamkeit: Was schützt vor einer Schwangerschaft?

Wir unterscheiden zwischen sehr wirksamen, wirksamen und weniger wirksamen Verhütungsmitteln.

Sehr wirksam

Das bedeutet: Wenn 100 Frauen ein sehr wirksames Verhütungsmittel verwenden, wird pro Jahr weniger als 1 von ihnen schwanger. Sehr wirksame Verhütungsmittel wirken lange und man wendet sie nicht direkt während dem Sex an. Man muss nichts regelmäßig tun oder einnehmen.

Beispiele dafür sind:

- Hormon-Stäbchen
- Hormon-Spirale
- Kupfer-Spirale
- Sterilisation, dafür braucht es eine Operation

Wirksam

Das bedeutet: Wenn 100 Frauen ein wirksames Verhütungsmittel verwenden, werden pro Jahr 6 bis 9 von ihnen schwanger. Hier gehören Verhütungsmittel dazu, die man regelmäßig

anwendet oder einnimmt. Man kann jederzeit selbst damit aufhören. Man wendet sie nicht direkt während dem Sex an.

Beispiele dafür sind:

- Dreimonats-Spritze
- Pille
- Verhütungs-Pflaster
- Verhütungs-Ring

Weniger wirksam

Das bedeutet: Wenn 100 Frauen ein weniger wirksames Verhütungsmittel verwenden, werden pro Jahr mehr als 12 von ihnen schwanger. Dazu gehören Verhütungsmittel, die man regelmäßig oder vor jedem Sex anwendet.

Beispiele dafür sind:

- Kondom für Männer oder Kondom für Frauen
- Diaphragma
- Muttermund-Kappe
- Beobachtung des Körpers

4.3 Verhütungsmittel im Überblick

Welches Verhütungs-mittel?	Implantat	Spirale	3-Monats-Spritze	Pille	Ring	Pflaster	Spirale	Diaphragma	Frauen-Kondom	Männer-Kondom
Art der Verhütung	Hormonelle Verhütung	Hormonelle Verhütung	Hormonelle Verhütung	Hormonelle Verhütung	Hormonelle Verhütung	Hormonelle Verhütung	Verhütung ohne Hormone	Verhütung ohne Hormone	Verhütung ohne Hormone	Verhütung ohne Hormone
Wie wirksam?	sehr wirksam	sehr wirksam	wirksam	wirksam	wirksam	wirksam	sehr wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam	weniger wirksam
Wie oft muss ich daran denken?	alle 3 Jahre	alle 5 Jahre	alle 3 Monate	1x täglich	1x im Monat	1x pro Woche	alle 5-10 Jahre	jedes Mal vor dem Sex	jedes Mal vor dem Sex	jedes Mal vor dem Sex
Wo erhältlich?	setzt Ärztin/Arzt ein	setzt Ärztin/Arzt ein	setzt Ärztin/Arzt ein	Apotheke mit Rezept	Apotheke mit Rezept	Apotheke mit Rezept	setzt Ärztin/Arzt ein	Apotheke Internet	Apotheke Internet	Apotheke, Drogerie, Supermarkt
Für Stillzeit geeignet?	ja	ja	ja	Kombi-pille: nein Gestagen-pille: Ja	nein	nein	ja	ja	ja	ja

Welches Verhütungsmittel?	Implantat	Spirale	3-Monats-Spritze	Pille	Ring	Pflaster	Spirale	Diaphragma	Frauen-Kondom	Männer-Kondom
Für Raucherin geeignet?	ja	ja	ja	nein	nein	nein	ja	ja	ja	ja
Schützt vor sexuell übertragbarer Infektion	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja
Kann ich sie selbst anwenden?	nein	nein	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja
Wie schnell wieder fruchtbar?	sofort	sofort	oft erst nach mehreren Monaten	meist sofort bis wenige Wochen	sofort	sofort	sofort	sofort	sofort	sofort
Wie hoch sind die Kosten? (Stand 8/2026)	ca. 350 € einmalig ≈ 10€ im Monat	ca. 500 € ≈ 8€ im Monat	ca. 45€ ≈ 15€ im Monat	ca. 4-18 € im Monat	ca. 18 € im Monat	ca. 19 € im Monat	ca. 300-400 € einmalig ≈ 5-7 € im Monat bei 5 Jahren Tragedauer	ca. 40 € einmalig hält 1-2 Jahre	ca. 6 € pro Stück	ca. 0,50-1,20 € pro Stück

5 Verhütung mit Hormonen



5.1 So wirken Hormone?

Hormone sind die „Sprache“ des Körpers. Die Organe verständigen sich mit Hormonen untereinander. Sie regeln viele Vorgänge im Körper, zum Beispiel den Blutzuckerspiegel oder den Wasserhaushalt. Auch der Zyklus und die Fruchtbarkeit werden von Hormonen gesteuert. Hormone sorgen zum Beispiel dafür, dass in den Eierstöcken eine Eizelle reift und dass es einen Eisprung gibt. Mehr Informationen dazu findest du im Kapitel „Alles rund um den Zyklus“.

Östrogen und Progesteron sind weibliche Geschlechtshormone. Sie sind wichtig für die sexuelle Entwicklung, den Menstruations-Zyklus und die Fruchtbarkeit. Das wichtigste männliche Geschlechtshormon heißt Testosteron.

Die Hormone im Verhütungsmittel steuern den Zyklus. Dadurch kann man nicht schwanger werden. Wenn man das Verhütungsmittel nicht mehr verwendet, gewöhnt sich der Körper meistens rasch wieder um. Die meisten Frauen können schon nach kurzer Zeit wieder schwanger werden.

Achtung: Verhütungsmittel mit Hormonen schützen nicht vor Infektionen, die beim Sex übertragen werden können.

Jedes Mittel hat Vor- und Nachteile, deshalb ist eine gute Beratung sehr wichtig. Eine ausführliche Beratung über die verschiedenen Verhütungsmethoden bei der Ärztin bzw. beim Arzt ist leider keine Leistung der Krankenkasse. Im Kapitel „Verhütungs-Beratung“ findest du Beratungsstellen, die dich kostenfrei beraten können.

Wie wirken Hormone bei Menschen mit Übergewicht/Mehrgewicht?

Bei Menschen mit hohem Körpergewicht können Verhütungsmittel mit Hormonen anders wirken. Das Fettgewebe kann die Wirkung von Hormonen beeinflussen:

- Das Hormon kommt ins Blut. Dort wirkt es.
- Bei höherem Körpergewicht gibt es mehr Fettgewebe. Mehr Hormon wird dort gespeichert.
- Das Fettgewebe gibt das Hormon nur langsam und unregelmäßig ab.
- Dadurch ist weniger Hormon im Blut verfügbar. Die Wirkung kann schwächer sein

Vertragen sich Rauchen und Hormone?

Wenn du rauchst, hast du ein hohes Risiko für viele Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Thrombosen (Blutgerinnsel) oder Schlaganfälle. Wenn Verhütungsmittel das Hormon Östrogen enthalten, erhöht sich das Risiko noch weiter. Das liegt daran, dass Östrogen die Blutgerinnung beeinflusst. Das Blut kann schneller gerinnen.

Bitte sprich mit deiner Ärztin bzw. mit deinem Arzt, wenn du rauchst oder wenn du mehrgewichtig bist.

Löst die Pille Krebs aus?

Die Wirkung von hormonellen Verhütungsmitteln auf Krebs ist noch nicht ganz erforscht. Frauen, die die Pille nehmen, haben ein leicht erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Gebärmutterhals-Krebs. Die Pille kann auch schützen: Sie kann das Risiko für Eierstock-Krebs, Darm-Krebs und Gebärmutter-Krebs senken.

5.2 Wirkstoff und Wirkung

Für Verhütungsmittel mit Hormonen werden Geschlechtshormone künstlich hergestellt: die Hormone Östrogen und Gestagen. Im Verhütungsmittel werden entweder beide Hormone verwendet, wie in der Kombinationspille. Oder es wird nur Gestagen verwendet, wie in der Minipille oder der Hormon-Spirale.

Wie wirkt Gestagen?

Wenn man Gestagen täglich nimmt, passiert im Körper folgendes:

- Gestagen verhindert den Eisprung. Es wird keine Eizelle freigesetzt.
- Gestagen macht den Schleim im Gebärmutter-Hals dick. Spermien kommen schwer durch.
- Gestagen verändert die Gebärmutter-Schleimhaut. Eine Eizelle kann sich nicht richtig einnisten.

Wie wirkt Östrogen?

Östrogen allein verhindert keine Schwangerschaft. Es wird immer zusammen mit Gestagen verwendet. Wenn man Östrogen täglich einnimmt, passiert im Körper Folgendes:

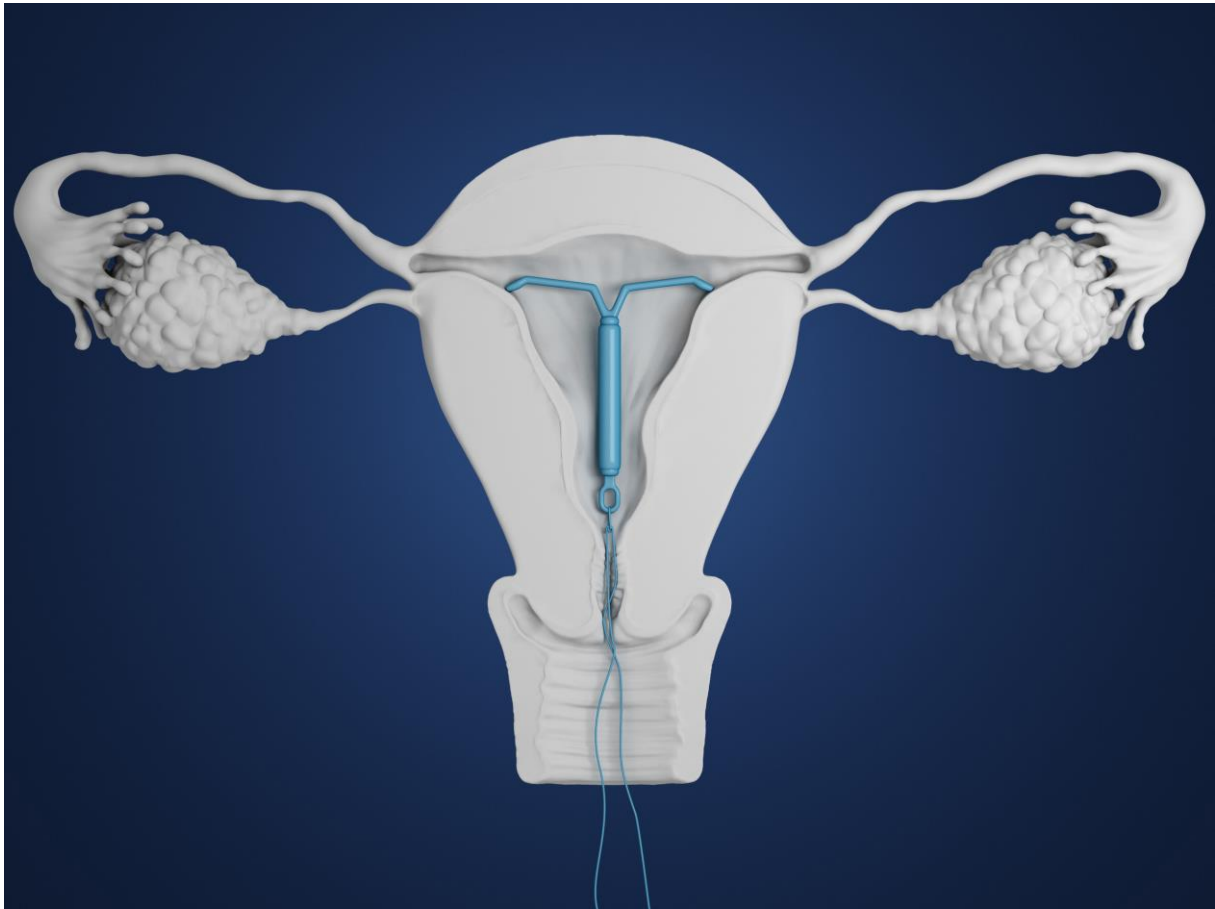
- Östrogen hilft, den Eisprung zu unterdrücken. Es unterstützt die Wirkung von Gestagen.
- Östrogen stabilisiert den Zyklus. Die Blutungen kommen regelmäßiger.

Verhütungsmittel mit Östrogen können das Risiko für Krankheiten erhöhen. Dazu gehören Thrombosen (Blutgerinnsel), Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Risiko ist höher, wenn man raucht. Deshalb sind Verhütungsmittel ohne Östrogen für manche Menschen besser geeignet.

5.3 Hormon-Spirale

Die Hormon-Spirale ist aus biegsamem Kunststoff. Sie hat die Form des Buchstabens T. Sie sitzt direkt in der Gebärmutter und gibt dort ständig eine kleine Menge Gestagen-Hormon ab. Die Hormon-Spirale können auch Menschen verwenden, die kein Östrogen vertragen. Sie ist auch für Frauen und Mädchen geeignet, die noch keine Geburt hatten. Frauenärzt*innen setzen dir die Spirale ein.

Verwendung



© fotosipsak/istockphoto.com

Deine Frauenärztin oder dein Frauenarzt setzt dir die Hormon-Spirale während der Menstruation in die Gebärmutter ein. Das kann zu unterschiedlich starken Schmerzen führen, die sich wie Krämpfe anfühlen. Es ist besonders bei Frauen schmerzhaft, die noch keine Geburt hatten.

Du solltest bei deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt überprüfen lassen, ob die Spirale richtig sitzt. Die erste Kontrolle sollte 4 bis 12 Wochen nach dem Einsetzen sein, danach alle 12 Monate. Du kannst die Spirale jederzeit entfernen lassen.

Vorteile und mögliche Nachteile der Hormon-Spirale

Vorteile	Nachteile
Die Spirale wirkt sofort.	• Häufigste Nebenwirkungen: • Kopf- oder Bauchschmerzen • Unregelmäßige Blutungen • Entzündungen der Vagina und Vulva • Du fühlst dich niedergeschlagen und traurig

	• Akne • Weniger Lust auf Sex
Du musst lange nicht an Verhütung denken.	Die Spirale kann vor allem in den ersten Monaten Nebenwirkungen haben.
Auch wenn du erbrichst oder Durchfall hast, wirkt die Spirale.	Deine Menstruation kommt unregelmäßig.
Du hast weniger Schmerzen während der Menstruation.	Die Spirale kommt direkt in die Gebärmutter. Dafür muss der Gebärmutter-Hals leicht gedehnt werden, auch beim Entfernen. Das kann weh tun.
Deine Menstruation ist kürzer und schwächer.	Du kannst die Spirale nicht selbst entfernen.
Die Spirale gibt nur wenig Hormon ab.	Die Spirale schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Du kannst die Spirale verwenden, während du stillst.	
Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, ist die Spirale gut geeignet.	

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist die Spirale?

Die Hormon-Spirale ist über viele Jahre sehr wirksam. Je nach Modell muss sie erst nach 3 Jahren oder auch nach 8 Jahren gewechselt werden. Nichts kann die Wirksamkeit vermindern. Nach dem Entfernen der Hormonspirale kann man schnell wieder schwanger werden.

Was musst du im Notfall tun?

Es kommt selten vor, aber die Spirale kann verrutschen. Das passiert meistens in den ersten 3 Wochen nach dem Einsetzen. Wenn die Spirale verrutscht, kann die verhütende Wirkung nicht mehr sicher sein. Deshalb muss eine Ärztin oder ein Arzt die Lage der Spirale kontrollieren. Bis zur ersten Kontrolle solltest du daher zusätzlich mit Kondomen verhüten. Wenn die Spirale später verrutscht, ist das kein Problem. Sie wirkt dann schon, weil sie bereits Hormone abgegeben hat.

Wenn deine Gebärmutter die Spirale ausstößt, musst du andere Verhütungsmittel verwenden, bis du eine neue Spirale bekommst. Du kannst inzwischen zum Beispiel Kondome verwenden.

Wenn du von der Spirale starke Schmerzen im Unterleib bekommst, wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Für wen ist die Spirale weniger geeignet?

- Frauen mit einer Leber-Krankheit oder Leber-Tumoren
- Frauen, die Krankheiten bei den Geschlechtsorganen oder den Organen im Beckenbereich haben
- Frauen mit Tumoren in der Gebärmutter oder im Gebärmutter-Hals
- Frauen, bei denen die Gebärmutter eine andere Form hat

5.4 Pille

Es gibt verschiedene Arten von Pillen: Sie enthalten unterschiedliche Hormone und unterschiedliche Mengen an Hormonen. Außerdem gibt es Unterschiede, wie man die Pillen einnehmen muss. Es kann sein, dass du manche Pillen besser verträgst und andere schlechter. Du solltest deshalb unbedingt ausführlich mit einer Ärztin bzw. einem Arzt sprechen, bevor du die Pille einnimmst. Es kann auch vorkommen, dass du die Pille wechseln musst. Es ist wichtig, die Pille jeden Tag zur gleichen Zeit einzunehmen, damit sie sicher wirkt. Wenn du in ein Land mit Zeitverschiebung reist, frage deine Ärztin oder deinen Arzt, wann du die Pille nehmen sollst.

Tipp: Es hilft, wenn du die Pille gut sichtbar neben die Zahnbürste legst. So denkst du daran und kannst die Pille in der Früh oder am Abend vor dem Zähneputzen nehmen. Zusätzlich kannst du eine Handy-Erinnerung einstellen.



© fotosipsak/istockphoto.com

Die Kombinations-Pille: Verwendung, Vor- und Nachteile

Diese Pille enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die Kombinations-Pille verhindert, dass es einen Eisprung gibt. Es gibt auch Kombinations-Pillen mit wenig Östrogen (Mikropille). Für die Kombinations-Pille gibt es unterschiedliche Möglichkeiten sie zu verwenden.

Verwendung

Du nimmst die Kombinations-Pille täglich. Du startest am ersten Tag der Menstruation, nur dann bist du sofort geschützt. Wenn du später im Zyklus beginnst, solltest du in den ersten 7 Tagen zusätzlich verhüten. Du kannst zum Beispiel Kondome benutzen. Die Kombinations-Pille kann du mit Pause oder ohne Pause einnehmen.

Einnahme-Möglichkeiten der verschiedenen Pillenarten mit Östrogen und Gestagen:

21 Tage + Pause	24 Tage + kurze Pause
• 21 Tage Pille nehmen • 7 Tage Pause • In der Pause: Blutung • Schutz bleibt bestehen • Danach neue Packung beginnen	• 24 Tage Pille nehmen • 4 Tage Pause • In der Pause: Blutung • Schutz bleibt bestehen • Danach neue Packung beginnen

28 Tage ohne Pause	Pille länger ohne Pause
• 28 Tage Pille nehmen • Keine Pause • Die letzten Tabletten haben kein Hormon • In dieser Zeit: Blutung • Danach neue Packung beginnen	• Die Pille Pille mehrere Monate ohne Pause nehmen • Blutung kommt seltener oder gar nicht • Pille jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit nehmen • Wenn du eine Pille vergessen hast → Packung lesen oder Ärztin/Arzt fragen



© istockphoto.com

Vor- und Nachteile der Kombinations-Pille

Vorteile	Nachteile
Die Kombinations-Pille wirkt sofort (bei Start am 1. Tag).	Häufigste Nebenwirkungen: • Du fühlst dich niedergeschlagen und traurig. • Kopfschmerzen

	• Zwischenblutung • Gewichtszunahme • Übelkeit • Brustschmerzen
Die Pille ist einfach zu verwenden.	Du musst jeden Tag an Verhütung denken.
Deine Menstruation kommt regelmäßig.	Die Pille schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Deine Menstruation ist kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft.	Du brauchst ein Rezept für die Pille.

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Die Gestagen-Pille & Mini-Pille: Verwendung, Vor- und Nachteile

Diese Pille enthält nur ein Gestagen-Hormon, kein Östrogen. Pillen ohne Östrogen sind geeignet, wenn Östrogen nicht gut vertragen wird. Die Gestagen-Pille und die Mini-Pille sind daher besonders geeignet für stillende Frauen, Raucherinnen und Frauen mit erhöhtem Thrombose-Risiko. Es gibt unterschiedliche Pillen, die unterschiedlich viel Gestagen enthalten. Deswegen müssen sie unterschiedlich verwendet werden.

Verwendung

Du startest am ersten Tag der Menstruation, nur dann bist du sofort geschützt. Wenn du später im Zyklus beginnst, solltest du in den ersten 7 Tagen zusätzlich verhüten. Du kannst zum Beispiel Kondome benutzen.

Einnahme-Möglichkeiten der verschiedenen Pillenarten mit Gestagen

Mini-Pillen mit wenig Gestagen

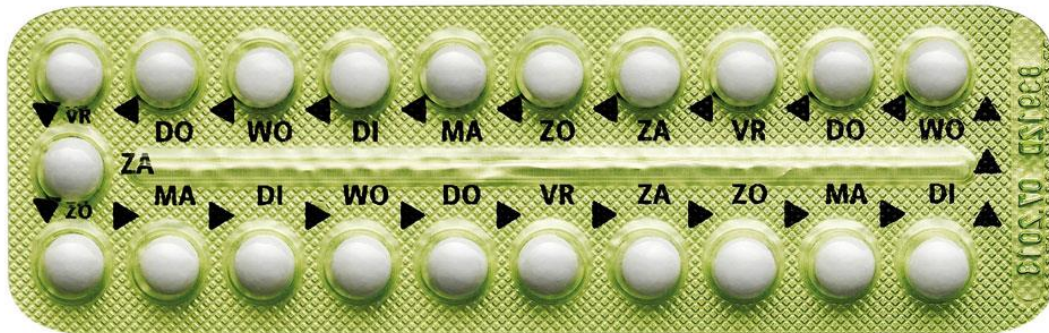
Pillen mit wenig Gestagen werden auch Mini-Pille genannt. Sie verhindern den Eisprung meist nicht. Sie verändern den Schleim am Gebärmutterhals. Dadurch können Spermien schwerer in die Gebärmutter gelangen. Deshalb musst du die Pille jeden Tag pünktlich zur gleichen Zeit einnehmen. Du vergisst einmal auf die Pille? Dann hast du je nach Pille unterschiedlich viel Zeit, sie nachzunehmen. Bei manchen Mini-Pillen kannst du die Einnahme bis zu 12 oder 24 Stunden nachholen. Bei anderen Mini-Pillen hast du dafür nur etwa 3 Stunden Zeit. Wenn du zu spät dran bist, kann der Schutz vor einer Schwangerschaft nicht mehr sicher sein. Deshalb ist es wichtig, genau zu wissen, welche Mini-Pille du einnimmst.

Es kann sein, dass du häufiger Zwischenblutungen hast. Die Mini-Pille wird ohne Pause eingenommen.

Sie enthält kein Östrogen und ist deshalb auch für stillende Frauen geeignet. Mini-Pillen haben oft weniger Nebenwirkungen als Kombinationspillen.

Gestagen-Pillen mit mehr Gestagen

Pillen mit mehr Gestagen verhindern den Eisprung. Du musst sie täglich nehmen. Wenn du die Einnahme vergisst, kannst du diese Pillen bis zu 12 Stunden später nehmen. Die Regelblutung ist oft schwächer oder fällt manchmal ganz aus. Es kann auch sein, dass du deine Menstruation unregelmäßig bekommst.



© istockphoto.com

Vor- und Nachteile der Gestagen-Pille & Mini-Pille

Vorteile	Nachteile
Die Pille ohne Östrogen wirkt sofort (bei Start am 1. Tag).	Häufigste Nebenwirkungen: • Akne • Du fühlst dich niedergeschlagen und traurig. • Kopfschmerzen • Zwischenblutung • Übelkeit • Brustschmerzen
Sie enthält nur ein Hormon. Nebenwirkungen von Östrogen fallen weg.	Die Blutung kommt unregelmäßig.
Die Pille ist einfach zu verwenden.	Du musst jeden Tag zur selben Uhrzeit die Pille einnehmen.
Deine Menstruation ist schwächer und fällt manchmal ganz aus.	Die Pille schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
	Du brauchst ein Rezept für die Pille.

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist die Pille?

Die Pille ist wirksam und schützt ab dem ersten Tag der Monatsblutung. Alle Pillen wirken gleich gut. Auch die Mini-Pille ist nicht grundsätzlich weniger wirksam. Aber sie muss wirklich immer genau zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden, sonst schützt sie nicht mehr sicher vor einer Schwangerschaft.

Auch wenn du die Pille lange genommen hast und dann aufhörst, kannst du meistens ohne Probleme schwanger werden. Es kann sein, dass du deine Menstruation am Anfang unregelmäßig bekommst. Es kann bis zu einem halben Jahr dauern, bis du wieder einen Eisprung hast. Die Menstruation kann auch längere Zeit ganz ausbleiben. Aber das kommt nur sehr selten vor.

Diese Dinge können die Wirkung der Pille schwächen:

- Du vergisst die Pille zu nehmen.
- Du erbrichst oder hast Durchfall. Dein Körper nimmt dann nicht genug Hormone aus der Pille auf oder scheidet sie zu schnell wieder aus.
- Du nimmst Medikamente gegen epileptische Anfälle oder Abführmittel.
- Johanniskraut
- Medikamente bei Diabetes oder zum Abnehmen (Abnehm-Spritze).

Was musst du im Notfall tun?

Wenn du die Kombinations-Pille vergessen hast, solltest du sie innerhalb von 12 Stunden einnehmen. So bist du wieder geschützt.

Wenn du die Pille länger als 12 Stunden vergessen hast, wirkt die Verhütung nicht gut genug. Bis zur nächsten Blutung musst du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Wenn du die Mini-Pille vergessen hast, nimm sie so schnell wie möglich ein. Bei manchen Mini-Pillen hast du nur etwa 3 Stunden Zeit. Bei manchen hast du mehr Zeit. Wenn du später dran bist, ist der Schutz nicht mehr sicher. Dann musst du unbedingt mit Kondomen verhüten.

Für wen ist die Pille weniger geeignet?

- Frauen, die rauchen. Für sie sind nur Pillen ohne Östrogen geeignet.
- Frauen, die Bluthochdruck oder Venen-Entzündungen haben.
- Frauen, die stillen, sollten keine Kombinations-Pille nehmen.
- Frauen, die ein höheres Risiko für Thrombose haben. Bei einer Thrombose werden Blutbahnen verstopft. In sehr seltenen Fällen kann die Pille eine Thrombose verursachen. Das passiert vor allem bei Menschen, bei denen Familienmitglieder schon Thrombosen hatten. Aber es gibt auch andere Gründe für ein höheres Thrombose-Risiko. Zum Beispiel rauchen, hohes Gewicht, Alter und wenig Bewegung.
- Frauen, die Ess-Brech-Sucht haben (Bulimie).

- Frauen, die Probleme mit der Verdauung haben.

Wo bekommst du die Pille?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt verschreibt dir die Pille nach einer Untersuchung. Dann kannst du die Pille in der Apotheke kaufen. Du musst rechtzeitig ein neues Rezept besorgen.

5.5 Verhütungs-Ring

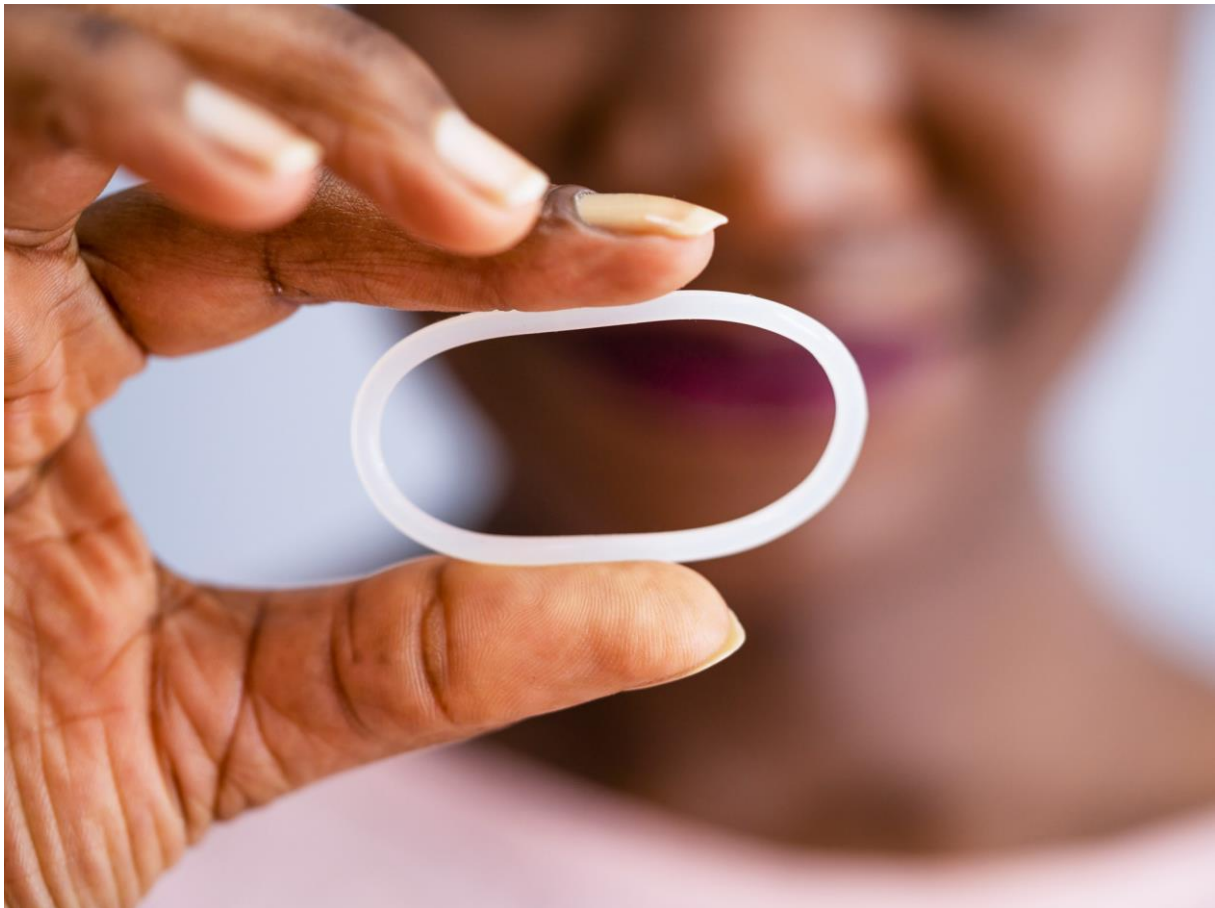
Der Verhütungs-Ring ist ein weicher Ring aus Kunststoff. Er sitzt in der Vagina und gibt dort eine kleine Menge der Hormone Östrogen und Gestagen ab. Sie verhindern, dass es einen Eisprung gibt.

Verwendung

Beginne am ersten Tag deiner Menstruation. Führe den Verhütungs-Ring wie einen Tampon in die Vagina ein. Dann wirkt der Ring sofort. Beginnst du später, musst du 7 Tage zusätzlich verhüten. Zum Beispiel mit Kondomen.

Der Ring bleibt 3 Wochen in der Vagina. Danach nimm den Ring heraus und mach dann 1 Woche Pause. In dieser Woche hast du eine Blutung, die Verhütung wirkt aber weiter. Nach dieser Woche kannst du einen neuen Ring einführen. Setze den neuen Ring möglichst zur gleichen Uhrzeit ein wie den vorherigen Ring.

Tipp: Stell dir eine Erinnerung am Handy ein. So vergisst du nicht auf den neuen Ring.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und Nachteile des Verhütungs-Rings

Vorteile	Nachteile
Der Verhütungs-Ring wirkt sofort (bei Start am 1. Tag).	Häufigste Nebenwirkungen: • Entzündungen der Vagina • Kopfschmerzen • Mehr Ausfluss • Übelkeit • Bauchschmerzen • Keine Lust auf Sex
Du kannst den Ring selbst einsetzen und entfernen. Mit etwas Übung ist die Anwendung kein Problem.	Du kannst mehr Schmerzen während der Menstruation haben.
Auch wenn du erbrichst oder Durchfall hast, wirkt der Ring.	Der Ring schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.

Deine Menstruation ist kürzer und schwächer.	Manchen Menschen ist es unangenehm den Ring einzuführen und zu entfernen,
Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, ist der Ring gut geeignet.	Du brauchst ein Rezept für den Ring.

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist der Ring?

Er ist wirksam. Diese Dinge können die Wirkung des Rings schwächen:

- Bestimmte Medikamente
- Johanniskraut
- Der Ring ist zu lange außerhalb der Vagina.
- Du setzt nicht rechtzeitig einen neuen Ring ein.



© istockphoto.com

Was musst du im Notfall tun?

Wenn der Verhütungs-Ring herausrutscht, kannst du ihn innerhalb von 3 Stunden wieder einsetzen. Er wirkt trotzdem. Wenn der Ring länger als 3 Stunden außerhalb der Vagina war,

schützt er nicht mehr gut genug. Bis zur nächsten Blutung musst du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Wenn der Verhütungs-Ring länger als 4 Wochen in deiner Vagina bleibt, ist der Schutz nicht mehr sicher. Nimm den Ring sofort heraus, machen eine Pause von 7 Tagen. Nach 7 Tagen setzt du einen neuen Ring ein. In diesen 7 Tagen ohne Ring solltest du zusätzlich mit Kondom verhüten.

Für wen ist der Verhütungs-Ring weniger geeignet?

- Frauen, die rauchen. Für sie ist ein Verhütungsmittel mit Östrogen nicht geeignet.
- Frauen mit Bluthochdruck oder Venen-Entzündungen
- Frauen, die einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatten
- Frauen, die stillen

Wo bekommst du den Ring?

Frauenärzt*innen verschreiben dir den Ring nach einer Untersuchung. Dann kannst du ihn in der Apotheke kaufen. Vergiss nicht, rechtzeitig ein neues Rezept zu besorgen.

5.6 Verhütungs-Pflaster

Das Verhütungs-Pflaster ist ein dünnes Pflaster. Es enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die Hormone kommen über die Haut ins Blut. Sie verhindern einen Eisprung.

Verwendung

Du klebst das Verhütungs-Pflaster auf eine saubere und trockene Hautstelle. Das kann zum Beispiel am Bauch, Oberarm oder Gesäß sein.

Beginne am ersten Tag deiner Menstruation. Dann wirkt das Pflaster sofort. Beginnst du später, musst du 7 Tage zusätzlich verhüten. Zum Beispiel mit Kondomen. Du wechselst das Pflaster einmal pro Woche, immer am gleichen Wochentag.

Nach 3 Wochen machst du eine Pause von 1 Woche. In dieser Woche hast du eine Blutung, die Verhütung wirkt aber weiter. Nach dieser Pause klebst du ein neues Pflaster auf eine andere Körperstelle. Wenn du das Pflaster richtig aufklebst, hält es auch beim Sport, in der Sauna und im Wasser gut.

Tipp: Stell dir eine Erinnerung am Handy ein. So vergisst du nicht auf das neue Pflaster.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und Nachteile des Verhütungs-Pflasters

Vorteile	Nachteile
Das Verhütungs-Pflaster wirkt sofort (bei Start am 1. Tag).	Häufigste Nebenwirkungen: • Kopfschmerzen • Reaktionen auf der Haut, wo du das Pflaster aufklebst • Übelkeit • Brustschmerzen
Das Pflaster ist einfach anzuwenden.	Das Pflaster schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Auch wenn du erbrichst oder Durchfall hast, wirkt das Pflaster.	Du brauchst ein Rezept für das Pflaster.
Auch wenn du weit reist oder Schichtdienst machst, ist das Pflaster gut geeignet.	Manche Frauen stört das sichtbare Pflaster.

	Manchmal löst sich das Pflaster ab.
--	-------------------------------------

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist das Pflaster?

Das Verhütungs-Pflaster ist wirksam. Diese Dinge können die Wirkung schwächen:

- Du nimmst bestimmte Medikamente.
- Du nimmst ein Mittel gegen Pilz-Infektionen.
- Das Pflaster ist länger als 24 Stunden nicht auf der Haut.
- Du wechselst das Pflaster zu spät.

Was musst du im Notfall tun?

Wenn das Pflaster herunterfällt: Du kannst innerhalb von 24 Stunden ein neues Pflaster nachkleben. Das Gleiche gilt, wenn du vergessen hast, ein neues Pflaster zu kleben.

Wenn du vergessen hast, das Pflaster zu wechseln: Du hast 48 Stunden lang Zeit, ein neues zu kleben. Dann bleibt der Schutz bestehen.

Wenn du mehr als 48 Stunden zu spät dran bist, schützt das neue Pflaster allein nicht mehr sicher. In diesem Fall musst du zusätzlich für 7 Tage verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Für wen ist das Verhütungs-Pflaster weniger geeignet?

- Frauen, die rauchen.
- Frauen mit Bluthochdruck oder Venen-Entzündungen. Sie müssen abklären, ob sie ein höheres Risiko für Thrombosen haben. Bei einer Thrombose verstopft eine Blutbahn.
- Frauen, die stillen.
- Frauen mit hohem Körpergewicht (über 90 kg).

Wo bekommst du das Pflaster?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt verschreibt dir das Pflaster nach einer Untersuchung. Dann kannst du das Pflaster in der Apotheke kaufen. Vergiss nicht: Du musst rechtzeitig ein neues Rezept besorgen.

5.7 Hormon-Stäbchen

Das Hormon-Stäbchen ist ein weiches Stäbchen aus Kunststoff. Es ist 4 cm lang und 2 mm dünn. Es enthält nur das Hormon Gestagen und gibt es in kleinen Mengen ab.

Auch wenn du kein Östrogen verträgst, kannst du das Stäbchen nutzen. Das Hormon-Stäbchen ist besonders geeignet für stillende Frauen, Raucherinnen und Frauen mit erhöhtem Thrombose-Risiko. Das Stäbchen wirkt 3 Jahre lang und wird von den meisten Menschen gut vertragen. Du kannst es jederzeit entfernen lassen.

Verwendung

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt setzt dir das Stäbchen zwischen dem 1. und 5. Zyklus-Tag ein. Es kommt unter die Haut deines Oberarms, die Stelle wird vorher betäubt. Das Einsetzen dauert nur wenige Minuten. Von außen sieht man das Stäbchen nicht, aber man kann es durch die Haut spüren.

Nach 3 Jahren lässt die Wirkung nach und du musst das Stäbchen austauschen oder entfernen lassen.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und Nachteile des Hormon-Stäbchens

Vorteile	Nachteile
Das Hormon-Stäbchen wirkt sofort (bei Start in den ersten Zyklustagen).	Häufigste Nebenwirkungen: • Unregelmäßige Blutungen • Kopfschmerzen • Akne • Brustschmerzen • Gewichtszunahme

	• Du fühlst dich niedergeschlagen und traurig.
Du musst lange nicht an Verhütung denken.	Das Pflaster schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Du hast weniger Schmerzen während der Menstruation.	Du kannst das Stäbchen nicht selbst entfernen.
Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, ist das Stäbchen gut geeignet.	

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist das Hormon-Stäbchen?

Es ist sehr wirksam. Nach 3 Jahren musst du dir ein neues Stäbchen einsetzen lassen, damit du weiterhin geschützt bist.



© istockphoto.com

Was musst du im Notfall tun?

Wenn dein Oberarm spannt oder anschwillt, solltest du das sofort von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen.

Für wen ist das Hormon-Stäbchen weniger geeignet?

- Frauen mit einer schweren Leber-Krankheit oder fortgeschrittener Diabetes.
- Frauen mit hormonabhängigen Tumoren (zum Beispiel Brustkrebs).
- Frauen, die weniger als 3 Jahre verhüten wollen.
- Bei Frauen mit hohem Körpergewicht (mehr als 90 kg) kann das Stäbchen im 3. Jahr etwas schlechter wirken.

Wo bekommst du das Stäbchen?

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt setzt dir das Stäbchen ein.

5.8 Dreimonats-Spritze

Die Dreimonats-Spritze enthält ein starkes Gestagen-Hormon. Dieses wird 3 Monate lang gleichmäßig in die Blutbahn abgegeben. Die Spritze wird durch eine Frauenärztin bzw. Frauenarzt gegeben.

Verwendung

Du bekommst die Spritze in den ersten 5 Tagen nach Beginn deiner Menstruation. Gespritzt wird in den Oberarm, das Gesäß, den Bauch oder den Oberschenkel. Nach 3 Monaten kannst du die nächste Spritze bekommen.

Wenn man die Dreimonats-Spritze länger als zwei Jahre benutzt, können die Knochen schwächer werden. Bei jungen Frauen wachsen die Knochen noch. Deshalb sollte man die Spritze nur nehmen, wenn andere Verhütungsmittel nicht passen.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und mögliche Nachteile der Dreimonats-Spritze

Vorteile	Nachteile
Die Spritze wirkt sofort.	Häufigste Nebenwirkungen: • Gewichtszunahme • Bauchschmerzen • Übelkeit • Akne • Unregelmäßige Blutungen • Kopfschmerzen • Du fühlst dich niedergeschlagen und traurig.
Du musst nur alle 3 Monate an Verhütung denken.	Die Nebenwirkungen dauern so lange, wie die Spritze wirkt.
Du kannst die Spritze nicht falsch verwenden.	Die Spritze schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.

Auch wenn du erbrichst oder Durchfall hast, wirkt die Spritze.	Wenn du Antibiotika einnimmst, wirkt die Spritze nicht mehr so gut.
Deine Menstruation kann kürzer und schwächer sein.	Du kannst nicht jederzeit aufhören. Wenn du eine Spritze bekommen hast, wirkt diese 3 Monate lang. Daran kannst du nichts ändern.
Du kannst die Spritze bekommen, während du stillst. Der früheste Zeitpunkt ist 6 Wochen nach der Geburt.	Wenn du die Spritze lange verwendest, kann deine Knochendichte abnehmen.
Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, ist die Spritze gut geeignet.	

Eine genaue Übersicht über alle möglichen Nebenwirkungen steht im Beipackzettel.

Wie wirksam ist die Spritze?

Sie ist wirksam. Du musst daran denken, dass du nach 3 Monaten eine neue Spritze brauchst, sonst hast du keinen Schutz mehr. Manchmal wirkt die Spritze auch länger als 3 Monate. Wenn man mit der Spritze aufhört, stellt sich der Zyklus wieder um und man kann wieder schwanger werden. Das kann manchmal etwas länger dauern, bis zu 1 Jahr.

Was musst du im Notfall tun?

Wenn du lange eine stärkere Blutung hast, solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.

Für wen ist die Dreimonats-Spritze weniger geeignet?

- Junge Frauen, da bei ihnen die Knochen noch wachsen. Durch die Spritze kann die Knochendichte verringert werden.
- Frauen, die ein höheres Risiko für Osteoporose haben. Bei dieser Krankheit verringert sich die Knochendichte. Durch die Spritze kann die Knochendichte noch weiter abnehmen.
- Frauen mit einer schweren Leber-Krankheit oder Diabetes.
- Frauen mit Tumoren an den Geschlechtsorganen oder in der Brust.
- Frauen, die gerade eine Geburt hatten.

6 Verhütung ohne Hormone



6.1 So wirken hormonfreie Verhütungsmittel

Es gibt auch Verhütungsmittel ohne Hormone. Das bedeutet: Der Körper wird nicht durch Hormone beeinflusst. Der natürliche Zyklus bleibt gleich.

Diese Methoden verhindern eine Schwangerschaft auf verschiedene Arten. Manche verhindern, dass Spermien in die Gebärmutter kommen. Andere machen es für Spermien schwerer, zur Eizelle zu gelangen. Zu den Methoden ohne Hormone gehören zum Beispiel: Kondome, Diaphragma, Kupferspirale, Kupferkette und natürliche Methoden wie das Beobachten des Zyklus. Nur das Kondom schützt vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden.

Ein Vorteil ist: Es gibt keine hormonellen Nebenwirkungen. Ein Nachteil ist: Manche Methoden müssen sehr genau angewendet werden. Sonst sind diese Verhütungsmittel weniger wirksam.

Jede Methode hat Vor- und Nachteile. Es ist wichtig, sich gut zu informieren oder beraten zu lassen. So kann man die passende Methode auswählen.

6.2 Kupfer-Spirale

Die Kupfer-Spirale ist ein weiches Stäbchen aus Kunststoff. Es hat meistens die Form des Buchstabens T und ist mit einem Kupfer-Faden umwickelt. Der Faden gibt laufend kleine Kupferteile ab. Dadurch werden die Samenzellen unbeweglich und können die Eizelle nicht befruchten. Außerdem verändern die Kupferteile die Gebärmutter-Schleimhaut. So kann sich eine befruchtete Eizelle nicht in die Gebärmutter einnisten.

Es gibt unterschiedliche Größen der Kupfer-Spirale. Es gibt auch Spiralen, die ein bisschen Silber oder Gold enthalten. Sie sind aber gleich wirksam und werden gleich gut getragen wie andere Kupfer-Spiralen.

Außerdem gibt es noch das Kupfer-Kettchen und den Kupfer-Ball. Sie wirken gleich wie die Spirale. Sie werden aber viel öfter ausgestoßen, dadurch werden mehr Frauen ungewollt schwanger.

Verwendung

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt setzt dir die Spirale während deiner Menstruation in die Gebärmutter ein. Das kann weh tun, vor allem bei jungen Frauen und Frauen, die noch keine Geburt hatten. Frage deine Ärztin oder deinen Arzt, wenn du Angst vor Schmerzen hast. Es ist möglich, vorher ein Schmerzmittel zu nehmen. Frage auch nach einer örtlichen Betäubung.

Die Kupfer-Spirale kann bis zu 10 Jahre in der Gebärmutter bleiben. Du solltest regelmäßig von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt überprüfen lassen, ob die Spirale noch richtig sitzt: Die erste Kontrolle sollte 4 bis 6 Wochen nach dem Einsetzen sein, danach alle 12 Monate.

In den ersten Wochen nach dem Einsetzen ist das Risiko für eine Entzündung in der Gebärmutter oder in den Eileitern etwas höher. In dieser Zeit können Beschwerden allgemein stärker sein. Schmerzen außerhalb der Menstruation können auf eine verrutschte Spirale hinweisen. In diesem Fall suche bitte sofort deine Frauenärztin bzw. deinen Frauenarzt auf. Du kannst die Spirale jederzeit entfernen lassen. Auch das Entfernen kann schmerzhaft sein.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und Nachteile der Kupfer-Spirale

Vorteile	Nachteile
Die Kupfer-Spirale wirkt sofort.	Häufigste Nebenwirkungen: • Stärkere und längere Menstruation • Stärke Schmerzen während der Menstruation • Blutungen zwischen der Menstruation
Du musst lange nicht an Verhütung denken.	Die Spirale schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Auch wenn du erbrichst oder Durchfall hast, wirkt die Spirale.	Es kommt selten vor, aber die Spirale kann ausgestoßen werden.
Du kannst die Spirale verwenden, während du stillst.	Du kannst die Spirale nicht selbst entfernen.

Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, ist die Spirale gut geeignet.	
--	--

Wie wirksam ist die Spirale?

Sie ist sehr wirksam. Du kannst die Spirale nicht falsch verwenden.



© istockphoto.com

Was musst du im Notfall tun?

Wenn deine Gebärmutter die Spirale ausstößt, musst du andere Verhütungsmittel verwenden, bis du eine neue Spirale bekommst. Du kannst inzwischen zum Beispiel Kondome verwenden.

Wenn du von der Spirale starke Schmerzen im Unterleib bekommst, wende dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

Für wen ist die Kupfer-Spirale weniger geeignet?

- Frauen, mit Entzündungen im Unterleib.
- Frauen mit ungeklärten Blutungen.
- Frauen mit bestimmten Erkrankungen, zum Beispiel Krebs oder Verdacht darauf.
- Frauen mit Kupferallergien.

- Frauen, mit einer Blutgerinnungs-Störung. Dabei gerinnt das Blut zu schnell oder zu langsam.
- Frauen, die eine sehr starke Monatsblutung oder starke Schmerzen während der Menstruation haben.

Wo bekommst du die Spirale?

Frauenärztinnen bzw. Frauenärzte setzen dir die Spirale ein.

6.3 Diaphragma

Das Diaphragma besteht aus dem Kunststoff Silikon. Das Diaphragma sieht aus wie eine kleine Schale. Es wird vor dem Sex wie ein Tampon in die Vagina eingeführt. Man setzt es vor den Muttermund. Der Muttermund ist der Eingang zur Gebärmutter. So können Samenzellen nicht in die Gebärmutter kommen.

Zusätzlich verwendet man ein Verhütungs-Gel, das Milch- oder Zitronensäure enthält. Dadurch werden die Samenzellen weniger beweglich. Diaphragma und Gel verhindern gemeinsam das Zusammentreffen von Eizelle und Spermien.

Nach jeder Verwendung darf das Diaphragma nur mit Wasser gereinigt werden. Wenn du das Diaphragma richtig pflegst, kann es 2 Jahre halten.



Es gibt unterschiedliche Formen und Größen. Viele Frauen verwenden ein ovales Modell in Einheitsgröße, das den meisten gut passt. Es gibt auch runde Diaphragmen, die in unterschiedlichen Größen angeboten werden. Um die passende Größe herauszufinden, sprich bitte mit deiner Frauenärztin oder mit deinem Frauenarzt. Dort wird dir auch gezeigt, wie du das Diaphragma richtig einsetzt und herausnimmst. Du lernst auch, wie du erkennen kannst, ob es richtig sitzt.

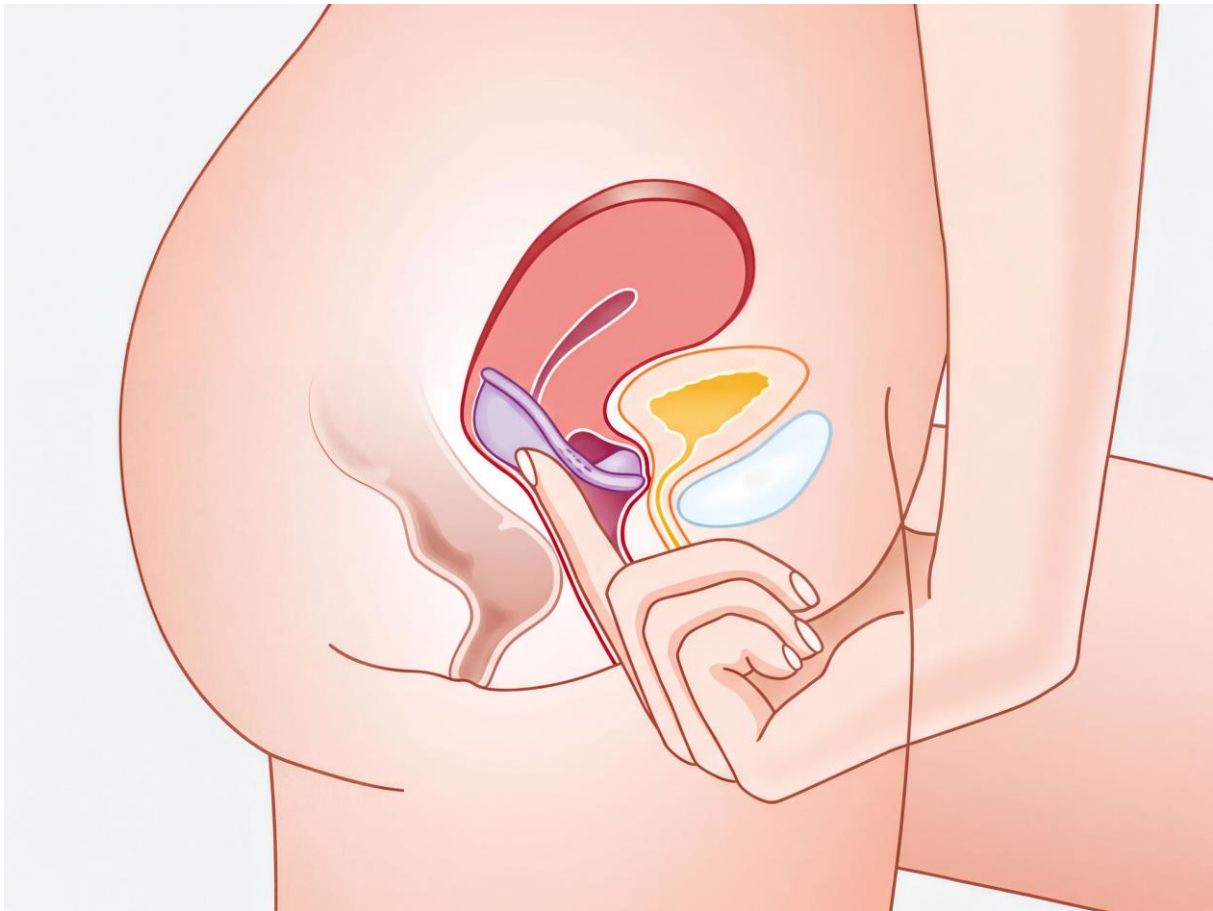
Verwendung

Das Diaphragma darf nicht früher als 2 Stunden vor dem Sex eingeführt werden. Es kann auch kurz vor dem Sex eingeführt werden. Bestreiche es zuerst mit dem Verhütungs-Gel. Dann führe das Diaphragma in die Vagina ein. Dein Muttermund muss komplett bedeckt sein. Überprüfe das mit deinen Fingern. Beim Einsetzen und Herausnehmen kann ein Hilfsstab aus Kunststoff helfen. Damit lässt sich das Diaphragma leichter über den Muttermund schieben und wieder herausnehmen.

Die Wirksamkeit des Gels lässt mit der Zeit nach. Nach zwei Stunden hat es seine Wirkung verloren. Wenn du danach nochmals Sex hast, musst du Gel dazugeben. Du kannst dafür einen Finger oder einen Hilfsstab verwenden. Wenn du das Diaphragma richtig einsetzt, spürst du es während dem Sex nicht.

Nach dem Sex musst du es mindestens 6 Stunden in der Vagina lassen, da die Samenzellen so lange überleben können. Nach spätestens 24 Stunden solltest du das Diaphragma entfernen.

Es braucht ein bisschen Übung, bis man das Diaphragma richtig verwendet. Bis du sicher bist, solltest du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.



© medintim.de

Vorteile und Nachteile des Diaphragmas

Vorteile	Nachteile
Das Diaphragma wirkt sofort, aber nur gemeinsam mit dem Verhütungs-Gel.	Häufigste Nebenwirkungen: • Blasen-Entzündung • Entzündungen der Vagina • Reizungen der Vulva • Das Verhütungs-Gel kann sich unangenehm warm anfühlen oder brennen, in der Vagina und am Penis.
Du musst das Diaphragma nur anwenden, wenn du Sex hast.	Du musst bei jedem Sex an Verhütung denken.
Mit etwas Übung ist die Anwendung kein Problem.	Das Diaphragma wird oft falsch angewendet.
Das Diaphragma enthält kein Latex.	Du musst das Diaphragma pflegen.

Du kannst das Diaphragma verwenden, während du stillst.	Dieses Verhütungsmittel schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
Auch wenn du oft weit reist oder Schichtdienst machst, sind diese Verhütungsmittel gut geeignet.	

Wie wirksam ist das Diaphragma?

Das Diaphragma ist weniger wirksam. Die Wirksamkeit hängt von mehreren Dingen ab:

- Passende Größe
- Richtige Verwendung
- Es muss richtig sitzen.

Manche Paare verwenden das Diaphragma mit anderen Methoden, zum Beispiel mit der Methode der Selbstbeobachtung. Dadurch kann der Schutz verbessert werden.



© fotosipsak/istockphoto.com

Was musst du im Notfall tun?

Mit dem Diaphragma können Fehler passieren: Es sitzt nicht richtig oder auf das Verhütungs-Gel wurde vergessen. In diesem Fall kannst du mit einer Notfall-Verhütung versuchen, eine Schwangerschaft zu verhindern. Mehr Informationen findest du im Kapitel Notfall-Verhütung.

Für wen ist das Diaphragma weniger geeignet?

- Frauen, bei denen die Gebärmutter sehr weit unten ist.
- Frauen, die oft eine Blasen-Entzündung haben.

Wo bekommst du das Diaphragma?

Das Diaphragma bekommst du in der Apotheke, gemeinsam mit dem Verhütungs-Gel. Du kannst es aber auch im Internet bestellen. Wenn du wegen der Größe unsicher bist, sprich mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

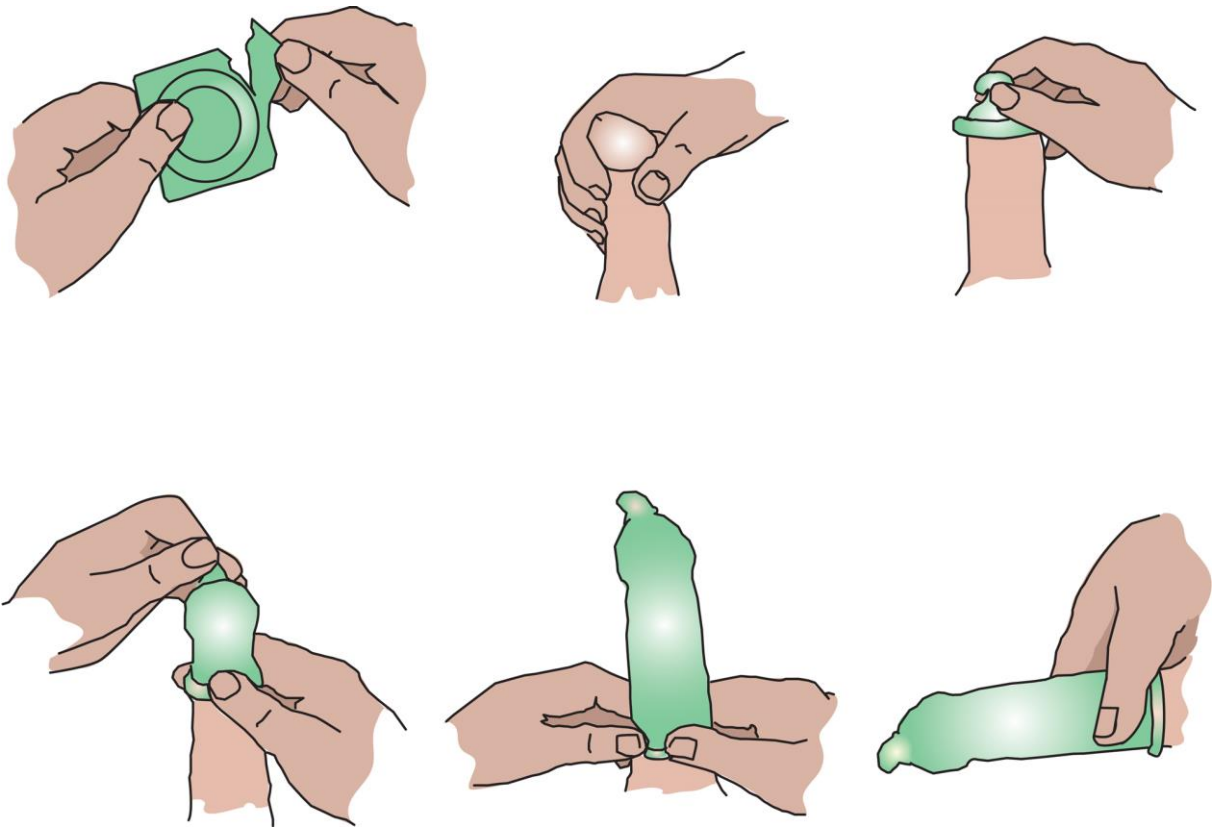
6.4 Kondom für den Mann

Die meisten Kondome bestehen aus Latex (Gummi). Es gibt sie in verschiedenen Größen, Farben und Formen. Für Menschen mit Latex-Allergie gibt es auch Kondome aus Kunststoff.

Vorne am Kondom ist das „Hütchen“. Das ist ein kleiner Sack, in dem die Samen-Flüssigkeit aufgefangen wird. So können keine Spermien in die Vagina gelangen.

Verwendung

1. Prüfe das Haltbarkeitsdatum.
2. Reiß die Packung vorsichtig auf.
3. Streife die Vorhaut des Penis zurück.
4. Drücke das Hütchen mit Daumen und Zeigefinger zusammen.
5. Setze das Kondom auf den steifen Penis.
6. Rolle es so weit wie möglich ab.



© BZgA

Nach dem Orgasmus muss der Penis so schnell wie möglich aus der Vagina gezogen werden, noch bevor er wieder schlaff wird. Halte das Kondom dabei am Penis fest, damit es nicht abrutscht. Sonst kann es passieren, dass Samen-Flüssigkeit herausrinnt oder das Kondom in der Vagina bleibt. Du darfst jedes Kondom nur 1 Mal benutzen!

Vorteile und Nachteile des Kondoms

Vorteile	Nachteile
Das Kondom wirkt sofort.	Du musst bei jedem Sex an Verhütung denken.
Das Kondom schützt vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.	Kondome werden oft falsch angewendet.
Du musst das Kondom nur anwenden, wenn du Sex hast.	Du musst vor dem Sex darüber sprechen, dass du ein Kondom verwenden willst.
Es gibt keine Auswirkungen auf die Gesundheit.	Kondome können reißen oder abrutschen.
Mit etwas Übung ist die Anwendung kein Problem.	Licht und Hitze können Kondome beschädigen.

Du brauchst kein Rezept und bekommst Kondome leicht.	Kondome haben ein Ablaufdatum.
--	--------------------------------

Wie wirksam ist das Kondom?

Kondome sind weniger wirksam. Die Wirksamkeit hängt davon ab, ob man sie richtig anwendet. Diese Fehler passieren am häufigsten:

- Das Kondom hat die falsche Größe.
- Das Kondom ist nicht weit genug abgerollt.
- Das Kondom ist abgelaufen. Das Ablaufdatum steht auf jeder Kondom-Packung.
- Das Kondom ist kaputt, weil die Packung unvorsichtig aufgerissen wurde.
- Das Kondom reißt, weil es zu fest über den Penis gezogen wurde.
- Das Kondom wird gleichzeitig mit einem Gleitmittel verwendet, das Öl oder Fett enthält. Zum Beispiel Vaseline oder Baby-Öl machen den Gummi kaputt.



© stock.adobe.com

Was musst du im Notfall tun?

Wenn das Kondom gerissen oder abgerutscht ist, kannst du mit einer Notfall-Verhütung versuchen, eine Schwangerschaft zu verhindern. Es gibt aber keine Garantie dafür. Mehr Informationen findest du im Kapitel „Notfall-Verhütung“.

Für wen ist das Kondom weniger geeignet?

Das Kondom ist für alle Menschen geeignet. Manchen Menschen fällt es schwer, darauf zu bestehen, dass ein Kondom verwendet wird. Es ist aber kein Beweis für Vertrauen oder Liebe, wenn man auf das Kondom verzichtet, nur weil der Partner keines verwenden will!

Wo bekommst du das Kondom?

In Drogeriemärkten, Apotheken, Supermärkten oder im Internet. Es gibt auch Kondom-Automaten, aber dort solltest du keine Kondome kaufen. Die Kondome könnten schon länger im Automaten sein und dadurch leichter kaputt werden.

Es gibt viele verschiedene Kondome. Da ist es oft schwierig, das passende Kondom zu finden. Besonders bei Jugendlichen passen die Standard-Größen oft nicht. Im Internet kannst du dich über die verschiedenen Größen informieren, zum Beispiel unter dem Link kondometer.de.

6.5 Kondom für die Frau

Das Kondom für die Frau/Femidom ist nicht so bekannt. Das Frauen-Kondom ist eine Hülle aus Kunststoff, manchmal auch aus Latex. Es ist etwa 17 cm lang. Es hat ein offenes und ein geschlossenes Ende. An beiden Enden ist ein beweglicher Ring. Der Ring am geschlossenen Ende liegt vor dem Muttermund. Der offene Ring bleibt außerhalb der Vagina. Du darfst jedes Kondom nur 1 Mal verwenden!

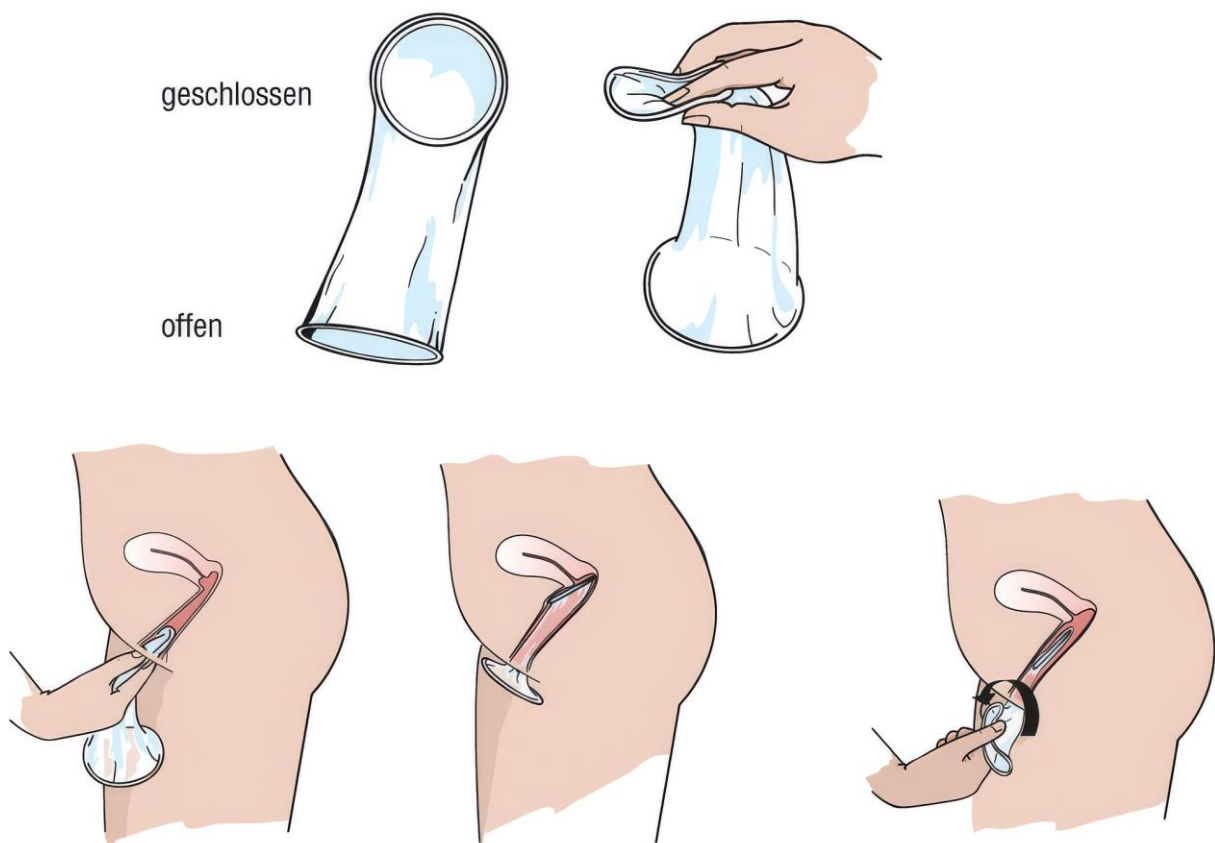
Der Vorteil ist, dass man das Frauen-Kondom schon einige Stunden vor dem Sex einführen kann. Es verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter kommen. Und du kannst dich selbst vor Krankheiten schützen, die beim Sex übertragen werden können.



© RFBSIP/stock.adobe.com

Verwendung

Es ist nicht so einfach, das Frauen-Kondom richtig anzuwenden. Das solltest du üben. Drücke den Ring an der geschlossenen Seite leicht zusammen und führe ihn in die Vagina ein. Schiebe den Ring mit dem Zeigefinger noch tiefer hinein. Dabei darf das Kondom nicht verdreht oder von deinen Nägeln beschädigt werden. Nach dem Sex drehst du die offene Seite zu und ziehst das Kondom vorsichtig aus der Vagina.



© BZgA

Vorteile und Nachteile des Frauen-Kondoms

Vorteile	Nachteile
Das Frauen-Kondom wirkt sofort.	Du musst bei jedem Sex an Verhütung denken.
Das Frauen-Kondom schützt vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.	Kondome werden oft falsch angewendet.
Du musst das Kondom nur anwenden, wenn du Sex hast.	Es kann beim Sex verrutschen.
Es gibt keine Auswirkungen auf die Gesundheit.	Es kann Geräusche machen.
Du kannst Kondome verwenden, während du stillst.	Licht und Hitze können Kondome beschädigen.

Du brauchst kein Rezept und bekommst Kondome leicht.	Kondome haben ein Ablaufdatum.
Mit etwas Übung ist die Anwendung kein Problem.	

Wie wirksam ist das Frauen-Kondom?

Kondome sind weniger wirksam. Die Wirksamkeit hängt davon ab, ob man sie richtig anwendet. Diese Fehler passieren am häufigsten:

- Das Kondom verrutscht beim Sex.
- Das Kondom wird nicht richtig in die Vagina eingeführt.
- Das Kondom ist abgelaufen. Das Ablaufdatum steht auf jeder Kondom-Packung.
- Das Kondom ist kaputt, weil die Packung unvorsichtig aufgerissen wurde
- Das Kondom wird kaputt, zum Beispiel durch spitze Fingernägel.

Wo bekommst du das Frauen-Kondom?

Das Frauen-Kondom kann nur online oder in der Apotheke bestellt werden.

6.6 Selbst-Beobachtung des Körpers

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du durch Beobachtung bestimmen kannst, an welchen Tagen du schwanger werden kannst. An diesen Tagen musst du zusätzlich verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Bevor du mit der Beobachtungs-Methode anfängst, sollte dein Zyklus über lange Zeit gleich sein. Für die Beobachtungs-Methode musst du täglich die Veränderungen deines Körpers beobachten und aufzeichnen. Außerdem musst du lernen, was die Veränderungen bedeuten. Bestimmte Dinge können Einfluss auf deinen Körper haben, wie Reisen, Stress, Krankheiten, Fieber oder wenig Schlaf. Dadurch können die Beobachtungen manchmal unverlässlicher sein.

Du kannst verschiedene Körperzeichen beobachten:

- Körpertemperatur in der Früh
- Gebärmutter-Schleim
- Muttermund
- Eisprung



© Drobot Dean/stock.adobe.com

Temperatur-Methode

Du misst jeden Tag vor dem Aufstehen zur gleichen Uhrzeit deine Körper-Temperatur. Genaue Messungen sind im Mund, im After und in der Vagina möglich. Dann trägst du die Temperatur in einer Tabelle ein. Dadurch entsteht eine Temperatur-Kurve.

1 bis 2 Tage nach dem Eisprung steigt deine Körper-Temperatur um 0,2 bis 0,5 Grad Celsius an. So siehst du an der Temperatur-Kurve im Nachhinein, wann dein Eisprung wahrscheinlich war.

Schleim-Methode

Die Gebärmutter bildet täglich Schleim. Du nimmst etwas Schleim mit Zeigefinger und Daumen aus der Vagina. Das Ergebnis trägst du in die Tabelle ein.

So kannst du deine fruchtbaren Tage erkennen, denn der Schleim verändert sich im Laufe des Zyklus: Je näher der Eisprung ist, desto flüssiger, klarer und spinnbarer ist der Schleim. Spinnbar heißt, der Schleim zieht Fäden, wenn du die Finger auseinanderziehst. Am Tag des Eisprungs ist er besonders durchsichtig und dehnbar. Das hilft den Spermazellen, dass sie leichter zur Eizelle kommen. Nach dem Eisprung wird der Schleim wieder dickflüssig, klebrig oder weißlich.

Beobachtung des Muttermundes

Du untersuchst mit den Fingern deinen Muttermund. Er verändert sich im Laufe des Zyklus. In den unfruchtbaren Tagen ist der Muttermund eher tief, fest und geschlossen. In den fruchtbaren Tagen steht der Muttermund höher, ist weicher und wenige Millimeter weit geöffnet. Beim Eisprung öffnet sich der Muttermund etwas. Mit dieser Beobachtung kannst du die anderen Methoden gut ergänzen. Du solltest diese Information ebenfalls in die Tabelle eintragen.

Kalender-Methode

Das bedeutet: Du schreibst ein Jahr lang auf, wie lange dein Zyklus dauert. So wird geschätzt, an welchen Tagen du schwanger werden kannst.

Man kann aber nicht genau vorhersagen, wann der Eisprung stattfindet. Der Zeitpunkt kann sich zum Beispiel durch Stress oder Krankheit verschieben. Den Eisprung kann man meist erst im Nachhinein erkennen. Deshalb ist diese Methode alleine wenig wirksam.



© fotosipsak/istockphoto.com

Vorteile und Nachteile der Selbst-Beobachtung

Vorteile	Nachteile
Man lernt den eigenen Zyklus kennen.	An fruchtbaren Tagen muss zusätzlich verhütet werden.
Keine Auswirkungen auf die Gesundheit.	Tägliche Selbst-Beobachtung zur gleichen Zeit braucht Übung und Disziplin.
Kann auch bei Kinderwunsch hilfreich sein, um die fruchtbaren Tage herauszufinden.	Das Frauen-Kondom schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.
	Störfaktoren möglich wie Stress, Schlafmangel, Alkoholkonsum, Krankheit

Wie wirksam ist die Beobachtungs-Methode?

Die Methoden der Selbst-Beobachtung sind wenig wirksam. Viele Menschen machen dabei Fehler oder wenden die Methode nicht jeden Tag an. Sie werden zuverlässiger, wenn man die Methoden miteinander kombiniert. Um die Wirksamkeit zu erhöhen, verhüten manche Paare zusätzlich mit Kondom oder Diaphragma.

6.7 Sterilisation

Die Methode ist sehr sicher. Eine Sterilisation ist eine Operation. Dabei werden die Samenleiter oder die Eileiter durchtrennt oder abgeklemmt. Dadurch kann man keine eigenen Kinder mehr bekommen.

Der Unterschied zwischen Mann und Frau

Bei Männern ist eine Sterilisation viel einfacher und weniger gefährlich als bei Frauen.

Die Sterilisation beim Mann ist ein kleiner Eingriff. Sie wird meist unter örtlicher Betäubung durchgeführt, dauert etwa 15 bis 30 Minuten und ist mit einem geringen Risiko für Komplikationen verbunden. Die Sterilisation bei der Frau ist dagegen eine Operation im Bauchraum. Sie erfolgt meist unter Vollnarkose, ist technisch aufwendiger und mit einem etwas höheren Risiko verbunden. Wie bei jeder Operation kann es zu Komplikationen kommen, zum Beispiel zu Infektionen oder Blutungen.

Eine Entscheidung, die gut überlegt werden muss

Du solltest nur eine Sterilisation machen lassen, wenn du dir das gut überlegt hast. Wenn du in einer Beziehung bist, solltest du die Sterilisation auch mit deiner Partnerin oder deinem Partner besprechen. Die Sterilisation schützt nicht vor Krankheiten, die beim Sex übertragen werden können.

Kann man die Operation rückgängig machen?

Es ist möglich, die Sterilisation später rückgängig machen zu lassen.

Beim Mann ist die Rückoperation meist einfacher. Trotzdem ist es auch hier nicht sicher, dass danach wieder eine Schwangerschaft möglich ist. Bei der Frau ist die Rückoperation deutlich aufwendiger. Sie ist schwieriger und weniger erfolgreich als beim Mann. Auch hier ist eine Schwangerschaft danach nicht sicher möglich.

Außerdem ist jede Operation mit Risiken verbunden. Du solltest die Sterilisation also als endgültige Entscheidung ansehen.

Was sind die rechtlichen Voraussetzungen?

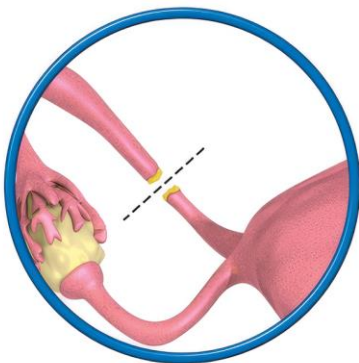
Für eine Sterilisation musst du mindestens 25 Jahre alt sein. Es ist ein freiwilliger Eingriff. Niemand darf dazu gezwungen werden, auch nicht durch eine gesetzliche Erwachsenenvertretung. Zusätzlich muss ein Gericht zustimmen.

Sterilisation bei der Frau

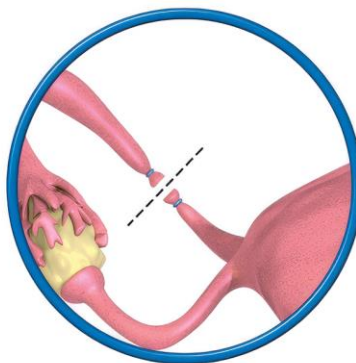
Andere Bezeichnungen dafür sind Eileiter-Unterbindung oder Tuben-Ligatur. Bei der Operation bekommst du eine Voll-Narkose. Es werden beide Eileiter durchtrennt oder abgeklemmt. Du kannst die Operation in einem Krankenhaus machen lassen und meist am gleichen Tag nach Hause gehen. Die Hormonproduktion in den Eierstöcken bleibt erhalten, da diese nicht entfernt werden. Auch der Menstruations-Zyklus verändert sich meistens nicht.

Die Sterilisation ist eine dauerhafte Verhütungsmethode. Sie lässt sich nur schwer oder nicht sicher rückgängig machen. Du solltest die Entscheidung gut überlegen, besonders wenn noch ein Kinderwunsch bestehen könnte.

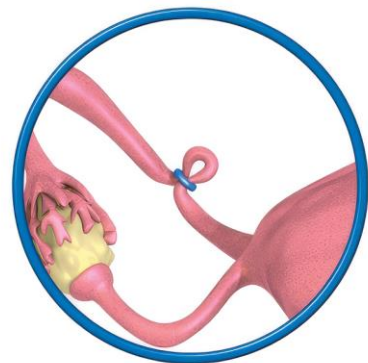
Verschiedene Arten der Sterilisation



Ein Teil von jedem Eileiter wird entfernt. Die Enden der Eileiter werden zusammengebunden.



Ein Teil von jedem Eileiter wird entfernt. Die Enden der Eileiter werden mit Strom verödet, also verschlossen.



Beide Eileiter werden abgeklemmt. Dafür wird ein Clip aus Titan oder Kunststoff verwendet.

Bei einer anderen Methode wird nur der Bauchbereich betäubt. Dann wird in jeden Eileiter ein weicher Stift geschoben. Damit sind die Eileiter blockiert.

Die Eizelle kommt nach einer Sterilisation nicht mehr in die Gebärmutter. Sie wird von der Schleimhaut im Eileiter aufgenommen und löst sich auf. Sie kann nicht mehr von einer Samenzelle befruchtet werden. Nach einer Sterilisation kannst du wie davor Sex haben. Die Verhütung wirkt sofort nach der Operation.

Wie wirksam ist die Sterilisation der Frau?

Die Methode ist sehr sicher. Wenn es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommt, besteht ein erhöhtes Risiko für eine Eileiter-Schwangerschaft.

Mögliche Nebenwirkungen

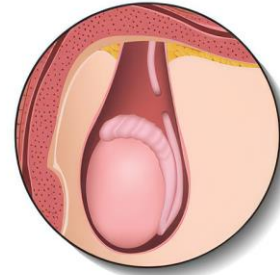
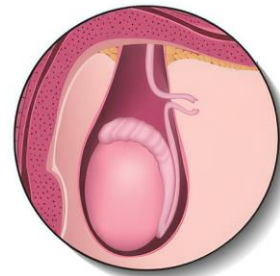
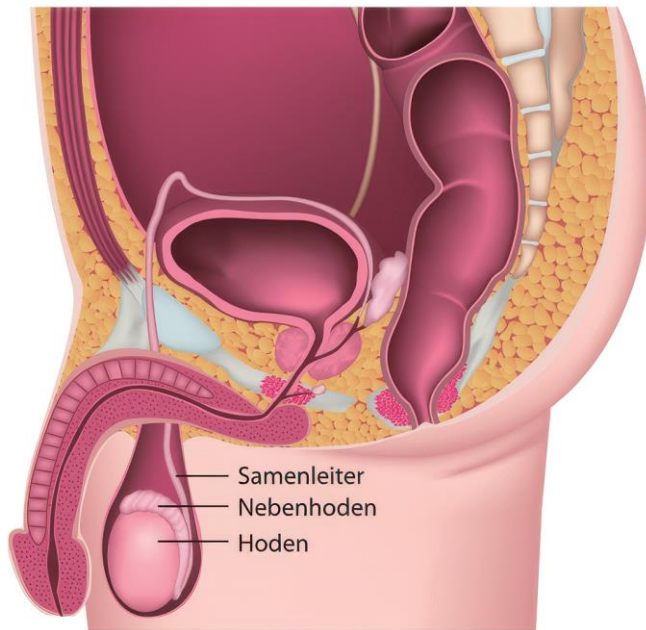
Wie bei jeder Operation kann es zu Komplikationen kommen, zum Beispiel zu Infektionen oder Blutungen.

Sterilisation beim Mann

Eine andere Bezeichnung dafür ist Vasektomie. Eine Sterilisation ist bei Männern viel einfacher und weniger gefährlich. Man kann sie bei einer Urologin oder einem Urologen machen lassen und am gleichen Tag nach Hause gehen.

Für die Sterilisation wird der Beckenbereich betäubt. Dann werden beide Samenleiter durchtrennt. Danach kann man wie davor Sex haben. Der Penis wird steif und man hat einen Orgasmus mit Erguss. Die Flüssigkeit enthält keine Samenzellen mehr, aber das bemerkt weder die Person selbst noch die Sex-Partner*innen.

Bei den ersten Ergüssen nach der Sterilisation sind noch Samenzellen dabei. Das kann bis zu 3 Monate dauern. Erst dann wirkt die Verhütung. Während dieser Zeit musst du zusätzliche Verhütungsmittel verwenden, zum Beispiel Kondome.



*Der Samenleiter wird durchtrennt. Die Enden werden verödet, also verschlossen. Oder sie werden mit einem Faden zugebunden, den der Körper nicht aufnehmen kann. ©
bilderzweig/stock.adobe.com*

7 Keine Verhütungs-Methoden



7.1 Verhütungs-Irrtümer

Es gibt viele falsche Informationen über Verhütung. Manche Menschen glauben Dinge über Verhütung, die nicht richtig sind. Das kann zu einer Schwangerschaft führen. Hier werden einige Irrtümer aufgezählt.

7.2 Coitus Interruptus

Das bedeutet: Der Mann zieht den Penis vor dem Samen-Erguss aus der Vagina. Viele Frauen werden dabei ungewollt schwanger, denn schon vor dem Erguss können Samenzellen in die Vagina kommen. Außerdem ist die Anwendung schwer zu kontrollieren. Das ist also kein Verhütungsmittel.

7.3 Stillen

Warum ist Stillen keine Verhütungsmethode?

Beim Stillen schüttet der Körper das Hormon Prolaktin aus. Es ist für die Milch-Produktion zuständig. Nur wenn sehr viel Prolaktin im Blut ist, findet der Eisprung nicht statt. Aber bei den meisten Frauen ist viel zu wenig Prolaktin vorhanden. Stillen ist also keine Verhütungsmethode.



Viele Menschen glauben, dass man nicht schwanger werden kann, wenn man stillt. Aber das stimmt nicht. Daher gilt: Verhüte schon beim ersten Sex nach der Geburt! ©

Nataliaderiabina/stock.adobe.com

Welche Verhütungsmittel sind für die Stillzeit geeignet?

Während du stillst, kannst du manche Verhütungsmittel nicht verwenden. Denn das Verhütungsmittel darf für die Gesundheit deines Babys nicht gefährlich sein. Es darf auch nicht beeinflussen, wie viel Milch du produzierst und wie die Milch zusammengesetzt ist. Lass dich von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt beraten.

8 Notfall-Verhütung



Wenn du beim Sex nicht oder nicht gut verhütet hast, solltest du danach so schnell wie möglich eine Notfall-Verhütung verwenden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

Du solltest die Pille danach nicht regelmäßig als Verhütung verwenden. Sie ist nicht so wirksam wie normale Verhütungsmittel.

8.1 Pille danach

Die Pille danach verschiebt den Eisprung. Sie verhindert dadurch, dass du schwanger wirst. Wenn du schon schwanger bist, hat die Pille danach keinen Einfluss darauf. Die Pille danach ist keine Abtreibung.

Wenn du die Pille danach nimmst, musst du bis zur nächsten Menstruation weiterhin verhüten, zum Beispiel mit Kondomen.

Alle Menschen können die Pille danach kaufen, auch Jugendliche. Es gibt keine Altersgrenze.



© RFBSIP/stock.adobe.com

Verwendung

Die Pille danach wirkt am besten, wenn du sie so schnell wie möglich einnimmst: am besten innerhalb von 12 Stunden nach dem Sex. Du kannst die Pille danach bis zu 72 Stunden (3 Tage) oder 120 Stunden (5 Tage) nach dem Sex einnehmen. Das hängt vom Wirkstoff in der Pille ab. Danach wirkt sie nicht mehr sicher.

Wenn deine nächste Menstruation länger als 5 Tage ausbleibt, solltest du einen Schwangerschafts-Test machen.

Kann man die Pille danach in der Stillzeit verwenden?

Bei der Pille danach werden zwei unterschiedliche Wirkstoffe verwendet:

- Pillen mit Levonorgestrel kannst du auch nehmen, wenn du stillst. Danach solltest du etwa 8 Stunden nicht stillen.
- Pillen mit Ulipristalacetat solltest du in der Stillzeit möglichst nicht verwenden. Wenn du sie doch nimmst, solltest du danach 1 Woche lang nicht stillen.

Mögliche Nebenwirkungen

- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Erbrechen

- Bauchschmerzen

Wenn du innerhalb von 3 Stunden erbrichst, nachdem du die Pille genommen hast, musst du eine neue Pille nehmen.

Wo bekommst du die Pille danach?

Du kannst die Pille danach ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Sie kostet etwa 13 bis 33 Euro. Dort bekommst du meistens auch eine kurze Beratung dazu. Es kommt vor, dass manche Apotheken die Pille danach nicht hergeben. Dann kannst du in eine andere Apotheke gehen.

8.2 Spirale danach

Das ist eine „normale“ Kupfer-Spirale. Du kannst sie einsetzen lassen, nachdem du ungeschützten Sex hattest. Die Spirale wirkt, indem sie verhindert, dass sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnistet. Sie kann auch verhindern, dass eine Eizelle überhaupt befruchtet wird. Eine Ärztin oder ein Arzt kann die Spirale bis zu 120 Stunden (5 Tage) nach dem Sex einsetzen.

Die Spirale danach ist sehr wirksam, wenn sie rechtzeitig eingesetzt wird. Danach kannst du sie auch weiter zur Verhütung verwenden. Die nächste Menstruation sollte ungefähr zum normalen Zeitpunkt kommen.

Achtung: Wenn deine Menstruation ausbleibt, solltest du einen Schwangerschaftstest machen.

Weitere Informationen findest du im Kapitel „Kupfer-Spirale“



© stock.adobe.com

9 Ungewollt schwanger – was tun?



9.1 Abbruch einer ungewollten Schwangerschaft

In Österreich kann man eine Schwangerschaft innerhalb der ersten 3 Monate nach der letzten Menstruation abbrechen. Du musst keinen Grund dafür nennen. Üblicherweise wird ein Schwangerschaftsabbruch bis zur 14. Woche nach der Menstruation gemacht, nicht später.

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum eine Frau nicht schwanger sein möchte. Ob sie eine Schwangerschaft abbricht, entscheidet allein die Frau. Und nicht die Ärztin, nicht der Arzt oder sonst jemand!

Informationen zum Thema Schwangerschaftsabbruch, Methoden, Kosten und Anlaufstellen für ungewollt Schwangere findest du auf der Informations-Webseite [Meine Entscheidung](#).

9.2 Anonyme Geburt

Frauen in schwierigen Lebenssituationen können in den Kliniken des Wiener Gesundheitsverbunds ihr Baby anonym zur Welt bringen. Eine anonyme Geburt ist eine medizinisch sichere Möglichkeit für Mutter und Kind.

Für eine anonyme Geburt gehst du ins Krankenhaus, aber nennst deinen Namen nicht. Nach der Geburt kannst du dir überlegen, ob du weiterhin anonym bleiben möchtest oder nicht. Du solltest dich auf jeden Fall von Sozialarbeiter*innen oder Psycholog*innen beraten lassen. Das Baby kann nach der Geburt zur Adoption frei gegeben werden. Mehr Informationen zur anonymen Geburt findest du unter [Anonyme Geburt – Wiener Gesundheitsverbund](#)

9.3 Babyklappe oder Babynest

Du kannst das Neugeborene auch in ein Babynest oder eine Babyklappe legen. Diese sind an der Außenmauer eines Krankenhauses zu finden. Das Neugeborene kann hier anonym und straffrei abgelegt werden. Die Babyklappe und das Babynest sind rund um die Uhr geöffnet. Das Baby wird sofort versorgt.

In Wien gibt es zwei Möglichkeiten. Für Information zum Babynest in Ottakring und zur Babyklappe in Floridsdorf folge diesen Links:

[Babynest – Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Ottakring](#)

[Babyklappe – Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Floridsdorf](#)

10 Untersuchung bei der Frauenärztin und beim Frauenarzt



10.1 Wann ist ein Besuch sinnvoll?

Es gibt keine feste Altersempfehlung, wann eine Frau zum ersten Mal eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen sollte.

Gründe für einen Besuch bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt:

- Du gehst zur Vorsorge-Untersuchung: Ein jährlicher Krebsabstrich ab dem 20. Lebensjahr wird empfohlen (PAP-Abstrich)
- Du hast Beschwerden während der Menstruation
- Wenn du ein Rezept für ein Verhütungsmittel benötigst
- Du bist schwanger
- Du hast Entzündungen oder Juckreiz im vaginalen Bereich
- Du hast Schmerzen beim Sex
- Du hast Schmerzen im Unterleib

Während der Menstruation ist eine Untersuchung bei Frauenärzt*innen grundsätzlich möglich.

Tipps für deinen Termin

Oft kann man während des Gesprächs nicht in Ruhe nachdenken. Schreibe dir am besten vorher Fragen auf, wenn du etwas Bestimmtes besprechen willst. Frage unbedingt nach, wenn du etwas nicht verstehst. Es kann sinnvoll sein, dass du dir während oder nach dem Gespräch Notizen machst. Dazu gehört auch der Name der Ärztin oder des Arztes.

Du kannst bei der Untersuchung einen weiten Rock oder ein langes Hemd tragen. Dann musst du das Gewand nicht ausziehen, sondern nur hochschieben.

10.2 Deine Rechte: Was du als Patientin wissen solltest

Du hast bei der Ärztin oder beim Arzt folgende Rechte:

- Recht auf eine rücksichtsvolle Behandlung
- Recht, dass du alle wichtigen Informationen bekommst
- Recht, dass du Informationen über verschiedene Behandlungen und die Gefahren bekommst
- Recht, dass keine Informationen über dich weitergegeben werden
- Recht, dass du eine passende Behandlung bekommst, die so wenig Schmerzen wie möglich verursacht
- Recht, dass du einer Behandlung zustimmen oder sie abzulehnen kannst
- Recht auf deine eigene Meinung

11 Sexuell übertragbare Infektionen



11.1 Wie kannst du dich schützen?

Viele Infektionen können beim Sex übertragen werden. Nur das Kondom und das Frauen-Kondom schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Außerdem gibt es das „Lecktuch“, das nur wenige Menschen kennen. Es ist eine Folie, die man auf die Vulva oder den Anus legt. So kann man sich beim Oral-Sex vor Krankheiten schützen. Das „Lecktuch“ kann man online kaufen. Man kann auch ein Kondom oben und unten abschneiden und als „Lecktuch“ verwenden, das ist kostengünstiger.

Ärzt*innen müssen melden, wenn du bestimmte Krankheiten hast. Dafür gibt es ein eigenes Meldesystem. So kann schnell erkannt werden, wenn sich eine gefährliche Krankheit verbreitet. Andere Krankheiten müssen nicht gemeldet werden.

11.2 Sexuell übertragbare Infektionen, die man melden muss

- **Gonorrhoe** oder **Tripper**: Diese Krankheit wird von Bakterien ausgelöst, die die Schleimhäute befallen. Wenn man Gonorrhoe nicht behandelt, kann sie sich ausbreiten und zum Beispiel zu Unfruchtbarkeit führen.
- **Syphilis** oder **Lues**: Auch Syphilis wird von Bakterien ausgelöst. Die Krankheit kann gut behandelt werden. Aber wenn man sie nicht rechtzeitig behandelt, kann sie zu schlimmen Gesundheits-Schäden führen.
- **Ulcus molle** oder **Weicher Schanker**: Durch Bakterien kommt es zu kleinen schmerzhaften Haut-Geschwüren.
- **Lympho-Granuloma venereum**: Eine bestimmte Art der Bakterien Chlamydien löst diese Krankheit aus. Es können sich dabei zum Beispiel die Lymphknoten entzünden.



© fotosipsak/istockphoto.com

11.3 Sexuell übertragbare Infektionen, die man nicht melden muss

- **Filzläuse**: Das sind kleine Insekten, die sich in der Intim-Behaarung einnisten.
- **Chlamydien**: Diese Bakterien verursachen Entzündungen in Schleimhäuten, zum Beispiel in der Harnröhre oder im Gebärmutter-Hals.
- **Trichomonaden**: Diese Erreger lösen Entzündungen in Schleimhäuten aus.

- **Candidiasis oder Soor:** Das ist eine Krankheit, die von Pilzen ausgelöst wird.
- **Skabies oder Krätze:** Das ist eine Haut-Krankheit, die von Milben verursacht wird.
- **HIV (Humanes Immun-Defizienz-Virus):** Das Virus schädigt die Abwehrkräfte. Es kann zur Krankheit AIDS führen.
- **HPV (Humane Papilloma-Viren):** Diese Viren können Krebs verursachen.
- **Kondylome:** Das sind Warzen, die von HPV ausgelöst werden.
- **Hepatitis B und Hepatitis C:** Das sind Leber-Entzündungen, die durch Viren ausgelöst werden.
- **Genital-Herpes:** Das ist ein Ausschlag im Intim-Bereich, den Viren auslösen.

Manchmal hat man bei sexuell übertragbaren Infektionen lange keine Beschwerden. Viele wissen oft nicht, dass sie eine Krankheit haben. Du kannst andere anstecken, ohne es zu wissen. Du bist dir nicht sicher, ob dein bzw. deine Partner*in sexuell gesund ist? Dann verwende unbedingt ein Kondom.

Wenn eine Krankheit lange nicht behandelt wird, kann sie schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Man kann zum Beispiel unfruchtbar werden. Bei einer Schwangerschaft können sich einige Krankheiten von der Mutter auf das Baby übertragen.

Du glaubst, dass du eine sexuell übertragbare Infektion haben könntest? Gehe am besten sofort zu Ärzt*innen aus diesen Fachbereichen:

- Gynäkologie: Das sind Fachleute für die weiblichen Geschlechtsorgane.
- Urologie: Das sind Fachleute für die Harnwege und die männlichen Geschlechtsorgane.
- Dermatologie: Das sind Fachleute für Haut-Krankheiten.
- Hilfe findest du auch im Zentrum für sexuelle Gesundheit MAGNUS

12 Beratungs-Einrichtungen in Wien



12.1 Beratung für Jugendliche

First Love-Beratungsstellen der ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

firstlove.at

firstlove.at/herzklopfen (Online-Beratung)

Rat auf Draht

Notruf für Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen. Die Telefonberatung ist von 0 bis 24 Uhr erreichbar.

Telefon: 147 (ohne Vorwahl)

E-Mail: 147@rataufdraht.at

Chat-Beratung: rataufdraht.at/chat-beratung

12.2 Verhütungs-Beratung

Frauen-Gesundheitszentrum FEM in der Klinik Floridsdorf

fem.at

Frauen-Gesundheitszentrum FEM Süd in der Klinik Favoriten

femsued.at

Frauen-Gesundheitszentrum FEM Med am Reumannplatz

femmed.at

ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

oegf.at

12.3 Sexualität, Partner*innenschaft, Familie

AIDS-Hilfe Wien

aids.at

COURAGE – Partner*innen-, Familien- und Sexual-Beratungsstelle

courage-beratung.at

Frauen* beraten Frauen*

frauenberatenfrauen.at

Frauen-Gesundheitszentrum FEM in der Klinik Floridsdorf

fem.at

Frauen-Gesundheitszentrum FEM Süd in der Klinik Favoriten

femsued.at

Frauen-Gesundheitszentrum FEM Med am Reumannplatz

femmed.at

magnus* - Ambulatorium für sexuelle Gesundheit

magnus.wien

Männerberatung

maenner.at

Männer-Gesundheitszentrum MEN

men-center.at

Partner-, Familien- und Sexualberatung der Wiener Kinder- und Jugendhilfe und Verein „Familie und Beratung“

wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/partnerberatung.html

ÖGF – Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

oegf.at

12.4 Hilfe bei Gewalt

Bei akuter Gefahr: Polizei-Notruf

Telefon133

24-Stunden Frauennotruf der Stadt Wien

Telefon 01 71 71 9

wien.gv.at/frauen/24-stunden-frauennotruf

Wiener Frauenhäuser

Telefon 05 77 22

frauenhaeuser-wien.at

[Frauenhaus für junge Frauen](#)

Weitere Gewaltschutz-Einrichtungen

wien.gv.at/frauen/gewalt-an-frauen

12.5 Schwangerschafts-Abbruch

Beratung für ungewollt schwangere Frauen:

wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-schwangerschaftsabbruch/wo-finde-ich-hilfe/beratung-fur-ungewollt-schwangere-frauen/

Beratung für ungewollt schwangere Mädchen:

[Beratung für ungewollt schwangere Mädchen - Wo finde ich Hilfe? - Meine Entscheidung](#)

Wo kann ich die Schwangerschaft abbrechen lassen:

[Wo kann ich die Schwangerschaft abbrechen lassen? - Wo finde ich Hilfe? - Meine Entscheidung](#)

Museum für Verhütung und Schwangerschaftsabbruch Hier gibt es Workshops für Schulklassen. Dafür musst du einen Termin vereinbaren.

muvs.org

12.6 Anonyme Geburt, Babynest, Adoption

Babynest in der Klinik Ottakring

[Babynest – Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Ottakring](#)

Babyklappe in der Klinik Floridsdorf

[Babyklappe – Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Floridsdorf](#)

Referat für Adoptiv- und Pflegekinder des Amts für Jugend und Familie

wien.gv.at/zusammenleben/beratungsstelle-adoption-pflege

12.7 Beschwerden über eine Gesundheitseinrichtung

Wiener Pflege- und Patient*innen-Anwaltschaft

wien.gv.at/gesundheit/einrichtungen/patientenanwaltschaft/

12.8 Informative Webseiten zum Weiterlesen

- gesundheit.gv.at/leben/sexualitaet.html
- kondometer.de

- [Liebe Sex und Klartext- Videoserie für Jugendliche](#)
- [Nächster Halt: Intimzone: Kurz-Video über Vulva, Klitoris und Hymen](#)
- [Nur Ja heißt Ja - Konsens bei sexuellen Handlungen - Stadt Wien](#)
- [Sex. Null Dein ABC für Lust und Liebe \(pdf\)](#)
- [Wiener Antidiskriminierungsstelle für LGBTIQ-Angelegenheiten \(WASSt\)](#)
- [Wiener Mädchen Channel](#)

Wir haben hier wichtige Adressen gesammelt. Aber wir können nicht garantieren, dass die Liste vollständig ist!