

OÖG-Gesundheitsquiz

Verhütung

Um Sex unbeschwert genießen zu können und nicht ungewollt schwanger zu werden oder sich mit einer sexuell übertragbaren Erkrankung (STI) anzustecken, sollte man verhüten. Es gibt viele Arten der Verhütung und auch viele Unklarheiten und Mythen ranken sich noch immer um das Thema – speziell bei TeenagerInnen, die die körperliche Liebe für sich erstmalig entdecken. Testen Sie Ihr Wissen über Verhütung und erfahren Sie Weiterführendes und vielleicht auch für Sie neue Fakten von unseren OÖG-ExpertInnen.

Frage 1: Welche Verhütungsmethode zählt, speziell für Jugendliche, zu den sicheren, um eine Schwangerschaft zu verhindern?

Antwort 1: Chemische Verhütungsmittel, z. B. spermienabtötende Zäpfchen oder Cremes

Antwort 2: Coitus Interruptus (Abbruch vor dem Samenerguss/„Aufpassen“/„Rausziehen)

Antwort 3: Antibabypille

Richtig!

Die Antibabypille zählt, speziell für Jugendliche, zu den sicheren Verhütungsmitteln, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Sie unterdrückt u. a. den Eisprung. Wichtig ist allerdings, dass das Medikament täglich und regelmäßig eingenommen wird.

Frage 2: Wie schützt man sich zuverlässig vor sexuell übertragbaren Infektionen?

Antwort 1: Durch ein Kondom/Femidom/Lecktuch

Antwort 2: Durch sorgfältige Intimhygiene vor und nach dem Geschlechtsverkehr

Antwort 3: Durch die Hormonspirale

Richtig!

Nur Barriere-Methoden wie Kondome (für den Penis)/Femidome (werden in Vagina platziert) oder ein Lecktuch (wird bei Oralverkehr auf Vulva oder Anus aufgelegt) schützen zuverlässig vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs).

Frage 3: Ich hatte Sex, habe aber die Einnahme der Pille vergessen – was tun, um nicht ungewollt schwanger zu werden?

Antwort 1: Sich in der Apotheke die „Pille danach“ besorgen und einnehmen.

Antwort 2: Die angebrochene Pillenpackung wegwerfen und eine neue verschreiben lassen.

Antwort 3: Beim Geschlechtsverkehr besonders gut aufpassen.

Richtig!

Sollte die Einnahme der Pille einmal vergessen werden, gibt es für Notfälle in der Apotheke die „Pille danach“. Je schneller sie eingenommen wird, desto wirkungsvoller. Am sichersten ist die Einnahme in den ersten zwölf Stunden nach der Verhütungspanne („vergessene Pille“ oder „gerissenes Kondom“).

Frage 4: Welche Verhütungsmethode für den Mann gibt es, die relativ sicher ist?

Antwort 1: Pille für den Mann

Antwort 2: Kondom

Antwort 3: Verhütungsspray für den Penis

Richtig!

Das Kondom ist, neben der Vasektomie (dauerhafte Sterilisation, bei der die Samenleiter durchtrennt werden), die einzige, relativ sichere Methode, um das Eindringen von Spermia in die Vagina zu verhindern. Sie schützen zusätzlich auch vor sexuell übertragbaren Infektionen.

Frage 5: Können junge Frauen schon beim „Ersten Mal“ schwanger werden?

Antwort 1: Nein, aber das „Erste Mal“ muss während der Regelblutung stattfinden.

Antwort 2: Nein, beim „Ersten Mal“ kann noch nichts passieren.

Antwort 3: Ja, denn es hängt vom Zyklus der jungen Frau ab.

Richtig!

Grundsätzlich können junge Frauen auch beim „Ersten Mal“ schwanger werden, insbesondere wenn der Zyklus unregelmäßig oder kurz ist und die Regelblutung lange dauert. Daher ist es notwendig bei jedem Geschlechtsverkehr zu verhüten.

Frage 6: Inwiefern kann die Wirkung der Antibabypille durch Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigt werden?

Antwort 1: Gar nicht, da die Hormone aus der Pille sofort im Blut aufgenommen werden.

Antwort 2: Bei Erbrechen oder Durchfall bis zu drei Stunden nach der Pillen-Einnahme kann die Verhütungssicherheit gefährdet sein.

Antwort 3: Die Wirkung kann sich durch Kontraktionen im Magen-Darm-Trakt verstärken.

Richtig!

Bei Erbrechen oder Durchfall bis zu drei Stunden nach der Pillen-Einnahme kann die Verhütungssicherheit gefährdet sein. Daher sollte sofort die nächstfolgende Pille aus der Packung eingenommen werden.

Zusammenfassung:

VERHÜTUNG

Um Sex unbeschwert genießen zu können und nicht ungewollt schwanger zu werden oder sich mit einer sexuell übertragbaren Erkrankung (STI) anzustecken, sollte man verhüten. Es gibt viele Arten der Verhütung und auch viele Unklarheiten und Mythen ranken sich noch immer um das Thema – speziell bei TeenagerInnen, die die körperliche Liebe für sich erstmalig entdecken.

Selbst in Zeiten, in denen Informationen über Verhütung weit verbreitet sind, ist es wichtig, über die verschiedenen Methoden und ihre Anwendung Bescheid zu wissen. Die Möglichkeiten reichen von Barriere-Methoden (z. B. Kondome) über hormonelle (z. B. Pille) und intrauterine (z. B. Spirale) bis hin zu natürlichen Methoden (z. B. Temperaturmessung, um fruchtbare Tage herauszufinden). Mit Ausnahme des Kondoms (und der Sterilisation) können Verhütungsmethoden nur von Frauen angewendet werden. Die Pille für den Mann gibt es (noch) nicht.

Wie sicher ist welche Methode?

Die Sicherheit einer Verhütungsmethode wird mit dem Pearl-Index angegeben. Dieser beschreibt, wie viele von 100 Mädchen und Frauen schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang eine Verhütungsmethode anwenden und regelmäßigen Geschlechtsverkehr haben. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist eine Methode.

- Hormon-Implantat (Stäbchen), Pearl-Index 0,1
- Hormon-Spirale, Pearl-Index 0,1–0,2
- Sterilisation, Pearl-Index 0,1–0,5
- Dreimonatsspritze, Pearl-Index 0,2–4
- Kupfer-Spirale, Pearl-Index 0,6–0,8
- Antibabypille, Pearl-Index 0,3–7
- Verhütungspflaster, Pearl-Index 0,3–7
- Vaginalring, Pearl-Index 0,3–7
- Kondom, Pearl-Index 2–13
- Femidom (Kondom für die Frau, wird in Vagina eingeführt), Pearl-Index 5–21
- Diaphragma, Pearl-Index 16
- Spermienabtötende Zäpfchen, Gel, Cremes, Pearl-Index 16–21
- Natürliche Methoden (Temperaturmessen in Vagina, betasten des Muttermunds etc.), Pearl-Index unterschiedlich je nach Methode

Quelle: www.firstlove.at

Eine genaue Beschreibung der einzelnen Methoden und ihrer Wirksamkeiten/Sicherheit und für wen sie geeignet sind, finden Sie z. B. unter <https://firstlove.at/verhutung/>

Speziell bei jungen Menschen sind das Kondom und die Antibabypille bei den Verhütungsmitteln am beliebtesten und kommen am häufigsten zum Einsatz. In Kombination (wenn beides zusammen und korrekt regelmäßig angewendet wird!) ist dies auch eine sehr sichere Methode, um nicht schwanger zu werden. Weiters bieten Kondome (wie auch Femidome/Kondome für die Frau und ebenso sog. Lecktücher, die beim Oralverkehr auf die Vulva oder den Anus aufgelegt werden) Schutz vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen wie etwa Chlamydien, Gonorrhö, HIV/AIDS, Humane Papillomaviren (HPV) oder auch Hepatitis B und C. Die Pille sorgt zudem bei vielen Mädchen und Frauen für eine leichtere Regelblutung und damit häufig für geringere

Regelschmerzen. Allerdings kann die Pille auch die Blutgerinnung etwas verändern, so dass die Gefahr für Blutgerinnsel steigen kann. Zusätzlich zählt in diesem Zusammenhang das Rauchen, neben u. a. Übergewicht, zu den Risikofaktoren, die vermieden werden sollten.

Mythen/falsche Fakten

Rund um das Thema Verhütung ranken sich nach wie vor auch viele Mythen, die zum Teil weit verbreitet, aber schlichtweg unzutreffend sind. Einige Beispiele:

Mythos 1

Beim „Ersten Mal“ kann man nicht schwanger werden.

Falsch! Ein Mädchen/eine Frau kann auch beim ersten Geschlechtsverkehr schwanger werden, wenn Spermien in die Vagina gelangen und eine Eizelle befruchten. Ob eine Frau schwanger wird oder nicht, hängt von ihrem Zyklus ab. Ein Mädchen kann sogar vor ihrer ersten Regelblutung schwanger werden, da der erste Eisprung dieser Blutung vorangeht und oft nicht als solcher bemerkt wird. Daher sollte bei jedem Geschlechtsverkehr immer verhütet werden, wenn man nicht ungewollt schwanger werden möchte.

Mythos 2

Während der Regelblutung muss man nicht verhüten.

Falsch! Auch während der Regelblutung kann man nämlich schwanger werden. Insbesondere, wenn der Zyklus unregelmäßig oder kurz ist oder die Regelblutung lange dauert. Denn Spermien können mehrere Tage im weiblichen Körper überleben und der Zeitpunkt des Eisprungs kann variieren.

Mythos 3

Das Zurückziehen des Penis aus der Vagina vor dem Samenerguss (Coitus Interruptus) – auch als „Aufpassen“ bekannt – ist eine sichere Verhütungsmethode.

Falsch! Das Zurückziehen des Penis vor dem Samenerguss („Aufpassen“) ist absolut ungeeignet zum Verhüten, da Spermien bereits vor dem Samenerguss freigesetzt werden können. Schon der sogenannte „Lusttropfen“, der bei den meisten Männern bei sexueller Erregung an der Penisspitze austritt, kann Spermien enthalten, die zur Befruchtung führen können. Das Gleiche gilt, wenn der Samenerguss außerhalb des Körpers des Mädchens/der Frau stattfindet, das Sperma aber auf ihre oder seine Finger gelangt und diese, z. B. beim Petting, in die Vagina eingeführt werden.

Mythos 4

Mit Kondomen spürt man beim Sex nichts.

Falsch! In der heutigen Zeit sind Kondome aus hochwertigen, zum Teil ultradünnen Materialien oder auch mit speziell strukturierten Oberflächen gefertigt, die das Empfinden nicht wesentlich beeinträchtigen.

Mythos 5

Die Antibabypille macht unfruchtbar.

Falsch! Die Pille hat keinen Einfluss auf die langfristige Fruchtbarkeit von Frauen und mindert diese nicht. Nach dem Absetzen der Pille kann es nur eventuell eine Zeit lang dauern, bis der natürliche Zyklus sich wieder eingependelt hat.

Mythos 6

Die Antibabypille macht dick.

Falsch! Zahlreiche Studien haben diesen Mythos widerlegt. Gibt es jedoch deutliche Gewichtsveränderungen, die nicht aus vermehrtem Essen resultieren, kann unter Umständen der Wechsel zu einem anderen Pillen-Präparat helfen.

Insbesondere zu Beginn des aktiven Sexuallebens in jungen Jahren gibt es zum Thema Verhütung noch viele weitere Fragen und Unsicherheiten. Eine bewährte Anlaufstelle hierfür sind sogenannte First-Love-Ambulanzen, wie es sie in der OÖG beispielsweise im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr gibt. Dort bieten jungen (Frauen-)ÄrztInnen kostenlos und unkompliziert Beratung auf Augenhöhe und es gibt keine „peinlichen“ Fragen. Vielmehr können sich Jugendliche im geschützten Rahmen zwanglos und anonym über alles rund um die (erste) Liebe und Sexualität informieren.