



ÜBER VERHÜTUNG SPRECHEN

Name

Auf [loveline.de](https://www.loveline.de) können Jugendliche Fragen rund um Pubertät, Sexualität und Verhütung stellen.



1. LIES DIR DIE FRAGE VON JULIAN DURCH.



Liebes Loveline-Team,
seit ein paar Monaten bin ich mit meiner Freundin Emily zusammen. Ich verbringe meine Zeit am liebsten mit ihr und wir haben viel Spaß. Bisher haben wir noch nicht miteinander geschlafen. Wir wollten uns Zeit lassen. Meine Frage ist nun: Wie läuft das mit der Verhütung beim ersten Mal? Mein Kumpel sagt, dabei kann eigentlich nix passieren. Stimmt das?



2. LIES DIR NUN DIE INFOS ÜBER VERHÜTUNG AUF SEITE 3 DURCH. UNTERSTREICHE DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN.



ÜBER VERHÜTUNG SPRECHEN



Name



**3. FINDET EUCH IN KLEINGRUPPEN ZUSAMMEN UND DISKUTIERT:
WELCHE INFORMATIONEN BRAUCHEN JULIAN UND EMILY?**



4. VERFASST GEMEINSAM EINE ANTWORT FÜR JULIAN UND EMILY.

WICHTIGE INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA VERHÜTUNG

1 Verhütung geht beide etwas an

Über Verhütung müssen sich beide Menschen informieren. [Sprecht über Verhütung](#) und überlegt gemeinsam, wie ihr verhüten wollt. Daran ist nichts peinlich oder unromantisch. So zeigt ihr, dass ihr verantwortlich mit Sexualität umgeht und dass es euch beiden wichtig ist, dass ihr gut geschützt seid.

2 Verhütung ist immer wichtig

Bei Verhütung geht es darum, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern und das Risiko zu senken, sich mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken. Das Kondom ist die einzige Verhütungsmethode, die beides kann.

3 Plant die Verhütung frühzeitig

Bei ihrem ersten Mal sind viele Jugendliche nervös. Macht euch deshalb schon vor dem ersten Sex (Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) Gedanken über Verhütung. Ihr seid euch noch unsicher, ob ihr schon bereit seid für das erste Mal? Dann gebt euch Zeit.

4 Besteht auf Verhütung

Das Herausziehen des Penis vor dem Samenerguss ist keine Verhütungsmethode! Bereits vor dem Samenerguss bilden sich Lusttropfen, die oft Spermien enthalten. Diese Tropfen können ausreichen, damit eine Schwangerschaft entsteht.

5 Verhütet bei jedem Mal

Ein Mädchen kann ab dem ersten Mal Sex schwanger werden. Das gilt auch während ihrer Menstruation (Monatsblutung). Verhüten müsst ihr also immer. Es ist auch möglich, beim Petting schwanger zu werden. Denn auch dann können Spermien in die Vagina (Scheide) gelangen.

6 Die Verhütungsmethode sollte zu euch passen

Findet heraus, welche Verhütungsmethode am besten zu euch passt. Das Jugendportal www.loveline.de bietet einen [Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden](#). Auch eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt kann euch beraten. Ihr könnt euch auch an Mitarbeitende in einer Beratungsstelle wenden. [Auf www.loveline.de findet ihr die Kontaktdaten](#). Die Beratung ist anonym und meist kostenlos.

7 Kondom? Muss richtig passen!

Kondome sind sehr sicher, wenn sie richtig angewendet werden. Kondome müssen gut passen. Und sie müssen so aufbewahrt werden, dass sie auf keinen Fall beschädigt werden. [Mehr Informationen zum Kondom](#) gibt es auf www.loveline.de.

8 Verhütungspanne: Pille danach – je früher, desto besser

Kondom abgerutscht, Pille vergessen – und jetzt? Wenn doch mal etwas schief geht, solltet ihr schnell handeln. Die Pille danach ist nur für den Notfall gedacht und ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Sie sollte innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem ungeschützten Sex oder einer Panne eingenommen werden. Je früher, desto besser. [Auf www.loveline.de findet ihr dazu alle Infos](#).



VERFASST GEMEINSAM EINE ANTWORT FÜR JULIAN UND EMILY.

Lieber Julian, liebe Emily,

gut, dass ihr fragt und verantwortungsvoll mit dem Thema Verhütung umgeht.

Was dein Kumpel sagt, stimmt nicht. Auch schon beim ersten Geschlechtsverkehr kann ein Mädchen oder eine Frau schwanger werden. Ab dem Moment, wo im Körper eines Mädchens befruchtungsfähige Eier heranreifen, ist eine Schwangerschaft möglich. Das kann schon vor der ersten Menstruation (Monatsblutung) der Fall sein.

Aus diesem Grund solltet ihr immer verhüten. Ein Kondom schützt vor ungewollter Schwangerschaft und verringert das Risiko, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken. Gut ist es, wenn ihr euch beide für die Verhütung zuständig fühlt und euch gemeinsam überlegt, welche Verhütungsmethode zu euch passen. Das könnt ihr auch in einer persönlichen Beratung z. B. bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt klären.

Weitere Infos über Verhütungsmethoden findet ihr hier auf unserer Webseite.

Und hier könnt ihr auf unserer Webseite mehr übers erste Mal lesen.

Viele Grüße
euer loveline-Team