

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



1. LEST EUCH DIE FRAGE VON CAN GENAU DURCH.



Liebes Loveline Team,
seit ein paar Monaten bin ich mit meiner Freundin Zoe 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. LEST EUCH NUN DIE „10 WICHTIGSTEN VERHÜTUNGSREGELN“ AUF DEM MATERIALBLATT DURCH. UNTERSTREICHT DIE WICHTIGSTEN INFORMATIONEN.

Name



3. DISKUTIERT NUN IN KLEINGRUPPEN: WELCHE INFORMATIONEN BRAUCHEN CAN UND ZOEY?



4. VERFASST GEMEINSAM EINE ANTWORT FÜR CAN UND ZOEY.

DIE ZEHN WICHTIGSTEN VERHÜTUNGSREGELN FÜR DAS ERSTE MAL

1 Verhütung geht beide an

Über Verhütung müssen sich beide Personen informieren. Nur so könnt ihr gemeinsam entscheiden. 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 geschützt seid.

2 Plant die Verhütung schon vor dem ersten Mal

Bei ihrem ersten Mal sind viele Jugendliche nervös. Macht euch deshalb schon vor dem ersten Mal Gedanken über Verhütung. Nur weil ihr gut vorbereitet seid, müsst ihr nicht auch automatisch direkt Sex haben. Ihr seid euch noch unsicher, ob ihr schon bereit seid? Dann gebt euch noch Zeit. Es ist wichtig, eure Gefühle ernst zu nehmen.

3 Besteht auf Verhütungsmittel

Das Herausziehen des Penis aus der Vagina (Scheide) vor dem Samenerguss ist keine Verhütungsmethode! Bereits vor dem Samenerguss bilden sich so genannte Lusttropfen, die oft Spermazellen enthalten. Diese Tropfen können ausreichend sein, damit eine Schwangerschaft entsteht.

4 Verhütet bei jedem Mal

Ein Mädchen kann ab dem ersten Mal Sex schwanger werden. Das gilt auch während ihrer Monatsblutung (Menstruation). Verhüten müsst ihr also immer. Es ist auch möglich, beim Petting schwanger zu werden. Denn auch dann können Spermazellen in die Vagina (Scheide) gelangen. Zum Beispiel, wenn Sperma an einem Finger ist, der in die Vagina eingeführt wird. Außerdem kann man sich bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anstecken.

5 Die Verhütungsmittel sollten zu euch passen

Es gibt unterschiedliche Verhütungsmittel. Findet heraus, welches am besten zu euch passt. Viele junge Mädchen nehmen die Pille, weil sie bei korrekter Einnahme ein sehr sicheres Verhütungsmittel ist. Die Pille müssen sich Mädchen bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt verschreiben lassen. Das Kondom kann dagegen auch spontan eingesetzt werden. loveline.de bietet einen Überblick über die verschiedenen Verhütungsmethoden z.B. auch die Kupferspirale, Hormonspirale oder das Diaphragma.

6 Pille? Immer dran denken

Damit die Pille sicher verhütet, muss sie regelmäßig und vorschriftsmäßig eingenommen werden. Wenn es dir oder deiner Partnerin schwerfällt, täglich daran zu denken, könnt ihr euch zum Beispiel den Handywecker stellen, der euch jeden Tag zur gleichen Zeit daran erinnert. Lasst euch von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt über die Wirkungsweise, mögliche Nebenwirkungen und die richtige Einnahme aufklären. Fragt nach, wenn ihr etwas nicht verstanden habt. Viele Infos zur Pille gibt es auch auf loveline.de.

DIE ZEHN WICHTIGSTEN VERHÜTUNGSREGELN FÜR DAS ERSTE MAL

7 Kondom? Muss richtig passen

Kondome sind sehr sichere Verhütungsmittel, wenn sie richtig angewendet werden. Wichtig: Welche Kondome passen dir und/oder deinem Partner gut, und wie wendet ihr sie sicher an? Außerdem müssen Kondome so aufbewahrt werden, dass sie auf keinen Fall beschädigt werden. Zum Beispiel sollten sie nicht einfach in der Hosentasche aufbewahrt werden. Dadurch kann das Luftpolster beschädigt werden, welches das Kondom schützt. Mehr Informationen zum Kondom gibt es auf loveline.de.

8 Nur Kondome schützen doppelt

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor ungewollter Schwangerschaft oder Vaterschaft, vor HIV schützt und das Ansteckungsrisiko mit einer sexuell übertragbaren Infektionen (STI) senkt. Gerade beim Sex mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner sollte unbedingt ein Kondom verwendet werden. Das geht auch zusätzlich zur Pille.

9 Verhütungspanne: Pille danach – je früher, desto besser

Kondom abgerutscht, Pille vergessen – und jetzt? Wenn doch mal etwas schief geht, müsst 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 loveline.de findet ihr dazu alle Infos.

10 Sucht euch Rat, Hilfe und Beratung

Ihr habt weitere Fragen? Zu vielen Themen findet ihr schon Infos auf loveline.de. Ihr könnt dem [loveline](http://loveline.de)-Team aber auch eine E-Mail schicken, dann beantworten Expertinnen und Experten eure Fragen direkt. Wenn ihr lieber mit jemandem persönlich sprechen möchtet, findet ihr auf loveline.de die Kontaktdaten von Beratungsstellen in eurer Umgebung. Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.