

Sex-Appeal

PILLEN & CO



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.

SICH WOHL FÜHLEN

Die Liebe hält die Welt zusammen. Wir alle möchten uns zu einem Menschen hingezogen fühlen und das Gefühl haben, dass es andere gibt, die das Gleiche für uns empfinden. Das ist eine wunderbare Erfahrung...

Aber da gibt es natürlich Zweifel und Ängste. Wirke ich anziehend? Liebt er/sie mich wie ich ihn/sie liebe? Bin ich normal? Das alles sind völlig normale Fragen, die jeder sich stellt.

Dein Leben gehört dir

DEIN LEBEN, DEINE GEFÜHLE, deine Liebe gehören dir.

Du kannst sie nach deinen Wünschen und Wertvorstellungen leben, wenn du dabei andere respektierst. Auch deine Sexualität ist eine ganz persönliche, einzigartige und ursprüngliche Angelegenheit. Sie ist, was du aus ihr machst.

Zu Beginn ist Sex nicht unbedingt der Hammer. Selbstvertrauen und Zutrauen sind wichtig.

Wenn beim Sex Zärtlichkeit und gegenseitiges Verständnis herrschen, kann er eine Quelle des Glücks und der Freude für beide Partner werden.

Liebe und Freiheit

FREIHEIT, heißt ja oder nein sagen können, auf seine Gefühle zu hören, aber auch auf die Gefühle des anderen. Gleichzeitig bedeutet Freiheit, lernen, sich gegen eine ungewollte Schwangerschaft und sexuell übertragbare Krankheiten zu schützen.

Und schließlich ist Verhütung ein Thema, das nicht nur Mädchen angeht.



DIE VERHÜTUNGSMITTEL

Das Kondom

Das Kondom oder Präservativ ist eindeutig das EINZIGE Mittel, das gegen sexuell übertragbare Krankheiten schützt. Ein Kondom nützt aber nichts, wenn es beschädigt ist.

- +** *nicht teuer, jederzeit einsetzbar, ohne Arztbesuch und überall zu finden.*
- *man muss daran denken und wagen, es hervorzu ziehen, wenn man ganz andere Dinge im Kopf hat.*

Vaginalring

Kleiner geschmeidiger und durchsichtiger Ring, der um den Gebärmutterhals befestigt wird. Er setzt ein Verhütungsmittel frei. Der Ring bleibt drei Wochen in der Scheide und wird dann herausgenommen und nach der Regel durch einen neuen ersetzt.

- +** *Du brauchst nicht mehr jeden Tag an Verhütung zu denken, der Ring ist diskret und genau so wirksam wie die Pille.*
- *Das Einführen in die Scheide ist für manche Frauen unangenehm, manchmal ist der Ring fühlbar; er ist ziemlich teuer.*

Die Pille

Durch eine genau ausgewogene Hormondosierung werden die Eierstöcke in den Ruhestand versetzt und der Eisprung verhindert. Ohne Eisprung ist bekanntlich keine Schwangerschaft möglich. Es gibt mehrere Pillenarten mit unterschiedlichen Hormonzusammensetzungen und -dosierungen. Gemeinsam mit deinem Arzt wirst du herausfinden, welche Pille für dich die beste ist.

- +** *Sicherheit: 99,5%, regelt den Monatszyklus, verringert das Ausmaß, die Dauer und die Schmerzen der Regelblutung.*
- *Du darfst sie nie vergessen, sie muss täglich zur gleichen Stunde eingenommen werden und hat, wie jedes Arzneimittel, Gegenanzeigen, sodass eine ständige ärztliche Überwachung angesagt ist.*



Das Verhütungspflaster

Es handelt sich um ein Pflaster von der Größe einer Briefmarke, das auf die Haut geklebt wird. Dieses Pflaster gibt die empfängnisverhütenden Hormone ab. Wenn das Pflaster nach drei Wochen entfernt wird, setzt die Regelblutung ein, genau wie bei der Pille.

- + *Sicher und praktisch.*
- *Es darf sich nicht lösen! Ziemlich teuer.*

Verhütungsstäbchen

Ein streichholzgroßes Hormonstäbchen, das der Frauenarzt unter die Haut in den Oberarm einsetzt. Das unsichtbare und reizlose Stäbchen setzt eine sehr schwache Dosis eines empfängnisverhütenden Hormons frei.

- + *Praktisch absolut sichere Verhütung während drei Jahren.*
- *Ideal für Zerstreute oder Frauen, die sich dagegen sträuben, jeden Tag die Pille zu nehmen.*

Die anderen Methoden

Das Frauenkondom ist wirksam, aber teuer, nicht so leicht zu finden und zu handhaben.

Die Spirale wird häufig Frauen empfohlen, die bereits ein Kind haben: Es handelt sich um ein mechanisches Verhütungsmittel, das für 5 Jahre in die Gebärmutter eingelassen wird.

Die Pille danach ist nur in Notfällen einzusetzen. Sie ist kein Verhütungsmittel. Diese Pille ist so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einzunehmen (72 Stunden danach ist sie nicht mehr wirksam).



RICHTIG ODER FALSCH ?

Die Pille macht dick.

FALSCH Da gilt nicht mehr für die heutigen Dosierungen.

Zur Sicherheit sollten zwei Kondome verwendet werden.

FALSCH Genau das Gegenteil ist der Fall.

RICHTIG Das Hormonstäbchen ist unter der Haut zu spüren.

Beim Abtasten der Haut, lässt es sich finden. Na und? Wo ist das Problem?

FALSCH Es macht doch nichts, die Pille ein einziges Mal zu vergessen.

Damit der Vaginalring mich nicht beim Geschlechtsverkehr stört darf er entfernt werden.

RICHTIG Vorausgesetzt, er wird unmittelbar danach wieder eingesetzt.



Das Einsetzen der Spirale ist schmerzhaft.

RICHTIG Aber der Schmerz ist erträglich. Es handelt sich um einen kleinen Eingriff, der etwas schmerzt und einige Stunden lang Krämpfe wie bei einer Regelblutung verursachen kann.

Ich habe meine Pillenschachtel vergessen. Meine Freundin kann mir aushelfen.

FALSCH Die Zusammensetzung und die Hormondosis sind von einer Pille zur anderen verschieden.

Wenn eine Beziehung zerbricht, sollte die Pille vielleicht eine Zeit lang abgesetzt werden, damit auch der Körper zur Ruhe kommt.

FALSCH Das ist unsinnig und sogar gefährlich, vor allem, wenn die Liebe unverhofft wieder neu entflammt.



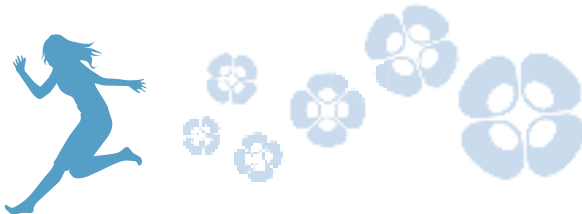
MAN SOLLTE IMMER EIN KONDOM BEI SICH TRAGEN

Kein Risiko eingehen!

ES IST EINFACH ZU DUMM, SICH RISIKEN AUSZUSETZEN.

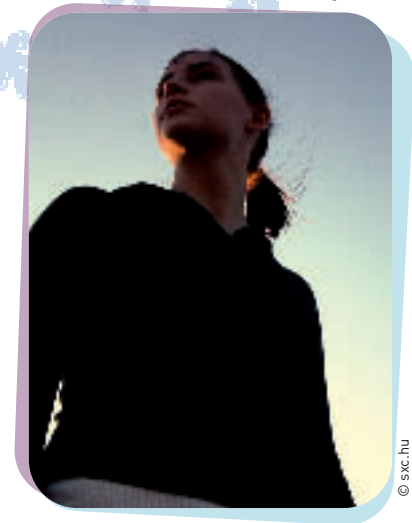
Warum nicht einfach stets ein Kondom bei sich haben? Wenn die Freundin die Pille abgesetzt hat oder aus irgendeinem Grund nicht genommen hat (Vergessen, Irrtum, Verlust, Krankheit, Durchfall, Übereben), besteht kein Schutz vor Schwangerschaft mehr. Dann bleibt nur das Kondom als Verhütungsmittel.

DARÜBER hinaus bietet nur das Kondom einen Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten (Hepatitis B, AIDS, Syphilis, Herpes, Chlamydiose usw.).



WENN DU EINEN NEUEN FREUND KENNEN LERNST ODER EINEN GEILEN TYPEN AUF EINER PARTY ODER IN DEN FERIEN... solltest du auf jeden Fall auf die Verwendung eines Kondoms beharren. Du kannst sehr wohl die Pille nehmen, und trotzdem verlangen, dass der Junge ein Kondom benutzt.

Wenn daraus eine feste und treue Beziehung entsteht, kann ein Test durchgeführt werden, der alle Zweifel aus der Welt räumt und dann kann auch das Präservativ weggelassen werden. Es ist dann natürlich auch eine andere Form der Verhütung angebracht.



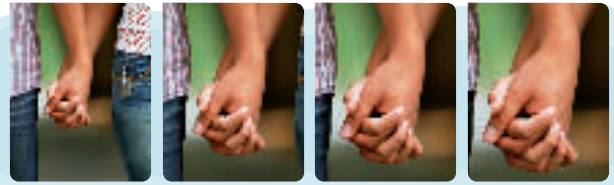
GELD SPAREN UND TROTZDEM SPASS HABEN

Die Preise für die verschiedenen Verhütungsmittel sind ganz unterschiedlich.
Einen Preisvergleich findest du unter www.mc.be.

3 Euro weniger im Monat

EINE KLEINE HILFE: Mädchen unter 21 Jahren erhalten eine Preismäßigung von 3 Euro pro Monat auf alle rezeptpflichtigen Verhütungsmittel: Pille, Pflaster, Vaginalring, Hormonstäbchen und Spirale. (Für Hormonstäbchen und Spirale ist dieser Vorteil auf maximal 12 Monate begrenzt). Für Kondome gilt dies nicht.

Auf diese Weise werden einige Pillenarten, die billigsten, der zweiten Generation, aber auch die heute am häufigsten verordneten der dritten Generation praktisch kostenlos. Das Gleiche gilt für die Kupferspiralen. Es gibt auch Pillenkopien (Generika) der dritten Generation. Sie haben die gleiche Wirkung wie die gewöhnlich verordneten Markenpräparate, werden aber unter einem anderen Namen billiger verkauft.



Die Pille danach

ZUR PILLE DANACH SEI GESAGT, dass sie in den Zentren für Familienplanung in der Wallonie kostenlos verteilt wird (nicht in Brüssel). Auf ärztliche Verordnung wird sie jungen Leuten unter 21 auch in Apotheken kostenlos ausgehändigt.



**Sprich mit deinem Arzt oder deinem Apotheker.
Mehr dazu unter www.mc.be/de/**

DIE ZENTREN FÜR FAMILIENPLANUNG

Dort kannst du alle Fragen stellen, die dir auf dem Herzen liegen oder dich jemandem anvertrauen, z.B. Angst vor AIDS, Fragen zur Verhütung, Konflikt mit den Eltern, Enttäuschung in der Liebe, Schwangerschaftsabbruch, gynäkologische Probleme, Sexual- oder Gefühlsprobleme, existenzielle Frage (Einsamkeit, Schüchternheit, Unwohlsein, Ängste, Trauer, Konflikte, Orientierung, Fresssucht, Magersucht).

Keine Tabus

HIER KANNST DU MIT GESCHULTEN LEUTEN REDEN, die dir alle Fragen beantworten und an die berufliche Schweigepflicht gebunden sind.

ALLES KANN HIER GESAGT WERDEN. Es gibt keine Tabus. Kein Problem ist unlösbar. Wenn du ärztlichen Rat brauchst, ist ein Arzt zur Stelle. Falls erforderlich, kann er dir ein Verhütungsmittel oder die Pille danach verordnen. Für die Beratung muss üblicherweise bezahlt werden (nimm deine SIS-Karte und ein Aufkleber der Krankenkasse mit). Aber auch wenn du nicht zahlen kannst, ist das kein Hindernis. Die Beratungsstellen stehen allen Menschen offen.

Die Beratungsstellen findest du unter www.mc.be oder rufe die Geschäftsstelle der Christlichen Krankenkasse an, um eine Auskunft über eine Familienberatungsstelle in deiner Gegend zu erhalten.

INHALTSVERZEICHNIS

SICH WOHL FÜHLEN	2
DIE VERHÜTUNGSMITTEL	4
RICHTIG ODER FALSCH?	8
MAN SOLLTE IMMER EIN KONDOM BEI SICH TRAGEN	10
GELD SPAREN UND TROTZDEM SPASS HABEN	12
DIE ZENTREN FÜR FAMILIENPLANUNG	14

REALISATION GESUNDHEITSINFO

LANDESBUND DER CHRISTLICHEN KRANKENKASSEN

Haachtsesteenweg 579 PB 40, 1031 Brüssel

infor.sante@mc.be

Redaktion : Chantal Delvaux

Gestaltung : Olagil

Info: www.mc.be



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.