

## „Gefühlsecht. Safety first.“

### Verhütung

Hand in Hand mit dem Thema Sexualität und von ebenso großer Wichtigkeit ist die Verhütung. Primär geht es bei der Verhütung um die Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft, aber auch im Hinblick auf die Übertragung von Geschlechtskrankheiten ist Schutz geboten.

#### Wie kann ich verhüten?

Auf dem Markt gibt es die unterschiedlichsten Arten von Verhütung. Unter Jugendlichen sind die gängigsten Verhütungsmethoden:

- das Kondom, auch Präservativ genannt
- die Anti-Baby-Pille, kurz Pille genannt
- das Hormonpflaster, kurz Pflaster genannt

#### Daneben gibt es noch:

- die Spirale
- das Diaphragma
- die Dreimonatsspritze
- natürliche Methoden, z.B. mittels Temperaturmessung
- und viele mehr

Für welche Verhütungsmethode du dich entscheidest, bleibt dir frei überlassen. Sprich' mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt, welche Methode sich für dich am besten eignet.

Verhütung ist nicht nur Frauensache. Es geht Männer und Frauen in gleichem

Maße an und es müssen sich beide darum kümmern. Auch als Mann ist es wichtig, sich in diesem Bereich auszukennen.

Die Pille-Danach ist keine reguläre Verhütungsmethode. Du solltest die Pille-Danach nur in Ausnahmefällen einnehmen

- um eine ungewollte Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr zu verhindern oder
- wenn das Verhütungsmittel versagt hat (z.B. das Kondom ist gerissen).

#### Warum ist es sinnvoll mit Kondom zu verhüten?

Alle Verhütungsmittel haben eines gemeinsam: Sie sollen eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Doch das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das auch vor Übertragung von Geschlechtskrankheiten (z.B. AIDS, Syphilis, Tripper) schützt.

Vor allem bei kurzen Affären oder One-Night-Stands ist die Benützung eines Kondoms sehr wichtig! Wenn dein/e Partner/in und du lieber auf andere Weise verhüten wollt, macht gemeinsam einen AIDS-Test und wartet das Ergebnis ab. Mach dir eines auf jeden Fall bewusst: Wer mit einer Person schläft, schläft auch mit ihrer ganzen Vergangenheit. Deshalb: Vertrauen ist gut – Kontrolle ist in diesem Fall besser.

Worauf muss ich bei der Verhütung achten?

Beachte auf jeden Fall die Gebrauchsanweisung! Die Pille muss beispielsweise täglich, ungefähr zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Vorsicht ist auch geboten bei zusätzlicher Medikamenteneinnahme, wie zum Beispiel bei einem Antibiotikum, das kann die Pille

#### Willst du mehr wissen?

[www.kija.steiermark.at](http://www.kija.steiermark.at) • [kija@stmk.gv.at](mailto:kija@stmk.gv.at) • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der kija Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land  
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft

wirkungslos machen. Ein Kondom wiederum hat ein Ablaufdatum. Kondome aus dem Automaten sind oft nicht mehr sicher, weil der Gummi mit der Zeit brüchig wird und so leichter reißen kann. Kaufe dein Verhütungsmittel daher in der Apotheke oder im Drogeriemarkt.



## Willst du mehr wissen?

[www.kija.steiermark.at](http://www.kija.steiermark.at) • [kija@stmk.gv.at](mailto:kija@stmk.gv.at) • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der *kija* Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land  
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft