

RATGEBER

für junge
Mädchen



Jenapharm



INHALT

Titel: Ratgeber für junge Mädchen	1
Inhalt	2
Vorwort	3
Der weibliche Körper.....	4
Die äusseren Geschlechtsorgane und ihre Funktion.....	4
Die inneren Geschlechtsorgane und ihre Funktion.....	5
Der Menstruationszyklus	6
Was bedeutet der Begriff „Menstruation“ eigentlich?.....	6
Wann bekommst du deine erste Menstruationsblutung?.....	6
Pillen-Alarm.....	7
Wie funktioniert der Zyklus und wie wird er gesteuert?.....	8
Welche Hormone steuern was?.....	9
Warum ist der Eisprung besonders wichtig?.....	10
Wie kommt es zu einer Schwangerschaft?.....	11
Was tun bei der Menstruationsblutung?.....	12
Was kann dir bei Schmerzen helfen?.....	13
Verhütung.....	14
Wann musst du verhüten?.....	14
Wie kannst du verhüten?.....	14
Was ist der Pearl-Index?.....	14
Welche nichthormonellen Methoden gibt es?.....	15
Welche nichthormonellen Methoden gibt es?.....	16

Die Pille.....	17
Wie wirkt die Pille?.....	17
Welche Pillen gibt es?.....	18
Wie wird die Pille eingenommen?.....	19
Was solltest du tun, wenn du die Pille nicht korrekt eingenommen hast?.....	20
Was kann die Pille noch?.....	20
Wie verträglich ist die Pille?.....	21
Der Besuch bei deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt.....	22
Ab wann solltest du zur Sprechstunde?.....	22
Wieso solltest du zur Frauenärztin/zum Frauenarzt?	22
Wie findest du deine Frauenärztin/ deinen Frauenarzt?.....	23
Wie läuft der Besuch ab?.....	23
Das Wichtigste auf einen Blick	26
... und was du sonst noch wissen solltest	27
Service und Kontakt.....	29
Referenzen	30
Notizen.....	31
Jenapharm GmbH & Co. KG.....	32

VORWORT

LIEBE LESERIN,

mit der Pubertät verändert sich dein Aussehen, deine Brüste und Schambehaarung wachsen, die Geschlechtsreife und die Menstruationsblutung setzen ein. Du hast vielleicht deinen ersten Freund und möchtest Sex haben. Gerade jetzt ist es wichtig, dass du verstehst, was in deinem Körper vor sich geht und was du bei der Verhütung beachten solltest.

Gute Freundinnen, auch einige Internetseiten und Social Media können einem jede Menge Tipps und Erklärungen geben. Aber sie können manchmal auch ganz schön verwirren, denn nicht alle Informationen, die man so im Internet findet, sind vertrauenswürdig und ersetzen keinesfalls das persönliche Gespräch mit deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt.

Besonders beim ersten Mal kann der Frauenarztbesuch angsteinflößend sein, du schämst dich vielleicht und bist verunsichert. Viele deiner Ängste lassen sich nehmen, wenn du genau weißt, was dich erwartet.

Diese Broschüre soll einen Beitrag dazu leisten, dir deinen Körper und den Menstruationszyklus näher zu erklären und dir verschiedene Möglichkeiten einer sicheren Verhütung aufzuzeigen.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Sammeln von Informationen.

Dein Spezialist für Frauengesundheit

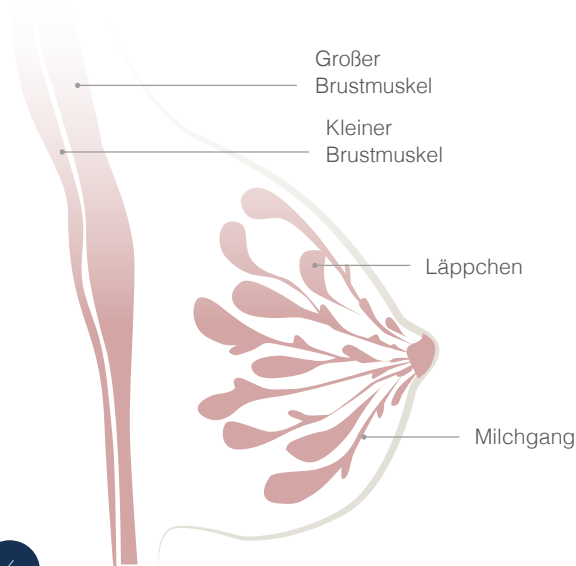
Jenapharm



DER WEIBLICHE KÖRPER

Wie bei allen Mädchen verändert sich dein Körper während der Pubertät. Deine Körpergröße und dein Gewicht nehmen zu und deine Figur wird betont weiblich. Du bekommst Scham- und Achselbehaarung und deine Menstruationsblutung setzt ein. Deine Beckenknochen werden breiter, was für spätere Schwangerschaften und Geburten sehr wichtig ist. Auch deine Brüste entwickeln sich. Dank ihnen können Säuglinge später gestillt werden.

Der weibliche Körper besitzt innere und äußere Geschlechtsorgane, die sich während der Pubertät weiterentwickeln und ganz bestimmte Aufgaben erfüllen. Zu den äußeren Geschlechtsorganen gehören die kleinen und großen Schamlippen und der Kitzler (Klitoris). Die inneren Geschlechtsorgane umfassen die Scheide, die beiden Eileiter und die Eierstöcke sowie die Gebärmutter. Die Brüste werden als sekundäre Geschlechtsorgane bezeichnet.

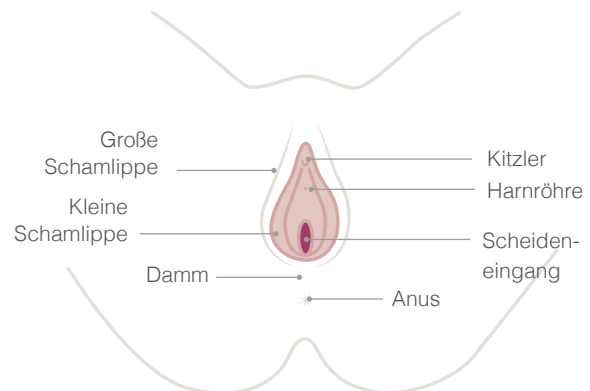


DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSORGANE UND IHRE FUNKTION

Die **großen (äußeren) Schamlippen** (Vulvalippen) sind Weichteilfalten, die den Kitzler, die Öffnung der Harnröhre und den Scheideneingang verdecken und somit schützen.

Die **kleinen (inneren) Schamlippen** (Vulvalippen) sind kleinere Weichteilfalten, die sich den großen Schamlippen anschließen und den Scheideneingang begrenzen. Sie sind sehr feinfühlig und werden bei sexueller Erregung stärker durchblutet.

Die äußeren Geschlechtsorgane werden auch als Vulva bezeichnet und umfassen den **Kitzler** (Klitoris), die Schamlippen sowie den Scheidenvorhof. Der Kitzler ist ein Organ am oberen Ende der kleinen Schamlippen. Er besitzt viele freie Nervenenden, die bei Berührung ein Lustgefühl auslösen können. Er besteht aus einer Eichel, einer Vorhaut und einem Schwellkörper und ist damit vergleichbar mit dem männlichen Penis.



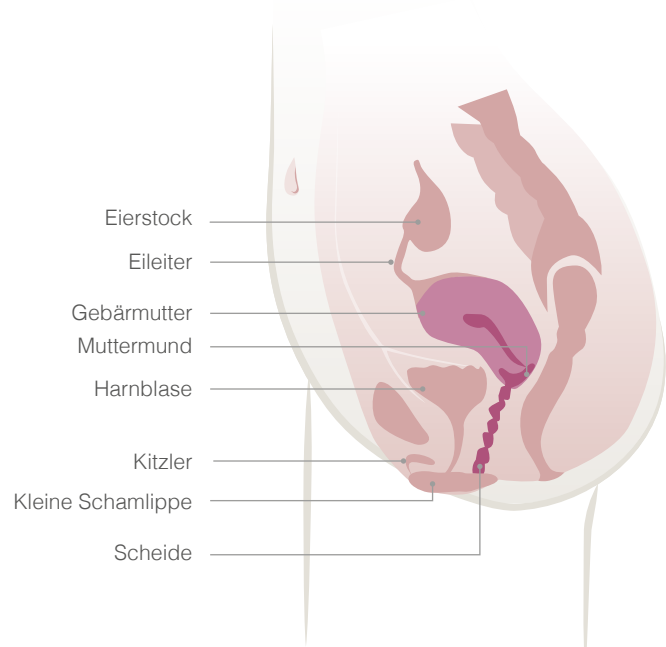
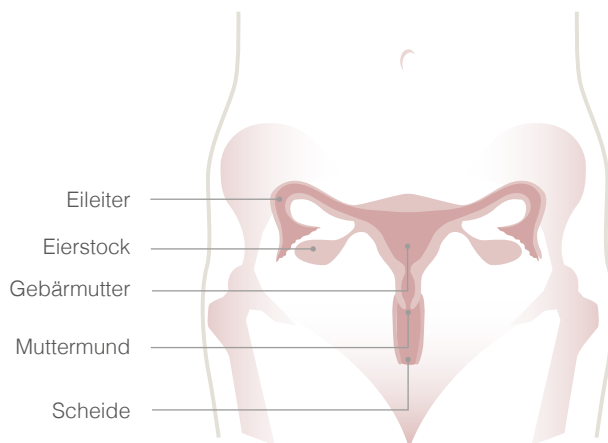
DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE UND IHRE FUNKTION

Die **Scheide (Vagina)** dient dem Geschlechtsverkehr und ist der Geburtskanal für das Baby. Außerdem fließt durch die Scheide das Menstruationsblut ab.

In den **Eierstöcken (Ovarien)** reifen Eizellen heran und weibliche Hormone werden gebildet. Jeden Monat reift hier eine Eizelle heran und wird in den Eileiter ausgestoßen (Eisprung).

Die beiden **Eileiter (Tuben)** befördern die Eizelle zur Gebärmutter. Im Falle einer Schwangerschaft findet hier die Befruchtung durch die männlichen Samenzellen (Spermien) statt.

In der **Gebärmutter (Uterus)** wächst die befruchtete Eizelle zu einem Embryo und später zum Fötus heran. Sie besteht aus einem ca. 7 cm großen Muskelhohlkörper, der von einer Schleimhaut ausgekleidet ist, die sich zyklisch mit dem Menstruationszyklus auf- und abbaut (Menstruationsblutung).



DER MENSTRUATIONSZYKLUS

Der Menstruationszyklus oder kurz Zyklus ist ein Zusammenspiel monatlich wiederkehrender hormoneller Abläufe, durch die der weibliche Körper auf eine Schwangerschaft vorbereitet werden soll. Damit sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnisten kann, muss zunächst die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut werden. Dies geschieht im Laufe des Zyklus. Tritt jedoch keine Schwangerschaft ein, wird die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen und es kommt zur Menstruationsblutung. Diese wird häufig auch als Regelblutung, Periode oder „die Tage“ bezeichnet.

Während eines Zyklus passieren viele Prozesse im Körper, die über Hormone gesteuert werden. Es ist wichtig zu wissen, was genau geschieht, um eventuelle Probleme zu erkennen und Veränderungen zu verstehen. Außerdem kann es dich auf deinen Besuch bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt vorbereiten und dich dabei unterstützen, wenn nötig deine passende Verhütungsmethode zu finden.

WAS BEDEUTET DER BEGRIFF „MENSTRUATION“ EIGENTLICH?

Der Begriff stammt vom lateinischen Wort „menstruus“ (= monatlich) ab und bezeichnet also einen Prozess, der monatlich wiederkehrt. Durchschnittlich dauert ein Menstruationszyklus 28 Tage. Er kann jedoch auch zwischen 23 und 34 Tage lang sein. Die Zyklusdauer ist dabei die Zeit zwischen dem ersten Tag der Blutung und dem ersten Tag der folgenden Blutung. Der erste Tag des Zyklus ist also stets der erste Tag der Monatsblutung. Eine Blutung dauert in der Regel zwischen 3 und 7 Tage.

WANN BEKOMMST DU DEINE ERSTE MenstruationsBLUTUNG?

Die Menstruationsblutung tritt in der Regel zum ersten Mal mit etwa 13 Jahren ein. Manchmal kommt sie aber auch schon im Alter von 10 Jahren oder erst später mit 15 Jahren. Die erste Blutung, die auch als Menarche bezeichnet wird, kann unerwartet kommen. Bei einigen Mädchen kündigt sie sich jedoch durch leichte Schmerzen im Unterbauch oder durch weißlich-gelbliche Absonderungen aus der Scheide an.

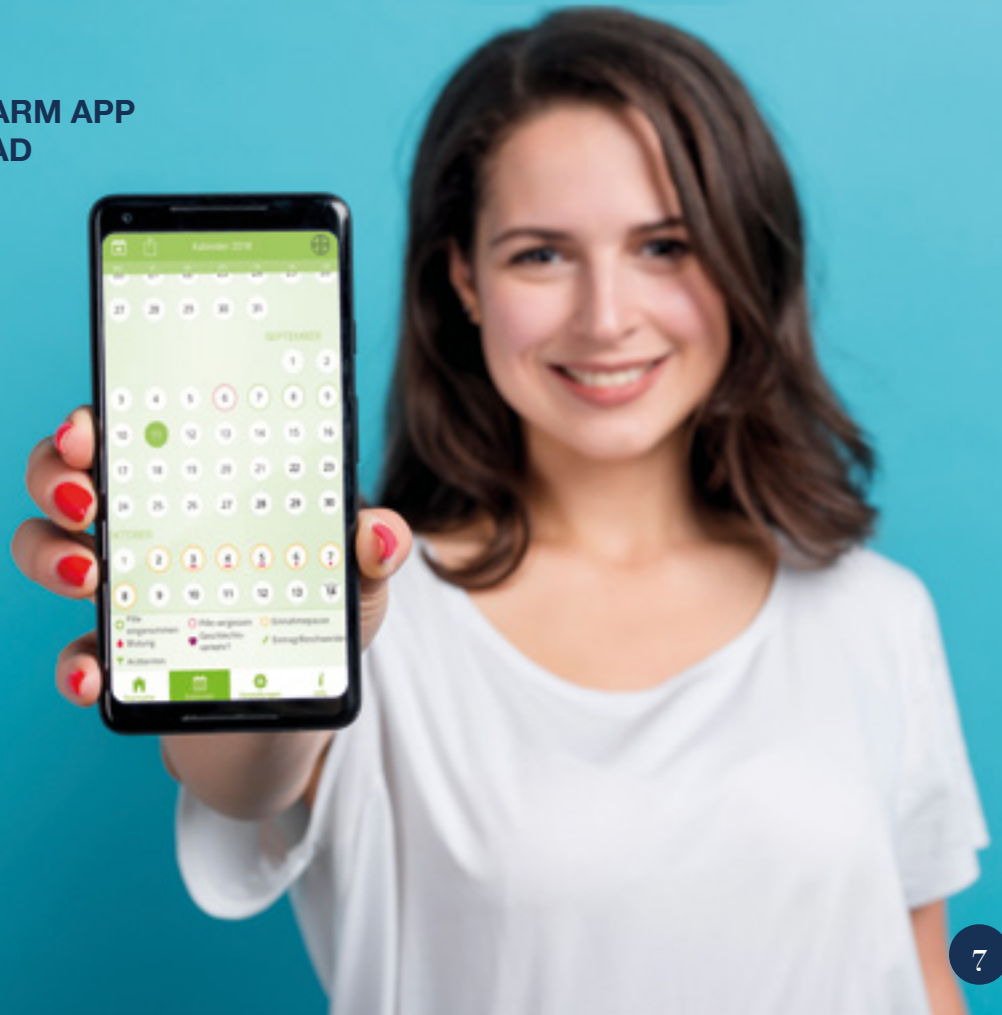
Es ist normal, dass der Zyklus am Anfang vielleicht noch nicht ganz regelmäßig ist, aber mit einem Regelkalender behältst du den Überblick und wirst sehen, dass sich bald eine Regelmäßigkeit einstellt. Hier kannst du eintragen, wann und wie stark deine Blutung ist, welche Probleme du möglicherweise währenddessen hast und wie du dich fühlst. So kannst du besser einschätzen, wann deine nächste Regelblutung kommen wird, und kannst mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt über alles sprechen.

PILLEN-ALARM

Als Regelkalender kannst du z. B. auch eine App nutzen, damit du deine Notizen immer bei dir hast. Probiere doch mal den „Pillen-Alarm“ von Jenapharm aus, den du als App auf dein Handy herunterladen kannst. Mit der App kannst du deinen Zyklus tracken, dein Befinden und deine Beschwerden (wie z. B. Kopf- oder Unterleibsschmerzen) eintragen, dich an die Pilleneinnahme erinnern – falls du dich für die Pille als Verhütungsmethode entscheiden solltest – oder deinen nächsten Termin bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt erinnern lassen.



**DIE PILLEN-ALARM APP
ZUM DOWNLOAD**



WIE FUNKTIONIERT DER ZYKLUS UND WIE WIRD ER GESTEUERT?

Der monatliche Zyklus ist ein Zusammenspiel verschiedener hormoneller Abläufe, die vom Gehirn gesteuert werden. Dort sitzen der Hypothalamus ❶ und die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse ❷, welche verschiedene Hormone produzieren und ausschütten. Diese regulieren den Zyklus, die Reifung der Eizellen und den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut.

Der Hypothalamus bildet das sogenannte **Gonadotropin-Releasing-Hormon (GnRH)**, das die Hypophyse beeinflusst. Diese setzt dann zwei Hormone frei: das **follikelstimulierende Hormon (FSH)** und das **luteinisierende Hormon (LH)**, welche die Reifung einer Eizelle in den Eierstöcken auslösen.

Die Eizelle reift dann in einem Eibläschen, dem Follikel, heran. Dort wird zeitgleich das weibliche Hormon Estradiol (ein Estrogen) produziert. Ist der Follikel gereift, kommt es zum Eisprung. Dabei platzt der Follikel, die reife Eizelle „springt“ in den Eileiter und wandert von dort zur Gebärmutter.

Die Hülle des geplatzten Follikels bleibt im Eierstock zurück und wird anschließend zum sogenannten Gelbkörper. Dieser produziert ein weiteres wichtiges Hormon, das Progesteron.

Nach Ausschüttung des Progesterons steigt die Körpertemperatur um etwa 0,5 °C an. Progesteron bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor und verhindert außerdem einen weiteren Eisprung.

Wird die Eizelle während ihrer Wanderung zur Gebärmutter von einer männlichen Samenzelle (Spermium) befruchtet, kann sie sich in der Gebärmutterschleimhaut einnisten. Geschieht keine Befruchtung, löst sich die Schleimhaut ab und es kommt zur Menstruation.

Der Menstruationszyklus besteht somit aus folgenden Abschnitten: **Menstruation**, **Follikelphase**, in der der Follikel mit der Eizelle reift und die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut wird, dem **Eisprung** und der **Gelbkörperphase**, in der die Gebärmutterschleimhaut umgebaut wird.



WELCHE HORMONE STEuern WAS?

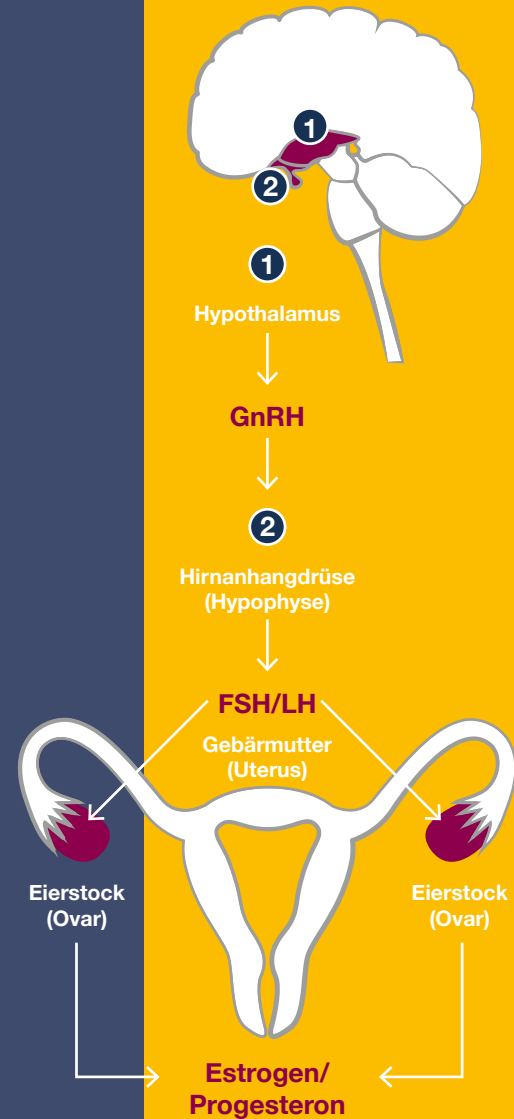
Das **GnRH** wird vom Hypothalamus ausgeschüttet und fördert die Freisetzung der Hormone FSH und LH aus der Hypophyse.

Das **FSH** regt die Reifung des Follikels im Eierstock an und somit die Produktion von Estrogen.

Das **LH** wird in der ersten Zyklushälfte in der Hypophyse angereichert. Ist der Follikel ausgereift, wird eine große Menge LH auf einmal ausgeschüttet (LH-Gipfel oder LH-Peak). Dies bewirkt den Eisprung und fördert die Bildung des Gelbkörpers, in dem dann Progesteron gebildet wird.

Estrogen wird hauptsächlich in den Eierstöcken produziert. Es steuert das Zusammenspiel der Hormone, wirkt auf Herz-Kreislauf-System, Fett-, Zucker- und Knochenstoffwechsel, Haut und Psyche. Außerdem ist es für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verantwortlich, so dass sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann.

Progesteron wird nach dem Eisprung vom Gelbkörper produziert und gehört zur Gruppe der Gestagene, die auch als Gelbkörperhormone bezeichnet werden. Es wirkt ebenfalls auf die verschiedensten Organe im weiblichen Körper. So bereitet es z. B. auch die Gebärmutterschleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor.

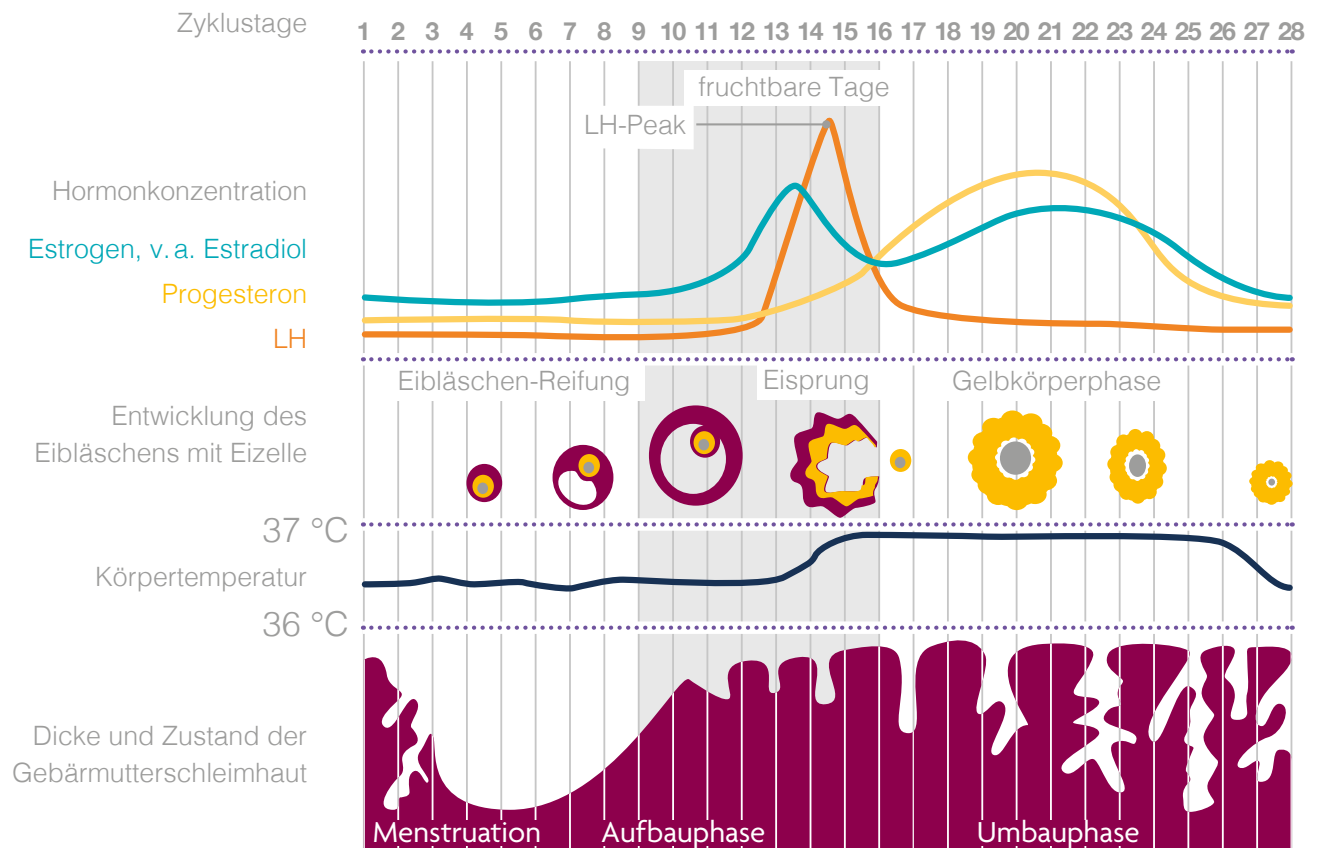


WARUM IST DER EISPRUNG BESONDERS WICHTIG?

Natürlich ist jede Phase des Menstruationszyklus unverzichtbar, aber der Eisprung bestimmt den Zeitpunkt, an dem eine Befruchtung stattfinden kann. Bei einem normal langen Menstruationszyklus von 27 bis 29 Tagen tritt der Eisprung meist zwischen dem 10. und 16. Tag ein (gerechnet vom ersten Tag der Menstruationsblutung). Bei dem Eisprung platzt der Follikel und die Eizelle geht in den Eileiter über. Zurück bleibt die Follikelhülle, in der Progesteron gebildet wird. Nur wenn ein Eisprung statt-

gefunden hat, wird auch Progesteron in größerer Menge gebildet und die Gebärmutter Schleimhaut so umgebaut, dass eine Einnistung möglich ist. Um den Eisprung herum wird auch der Schleimpfropfen (Zervixschleim) im Gebärmutterhals flüssiger und damit durchlässiger für Spermien.

In den ersten 1 bis 2 Jahren haben die meisten Mädchen nur selten einen Eisprung. Erst später kommt es regelmäßig jeden Monat zum Eisprung. Bei einigen Mädchen kann dies allerdings auch schon ab dem ersten Menstruationszyklus der Fall sein.



WIE KOMMT ES ZU EINER SCHWANGERSCHAFT?

Gelangen beim Sex männliche Spermien in die Scheide, wandern sie weiter zu den Eileitern. Trifft ein Spermium dort auf eine befruchtungsfähige Eizelle, verschmelzen sie miteinander. Die befruchtete Eizelle wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort ein. Anschließend entwickelt sie sich weiter zum Embryo und später zum Fötus.

Nach dem Eisprung ist die Eizelle nur etwa 24 Stunden befruchtungsfähig. Gebärmutter und Eileiter bieten männlichen Spermien jedoch komfortable Überlebensbedingungen. Dort können sie bis zu 7 Tage aktiv bleiben, sodass auch Sex vor dem Eisprung zu einer Befruchtung führen kann.



WAS TUN BEI DER MENSTRUATIONSBLUTUNG?

Zum Auffangen des Bluts werden häufig Einmalartikel wie Binden oder Tampons verwendet, die mehrmals am Tag gewechselt werden müssen. Immer öfter werden sogenannte Menstruationstassen oder Periodenunterwäsche verwendet, da sie gereinigt und dadurch mehrfach benutzt werden können.

Binden werden in den Slip eingelegt. Durch einen Klebestreifen haften sie an Ort und Stelle und verrutschen nicht. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Formen.

Tampons sind kleine, etwa fingerdicke Zellstoffrollen, die direkt in die Scheide eingeführt werden. Die Tampons saugen das Blut auf und verhindern so, dass es nach außen dringt. Mit einem Rückholbändchen kann der Tampon wieder herausgezogen und entfernt werden. Tampons gibt es ebenfalls in verschiedenen Größen. Auch Mädchen, die noch keinen Sex hatten, können Tampons benutzen. Denn meist ist die Scheidenöffnung trotz Jungfernhäutchen so groß, dass ein Tampon eingeführt werden kann.

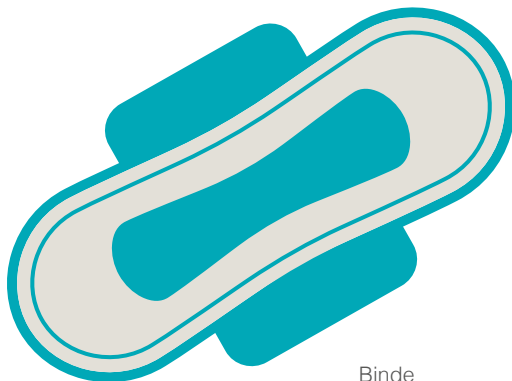
Menstruationstassen sind kleine Auffangbehälter aus Silikon, die gefaltet in die Vagina eingeführt werden und dort das Blut sammeln. Sie können eine kostengünstigere und umweltfreundlichere Alternative z.B. Binden und Tam-

pons sein, da sie mit entsprechender Reinigung mehrfach verwendet werden können. Das Einsetzen erfordert allerdings etwas Übung, da die Tasse erst gefaltet und korrekt eingeführt werden muss, damit sie das Blut richtig auffangen kann. Mädchen und Frauen, die noch keinen Sex hatten, sollten sich vor der Verwendung von Menstruationstassen am besten von ihrer Frauenärztin/ihrem Frauenarzt beraten lassen.

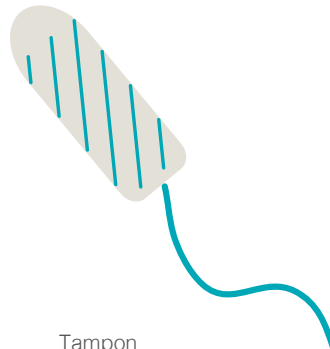
Periodenslips sehen aus wie normale Slips und saugen durch eine spezielle Membran das Blut auf. Nach dem Tragen müssen sie ausgewaschen werden. Anschließend können sie in der Waschmaschine gereinigt und wiederverwendet werden. Gerade bei stärkerer Blutung müssen diese Slips allerdings häufiger am Tag gewechselt werden.

In den ersten 1 bis 2 Jahren haben die meisten Mädchen nur selten einen Eisprung. Erst später kommt es regelmäßig jeden Monat zum Eisprung. Bei einigen Mädchen kann dies allerdings auch schon ab dem ersten Menstruationszyklus der Fall sein.

Jedes Mädchen und jede Frau hat unterschiedliche Vorlieben, wenn es um die Auswahl der Monatshygiene geht. Manchmal musst du auch verschiedene Sachen ausprobieren, um zu wissen, was für dich das Beste ist.



Binde



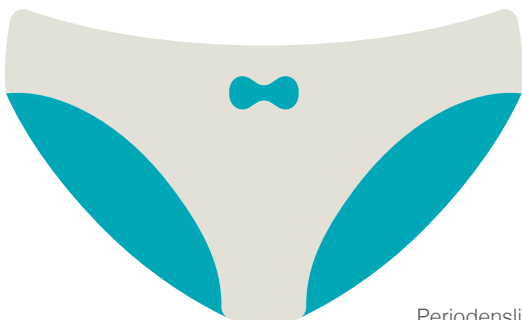
Tampon



Menstruationstasse

Was kann dir bei Schmerzen helfen?

Bei einigen Mädchen und Frauen treten mit dem Einsetzen der Regelblutung starke Schmerzen auf, die meist ein paar Tage anhalten. Oftmals können dann eine Wärmflasche oder ein Heizkissen auf dem Unterbauch weiterhelfen. Einigen Mädchen helfen Bewegung und Ablenkung, anderen hilft hingegen Ruhe. Auch die Einnahme von schmerzlin- dernden Medikamenten kann Abhilfe schaffen. Manchmal sind die Schmerzen jedoch so stark, dass du deine Frau- enärztin/deinen Frauenarzt um Rat bitten solltest. Durch die Einnahme einer schwangerschaftsverhütenden Pille können Regelschmerzen in vielen Fällen gelindert werden.



Periodenslip

**Sorgfältige Menstrua-
tionshygiene und das
häufige Wechseln von
Tampons und anderen
Menstruationsartikeln
sind besonders wichtig,
um dem Toxic-Shock-
Syndrom vorzubeugen.**

VERHÜTUNG

WANN MUSST DU VERHÜTEN?

Sobald du Sex hast und nicht schwanger werden möchtest, solltest du verhüten – das gilt auch schon für das erste Mal. Denn ob und wann der Eisprung stattfindet, lässt sich nicht ohne weiteres sagen. Der Körper gibt zwar Signale wie die steigende Körpertemperatur oder den veränderten Schleim am Gebärmutterhals. Aber auch diese geben keine hundertprozentige Sicherheit. Zudem kommt der Eisprung nicht immer zur selben Zeit im Zyklus, da er sich durch Stress oder auf Reisen verschieben oder ausbleiben kann.

WIE KANNST DU VERHÜTEN?

Es stehen dir viele verschiedene hormonelle sowie nichthormonelle Verhütungsmethoden zur Verfügung. In neuen oder wechselnden Partnerschaften

ten solltest du beim Sex immer ein Kondom verwenden, um dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie z. B. dem humanen Immundefizienz-Virus (HIV) oder dem humanen Papillomvirus (HPV), zu schützen. Die meisten Mädchen und Frauen vertrauen auf die Verhütung mit der Pille, wenn sie einen festen Partner haben und ansteckende Infektionskrankheiten ausgeschlossen sind.

WAS IST DER PEARL-INDEX?

Mit dem Pearl-Index wird die Zuverlässigkeit von Methoden zur Empfängnisverhütung berechnet. Wenn 100 sexuell aktive Frauen ein Jahr lang die gleiche Verhütungsmethode nutzen, dann entspricht der Pearl-Index der Anzahl der Frauen, die in diesem Zeitraum trotzdem schwanger werden. Sollten also drei Frauen trotz Verhütung schwanger werden, entspricht dies einem Pearl-Index von 3 und gibt somit die Versagerquote der gewählten Methode an.

Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die Verhütungsmethode. In der Abbildung auf der nächsten Seite findest du oft verwendete Verhütungsmethoden und ihre Pearl-Indizes.

Welche Art der Verhütung für dich die richtige ist, besprichst du am besten mit deiner Frauenärztin/ deinem Frauenarzt!

$$\text{Pearl-Index} = \frac{\text{Gesamtzahl der Schwangerschaften} \times 13 \text{ Zyklen}}{\text{Zahl der Anwendungsmonate} \times \text{Zahl der Frauen}} \times 100$$

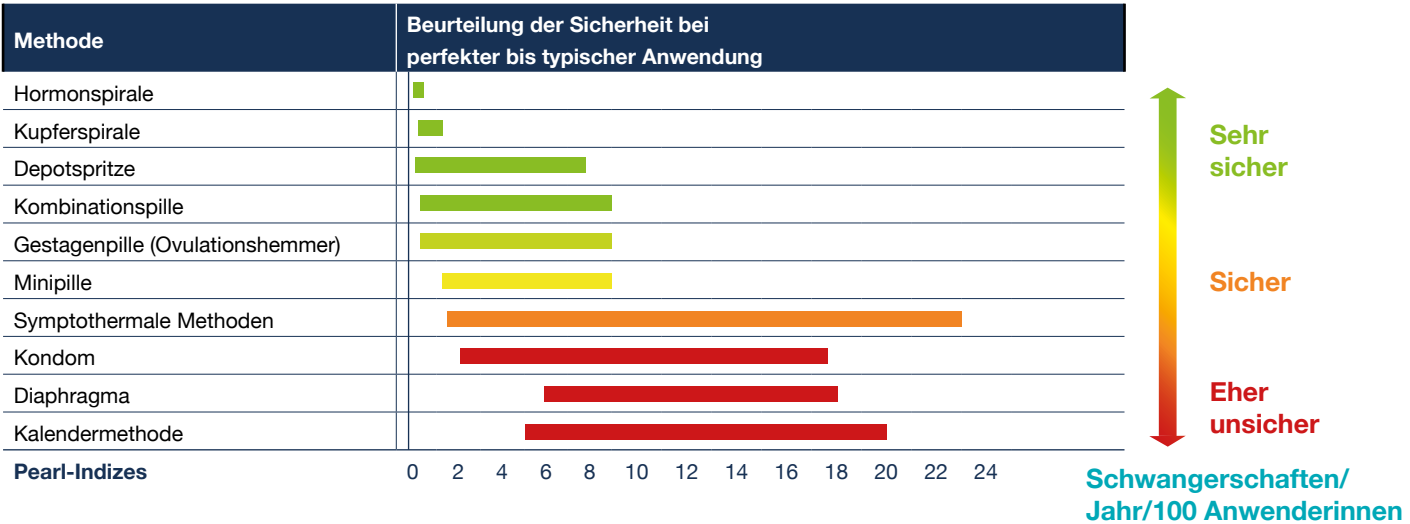
WELCHE NICHTHORMONELLEN
METHODEN GIBT ES?

Zu den nichthormonellen Methoden zählen z. B. das Kondom, die Kupferspirale, das Diaphragma oder die Temperaturmethode bzw. die symptothermale Methode. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Methoden, die dir deine Ärztin/dein Arzt erklären kann. Eine Verhütung allein über die sogenannte Kalendermethode, also nur über das Führen eines Zykluskalenders z. B. in Form einer App, eignet sich nicht zur sicheren Verhütung.

Ein **Kondom** ist eine dünne Hülle, meist aus Latex, die über den Penis gerollt wird und verhindert, dass die männlichen Spermien in die Scheide gelangen. Dadurch schützt es vor einer ungewollten Befruchtung und zusätzlich vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Bei der **Temperaturmethode** wird der Zeitpunkt des Eisprungs durch tägliche Messung der morgendlichen

Körpertemperatur (Basaltemperatur) bestimmt. Mit bzw. nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur um etwa 0,5 °C an und fällt mit dem Beginn der Menstruation wieder ab. Die Tage zwischen dem dritten Tag nach dem Temperaturanstieg und dem Beginn der nachfolgenden Menstruation gelten als unfruchtbar. Allerdings eignet sich diese Methode nicht, wenn der Zyklus unregelmäßig kommt, bei fiebrigen Erkrankungen oder wenn der Tagesrhythmus außer Kontrolle gerät, z. B. bei Schichtdiensten oder auf Fernreisen. Die symptothermale Methode basiert ebenso auf der Messung der Basaltemperatur und wird um die Beobachtung der Konsistenz des Schleims am Gebärmutterhals ergänzt, der um den Eisprung herum dünnflüssiger und damit durchlässiger für die männlichen Spermien wird. Hierfür gibt es Apps, in denen beides dokumentiert werden kann.



Die **Kupferspirale** ist ein mit Kupfer ummantelter Körper, der Kupferionen abgibt und von deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt wird. Die Kupferionen verringern die Beweglichkeit und Befruchtungsfähigkeit der Spermien. Außerdem wird die Gebärmutterschleimhaut so verändert, dass eine dennoch befruchtete Eizelle sich nicht einnisten kann. Die Kupferspirale schützt bis zu 3, 5 oder 10 Jahre (je nach Produkt) vor einer Schwangerschaft.

Ein **Diaphragma** ist eine schalenförmige Kappe aus Silikon, die vor dem Sex so in die Scheide eingelegt werden muss, dass sie zwischen dem Ende der Scheide und dem Schambein sitzt und dadurch den Muttermund, also den Eingang zur Gebärmutter, vollständig bedeckt. Ein Diaphragma sollte immer zusammen mit einem Spermizid, also einem Spermien abtötenden Mittel, z. B. als Zäpfchen oder Gel, verwendet werden, da es sonst keinen hinreichenden Schutz vor einer Befruchtung bietet. Das Einsetzen des Diaphragmas erfordert etwas Übung und muss ungefähr eine halbe Stunde vor dem Sex erfolgen. Frühestens 6 bis 8 Stunden nach dem Sex darf das Diaphragma wieder entfernt werden.



WELCHE HORMONELLEN METHODEN GIBT ES?

Hormonelle Verhütungsmethoden beeinflussen durch Hormone die Prozesse im Zyklus so, dass es nicht zu einer Schwangerschaft kommen kann. Sie verhindern das Heranreifen einer befruchtungsfähigen Eizelle, den Eisprung, den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und/oder verhindern, dass der Schleimpfropf am Gebärmutterhals durchlässig für Spermien wird, sodass diese nicht in die Gebärmutter vordringen können. Zu den hormonellen Verhütungsmethoden zählen unter anderem Hormonspiralen, Depotspritzen und die Pille.

Hormonspiralen bzw. Verhütungsschirmchen werden – wie hormonfreie Spiralen auch – von der Frauenärztin/dem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt und geben dort kleine Mengen eines gelbkörperhormonähnlichen Hormons, meist Levonorgestrel, ab, das vor einer Schwangerschaft schützt, indem es den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verhindert und der Schleimpfropf undurchlässig verbleibt. Unter den hormonellen Verhütungsschirmchen bleibt der natürliche Zyklus in der Regel erhalten. Sie werden aufgrund ihres T-förmigen Aussehens auch als Verhütungsschirmchen bezeichnet, sodass der Begriff „Spirale“ nicht mehr auf das Aussehen zutrifft.

Depotspritzen mit gestagenhaltigen Verhütungsmitteln müssen alle 3 Monate neu gegeben werden, um eine schützende Wirkung zu erzielen.

Unter dem Sammelbegriff **Pille** werden meist Kombinationspräparate aus einem Estrogen und einem Gestagen (gelbkörperhormonähnliches Hormon) verstanden, die als Dragees bzw. Tabletten typischerweise geschluckt werden. Neben den Kombinationspillen gibt es aber auch Pillen, die nur ein Gestagen zur Verhütung enthalten.

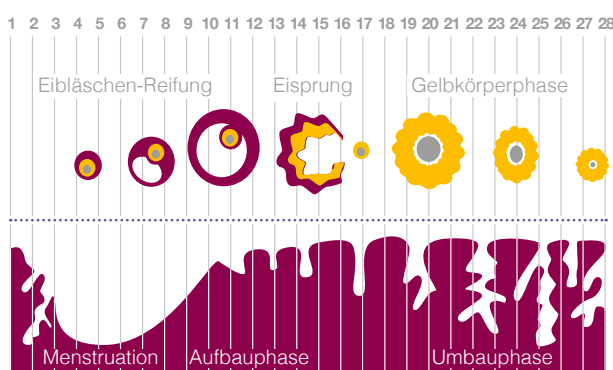
DIE PILLE

Seit ihrer Einführung in Deutschland im Jahr 1961 ist die Pille eines der am häufigsten verwendeten Verhütungsmittel und wird in verschiedenen Präparaten mit unterschiedlichen Zusammensetzungen angeboten.

WIE WIRKT DIE PILLE?

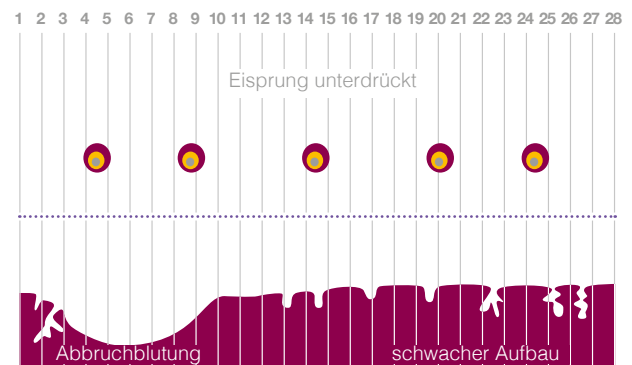
Die meisten Pillen wirken durch die regelmäßige Einnahme von Hormonen als Ovulationshemmer, das heißt, sie unterdrücken die Ovulation (Eisprung) und verhindern so eine Schwangerschaft.

Oft enthalten Pillen eine Kombination eines Estrogens und Gestagens. Gestagene sind Hormone, deren Eigenschaften denen des Gelbkörperhormons Progesteron ähneln. Für die Empfängnisverhütung sorgt vor allem das Gestagen. Es verhindert, dass es zum LH-Peak kommt, und damit, dass der Eisprung erfolgt. Das Gestagen sorgt dafür, dass der Schleimpfropf, der am Gebärmutterhals liegt, über den gesamten Zyklus zähflüssig bleibt und somit keine Spermien durchlassen kann. Außerdem vermindert es den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Das Estrogen unterstützt die empfängnisverhütende Wirkung, ist aber vor allem für die Regelmäßigkeit des Zyklus verantwortlich, das heißt, dass es regelmäßig zu einer monatlichen Blutung kommt und möglichst keine Zwischenblutungen auftreten.



Zyklustage

Zustand der Gebärmutter-schleimhaut



WELCHE PILLEN GIBT ES?

Es gibt viele verschiedene Pillenarten mit unterschiedlichen Dosierungen und Wirkstoffkombinationen. Ob eine Pille für dich infrage kommt und wenn ja, welche, entscheidest du zusammen mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt. Damit du aber vor deinem Praxisbesuch schon mal einen Überblick gewinnst, haben wir dir hier die wichtigsten Merkmale zusammengestellt:

• KOMBIPRÄPARATE

Kombinationspräparate enthalten 2 hormonelle Wirkstoffe und können Einphasen- oder Mehrstufenpräparate sein. Sie enthalten ein Estrogen (natürliches Estrogen oder eine künstliche Estrogenvariante) und ein Gestagen.

– EINPHASENPRÄPARATE

Einphasenpräparate enthalten in jeder Tablette die gleiche Hormonmenge. Jede Tablette im Blister ist also identisch. Daher ist es kein Problem, wenn z.B. versehentlich mal eine Tablette vertauscht wurde oder wenn eine Verschiebung der Menstruationsblutung erwünscht ist.

– ZWEI- UND DREISTUFENPRÄPARATE

Zwei- und Dreistufenpräparate enthalten auch in jeder Tablette ein Estrogen und ein Gestagen, doch variiert die Hormonmenge pro Tablette innerhalb des Zyklus. Daher müssen die Tabletten in einer bestimmten Reihenfolge eingenommen werden, was durch unterschiedliche Tablettenfarben kenntlich gemacht ist.

• MIKROPILLEN

Mikropillen gehören zu den Kombinationspräparaten und

enthalten in geringer Menge ein Estrogen und ein Gestagen. Die meisten Mikropillen werden 21 Tage lang eingenommen mit anschließender Pillenpause von 7 Tagen, in der normalerweise eine Blutung einsetzt. Es gibt aber auch Präparate im 28-Tage-Blister, die pausenlos eingenommen werden. Diese enthalten 2, 4 oder 7 Tabletten, die wirkstofffrei sind, sodass es dennoch regelmäßig zu einer Blutung kommt.

• MINIPILLEN

Als Minipille bezeichnet man estrogenfreie Präparate, die nur ein Gestagen enthalten. Die Konzentration des Gestagens ist dabei so gewählt, dass es die Verhütung ermöglicht, ohne den Eisprung zu unterdrücken. Minipillen wirken in erster Linie über eine Verdickung des Schleimpfropfs im Gebärmutterhals, sodass Spermien nicht in die Gebärmutter vordringen können. Die Minipille muss durchgängig im gesamten Zyklus, also ohne Pause, eingenommen werden.

• ESTROGENFREIE OVULATIONSCHEMMER

Estrogenfreie Ovulationshemmer, oder auch Gestagenpille, genannt, enthalten ebenfalls nur ein Gestagen, allerdings in einer höheren Dosierung als Minipillen, sodass sie auch den Eisprung verhindern.

WIE WIRD DIE PILLE EINGENOMMEN?

Die korrekte Einnahme der Pille ist entscheidend für ihre schwangerschaftsverhütende Wirkung und ist eigentlich ganz einfach. Die erstmalige Einnahme der Pille erfolgt am ersten Tag der Blutung. Alle nachfolgenden Tabletten werden danach täglich in etwa zur selben Uhrzeit eingenommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du die Pille morgens oder abends nimmst, solange sie jeden Tag zur gleichen Zeit eingenommen wird. Eine Einnahme direkt nach dem Aufstehen gibt dir natürlich die Möglichkeit, eine vergessene Tablette schnellstmöglich nachzuholen. Bei der Einnahme vor dem Schlafen geht dies nicht. Durch einen Wecker oder eine geeignete App, z. B. den „Pillen-Alarm“ von Jenapharm, kannst du dich auch an die Einnahme erinnern lassen.

Je nach Pillenpräparat gibt es ein paar Unterschiede bei der Einnahme, die du in der Packungsbeilage deiner Pille nachlesen solltest. Wenn du noch Fragen hast, solltest du diese mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt besprechen, bevor du mit der Einnahme beginnst!

WANN IST EINE ESTROGENFREIE PILLE ZU EMPFEHLEN?

Estrogenfreie Pillen kommen oft zum Einsatz, wenn eine Gegenanzeige für Estrogene besteht, also wenn bestimmte Risiken vorliegen oder Estrogene aus einem anderen Grund nicht vertragen werden. Dies kommt z. B. bei Frauen vor, die bereits eine Thrombose, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall hatten.



WAS SOLLTEST DU TUN, WENN DU DIE PILLE NICHT KORREKT EINGENOMMEN HAST?

Wenn du die Einnahmezeit der Pille um mehr als 12 Stunden (bei der Minipille um mehr als 3 Stunden) überschritten hast, solltest du in jedem Fall das genaue Vorgehen im Beipackzettel deiner Pille nachlesen! Ob trotzdem noch Verhütungsschutz besteht, hängt oftmals davon ab, in welcher Woche der Einnahme du dich befindest. Vor allem ein Vergessen in der ersten Woche nach einer vorherigen Einnahmepause geht mit hohem Risiko einher.

WAS KANN DIE PILLE DENN NOCH?

Auch wenn die Pille häufig zum Schutz vor einer Schwangerschaft eingesetzt wird, kann sie doch noch mehr als nur verhüten, denn oft hat sie zusätzliche positive Wirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden. Durch die Pilleneinnahme wird der natürliche Zyklus mit all seinen hormo-

BEACHTET: Auch wenn du dich z. B. aufgrund einer Erkrankung kurz nach einer Pilleneinnahme erbrechen musst, du Durchfall hast oder andere Medikamente einnimmst, kann ein eingeschränkter Verhütungsschutz bestehen.

nellen Schwankungen unterbunden, sodass monatliche Stimmungsschwankungen ausgeglichen und der Zyklus regelmäßiger gemacht werden können.

Bei einigen Mädchen und Frauen tritt in den Tagen vor der Menstruation das **prämenstruelle Syndrom (PMS)** auf. Es kann mit verschiedenen Symptomen einhergehen, z. B. Müdigkeit, Brustspannen, Blähbauch, Hautunreinheiten oder Heißhunger. Der Grund für das PMS ist noch nicht endgültig geklärt, aber es scheint einen Zusammenhang mit einem hormonellen Ungleichgewicht vor der Monatsblutung zu geben. Durch die Verhütung mit einer Kombinationspille kann dieses reduziert werden, und prämenstruelle Beschwerden können sich bessern.

Bei manchen Mädchen und Frauen setzen **starke oder schmerzhaftes Regelblutungen** ein. Die Beschwerden entstehen, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht, um die zuvor aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut abzustößen. Die Pille reduziert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und kann somit Regelschmerzen und starke Blutungen reduzieren.

Auch die **Haut** kann von der Anwendung einer geeigneten Pille profitieren. Produziert der Körper zu viele Androgene (männliche Hormone), kann es zu Hautunreinheiten und eventuell zu Akne kommen. Eine geeignete Pille kann ein ausgewogenes Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen Hormonen herstellen.

Die Einnahme der Pille kann das **Risiko für einige Krebsarten**, z. B. für Gebärmutter Schleimhaut- oder Darmkrebs, **senken**. Die Bildung von funktionellen Eierstockzysten kann bei einigen Mädchen und Frauen durch die Einnahme einer Pille vermindert werden.

WIE VERTRÄGLICH IST DIE PILLE?

Die meisten Pillen beinhalten heutzutage nur noch geringe Mengen eines (synthetischen oder natürlichen) Estrogens und eines Gestagens. Dadurch sind sie grundsätzlich gut verträglich und haben nur wenig Nebenwirkungen. Bei manchen Mädchen und Frauen kann es bei der Einnahme der Pille dennoch zu Beschwerden kommen. Die meisten Nebenwirkungen sind jedoch nicht schwerwiegend und gehen vorüber, denn der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich auf die Änderung durch die Hormone einzustellen. Während dieser Einstellungsphase kann es zu Zwischenblutungen, Übelkeit oder Brustspannen, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen kommen. Bei andauernden oder schweren Nebenwirkungen solltest du immer deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt kontaktieren. Ebenso, wenn du die Pille absetzt oder wechseln möchtest.

Durch die Einnahme einer estrogenhaltigen Pille kann das Risiko für Thrombosen, also das Auftreten von Blutgerinnseln, gesteigert werden. Wenn du unter weiteren Risikofaktoren für Thrombosen wie Bluthochdruck oder starkem Übergewicht leidest, in deiner Familie Thrombosen bereits vorkamen, du rauchst oder vor Kurzem operiert wurdest, solltest du mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt gemeinsam entscheiden, ob die Verhütung mit hormonellen Methoden für dich geeignet ist.

Die längerfristige Einnahme der Pille kann einen ungünstigen Einfluss auf das Brustkrebsrisiko haben, auch wenn die Risikosteigerung insgesamt eher gering ausfällt.

Eine vollständige Liste der Nebenwirkungen findest du auch im Beipackzettel deiner Pille.



DER BESUCH BEI DEINER FRAUENÄRZTIN/DEINEM FRAUENARZT

AB WANN SOLLTEST DU ZUR SPRECHSTUNDE?

Ein bestimmtes Alter für den ersten Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt gibt es nicht. Nach Möglichkeit sollte es aber vor dem 18. Lebensjahr liegen, damit eventuelle Erkrankungen oder Unregelmäßigkeiten frühzeitig erkannt werden können. Auch wenn du noch keinen Sex hattest, kannst du schon zur ersten Untersuchung oder Beratung gehen. Denn insbesondere Impfungen gegen das humane Papillomvirus (HPV), welches verantwortlich für eine Vielzahl an Krebserkrankungen ist und beim Sex übertragen werden kann, sollten möglichst frühzeitig erfolgen. Manchmal ist der erste Termin in der Praxis auch nur ein Gespräch mit deiner Ärztin/deinem Arzt.

WIESO SOLLTEST DU ZUR FRAUENÄRZTIN/ZUM FRAUENARZT?

Gründe für den Besuch können eine Krebsvorsorge, Beschwerden oder der Wunsch nach einem Verhütungsmittel sein.

Bei folgenden Problemen solltest du unbedingt zur Frauenärztin/zum Frauenarzt:

- bei starken Menstruations- oder Unterbauchschmerzen
- bei starkem Ausfluss oder Zusatzblutungen
- wenn ständig zu kurze oder zu große Abstände zwischen den einzelnen Blutungen bestehen
- bei Entzündungen in der Scheide oder an den äußeren Geschlechtsteilen
- wenn du Farbveränderungen, Schwellungen oder Knoten an deinen Geschlechtsorganen feststellst
- wenn deine Regelblutung mit 16 Jahren noch nicht eingetreten ist
- bei Wunsch nach einem Verhütungsmittel
- wenn du glaubst, schwanger zu sein
- bei allen Fragen rund um Pubertät, Veränderungen in deinem Körper und Sex

WIE FINDEST DU DEINE FRAUENÄRZTIN/ DEINEN FRAUENARZT?

Wenn du dich entschieden hast, zur ersten Untersuchung zu gehen, kannst du z. B. deine Mutter, Schwester(n) oder Freundinnen fragen, ob sie eine Ärztin/einen Arzt empfehlen können. Ansonsten findest du natürlich auch im Internet Vorschläge für frauenärztliche Praxen in deiner Nähe. Ob du dich bei einer Ärztin oder einem Arzt wohler fühlst, kannst du dabei selbst entscheiden.

WIE LÄUFT DER BESUCH AB?

VOR DEINEM BESUCH

Zunächst musst du einen Termin bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt vereinbaren. Sinnvoll ist ein Tag, an dem du nicht deine Menstruationsblutung hast. Manchmal kann es einige Wochen dauern, bis ein Termin für die Sprechstunde frei ist. Bei akuten Beschwerden wie starken Schmerzen oder Entzündungen wirst du natürlich früher untersucht, solltest dies aber auch direkt am Telefon sagen.

Zu deinem Termin kannst du allein hingehen oder eine Begleitperson, z. B. deine Mutter, mitnehmen. In der Praxis benötigst du deine Krankenkassenkarte (Chipkarte). Hast du eine private Krankenversicherung, schickt die Praxis eine Rechnung an deine Adresse, die du oder deine Eltern dann per Überweisung bezahlen müssen. Zur Untersuchung solltest du auch deinen Regelkalender bzw. deine App mitnehmen.

DEIN BESUCH

Wenn du dich in der Praxis anmeldest, wirst du zunächst um deine Krankenkassenkarte und um das Ausfüllen eines Anamnesebogens gebeten. Hier kannst du angeben, wenn du Beschwerden oder andere Erkrankungen hast oder Medikamente nimmst. Wenn es nicht bereits bei der Terminvereinbarung erfolgt ist, dann wirst du meist nach dem Grund für deinen Besuch gefragt oder du gibst ihn erst an, wenn du bei deiner Ärztin/deinem Arzt bist.

Bei der Anmeldung erfährst du außerdem, ob z. B. eine Urinprobe nötig ist und wie lange du vermutlich auf deine Untersuchung warten wirst.

IM SPRECHZIMMER

Nachdem du aufgerufen wurdest, besprichst du zunächst mit deiner Ärztin/deinem Arzt, warum du zur Sprechstunde gekommen bist. Sie oder er wird dich fragen, wann du das erste und das letzte Mal deine Periode hattest und ob du Beschwerden hast. Auch ob du schon mal Sex hattest, wirst du gefragt. Wenn du selbst Fragen hast, z. B. zur Verhütung, kannst du sie jetzt stellen. Wenn in dem Termin eine Untersuchung stattfinden soll, wirst du gebeten, dich für die Untersuchung auszuziehen. Meist sollst du zunächst deine Hose und den Slip ausziehen. Nach der Untersuchung im Intimbereich kannst du dich wieder anziehen. Soll zudem eine Brustuntersuchung erfolgen, wird dich die Ärztin/der Arzt als Nächstes bitten, dich obenrum auszuziehen. Keine Angst, die Untersuchungen tun nicht weh. Wenn du dennoch Bedenken hast, kannst du deiner Ärztin/deinem Arzt vorher Bescheid geben und sie werden besonders vorsichtig sein. Manchmal bleibt es auch nur bei einer Beratung durch deine Frauenärztin/deinen Frauenarzt, denn eine körperliche Untersuchung ist nicht immer erforderlich.

DIE UNTERSUCHUNG

Für die gynäkologische Untersuchung sitzt du in einem entsprechenden Untersuchungsstuhl, bei dem die Beine gespreizt auf zwei schalenförmigen Beinstützen liegen. Die Ärztin/der Arzt sitzt vor dem Stuhl, um die Geschlechtsorgane richtig untersuchen zu können. Als Erstes wird geschaut, ob die äußeren Geschlechtsteile in Ordnung sind oder ob hier Entzündungen vorliegen. Danach wird mit einem Wattestäbchen am Gebärmutterhals entlanggestrichen und so eine Probe als Vorsorge entnommen, die in einem Labor untersucht wird. Oft werden dazu die sogenannten Specula (Spiegel) in die Scheide eingeführt und die Scheide damit sanft etwas auseinandergedrückt.

Anschließend erfolgt die Tastuntersuchung der inneren Geschlechtsorgane. Dazu führt die Frauenärztin/der Frauenarzt ein oder zwei Finger in die Scheide ein. Die andere Hand wird auf die Bauchdecke gelegt, um die Gebärmutter und die Eierstöcke abzutasten. Hierdurch können bestimmte Krankheiten festgestellt werden, aber auch, ob eine Schwangerschaft vorliegt. Manchmal wird auch eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um die inneren Organe zu überprüfen. Danach hast du es geschafft und kannst dich wieder anziehen.

Bei der Vorsorgeuntersuchung werden auch die Brüste bis zur Achselhöhle abgetastet, um knotenartige Veränderungen rechtzeitig zu entdecken. Dazu musst du dein Oberteil und deinen BH ausziehen. Du kannst dir gern die Tasttechnik zeigen und erklären lassen, sodass du sie später auch bei dir zu Hause durchführen kannst.

Meist dauert die körperliche Untersuchung nur etwa 5 Minuten. Wenn du wieder angezogen bist, wird deine Ärztin/dein Arzt dir sagen, ob alles in Ordnung ist oder eine Erkrankung vorliegt. Jetzt kannst du noch mal die Chance nutzen, bevor du wieder nach Hause gehst, und

deine letzten Fragen stellen. Wenn du ein Rezept brauchst, kannst du es meist anschließend bei der Arzthelferin/dem Arzthelfer am Empfang abholen.

BEI DER FRAUENÄRZTIN/ DEM FRAUENARZT GILT DIE ÄRZTLICHE SCHWEIGEPLICHT.

Alles, was du mit deiner Ärztin/deinem Arzt besprichst, wird vertraulich behandelt.

Wenn du jünger als 14 Jahre bist, muss auf Nachfrage deiner Eltern Auskunft gegeben werden.

Ab dem 14. Lebensjahr liegt es im Ermessen der Ärztin/des Arztes, ob deine Eltern mit einbezogen werden. Wenn du nicht möchtest, dass deine Eltern von deinem Besuch erfahren, solltest du es mit deiner Ärztin/deinem Arzt besprechen.

Beachte: Wenn du Mitglied einer privaten Krankenversicherung bist, solltest du deinen Besuch bei deiner Ärztin/deinem Arzt vorher mit deinen Eltern besprechen. Die Praxis wird in diesem Fall eine Rechnung an deine Eltern schicken.



DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

DER MENSTRUATIONSZYKLUS

- ist ein etwa monatlich wiederkehrender Ablauf, durch den der weibliche Körper auf eine Schwangerschaft vorbereitet wird.
- besteht aus Menstruation, Follikelphase, Eisprung und Gelbkörperphase.
- wird von verschiedenen Hormonen gesteuert.
- kann zwischen 23 und 34 Tage lang sein.
- benötigt am Anfang ein bisschen Zeit, um sich einzupendeln.

DIE MENSTRUATIONSBLUTUNG

- tritt meist zum ersten Mal zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr ein.
- kommt am Anfang manchmal noch unregelmäßig.
- dauert in der Regel zwischen 3 und 7 Tage.

DIE VERHÜTUNG

- kann durch verschiedene (nicht-)hormonelle Methoden erfolgen.
- mit hormonellen Methoden erfolgt durch Hormone, die denen der Frau ähneln und den meist hormonellen Regelkreis unterdrücken.
- mit dem Kondom und die Verhütung mit der Pille sind die am häufigsten verwendeten Methoden.
- mit dem Kondom schützt dich zusätzlich vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- mit der Pille verhindert den Eisprung, blockiert den Zugang zur Gebärmutter für Spermien und sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut nur ganz flach aufgebaut wird.
- mit der Pille kann positiv auf Haut und Wohlbefinden wirken und Schmerzen reduzieren.
- wird individuell verordnet.

DER BESUCH BEI DEINER FRAUENÄRZTIN/DEINEM FRAUENARZT

- ist wichtig für die Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten.
- hilft dir bei Fragen zu deinem Körper, Sex oder Verhütungsmethoden.

... UND WAS DU SONST NOCH WISSEN SOLLTEST

AB WANN KANN ICH SCHWANGER WERDEN?

Die erste Menstruationsblutung zeigt an, dass du geschlechtsreif bist. Allerdings kann auch vor der ersten Blutung ein erster Eisprung stattgefunden haben. Du bist also nicht automatisch gegen eine Schwangerschaft geschützt, wenn du noch keine Blutung hattest, denn schließlich könnte genau jetzt eine Eizelle herangereift sein.

WAS MACHE ICH, WENN MEIN ZYKLUS UNREGELMÄSSIG IST?

Gerade am Anfang, wenn man noch nicht so viele Zyklen hatte, kommt die Menstruationsblutung bei einigen Mädchen noch unregelmäßig – das ist völlig normal, da der Körper etwas Zeit braucht, um sich einzupendeln. Auch äußere Faktoren, wie z. B. Stress, können den Zyklus und seine Länge beeinflussen. Manchen Mädchen wird die Pille verschrieben, weil sie Zyklusprobleme haben.

MERKE ICH DEN EISPRUNG?

Meist wird der Eisprung nicht bemerkt. Bei einigen Mädchen und Frauen macht sich der Eisprung jedoch durch Schmerzen und Zusatzblutungen etwa in der Zyklusmitte bemerkbar. Du kannst aber selbst überprüfen, ob du bereits einen Eisprung hattest, indem du jeden Morgen deine Körpertemperatur misst, die sogenannte morgendliche Aufwachtemperatur (Basaltemperatur). 1 bis 2 Tage nach dem Eisprung tritt dann in der Regel eine Temperaturerhöhung um 0,3 °C bis 0,6 °C ein.

KANN ICH NACH DER PILLE NOCH SCHWANGER WERDEN?

Auch nach jahrelanger Pilleneinnahme ist die spätere Fruchtbarkeit nicht beeinträchtigt und eine Schwangerschaft meist innerhalb weniger Monate nach Absetzen der Pille möglich. Wichtig ist, dass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen werden. Dies gilt für jede Frau, ob schwanger oder nicht, Pille oder nicht, und wird bei Frauen über 20 einmal im Jahr empfohlen.

MUSS ICH DIE PILLE SELBST ZAHLEN?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zum 18. Lebensjahr vollständig die Kosten für die Pille und bis zum 22. Lebensjahr zum größten Teil. Einige private Versicherungen übernehmen die Kosten ebenfalls ganz oder teilweise, sind dazu allerdings nicht verpflichtet.

WAS IST DAS TOXISCHE SCHOCKSYNDROM (TSS)?

Beim TSS handelt es sich um eine sehr seltene bakterielle Infektionserkrankung. Keime können durch Wunden oder beim Einführen von Menstruationsartikeln in den Körper gelangen. Um dies zu verhindern, ist eine gute Hygiene während der Menstruationsblutung besonders wichtig. Bei Symptomen wie plötzlichen Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber oder Hautausschlag sollte eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.



SERVICE UND KONTAKT

HAST DU NOCH FRAGEN ZU DEINEM KÖRPER ODER ZUR SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG?

www.bzga.de

www.familienplanung.de

Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

www.frauenaerzte-im-netz.de

Die medizinische Expertenseite für Mädchen und Frauen.

www.profamilia.de

Gemeinnützige Organisation. Beratung in Fragen zu Sex, Partnerschaft, Verhütung, Schwangerschaft und Familienplanung.

www.jenapharm.de

Zahlreiche Infos vom Spezialisten für Frauengesundheit.

www.meineverhuetung.de

Infoseite zu Verhütungsmethoden.

www.netdokter.de

Infoseiten zu vielen Gesundheitsthemen.

www.onmeda.de

Infoseiten zu vielen Gesundheitsthemen.

REFERENZEN

Böttcher, B Kontrazeptionsbeginn in der Pubertät – wann, wie, womit? Monatsschr Kinderheilkd. 2019; 167:1121–1129.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019).
Sichergehn – Verhütung für sie und ihn.

Davis AR, Westhoff CL. Primary dysmenorrhea in adolescent girls and treatment with oral contraceptives. J Pediatr Adolesc Gynecol. 2001; 14(1):3–8.

Familienplanung.de. <https://www.familienplanung.de/schwangerschaft/die-schwangerschaft/kindliche-entwicklung/1-bis-4-woche/> (Letzter Zugriff am 01.03.2022).

Familienplanung.de. <https://www.familienplanung.de/verhuetung/rezeptpflicht-und-kostenuebernahme/> (Letzter Zugriff am 02.03.2022).

Frauenärzte im Netz. Diaphragma/Pessar. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/femidom-diaphragma-co-diaphragma-pessar/> (Letzter Zugriff am 01.03.2022).

Frauenärzte im Netz. Gebärmutterhalsabstrich/Portioabstrich/ Zervikaler Abstrich. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/diagnostik/gynaekologische-abstriche-abstrich-untersuchungen/gebaermutterhalsabstrich-portioabstrich-zervikaler-abstrich/> (Letzter Zugriff am 02.03.2022).

Frauenärzte im Netz. Hormonelle Verhütung neben der Pille. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/hormonelle-verhuetung-neben-der-pille/> (Letzter Zugriff am 02.03.2022).

Frauenärzte im Netz. Pille/Kombi-Pille/Mikropille. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/pille-anti-baby-pille/pille-kombi-pille-mikropille/> (Letzter Zugriff am 02.03.2022).

Frauenärzte im Netz. Toxisches Schocksyndrom. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aktuelles/meldung/toxisches-schocksyndrom-risiken-durch-tampon-verwendung-aeusserst-gering/> (Letzter Zugriff am 06.04.2022).

Frauenärzte im Netz. Weiblicher Zyklus – wann sind die fruchtbaren Tage? <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/familienplanung-verhuetung/natuerliche-familienplanung/weiblicher-zyklus-wann-sind-die-fruchtbaren-tage/> (Letzter Zugriff am 01.03.2022).

Gierisch JM et al. Oral contraceptive use and risk of breast, cervical, colorectal, and endometrial cancers: a systematic review. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2013; 22(11):1931–43.

Hannaford PC et al. Cancer risk among users of oral contraceptives: cohort data from the Royal College of General Practitioner's oral contraception study. BMJ. 2007; 335(7621):651.

Hormonal Contraception. Guideline of the DGGG, SGGG and OEGGG (S3-Level, AW MF Registry No. 015/015, November 2019). <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/015-015.html> (Letzter Zugriff am 28.04.2022)

Meine Verhütung. <https://www.meineverhuetung.de/> (Letzter Zugriff am 22.02.2022).

Mørch LS et al. Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer. N Engl J Med. 2017; 377(23):2228–2239.

Pro familia. <https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet/frauenarztbesuch/> (Letzter Zugriff am 22.02.2022).

Schindler AE. Non-contraceptive benefits of oral hormonal contraceptives. Int J Endocrinol Metab. 2013; 11(1):41–7.

Springer Medizin. https://www.springermedizin.de/emedpedia/die-gynaekologie/dysmenorrhoe-diagnostik-und-therapie?epediaDoi=10.1007%2F978-3-662-47329-0_16 (Letzter Zugriff am 02.03.2022).

Trussell J et al. Efficacy, safety, and personal considerations. In: Hatcher RA, Nelson AL, Trussell J, Cwiak C, Cason P, Policar MS, Edelman A, Aiken ARA, Marrazzo J, Kowal D, eds. Contraceptive technology. 21st ed. New York, NY: Ayer Company Publishers, Inc., 2018.

NOTIZEN

Hier kannst du Notizen
und Fragen für deinen
ersten Frauenarztbesuch
aufschreiben.

**Weitere Infos zum
Thema Verhütung
unter:
www.jenapharm.de**

Jenapharm GmbH & Co. KG
Otto-Schott-Straße 15
07745 Jena
Tel.: +49 3641 87 97 444
kundenservice@jenapharm.de