



Dr. med. Brigitte Klein
Dr. med. Susanne Classen
Beate Rensinghoff
Nicola Krasniqi
Sabine Schmidt (ang.)

Virchowstrasse 10, 44263 Dortmund

Tel.: 0231/94 11 88 0

Fax: 0231/94 11 88 33

info@praxis-virchowstrasse.de

www.praxis-virchowstrasse.de

Öffnungszeiten

Mo: 7:00 Uhr - 20:00 Uhr

Di-Do: 7:00 - 18:00

Fr: 7:00 - 15:00

Teenager Sprechstunde nach Vereinbarung



Mädchen-Flyer

... was Ihr wissen solltet!



*„Du kannst Alles ausprobieren
was für DICH angenehm ist,
aber Du
sollst dich auf keinen Fall zu
irgendetwas drängen
lassen was Du eigentlich
nicht möchtest!“*

Wann ist der richtige ZEITPUNKT FÜR DEN 1. SEX?

Es gibt nur eine zuverlässige Empfehlung für den Zeitpunkt für das 1. Mal. Du musst auf Dein Gefühl hören, wenn der Zeitpunkt gekommen ist und Du das wirklich möchtest, wirst Du wissen wenn es soweit ist.

Bis dahin solltest Du gelassen sein und die Zärtlichkeiten wie küssen und streicheln und Entdeckungsreisen mit deinem Freund genießen.

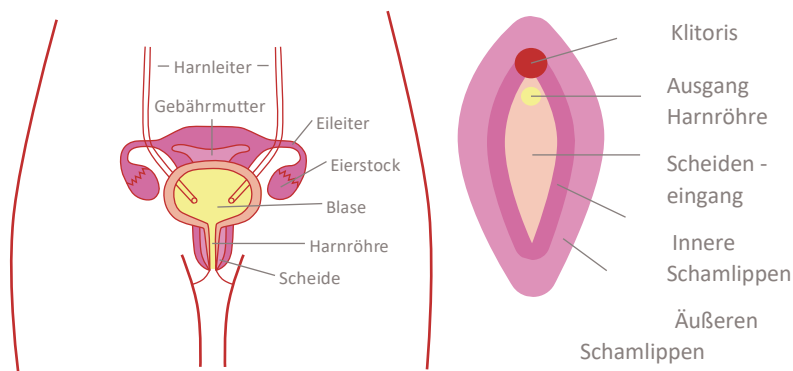
Wenn „er“ der Richtige für Dein 1. Mal ist wird er warten und wissen wann Du bereit dafür bist.



Mit dieser Broschüre möchten wir Dich informieren zu den Themen, die in der Pubertät auf Dich zukommen werden – wie zum Beispiel das Verständnis für die Genitalorgane, was ist der weibliche Zyklus, wie geht Verhütung überhaupt etc. Außerdem möchten wir Dir sagen, dass Du uns immer gerne zu diesen wichtigen Themen ansprechen kannst!

Du kannst uns alle Fragen stellen die Dich interessieren, vor allem auch Fragen die Dir vielleicht unangenehm erscheinen und die du Dich nicht traust deine Eltern zu fragen!

Wir helfen Dir gerne und es muss Dir hier nichts peinlich sein. Und übrigens: uns ging es vor ein paar Jahren nicht anders 😊



Geschlechtsorgane der Frau Innen (links) und Aussen (rechts)

Was ist der Zyklus?

Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regelblutung und dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung wird **Zyklus** genannt. Der erste Blutungstag ist also der erste Zyklustag. Jede Frau hat ihren individuellen Rhythmus, normalerweise ca. 28 Tage.

Wann kommt die 1. Periode?

Die erste Regel tritt bei den Mädchen **zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr** ein. Sie dauert durchschnittlich 3 bis 5 Tage. Einflüsse wie z.B. Stress, Krankheit, Klimaveränderung oder Reisen können Zyklus oder Eisprungzeitpunkt verändern.

Wann kann ich schwanger werden?

Ab der Pubertät reift in jedem Zyklus eine Eizelle heran. Erreicht die Eizelle das Reifestadium, löst sie sich aus dem Eierstock heraus. Das ist der Eisprung.

Wenn ich das 1. MAL Sex habe, muss ich dann einen *Orgasmus* haben und *blutet es dann immer und tut es weh?*

Unter Geschlechtsverkehr wird in der Regel das Einführen des Penis in die Vagina mit nachfolgendem Vor- und Zurückbewegen verstanden. Durch diese Gleitbewegung wird meist der Mann soweit stimuliert, dass er zum Orgasmus kommt. Dagegen können nur etwa 30 Prozent der Frauen, auch wenn sie normalerweise hierbei ebenfalls erregt werden, durch den vaginalen Verkehr allein einen Höhepunkt erreichen. Oftmals ist eine zusätzliche Stimulation der Klitoris durch sie selbst oder den Partner hilfreich.

Über die Hälfte der Frauen haben bei ihrem ersten Geschlechtsverkehr keine Blutungen. Die Legende von der blutigen Entjungferung geht auf eine Zeit zurück, als sehr junge Mädchen mit erwachsenen Männern zwangsverheiratet wurden.

Das Jungfernhäutchen kann durch körperliche Betätigungen wie Radfahren, Gymnastik, durch Stürze oder Masturbation beschädigt oder eingerissen werden. Der Hymen kann auch durch die Verwendung von Tampons bei der Menstruation reißen.

Das heißt viele Mädchen haben bereits vor Ihrem 1. Geschlechtsverkehr das Einreißen des Jungfernhäutchens schon hinter sich ohne es bemerkt zu haben. Es gibt auch Frauen, die bereits ohne Hymen geboren werden.

Wie soll ich am Besten meinen **GENITALBEREICH** **PFLEGEN**?

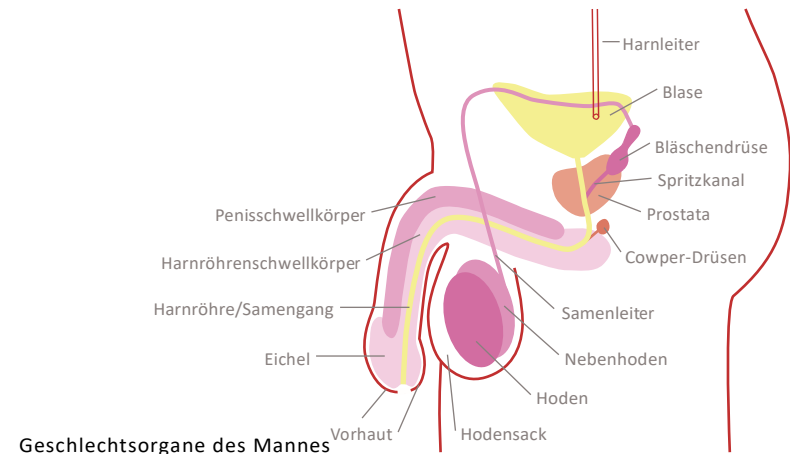
Zur Sexualhygiene gehören sowohl das tägliche Waschen der äußeren Geschlechtsorgane mit Wasser wie auch der Wäschewechsel. Intimtuschen, Intimwaschlotionen und Intimlotionen sind zur regelmäßigen Reinigung des weiblichen Genitals nicht notwendig und können unter Umständen die Scheidenflora der Frau empfindlich stören und damit die Besiedelung von Keimen und Pilzen begünstigen. Bei der täglichen Reinigung empfiehlt sich eine Begutachtung des Genitals und bei Auffälligkeiten wie Brennen, Nässen, Ausfluss oder Knötchen der umgehende Besuch des Frauenarztes.

Wann bin ich alt genug um die **PILLE** zu nehmen?

Wenn Du einen festen Freund hast und planst Geschlechtsverkehr zu haben und Du eine sichere Verhütungsmethode möchtest, bist Du auch alt genug für die Pille. Außerdem kann in manchen Fällen auch die Pille aus medizinischen Gründen empfohlen werden.

Wenn mein Freund einen **HERPES AN DER LIPPE** hat, darf er mich dann trotzdem **mit dem Mund intim berühren**?

Herpes ist sehr ansteckend und kann auch im Genitalbereich zu einer sehr schmerzhaften Herpes-Infektion führen.



Der Eisprung findet ungefähr in der Mitte des Zyklus statt. => fruchtbare Tage

Manchmal tritt beim Eisprung ein Ziehen im Unterleib auf. Die Eizelle gelangt dann durch den Eileiter in die Gebärmutter. Für diesen Weg braucht sie etwa 4-5 Tage. Im Eileiter kann sie von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden. Die Gebärmutter baut zur gleichen Zeit die Schleimhaut auf. In dieser Schleimhaut könnte sich eine befruchtete Eizelle einnisten. Wenn die Eizelle nicht gebraucht wird (nicht befruchtet ist) löst sie sich auf. Zum Ende des Zyklus löst sich die Schleimhaut aus der Gebärmutter und wird abgestoßen (Regelblutung). Damit beginnt dann ein neuer Zyklus!

Wichtig:

Vom ersten Eisprung an können Mädchen schwanger werden – theoretisch also auch schon vor der ersten Menstruation.

Du möchtest ein Verhütungsmittel nehmen um eine Schwangerschaft zu verhindern.

Es gibt mehrere Formen wie zum Beispiel:

Die Pille

Unterdrückt durch Hormone den Eisprung. Schutz vor einer Schwangerschaft besteht ab der 1. Geschluckten Pille da es erst gar nicht zu einer Produktion der Eizelle für den Eisprung kommen kann.

Art der Anwendung: täglich zur gleichen Tageszeit!

Bis zu deinem 22. Geburtstag übernimmt deine Krankenkasse die Kosten für Deine Pille.

Wenn Du eine *Pille vergessen* hast, kannst du die vergessene Pille innerhalb eines Zeitraumes von 12 Stunden nach nehmen! Ansonsten hast Du folgende Möglichkeiten wenn du nicht weißt was Du tun sollst: Bei uns anrufen – wir helfen Dir gerne / im Beipackzettel nachschauen / im Internet – „BzgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) online“.

Gesammelte FRAGEN und die passenden ANTWORTEN

Was ist das LUSTTRÖPFCHEN?

Es handelt sich dabei um ein Sekret (ein Tröpfchen), welches bei sexueller Erregung bereits einige Spermien enthalten und somit bei Kontakt mit der Vagina zu einer Befruchtung und schließlich zur Schwangerschaft führen kann.

Wenn ich mit meinem Freund PETTING mache – kann ich davon schwanger werden?

Es ist durchaus möglich, dass Petting zu einer Schwangerschaft führt, nämlich dann, wenn aus Unachtsamkeit Samenflüssigkeit in die Vagina gelangt. Wie auch beim „Aufpassen“ (Coitus interruptus) gilt, dass der vor dem Samenerguss austretende Lusttropfen Spermien enthalten kann.

Was heißt es wenn „er“ sagt ich PASSE SCHON AUF?

„Aufpassen“ (Coitus interruptus) heißt, dass der Geschlechtsverkehr unterbrochen wird, und dass die Ejakulation des Mannes außerhalb der Vagina erfolgt. Das heißt aber auch, dass diese Art des Geschlechtsverkehrs nicht sicher ist!

Die 3-Monats-Spritze

Unterdrückt durch Hormone den Eisprung. Für Mädchen unter 20 Jahre ist diese Methode nur in Ausnahmefällen geeignet.

Schutz vor Schwangerschaft besteht ab der 1. Injektion. Da es so gar nicht zu einer Produktion der Eizelle für den Eisprung kommen kann. Wenn du mit der 3-Monats-Spritze verhütet hast du keine Periode mehr!

Art der Anwendung: alle 3 Monate eine Spritze !

Wenn die **letzte Spritze mehr als 3 Monate her ist** – musst Du dich auf jeden Fall bei uns melden! Wir überlegen dann gemeinsam was zu tun ist!



Kupferspirale-/Kette

Verändert den Schleim der Gebärmutter und des Gebärmutterhalses und lässt die Spermien nicht aufsteigen.

Schutz vor Schwangerschaft: besteht sofort nach dem Einsetzen der Kupferspirale-/kette.

Art der Anwendung: Die Kupferspirale-/kette wird von deiner Ärztin eingesetzt und kann 5 Jahre liegen bleiben. Danach müsste eine neue eingesetzt werden.

Kupferspiralen: Nova-T, Flexi-T, Femena

Kupferkette: Gynefix

Merke: Eine Kupferspirale wird wie die Hormonspirale in die Gebärmutter gelegt. Die Kupferketten hingegen wird in den Gebärmuttermuskel ca. 1 cm tief eingeschoben und dort verankert.



Kupferspirale



Kupferkette

Das Pflaster

Unterdrückt durch Hormone den Eisprung.

Schutz vor Schwangerschaft besteht ab der 1. Anwendung! Da es so gar nicht zu einer Produktion der Eizelle für den Eisprung kommen kann.

Art der Anwendung: alle 7 Tage ein neues Pflaster aufkleben! Also am 1. Zyklustag / 8. Zyklustag und am 15. Zyklustag am 22. Zyklustag wird KEIN Pflaster geklebt – stattdessen machst du 7 Tage „Pflasterpause“ – dann wirst du eine Blutung haben. Wenn du ein **Pflaster vergessen** hast, kannst Du es innerhalb von 48 Stunden nach kleben!



Das Kondom

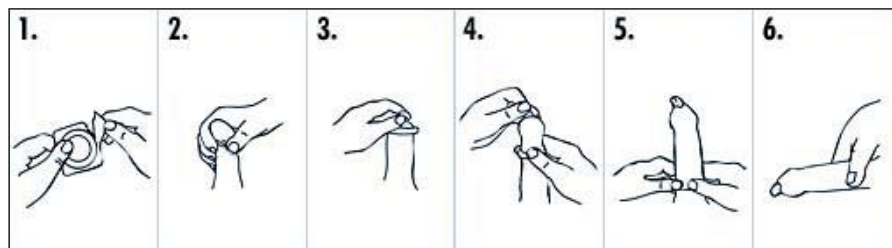
Benutzt Du – am Besten – immer zusätzlich zur Verhütung von Geschlechtskrankheiten.

Das Kondom allein reicht zu einer sehr sicheren Schwangerschaftsverhütung NICHT aus!!!

Es schützt dich auch vor Geschlechtskrankheiten und Infektionen wie:

HPV – HIV – Chlamydiasis – Trichomoniasis – Syphilis – Hepatitis A,B,C

(Du kannst Dich im Internet über diese Krankheiten noch intensiver informieren.)



Die Hormonspirale

Verhindert dass die Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wird und sich die Eizelle einnisten kann. Außerdem wird die Gebärmutter Schleimhaut und der Schleim des Gebärmutterhalses verändert und lässt die Spermien nicht aufsteigen.

Schutz vor Schwangerschaft: besteht sofort nach dem Einsetzen der Spirale.

Art der Anwendung: Die Spirale wird von deiner Ärztin in die Gebärmutter eingesetzt und kann 5 Jahre liegen bleiben. Danach müsste eine neue eingesetzt werden. Wenn du mit der Hormonspirale verhütet, bekommst du keine Periode mehr oder sie ist sehr schwach oder unregelmäßig!

Hormonspiralen: Mirena, Kyleena, Levosert



Der Ring

Unterdrückt durch Hormone den Eisprung.

Schutz vor Schwangerschaft besteht ab der 1. Anwendung! Da es so gar nicht zu einer Produktion der Eizelle für den Eisprung kommen kann.

Art der Anwendung: Einsetzen des Ringes am ersten Tag der Regelblutung. Schutz besteht bei der ERSTANWENDUNG erst ab dem 7. Tag!!!

Der Ring verbleibt 3 Wochen in der Scheide. Dann wird er entfernt, eine Woche Pause gemacht (Menstruation) und ein neuer Ring eingesetzt. Du musst die Ringe im Kühlschrank lagern.

Bei Fragen zu Problemen mit dem Verhütungsring schaust du am Besten in den Beipackzettel oder rufst uns an – wir helfen dir

