

# Warum du beim Sex verhüten solltest

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 28.11.2019 um 10:48 Uhr

In der Pubertät erleben die meisten Jugendlichen ihr erstes Mal. Verhütung ist dabei ein sehr wichtiges Thema, sowohl für Mädchen als auch für Jungs. Bei der Wahl der richtigen Verhütungsmethode gibt es einiges zu beachten.



Bei aller Neugier sollte das Thema Verhütung beim Sex auch eine wichtige Rolle spielen. |  
Foto: bilderstoeckchen/stock.adobe.com

Die meisten Teenager verlieben sich in ihrer Pubertät zum ersten Mal und sammeln erste sexuelle Erfahrungen. Küssen, Streicheln und Petting sind nur einige der Vorboten des eigentlichen Geschlechtsverkehrs. Mädchen erleben laut einer Studie der Katholischen Universität von Neu-Löwen (UCL) aus dem Jahr 2017 ihr erstes Mal mit durchschnittlich 18,2 Jahren und Jungen im Schnitt mit 18,6 Jahren. Viele Jugendliche denken dabei aber nicht ans Thema Verhütung.

Die meisten Befragten gaben dazu an, dass es „zu spontan“ zum Sex gekommen sei. Der Verzicht auf Verhütungsmittel kann jedoch weitreichende und ernstzunehmende Folgen haben. Um ungewollte Schwangerschaften und sexuell übertragbare Krankheiten zu vermeiden, solltet ihr bei aller Zärtlichkeit und Neugier auch immer über geeignete Verhütungsmethoden nachdenken, am besten schon, bevor „es“ passiert.

Das Kondom ist das meistgenutzte Verhütungsmittel bei Jugendlichen – und das einzige, das aktiv auch vom Mann verwendet werden kann. Bei allen anderen Methoden, wie zum Beispiel der Antibabypille, ist es die Frau, bei der der Verhütungsschutz wirken muss. Die Pille allein schützt aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Wird beim Geschlechtsverkehr kein Kondom benutzt, fehlt die Barriere zwischen den Schleimhäuten beider Sexualpartner, sodass mögliche Sexuallykrankheiten wie AIDS, Chlamydien oder Hepatitis C „freie Bahn“ haben und es zur Ansteckung kommen kann. Neben Kondom und Pille gibt es unter anderem noch die Hormon- oder die Kupferspirale, die Dreimonatsspritze, Barrieremethoden wie das Diaphragma, den Hormonring oder das Hormonpflaster – ihr seht, die Auswahl ist groß. Fühlt euch aber nicht erschlagen von der Anzahl an Möglichkeiten – eure Eltern, ein Arzt oder die Experten bei Kaleido können euch sicher bei der Wahl der richtigen Methode unterstützen.

Zwar bietet kein Verhütungsmittel hundertprozentigen Schutz, es gibt aber viele sehr wirksame Präparate oder Hilfsmittel zur Verhinderung von Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten.

Welche Verhütungsmethode für dich und deine Partnerin oder deinen Partner die richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, in welcher Beziehung ihr zueinander steht, welche gesundheitlichen Faktoren eine Rolle spielen, ob ihr eine langfristige Form der Verhütung favorisiert und was sich für euch und eure Körper gut und richtig anfühlt. Die Pille muss, häufig bis auf eine kurze Unterbrechung am Ende des weiblichen Zyklus, jeden Tag etwa zur selben Zeit eingenommen werden, damit sie zuverlässig wirkt. Wird die Einnahme vergessen und kein zusätzliches Verhütungsmittel beim Sex benutzt, kann es so zu einer ungewollten Schwangerschaft kommen. Hier können dann im besten Fall noch Präparate wie die Pille danach helfen. Wichtig zu wissen ist auch: Viele Verhütungsmittel haben Nebenwirkungen, über die ihr euch unbedingt informieren solltet. Bei den hormonellen Methoden kann es zum Beispiel zu Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen oder schmerzhaften Problemen bei der Regelblutung der Frau kommen. Die allermeisten Verhütungsmittel sind verschreibungspflichtig. Ein Arzt muss euch also ein Rezept ausstellen, mit dem ihr das Medikament in der Apotheke besorgen könnt. Im Rahmen der Pflichtversicherung übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Empfängnisverhütung bis zum 21. Lebensjahr. Die Rückerstattung des Eigenanteils hängt dabei von der Krankenkasse ab. Kondome zählen natürlich nicht zu den verschreibungspflichtigen Methoden und sind in Supermärkten, Drogerien und Apotheken rezeptfrei erhältlich. Grundsätzlich ist es wichtig, dass sich beide Partner Gedanken zum Thema Verhütung machen und sich aktiv damit auseinandersetzen, besonders auch mit den möglichen Folgen, die beim ungeschützten Sex auftreten können. Am besten spricht ihr rechtzeitig mit eurer Partnerin oder eurem Partner darüber, was für euch beide sinnvoll ist.

Vielleicht kannst du auch mit deinen Eltern über das Thema Verhütung sprechen. Wenn du weitere Fragen dazu hast, dann wende dich an die Beraterinnen und Berater von Kaleido Ostbelgien. Sie können dir weiterhelfen und wissen bei speziellen Fällen wie ihr den richtigen Ansprechpartner findet. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087/55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an [info@kaleido-ostbelgien.be](mailto:info@kaleido-ostbelgien.be).