

SEX UND VERHÜTUNG

Sex macht Spaß, kann aber auch unerwünschte Folgen haben: eine ungeplante Schwangerschaft oder eine sexuell übertragbare Infektion. Das richtige Verhütungsmittel kann das meist verhindern. Nicht jedes Verhütungsmittel ist für jede Person/jedes Paar gleich gut geeignet.

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden:

BARRIERE: Spermien / Krankheitserreger werden aufgehalten (z.B. Kondom).

HORMONELLE: Hormone unterdrücken meist den Eisprung (z.B. Pille); rezeptpflichtig!

INTRAUTERINE: Verhütungsmittel liegt in der Gebärmutter (z.B. Spirale).

Verhütungsmittel sind selbst zu bezahlen.

Infos zu **kostenfreien** Verhütungsmitteln:

WWW.FIRSTLOVE.AT

DIE REGEL BLEIBT AUS ...

Dein Zyklus kann jeden Monat unterschiedlich lang sein. Auch Krankheit oder Stress können Verzögerungen bewirken. Wenn du seit der letzten Regelblutung Vaginalsex hattest, nicht gut verhütet hast und die Regel ausbleibt, bist du vielleicht schwanger.

> Mach zur Sicherheit 14 Tage nach dem Vaginalsex einen Schwangerschaftstest.

Den gibt es in der Apotheke oder Drogerie oder kostenfrei in einer First Love Beratungsstelle.

> Ist der Test positiv, bist du schwanger.

Hol dir sobald wie möglich Unterstützung.

Diese bekommst du bei Personen, denen du vertraust oder in einer Beratungsstelle.

DIE PILLE

mit Östrogen+Gestagen verhindert den Eisprung und somit eine Schwangerschaft. Du beginnst am 1. Tag der Regelblutung mit der Pilleneinnahme. An 21 aufeinander folgenden Tagen nimmst du je eine Pille. Danach machst du für 7 Tage eine Pillen-Pause, in der du auch geschützt bist. Dann beginnst du mit der nächsten Packung. Manche Pillen, darunter die Minipille (nur mit Gestagen), haben einen anderen Einnahmeplan oder werden ohne Pause genommen. Die Pille musst du täglich einnehmen, egal ob du Sex hast oder nicht.

Stell dir am besten am Handy eine Erinnerung oder nimm sie bei alltäglichen Tätigkeiten (z.B. Zähne-putzen). Die Pille schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

VERHÜTUNGS-PANNEN

> Pille vergessen: Bei den meisten kannst du innerhalb von 12 Stunden die vergessene Pille nachnehmen. Z.B.: Du hast die letzte Pille gestern um 8 Uhr genommen. Heute um 8 Uhr hast du darauf vergessen. Du kannst sie bis heute um 20 Uhr nachnehmen. Wenn du erst später daran denkst und ihr in den letzten Tagen Vaginalsex ohne Kondom hattet, solltest du auch die „Pille danach“ nehmen. Außerdem müsst ihr die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Kondomen verhüten (Pille normal weiternehmen).

> Erbrechen/Durchfall bis vier Stunden nach der Pilleneinnahme: Du musst innerhalb von 12 Stunden eine neue Pille nehmen. Packungsbeilage beachten!

DER VERHÜTUNGSRING

ist ein dünner, weicher, etwa 5 cm großer Kunststoffring. Er enthält Hormone, die den Eisprung verhindern. Du drückst den Ring zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und schiebst ihn so am 1. Tag der Regelblutung in deine Vagina (vorher Hände waschen). Nach 3 Wochen entfernst du den Ring mit den Fingern und machst 7 Tage Ring-Pause. Währenddessen bekommst du deine Blutung. Nach der Pause setzt du einen neuen Ring ein. Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Wirkung nicht. Der Ring ist beim Sex nicht zu spüren. Der Verhütungsring schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

VERHÜTUNGS-PANNEN

> Der Verhütungsring ist aus der Vagina gerutscht: Du wäschst ihn mit lauwarmen Wasser ab und setzt ihn sofort wieder ein. Wenn du den Ring innerhalb von drei Stunden wieder einsetzt, bist du noch immer geschützt.

> Der Ring war mehr als drei Stunden außerhalb der Vagina: Du setzt den Ring wieder ein und ihr müsst die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Kondomen verhüten.

> Die Ring-Pause war länger als 7 Tage: Du setzt einen neuen Ring ein und ihr müsst die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Kondomen verhüten. Packungsbeilage beachten!

DAS VERHÜTUNGSPFLASTER

verhindert den Eisprung durch Hormone, die über die Haut aufgenommen werden. Du klebst das Pflaster am 1. Tag der Regelblutung auf Po, Bauch, Schulter oder Oberarm, aber nicht auf die Brust! Deine Haut muss dabei sauber und trocken sein. Nach 7 Tagen entfernst du das Pflaster und klebst ein neues auf eine andere Stelle. Nach 3 Wochen machst du eine Woche Pflaster-Pause, während der du deine Blutung bekommst. Danach beginnst du mit einem neuen Pflaster-Zyklus. Erbrechen und Durchfall beeinträchtigen die Wirkung nicht. Baden, Duschen, Sport oder Sauna auch nicht. Das Verhütungspflaster schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

VERHÜTUNGS-PANNEN

> Die Pflaster-Pause war länger als 7 Tage: Du klebst ein neues Pflaster und ihr müsst die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Kondomen verhüten.

> Das Pflaster hat sich abgelöst, hält nicht mehr, du hast auf den Wechsel vergessen und du hast es innerhalb von 24 Stunden bemerkt: Du klebst sofort ein neues Pflaster auf eine andere Stelle. Wenn du es erst später bemerkt hast, beginnst du einen neuen Pflaster-Zyklus und ihr müsst die nächsten 7 Tage zusätzlich mit Kondomen verhüten. Packungsbeilage beachten!

INFORMATIONEN ONLINE-BERATUNG BERATUNGSSTELLEN



www.firstlove.at

www.oegf.at

IMPRESSUM: Österreichische Gesellschaft für Familienplanung (ÖGF), 1210 Wien
ZVR-Zahl 605062078, www.oegf.at, www.firstlove.at
Grafik: Photopic e.U., Mag. art Stefan Pommer, 3683 Yspertal | Druck: Eigner Druck, 3040 Neulengbach
Die ÖGF wird gefördert von: BKA, MA57, WIGEV, ÖGK & UNFPA
April 2026

DAS KONDOM

ist eine dünne Hülle, meist aus Latex, die Sperma auffängt. Das Kondom wird über den steifen Penis gezogen, bevor er Vulva/Mund/After berührt. Drück die Spitze (Reservoir) des Kondoms zusammen, damit keine Luft drin ist. Zieh (falls vorhanden) die Vorhaut zurück und roll das Kondom über den steifen Penis. Nach dem Sex den noch steifen Penis herausziehen und das Kondom dabei festhalten.

Die Verwendung von Kondomen sollte geübt werden. Achte beim Kauf auf das Ablaufdatum. Es gibt unterschiedliche Penis - und somit auch unterschiedliche Kondomgrößen (Breite!). Das Kondom schützt auch vor sexuell übertragbaren Infektionen.

VERHÜTUNGS-PANNEN

- > Du hast das Kondom verkehrt (mit der Rolle nach innen) aufgesetzt, beim Auspacken beschädigt, falsch gelagert (zu heiß!) oder lange in der Geldbörse herumgetragen? Nimm ein neues Kondom!
- > Massage-Öle und Cremes können das Kondom beschädigen. Deshalb nur Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis verwenden!
- > Das Kondom ist abgerutscht oder gerissen: Infektionserreger können übertragen werden (siehe auch Infektionen/Krankheiten). Bei Vaginalsex kann es zu einer Schwangerschaft kommen. Denkt an die „Pille danach“ und klärt, wieso das mit dem Kondom diesmal nicht geklappt hat.

DIE SPIRALE

ist ein biegsamer, ca. 3 cm langer und meist T-förmiger Kunststoffkörper. Sie wird von der Ärztin*dem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt und wirkt dort. Es gibt Spiralen mit und Spiralen ohne Hormone. Die Spirale verhindert, dass Spermien zur Eizelle gelangen.

Weil die Spirale in der Gebärmutter liegt, passieren keine Einnahmefehler. Daher ist sie ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Je nach Modell der Spirale muss mit Kosten bis zu 800 € gerechnet werden. Dafür kann sie mehrere Jahre in der Gebärmutter bleiben (jährliche Überprüfung). Die Spirale schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen.

INFEKTIONEN/KRANKHEITEN

Oft geht es bei Verhütung darum, eine Schwangerschaft zu verhindern. Es geht aber auch darum, gesund zu bleiben. Schutz vor Infektionen betrifft alle Menschen - unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und Alter. Vor einer Übertragung beim Sex (vaginal, oral und anal) schützen nur Kondome, Femidome und/oder dental dams.

Wenn dein Intimbereich gerötet ist, juckt, brennt, du ungewöhnlichen Ausfluss hast oder befürchtest, dich angesteckt zu haben, lass dich ärztlich untersuchen. Meistens sind es harmlose und gut zu behandelnde Infektionen. Auf sexuell übertragbare Infektionen kannst du dich testen lassen: WWW.AIDSHILFEN.AT

DIE „PILLE DANACH“

Zur Zeit des Eisprungs kann Vaginalsex ohne Verhütung, ein abgerutschtes Kondom oder eine vergessene Pilleneinnahme zur Schwangerschaft führen. Da nach dem Sex Spermien 5-7 Tage auf eine reife Eizelle „warten“ und sie dann befruchten können, ist besonders die Zeit vor dem Eisprung kritisch. In allen Fällen, in denen du nicht sicher bist, ob deine Verhütung funktioniert hat, kannst du mit der „Pille danach“ noch rückwirkend verhüten.

Die „Pille danach“ verschiebt den Eisprung, wenn er noch nicht stattgefunden hat. Sie beendet keine Schwangerschaft und ist nicht als normales Verhütungsmittel gedacht.

VERHÜTUNGSSCHUMMLER

**LIEBER
SICHER
LIEBEN**

Du nimmst die „Pille danach“ am besten so schnell wie möglich ein (bis max. 72-120 Stunden nach dem Vaginalsex). Es gibt 2 Arten rezeptfrei in der Apotheke – lass dich beraten. Sie kostet ca. 16-40€ oder kostenfrei in einer ÖGF First Love Beratungsstelle. Wenn du innerhalb von 3 Stunden nach der Einnahme erbrichst oder Durchfall hast, musst du eine neue „Pille danach“ nehmen. Deine Regelblutung sollte zum üblichen Zeitpunkt (+/- 5 Tage) kommen. Wenn sie anders als normal ist oder ausbleibt, mach einen Schwangerschaftstest.

Bei häufigen Verhütungs-pannen solltet ihr eure bisher verwendete Methode wechseln.