

# LIEBE UND SEXUALITÄT



## MODUL MENSTRUATION, SCHWANGERSCHAFT UND VERHÜTUNG

### Ziele

- Die SchülerInnen verstehen, wie und wann Frauen schwanger werden können.
- Die SchülerInnen wissen, was sie tun können, um eine Schwangerschaft zu verhindern.
- Die SchülerInnen kennen unterschiedliche Verhütungsmittel und können ihre Vor- und Nachteile beurteilen.
- Die SchülerInnen begreifen, worauf sie achten müssen, wenn sie mit Pille oder Kondom verhüten.
- Die SchülerInnen kennen Notfallverhütungsmittel und wissen, wo sie diese bekommen.
- Die SchülerInnen wissen, wo Frauen, die ungeplant schwanger sind, Unterstützung bekommen.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie vertrauenswürdige Informationen zu Zyklus, Verhütung und Schwangerschaft finden.

## Wissen für PädagogInnen

Die Menarche, die erste Menstruation, setzt bei Mädchen zwischen 9 und 16 Jahren ein. Es braucht Zeit, bis der Zyklus sich einpendelt. Dann dauert er zwischen 21 und 35 Tagen. Stress, emotionale Belastungen und Reisen beeinflussen den Zyklus und können ihn verschieben. Regelschmerzen treten in den ersten Jahren verstärkt auf. Mädchen brauchen Zeit, um herauszufinden, ob sie Binden, Tampons oder Menstruationstasse bevorzugen und wie sie diese anwenden. Viele schätzen es, sich in einer Mädchengruppe mit einer Lehrerin oder Sexualpädagogin zu Fragen rund um Menstruation, Monatshygiene und Regelbeschwerden auszutauschen.

Die fruchtbaren Tage im Zyklus liegen rund um den Eisprung. Wann genau der Eisprung stattgefunden hat, können Frauen erst im Nachhinein berechnen. Er liegt etwa 14 Tage vor dem ersten Tag der Regelblutung. Auch mit regelmäßigem Zyklus wissen Frauen im Vorhinein nicht, wann ihr Eisprung stattfindet. Paare, die nicht schwanger werden möchten, verhüten jedes Mal ([www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)).

Laut HBSC-Studie 2018 verhüten sexuell aktive SchülerInnen am häufigsten mit Kondom. In ca. 33% aller Fälle verwenden sie es allein und in 31% gemeinsam mit der Antibabypille (HBSC-Studie, S. 44-45). Fast die Hälfte der befragten Jugendlichen (47 Prozent) gibt an, dass beide Partner für Verhütung zuständig sind (Verhütungsreport 2019, S. 22).

Neben der Pille zählen Pflaster, Verhütungsring, Hormonimplantat (Stäbchen), Hormonspirale und Dreimonatsspritze zu den hormonellen Verhütungsmitteln. Kupferspirale, Kupferkette, Diaphragma und chemische Verhütungsmittel wie Cremes und Gels wirken ohne Hormone. Frauen, die die natürliche Verhütung anwenden, beobachten täglich Körpertemperatur, Gebärmutter Schleim und Muttermund. Der Coitus Interruptus, wenn der Junge vor dem Samenerguss seinen Penis aus der Scheide zieht, zählt zu den unsicheren Verhütungsmethoden. Davor im Lusttropfen enthaltene Spermien können zu einer Schwangerschaft führen.

Der Pearl-Index gibt an, wie sicher ein Verhütungsmittel eine Schwangerschaft verhütet. Wenden 100 Frauen ein Jahr lang dieselbe Methode an und werden 3 von ihnen in diesem Zeitraum schwanger, beträgt der Pearl-Index 3. Je kleiner der Pearl-Index, desto sicherer das Verhütungsmittel. Die Pille hat einen Pearl-Index von 0,1–0,9. Das heißt zwischen einer und neun von 1000 Frauen, die mit der Pille verhüten, werden in einem Jahr schwanger. Beim Kondom liegt der Index bei 2–12. Die kleinere Zahl bezieht sich darauf, dass die Paare das Verhütungsmittel richtig verwenden, die höhere Zahl umfasst Anwendungsfehler ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)). Egal für welche Verhütungsmethode ein Paar sich entscheidet: es sollte wissen, wie es die Methode richtig anwendet. Das perfekte Verhütungsmittel gibt es nicht. Informationen unterstützen Paare, die für sie passende Entscheidung zu treffen.

Österreichweit werden jährlich rund 2000 Mädchen vor ihrem 20. Lebensjahr schwanger. Ist die Schwangerschaft ungewollt, bestehen mehrere Möglichkeiten: das Kind zu bekommen und die Erziehung zu übernehmen, die Geburt eine bestimmte Zeit einer Pflegefamilie zu übertragen, das Kind zur Adoption freizugeben oder die Schwangerschaft abzubrechen.

In Österreich können Frauen innerhalb der ersten drei Schwangerschaftsmonate entscheiden, ob sie die Schwangerschaft abbrechen möchten. Eine Ärztin oder ein Arzt führt den Abbruch nach einem Aufklärungsgespräch durch. Ab dem 14. Lebensjahr benötigt ein Mädchen dafür keine Einverständniserklärung ihrer Erziehungsberechtigten. Hauptgründe für ungewollte Schwangerschaften sind, dass Paare falsch oder nicht verhüten ([www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)).

## Quellen

Felder-Puig, R., Teutsch, F. & Ramelow, D. & Maier, G. (2019). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018. Hrsg.: BMASGK. Download vom 11.05.2020, von [www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Kinder-und-Jugendgesundheit/HBSC.html)

Frauengesundheitszentrum, Graz (o. J.). Menstruation, Schwangerschaft. Download vom 31.10.2019, von [www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/liebe\\_sexualitaet/themen/menstruation\\_schwangerschaft/zyklus\\_und\\_menstruation/zyklus.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/zyklus.cfm)

Fiala, C. & Parzer, E. (2019). Österreichischer Verhütungsreport 2019. Download vom 31.10.2019, von <http://verhuetungsreport.at/sites/verhuetungsreport.at/files/2019/Verhuetungsreport-2019-Web.pdf>

Gesundheit Österreich GmbH. (2017). Wenn Teenager schwanger werden. Hrsg.: BMASGK. Download vom 31.10.2019, von [www.gesundheit.gu.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/junge-muetter](http://www.gesundheit.gu.at/leben/eltern/schwangerschaft/info/junge-muetter)

Profamilia (o. J.). Verhütung. Für Jugendliche. Download vom 11.11.2019, von [www.profamilia.de/themen/verhuetung.html](http://www.profamilia.de/themen/verhuetung.html)

## Fallbeispiele

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin hat vor einem halben Jahr das erste Mal die Regelblutung bekommen. Seitdem hat sie ihre Tage etwa einmal im Monat, auch wenn der Abstand zwischen den Blutungen unterschiedlich lang ist. Im Sommer verbringt sie drei Urlaubswochen mit ihrer Familie in Griechenland. Nun ist Schulbeginn und es ist sieben Wochen her, dass sie zuletzt ihre Tage hatte. Sie ist besorgt und fragt sich, woran das liegen könnte. Sie hat noch nie mit einem Jungen geschlafen, also kann sie nicht schwanger sein. Ist es normal, dass ihre Blutung sich verzögert? Woran könnte es liegen?

### Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund ruft dich an und erzählt dir nervös, dass sich seine Freundin am Morgen übergeben hat. Eine Stunde zuvor hatten sie Sex und jetzt sind sie unsicher, ob die Pille wirkt. Sie denken über eine Notfallverhütung nach, da sie eine Schwangerschaft unbedingt vermeiden möchten. Es ist Sonntag und sie wissen nicht, wie sie an eine „Pille danach“ kommen können oder ob sie bis morgen warten sollen, um zur Frauenärztin zu gehen. Er bittet dich um Rat.

## Reflexionsfragen für SchülerInnen

- In welchem Alter bekommen Mädchen ihre erste Regelblutung?
- Woran kann es liegen, wenn die Regelblutung ausbleibt?
- Welche Verhütungsmittel gibt es für Mädchen, welche für Jungs?
- Wie wirken hormonelle Verhütungsmittel, etwa die Antibabypille?
- Welche Verhütungsmittel kennst du, die ohne Hormone wirken?
- Wie sicher sind die jeweiligen Verhütungsmethoden? Was besagt der Pearl-Index?
- Nach welchen Kriterien können Frauen und Männer ein Verhütungsmittel auswählen?
- Welche Verhütungsmittel können Paare als Notfallverhütung verwenden? Wo bekommen sie diese Mittel?
- Wie kann eine Frau feststellen, dass sie schwanger ist?
- Wo gibt es Unterstützung, wenn eine Frau ungewollt schwanger ist?
- Wo bekommst du verlässliche Informationen zu Verhütung, Sexualität und Schwangerschaft?

## Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

[www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/alle\\_arbeitsblaetter.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm)

## Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

## Vertiefungsübungen

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen finden sich in Kleingruppen zusammen. Jede Gruppe wählt eine Verhütungsmethode und bereitet eine Ausstellung dazu vor. Das kann ein Tisch mit Plakaten, Quiz etc. sein. In einer Unterrichtsstunde öffnet die Klasse die Ausstellung für SchülerInnen und LehrerInnen und präsentiert die Ergebnisse. Die PädagogInnen planen genügend Zeit für Diskussion und Austausch ein.

### Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die PädagogInnen erklären den SchülerInnen folgendes Szenario: Eine Freundin erzählt, dass ihr Schwangerschaftstest positiv ist. Die SchülerInnen erarbeiten in Kleingruppen, welche Möglichkeiten das Mädchen hat und an wen es sich wenden kann. Sie bereiten sich aus Sicht des Mädchens auf das Gespräch mit dem Freund, den Eltern und der Frauenärztin vor.

## Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Film „Sex, we can?!“

[www.feel-ok.at/sex-we-can](http://www.feel-ok.at/sex-we-can)

Das Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

[www.oegf.at/firstlove/](http://www.oegf.at/firstlove/)

Infos zu Verhütung

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Quiz Sex und Verhütung

[www.gesundheit.gu.at/service/tools/sex-verhuetung](http://www.gesundheit.gu.at/service/tools/sex-verhuetung)

Infos und Beratungsstellen zu ungewollter Schwangerschaft

[www.gesundheit.gu.at/leben/kids-teens/liebe-sex/teenager-schwangerschaft](http://www.gesundheit.gu.at/leben/kids-teens/liebe-sex/teenager-schwangerschaft)

### Für PädagogInnen

Materialien und Methoden zu Sexualaufklärung

[www.schule.loveline.de](http://www.schule.loveline.de)

Wie bespricht man Sexualität und sexuelle Gesundheit im Unterricht? Ein Manual für PädagogInnen

[www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf](http://www.aids.at/wp-content/uploads/LehrerInnen-Manual-Digital.pdf)