

Mädchensprechstunde.



## Das „erste Mal“

**N**icht selten passiert es aus einer Stimmung heraus, ungeplant und vor allem ungeschützt: „Das erste Mal“. Jedes fünfte Mädchen hatte bis zum 15. Lebensjahr Sex - ein Drittel davon ohne jede Verhütung.

### Wie gut sind Mädchen aufgeklärt?

Trotz informierter Zeit und Internet: Die meisten Mädchen wissen wenig über Ihren Körper. Sie haben nicht selten Hemmungen über Verhütung zu reden oder zum Frauenarzt zu gehen - und riskieren damit eine Schwangerschaft.

Der Aufklärungsunterricht in der Schule ist meist zu wissenschaftlich und Mädchen trauen sich nicht vor der Klasse Fragen zu stellen - schließlich wollen sie sich nicht blamieren. Die Freundin bleibt nicht selten der einzige Ratgeber. Bloß: Sie weiss es selten besser.

### Welche Alternativen gibt es zur Sexualkunde in der Schule?

Eine Zahl: Mehr als die Hälfte der schwangeren Mädchen geben an verhütet zu haben - Anwendungsfehler in der Verhütung sind demnach weit verbreitet. Zwei Drittel aller Mädchen möchten gerne zur Verhütung beraten werden, scheuen aber den Gang zum Frauenarzt. Ideal ist es, wenn dies schon vor dem „ersten Mal“ geschieht. Gerade junge Mädchen brauchen jemanden, der Ihnen zuverlässig erklärt, wie man verhütet. Wie benutzt man ein Kondom? Was passiert eigentlich, wenn ich die Pille vergesse? Und ab 14, spätestens ab 16 muss keiner erfahren, daß sie beim Arzt war - wenn sie es nicht wünscht.

Beraten können natürlich auch die Eltern, vorausgesetzt der Tochter ist dies nicht unangenehm. Sachliche Aufklärung über Pille & Co. bekommen die Mädchen in der Teenie-Sprechstunde beim Frauenarzt.

### Der erste Besuch beim Gynäkologen

3 von 4 Mädchen geben an, dass sie vor dem „ersten Mal“ nicht beim Frauenarzt waren. Die Angst vor der gynäkologischen Untersuchung ist groß. Die ist aber unbegründet, steht beim ersten Besuch vor allem das Gespräch im Vordergrund. Mädchen können erst einmal nur Fragen stellen. Zu Zyklus, Körperveränderungen und Verhütung. Sie können dazu allein, mit der Freundin, der Mutter oder auch mit ihrem Freund kommen. Das entscheiden sie.

Medizinisch verordnet werden kann die Pille übrigens, sobald sich der Zyklus einstellt. Besser also die Pille, als eine ungewollte Schwangerschaft - die Zahl junger Schwangerer ist derzeit rückläufig.

### Welche Rolle können Eltern bei der Aufklärung übernehmen?

Mütter sind für Mädchen die erste Adresse, wenn es um Aufklärung geht. Mütter sollten sich dessen offen annehmen. Sie sollten vermitteln, dass der Körper etwas Schützenswertes ist und ihre Töchter dafür stark machen, dass sich nur einlässt wenn sie auch möchte.



### Was sollten Mädchen tun, wenn sie befürchten schwanger zu werden oder zu sein?

Mädchen sollten also keinesfalls warten, sondern sich den Eltern anvertrauen und als bald zum Frauenarzt gehen. Bis zu 5 Tagen nach ungeschützten Verkehr oder einem geplatzten Kondom ist Zeit für die Pille danach. Je früher, desto besser. Die Sicherheit sinkt mit zunehmender Dauer.

**Buchtipp:** Das Aufklärungsbuch von Sylvia Schneider und Birgit Rieger. Ravensburger Buchverlag. Info über die wichtigsten Verhütungsmethoden für Jugendliche. Herausgegeben von der BZgA. Download über [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Anzufordern unter Fax: 0221/899 22 57 oder BZgA, 51001 Köln.

© 2005-2103 Dr. Guide C. Hofmann, Königstein im Taunus.

**unicef** Unser soziales Engagement / Charity  
Ein fester Anteil unseres Praxiserlöses fließt zweckgebunden Mutter-Kind und Mädchen Projekten der UNICEF zu. [www.unicef.com](http://www.unicef.com).