

SEXUELLE GESUNDHEIT UND RECHTE **FÜR DICH**

In mehreren
Sprachen erhältlich
www.sexuelle-gesundheit.ch/shop

Liebe Leserinnen und Leser

Diese Broschüre informiert Sie über verschiedene Themen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit. Das erste Kapitel widmet sich den sexuellen Rechten, die von den Menschenrechten abgeleitet sind. Auf ihnen basiert unser Umgang mit den Themen der sexuellen Gesundheit.

Denn alle Menschen, egal mit welcher sexuellen Orientierung und egal welchen Geschlechts, sollen Sexualität zwanglos, frei und verantwortungsvoll leben können.

Über Wissen und Informationen zu verfügen, ist dabei grundlegend: Deshalb publiziert SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz diese Broschüre in mehreren Sprachen. Wenn Sie weitere Fragen haben, berät Sie die Fachstelle für sexuelle Gesundheit in Ihrer Region professionell, neutral und Ihren Lebensumständen entsprechend.

Viel Spass beim Lesen und Entdecken.

Barbara Berger, Geschäftsleiterin SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz



BERATUNG

www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

In den meisten Kantonen der Schweiz finden Sie Fachstellen für sexuelle Gesundheit, an die Sie sich bei Fragen wenden können. Auf diesem Internetverzeichnis finden Sie die Fachstelle in Ihrer Nähe.



DETAILLIERTE INFORMATIONEN

www.sex-i.ch

Auf der Webseite von sexual health info finden Sie Informationen zu Themen der sexuellen Gesundheit in mehr als 10 Sprachen.



BROSCHÜREN UND ANDERE MATERIALIEN

www.sexuelle-gesundheit.ch/shop

Hier finden Sie weitere Broschüren und Materialien. Unter anderem auch Kondome für Männer und Frauen.

IHRE RECHTE

SEXUELLE RECHTE

Die sexuellen Rechte basieren auf den anerkannten Menschenrechten, die in nationalen und internationalen Gesetzgebungen verankert sind. Zu den sexuellen Rechten gehört, dass jeder Mensch unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung und sexueller Identität

- Sexualität frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt leben kann,
- Zugang zu Informationen und Wissen erhält,
- Beratung und ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen kann,
- sexuelle Beziehungen frei und in beidseitigem Einverständnis leben kann,
- sich für oder gegen Kinder entscheiden und die Anzahl gewünschter Kinder frei wählen kann,
- eine befriedigende, lustvolle und risikoarme Sexualität leben kann,
- körperlich unversehrt bleibt,
- seine Partner oder Partnerinnen frei wählen und über Heirat entscheiden kann,
- das Recht auf Privatsphäre und Selbstbestimmung hat.

RECHT AUF INFORMATION, BERATUNG UND BEHANDLUNG

Unabhängig von Ihrer Nationalität und Ihrem Aufenthaltsstatus haben Sie das Recht auf Information, Beratung und Behandlung. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Sprache zu verstehen, oder wenn Sie auf Assistenz angewiesen sind, können Sie jemanden zur Beratung mitnehmen. Manche Fachstellen arbeiten mit interkulturell Dolmetschenden. Diese unterstehen, genau wie die Beratenden, der Schweigepflicht.

SEXUALITÄT UND GESETZ

In der Schweiz gilt für alle sexuellen Handlungen die Freiwilligkeit. Niemand darf dazu gezwungen werden. Sexuelle Handlungen, die jemand gegen seinen Willen erlebt, sind gesetzlich strafbar. Dies kann körperliche Gewalt sein (Vergewaltigung, sexuelle Ausbeutung) oder/ und psychische Gewalt (Drohungen, Nötigung, Zwang, sexuelle Belästigung). Auch sexuelle Nötigung und Erpressung im Internet ist strafbar. Wenn Sie verheiratet sind oder in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft leben, gelten dieselben Rechte.

Sexuelle Handlungen mit Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren sind verboten, wenn der Altersunterschied mehr als drei Jahre beträgt. Wenn ein Abhängigkeitsverhältnis besteht (Lehrperson, Arbeitsverhältnis, Betreuungsperson) gilt diese Regelung bis 18 Jahre.

Jeder Mensch hat das Recht auf körperliche Unversehrtheit. Es ist verboten, die Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen zu beschneiden (Female Genital Mutilation/Cutting FGM/C), sei es in der Schweiz oder im Ausland. Mehr Informationen auf www.maedchenbeschneidung.ch. (d, f, i, e, tigrinya, somalisch).

Zwangsheirat ist in der Schweiz strafbar. Man spricht von Zwangsheirat, wenn das Paar oder eine Person des Paares vom Umfeld oder seiner Familie unter Druck gesetzt wird, zu heiraten. Eine Ehe kann nur geschlossen werden, wenn beide zukünftigen Ehepartner in voller Freiheit einwilligen. Wurde einer der Partner zur Ehe gezwungen, kann sie annulliert werden. Mehr Informationen: www.gegen-zwangsheirat.ch (d, f, i).

SEXUELLE UND HÄUSLICHE GEWALT

Wenn Sie Gewalt ausgesetzt sind oder waren, ist es wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie können sich auch anonym beraten lassen.

NÜTZLICHE ADRESSEN

Opferhilfe Schweiz (d, f, i, e):

www.opferhilfe-schweiz.ch

Frauenhäuser Schweiz (d, f):

www.frauenhaus-schweiz.ch

Informationen (f):

www.violencequefaire.ch

Dargebotene Hand (d, f, i):

www.143.ch, Tel. 143

Polizeinotruf: 117

Notruf Ambulanz, Erste Hilfe: 144

Unterstützung und weitere Adressen finden Sie bei den Fachstellen für sexuelle Gesundheit: www.sexuelle-gesundheit.ch

KRANKENVERSICHERUNG

In der Schweiz ist es obligatorisch, eine Krankenversicherung abzuschliessen. Die Krankenversicherung übernimmt die Kosten für die meisten Behandlungen und Beratungen im Spital oder in einer ärztlichen Praxis. Franchise und Selbstbehalt müssen Sie selber bezahlen. Wenn Sie keine Krankenversicherung haben, erkundigen Sie sich vor der Behandlung über die zu erwartenden Kosten. Bei Schwierigkeiten können Sie sich an die sozialen Dienste in Ihrem Kanton oder an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit wenden. Auch ohne gültige Aufenthaltsbewilligung können Sie eine Krankenversicherung abschliessen.



SEXUALITÄT UND PARTNERSCHAFT

Sexualität ist Teil des Lebens. Sie kann zum Wohlbefinden beitragen, sowohl auf individueller Ebene als auch in einer Beziehung, wenn sie mit Respekt sich selber und andern gegenüber gelebt wird. Sexualität entwickelt sich während des ganzen Lebens und ist abhängig vom kulturellen und sozialen Umfeld, in dem man lebt.

DAS RECHT, ÜBER SEINE SEXUALITÄT UND SEINE PARTNERSCHAFT ZU ENTSCHEIDEN

Sex ist nicht nur Geschlechtsverkehr, sondern auch Streicheln, Küssen, Umarmen, Selbstbefriedigung. Auch andere Praktiken, wie oraler Sex (Liebkosen der Geschlechtsorgane mit dem Mund) oder analer Sex (Einführen des Penis in den After), können dazugehören, vorausgesetzt, dass beide Beteiligten damit einverstanden sind. Dies gilt auch für Sex gegen Bezahlung. Man kann auch entscheiden, keine Sexualität zu haben.

Alle Menschen haben das Recht, selber zu entscheiden, wie und mit wem sie ihre Sexualität leben wollen, mit wem sie eine Partnerschaft eingehen und wen sie heiraten möchten.

Sexualität und Partnerschaft kann eine Frau auch mit einer Frau leben und ein Mann mit einem Mann. Homosexuelle Paare können ihre Partnerschaft beim Zivilstandsamt eintragen lassen (eingetragene Partnerschaft).

SEXUELLE SCHWIERIGKEITEN

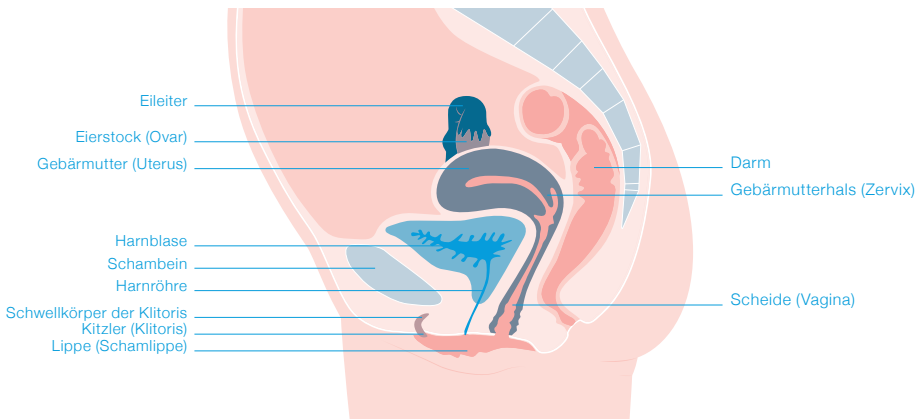
Im Zusammenhang mit Sexualität kann es zu Schwierigkeiten kommen. Vielleicht kommt der Samenerguss zu früh, der Orgasmus bleibt aus, die Scheide wird nicht feucht, die Lust auf Sex fehlt usw. Gründe dafür können körperlicher oder/und psychologischer Natur sein. In der Sexualität ist es manchmal schwierig, Körper und Seele voneinander zu trennen. Es ist gut, wenn Sie mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner über Gefühle sprechen können. Es kann auch hilfreich sein, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Fachperson für sexuelle Gesundheit zu sprechen.

DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Bei den weiblichen Geschlechtsorganen wird zwischen inneren und äusseren Geschlechtsorganen unterschieden. Die äusseren Geschlechtsorgane werden Vulva genannt. Zu den inneren Geschlechtsorganen der Frau zählen Scheide, Gebärmutter, Eileiter und Eierstock.

VULVA

Die Vulva besteht aus den beiden grossen und den beiden kleinen Schamlippen. Am oberen Teil der Vulva befindet sich die Klitoris (Kitzler). Die Klitoris kann bei der sexuellen Lustempfindung der Frau eine wichtige Rolle spielen. Die Schwellkörper der Klitoris befinden sich im Innern des Körpers. Zwischen Klitoris und Scheideneingang befindet sich der Harnröhrenausgang. Wenn eine Frau beschnitten ist (Beschneidung der Geschlechtsorgane), kann die Vulva anders aussehen (siehe auch Seiten 4–5). Mehr Informationen auf www.maedchenbeschneidung.ch.



SCHEIDE (VAGINA)

Die Scheide ist dehnbar und hat eine Länge von ca. 7–10 cm. Die Form und Länge der Scheide hat keinen Einfluss auf die Qualität der Sexualität. Bei sexueller Erregung wird die Scheide feucht. Durch die Scheide gelangt die Menstruationsblutung (Periode, Regelblutung) von der Gebärmutter nach aussen. Die Scheide reinigt sich selber, indem die Scheidenflora für ein natürliches Gleichgewicht sorgt. Eine zusätzliche Reinigung der Scheide wird nicht empfohlen.

GEBÄRMUTTER (UTERUS)

Diese befindet sich im Körperinnern, im Unterleib. Sie hat die Form und Grösse einer Birne und besteht vorwiegend aus Muskelgewebe. Bei einer Schwangerschaft wächst der Fötus in der Gebärmutter heran. Der schmale Teil der Gebärmutter ragt in die Scheide und heisst Gebärmutterhals. Durch den Gebärmutterhals fliesst das Menstruationsblut, und auch die Spermien (Spermien) können beim Geschlechtsverkehr mit einem Mann durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutter aufsteigen. Bei einer Geburt öffnet sich der Gebärmutterhals und die Scheide dehnt sich so weit, dass das Baby hindurch passt.

EIERSTÖCKE (OVARIIEN)

Die beiden Eierstöcke links und rechts von der Gebärmutter haben zwei Funktionen. Einerseits erzeugen sie weibliche Hormone (Östrogen und Gestagen), andererseits lassen sie einmal im Monat mindestens eine Eizelle reifen. Diese Eizelle wird beim Eisprung vom Eileiter aufgenommen. Der Eisprung findet etwa 14 Tage vor der nächsten Menstruationsblutung statt.

Der Eisprung findet nicht immer zum gleichen Zeitpunkt statt. Berechnungen unfruchtbarer Tage sind daher nicht zuverlässig genug, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.

EILEITER

Die beiden Eileiter ermöglichen den Transport der Eizelle vom Eierstock in die Gebärmutter. Die Befruchtung des Eis durch eine Samenzelle findet im Eileiter statt. Wenn sich das befruchtete Ei in der Gebärmutter einnistet, ist die Frau schwanger.

ZYKLUS DER FRAU

Im Innern der Gebärmutter baut sich jeden Monat unter dem Einfluss der weiblichen Hormone die Schleimhaut auf. Ist die Frau nicht schwanger, löst sich am Ende des Zyklus ein Teil dieser Schleimhaut wieder ab, die Frau bekommt die Menstruationsblutung. Diese setzt sich aus Blut und Schleimhaut zusammen. Bei einer Schwangerschaft hingegen baut sich die Schleimhaut weiter auf und dient als eine Art «Nest» für den Embryo.

Die erste Menstruationsblutung tritt meist zwischen dem elften und fünfzehnten Lebensjahr auf. Ein Monatszyklus umfasst die Anzahl Tage vom ersten Tag der Menstruationsblutung bis zum Beginn der nächsten Blutung. Die Dauer des Zyklus ist sehr unterschiedlich, in der Regel zwischen 21 und 35 Tagen. Um das Menstruationsblut aufzufangen, können Binden verschiedener Grössen oder Tampons verwendet werden. Frauen können während der Menstruation Sport treiben, baden, duschen und Sexualität leben, wenn sie dies wünschen. Bei Unwohlsein, starken Bauch- oder Kopfschmerzen während der Menstruation nützen Wärme, Bewegung oder pflanzliche Mittel. Die Einnahme einer hormonellen Verhütung, wie beispielsweise die Pille, kann bei prämenstruellen Beschwerden ebenfalls helfen.

In der Zeit vor der Menopause (Wechseljahre) werden die Menstruationsblutungen unregelmässig, bevor sie ganz aufhören. Die hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre können bei einigen Frauen zu Beschwerden führen.

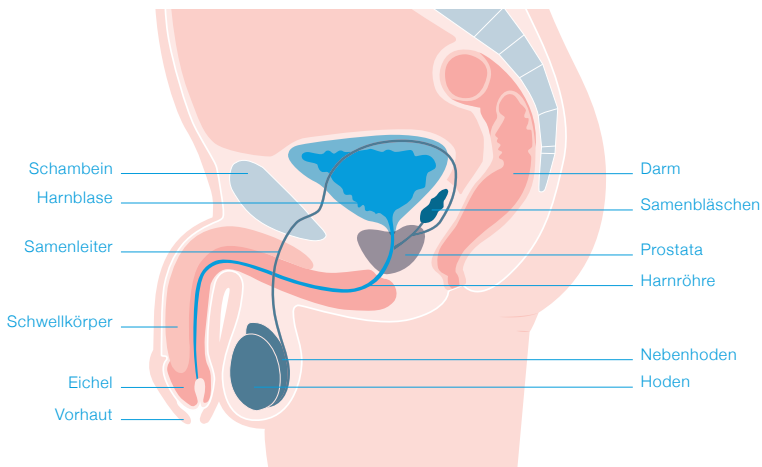
JUNGFERNHÄUTCHEN (HYMEN)

Das Jungfernhäutchen ist ein Häutchen, das den Scheideneingang umsäumt. Es sieht bei jedem Mädchen, jeder Frau anders aus. Es hat eine Öffnung, durch die das Menstruationsblut abfliessen kann und durch die es meist möglich ist, während der Menstruation einen Tampon einzuführen. Beim ersten Geschlechtsverkehr kann es etwas bluten. Bei vielen Frauen ist dies aber nicht der Fall.

[Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sind regelmässige Kontrollen bei der Frauenärztin, dem Frauenarzt empfohlen, unter anderem zur Prävention von Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs.](#)

DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Die äusseren Geschlechtsorgane des Mannes sind der Penis (Glied) und der Hodensack, in dem sich die Hoden befinden. Die inneren Geschlechtsorgane bestehen aus der Prostata, der Harnröhre, den Samenleitern und den Samenbläschen.



PENIS

Der Penis (das Glied) besteht aus Schwellkörpern, die sich bei sexueller Erregung oder spontan mit Blut füllen und anschwellen können. Der Penis richtet sich auf, wird grösser und steif (Erektion). Die Länge und Dicke des Penis ist bei jedem Mann anders und hat keinen Einfluss auf die Qualität der Sexualität. An der Spitze des Penis befindet sich die Eichel. Diese kann bei der sexuellen Lustempfindung eine wichtige Rolle spielen. Die Eichel ist von einer Vorhaut bedeckt. Manche Männer sind beschnitten, das heisst, die Vorhaut ist ganz oder teilweise entfernt.

Im Innern des Penis ist die Harnröhre, durch die der Urin abfliesst. Wenn der Penis steif ist (Erektion), kann der Mann nicht Wasser lösen. Bei einer Erektion verschliesst sich die Harnblase, sodass die Samenflüssigkeit durch die Harnröhre nach aussen fließen kann.

HODEN

Die Hoden haben zwei Funktionen. Sie produzieren männliche Hormone (Androgene, Testosteron) und erzeugen von der Pubertät an bis zum Lebensende laufend Samenzellen (Spermien). Durch die beiden Samenleiter werden die Samenzellen über die Prostata in den Penis geleitet.

SAMENFLÜSSIGKEIT

Die Samenflüssigkeit (Sperma oder Ejakulat) besteht aus Samenzellen und Flüssigkeit aus der Prostata und den Samenbläschen. Beim Samenerguss (Ejakulation) wird die Samenflüssigkeit aus dem Penis geschleudert. Bereits vor dem Samenerguss können aus dem steifen Penis durchsichtige Tropfen austreten, die Samenzellen enthalten.

Auch wenn Sie sich gesund fühlen, sind regelmässige ärztliche Kontrollen (ab 40–50 Jahren) unter anderem zur Prävention von Prostatakrebs empfohlen.

SCHWANGERSCHAFTS- VERHÜTUNG

Wenn Sie keine Schwangerschaft wünschen, wenden Sie am besten eine zuverlässige und passende Verhütungsmethode an. Es gibt viele verschiedene Methoden, sichere und weniger sichere.

Verhütungsmittel können Nebenwirkungen haben. Sie verursachen jedoch keine Sterilität. Die meisten werden von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben. Lassen Sie sich zu Vor- und Nachteilen und zur Sicherheit der verschiedenen Möglichkeiten beraten. Verhütungsberatungen bei Fachstellen für sexuelle Gesundheit sind vertraulich und meist kostenlos.

Sie entscheiden, welche Verhütungsmethode Sie anwenden. Wählen Sie eine Methode, die zu Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und zu Ihrer Lebenssituation passt und Ihren Bedürfnissen entspricht. Diese Bedürfnisse können im Laufe des Lebens ändern. Sprechen Sie in Ihrer Partnerschaft über die Wahl der Verhütungsmethode.

Sobald das Verhütungsmittel abgesetzt oder unsachgemäss benutzt wird, kann eine Schwangerschaft entstehen.

Verhütungsmittel müssen Sie in der Schweiz selber bezahlen; einige Fachstellen für sexuelle Gesundheit können Sie bei Bedarf unterstützen.

Das einzige Verhütungsmittel, das Sie auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt, ist das Kondom. Es gibt Kondome für den Mann und Kondome für die Frau.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht über die in der Schweiz erhältlichen Verhütungsmethoden.

KONDOME

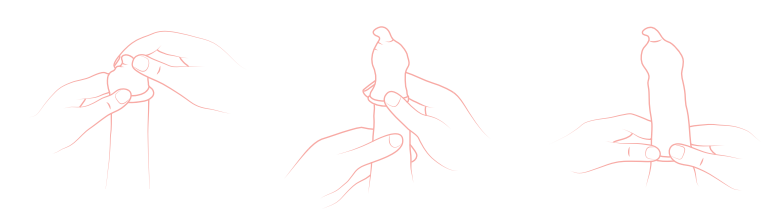
Kondom für den Mann

Das Kondom (auch Präservativ, Pariser oder Gummi genannt) besteht aus einer dünnen Haut aus Gummi, die den direkten Kontakt zwischen dem Penis und der Scheide oder dem Penis und dem After verhindert. Es schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen und vor Schwangerschaft. Es gibt verschiedene Modelle und Grössen (www.mysize.ch). Empfohlen werden Kondome mit dem «OK»-Gütesiegel oder mit dem Kennzeichen CE. Ein Kondom kann nur einmal gebraucht werden. Wenn das Kondom oder die Packung nicht mehr intakt ist oder das Verfallsdatum abgelaufen ist, darf es nicht mehr verwendet werden.

Kondome können zusammen mit Gleitmitteln verwendet werden. Diese sind an denselben Orten erhältlich wie Kondome. Keine Öle oder Cremes zusammen mit dem Kondom benutzen, da es sonst durchlässig werden kann.

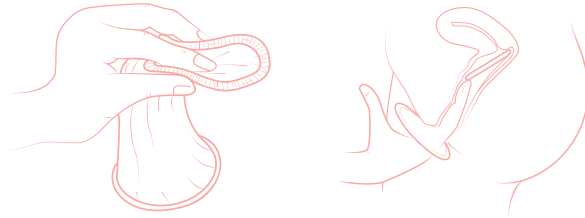
Personen die allergisch auf Latex reagieren, können Kondome aus anderen Materialien kaufen.

Kondome sind preiswert und in Fachstellen für sexuelle Gesundheit, Apotheken, Drogerien, Kaufhäusern, Automaten oder übers Internet erhältlich.



Kondom für die Frau

Das Kondom für die Frau besteht aus einem dünnen, weichen synthetischen Material. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und bedeckt die Scheidenwände. Es schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen und vor Schwangerschaft. Ein Frauenkondom kann nur einmal verwendet werden. Erhältlich ist es in vielen Fachstellen für sexuelle Gesundheit oder übers Internet, zum Beispiel im Shop bei www.sexuelle-gesundheit.ch.



KOMBINIERTE HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL (ÖSTROGEN, GESTAGEN)

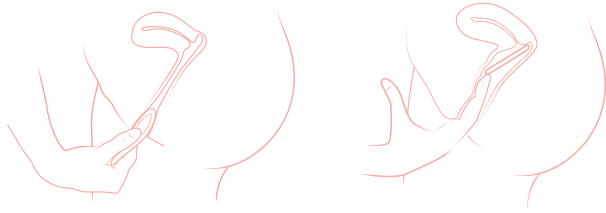
Diese Verhütungsmittel kombinieren zwei Hormone, Östrogen und Gestagen. Diese Hormone verhindern den Eisprung und verändern die Gebärmutter Schleimhaut. Sie verdicken auch den Schleim im Gebärmutterhals. So wird verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter aufsteigen können. In der Regel werden diese Verhütungsmittel während drei Wochen angewendet, darauf folgt eine Woche Pause. In dieser Zeit setzt eine Blutung ein, ähnlich wie die Menstruation. Auch in dieser Pause sind Sie vor einer Schwangerschaft geschützt. Aber nur, wenn Sie nach der Pause rechtzeitig mit einer neuen Packung beginnen. Diese Methoden werden von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben.

Pille (Kombinationspille)

Die Pille muss jeden Tag ungefähr zur selben Zeit eingenommen werden. Die Hormone werden über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Die meisten Pillenpackungen enthalten 21 Pillen (oder 22 oder 24). Ist die Packung aufgebraucht, folgt eine Pause von 7 Tagen (oder 6 oder 4). Nach den pillenfreien Tagen mit der nächsten Packung beginnen, auch wenn die Blutung noch nicht aufgehört hat.

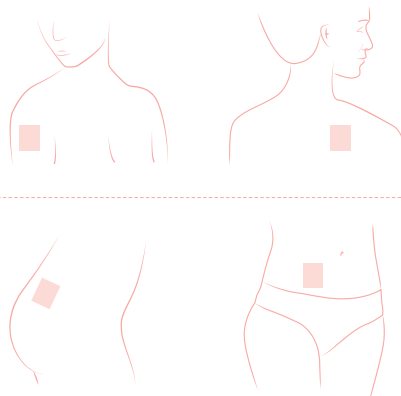
Vaginalring

Der flexible Ring (54 mm Durchmesser) wird von der Frau in die Scheide eingeführt und nach drei Wochen wieder entfernt. Die Hormone werden durch die Schleimhaut der Scheide aufgenommen. Nach der Pause mit einem neuen Ring beginnen, auch wenn die Blutung noch andauert. Den Ring immer am gleichen Wochentag und zur selben Zeit einführen oder entfernen.



Verhütungspflaster

Während drei Wochen wird jede Woche ein neues Pflaster auf die Haut geklebt. Die Hormone werden über die Haut aufgenommen. Nach drei Wochen folgen sieben Tage ohne Pflaster. Nach der Pause mit einem neuen Verhütungspflaster beginnen, auch wenn die Blutung noch andauert. Die Pflaster immer am gleichen Wochentag und zur selben Zeit anbringen oder entfernen.



ANDERE HORMONELLE VERHÜTUNGSMITTEL (GESTAGEN-ONLY)

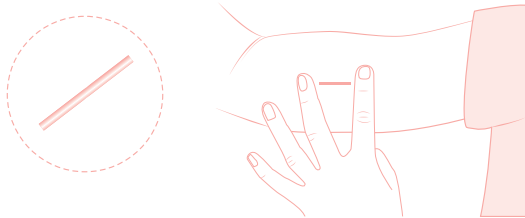
Diese Verhütungsmittel enthalten nur ein Hormon, ein Gestagen. Gestagene unterdrücken den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Spermien nicht in die Gebärmutter aufsteigen können. Diese Verhütungsmittel verändern das Blutungsmuster. Die Blutung kann ganz ausbleiben oder unregelmässig werden, solange diese Methode angewendet wird. Diese Verhütungsmittel sind bei einer Ärztin oder einem Arzt erhältlich.

Gestagenpille

Diese Pille wird jeden Tag ungefähr zur selben Zeit, ohne Unterbruch eingenommen. Wenn eine Packung fertig ist, beginnt man sofort mit der nächsten, ohne eine Pause zu machen.

Hormonstäbchen (Implantat)

Das biegsame Stäbchen aus Kunststoff ist vier Zentimeter lang und misst zwei Millimeter im Durchmesser. Die Ärztin oder der Arzt legt es nach einer lokalen Betäubung unter die Haut an der Innenseite des Oberarms. Das Stäbchen schützt während dreier Jahre vor einer Schwangerschaft.



Dreimonatsspritze

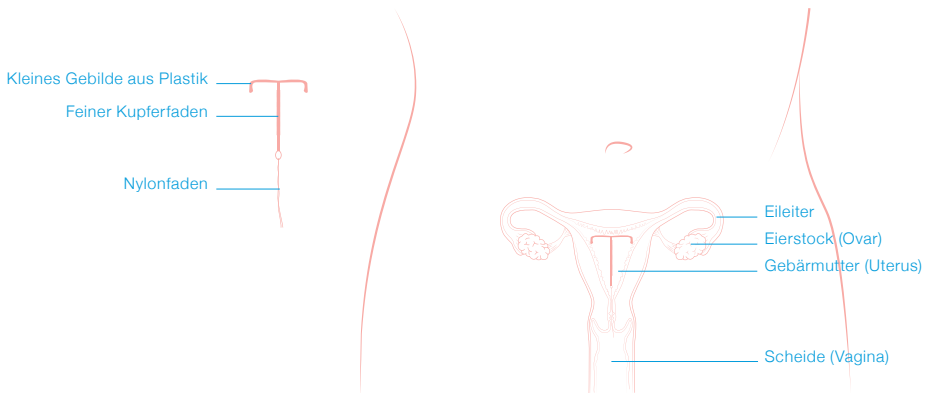
Dieses Verhütungsmittel wird alle drei Monate in den Gesässmuskel gespritzt. Es gibt auch eine Methode, bei der das Mittel in die Haut vom Bauch oder vom Oberschenkel gespritzt wird. Die Injektionen dürfen nur von ärztlich oder pflegerisch ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt werden. Manchmal dauert es nach Absetzen des Hormons länger, bis eine Frau wieder schwanger werden kann.

SPIRALEN

Eine Spirale ist etwa drei Zentimeter lang und wird durch eine Ärztin oder einen Arzt während einer gynäkologischen Konsultation in die Gebärmutter eingelegt. Dies geschieht meist während der Menstruation. Mithilfe von Fäden, die aus dem Gebärmutterhals in die Scheide ragen, kann die Spirale leicht wieder entfernt werden. Je nach Modell können Spiralen zwischen drei und fünf Jahren in der Gebärmutter belassen werden, einige sogar zehn Jahre. Es gibt Kupferspiralen und Hormonspiralen. Beide wirken lokal in der Gebärmutter.

Kupferspirale

Diese verhütet eine Schwangerschaft mittels der Wirkung des Kupfers auf die Gebärmutterschleimhaut und auf die Spermien. Sie kann die Blutungen verstärken und verlängern.



Hormonspirale

Diese enthält das Hormon Gestagen. Dieses verhindert eine Schwangerschaft, indem der Aufbau der Schleimhaut in der Gebärmutter unterdrückt und der Schleim im Gebärmutterhals verdickt wird. Die Blutung kann ganz ausbleiben, schwächer oder unregelmässig werden, solange sich die Spirale in der Gebärmutter befindet.

ANDERE METHODEN

Diaphragma

Das Diaphragma oder Scheidenpessar ist eine weiche, kuppelförmige Membrane aus Gummi oder Silikon mit einem verstärkten Rand. Es gibt verschiedene Grössen. Die Frau führt das Diaphragma vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide ein. Bei richtiger Lage bedeckt das Diaphragma den Gebärmutterhals. So können keine Spermien in die Gebärmutter aufsteigen. Das Diaphragma wird zusammen mit einem Spermizid benutzt (Creme oder Gel, das die Spermien unbeweglich macht).

Um die richtige Grösse festzustellen und die richtige Anwendung zu üben, ist eine Beratung bei einer Ärztin, einem Arzt, einer Hebamme oder einer anderen dafür ausgebildeten Fachperson nötig. Das Diaphragma ist – auf Bestellung – in der Apotheke erhältlich. Es kann während zwei bis drei Jahren wiederverwendet werden.



Es gibt auch Portiokappen. Diese werden direkt auf den Gebärmutterhals aufgesetzt. Sie funktionieren ähnlich wie das Diaphragma.

Symptothermale Methode

Diese Methode basiert auf der Beobachtung des Zyklus und der Zeichen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch die Frau: Sie umfasst die Messung der Körpertemperatur und die Untersuchung des Schleims aus dem Gebärmutterhals sowie andere Zeichen wie die Konsistenz und die Lage des Gebärmutterhalses. Diese Kenntnisse sind auch von Nutzen, wenn eine Schwangerschaft erwünscht ist, um die fruchtbare Phase zu bestimmen. Während der fruchtbaren Zeit kann das Paar eine andere Verhütungsmethode anwenden oder auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Die Motivation beider Partner sowie Beratung und Schulung durch eine Fachperson erhöhen die Zuverlässigkeit der symptothermalen Methode. Wenden Sie sich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit oder an eine Hebamme.

UN SICHERE PRAKTIKEN

Die folgenden Praktiken und Mittel sollten nicht angewendet werden, wenn eine Schwangerschaft nicht erwünscht ist oder davon abgeraten wird. Sie sind nicht zuverlässig genug.

- Knaus-Ogino-Methode, auch «Tage zählen» oder «Kalendermethode» genannt
- Coitus interruptus, auch genannt «Aufpassen» oder «Sich zurückziehen» (vor dem Samenerguss)
- Spermizide (ausser in Kombination mit einem Diaphragma oder Kondom)
- Scheidenspülung, auch Scheidendusche genannt

STERILISATION DER FRAU UND DES MANNES

Die Sterilisation ist die einzige definitive Methode. Die Sterilisation ist für Personen geeignet, die keine Kinder mehr haben möchten. Sie wird auch nicht von der Krankenversicherung übernommen.

Sterilisation der Frau

Bei der Sterilisation der Frau (Tubenligatur) werden die beiden Eileiter durch einen chirurgischen Eingriff unterbunden. So ist eine Befruchtung der Eizelle nicht mehr möglich. Das Sexualleben, die Hormonproduktion und der Zyklus der Frau bleiben unverändert.

Sterilisation des Mannes

Bei der Sterilisation des Mannes (Vasektomie) werden beide Samenleiter mit einem kleinen chirurgischen Eingriff unterbrochen. Im Samenerguss (Ejakulat) befinden sich nach ungefähr drei Monaten keine Samenzellen mehr. Das Sexualleben, die Hormonproduktion und der Samenerguss (Ejakulation) werden nicht beeinflusst.

NOTFALLVERHÜTUNG

Nach ungeschütztem oder ungenügend geschütztem Geschlechtsverkehr kann Notfallverhütung eine Schwangerschaft verhindern. Insbesondere nach einer Verhütungspanne mit dem Kondom, bei Vergessen der Pille oder nach sexueller Gewalt. In der Schweiz gibt es verschiedene Möglichkeiten von Notfallverhütung. Je schneller Sie reagieren, umso grösser ist die Chance, eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Die Wirkung ist innerhalb der ersten 24 Stunden am besten.

Hormonelle Notfallverhütung

Rezeptfrei erhältlich in allen Apotheken, bei vielen Fachstellen für sexuelle Gesundheit, bei einer Ärztin oder einem Arzt. Je nach Wirkstoff bis spätestens 72 Stunden bzw. 120 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr.

Spirale danach

Einlage einer Kupferspirale durch eine Ärztin oder einen Arzt bis spätestens 120 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr.

SEXUELL ÜBERTRAG- BARE INFEKTIONEN

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) werden vor allem durch ungeschützte sexuelle Kontakte übertragen. Zum Beispiel bei Vaginal- oder Analsex, Oralsex oder beim gemeinsamen Gebrauch von Sexspielzeugen. Manche STI können auch beim direkten Kontakt mit Schleimhäuten oder von Haut zu Haut übertragen werden. Einzelne davon auch auf anderem Weg, zum Beispiel während der Schwangerschaft oder bei der Geburt von der Mutter auf das Kind sowie auch beim Stillen. Ebenso bei Drogenkonsum durch den gemeinsamen Gebrauch von Spritzen, Nadeln oder Schnupfröhrchen. Die Geschlechtsorgane, aber auch andere Körperteile können von Infektionen betroffen sein.

Auch HIV (Humanes Immundefizienz-Virus) ist sexuell übertragbar. Am häufigsten wird HIV bei Penetration ohne Kondom übertragen. Aber auch bei Schwangerschaft, Geburt oder Stillen, sowie beim intravenösen Drogenkonsum, wenn Spritzen getauscht werden. Das HI-Virus schwächt das Immunsystem und verhindert, dass sich dieses gegen Infektionen und andere Krankheiten wehren kann. Nach Jahren (möglicherweise ohne Beschwerden) können verschiedene Krankheiten ausbrechen. Dieses Stadium der HIV-Infektion heisst Aids. Eine Infektion mit dem HI-Virus ist noch nicht heilbar. Medikamente können die Entwicklung von Krankheiten verhindern, müssen aber lebenslang eingenommen werden.

Die Krankheitserreger, die STI verursachen können, sind:

- Bakterien: Chlamydien, Gonorrhoe (Tripper), Gardnerellen, Syphilis
- Viren: HIV (Aids), HPV (Humane Papillomaviren), Herpes, Hepatitis A, B und C
- Pilze und Parasiten

Bei frühzeitigem Erkennen können die meisten Infektionen behandelt werden. Unbehandelt können STI schwerwiegende Folgen haben, zum Beispiel Unfruchtbarkeit oder Krebs. Wer eine Infektion hat und sie nicht behandelt, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken.

SICH UND ANDERE SCHÜTZEN

Den besten Schutz vor der Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen bietet Safer Sex, das heisst:

- Bei eindringendem Geschlechtsverkehr, vaginal oder anal, immer Kondom oder Frauenkondom verwenden.
- Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch.

Impfungen gibt es gegen Hepatitis A und B sowie gegen einige HP-Viren. Der Hepatitis-B-Virus ist hoch ansteckend. Die Impfung bietet einen wirksamen Schutz und wird sowohl Knaben wie Mädchen grundsätzlich am Ende der Schulzeit empfohlen, kann aber in jedem Alter vorgenommen werden. Die HPV-Impfung wird allen Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren empfohlen (Schutz vor Gebärmutterhalskrebs), kann aber auch später gemacht werden. Seit 2015 wird die Impfung auch Knaben und jungen Männern von 11 bis 26 Jahren empfohlen.

ANZEICHEN FÜR SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFESTIONEN

HIV und andere STI können auch ohne Symptome verlaufen. Auch wenn keine Symptome vorhanden sind, kann eine Infektion ansteckend sein.

Bei diesen Anzeichen abklären, ob es sich um eine sexuell übertragbare Infektion handelt:

- ungewöhnlicher Ausfluss oder ungewöhnliche Blutungen aus der Scheide, der Harnröhre oder aus dem After (Darmausgang)
- Brennen, Juckreiz oder Schmerzen im Genital- und Analbereich oder in der Harnröhre
- Geschwüre, Bläschen, Hautveränderungen im Genital- und Analbereich, am oder im Mund
- Schwellungen der Lymphknoten in der Leistengegend
- Grippe-symptome nach ungeschütztem Sexualkontakt

Hat sich jemand mit HIV angesteckt, vermehren sich die Viren in der ersten Zeit sehr stark. Dies kann zu grippeähnlichen Symptomen führen (zum Beispiel Fieber, vergrößerte Lymphdrüsen, starke Müdigkeit). Dies nennt man die Primoinfektion. In dieser Zeit besteht ein sehr hohes Übertragungsrisiko des HI-Virus. Diese Phase kann jedoch auch ohne Symptome verlaufen.

TESTS UND THERAPIEN

Wenn Sie Anzeichen einer Infektion feststellen oder wenn Sie befürchten, sich angesteckt zu haben, wenden Sie sich rasch an eine Ärztin, einen Arzt oder an eine Beratungsstelle. Diese klären ab, welche Tests und Therapien in Ihrer Situation empfohlen werden. Befolgen Sie die Test- und Therapieempfehlungen. Schützen Sie Ihre Partnerinnen und Partner davor, sich mit dieser Infektion anzustecken. Sprechen Sie darüber. Machen Sie gemeinsam die empfohlenen Tests und Therapien.

Lassen Sie sich nach einer Risikosituation testen, auch wenn Sie keine Anzeichen einer Infektion haben. Je nach vermuteter Infektion werden Tests mit Urin, Blut oder mittels Abstrichen durchgeführt.

Einen Risikocheck und Adressen von Teststellen finden Sie auf www.lovelife.ch. Sie können sich auch bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit informieren.

HIV-TEST (AIDSTEST)

Der HIV-Test kann eine Infektion drei Monate nach einer Risikosituation nachweisen. Der Test kann anonym gemacht werden. Ein HIV-Test darf nur mit Ihrer Erlaubnis durchgeführt werden.

HIV-NOTFALLBEHANDLUNG INNERT 48 STUNDEN (PEP)

Diese Behandlung kann das Risiko, sich mit HIV anzustecken, deutlich senken. Die Behandlung wird zum Beispiel empfohlen, wenn Sie ungeschützten sexuellen Kontakt mit einer (wahrscheinlich) HIV-positiven Person hatten, auch nach sexueller Gewalt. Kontaktieren Sie unverzüglich eine Klinik in Ihrer Region.

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

SCHWANGERSCHAFTSTEST

Wenn Sie glauben, schwanger zu sein, können Sie nach Ausbleiben der Menstruationsblutung einen Schwangerschaftstest machen. Mit dem Test kann festgestellt werden, ob der Urin Schwangerschaftshormone enthält. Einen Schwangerschaftstest können Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei Fachstellen für sexuelle Gesundheit machen lassen. Der Test ist auch in Apotheken, Drogerien, Kaufhäusern und Automaten erhältlich.

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Wenn Sie während der Schwangerschaft oder bei Kinderwunsch Fragen zu der rechtlichen Situation, der Arbeit, Versicherungen, Gesundheit, Budget, Partnerschaft usw. haben, wenden Sie sich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt, die Beratungen sind kostenlos.

Gehen Sie regelmässig zur Schwangerschaftskontrolle bei Ihrer Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt oder einer Hebamme. Eine Hebamme kann Ihre Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Ernährung und Pflege des Kindes beantworten. Sie macht auch Hausbesuche.

Sie können alleine oder zusammen mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Es gibt auch Kurse spezifisch für Migrantinnen.

VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN

Es gibt die Möglichkeit, während der Schwangerschaft vorgeburtliche Tests (Pränataldiagnostik) durchzuführen. Diese Tests zielen auf die Entdeckung von Fehlbildungen oder Erkrankungen beim Fötus. Dazu gehören die Ultraschalluntersuchung, aber auch andere Untersuchungen und Bluttests. Ärzte und Ärztinnen sind verpflichtet, Sie darüber aufzuklären, bevor ein vorgeburtlicher Test durchgeführt wird. Sie haben das Recht, zu entscheiden, welche Tests durchgeführt werden sollen und welche nicht. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Fachstellen für sexuelle Gesundheit können Sie bei Entscheidungen zu vorgeburtlichen Untersuchungen und in schwierigen Situationen beraten und begleiten.

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, können Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Klären Sie vor der Behandlung ab, welche Kosten von der Krankenversicherung übernommen werden und welche Behandlungen Sie selber bezahlen müssen.

GEBURT

Die Geburt kann in einem Spital, einem Geburtshaus oder auch zu Hause mit einer Hebamme stattfinden. In der Schweiz werden die meisten Kinder vaginal geboren. Eine Geburt per Kaiserschnitt kann geplant oder in medizinischen Notfällen durchgeführt werden. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, können Sie selber wählen, wo und wie Ihr Kind zur Welt kommen soll. Informieren Sie sich vor der Geburt bei Ihrer Krankenversicherung bezüglich der Kostenübernahme, wenn die Geburt in einem anderen Kanton stattfinden soll.

Sie können wählen, wer Sie zur Geburt begleitet: Ihr Partner, Ihre Partnerin, Familienangehörige, eine Freundin oder ein Freund usw. Während der Geburt werden Sie von erfahrenen Hebammen unterstützt und betreut, unabhängig davon, ob Sie alleine oder in Begleitung sind.

NACH DER GEBURT

Stillen

Eine Hebamme oder eine Stillberaterin kann Sie bei Fragen oder Problemen beraten, auch bei der Entscheidung für oder gegen das Stillen. Ebenso die Mütter- und Väterberatung. Manche Spitäler haben eine Notfallnummer für stillende Frauen.

Partnerschaft und Sexualität

Eine Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis. Es dauert einige Zeit, bis sich die Frau von der Geburt erholt. Die Bedürfnisse des Kindes stehen plötzlich im Vordergrund, dadurch gibt es weniger Zeit für sich selber oder für die Partnerschaft. Die sexuellen Bedürfnisse können sich verändern. Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin darüber. Sex mit Penetration ist möglich, sobald sexuelle Lust da ist, keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, und wenn eventuelle Verletzungen von der Geburt oder vom Kaiserschnitt auf gutem Weg zur Heilung sind.

VERHÜTUNGSMETHODEN WÄHREND DER STILLZEIT

- Kondome für den Mann und die Frau
- Gestagenhaltige Verhütungsmittel (zum Beispiel Gestagenpille, Hormonstäbchen, Dreimonatsspritze)
- Spiralen (ab 6 Wochen nach der Geburt)
- Diaphragma (ab 3 Monaten nach der Geburt)

Verhütung

Wenn Sie nicht sofort wieder schwanger werden möchten, ist es wichtig, nach der Geburt über die passende Verhütungsmethode nachzudenken. Es ist möglich, einen Eisprung zu haben und schwanger zu werden, bevor Ihre Menstruationsblutung wieder einsetzt, und

auch während der Stillzeit. Sie können darüber bei der Nachkontrolle nach der Geburt mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt sprechen.

Postnatale Depression

Aus Erschöpfung und Schlafmangel kann sich nach der Geburt eine Depression entwickeln. Dann ist es wichtig, Entlastung zu organisieren und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch Partner oder Partnerinnen können Anzeichen von Erschöpfung zeigen. Hilfe bekommen Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, in der Mütter- und Väterberatung, bei Hebammen und Fachstellen für sexuelle Gesundheit.

KRANKENVERSICHERUNG

Sämtliche Kosten für die Schwangerschaftskontrollen bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer Hebamme sowie die Kosten für Geburt und Nachkontrolle werden vollständig von der Krankenversicherung übernommen. Sie haben Anspruch auf eine bestimmte Anzahl von Hausbesuchen durch eine Hebamme bis 56 Tage nach der Geburt sowie auf drei Stillberatungen.

MUTTERSCHAFTSURLAUB UND MUTTERSCHAFTSENTSCHÄDIGUNG

Nach der Geburt haben Frauen Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung für vierzehn Wochen, wenn Sie vor der Geburt während mindestens neun Monaten im Sinne des AHV-Gesetzes versichert waren. Sie bekommen 80% Ihres Lohnes.

KANTONALE MUTTERSCHAFTSBEITRÄGE

In manchen Kantonen werden nach der Geburt Leistungen an berechnete Eltern entrichtet. Erkundigen Sie sich bei den sozialen Diensten in Ihrem Kanton oder bei den Fachstellen für sexuelle Gesundheit.

SCHWANGERSCHAFTS- ABBRUCH

Wenn Sie schwanger sind und die Schwangerschaft nicht fortsetzen können oder wollen, wenden Sie sich umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit. Dort finden Sie Fachpersonen, die Ihnen zuhören, Sie unterstützen und informieren.

METHODEN

Eine Schwangerschaft kann durch die Einnahme von Medikamenten oder durch einen chirurgischen Eingriff beendet werden. Die Wahl der Methode hängt vom Wunsch der schwangeren Frau, von der Dauer der Schwangerschaft und von bestehenden Krankheiten oder Risiken bei der Frau ab.

Der Schwangerschaftsabbruch ist eine medizinische Pflichtleistung und wird nach Abzug von Franchise und Selbstbehalt von der Krankenversicherung bezahlt.

Nach einem Schwangerschaftsabbruch können Sie sofort wieder schwanger werden. Wenden Sie eine wirksame und für Sie angepasste Verhütungsmethode an, wenn Sie eine Schwangerschaft verhindern möchten.

SCHWEIZER GESETZGEBUNG

Nach Schweizer Gesetzgebung kann eine Frau eine Schwangerschaft in den ersten zwölf Wochen ab Beginn der letzten Menstruation abbrechen. Die Entscheidung liegt bei der Frau, auch wenn sie unter 16 Jahre alt ist. Ein Schwangerschaftsabbruch nach der zwölften Schwangerschaftswoche ist legal, wenn die körperliche oder psychische Gesundheit der Frau gefährdet ist. Die Ärztin oder der Arzt hat die Aufgabe, diese Gefahr zu beurteilen und eine Entscheidung zu treffen.

Junge Frauen unter 16 Jahren müssen sich an eine spezialisierte Beratungsstelle wenden. In den meisten Kantonen sind dies Fachstellen für sexuelle Gesundheit und/oder der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst.

AUSKUNFT UND HILFE

Sie und Ihre Vertrauenspersonen haben das Recht auf kostenlose und vertrauliche Beratung bei einer ungeplanten Schwangerschaft. Die kantonal anerkannten Fachstellen für sexuelle Gesundheit und Familienplanung sind dazu da, Sie zu informieren, zu unterstützen und zu beraten. Auch kurzfristige Beratungen sind möglich. Sie haben die Möglichkeit, mit einer Beraterin, einem Berater über Ihre Situation nachzudenken, Ihre Gefühle, Zweifel und Bedürfnisse auszudrücken, unabhängig von Ihrer getroffenen Entscheidung und so oft Sie dies wünschen.

- Sie bekommen Hilfe bei den notwendigen Schritten für den Abbruch oder das Austragen der Schwangerschaft oder wenn Sie das Kind zur Adoption freigeben möchten.
- Sie erhalten Informationen zum Schwangerschaftsabbruch und über private und öffentliche Hilfen beim Austragen der Schwangerschaft.
- Falls gewünscht, können Sie Beratung und Begleitung nach dem Schwangerschaftsabbruch in Anspruch nehmen.
- Sie können sich zu verschiedenen Verhütungsmethoden und zur Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen beraten lassen.

IMPRESSUM

Herausgeberin

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
Marktgasse 36, CH-3011 Bern, +41 31 311 44 08
Rue St-Pierre 2 / CP 1229, CH - 1001 Lausanne, +41 21 661 22 33
info@sexuelle-gesundheit.ch
www.sexuelle-gesundheit.ch
Projektverantwortung: Christine Guckert, Christine Sieber
Projektbegleitung: Elise Lichtenstern

Diese und weitere Broschüren sind (gratis) in unserem Shop erhältlich:
www.sexuelle-gesundheit.ch/shop

Textredaktion

Nadia Lehnhard, Fachperson Sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung,
Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, St. Gallen

Fachliche Begleitung

Julie Deschamps, Beraterin zu sexueller Gesundheit, Vorstand ARTCOSS
Anne-Marie Nendaz, Beraterin zu sexueller Gesundheit, Vorstand ARTCOSS
Sara Schmid, Fachperson Sexuelle Gesundheit in Bildung und Beratung, Vorstand faseg

Fachlektorat

Adeline Quach, verantwortliche Ärztin, Profa – Consultation de santé sexuelle, Renens

Grafik

henrygehtzummond.ch

Illustrationen

Clément Bonnetin
Pauline Martinet

2. Auflage 2018

© SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

In Zusammenarbeit mit



Mit freundlicher Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit, nationales Programm Migration und Gesundheit, und der Loterie Romande.

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera
