jung+spitz

jung + spitz

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention

»facts

... richtig aufgeklärt!

facts im fokus

Die Sexualität begleitet uns durch unser ganzes Leben. Sie ist ein bedeutendes und vitales Thema in all unseren Lebensphasen. Mit dem Wertewandel der letzten Jahrzehnte, gerade auf dem Gebiet der Sexualität, stehen wir heute vor neuen Fragen und grossen Herausforderungen, denn es kann nicht mehr von allgemein akzeptierten Werten und Normen ausgegangen werden. Die Präsenz von Sexualität in den Medien, veränderte Beziehungs- und Lebensformen, die Aufweichung des Verständnisses für Männlichkeit und Weiblichkeit und die zunehmende Migrationsbewegung sind alles Faktoren, die bei den Jugendlichen wie auch bei den Erwachsenen oft zur Verunsicherung führen.

Unsere Zielsetzung ist die sexuelle Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu fördern und die Jugendlichen zu befähigen, eigenverantwortlich für ihre sexuelle Gesundheit zu sorgen und das Bewusstsein für Verantwortung und Respekt sich selbst und anderen gegenüber zu fördern.

Impressum

Wir danken der Firma Bayer HealthCare **für die Zurverfügungstellung des Bildmaterials.**

Herausgeberin: ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Auflage: 3. Auflage 2018-2019
copyright: by ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention

Inhaltsverzeichnis

» Intro 3 » Der Mann 4 » Die Frau 5 » Verhütungsmittel 7

» Pearl Index 8 » Pille 9 » Gestagenpille 10 » Vaginalring 11

» Hormonpflaster 12 » Hormonspirale 13 » Hormonimplantat 14 » 3-Monatsspritze 15 » Pille danach 16 » Kupferspirale 17

» Kondom 18 » Femidom 19 » Chemische Verhütungsmethoden 20

» Natürliche Methoden 21 » Sterilisation 22

» Sexuell übertragbare Krankheiten 23 » Bakterien 25

» Viren 26 » HIV-Infektion / Aids 27 » Hepatitis B / C 28

» Parasiten 29 » Recht & Strafgesetz 30 » Der 1. Besuch beim Frauenarzt /-ärztin 32

Intro

Die Pubertät ist für die meisten Jugendlichen eine ‚stürmische' Zeit, innerlich wie auch äusserlich. Die Auseinandersetzung mit den körperlichen und seelischen Veränderungen und die Suche nach Ablösung und Autonomie ist für viele Jugendliche eine grosse Herausforderung. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, mit Freundschaft, Liebe und Sexualität ist in dieser Zeit von zentralem Interesse. Die heutigen Möglichkeiten, den eigenen Weg in der Sexualität zu finden und zu gestalten, bedingt aber auch, dass die Eigenverantwortung für die Sexualität schon früh übernommen werden muss. Dies stellt für viele junge Frauen und Männer eine Überforderung dar. Leitlinien und Orientierung fehlen weitgehend.

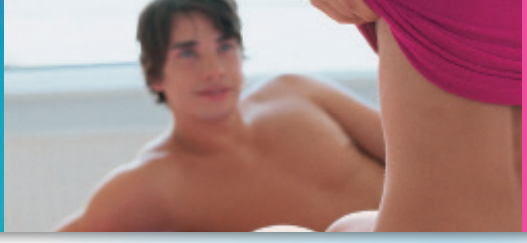
Sex und Liebe ist einfach etwas Schönes. Und jeder kann für sich selber entscheiden wie und mit wem er dies teilen und leben möchte. Doch die grosse Frage ist – kann man das überhaupt lernen?
Ja, man kann – indem man sich mit dem Thema befasst und wichtige Fakten kennt – man sollte über wichtige Dinge wie Verhütung, sexuelle Gesundheit und Funktionsweise des Körpers Bescheid wissen. Ein bisschen Theorie kann nicht schaden!

Diese Broschüre kann Euch dabei helfen!

Claudia Kälin-Treina
ckt gmbh
Gesundheitsförderung + Prävention

Dr. med. Patrick Rittmann
Zuger Kantonsspital
Stv. Chefarzt Frauenklinik

Didi Liebold
Fit4Love
Sexualpädagoge HSA

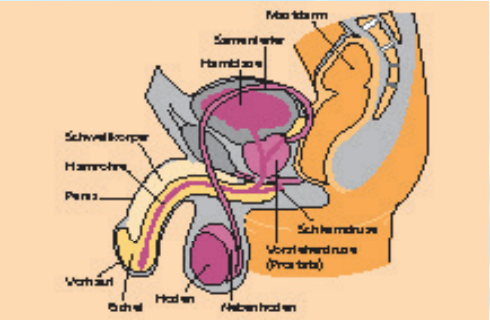


Der Mann

Bei den meisten Jungs setzt die Pubertät zwischen dem 12. und dem 15. Lebensjahr ein. Im Gehirnzentrum werden zu Beginn der Pubertät stimulierende Hormone freigesetzt. Das wichtigste männliche Sexualhormon heisst Testosteron und wird vor allem in den Hoden produziert und ermöglicht die Spermienproduktion. Es beeinflusst auch den Sexualtrieb, das Körperwachstum, die Muskelentwicklung, das Wachstum der Körperbehaarung, die Stimme und die Dicke der Haut. Die Sexualhormone verändern auch dein Wesen – nicht nur der Körper verändert sich – sondern auch dein Verhalten!

Als abgeschlossen kann man die Pubertät bei den Burschen mit etwa 18 bis 22 Jahren bezeichnen.

Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Vorsteherdrüse (Prostata), Harnröhre und Penis.

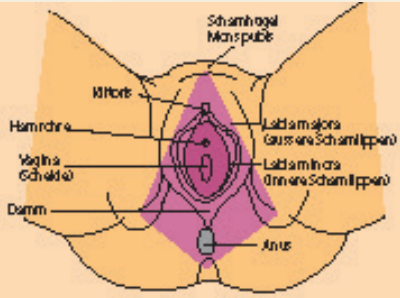


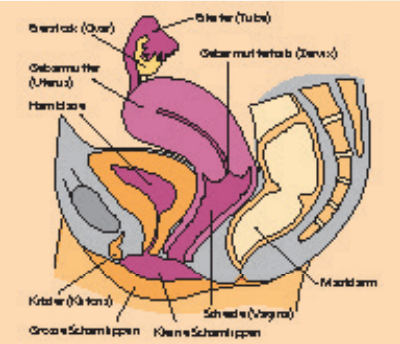
Während der Hodenentwicklung entstehen unter dem Einfluss von Hormonen die Samenzellen. Ungefähr mit 14 Jahren – die Schwankungen reichen allerdings von 11 bis 17 – erfolgt die erste Absonderung von Samenzellen. Dies geschieht zunächst unbewusst während des Schlafes – daher der Ausdruck «feuchte Träume». Nächtliche Samenergüsse sind ein deutliches Zeichen dafür, dass man körperlich langsam zum Mann wird. Ab dem Zeitpunkt des ersten Samenergusses ist man prinzipiell zeugungsfähig.

Die Frau

Die Pubertät beginnt meistens zwischen 9 und 12 Jahren. In dieser Zeit werden die Geschlechtsorgane aktiv. Die Sexualhormone steuern das Wachstum der Brust, der Eierstöcke und der Gebärmutter. Der Körper produziert nun auch mehr Schweiss und auch der Körpergeruch verändert sich. Stimmungsschwankungen und Hautunreinheiten sind in dieser Zeit völlig normal. Bis der Körper ausgewachsen ist, dauert es seine Zeit und diese erlebt jedes Mädchen anders.

Dein Körper wird reif, ein Kind zu bekommen. Mit ca. 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen. Dein Körper ist ausgewachsen.



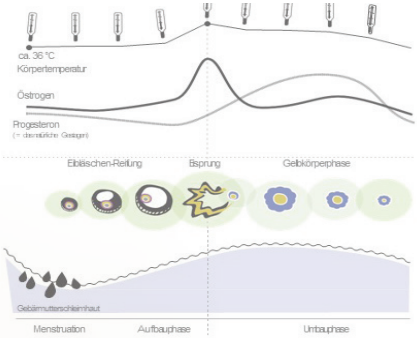


Man unterscheidet zwischen den inneren und äusseren Geschlechtsorganen:

- äussere Geschlechtsorgane: grosse und kleine Schamlippen, die Klitoris und der Scheidenvorhof
- innere Geschlechtsorgane: Scheide (Vagina), Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke

Der Zyklus der Frau

Die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung wird Zyklus genannt. In der Regel geht man von ca. 28 Tagen aus. Zykluslängen von 21 bis 35 Tagen gelten als normal. Etwa am 14. Tag nach dem ersten Tag der Blutung findet der Eisprung (Ovulation) statt. Das Ei wird dann vom Eileiter aufgenommen und während den nächsten Tagen in Richtung Gebärmutter transportiert. Zu Beginn der Fruchtbarkeit kann der Zyklus noch sehr unregelmässig sein.



Fruchtbare Tage

Es ist nicht einfach die fruchtbaren Tage zu berechnen. Entscheidend ist der Eisprung! Eine Samenzelle kann bis zu fünf Tage im weiblichen Körper auf die Eizelle warten. Nach dem Eisprung bleibt das Ei während 24 Stunden befruchtungsfähig. Das heisst, dass auch ein Geschlechtsverkehr, der mehrere Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat, zu einer Schwangerschaft führen kann!

Verhütungsmittel

Welche Verhütungsmethode passt zu mir?
Deine Ärztin / Arzt berät dich bei der Wahl der möglichen Methoden. Die Entscheidung, welches Verhütungsmittel das Beste ist, hängt von vielen Faktoren ab. Das Alter, die persönliche Situation, religiöse Überzeugungen, die Einstellung zum Körper und die Gesundheit spielen eine Rolle. Keine Methode ist hundertprozentig sicher und gleichzeitig frei von Nebenwirkungen!

Unterscheidung der Verhütungsmittel in:

Hormonelle Verhütung

Die meisten Verhütungsmittel enthalten synthetische Sexualhormone, die in ihrer Wirkung den körpereigenen Östrogenen und Gestagenen ähnlich sind!
Kombinierte Pille, Gestagenpille, Drei-Monatsspritze, Vaginalring, Hormonpflaster, Hormonimplantat, Hormonspirale

Mechanische Methoden (Barriere-Methode)

Diese Verhütungsmethode bildet eine Barriere für Spermien; d.h. es gibt kein Durchkommen für die Spermien.
Kondom, Femidon

Chemische Verhütung

Sie enthalten Substanzen, welche die männlichen Samenfäden abtöten.
Vaginalzäpfchen, Schaum, Schwämmchen, Scheidenzäpfchen

Natürliche Verhütung

Anhand der Körpertemperatur und der Veränderung der Schleimstruktur in der Scheide werden die fruchtbaren Tage im Zyklus ermittelt.
Themperatur-Methode, Kalender-Methode, Coitus Interruptus

Sterilisation

Die Eileiter, resp. Samenleiter werden operativ unterbrochen.

Pearl Index (Versagerquote)

Begründer des Pearl Index ist der amerikanische Biologe Raymond Pearl. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen mit regelmässigem Geschlechtsverkehr während einem Jahr schwanger werden, obwohl sie eines der Verhütungsmittel verwenden.

Ein Beispiel: sind zwei Frauen von 100 innerhalb eines Jahres schwanger geworden, so ergibt dies einen Pearl Index von 2.

Zuverlässigkeit	Methode	Versagerquote*
Sehr hohe Zuverlässigkeit	Sterilisation der Frau	0.1[1]
	Sterilisation des Mannes	0.1[1]
	Hormonabgebende Spirale (IUS)	0.15[2]
	Kombinierte Pille	0.1 bis 1.1[1]
	Kupferspirale	0.2–0.8[3,4]
	Dreimonatsspritze	0.3[5]
	Gestagen-Implantat	0.3[1]
	Gestagenpille	0.4[1]
	Mini-Pille	0.5 bis 3[1]
	Vaginalring	0.6[2]
	Hormonpflaster	0.88[6]
	Symptothermale Methode	1.8[7]
	Temperaturmethode	3[7]
	Kondom (Mann)	3 bis 12[1]
	Coitus Interruptus	4 bis 19[1]
	Kondom (Frau)	5 bis 21[1]
	Scheidendiaphragma mit spermizider Creme/Gel	6 bis 18[1]
	Knaus-Ogino	9 bis 30[1]
	Keine	85[1]
Sehr unzuverlässig		

Sicherheit
sehr hoch

9

Pille (kombiniert)

Wirkung
- der Eisprung wird unterdrückt
- der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt

Vorteile
- sehr hohe Sicherheit
- gute Akzeptanz
- keine Vorbereitung vor Sex
- regelmässiger Zyklus
- häufig schwächere, kürzere und weniger schmerzhafte Monatsblutungen
- keine Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit nach Absetzen
- bei gewissen Pillen positiver Effekt für die Haut
- geringeres Risiko für Krebskrankheiten (Eierstock und Gebärmutter)

Nachteile
- tägliche Einnahme erforderlich
- mögliche unerwünschte Begleiterscheinungen wie Brustspannen, Übelkeit, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Nervosität, Akne
- mögliche Gewichtszunahme
- selten Thromboserisiko

geeignet für:
- Frauen bis 50 Jahre alt
- eignet sich sehr gut als erste Methode der Empfängnisverhütung

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

10

Gestagenpille
(nur Gestagenhormon, kein Östrogen)

Wirkung
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt
- der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können
- der Eisprung wird verhindert

Vorteile
- Einnahme bei Östrogen-Unverträglichkeit oder Risikosituationen möglich
- Einnahme während Stillzeit möglich

Nachteile
- unregelmässige und z.T. lang andauernde Blutungen möglich
- Ausbleiben der Blutungen möglich

geeignet für:
- Mütter, z.B. in der Stillzeit
- thrombosegefährdete Frauen
- während der Stillzeit

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

Vaginalring

Der Kunststoffring wird zu Beginn des Zyklus in die Scheide eingelegt. Nach drei Wochen wird der Ring für eine Woche entfernt, damit es zur Blutung kommen kann.

Wirkung
- der Eisprung wird gehemmt
- der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt

Vorteile
- hohe Sicherheit
- kein tägliches «Drandenken»
- kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall
- konstante tiefere Hormondosis

Nachteile
- gleiche Begleiterscheinungen wie kombinierte Pille
- Ausstossen des Rings möglich, sehr selten
- mögliche Scheidenentzündungen
- teilweise Spüren des Rings während des Verkehrs (Fremdkörpergefühl)
- selten Thromboserisiko

geeignet für:
- Frauen mit unregelmässigem Lebensrhythmus
- für alle, die konkrete Einnahmezeiten nicht einhalten können oder wollen

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
hoch

12

Hormonpflaster

Das Plaster wird am ersten Tag der Menstruation auf eine Haustelle aufgeklebt. Nach einer Woche muss das Pflaster ausgewechselt werden. Nach drei Wochen wird eine Woche lang pausiert und es kommt zur Monatsblutung.

Wirkung
- der Eisprung wird gehemmt
- der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringlich
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt

Vorteile
- hohe Sicherheit
- kein tägliches «Drandenken»
- kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall

Nachteile
- Kopfschmerzen, Brustspannen
- lokale Hautreizungen
- mögliche unregelmässige Blutungen
- Übelkeit
- selten Thromboserisiko

geeignet für:
- Frauen mit unregelmässigem Lebensrhythmus
- für alle die konkrete Einnahmezeiten nicht einhalten können oder wollen

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

13

Hormonspirale

Das T-förmige medikamentenbeladene Kunststoff-Stäbchen wird vom Arzt/der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Dort werden täglich bis zu fünf Jahre minimale Hormonmengen freigesetzt.

Wirkung
- der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringlich
- Hemmung des Aufbaus der Gebärmutterschleimhaut
- die Spermien werden in ihrer Beweglichkeit gehemmt

Vorteile
- sehr sichere Verhütung für 3-5 Jahre
- sehr niedriger Hormonspiegel im Blut
- weniger starke und schmerzhafte Blutungen
- während der Stillzeit anwendbar
- unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- kein tägliches «Drandenken»

Nachteile
- während der ersten drei Monate häufig Zwischenblutungen
- zu Beginn z.T. Unterleibsschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Hautprobleme (selten)
- die Lage der Spirale muss jährlich mit Ultraschall kontrolliert werden
- die Spirale kann ausgestossen werden, sehr selten
- eine geringe Fremdkörperreaktion ist möglich

Bei ca. 20% der Frauen «Ausbleiben der Menstruation», was keinen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit hat!

geeignet für:
- für Frauen, die sich eine zuverlässige und tief dosierte Verhütungsmethode wünschen
- während der Stillzeit möglich
- sie ist ebenso für Frauen mit starken und / oder schmerzhaften Blutungen geeignet
- auch für junge Frauen, welche noch nicht geboren haben

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

14

Hormonimplantat (Hormonstäbchen)

Der Arzt/die Ärztin führt auf der Innenseite des Oberarms das Plastikstäbchen durch einen kleinen Hautschnitt ein. Die Wirkung hält drei Jahre.

Wirkung
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt
- der Eisprung wird gehemmt
- der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringlich

Vorteile
- sichere Verhütung für 3 Jahre
- unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- kein tägliches «Drandenken
- enthält kein Östrogen

Nachteile
- unregelmässige, lang andauernde Blutungen möglich
- häufig Nebenwirkungen wie Akne (Bibeli), Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Brustspannen, Depressionen, Gewichtszunahme
- regelmässige Kontrolle beim Frauenarzt

geeignet für:
nur in speziellen Situationen empfohlen für Frauen, welche kein Östrogen vertragen und regelmässige Einnahmeformen nicht einhalten können

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

15

3-Monatsspritze

Die Dreimonatsspritze wird alle drei Monate von der Ärztin/vom Arzt in den Gesässmuskel gespritzt.

Wirkung
- der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird unterdrückt
- der Eisprung wird gehemmt
- der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringlich

Vorteile
- sichere Verhütung für 3 Monate
- unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- kein tägliches «Drandenken»

Nachteile
- Zwischen- und Schmierblutungen möglich
- z.T. verlängerte Dauer bis zum Wiederherstellen der Fruchtbarkeit
- Abbau der Knochensubstanz möglich
- Kopfschmerzen, Nervosität, Schwindel, Depressionen, Aknebildung

geeignet für:
nur in speziellen Situationen empfohlen für Frauen, welche kein Östrogen vertragen und regelmässige Einnahmeformen nicht einhalten können und/oder spezielle Medikamente einnehmen müssen

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Die Notfallverhütung
Pille danach

Wirkung
Die «Pille danach» stört die Befruchtung und/oder Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter.

Einnahme spätestens 48 bis max. 120 Stunden nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr!
Je früher desto besser!

Vorteile
Sicherheit von ca. 85 % bei rechtzeitiger Einnahme

Nachteile
- hohe Gestagen-Dosis
- Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Zyklusstörungen

geeignet für:
Diese Methode soll nur im Notfall nach dem Nichtanwenden oder Versagen eines Verhütungsmittels (Vergessen der Pille, Platzen des Kondoms) angewendet werden. Es handelt sich um eine Notfallverhütung!

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
mittel bis hoch

17

Kupferspirale

Die T-förmige Kupferspirale wird vom Arzt/der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Die Kupferspirale kann bis fünf Jahre in der Gebärmutter bleiben, bis sie wieder entfernt werden muss.

Wirkung
Es wird davon ausgegangen, dass sich durch das Kupfer sowohl der Schleim am Muttermund, als auch der Gebärmutterschleim verändern. Dadurch wird es den Spermien erschwert bis zur Eizelle vorzudringen bzw. kann sich die befruchtete Eizelle nicht einnisten.

Vorteile
- längerfristige, hormonfreie Verhütung bis 5 Jahre
- während der Stillzeit anwendbar
- unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- kein tägliches «Drandenken»

Nachteile
- häufiger verstärkte und verlängerte Blutungen
- Gefahr von Unterleibsentzündungen
- Gefahr der Eileiterschwangerschaft leicht erhöht
- regelmässige Kontrollen beim Frauenarzt

geeignet für:
- Frauen, die längerfristig verhüten möchten bzw. sich nicht regelmässig um ihre Verhütung kümmern wollen
- für Frauen, die keine Kinder (mehr) bekommen möchten und ihre Familienplanung bereits abgeschlossen haben
- für Frauen, welche eine sichere und hormonfreie Verhütung wünschen

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Kondom

Einziges Verhütungsmittel für den Mann! Verhindert bei korrekter Anwendung zuverlässig vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten. Das Präservativ ist der beste Schutz vor einer HIV-Übertragung! Bei One-Night-Stands sollte immer ein Kondom benutzt werden!

Vorteile
- einzig wirksamer Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- rezeptfrei, überall erhältlich
- keine Nebenwirkungen

Moderne Präservative sind Hightech-Produkte und bieten optimale Sicherheit und Qualität. Gute Präservative tragen den Vermerk «OK». Dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks für Kondome bestanden hat!

Kondome nicht im Portemonnaie aufbewahren!

Nachteile
- Sicherheit ist von korrekter Handhabung abhängig
- Kondome können reissen, zusätzliche Cremes oder Öle beeinträchtigen die Sicherheit
- Material kann Allergien auslösen
- sexuelles Empfinden kann gestört sein

Bester Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Femidom
das Kondom für die Frau

Einzige Schutzmöglichkeit der Frau sich aktiv vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten zu schützen.

Vorteile
- einzig wirksamer Schutz der Frau, sich aktiv vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen
- rezeptfrei, überall erhältlich

Nachteile
- Sicherheit von korrekter Handhabung abhängig
- Kondome können reissen, zusätzliche Cremes oder Öle beeinträchtigen die Sicherheit
- Material kann Allergien auslösen
- sexuelles Empfinden kann stärker gestört sein

Bester Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Chemische Verhütungsmethoden

Scheidenzäpfchen, Schaum, Schwämmchen, Vaginaltabletten

Wirkung
Chemische Verhütungsmittel wirken spermizid, d. h. die enthaltenen Substanzen töten die männlichen Samenfäden innerhalb kurzer Zeit ab.

Vorteile
- in Kombination z.B. mit Kondom anwendbar
- nur bei Bedarf einsetzbar
- rezeptfrei, überall erhältlich

Nachteile
- Sicherheit von korrekter Handhabung abhängig
- lokale Reaktionen (Jucken, Brennen)
- Anwendung mind. 10 Minuten vor Eindringen des Penis in die Scheide
- Wirkung nur für kurze Zeit

Chemische Verhütungsmittel sind relativ unsicher und deshalb als alleinige Verhütungs-Methode nicht empfehlenswert. Sinnvoll ist es, chemische Verhütungsmittel mit einer Barriere-Methode (Kondom) zu kombinieren.

geeignet für:
junge Frauen, welche zusätzlich eine Barriere-Methode benutzen

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
mittel bis unsicher

Natürliche Methoden + ‚Verhütungscomputer'

- Temperatur-Methode
- Knaus-Ogino Methode (Kalender-Methode)
- Das «Aufpassen» (Coitus interruptus: Herausziehen des Gliedes vor dem Samenerguss)

Wirkung
Alle natürlichen Verhütungsmethoden beruhen auf der Beobachtung vom Zyklus der Frau, um den Termin des Eisprungs zu bestimmen und somit die fruchtbaren Tage zu errechnen. Während der fruchtbaren Tage ist dann sexuelle Enthaltsamkeit geboten. Die gute Kooperation der Partner ist dabei für eine erfolgreiche Verhütung massgebend.

Vorteile
- kein Eingriff in den natürlichen Ablauf
- kostengünstig
- keine Nebenwirkungen
- keine Vorbereitungen vor dem Sex

Nachteile
- sehr aufwändig und unsicher
- verlangt ein hohes Mass an Disziplin
- grosser zeitlicher Aufwand

Natürliche Verhütungsmethoden erfordern den Verzicht auf Sex an den fruchtbaren Tagen. Die Methoden der natürlichen Familienplanung müssen erlernt werden. Das braucht Zeit, Geduld und gute Körperkenntnisse.
Alle diese Methoden erfordern eine genaue und tägliche Beobachtung. Eine «Lehrzeit» von 6 bis 12 Monatszyklen ist nötig, möglichst unter Anleitung einer erfahrenen Person.

geeignet für:
- ältere Frauen
- Paare in einer stabilen Beziehung mit möglichem Kinderwunsch

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sicherheit
sehr hoch

Sterilisation

Wirkung
Bei der Eileiterunterbindung werden der Frau unter Narkose beide Eileiter verschlossen (koaguliert) und damit undurchdringlich gemacht.

Beim Mann ist die Sterilisation ein relativ kleiner Eingriff; die Samenleiter werden unterbrochen.

Vorteile
hohe Sicherheit

Nachteile
- Operation notwendig
- kaum rückgängig zu machen

geeignet für:
Alle, welche die Familienplanung abgeschlossen haben

Schützt nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen & HIV

Sexuell übertragbare Krankheiten

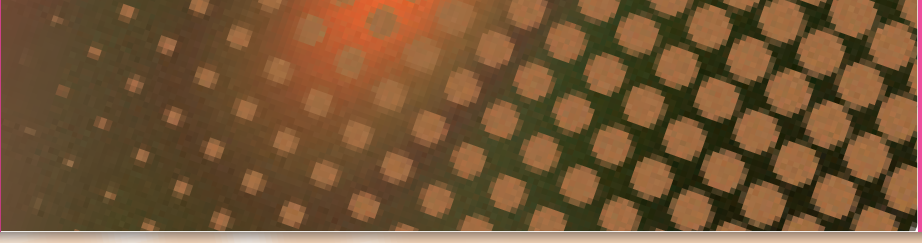
Sexuell übertragbare Infektionen nennt man auch Geschlechtskrankheiten.

Unbehandelte sexuell übertragbare Infektionen können schwerwiegende Folgen haben!

Es ist wichtig, einen Arzt bzw. eine Ärztin aufzusuchen, wenn folgende Beschwerden auftreten:

Anzeichen für sexuell übertragbare Infektionen bei Männern

- Ausfluss aus der Harnröhre in unterschiedlicher Menge und Farbe
- Brennen im Bereich der Harnröhre beim Wasserlösen, Juckreiz
- Schmerzen und Schwellungen im Bereich der Hoden
- Geschwüre, Bläschen, Wucherungen, Rötungen und Juckreiz am Penis oder an den Hoden
- hochroter Gaumen und Rachen
- dumpfer Schmerz im Enddarm
- Ausfluss aus dem Enddarm
- Wucherungen, Bläschen am After



Anzeichen für sexuell übertragbare Infektionen bei Frauen

- ungewöhnlicher, häufig übelriechender Ausfluss aus der Scheide
- Juckreiz, Bläschen, Geschwüre, Wucherungen an den Schamlippen oder in der Scheide
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlösen
- Schmerzen oder Brennen beim Geschlechtsverkehr
- hochroter Gaumen und Rachen
- Zwischenblutungen
- Entzündungen im Genitalbereich
- diffuse Schmerzen im Unterleib
- unregelmässige Menstruation
- Beschwerden beim Stuhlgang
- dumpfer Schmerz im Enddarm
- Ausfluss aus dem Enddarm
- Wucherungen, Bläschen am After

Die Benutzung von Kondomen ist der beste und einzige Schutz vor Infektionen!

Wenn der Arzt oder die Ärztin eine sexuell übertragbare Krankheit feststellt, ist es wichtig, die Partnerin oder den Partner darüber zu informieren. Nur dies ermöglicht ihr oder ihm, sich ebenfalls untersuchen und gegebenenfalls behandeln zu lassen. Werden nicht Beide behandelt, kommt es immer wieder zu Rückinfektionen. Bei einer erkannten sexuell übertragbaren Krankheit ist es wichtig, dass sexuelle Kontakte bis zum Abschluss der Behandlung nur noch mit Kondomen erfolgen.

Man unterscheidet vier Arten von «Verursachern»: Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten

Bakterien

Genitale Chlamydieninfektion

Eine bakterielle Infektion, die ähnliche Symptome wie der Tripper/die Gonorrhö bewirken kann. Schlimmste mögliche Folge: Unfruchtbarkeit. Sehr oft nur milde Krankheitserscheinungen, die z.T. spontan vorbeigehen – ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und kann Spätfolgen haben).
Übertragung beim Sex

heilbar

Tripper (Gonorrhö)

Eine bakterielle Infektion, die vor allem zu einer mit Ausfluss und Schmerzen einhergehenden Entzündung der Harnröhre führen kann. Schlimmste mögliche Folgen: lebensbedrohliche Entzündung der Bauchhöhle (Frauen), Unfruchtbarkeit (Männer und Frauen), Erblindung (Neugeborene)

heilbar

Zuweilen vor allem bei Frauen über längere Zeit unbemerkt (symptomlos)
Übertragung beim Sex

Syphilis (Lues)

Eine bakterielle Infektion, die anfänglich zu Geschwürsbildungen und nach deren Verschwinden zu Ausschlägen am Oberkörper und an Händen und Füssen führt. Schlimmste mögliche Spätfolge: Schäden an den Hauptschlagadern und am Nervensystem, kann bis zum Tod führen. Die anfänglichen Entzündungen/Geschwüre können schmerzlos sein und spontan abklingen, ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und führt zu Spätfolgen).
Übertragung beim Sex

heilbar, wenn rechtzeitig erkannt

Viren

Herpes genitalis

Eine Virus-Infektion, die zu wiederholten Episoden mit juckenden und stark brennenden Bläschen, vor allem an den Geschlechtsorganen und im Lippenbereich führen kann. Schlimmste mögliche Folge: Übertragung des Virus bei der Geburt auf das Neugeborene mit schwerer, teilweise lebensbedrohlicher Erkrankung. Nicht heilbar, aber die Symptome lassen sich lindern und der Schweregrad und die Dauer der akuten Phasen lassen sich vermindern.
Übertragung beim Sex und Küssen

HPV (Humane Papilloma-Viren)

Diese Viren verursachen Warzen an Geschlechtsorganen und am After oder unsichtbare Veränderungen am Gebärmutterhals. Schlimmste mögliche Folgen: Krebs des Gebärmutterhalses (Frauen) oder Enddarm- bzw. Analkrebs (Frauen und Männer). Diese Feigwarzen im Innern der Vagina oder im After sind zuweilen nur bei einer gezielten ärztlichen Untersuchung zu erkennen. Deshalb sind regelmässige Krebsabstrickkontrollen wichtig!

Übertragung beim Sex
Ein Impfstoff gegen einige HP-Viren-Stämme die Gebärmutterhalskrebs auslösen können, ist vorhanden.

behandelbar

Heute existiert eine Impfung gegen die häufigsten HP-Viren. Diese kann einen hohen Prozentsatz der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verhindern. Die Impfung wird allen Jugendlichen im Alter von 1 - 26 Jahren empfohlen und sollte möglichst vor den ersten Sexualkontakten durchgeführt werden. Mehr Informationen hierzu bietet die Frauenärztin / der Frauenarzt. Die Impfkosten werden für Mädchen und Knaben bis 16 Jahre alt in der Regel vom Kanton übernommen.

HIV-Infektion/Aids

Das Wort «Aids» steht für die englische Bezeichnung «Acquired Immunodeficiency Syndrome», zu deutsch «erworbenes Immunschwächesyndrom». Bei einer Immunschwäche ist die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern vermindert. Eine fortgeschrittene Immunschwäche kann zu verschiedenen schweren Erkrankungen und zum Tod führen.

Wie wird HIV übertragen?
Das HI-Virus kann auf folgenden Wegen von Mensch zu Mensch übertragen werden:

- ungeschützter Geschlechtsverkehr (auch anal, oral)
- Spritzen-/Nadeltausch bei intravenösem Drogenkonsum
- von der Mutter auf das Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt und durch das Stillen

Vor einer Infektion schützt einzig das Kondom

HIV-Infektionen verlaufen von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Krankheiten können, müssen aber nicht auftreten. Und zwischen einzelnen Erkrankungen liegen oft lange Zeiten ohne körperliche Beschwerden vor. Selbst eine voll entwickelte Immunschwäche kann bis zum Auftreten schwerster Erkrankungen zunächst ohne Krankheitszeichen (= Symptome) verlaufen. Es gibt Medikamente, welche den Krankheitsverlauf so beeinflussen, dass die Betroffenen eine viel längere Lebenserwartung haben.

Kein Risiko besteht:
- im alltäglichen Kontakt mit HIV-positiven Menschen
- beim Küssen, beim Zungenküssen, beim Streicheln
- über Tränen, Kot, Urin oder bei Mückenstichen
- beim gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Zahnbürste, Rasierklingen
- im Schwimmbad, in der Sauna, auf Toiletten

Hepatitis B/C (übertragbare Leberentzündung)

Beim Kennenlernen eines neuen Partners sind sorgfältige Partnerwahl, HIV-Test und Kondome die drei Möglichkeiten, mit denen man das Risiko einer HIV-Ansteckung ausschliessen oder verkleinern kann!

Eindringen immer mit Gummi!
Sperma und Blut nicht in den Mund!

Hepatitis B / C

Diese viralen Leberinfektionen gehören weltweit zu den Krankheiten, die am häufigsten übertragen werden. Die Ansteckung erfolgt über alle Schleimhäute; Blut oder Sperma tragen die Erreger. Bei Ausbruch einer Hepatitis werden Anzeichen einer akuten Leberentzündung (z.B. Gelbsucht) beobachtet. Häufig sind die Beschwerden allerdings gering oder können mit einer Grippe verwechselt werden.

Die Hepatitis-B und Hepatitis-C-Infektion werden durch Blut-, Blutprodukte, Intimkontakte/Geschlechtsverkehr, Drogenkonsum, bei unhygienischem Piercen oder Tatooing oder während der Geburt von der Mutter auf das Kind übertragen. Sie können inaktiv bleiben oder einen chronischen Verlauf nehmen.

Wenn die Hepatitisinfektion chronisch verläuft, besteht ein erhöhtes Risiko an Leberzirrhose und Leberzellkrebs zu erkranken. Die verfügbare Impfung gegen Hepatitis B ist gut verträglich, wirksam und empfehlenswert.
Im CH-Impfplan wird mit 12 Jahren die Hepatitis B-Impfung und die HPV-Impfung empfohlen!
Eine Hepatitis-C-Schutzimpfung gibt es bisher nicht.

Parasiten

Trichomonaden-Infektion

Trichomonaden werden durch sexuellen Kontakt übertragen. Eine Infektion mit Einzellern, die sich in Juckreiz, Brennen beim Wasserlösen und süsslich übelriechendem Ausfluss äussern kann. Oft unbemerkt (symptomlos).

heilbar

Filzläuse

Filzläuse nisten sich vor allem in den Schamhaaren ein, Folge: Juckreiz (vor allem nachts), Hautflecken, kleine Blutungen.
Übertragung durch schlechte hygienische Verhältnisse

heilbar

Pilze

Der Scheidenpilz sowie die Pilzinfektion des Penis sind keine eigentlichen Geschlechtskrankheiten!

Wenn Juckreiz, Brennen oder Schmerzen im Scheidenbereich sowie weißlich, bröckeliger Ausfluss auftreten, kann es sich um eine Pilzinfektion der Scheide handeln.

Eine Pilzinfektion des Penis zeigt sich durch Rötung, Schuppung und Juckreiz der betroffenen Stelle. Selten ist die Eichel geschwollen. Gleichzeitig kann auch die Harnröhre mit Schmerzen beim Wasserlassen betroffen sein.

heilbar

Recht & Strafgesetz

Man darf vieles, aber nicht alles!

Je älter man wird, desto mehr Rechte und Pflichten hat man! Für Jugendliche ist das sexuelle Schutzalter wichtig: jede Person, die Handlungen sexueller Natur (Küssen, Petting, miteinander schlafen) mit einem Mädchen oder Jungen von unter 16 Jahren vornimmt oder sie/ihn zu einer solchen Handlung verleitet, macht sich strafbar. Ausnahme: wenn der Altersunterschied weniger als drei Jahre beträgt.

Mit 16 Jahren wird man sexuell mündig; das heisst, ab jetzt hast Du das Recht, dein Sexualleben so zu gestalten, wie du es gerne möchtest.

Volljährig wird man in der Schweiz mit 18 Jahren. Ab diesem Alter kann man abstimmen, Auto fahren, heiraten oder mit jemandem zusammenleben und ist für alle seine Handlungen alleine verantwortlich.

Sexuelle Handlungen mit Menschen zwischen 16 und 18 Jahren sind strafbar, wenn der/die Erwachsene in einem Erziehungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis zum Jugendlichen steht (Abhängigkeitsverhältnis). Konkret gilt dies für Eltern, Pflegeeltern, Lehrer, Lehrmeister, Heimleiter, Vereinstrainer und andere.

Wenn sich also ein Schüler in eine Lehrperson verliebt und gerne eine sexuelle Beziehung hätte, darf die ältere Betreuungsperson auf keinen Fall darauf eingehen.

Zudem verbietet das Gesetz, Jugendlichen unter 16 Jahren pornografisches Material anzubieten, zu zeigen, zu überlassen oder zugänglich zu machen. Wer Gewaltdarstellungen und «harte» Pornografie aus dem Internet auf das Handy/iPad/Computer/Tablet lädt und sie weitergibt oder herumzeigt, macht sich strafbar. Harte Pornografie ist die Darstellung von sexuellen Handlungen mit Kindern, Tieren, Kot und Urin oder Darstellungen, die sexuelle Handlungen mit Gewalttätigkeiten enthalten.

In jedem Alter ist es strafbar, jemanden sexuell zu belästigen, z.B. unerlaubt an den Busen oder den Hintern zu fassen. Auch ist es strafbar, jemanden unter Drohung, Gewalt oder psychischem Druck zu sexuellen Handlungen zu nötigen, resp. zu zwingen. Dazu zählen die Vergewaltigung und die sexuelle Nötigung. Gleichfalls ist es strafbar, wenn man eine Person mit Drogen so «zudröhnt» bzw. widerstandsunfähig macht, sodass diese Person nicht mehr weiss, was sie tut, um dann mit ihr/ihm sexuelle Handlungen vorzunehmen.

Informationsplattform

Informationsplattform

News – Tipps – Informationen

jung+spitz

jung + spitz

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention

ckt gmbh
gesundheitsförderung + prävention
Waldeggstrasse 90
CH-8807 Freienbach

T 044 784 52 66
info@cktgmbh.ch
www.cktgmbh.ch
www.machoepis.ch

ckt GESUNDHEITSFÖRDERUNG PRÄVENTION