

Jung & Spitz

Jung & Spitz

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



FACTS

Richtig
aufgeklärt

Richtig aufgeklärt

Die Sexualität begleitet Menschen durch ihr ganzes Leben. Sie ist ein bedeutendes vitales Thema in allen 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 den früher akzeptierten Werten und Normen ausgegangen werden.

Heutzutage ist es völlig normal, offen über Sexualität zu reden. Weil Sex in den Medien und in der Werbung allgegenwärtig ist, könnte man denken, dass wir alles darüber wissen. Nichtsdestotrotz bestehen auch heute noch viele Gerüchte und Halbwahrheiten über dieses geheimnisvolle Thema. Was steckt dahinter?

Jede und jeder kann für sich selber entscheiden wie und mit wem er oder sie Liebe und Sex teilen und leben möchte. Aber 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 die Funktionsweise des Körpers Bescheid wissen. Ein bisschen Theorie kann nicht schaden!

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit

Erstellung

ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Deborah Kälin

Fachliche Beiträge

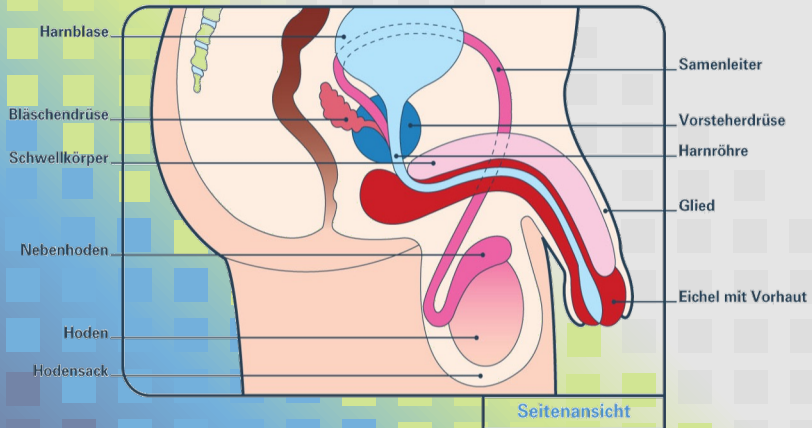
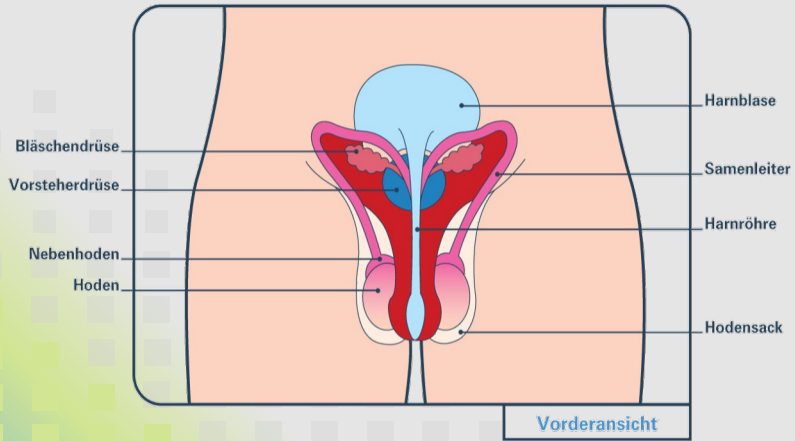
Zuger Kantonsspital
Dr. med. Patrick Rittmann und Dr. med. Yvonne Rüegg

Bildmaterial

Bayer Pharma AG

Inhaltsverzeichnis

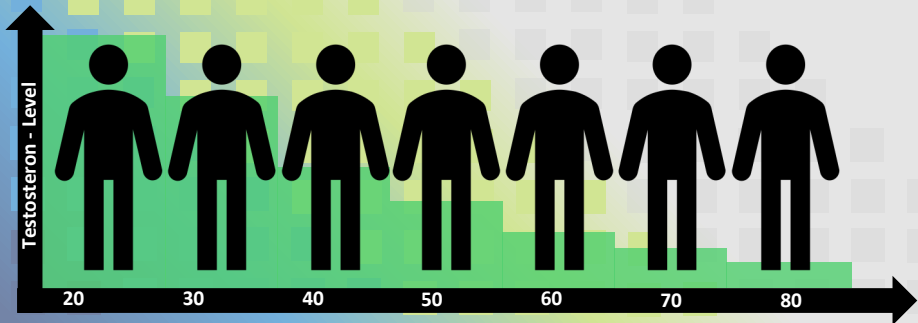
Das Geschlecht	Der Mann	4 – 5
	Die Frau	6 – 7
	Sexuelle Vielfalt	8
	Beratung	9
Verhütung	Verhütung	10 – 11
	Notfallverhütung	12
	Gestagen Pille	13
	Kombinierte Pille	14
	Dreimonatsspritze	15
	Vaginalring	16
	Hormonpflaster	17
	Hormonspirale	18
	Hormonimplantat	19
	Kupferspirale	20
	Kondom	21
	Femidom	22
	Diaphragma	23
	Natürliche Verhütung	24
	Sterilisation	25
	Schwangerschaftsabbruch	26
Sexuelle Gesundheit	Sexuelle Gesundheit	28
	Übertragungswege	28
	Erreger	29
	HIV	30
	Herpes	31
	Hepatitis	32
	Chlamydien	33
	Tripper	34
	Syphilis	35
	HPV	36
	Test	37
Sexualstrafrecht	Sexualstrafrecht	39 – 41



Bei den meisten jungen Männern 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 das Wesen – nicht nur der Körper verändert sich – sondern auch das Verhalten. Als abgeschlossen kann man die Pubertät bei den Männern mit etwa 18 bis 22 Jahren bezeichnen.

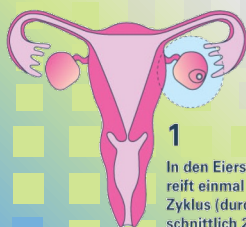
Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören: Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Vorsteherdrüse (Prostata), Harnröhre und Penis.

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 erwachsen wird. Ab dem Zeitpunkt des ersten Samenergusses ist man zeugungsfähig.



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 jede junge Frau anders. Der Körper wird reif, ein Kind zu bekommen. Mit ca. 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen.

Der Zyklus

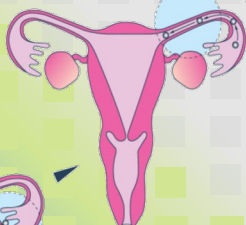


1
In den Eierstöcken reift einmal pro Zyklus (durchschnittlich 28 Tage) eine Eizelle heran.

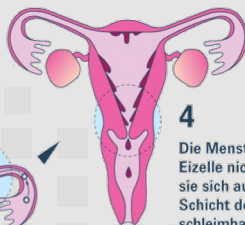


2

Der Eisprung: Sobald die Eizelle reif ist, wird sie vom Eierstock freigesetzt und gelangt in den erweiterten Teil des Eileiters.

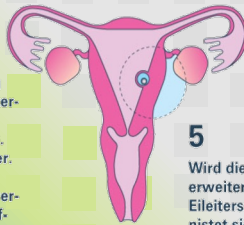


3
Eine mögliche Befruchtung der Eizelle findet im erweiterten Teil des Eileiters statt. Die Eizelle erreicht nach ca. 3 – 4 Tagen die Gebärmutter. In dieser Zeit hat sich die Gebärmutter Schleimhaut verdickt und sich mit Nährstoffen angereichert.



4

Die Menstruation: Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich auf. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestossen. Dies geschieht etwa 2 Wochen nach dem Eisprung. Es kommt zur Menstruationsblutung.

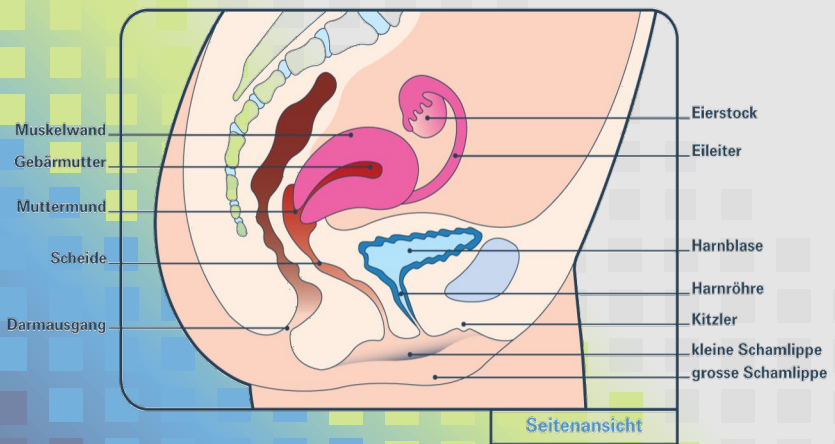
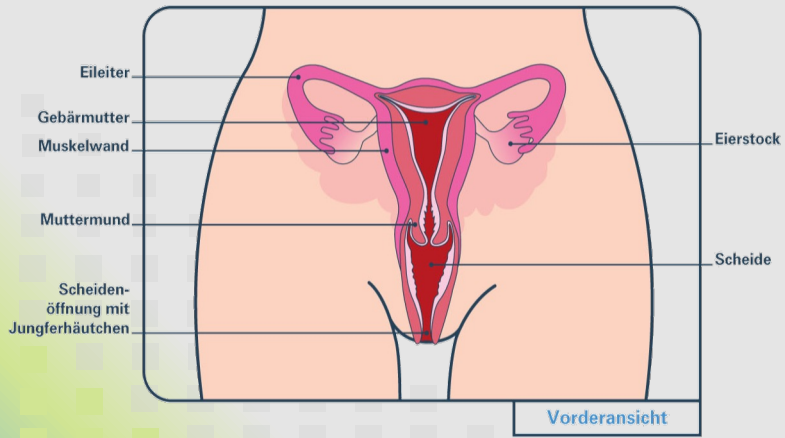


5

Wird die Eizelle im erweiterten Teil des Eileiters befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutter ein.

Die Frau

7



8

Sexuelle Vielfalt

Diskriminierung StGB 261^{bis}

Keine Person darf wegen ihrer Rasse, Ethnie, Religion oder sexuellen Orientierung diskriminiert werden. Verboten sind insbesondere das Verbreiten von solchen Ideologien und die Herabsetzung oder Benachteiligung aufgrund solcher Merkmale. Der Täter wird mit Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe bestraft.

Biologisches Geschlecht

Das biologische Geschlecht wird bei der Geburt definiert und setzt sich aus hormonellem, anatomischem und genetischem Geschlecht zusammen. Dabei gibt es das männliche und das weibliche Geschlecht. Es gibt wenige Menschen, die bei der Geburt sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsmerkmale aufweisen. Diese Personen werden als «intergeschlechtlich» bezeichnet.

Geschlechtsidentität

Geschlechtsidentität bezeichnet das innere Gefühl, zu welchem Geschlecht man sich zugehörig fühlt. Dabei gibt es Personen, die sich einem, beiden oder gar keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

- **CIS:** Das biologische Geschlecht stimmt mit der Geschlechtsidentität überein.
- **Trans:** Das biologische Geschlecht stimmt nicht mit der Geschlechtsidentität überein.
- **Agender:** Personen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen
- **Non-binär:** Personen, die sich weder weiblich, noch männlich fühlen
- **Genderfluid:** Personen, die sich wechselhaft dem einen oder anderen Geschlecht zugehörig fühlen

Sexuelle Orientierung

Sexuelle Orientierung bedeutet, zu welchem Geschlecht man sich hingezogen fühlt.

- **Heterosexuell:** Anziehung zum anderen Geschlecht
- **Homosexuell:** Anziehung zum gleichen Geschlecht
- **Bisexuell:** Anziehung zu beiden Geschlechtern
- **Pansexuell:** Anziehung zu einer Person, unabhängig ihres Geschlechts
- **Asexuell:** Keine Anziehung zu einem Geschlecht

Geschlechtsausdruck

Der Geschlechtsausdruck zeigt, als welches Geschlecht sich eine Person in der Öffentlichkeit präsentiert.

Besuch beim Frauenarzt / Frauenärztin

Ein Besuch beim Frauenarzt / Frauenärztin wird empfohlen aus medizinischen Gründen, wie zum Beispiel Unterleibsschmerzen, bei Verhütungsberatung oder bei Routineuntersuchungen.

Schweigepflicht

Der Frauenarzt / Frauenärztin untersteht der ärztlichen Schweigepflicht. Urteilsfähige Minderjährige haben das Recht, dass ihr Gesundheitszustand vertraulich behandelt wird. Jugendliche gelten ca. zwischen 10-15 Jahren als urteilsfähig. Bis zum 16. Altersjahr liegt es im Ermessen und der Beurteilung der Ärztin oder des Arztes die Eltern in bestimmten Situationen zu informieren. Ab dem 16. Altersjahr haben Personen das Recht auf absolute Vertraulichkeit.

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.

Pearl-Index

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.

Umso kleiner der Pearl-Index, desto sicherer das Verhütungsmittel.

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

Hormonelle Verhütung

Diese Verhütungsmittel enthalten künstliche Sexualhormone, die den Eisprung verhindern.

Mechanische Verhütung

Diese Verhütungsmethode bildet eine mechanische Barriere für Spermien, d.h. es gibt kein Durchkommen mehr und die Eizelle kann nicht befruchtet werden.

Natürliche Verhütung

Anhand der Körpertemperatur und der Veränderung der Schleimstruktur in der Scheide werden die fruchtbaren Tage im Zyklus ermittelt.

Sterilisation

Die Eileiter, resp. Samenleiter werden operativ unterbrochen.

Notfallverhütung

Die «Pille danach» ist keine Verhütungsmethode, sondern nur für den Notfall. Sie verschiebt oder verzögert den Eisprung um ca. 5 Tage, so dass keine Befruchtung statt finden kann.

Verhütung

11

Methode	Verhütungsmittel	PEARL-Index	Schutz vor Krankheiten	Anwendung	Kosten
Hormonell	Kombinierte Pille	Sehr sicher 0.1 – 2	Nein	Täglich	CHF 15 – 25.- pro Monat
Hormonell	Gestagenpille	Sehr sicher 0.1 – 2	Nein	Täglich	CHF 15 – 25.- pro Monat
Hormonell	Hormonpflaster	Sicher 0.7	Nein	Wöchentlich	CHF 25.- pro Monat
Hormonell	Vaginalring	Sicher 0.3 – 3	Nein	Monatlich	CHF 25.- pro Monat
Hormonell	Dreimonats-spritze	Sehr sicher 0.1 – 1.2	Nein	Alle 3 Monate	CHF 65 – 85.- pro 3 Monate
Hormonell	Hormonimplantat	Sehr sicher 0.1 – 0.8	Nein	Alle 3 Jahre	CHF 450.- pro 3 Jahre
Hormonell	Hormonspirale	Sehr sicher 0.1 – 0.5	Nein	Alle 5-8 Jahre	CHF 450 – 600.- pro 5/8 Jahre
Mechanisch	Kondom	Mässig sicher 3 – 12	Ja	Bei jedem Sex	CHF 15.- pro 10 Stück
Mechanisch	Femidom	Mässig sicher 3 – 5	Ja	Bei jedem Sex	CHF 5.- pro Stück
Mechanisch	Diaphragma	Unsicher 1 – 20	Nein	Bei jedem Sex	CHF 50 – 70.- pro 2 Jahre
Mechanisch	Kupferspirale	Sehr sicher 0.1 – 1	Nein	Alle 5 Jahre	CHF 450.- pro 5 Jahre
Mechanisch	Sterilisation	Sehr sicher 0.1 – 0.3	Nein	Einmalig	CHF 1'300 – 2'600.-
Natürlich	Natürliche Methode	Unsicher 15 – 20	Nein	Täglich	Gratis

Übersicht

- Kein Verhütungsmittel, sondern nur für den Notfall
- Kann nach einem Beratungsgespräch in der Apotheke bezogen werden
- Je früher, desto besser: Bis 72 Stunden Norlevo uno, bis 120 Stunden ellaOne nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr
- Kosten: CHF 20 – 70



Infos

In der «Pille danach» hat es entweder den Wirkstoff Levonorgestrel oder Ulipristalacetat. Die Wirkstoffe verzögern den Eisprung um mindestens fünf Tage – so lange also wie die männlichen Spermien im weiblichen Körper überleben können. Durch die Verzögerung können die Spermien die Eizellen nicht mehr befruchten.

Die «Pille danach» wirkt kurzfristig und die hormonellen Veränderungen sind temporär.

Vorteile

- Sicherheit von ca. 85 % bei rechtzeitiger Einnahme

Nachteile

- Hohe Hormondosis
- Übelkeit und Erbrechen möglich
- Schmierblutungen möglich

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0.1 – 2
- **Kosten:** Monatlich ca. CHF 15 – 25
- **Eignung:** Für thrombosegefährdete Frauen, während der Stillzeit



Infos

- Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt
- Der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können
- Der Eisprung wird verhindert

Vorteile

- Einnahme bei Risikosituationen oder Östrogenunverträglichkeit möglich
- Einnahme während Stillzeit möglich

Nachteile

- Unregelmässige und z.T. lang andauernde Blutungen möglich
- Ausbleiben der Blutungen möglich
- Tägliches «Dran-Denken»

14

Kombinierte Pille

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0,1 – 2
- **Kosten:** Monatlich ca. CHF 15 – 25
- **Eignung:** Enthält ein Östrogen und ein Gestagen, für Frauen bis 35 Jahre alt (bei fehlenden Risikofaktoren bis 50 Jahre alt), eignet sich sehr gut als erste Methode der Empfängnisverhütung



Infos

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

Vorteile

- Regelmässiger Zyklus
- Häufig schwächere, kürzere und weniger schmerzhaftes Monatsblutungen
- Geringeres Risiko für die Entstehung von Zysten in der Brust und an den Eierstöcken
- Weniger Infektionen des Unterleibs
- Keine Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit nach Absetzen
- Positiver Effekt auf die Haut (bei gewissen Pillen)
- Geringeres Risiko für Krebskrankheiten in Eierstock und Gebärmutter

Nachteile

- Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit
- Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie
- Tägliches «Dran-Denken»

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0,1 – 1,2
- **Kosten:** Für 3 Monate ca. CHF 65 – 85
- **Eignung:** Nur in speziellen Situationen empfohlen für Personen, welche kein Östrogen vertragen und regelmässige Einnahmeformen nicht einhalten können und/oder spezielle Medikamente einnehmen müssen



Infos

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

- 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 „Dran-Denken“

Nachteile

- Zyklusstörungen möglich
- Abbau der Knochensubstanz möglich
- Mögliche längere Dauer bis zum Wiederherstellen der Fruchtbarkeit
- Stimmungsschwankungen möglich
- In Adoleszenz nicht als Langzeitverhütung empfohlen

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sicher, 0,3 - 3
- **Kosten:** Monatlich ca. CHF 25
- **Eignung:** Enthält ein Östrogen und ein Gestagen, für Frauen mit unregelmässigem Lebensrhythmus, für alle, die konkrete Einnahmezeiten nicht einhalten können oder wollen



Infos

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.

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

Vorteile

- Kein tägliches „Dran-denken“
- Kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall

Nachteile

- Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit
- Ausstossen des Rings möglich, evtl. Entzündungen
- Teilweise Spüren des Rings während des Verkehrs (Fremdkörpergefühl)
- Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sicher, 0.7
- **Kosten:** Monatlich ca. CHF 25
- **Eignung:** Enthält ein Östrogen und ein Gestagen, für Frauen mit unregelmässigem Lebensrhythmus, für alle, die konkrete Einnahmezeiten nicht einhalten können oder wollen



Infos

Das Pflaster 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.

- Der Eisprung wird gehemmt
- Der Schleim im Gebärmutterhals wird verdickt damit die Spermien nicht eindringen können
- Der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird unterdrückt

Vorteile

- Kein tägliches „Dran-denken“
- Kein Einfluss durch Erbrechen oder Durchfall

Nachteile

- Brustspannen, Blutungsstörungen, Übelkeit
- Ausstossen des Rings möglich, evtl. Entzündungen
- Erhöhtes Risiko für Thrombose und Lungenembolie

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0.1 – 0.5
- **Kosten:** Für 5-8 Jahre ca. CHF 450 – 600
- **Eignung:** Für Frauen, die sich eine zuverlässige und tief dosierte Verhütungsmethode wünschen, während der Stillzeit möglich, für Frauen mit starken und / oder schmerzhaften Blutungen geeignet, auch für junge Frauen, welche noch nicht geboren haben geeignet



Infos

Das T-förmige medikamentenbeladene Kunststoff-Stäbchen wird von der Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Dort werden täglich bis zu fünf bis acht Jahre (abhängig von der Art der Hormonspirale) minimale Hormonmengen freigesetzt.

- Der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals wird für die Spermien schwer durchdringlich
- Die Spermien werden in ihrer Beweglichkeit gehemmt

Vorteile

- Sehr sichere Verhütung für 5 – 8 Jahre (je nach Spirale)
- Sehr niedrige Hormonabgabe
- Weniger starke und schmerzhaft Blutungen, z.T. ausbleibende Menstruation
- Während der Stillzeit anwendbar
- Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- Kein tägliches „Dran-Denken“

Nachteile

- Während der ersten drei Monate häufig Zwischenblutungen
- Zu Beginn z.T. Unterleibsschmerzen, Brustspannen, Übelkeit, Hautprobleme
- Vermehrte Zystenbildung an den Eierstöcken



Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0.1 – 0.8
- **Kosten:** Für 3 Jahre CHF 450
- **Eignung:** Für Frauen, die eine sichere Langzeitverhütung wünschen ohne tägliches Drandenken und keine Spirale möglich oder gewünscht oder wenn eine östrogenfreie Verhütung nötig ist

Infos

- Der Arzt/die Ärztin führt auf der Innenseite des Oberarms das Plastikstäbchen durch einen kleinen Hautschnitt ein.

Vorteile

- Sichere Verhütung für 3 Jahre
- Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- Kein tägliches „Dran-Denken“

Nachteile

- Sehr häufig Blutungsstörungen
- Sehr häufig Nebenwirkungen wie Akne (Bibeli), Gewichtszunahme, Kopfschmerzen

Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0.1 – 1
- **Kosten:** Für 5 Jahre ca. CHF 450
- **Eignung:** 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



Infos

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.

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

Vorteile

- Während der Stillzeit anwendbar
- Unabhängig von Erbrechen oder Durchfall
- Längerfristige, hormonfreie Verhütung bis 5 Jahre
- Kein tägliches „Dran-Denken“

Nachteile

- Z.T. verstärkte oder verlängerte oder schmerzhaftes Blutungen möglich
- Gefahr von Unterleibsentzündungen
- Gefahr der Eileiterschwangerschaft

Übersicht

- **PEARL-Index:** Mässig sicher, 3 – 12
- **Kosten:** 10 Stück für ca. CHF 15
- **Eignung:** Grundsätzlich für alle Personen mit männlichen Geschlechtsorganen geeignet



Infos

- Einziges Verhütungsmittel für den Mann
- Verhindert bei korrekter Anwendung zuverlässig vor sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten
- Gute Präservative tragen den Vermerk «OK» - dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks für Kondome bestanden hat

Vorteile

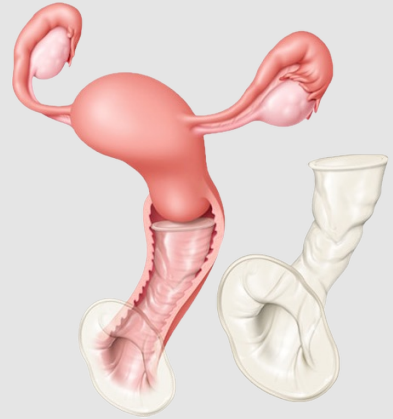
- **Einzigar wirksamer Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten**
- Nur bei Bedarf anzuwenden
- Rezeptfrei, überall erhältlich

Nachteile

- Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt
- Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab

Übersicht

- **PEARL-Index:** Mässig sicher, 3 – 5
- **Kosten:** Pro Stück ca. CHF 5
- **Eignung:** Grundsätzlich für alle Personen mit weiblichen Geschlechtsorganen geeignet



Infos

Einzigste Schutzmöglichkeit der Frau, sich aktiv vor Geschlechtskrankheiten zu schützen

Vorteile

- Wirksamer Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Nur bei Bedarf anzuwenden
- Rezeptfrei, überall erhältlich

Nachteile

- Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt
- Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab

Übersicht

- **PEARL-Index:** Unsicher, 1 – 20
- **Kosten:** Pro Stück ca. CHF 50 – 70
- **Eignung:** Grundsätzlich für alle Personen mit weiblichen Geschlechtsorganen geeignet



Infos

Die weiche Gummikappe wird mit einem kontrazeptiven Gel in die Vagina eingeführt und bedeckt den Muttermund. Die Kappe stelle eine Barriere für Spermien dar, so dass diese nicht in die Gebärmutter gelangen und die Eizelle befruchten können. Es muss nach dem Geschlechtsverkehr mindestens 8 Stunden in der Vagina belassen werden.

Vorteile

- Kein Eingriff in den natürlichen Ablauf
- Nur bei Bedarf anzuwenden
- Rezeptfrei, überall erhältlich

Nachteile

- Evtl. sexuelles Empfinden beeinträchtigt
- Sicherheit hängt von der korrekten Handhabung ab

Übersicht

- **PEARL-Index:** Unsicher, 15 – 20
- **Kosten:** Keine Kosten
- **Eignung:** Ältere Frauen, Paare in einer stabilen Beziehung mit möglichem Kinderwunsch



Infos

Alle natürlichen Verhütungsmethoden beruhen auf der Beobachtung des 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.

Mittels der Temperatur-Methode wird anhand der Körpertemperatur der Frau bestimmt, ob der Eisprung bereits stattgefunden hat und somit die unfruchtbaren Tage beginnen.

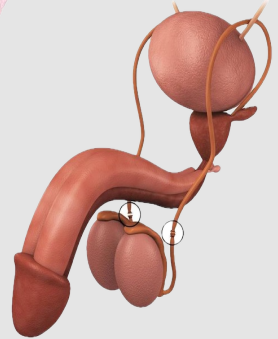
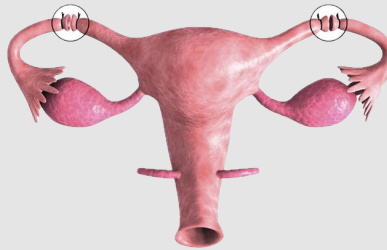
Mit der Kalender-Methode wird versucht, den Tag des Eisprungs im Voraus zu berechnen.

Vorteile

- Kein Eingriff in den natürlichen Ablauf

Nachteile

- Sehr aufwendig und unsicher (die Zyklen sollten ca. 1 Jahr dokumentiert und ausgezählt werden)
- Verlangt sehr viel Disziplin
- Nur zu empfehlen, wenn eine Schwangerschaft in Ordnung wäre
- Verlangt einen regelmässigen Tag-/Nachtrhythmus
- In Adoleszenz nicht zu empfehlen



Übersicht

- **PEARL-Index:** Sehr sicher, 0,1 – 0,3
- **Kosten:** CHF 1'300 – 2'600
- **Eignung:** Paare, die ihre Familienplanung abgeschlossen haben, resp. keine Kinder wollen

Infos

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

- Operativer Eingriff
- Kaum rückgängig zu machen

Ein Schwangerschaftsabbruch setzt eine bestehende Schwangerschaft voraus – also eine bestehende ärztlich bestätigte Schwangerschaft. Ein Schwangerschaftsabbruch muss durch eine medizinische Fachperson durchgeführt und begleitet werden.

Entscheidung

Die schwangere Person hat das alleinige Entscheidungsrecht, über den Abbruch oder die Fortführung einer bestehenden Schwangerschaft. Dabei erfolgt in jedem Fall vorgängig ein Aufklärungsgespräch mit einer medizinischen Fachperson.

- Jugendliche unter 18 Jahren dürfen alleine, ohne ihre Eltern darüber entscheiden.
- Jugendliche unter 16 Jahren müssen vorgängig mit einer anerkannten Fachstelle einen Beratungstermin für ein zusätzliches Gespräch vereinbaren.

Gesetzliche Fristen (Schwangerschaftsabbruch StGB 118 + 119)

Eine Schwangerschaft darf innerhalb der ersten 12 Wochen seit der letzten Periode mit schriftlicher Zustimmung der schwangeren Person abgebrochen werden. Danach ist der Abbruch einer Schwangerschaft grundsätzlich strafbar. Sofern für die schwangere Person eine ernsthafte körperliche oder seelische Gefahr durch die Schwangerschaft besteht, kann unter den entsprechenden Voraussetzungen die Schwangerschaft auch nach 12 Wochen noch abgebrochen werden.

Ablauf

- Personen unter 16 Jahren: Gespräch bei einer anerkannten Fachstelle
- Gespräch mit einer medizinischen Fachperson über den Eingriff und die Folgen sowie Information über Hilfsangebote.
- Schriftlichen Einwilligung betreffend den Abbruch der Schwangerschaft
- Chirurgischer oder medikamentöser Eingriff

Kosten

Je nach Dauer der Schwangerschaft kostet ein Abbruch zwischen CHF 500 – 3'000.

Geschlechtskrankheiten (STI)

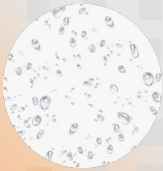
Sexuell übertragbare Infektionen nennt man auch Geschlechtskrankheiten. Unbehandelte sexuell übertragbare Infektionen können schwerwiegende Folgen haben. **Die Benutzung von Kondomen ist der beste und einzige Schutz dagegen!** Wenn der Arzt oder die Ärztin eine sexuell übertragbare Krankheit feststellt, ist es wichtig, die Partnerin oder den Partner darüber zu informieren. Nur das ermöglicht, 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.

Übersicht

	Inkubationszeit / Ansteckung	Behandlung	Schutz	Test
Chlamydien	14 - 21 Tage nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	Heilbar mit Antibiotika	Kondom	Urintest / Abstrich
Gonorrhoe	5 - 7 Tage nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	Heilbar mit Antibiotika	Kondom	Urintest / Abstrich
Syphilis	14 - 24 Tage nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	Heilbar mit Antibiotika	Kondom	Bluttest
Hepatitis	6 - 25 Wochen nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	In wenigen Fällen heilbar Behandelbar mit Virostatika	Kondom Impfung	Bluttest
Herpes	2 - 21 Tage nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	Nicht heilbar Behandelbar mit Virostatika	Kondom	Abstrich
HPV	2 - 3 Monate nach ungeschütztem Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr	Nicht heilbar Diverse Behandlungs- möglichkeiten	Kondom Impfung	Abstrich
HIV	1 - 6 Wochen nach ungeschütztem Vaginal- und Analverkehr	Nicht heilbar Behandelbar mit Virostatika	Kondom PrEP / PEP	Blut

Übertragung von Erregern auf den Menschen

Unterschiedliche Erreger können auf unterschiedliche Art und Weise auf den Menschen übertragen werden. Hauptsächlich gibt es dabei vier Übertragungswege:



Infektion über
Tröpfchen oder
Luftpartikel



Infektion über
kontaminiertes
Wasser



Infektion über
Blut + Gewebe



Kontakt-/
Schmierinfektion

Übertragung von Geschlechtskrankheiten

Geschlechtskrankheiten können auf unterschiedliche Arten und Weisen auf eine andere Person übertragen werden. Hauptübertragungswegen sind die folgenden:

Körperflüssigkeiten

- Sperma
- Vaginalsekret
- Speichel

Gegenstände

- Finger
- Sexspielzeug
- Etc.

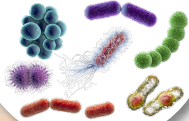
Verhalten

- Vaginalverkehr
- Oralverkehr
- Analverkehr

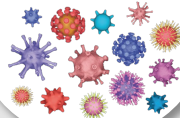
Persönliche Hygiene

Daher ist es wichtig, die eigene Körperhygiene zu pflegen und auch mit anderen Personen und/oder Gegenständen sauber und hygienisch umzugehen. Bakterien und Viren können auf Oberflächen bis zu einer Woche überleben.

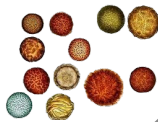
Bakterien



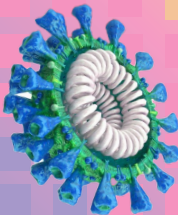
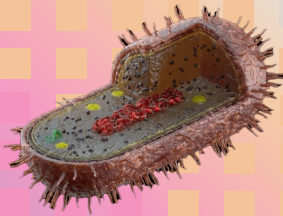
Viren



Pilze



Parasiten



Bakterien

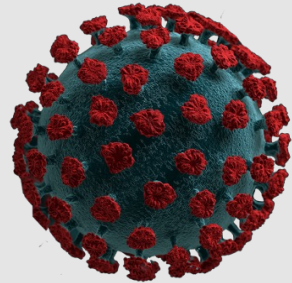
- Einzeller
- In unserem Mund leben ca. 10 Milliarden Bakterien
- Einige sind harmlos, andere verursachen Krankheiten
- Werden grundsätzlich mit Antibiotika behandelt

Viren

- Bestehen aus einer Hülle und genetischem Material
- Benötigen eine Wirtszelle
- Es gibt ca. 100 Millionen Virustypen
- Werden grundsätzlich mit Virostatika behandelt

Übersicht

- **Wiss. Name:** Humane Immundefizient Virus
- **Erreger:** Virus
- **Übertragung:** Durch Blut + Sperma
- **Behandlung:** Mit Virostatika, keine Heilung möglich



Infos

Personen, die sich mit dem HI-Virus angesteckt haben, sind HIV-positiv. Diese Infektion kann zunächst ohne Symptome verlaufen. Sobald sich Symptome zeigen, entwickelt sich die Krankheit zu AIDS. AIDS bedeutet Immunschwäche-Syndrom. Bei einer Immunschwäche ist die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern vermindert. Eine fortgeschrittene Immunschwäche kann zu verschiedenen schweren Erkrankungen und damit zum Tod führen.

Prä-Expositions-Prophylaxe

- HIV-negative Personen können ein HIV-Medikament einnehmen, um sich vor einer Ansteckung mit HIV präventiv zu schützen
- Nebenwirkungen wahrscheinlich

Post-Expositions-Prophylaxe

- Eine vorsorgliche Behandlung nach einer Situation, in der eine HIV-negative Person dem HI-Virus ausgesetzt war
- Innerhalb von 72 Stunden
- Nebenwirkungen wahrscheinlich

Übersicht

- **Wiss. Name:** Herpes Genitalis
- **Erreger:** Virus
- **Übertragung:** Durch Körperflüssigkeiten
- **Behandlung:** Mit Virostatika, keine Heilung möglich



Infos

Herpes an der Lippe kennen fast alle: schmerzhaft kleine Bläschen, die zwar wieder abheilen, jedoch immer wieder kommen können. Herpes kann auch an anderen Stellen auftreten, vor allem im Genital- und Analbereich.

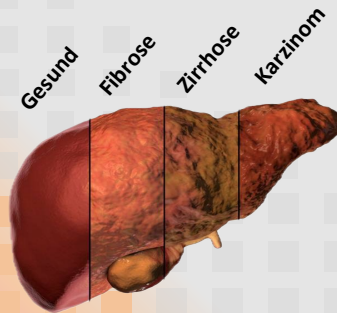
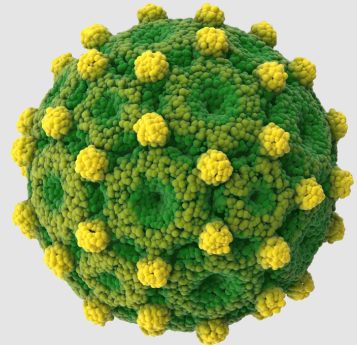
Von Herpes an den Lippen sind ca. 80 – 90% der Bevölkerung betroffen, während Herpes im Genitalbereich bei ca. 20% auftritt.

Symptome

- **Inkubationszeit:** 2 – 21 Tage
- **Herpes labialis:** Fieberbläschen an den Lippen
- **Herpes genitalis:** Fieberbläschen im Genital und/oder Analbereich

Übersicht

- **Wiss. Name:** Hepatitis B und C
- **Erreger:** Virus
- **Übertragung:** Durch Blut und Geschlechtsverkehr
- **Behandlung:** Mit Virostatika
- **Impfung:** Für Hepatitis B möglich



Infos

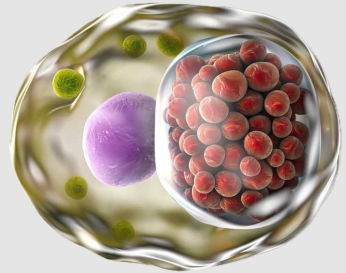
Hepatitis ist eine Entzündung der Leber, die aufgrund von Viren oder durch eine chronische Belastung mit Medikamenten oder Giftstoffen wie zum Beispiel Alkohol zurückzuführen ist.

Symptome

- **Inkubationszeit:** 6 – 25 Wochen
- Bei Ausbruch einer Hepatitis werden Anzeichen einer akuten Leberentzündung (z.B. Gelbsucht) beobachtet, welche bei einem chronischen Verlauf zu einer Leberzirrhose und zu Leberkrebs (Karzinom) führen können.
- Häufig sind die Beschwerden allerdings gering oder können mit einer Grippe verwechselt werden.

Übersicht

- **Wiss. Name:** Chlamydien
- **Erreger:** Bakterien
- **Übertragung:** Durch Geschlechtsverkehr, Geburt
- **Behandlung:** Mit Antibiotika



Infos

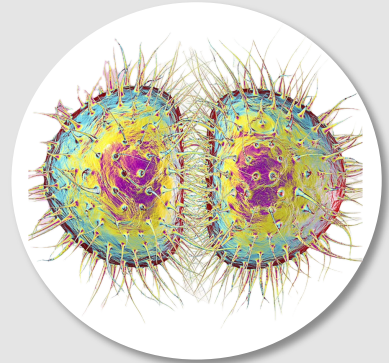
Chlamydien sind Bakterien, die Entzündungen der Schleimhäute verursachen. Am häufigsten treten diese Entzündungen in der Harnröhre, im Gebärmutterhals und im Enddarm auf. Diese Krankheit verläuft oft ohne Symptome, aber eine Ansteckung und Übertragung ist trotzdem möglich. Unbehandelt führt diese Krankheit oft zu Unfruchtbarkeit.

Symptome

- **Inkubationszeit:** 14 – 21 Tage
- **Bei Frauen:** Entzündung der Gebärmutter und Eileiter, Bauchfellentzündung
- **Bei Männern:** Entzündung der Hoden und Nebenhoden

Übersicht

- **Wiss. Name:** Gonorrhoe
- **Erreger:** Bakterien
- **Übertragung:** Durch Geschlechtsverkehr, Geburt
- **Behandlung:** Mit Antibiotika



Infos

Verursacht wird diese Krankheit von Bakterien, die man auch „Gonokokken“ nennt. Die Bakterien befallen typischerweise die Schleimhäute von Harnröhre, Gebärmutterhals, Enddarm und Rachen, in seltenen Fällen auch die Augenbindehaut.

Charakteristische Anzeichen sind oft übel riechender Ausfluss aus der Harnröhre oder Vagina und Schmerzen beim Wasserlassen. Steigen die Bakterien auf, können sie auch zu Unterleibsschmerzen führen. Häufig treten aber auch keine Symptome auf oder die Symptome werden nicht bemerkt.

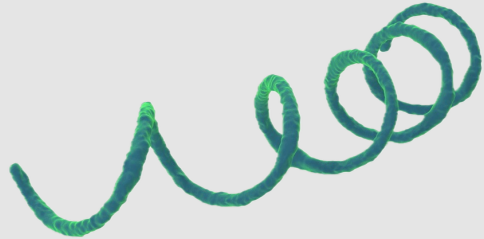
Unbehandelt führt diese Krankheit in den meisten Fällen zu Unfruchtbarkeit.

Symptome

- **Inkubationszeit:** 5 – 7 Tage
- **Bei Frauen:** Ausfluss, Blutungen, Harnröhrenentzündung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Unterleibsschmerzen
- **Bei Männern:** Ausfluss, Brennen beim Urinieren, Abgang eines Eitertropfens

Übersicht

- **Wiss. Name:** Lues
- **Erreger:** Bakterien
- **Übertragung:** Durch Geschlechtsverkehr
- **Behandlung:** Mit Antibiotika



Infos

Die Syphilis ist eine leicht übertragbare Geschlechtskrankheit durch Bakterien, die den gesamten Körper betrifft.

Früh erkannt, kann die Syphilis heutzutage mit Antibiotika gut geheilt werden. Wenn sie aber nicht rechtzeitig behandelt wird, kann sie schwerwiegende gesundheitliche Schäden nach sich ziehen. Sie verläuft in mehreren Stadien und es treten sehr unterschiedliche Symptome auf. Zeitweise macht sich die Syphilis gar nicht bemerkbar. Deshalb bleibt die Krankheit oft unerkannt.

Symptome

- **Nach 14 – 24 Tagen:** Schmerzloses Geschwür an der Kontaktstelle
- **Nach 2 – 3 Monaten:** Ausschlag, grippeähnliche Symptome, etc.
- **Nach 25 – 30 Jahren:** Gefässerweiterung, Herzerkrankungen, Lähmungen, Taubheit, Vergesslichkeit

Übersicht

- **Wiss. Name:** Humanes Papillomavirus
- **Erreger:** Virus
- **Übertragung:** Durch Geschlechtsverkehr
- **Behandlung:** Möglich mit Medikamenten
- **Impfung:** Möglich



Infos

Dabei handelt es sich um kleine warzenartige Wucherungen im Genital- und Analbereich. In seltenen Fällen treten sie auch im Mund auf. Verursacht werden sie von humanen Papillomaviren (HPV). Davon gibt es sehr viele verschiedene Arten. Einige verursachen Feigwarzen, andere sind massgeblich an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs und Analkrebs beteiligt. Eine Behandlung ist möglich, aber unter Umständen langwierig.

Symptome

- **Inkubationszeit:** 2 – 3 Monate
- **Bei Frauen:** Warzenbildung an Haut / Schleimhaut, Gebärmutterhalskrebs, Anal- oder Rachenkrebs
- **Bei Männern:** Warzenbildung an Haut / Schleimhaut, Peniskarzinom, Anal- oder Rachenkrebs

Impfung

- **Wann?** Männer und Frauen vor dem ersten Sexualkontakt
- **Was?** Gardasil 9, Impfung gegen 9 HPV-Typen
- **Warum?** Länder mit hoher Impfrate haben 90% Rückgang von Gebärmutterhalskrebs
- **Kosten?** Sofern die Impfung im Rahmen eines kantonalen Impfprogrammes gemacht wird, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für 11- bis 26-Jährige

Wann testen?

Ein Test empfiehlt sich in folgenden Fällen:

- Bei Symptomen oder Ansteckungsverdacht
- Beziehungseingangs- und -ausgangstest
- Bei vielen wechselnden SexualpartnerInnen

Kosten

Die Kosten können je nach Kanton, Versicherung und Teuerung abweichen.

HIV – Schnelltest	CHF 60.-
Syphilis – Schnelltest	CHF 25.-
Hepatitis C – Schnelltest	CHF 45.-
Paket 1 (HIV + Syphilis)	CHF 80.-
Paket 2 (HIV + Chlamydien + Gonorrhoe)	CHF 150.-
Paket 3 (HIV + Syphilis + Chlamydien + Gonorrhoe)	CHF 165.-



Verliebt?

↳ Wir sind für dich da.

Sexualität, Partnerschaft, Verhütung:
Wir beantworten deine Fragen und
beraten dich bei Mens-Beschwerden.



Jetzt informieren und Termin abmachen:

Zuger Kantonsspital – Frauenklinik
Landhausstrasse 11, 6340 Baar
T 041 399 32 10
frauenklinik@zgks.ch
www.zgks.ch

ZUGER Kantonsspital

Grundsätze

- Bei allen sexuellen Handlungen müssen immer alle Beteiligten einverstanden sein.
- Das Schutzalter gilt bis 16 Jahre und schützt junge Personen vor ungewollten sexuellen Erfahrungen.
- Mit abhängigen Personen (Schüler – Lehrpersonen, Lernende – Ausbildner, Kinder – Eltern) dürfen keine sexuellen Handlungen vorgenommen werden.
- Fast alle Sexualdelikte sind «Offizialdelikte». Das heisst, wenn die Polizei von einer solchen Straftat erfährt, muss zwingend ein Strafverfahren eingeleitet werden.
- Bei fast allen Sexualstraftaten wird der Täter verhaftet.

Schutzalter (Sexuelle Handlungen mit Kindern StGB 187)

Mit einer unter 16 Jahren eine sexuelle Handlung vornehmen, sie dazu verleiten oder in eine sexuelle Handlung miteinbeziehen, wird mit Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren bestraft.

Die Tat ist nicht strafbar, wenn der Altersunterschied zwischen den Beteiligten nicht mehr als 3 Jahre beträgt (z.B. die Frau ist 14 und der Mann 17 Jahre alt).

Ist der Täter unter 20 Jahre alt und liegen besondere Umstände vor (z.B. eine Liebesbeziehung) kann von einer Bestrafung abgesehen werden.

Falls der Täter fälschlicherweise davon ausging, dass die minderjährige Person bereits 16 Jahre alt ist, das aber gar nicht stimmt, ist die Strafe bis zu 3 Jahren Freiheitsstrafe. Der Täter muss sich vergewissern, dass die minderjährige Person das erforderliche Alter hat.

Sexuelle Belästigung StGB 198

An oder mit einer Person, die mehr als 16 Jahre alt ist, überraschend eine sexuelle Handlung vornehmen oder diese Person in grober Weise verbal, tätlich oder schriftlich sexuell belästigen.

Busse + Lernprogramm

Sexuelle Handlungen mit Kindern StGB 187

An einer minderjährigen Person eine sexuelle Handlung vornehmen, sie dazu verleiten oder in eine sexuelle Handlung miteinbeziehen.

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre oder Geldstrafe

Sexueller Übergriff StGB 189 Abs. 1

Bei zusätzlicher Anwendung von Gewalt oder Drohung

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

Sexueller Nötigung StGB 189 Abs. 2

Eine sexuelle Handlung gegen den Willen einer Person vornehmen oder den Schockzustand dazu ausnutzen.

Freiheitsstrafe bis 10 Jahre

Bei zusätzlicher Anwendung von Gewalt oder Drohung

Vergewaltigung StGB 190 Abs. 1

Gegen den Willen einer Person oder unter Ausnutzung des Schockzustandes den Beischlaf oder eine beischlafsähnliche Handlung vornehmen.

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre

Vergewaltigung StGB 190 Abs. 2

Gegen den Willen einer Person oder unter Ausnutzung des Schockzustandes den Beischlaf oder eine beischlafsähnliche Handlung, die mit dem Eindringen in den Körper verbunden ist, vornehmen.

Freiheitsstrafe von 1 bis 10 Jahre

Missbrauch einer urteilsunfähigen Person StGB 191

Eine urteils- oder widerstandsunfähige Person zum Beischlaf oder einer beischlafsähnlichen Handlung missbrauchen.

Freiheitsstrafe bis 10 Jahre

Weiche Pornografie StGB 197 Abs. 1 – 3

Einer minderjährigen Person «normale» Pornografie zeigen, schicken, zugänglich machen, etc.

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

Harte Pornografie StGB 197 Abs. 4 – 5

Harte Pornografie (sexuelle Handlungen mit Minderjährigen, Tieren, Gewalt) zeigen, schicken, zugänglich machen, herstellen, liken, etc.

Freiheitsstrafe bis 5 Jahre oder Geldstrafe

Straflose Pornografie StGB 197 Abs. 8 und 8^{bis}

Pornografie einer minderjährigen Person ist strafflos wenn:

- Die minderjährige Person eingewilligt hat;
- oder die minderjährige Person sie selbst hergestellt hat;
- und kein Entgelt dafür bezahlt wird;
- und der Altersunterschied zwischen den Beteiligten nicht mehr als 3 Jahre beträgt.

Strafflos

Weiterleiten von sexuellen Inhalten StGB 197a

Sexuelle Inhalte (Nachrichten, Bilder, Videos) ohne Zustimmung der darin beteiligten Person weiterleiten oder veröffentlichen.

Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

NEIN heisst NEIN!

Sag es! Und respektiere es!



NEWS – TIPPS – INFOS



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
8807 Freienbach

T 044 784 52 66
E info@cktgmbh.ch
H www.cktgmbh.ch

