Trägerschaft der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität sowie der Fachstelle für Sexualpädagogik ist ein neutraler Verein. Im Auftrag des Kantons Aargau erbringen die Stellen Leistungen in Schwangerschaftsberatung und Sexualpädagogik.

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft & Sexualität

Fachstelle für Sexualpädagogik

Laurenzentorgasse 7
5000 Aarau
Tel. 062 822 55 22

Stapferstrasse 2
5200 Brugg
Tel. 056 441 37 77

www.fapla-ag.ch / info@fapla-ag.ch

Sicher doch!? Die wichtigsten Verhütungsmittel auf einen Blick

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft & Sexualität

Fachstelle für Sexualpädagogik

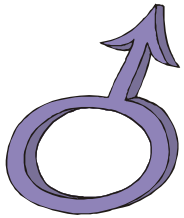
Aarau und Brugg

gsund und zwäg i de Schuel

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera

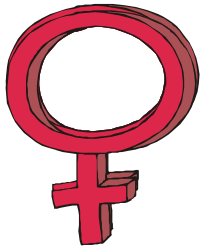
Die wichtigsten Verhütungsmethoden für

Mann



- Präservativ
- Unterbindung (Vasektomie)

Frau



- Pille
- Hormonpflaster
- Hormonring
- Implanon
- Spirale
- Chemische Verhütungsmittel
- Unterbindung

Für den Notfall

- Pille danach

HIV und AIDS

Aids oder "Acquired Immune Deficiency Syndrom“ ist eine erworbene Immunschwäche-Krankheit, die verursacht wird durch eine Infektion mit dem HI Virus "Human Immunodeficiency Virus". Das HI-Virus zerstört das körpereigene Abwehrsystem; macht den Körper unfähig, sich gegen Krankheiten und Infektionen zu schützen; begünstigt die Entwicklung anderer Krankheiten, die auf längere Sicht unheilbar sind und tödlich verlaufen.

Wie wird das HI-Virus übertragen ?

Das Virus wird mit Körperflüssigkeiten übertragen. Blut - auch Menstruationsblut - Sperma und Scheidenflüssigkeit enthalten viele Viren. HIV wird übertragen, wenn eine dieser Körperflüssigkeiten in die Blutbahn oder auf die Schleimhäute der Geschlechtsteile, des Mundes oder des Darms eines anderen Menschen gelangt.

So kann ich mich schützen !

So überträgt sich das Virus nicht !

Beim Umarmen und Küssen sowie bei geschütztem Geschlechtsverkehr

Durch Mückenstiche

Auf dem WC, beim Sport, in der Sauna oder in der Schule

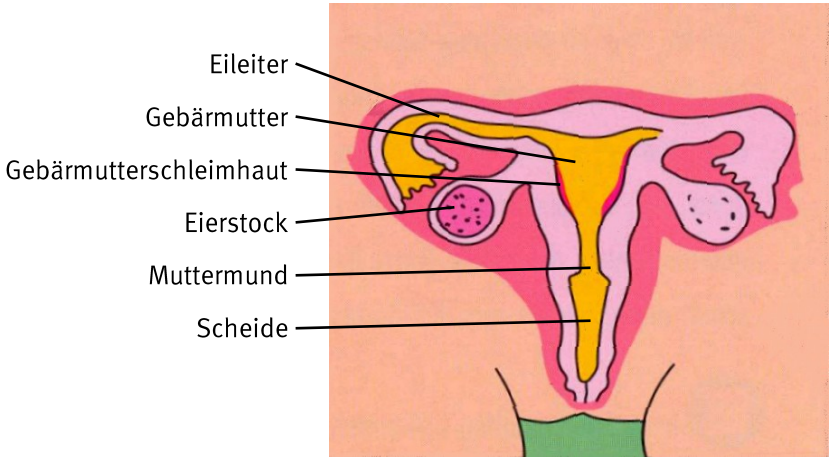
Durch gemeinsames Benutzen von Geschirr

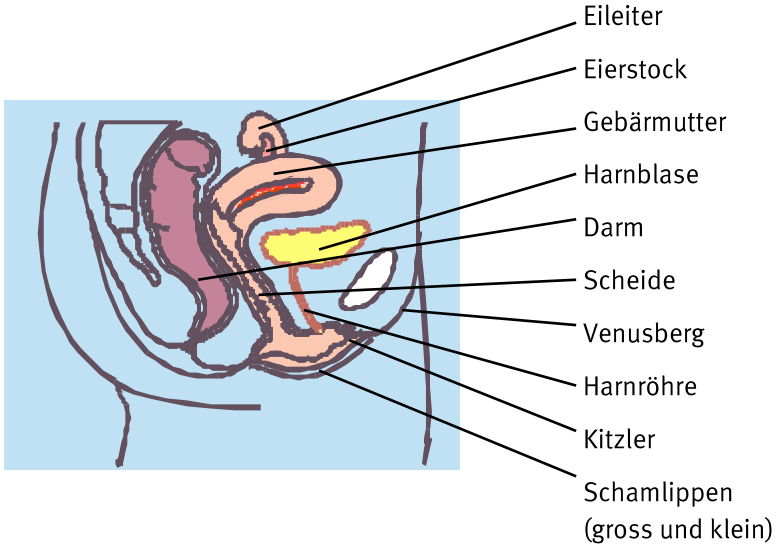
Geschlechtskrankheiten

Geschlechtskrankheiten sind Infektionen, die fast immer bei sexuellem Kontakt übertragen werden.
Geschlechtskrankheiten werden durch Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen hervorgerufen. Manche verursachen Schmerzen ohne schwere Folgen. Andere führen, wenn sie zu spät oder nicht behandelt werden, zu Unfruchtbarkeit oder schweren Erkrankungen.
Deshalb sollte beim Auftreten von ungewohnten Anzeichen immer ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

Name	Anzeichen	Übertragung	Was ist zu beachten
„Tripper“ Gonorrhoe	*Beim Mann:* Brennen beim Wasserlassen, Jucken an der Penisspitze, Ausfluss aus dem Penis. *Bei der Frau:* Ausfluss	Geschlechtsverkehr (nicht über Gegenstände wie z.B. Dildos)	Ein verschleppter Tripper kann unfruchtbar machen.
Trichomonaden	*Beim Mann:* Keine Anzeichen *Bei der Frau:* Scheidenausfluss, jucken, brennen.	Geschlechtsverkehr (selten auch Toiletten, Sauna, Schwimmbad)	Trichomonaden-Infektionen kommen häufig vor.
Clamyden	*Beim Mann:* Brennen beim Wasserlassen, Jucken an der Penisspitze, Ausfluss aus dem Penis. Oft keine Symptome. *Bei der Frau:* Brennen beim Wasserlassen, Unterleibsschmerzen, Ausfluss. Oft keine Symptome.	Geschlechtsverkehr	Kann unbehandelt schwere Folgen wie Eileiterentzündung oder Ansteckung des Babys bei der Geburt haben.
Pilzerkrankungen	*Beim Mann:* Meist keine Anzeichen *Bei der Frau:* Jucken der Scheide und Schamgegend, Ausfluss.	Die Pilze sind praktisch überall vorhanden und können bei Anfälligkeit u.a. in der Scheide zu Krankheitserscheinungen führen.	Die Anfälligkeit für Pilze wird durch verschiedene Medikamente erhöht, u.a. durch die Pille.
Feigwarzen	Im Aussehen unterschiedlich grosse schmerzlose Warzen am Penis, an der Scheide oder am After.	Geschlechtsverkehr	

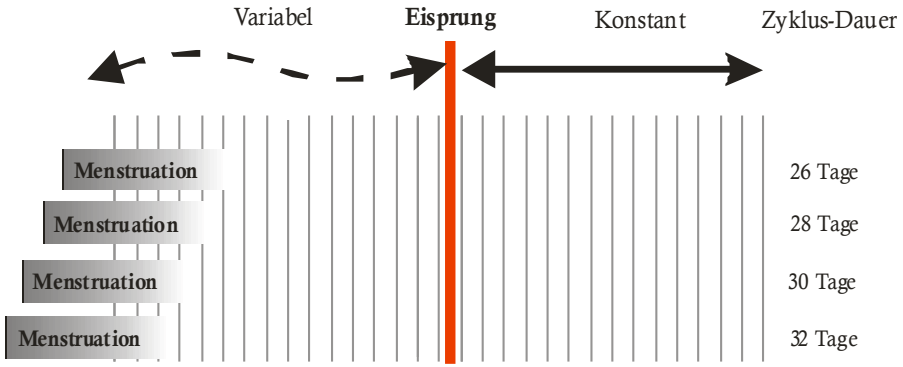
Die weiblichen Geschlechtsorgane



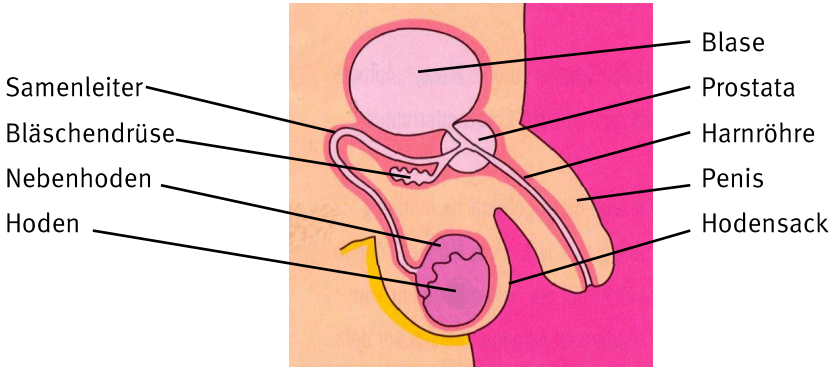


Der weibliche Zyklus

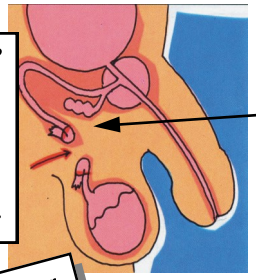
- Der Zyklus beginnt mit der Blutung und dauert normalerweise zwischen 21 und 35 Tagen.
- Die Zeit um den Eisprung ist die fruchtbare Zeit.
- Die Zeit vor dem Eisprung kann unterschiedlich lang sein.
- Die Zeit nach dem Eisprung ist fast immer 13 – 14 Tage.
- Die Zeit vor dem Eisprung kann nicht genau bestimmt werden.



Die männlichen Geschlechtsorgane



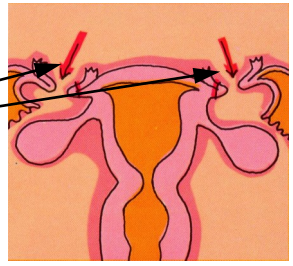
Die Unterbindung bei der Frau und beim Mann



Wie wirkt es?
Samen und Eizellen können nicht mehr zusammenkommen.

Was ist es?
Eine endgültige Verhütung. In einer kleinen Operation werden die Samenleiter durchgetrennt.

sehr sicher



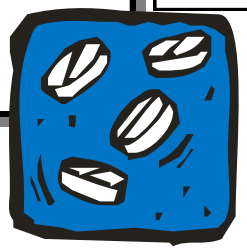
Was ist es?
Eine endgültige Verhütung. In einer Operation werden die Eileiter durchgetrennt.

Wie wirkt es?
Eizellen und Samen können nicht mehr zusammenkommen.

Die „Pille danach“

Was ist es?
Die „Pille danach“ ist eine Notfallverhütung, die eine unerwünschte Schwangerschaft nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr verhindern kann.

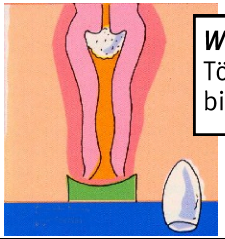
Was muss man beachten?
Die „Pille danach“ sollte wenn möglich *innerhalb von 12 Stunden, spätestens jedoch 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr* eingenommen werden.
Je schneller desto sicherer.



Wie wirkt es?
Der Eisprung wird unterdrückt sowie die Befruchtung und Einnistung verhindert.

Wo bekomme ich sie?
In der Apotheke (ohne Rezept), beim Arzt oder im Spital.

Die chemischen Verhütungsmittel



Wie wirkt es?
Tötet Samenzellen in der Scheide ab und bildet eine Sperre vor dem Muttermund.

UNSICHER

Was ist es?
Zäpfchen, Crème, Gel oder Schaum.

Was muss ich beachten?
- Die Mittel wirken nur für eine bestimmte Zeit. (Packungsbeilage lesen)
- Bei jedem Geschlechtsverkehr neu anwenden.
- *In Kombination mit Kondom sicher.*

Wo bekomme ich sie?
Apotheken, Drogerien, Warenhäuser (ohne Rezept).

Unsichere Methoden: Aufpassen (Coitus Interruptus) - natürliche Methoden

Aufpassen:

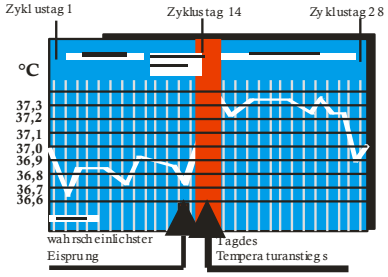
sehr unsicher

Was ist es?
Der Mann zieht seinen Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide.

Was ist zu beachten?
Es hat bereits in den Lusttropfen Samen.

Natürliche Verhütung:

Was ist es?
Bestimmung der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Rechnen, Messen der Körpertemperatur und Schleimuntersuchung.



unsicher

Was ist zu beachten?
Damit die Methode richtig angewendet werden kann braucht es eine Ausbildung und viel Erfahrung.

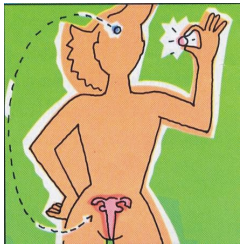
Die Pille

Was ist es?
Hormonhaltige Pille zur täglichen Einnahme.

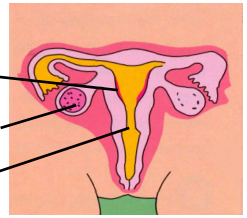
Was muss ich beachten?
Regelmässige Einnahme. Kontrolle bei der Ärztin oder beim Arzt.

Wo bekomme ich sie?
Mit Rezept vom Arzt

SEHR SICHER



Wie wirkt sie?
- Veränderung der Gebärmutterschleimhaut
- Verhinderung des Eisprunges
- Verdickung des Muttermundschleimes



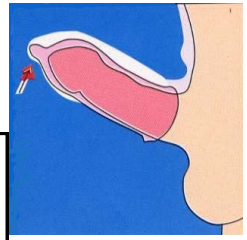
Das Präservativ / Kondom / Gummi

Was ist es?
Dünner Gummischutz, der über den steifen Penis gezogen wird.

SICHER

Was muss man beachten?
- Nur Marken mit „ok“ Siegel verwenden.
- Auf Ablaufdatum achten.
- Bei jedem Geschlechtsverkehr ein neues Kondom verwenden.
- Bester Schutz gegen AIDS.

Wie wirkt es?
Samen gelangen nicht in die Scheide sondern bleiben im Gummi.



Wo bekomme ich es?
Warenhäuser, Apotheken, Drogerien (Vorsicht bei Automaten).

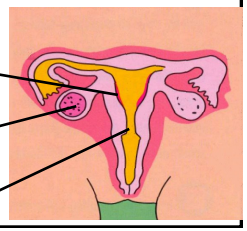
Das Hormonpflaster (Evra)

Was muss ich beachten?
- Wird einmal wöchentlich auf die Haut geklebt und verbleibt dort 7 Tage. Danach ein neues Pflaster und eine Woche später ein drittes. Die 4. Woche ist Pause.
- Muss vom Arzt oder Ärztin verschrieben werden.

sehr sicher

Was ist es?
Das Hormonpflaster „Evra“ ist eine Art „Pille zum Kleben“.

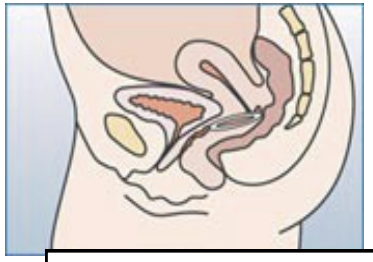
Wie wirkt es?
- Veränderung der Gebärmutterschleimhaut.
- Verhinderung des Eisprunges.
- Verdickung des Muttermundschleimes.



Der Vaginalring (Nuva-Ring)

Was ist es?
Ein Kunststoffring, der während 3 Wochen Hormone abgibt.

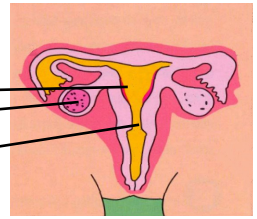
sehr sicher



Was muss ich beachten?
3 Wochen bleibt der Ring in der Scheide, dann folgt eine Woche ohne Ring.

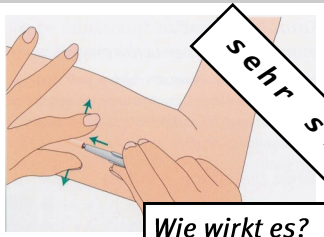
Wo bekomme ich ihn?
Mit Rezept vom Arzt in der Apotheke.

Wie wirkt er?
- Veränderung der Gebärmutterschleimhaut.
- Verhinderung des Eisprunges.
- Verdickung des Muttermundschleimes.



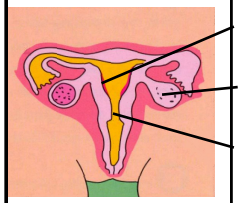
Das Implanon (eher nicht geeignet unter 18 Jahren)

Was ist es?
Ein 4 cm langes Kunststoffstäbchen, das während 3 Jahren Hormone ins Blut abgibt.



sehr sicher

Was muss ich beachten?
- Wird von der Ärztin / vom Arzt im Oberarm knapp unter der Haut eingesetzt.
- Das Implanon muss nach 3 Jahren entfernt oder erneuert werden.
- In vielen Fällen Blutungsstörungen bis hin zum Ausbleiben der Blutung.

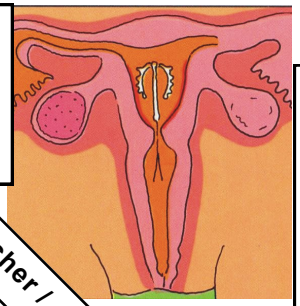


Wie wirkt es?
- Veränderung der Gebärmutterschleimhaut.
- Verhinderung des Eisprunges.
- Verdickung des Muttermundschleimes.

Wo bekomme ich es?
Beim Arzt oder bei der Ärztin.

Die Kupfer- / Hormonspirale
(eher nicht geeignet für Frauen, welche noch keine Kinder haben)

Was ist es?
Ein ca. 3 cm kleines Kunststoffteil mit Kupferdraht umwickelt oder mit einem Hormondepot.



sicher / sehr sicher

Wie wirkt sie?
- Beeinträchtigung der Samenzellen.
- Verhinderung der Einnistung der Eizelle.
- Veränderung der Gebärmutterschleimhaut.

Was muss ich beachten?
- Wird vom Arzt in die Gebärmutter eingelegt.
- Muss alle 3-5 Jahre ersetzt werden.
- Für Frauen ohne Kinder nicht immer geeignet.

Wo bekomme ich sie?
Beim Arzt oder bei der Ärztin.