

Partnerschaft

Verhütung

Rechte

Aids

Schwangerschaft



Inhalt

Weibliche Geschlechtsteile	2
Männliche Geschlechtsteile	4
Verhütung	5
Ihre Rechte	13
Sexuell übertragbare Krankheiten	14
HIV-Infektion und Aids	16
Schwangerschaft	18
Schwangerschaftsabbruch	20

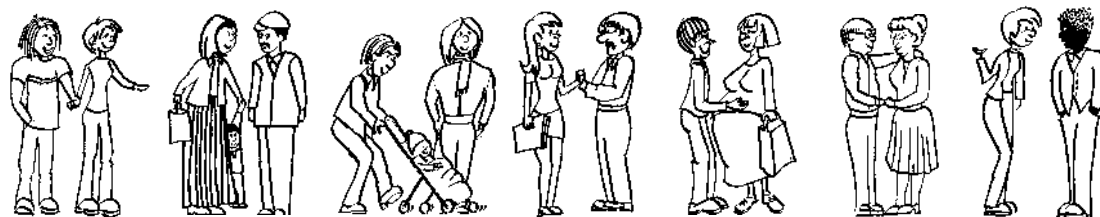
Die Art, Verhütungsmittel zu benutzen, Schwangerschaft und Geburt zu erleben oder über Sexualität zu sprechen, ist von Land zu Land verschieden.

Diese Broschüre ist für Sie und alle Frauen anderer Länder, die in die Schweiz emigriert sind.

Wir möchten Ihnen unsere Praxis näher bringen und Ihnen helfen, den besten Moment für eine Schwangerschaft zu wählen, so dass sie von der ganzen Familie unter guten Bedingungen erlebt werden kann.

Überall in der Schweiz gibt es Beratungsstellen für Familienplanung oder Aidsfragen, wo Sie sich informieren und Fragen stellen können.

Eine Adressenliste befindet sich auf der Webseite von **PLANeS** www.plan-s.ch.



Weibliche Geschlechtsteile

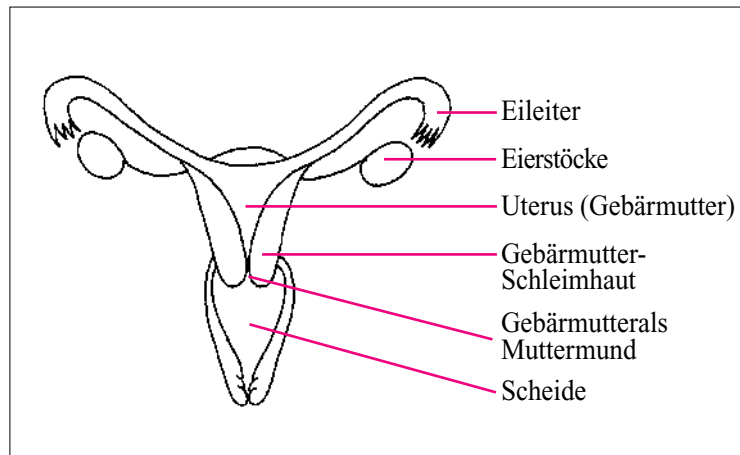
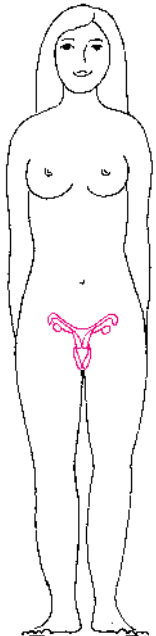
Die äusseren Geschlechtsteile der Frau (Vulva) bestehen aus den beiden grossen und den beiden kleinen Schamlippen. Am oberen Teil der Vulva befindet sich die **Klitoris** (Kitzler), die bei der sexuellen Lustempfindung der Frau eine wichtige Rolle spielt. Zwischen der Klitoris und der Scheide liegt die Harnröhrenöffnung, durch die der Urin aus der Blase entleert wird.

Die Scheide

Die Scheide (Vagina) ist ein dehnbarer Kanal von 7 bis 10 cm Länge. Dort dringt beim Geschlechtsverkehr das Glied des Mannes ein. Sexuelle Lustempfindungen veranlassen eine Befeuchtung, die das Eindringen des Gliedes erleichtert. Bei der Geburt des Babys wird die Scheide stark gedehnt. Auch die Regelblutung (Monatsblutung, Menstruation, Periode) läuft durch diesen Kanal.

Das Jungfernhäutchen

Bei der Jungfrau ist die Scheidenöffnung teilweise von einer feinen Haut, dem **Jungfernhäutchen** oder Hymen, verdeckt. Es ist dehnbar und hat bei jeder Frau eine andere Form. Manchmal fehlt es auch ganz. Meistens reisst es beim ersten Geschlechtsverkehr.



Der Uterus

Der Uterus oder die **Gebärmutter** ist der Ort, in dem sich das Kind entwickelt. Was Grösse und Form anbelangt, kann der Uterus mit einer Birne verglichen werden, wobei der schmalere Teil nach unten zeigt. Während jedem Zyklus entwickelt sich die Gebärmutter-schleimhaut im Uterus. Wird die Frau schwanger, bildet die Schleimhaut das Nest für den Embryo. Ist die Frau nicht schwanger, löst sich die **Gebärmutter-schleimhaut** ab. Dies ist die **Regelblutung**.

Der unterste Teil der **Gebärmutter** heisst Gebärmutterhals und ragt in die Scheide. Die Öffnung gegen die Scheide heisst **Muttermund**. Durch den Muttermund fliesst das Blut der Regelblutung und gelangen die Samenzellen in die Gebärmutterhöhle. Beim Gebären dehnen sich der Gebärmutterhalskanal, der Muttermund und die Scheide so weit aus, dass das Kind hindurchgepresst werden kann.

Die Eierstöcke

Die Eierstöcke sind mandelförmig und haben die Grösse einer Nuss. Sie haben zwei Funktionen:

- ◆ Sie erzeugen die spezifischen weiblichen Hormone, welche den Zyklus regulieren.
- ◆ Sie erzeugen während jedem Zyklus eine Eizelle. (= Ovulation)

Die Eileiter

Die Eileiter sind zwei dünne Kanäle von 10 bis 15 cm Länge. Sie verbinden die Eierstöcke und den Uterus. Die Befruchtung, das Verschmelzen der Samenzelle und der Eizelle, findet in einem Eileiter statt. Er dient dem Transport des befruchteten Eis vom Eierstock bis in die Gebärmutter.

Der Zyklus der Frau

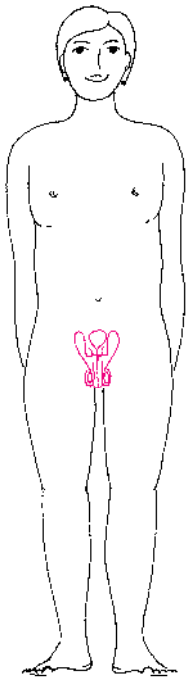
Unter dem Zyklus der Frau versteht man die Zeitspanne vom ersten Tag der Regelblutung bis zum ersten Tag der nächsten Regelblutung. Er dauert 21 bis 35 Tage. Die erste Monatsblutung tritt zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr auf. In den Wechseljahren (mit 45-55 Jahren) hören die Monatsblutungen auf. Bei jedem Zyklus bereitet sich die Frau dank der Entwicklung der Gebärmutter-schleimhaut und des Eisprungs auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Der **Eisprung** ereignet sich 15 Tage vor der nächsten Regelblutung. Wenn die Frau in diesem Zeitpunkt (oder bis 7 Tage vor diesem Zeitpunkt) Geschlechtsverkehr hat, kann sie schwanger werden.

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

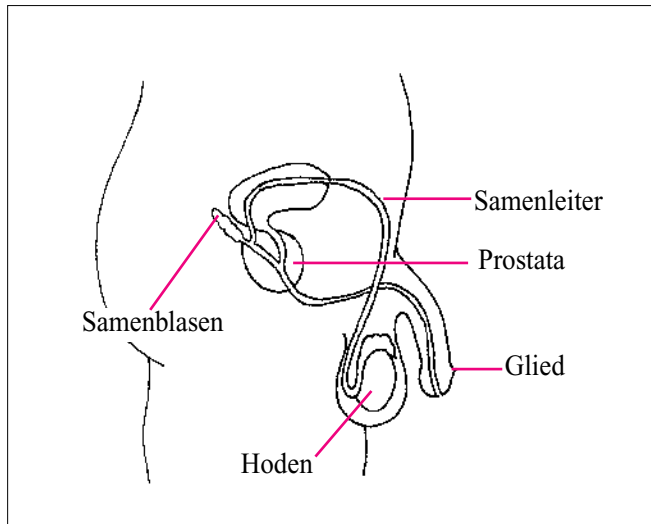
Während der Regelblutung...

...kann die Frau baden, duschen und Haare waschen. Sie kann mit einem Tampon Sport treiben und schwimmen.

Männliche Geschlechtsteile



Die äusseren Geschlechtsteile des Mannes sind das Glied (der Penis) und die Hoden. Im Innern befinden sich die Samenleiter, die Prostata und die Samenblasen.



Die Hoden

Sie haben zwei Funktionen:

- ◆ Von der Pubertät bis zum Tode erzeugen sie ständig Samenzellen.
- ◆ Sie erzeugen das spezifisch männliche Hormon: das Testosteron. Aus jedem Hoden leitet ein Kanal (Samenleiter) die Samenzellen ins Glied.

Das Glied

Das Glied bildet Kanal und Öffnung für den Urin oder die Samenflüssigkeit. Sexuelle Lustempfindungen bewirken, dass das Glied steif wird. Die so genannte **Erektion** ist das Ergebnis einer starken Blutzufuhr. Sie ermöglicht das Eindringen des Penis in die Scheide.

Die Samenflüssigkeit

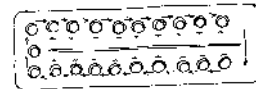
Die Samenflüssigkeit (Sperma oder auch Ejakulat) besteht aus den Absonderungen der Prostata und der Samenblasen sowie aus den Samenzellen (Spermien). Beim Samenerguss (Ejakulation) wird Samenflüssigkeit stossweise aus der Eichel ausgeschieden.

Wichtig!

Bereits bei der Erektion sondert das Glied einen kleinen Tropfen ab. Dieser kann Spermien enthalten. Dies bedeutet, dass «aufpassen», «vorsichtig sein» und das Glied «im richtigen Augenblick zurückziehen» (Coitus interruptus) keine sichere empfangnisverhütende Methode darstellt. Aus dem gleichen Grund muss das Präservativ vor jedem Kontakt zwischen Glied und Scheide angezogen werden.

Verhütung

Die ideale Verhütungsmethode existiert nicht. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich für eine Methode entscheiden, die Ihnen entspricht und Ihrer Situation gerecht wird. Sie finden in dieser Broschüre eine kurze Beschreibung der in der Schweiz verfügbaren Verhütungsmittel, mit Angaben über deren Wirksamkeit, den Preis und auf welchem Weg sie erhältlich sind. Weitere Informationen erhalten Sie in einer Beratungsstelle für Familienplanung (kostenlos) oder bei der Ärztin oder dem Arzt. Schreiben Sie Ihre Fragen auf und vereinbaren Sie einen Termin.



Die Pille ist ein hormonales Verhütungsmittel. Sie ist sehr sicher, wenn sie **jeden Tag regelmässig** eingenommen wird. Mehr als 12 Std. Verspätung ist schon ein Risiko.

Oestrogen-Gestagenpille

„Die Pille“

- ◆ Bei den meisten Pillen nimmt die Frau während 21 (oder 22) Tagen jeweils eine Pille, dann folgt eine Einnahmepause von 7 (6) Tagen. Während dieser Einnahmepause kommt die Periodenblutung; der Empfängnischutz ist weiterhin gewährleistet.
- ◆ Wichtig : Die Pause darf nie länger als 7 (6) Tage dauern.

Gestagenpille

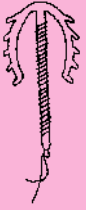
„Minipille“

- ◆ Sie wird ohne Unterbruch eingenommen: wenn eine Packung zuende ist, beginnt man sofort mit der nächsten, auch wenn eine Blutung eintritt.
- ◆ Die Blutungen können schwächer oder unregelmässiger werden oder ganz ausbleiben.
- ◆ Die Gestagenpille kann auch von Frauen, die stillen, eingenommen werden.
- ◆ Sie soll jeden Tag zum selben Zeitpunkt eingenommen werden bei gewissen Marken können 2 Std. Verspätung schon ein Risiko sein.

Wo ist sie erhältlich? Beide, „Pille“ und „Minipille“, sind durch ärztliches Rezept in Apotheken erhältlich. Im Handel gibt es mehrere Pillenpräparate, auf die Frauen unterschiedlich reagieren können. Eine ärztliche Beratung erlaubt zu prüfen, welches Pillenpräparat am besten für Sie geeignet ist und es falls nötig zu wechseln.

Was kostet sie? Eine Monatspackung kostet zwischen Fr. 15.- und 25.-.

Die Spirale



Die Spirale (auch Intra-Uterin-Pessar genannt) ist ein 2,5 bis 3,5 cm langer Plastikgegenstand, der mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Das Einlegen wird während einer ärztlichen Konsultation durchgeführt. Dank eines Nylonfadens kann die Frauenärztin oder der Frauenarzt die Spirale herausziehen.

- ◆ Moderne Spiralen müssen nur alle 5 Jahren gewechselt werden.
- ◆ Die Spirale ist eine gute Verhütungsmethode für Frauen, die schon geboren haben.
- ◆ Spiraleträgerinnen sollen Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen, wenn sie ungewöhnlich starke Schmerzen haben oder wenn die erwartete Regelblutung ausbleibt.

Wo ist sie erhältlich? Sie wird durch eine Ärztin oder einen Arzt in den Uterus eingeführt.

Was kostet sie? 80.- Fr. bis 250.- Fr., Einlegen inbegriffen. Es gibt auch Spiralen, welche Hormone enthalten (Gestagen). Sie sind teurer: Fr. 280.- ohne Einlegen.

Die Dreimonats-spritze

Die Dreimonatsspritze (oder Depo Provera) wird von der Ärztin oder dem Arzt in der Praxis, in einer Frauenklinik oder einer geburtshilflich-gynäkologischen Abteilung alle 10 bis 12 Wochen verabreicht.

- ◆ Die Blutungen werden zunächst unregelmässig und können nach einigen Anwendungen ganz ausbleiben.
- ◆ Wird die Dreimonatsspritze abgesetzt, stellen sich die Regelblutung und die Fruchtbarkeit spontan wieder ein. Die dafür benötigte Zeitspanne kann von Frau zu Frau unterschiedlich lang sein.

Was kostet sie? 35.- Fr. für den Wirkstoff.

Das Hormons-täbchen (Implantat)

Das Hormonstäbchen wird unter örtlicher Betäubung durch eine Ärztin oder einen Arzt direkt unter die Haut eingelegt und wieder entfernt. Der Schutz vor einer Schwangerschaft ist für drei Jahre gewährleistet, und seine Wirksamkeit beginnt bereits 8 Stunden nach dem Einsetzen.

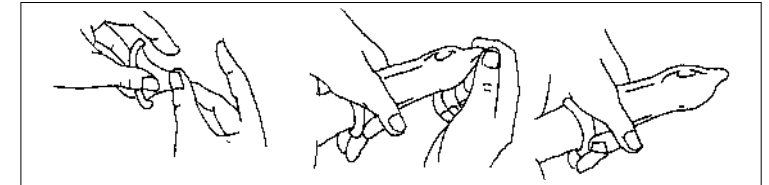
- ◆ Das Implantat ist ein kleines Kunststoffstäbchen, welches das Hormon Gestagen enthält. Es wird von der Ärztin oder vom Arzt auf der Innenseite des Oberarms eingelegt. Das Stäbchen ist praktisch unsichtbar, aber man kann es mit den Fingerspitzen erspüren.
- ◆ Die Blutungen können seltener, unregelmässiger oder gar nicht mehr eintreten.
- ◆ Nach Entfernen des Implantats stellt sich die natürliche Fruchtbarkeit sofort wieder ein.

Was kostet es? 330.- Fr. für das Produkt.

Das Kondom

Präservativ, Pariser oder Gummi sind weitere Bezeichnungen für das Kondom. Es sind verschiedene Modelle und Marken erhältlich. Die Bezeichnungen «OK», «CE», «MD» oder «NF» garantieren geprüfte Qualität. Diese Methode verlangt die Motivation des Partners.

- ◆ Bestehen Sie auf Kondomen bei jedem Geschlechtsverkehr, auch während der Regelblutung.
- ◆ Wenn das Kondom platzt, sich während des Verkehrs abrutscht oder in der Scheide bleibt, kann die Frau die «Pille danach» (s.u.) nehmen, um eine Schwangerschaft zu verhüten.



Wo sind sie erhältlich? Kondome können Sie ohne Rezept in Apotheken, Drogerien und den meisten Warenhäusern kaufen.

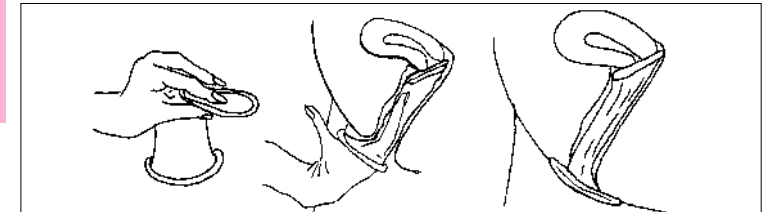
Was kosten sie? Zwischen 0.50 Fr. und 2.- Fr. pro Stück für übliche Modelle.

Das Kondom und das Femidom sind die einzigen Verhütungsmethoden, die gleichzeitig vor einer ungeplanten Schwangerschaft und HIV/Aids sowie anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützen.

Das Femidom

Das Präservativ für Frauen. Es handelt sich um eine dünne Plastikhaut, die sich an die Wände der Scheide legt.

- ◆ Benutzen Sie es jedes Mal, und setzen Sie es vor dem Verkehr ein. Es ist nur einmal zu gebrauchen!



Wo ist es erhältlich? Es ist ohne Rezept in Apotheken, Drogerien und in Coop-Zentren erhältlich.

Was kostet es? Ca. 10.- Fr. für 3 Stück.

Die «Pille danach»



Die «Pille danach» ist nur für den Notfall. Sie kann eine ungeplante Schwangerschaft vermeiden:

- ◆ wenn das Kondom platzt oder abrutscht;
- ◆ wenn Sie die Pille vergessen haben;
- ◆ wenn kein sicheres Verhütungsmittel benutzt wurde;
- ◆ wenn unsichere Verhütungsmethoden angewendet wurden.

Eingenommen werden muss sie so schnell wie möglich, spätestens aber 3 Tage (72 Stunden) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke ohne Rezept erhältlich. Sie können sich auch an andere Notfallstellen (permanences d'urgence ?), Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Beraterin wenden.

Was kostet sie? In der Apotheke: 30.- Fr.

Samenabtötende Scheidenpräparate

Samenabtötende Scheidenpräparate (Spermizide) sind Verhütungsmittel, die die Spermazellen befruchtungsunfähig machen. Sie werden vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt.

Diese Präparate sollten nur zusammen mit Kondom oder Diaphragma angewendet werden.

Samenabtötende Scheidenpräparate gibt es als Cremes, als Scheidenzäpfchen oder als Tampons.

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung auf der Packungsbeilage!



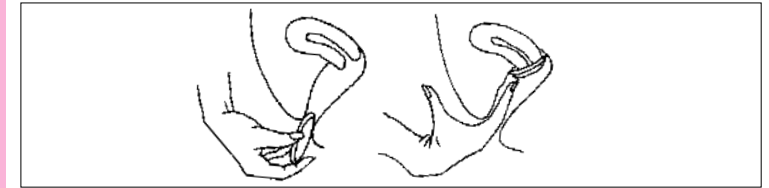
Wo sind sie erhältlich? In der Apotheke ohne Rezept.

Was kosten sie? Von 1.- Fr. pro Mal für die Creme, bis 4.- Fr. pro Tampon.

Das Diaphragma



Das Diaphragma oder Scheidenpessar ist eine kleine Gummikappe, die von einer elastischen Feder umgeben ist. Die Frau führt es vor dem Geschlechtsverkehr selber in die Scheide ein. Bei richtiger Lage bedeckt es den Gebärmutterhals. Das Diaphragma muss immer zusammen mit einer samenabtötenden Creme verwendet werden.



Wo ist es erhältlich? Eine Beratung und eine Untersuchung bei der Ärztin oder beim Arzt sind nötig, um die individuell richtige Grösse festzustellen und um das Einsetzen des Diaphragmas zu lernen. Das Diaphragma ist in der Apotheke erhältlich. Es ist mehrmals verwendbar.

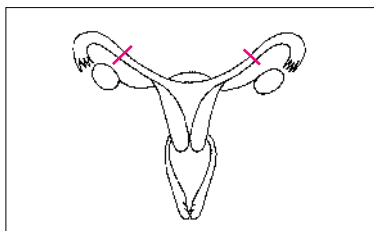
Was kostet es? 30.- Fr. bis 35.- Fr. für das Diaphragma.

Die symptomthermale Methode

Bei dieser Methode beobachtet die Frau die Zeichen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage in ihrem Zyklus. Während der fruchtbaren Tage darf kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfinden. Das Erlernen und die Anwendung dieser Methode verlangt die Motivation beider Partner.

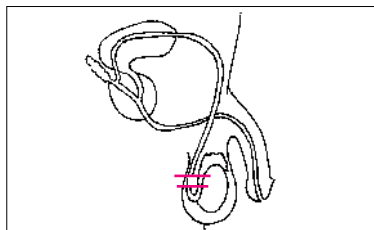
Die Unterbindung des Mannes und der Frau

Die Unterbindung (Sterilisation) ist die einzige Methode, die definitiv ist. Es ist eine sichere Methode. Sie ist für Personen oder Paare geeignet, die keine Kinder mehr möchten. In den Familienplanungszentren können Sie über diese wichtige Entscheidung sprechen.



- ◆ Bei der Unterbindung der Frau ändern sich der Zyklus und das sexuelle Leben nicht. Sie bekommt weiter Regelblutungen.

- ◆ Beim Mann ändert die Unterbindung (Vasektomie) die sexuelle Erlebnisfähigkeit nicht. Es kommt weiterhin zur Erektion und zum Orgasmus mit Samenerguss. Nach einigen Wochen wird der Samenerguss aber keine Spermazellen mehr enthalten. Bis dann muss jedoch weiter mit einer anderen Methode verhütet werden.



Wo wird sie durchgeführt? Bei der Frau ist eine Operation und meistens ein stationärer Aufenthalt im Krankenhaus nötig. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt bzw. eine Chirurgin oder ein Chirurg führen die Operation durch. Beim Mann wird die Vasektomie von einer Urologin oder einem Urologen bzw. einer Chirurgin oder einem Chirurgen durchgeführt. Die Operation wird im Spital oder in der Praxis ambulant gemacht.

Was kostet sie? Die Unterbindung wird nicht von der allgemeinen Krankenkasse übernommen. Die Operation ist beim Mann einfacher und billiger. Erkundigen Sie sich vor der Operation bei der ausführenden Ärztin oder beim ausführenden Arzt.

Die unsicheren Verhütungsmethoden

Die folgenden Methoden sollen niemals angewendet werden, wenn eine Schwangerschaft unerwünscht ist oder davon abgeraten wird. **Sie sind nicht sicher genug.**

Die Knaus-Ogino-Methode oder Tage zählen...

...ist unsicher, weil jede Frau anders reagiert. Krankheiten, starke Gemütsbewegungen, Müdigkeit, Sorgen können den Zeitpunkt des Eisprungs nach vorne oder nach hinten verschieben.

Coitus interruptus oder «aufpassen» oder «sich zurückziehen»...

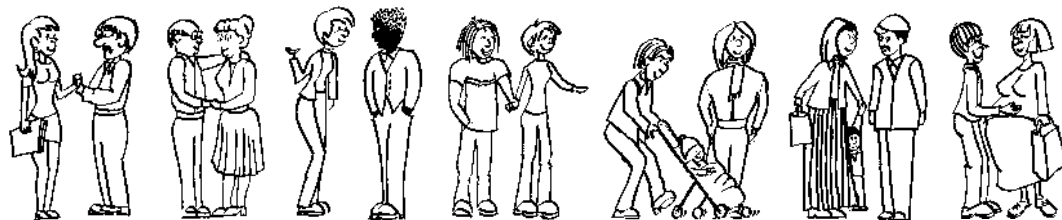
...ist unsicher, weil der Mann sich möglicherweise zu spät zurückzieht. Schon während der Erektion kann zudem ein kleiner Tropfen Samenflüssigkeit aus dem Penis austreten.

Die Spermizide...

...allein sind zu wenig sicher. Sie sollten nur zusammen mit einem Kondom oder einem Diaphragma verwendet werden. Das Spermizid Benzaltex bildet eine Ausnahme.

Die Scheidendusche...

...ist unsicher, weil die Spermien innert weniger Sekunden in den Uterus eindringen können. Die Frau kann dies nicht schnell genug verhindern.



«Kann ich später trotzdem noch Kinder haben?»

Die Unterbindung der Frau (oder die des Mannes) ist die einzige Methode, die endgültig ist. Bei allen anderen Methoden ist die Frau sofort oder schnell wieder fruchtbar, wenn sie auf die Verhütung verzichtet. Bei der Dreimonatsspritze kann die Zeitspanne bis zur erneuten Fruchtbarkeit unterschiedlich lang sein.

«Wie sicher sind die verschiedenen Methoden?»

Keine Methode ist hundertprozentig wirksam. **Die Wirksamkeit hängt wesentlich vom richtigen Gebrauch des Verhütungsmittels ab.** Informieren Sie sich gut über die Regeln der Anwendung und beachten Sie sie genauestens.

- ✓ **Sicherste Methoden:** die Unterbindung der Frau oder des Mannes, die Dreimonatsspritze, die Gestagenspirale.
- ✓ **Sehr sichere Methoden:** die Pille, die Spirale, die Minipille, das Implantat.
- ✓ **Sichere Methoden:** das Kondom, das Diaphragma, die sympto-thermale Methode, das Spermizid Benzaltex, das Femidom.
- ✗ **Unsichere Methoden:** die Knaus-Ogino-Methode oder Tage-zählen, der Coitus interruptus oder Aufpassen, die Vaginaldusche, samenabtötende Präparate ausser Benzaltex.

«Ich stille. Welche Methode kann ich anwenden?»

Während der Zeit nach der Geburt ist ein Eisprung schon vor dem Auftreten der ersten Regelblutung möglich. Verwenden Sie ein Verhütungsmittel, falls eine neue Schwangerschaft nicht sofort erwünscht ist.

Die folgenden Methoden sind während dieser Periode empfehlenswert; sie vermindern die Muttermilch nicht und sind ungefährlich für das Kind:

- ◆ das Präservativ
- ◆ die Minipille
- ◆ die Dreimonatsspritze (Depo Provera)
- ◆ Ab dem dritten Monat: die Spirale und das Implantat

Das Spermizid Benzaltex kann ebenfalls während des Stillens benutzt werden. Erkundigen Sie sich über die genaue Gebrauchsanweisung.

Unabhängig von Ihrer Nationalität haben Sie ein Recht auf Information und Behandlung. Sie haben das Recht, sich zu informieren und die Erklärungen der Ärztin oder des Arztes bzw. des Pflegepersonals zu verstehen. Stellen Sie Ihre Fragen; wenn nötig schreiben Sie sich diese vor dem Besuch auf. Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Sprache haben, können Sie jemanden mitnehmen, der Ihnen übersetzt. Manche Stellen arbeiten mit Übersetzerinnen, erkundigen Sie sich! Sie können, wenn Sie das wünschen, eine Ihnen nahe stehende Person zum Arztbesuch oder zur Beratung in einem Familienplanungszentrum mitnehmen.

Sobald eine Frau sexuelle Beziehungen hat, ist es ratsam, jedes Jahr eine Kontrolle bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt machen zu lassen. Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet, zu einem Mann zu gehen, so finden Sie wahrscheinlich auch eine Frau in Ihrer Region.

Was die Verhütung betrifft, ist es an Ihnen, die Methode zu wählen, die Ihnen passt, und sie zu wechseln, je nach der Entwicklung Ihrer Lebensumstände und Ihren Überzeugungen.

Es besteht in der Schweiz ein Krankenversicherungspflichtgesetz. Für Ausländerinnen und Ausländer ohne Aufenthaltsbewilligung gibt es Möglichkeiten, eine Krankenversicherung abzuschliessen.

- Wenn Sie eine Krankenkasse haben...** ...übernimmt diese die folgenden Kosten:
- ✓ **Konsultation:** Die Krankenkassen übernehmen – nach Abzug der Franchise und des Selbstbehaltes – die Kosten für die Konsultation bei der Ärztin oder beim Arzt.
 - ✓ **Mutterschaft:** Die Kosten für die Schwangerschaftskontrollen bei der Ärztin oder beim Arzt, bis 7 Schwangerschaftskontrollen bei der Hebamme, die Kosten für die Geburt, die Kosten für Wochenbettbesuche bis 10 Tage nach der Geburt und die Nachkontrolle durch die Hebamme sowie 3 Stillberatungen werden ganz von der Kasse übernommen.
 - ✓ **Schwangerschaftsabbruch:** Die Kosten – abzüglich Franchise und Selbstbehalt – werden von der Krankenkasse übernommen.
 - ✗ **Verhütung:** Die Verhütungsmittel müssen Sie selber bezahlen.

Wenn Sie keiner Krankenkasse angehören... ...können Sie sich im Voraus über die zu erwartenden Kosten für die Arztbehandlungen informieren. Bei Schwierigkeiten können Sie sich an das Sozialamt, an eine Beratungsstelle für Schwangerschaft oder an die Familienplanungsstelle wenden.

Mutterschaftsbeiträge... ...werden nach der Geburt, bei Bedarf, an Mütter oder Eltern ausbezahlt, und zwar in folgenden Kantonen: ZH, LU, GL, ZG, FR, SH, SG, GR, TI, VD, NE. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Schwangerschaft, an die Familienplanungsstelle oder an das Sozialamt.

Sexuell übertragbare Krankheiten

Was ist das?

- ◆ Sexuell übertragbare Krankheiten sind Krankheiten, die vor allem beim Geschlechtsverkehr übertragen werden. Sie befallen neben den Geschlechtsorganen oft auch andere Körperteile.
- ◆ Ein angemessenes Verhalten (Präservativ benutzen!) kann die Übertragung und Verbreitung dieser Krankheiten verhindern.
- ◆ Wenn sie nicht behandelt werden, können diese Krankheiten z.T. schwerwiegende Folgen für die allgemeine Gesundheit und die Fruchtbarkeit der betroffenen Person haben. Gegen die meisten gibt es wirksame Behandlungsmethoden.

Wie heissen diese Krankheiten?

- ◆ Gonorrhöe, Kondylom, Chlamydien-Infektion, Herpes, Pilze oder Candida-Infektion, HIV-Infektion bzw. Aids, Syphilis, Trichomonas, Hepatitis...

Manche sind gut behandelbar, andere sind schwerwiegender.

Wie die Übertragung verhindern?

Wenn eine dieser Krankheiten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt festgestellt wurde, sagen Sie es sofort Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Selbst wenn keine Symptome aufgetreten sind, sollte der Partner oder die Partnerin zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, um sich untersuchen und falls nötig behandeln zu lassen. Vermeiden Sie Sexualverkehr bis zum Ende der Behandlung einer sexuell übertragbaren Krankheit. Bei einer HIV-Infektion wenden Sie die Regeln des «Safer Sex» an, die in dieser Broschüre beschrieben sind.

Bei der Frau wie beim Mann können die Symptome sehr unauffällig sein, manchmal sogar fehlen. Wenn Sie folgende Anzeichen beobachten, gehen Sie sofort zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in eine Poliklinik, zur Familienplanungsstelle oder zu einer Aidsberatungsstelle.

Anzeichen bei der Frau

- ◆ Pickel, Bläschen oder Warzen an den äusseren Geschlechtsteilen.
- ◆ Jucken, Rötungen, Brennen im Bereich der Geschlechtsorgane.
- ◆ Ungewöhnlicher Ausfluss oder Ausfluss, der unangenehm riecht
- ◆ Brennen beim Wasserlösen.
- ◆ Ungewöhnliche Blutungen, selbst unbedeutende, ausserhalb der Regelblutung.
- ◆ Schmerzen im Unterleib, die keine Menstruationsschmerzen sind.

Anzeichen beim Mann

- ◆ Pickel, Bläschen oder Warzen auf der Eichel.
- ◆ Rötungen und Juckreiz an der Eichel.
- ◆ Eitriger Ausfluss (auch unbedeutende Menge) aus der Eichel.
- ◆ Brennen beim Wasserlösen.

Bestehen Sie auf Präservativen...

- ◆ wenn Sie den Partner wechseln
- ◆ wenn Sie mehrere Partner haben

und dies unabhängig von der anderen Verhütungsmethode, die Sie anwenden.



HIV-Infektion und Aids

Aids wird durch das HI-Virus (HIV) verursacht. Es schwächt das körpereigene Immunsystem und verhindert, dass dieses sich gegen Infektions- und andere Krankheiten wehren kann. Es gibt noch keine Impfung dagegen, die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten sind hart und wirken nur begrenzt. Vorbeugen ist das einzige Mittel, um sich vor einer HIV-Infektion zu schützen.

Wie wird HIV übertragen?

- ◆ Beim ungeschützten Sexualverkehr (vaginal, anal, oral) mit einer Person, die Trägerin des Virus ist.
- ◆ Beim Gebrauch von Spritzen und Nadeln, die mit dem HI-Virus infiziert sind.
- ◆ Während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Stillen kann HIV von der Mutter auf das Kind übertragen werden.
- ◆ Durch Transfusion von infiziertem Blut oder durch Blutprodukte. In der Schweiz ist dieses Risiko praktisch null.

Wie kann man die Ansteckung vermeiden?

Indem man die Regeln des Safer Sex beachtet:

- ◆ Bestehen Sie auf Präservativen bei jedem Eindringen ob vaginal oder anal.
- ◆ Nehmen Sie kein Sperma in den Mund und schlucken Sie es nicht.
- ◆ Verzichten Sie darauf, eine Frau während der Regelblutung mit dem Mund zu befriedigen (Cunnilingus).

Für Personen, die sich Drogen spritzen: Benutzen Sie keine gebrauchten Spritzen.

Wenn Sie Probleme haben, diese Regeln durchzusetzen, dann wenden Sie sich an eine Aidsberatungsstelle oder an eine Familienplanungsstelle.

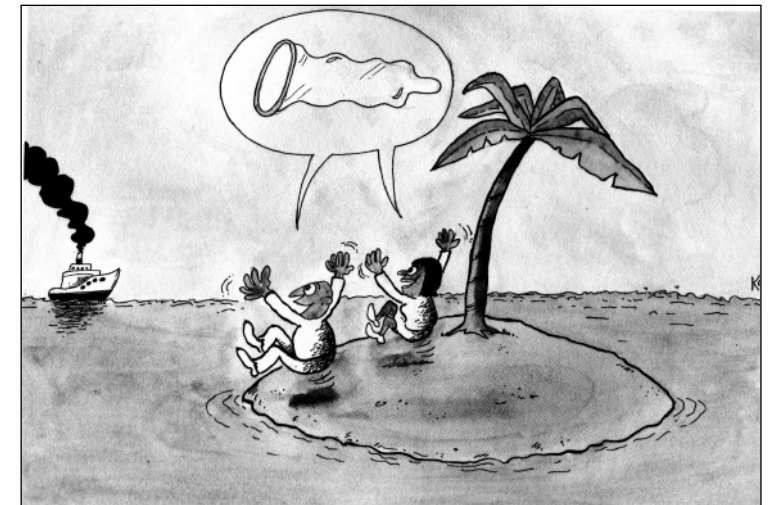
Wichtig!

Es genügt nicht, die Person zu kennen, mit der Sie ungeschützten Verkehr haben. Sauberkeit und gute Kleidung schützen nicht vor HIV.

Wie kann ich prüfen, ob ich mit HIV infiziert bin?

Durch einen freiwilligen Test, der drei Monate nach dem letzten ungeschützten Geschlechtsverkehr gemacht werden kann. Manche Zentren bieten einen anonymen Test an. Sie können den Test auch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in einer Aidsberatungsstelle, in einem Krankenhaus und in manchen Familienplanungszentren machen.

Der Preis für den Test schwankt zwischen 30.- Fr. und 90.- Fr. Wenn Sie den Test anonym durchführen lassen, müssen Sie den Test selber bezahlen; andernfalls übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

Das Präservativ und das Femidom schützen vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten!

Das Kondom für ihn

Ziehen Sie es vor dem Eindringen des Penis an. Öffnen Sie die Verpackung sorgfältig, um das Kondom nicht zu verletzen. Ziehen Sie zuerst die Vorhaut ganz zurück. Halten Sie dann das Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir fest und setzen Sie es auf die Eichel. Im Präservativ darf keine Luft sein! Achten Sie darauf, dass Sie das Präservativ mit der richtigen Seite aufsetzen. Das ist der Fall, wenn der Gummiring nach aussen schaut und sich das Präservativ problemlos über die ganze Länge des Gliedes abrollen lässt. Benutzen Sie ein Gleitmittel. Es verringert die Gefahr, dass das Präservativ reisst. Es muss aber wasserlöslich sein, ohne Fett oder Öl (keine Vaseline oder Bodylotions). Das Präservativ darf nicht abrutschen. Halten Sie das Präservativ deswegen beim Herausziehen hinten gut fest. Bewahren Sie Präservative weder an der Hitze, in der Sonne noch im Portemonnaie auf. Werfen Sie es nach Gebrauch in den Müll und benutzen Sie immer ein neues.

Schwangerschaft

Ihre Regel hat Verspätung, und Sie glauben, schwanger zu sein. Ein **Schwangerschaftstest** erlaubt Ihnen wenige Tage nach dem Ausbleiben Ihrer Regelblutung zu wissen, ob Sie schwanger sind oder nicht. Der Test stellt fest, ob der Urin Schwangerschaftshormone enthält. Sie können einen Test in der Apotheke kaufen und ihn zu Hause machen; Sie können ihn auch bei der Ärztin oder beim Arzt oder in manchen Familienplanungszentren machen lassen.

Während der Schwangerschaft ...

...ist es empfehlenswert, regelmässige Kontrollen bei der Frauenärztin, beim Frauenarzt oder bei der Hebamme zu machen. Die Hebamme wird Ihnen Ihre Fragen zur Schwangerschaft, zur richtigen Ernährung, zum Geburtsverlauf etc. beantworten. Nach der Geburt zeigt sie Ihnen alles Nötige für die Pflege, das Stillen oder die Ernährung des Kindes. Sie besucht auch Mutter und Baby zu Hause während dem Wochenbett.

Sie können auch einen Kurs besuchen, in dem Sie sich in einer Gruppe zusammen mit anderen zukünftigen Eltern auf die Geburt und die Ankunft des Babys vorbereiten.

Gewisse Medikamente sind für schwangere Frauen nicht geeignet. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Alkohol und Tabak sind während der Schwangerschaft und des Stillens nicht empfohlen.

Wenn Sie während der Schwangerschaft Probleme oder Fragen...

...bezüglich der Arbeit, den Versicherungen, der Gesundheit, der Partnerschaft, dem Geld etc. haben, wenden Sie sich an eine Familienplanung oder an eine Schwangerschaftsberatungsstelle. Man wird Ihnen dort zuhören und Sie kostenlos beraten. Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt.

Wenn Sie ungewollt schwanger sind...

...und daran denken, die Schwangerschaft abubrechen, sprechen Sie sofort mit einer Vertrauensperson. Viele Frauen kennen diese schwierige Situation, entscheiden zu müssen, ob sie die Schwangerschaft abbrechen sollen oder nicht. Sie finden in den Familienplanungs oder Schwangerschaftsberatungsstellen Informationen dazu und die Möglichkeit, mit jemandem zu reden, der Sie beraten kann. Informationen zum Thema Schwangerschaftsabbruch finden Sie im folgenden Kapitel.

Geschlechtsverkehr

Sofern die Schwangerschaft problemlos verläuft, können Sie während der ganzen Zeit Geschlechtsverkehr haben. Wenn Sie Zweifel haben, reden Sie darüber mit Ihrer Hebamme, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Die Lust kann sich bei beiden Partnern verändern. Gespräche zwischen den Partnern tragen viel zu einer harmonischen Schwangerschaft bei und erlauben es, den Geschlechtsverkehr dem Verlauf der Schwangerschaft anzupassen.



Nach Schweizer Gesetzgebung kann eine Frau eine Schwangerschaft in den ersten zwölf Wochen seit Beginn der letzten Periode straflos abbrechen. Wenn Sie in Erwägung ziehen, Ihre Schwangerschaft abubrechen, wenden Sie sich möglichst schnell an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an die Familienplanungs- und Beratungsstelle. Für einen Abbruch innerhalb dieser 12-wöchigen Frist braucht es ein schriftliches Gesuch, in dem die Frau eine Notlage geltend machen muss.

Nach Ablauf der zwölf Wochen braucht es ein ärztliches Attest, das bestätigt, dass die Schwangerschaft für die Frau eine Gefahr darstellt.

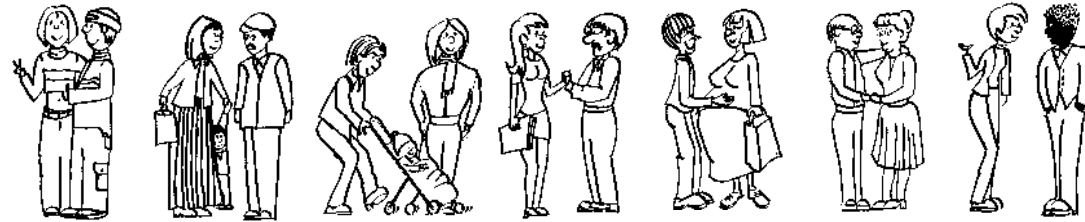
Wenn Sie schwanger sind und die Schwangerschaft nicht fortsetzen können oder wollen, wenden Sie sich umgehend an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an die Familienplanungsstelle.

Der Spitalaufenthalt für einen Schwangerschaftsabbruch variiert je nach Ort und kann zwischen einem und drei Tagen dauern. Im Frühstadium der Schwangerschaft machen bestimmte Arztpraxen und Spitalzentren den Abbruch auch ambulant.

Wo erhalte ich Auskunft und Hilfe? In einer Beratungsstelle für Schwangerschaft oder in einer Familienplanungsstelle. Dort finden Sie Fachpersonen, die Ihnen zuhören, Sie unterstützen und kostenlos informieren.

Wie läuft das ab? Der Schwangerschaftsabbruch wird im Spital oder in einer Arztpraxis vorgenommen. Er kann auch ambulant durchgeführt werden (ohne Spitalaufenthalt). Die chirurgische Absaugmethode (Aspirationscurettag) ist die am häufigsten angewendete Methode. Für die Unterbrechung der Frühschwangerschaft - bis zum 49. Tag nach Beginn der letzten Periode - gibt es die Möglichkeit der medikamentösen Behandlung mit der sogenannten Abtreibungspille: Ambulante Einnahme der „Abtreibungspille“ mit mehreren medizinischen Kontrollen.

Was kostet das? Der Schwangerschaftsabbruch ist eine medizinische Pflichtleistung und wird von der Krankenkasse bezahlt. Wenn Sie keine Krankenkasse haben, informieren Sie sich in einer Beratungsstelle für Schwangerschaft, in einer Familienplanungsstelle oder beim Sozialdienst eines Krankenhauses.



Impressum

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz / Deutsch
PLANeS, Schweizerische Stiftung
für sexuelle und reproduktive Gesundheit
Lausanne, Neuauflage 2003

Text und Bearbeitung

Catherine Stangl
Sonia Damián
Nurşen Demirkan-Güvenç
Susana Lara
Miradje Maliqi
Lutka Keller

Zusammenarbeit mit BAG Bundesamt für
Gesundheit.

Gestaltung

Anne Monard

Kontakt

PLANeS, av. de Beaulieu 9, Postfach 313,
1000 Lausanne 9
Tel. ++ 41 21 661 22 33
Fax ++ 41 21 661 22 34
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Wir danken

Gesundheitsförderung Schweiz
BAG
FNUAP
Loterie romande
Stanley Thomas Johnson Stiftung
Migros-Genossenschaft
Caritas Schweiz
Canton de Genève
Aids-Hilfe Schweiz

Bestellungen

Zusätzliche Broschüren können Sie gratis
beziehen bei :
Aids Info Docu Schweiz
Postfach 5064
Spichergasse 29
3001 Bern
e-mail: bestellungen@aid.ch
www.aidsnet.ch
Tel. 031 318 32 70
Fax 031 311 05 65

Sprachen: deutsch, französisch, italienisch,
englisch, portugiesisch, spanisch, türkisch,
albanisch, kroatisch, arabisch, tamilisch

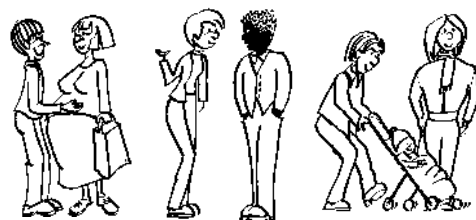
Bestellung - Commandes - Prenotazioni

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes

		Zahl
Englisch	Couple, Contraception, Aids...
Albanisch	Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch	...فقدان المناعة المكتسبة (إيدز)...
Kroatisch	Partnerstvo, Kontracepcija, Aids...
Portugiesisch	Casal, Contrcepção, Sida...
Tamil	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...
Spanisch	Pareja, Anticoncepción, Sida...
Deutsch	Partnerschaft, Verhütung, Aids...
Français	Couple, Contraception, Sida...
Italiano	Coppia, Contraccezione, Aids..



Aids Info Doku Schweiz - Sida Info Doc Suisse
Postfach 5064
Speichergasse 29
3001 Bern
e-mail : bestellungen@aid.ch



www.aidsnet.ch
Broschüre für Migrantinnen
Brochure pour les femmes migrantes
Information material in English and other languages