

Partnerschaft

Verhütung

Rechte

HIV



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 Adressliste befindet sich auf der Webseite von **www.isis-info.ch**

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



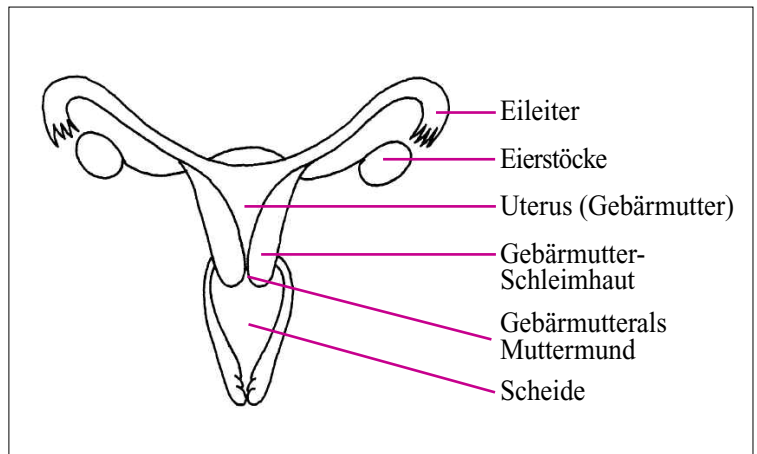
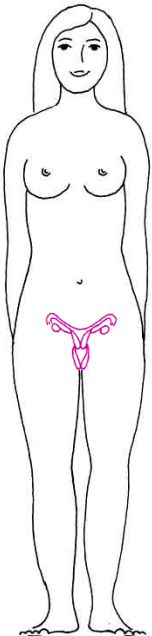
Weibliche Geschlechtsteile

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 (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. Dabei kann es ein wenig bluten, aber nicht immer.



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

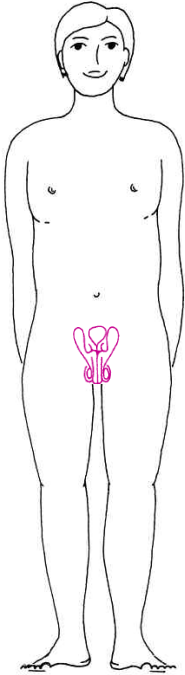
Unter dem Zyklus der Frau versteht man die Zeitspanne vom ersten Tag der Regelblutung bis zum ersten Tag der nächsten Regelblutung. Er dauert 21 bis 35 Tage. Die erste Monatsblutung tritt zwischen dem 11. und dem 15. Lebensjahr auf. In den Wechseljahren (mit 45-55 Jahren) hören die Monatsblutungen auf. 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.

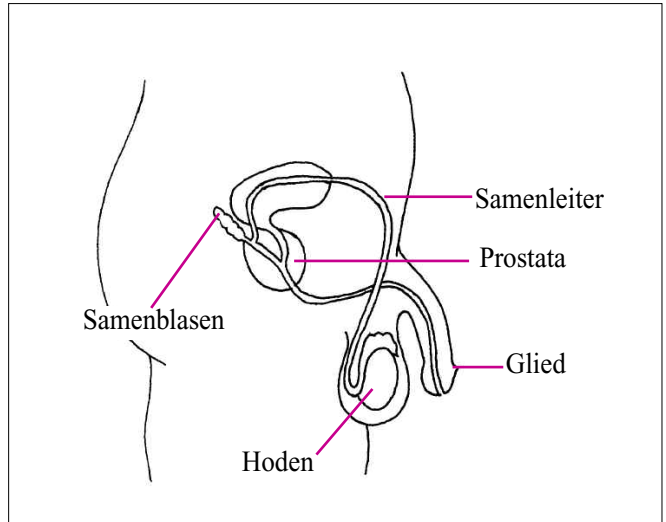
Während der Regelblutung...

...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 empfängnisverhütende 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.

Der Vaginalring

Es ist ein flexibler Ring, der in die Scheide eingeführt wird und 2 Hormone enthält, die ähnlich sind wie sie die Frau produziert.

- ◆ Der Ring wird am ersten Tag der Menstruation (Periode) eingesetzt und 3 Wochen später am gleichen Wochentag wieder entfernt.
- ◆ Anschliessend eine Woche Pause ohne Ring, mit der Regelblutungen (Menstruation).
- ◆ In dieser Zeit bleibt der Verhütungsschutz bestehen.
- ◆ Nach 7 Tagen Pause wieder einen neuen Ring einführen.
- ◆ Achtung: Die Pause darf nie verlängert werden.

Wo ist er erhältlich? In der Apotheke, mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? Zwischen 21.- bis 25.- pro Monat

Das Hormonpflaster

Es ist ein Verhütungsmittel, das 2 verschiedene Hormone enthält. Diese Hormone gleichen denen, die von der Frau produziert werden. Eine Packung enthält 3 Pflaster.

Jede Woche wird ein neues Pflaster auf die Haut geklebt.

- ◆ Nach 3 Wochen Pflaster wird eine Woche Pause gemacht. In der Pause kommt es zur Regelblutung. Der Verhütungsschutz bleibt während der Pause bestehen.
- ◆ Nach 7 Tagen Pause wird ein neues Pflaster aufgeklebt.
- ◆ Achtung: Die Pause darf nie verlängert werden!

Wo ist es erhältlich? In der Apotheke, mit ärztlichem Rezept

Was kostet es pro Monat? Zwischen 21.- bis 25.- pro Monat

Oestrogen- Gestagen-pille

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.

- ◆ 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 Empfängnisschutz ist weiterhin gewährleistet.
- ◆ Wichtig : Die Pause darf nie länger als 7 (6) Tage dauern.

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke, mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? Zwischen 12.- bis 20.- pro Monat

Gestagen-pille

- ◆ 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.
- ◆ Sie kann während der Stillzeit eingenommen werden.
- ◆ Wird sie während mehr als 12 Stunden vergessen, ist der Schutz nicht mehr garantiert.

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke, mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? 15.- pro Monat

Die Kupfer- spirale

Intrauterinpressar IUP

Die Hormon- spirale

Intrauterinsystem IUS

Die Spirale besteht aus einem Kunststoffröhrchen aus Plastik von 2,5 bis 3,5cm Länge. Dieses Röhrchen ist entweder mit einem Kupferfaden umwickelt oder enthält das Hormon Gestagen. Die Ärztin oder der Arzt legt die Spirale in die Gebärmutter ein. Dank dem Nylonfaden kann sie wieder leicht entfernt werden.

- ◆ Die Hormonspirale muss nach 5 Jahren gewechselt werden.
- ◆ Die Kupferspirale wird alle 3,5 oder 8 Jahre gewechselt.
- ◆ Sie Wird vor allem Frauen empfohlen, die bereits geboren haben.
- ◆ Fragen Sie, wenn Sie unsicher sind, wenn Sie eine Infektion oder Schmerzen haben oder wenn die Menstruation ausbleibt.
- ◆ Eine Spirale wird während einer gynäkologischen Untersuchung eingelegt oder entfernt.

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke, mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? Zwischen 80.- bis 250.- dazu kommen die Kosten für das Einsetzen und Entfernen durch die Gynäkologin.

Die Dreimonats-spritze

Die Dreimonatsspritze wird alle 12 Wochen gemacht. Sie kann bei einem Arzt oder einer Ärztin oder in der Poliklinik (Abteilung Gynäkologie) durchgeführt werden.

- ◆ 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.

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? 35.- für das Produkt und die Injektion

Das Hormon-Stäbchen (Implantat)

Das Hormonstäbchen wird von der Ärztin oder dem Arzt eingelegt (oder entfernt), unter die Haut, nach örtlicher Betäubung. Der Schutz wirkt während 3 Jahren und beginnt 8 Stunden nach dem Einlegen.

- ◆ 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 kann machen, dass die Menstruation unregelmässig wird oder ganz ausbleibt.
- ◆ Nach Entfernen des Stäbchen ist im Prinzip die Fertilität sofort wieder vorhanden.
- ◆ Die Blutungen können seltener, unregelmässiger oder gar nicht mehr eintreten.

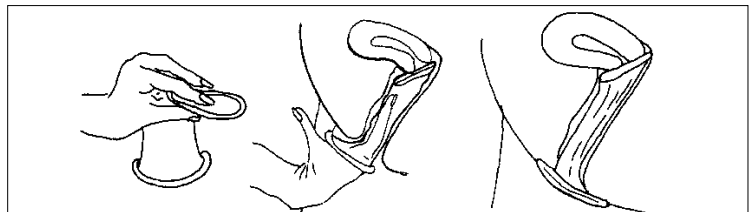
Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke mit ärztlichem Rezept

Was kostet es? 330.- für das Stäbchen inkl. das Einlegen

Das Frauenkodom

Das Kondom für die Frau oder das Femidom besteht aus einer weichen Hülle, die Scheidenwände bedeckt. Es kann einige Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden.

Benutzen Sie es bei jedem Geschlechtsverkehr vor dem Eindringen des Penis.



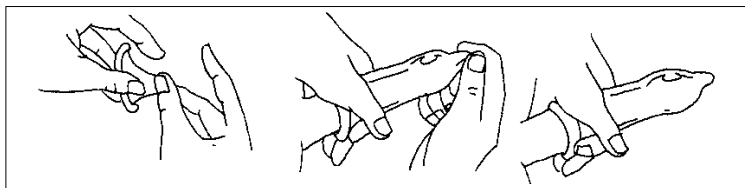
Wo ist es erhältlich? In der Apotheke ohne ärztliches Rezept

Was kosten es? 3 Stücke kosten etwa 10.-

Das Kondom

Präservativ, Pariser oder Gummi sind weitere Bezeichnungen für das Kondom. Erhältlich in verschiedenen Modellen und Grössen. Nur Kondome mit den Kennzeichen **OK**, **CE** oder **MD** sind sicher.

- ◆ Bestehen Sie auf Kondom bei jedem Sexualverkehr, auch während der Regelblutung.
- ◆ Wenn das Kondom während dem Geschlechtsverkehr reisst, abrutscht oder in der Scheide bleibt, können Sie in der Apotheke die **Pille danach** verlangen, um eine Schwangerschaft zu verhüten.
- ◆ Personen die allergisch auf Latex reagieren, können Kondome aus Polyurethan verwenden.



Wo ist es erhältlich? Freier Verkauf, in Apotheken oder Warenhäusern.

Was kostet es? Geläufige Marken kosten zwischen 0.50 bis 2.- pro Stück.

Das Kondom für den Mann und die Frau sind die einzigen Verhütungsmittel, die gleichzeitig gegen HIV und sexuell übertragbare Infektionen schützen.

Die Pille danach

(oder die Notfallverhütungspille)

Die **Pille danach** ist nur für den Notfall. Durch die Einnahme dieser Hormonpille kann eine unerwünschte Schwangerschaft verhindert werden:

- ◆ wenn das Kondom gerissen oder abgerutscht ist.
- ◆ wenn die Pille vergessen wurde und dennoch Geschlechtsverkehr statt gefunden hat.
- ◆ wenn sonst ein unsicheres Verhütungsmittel benutzt wurde.
- ◆ bei Geschlechtsverkehr ohne Verhütungsmittel, auch nach Vergewaltigung.

Sie muss so schnelle wie möglich, spätestens 72 Stunden (3 Tage) nach ungeschützten Sexualverkehr eingenommen werden, (bis 5 Tage danach ist ev. eine sogenannte **Spirale danach** bei Ärztin / Arzt möglich).

Wo ist sie erhältlich? In der Apotheke ohne ärztliches Rezept. Sie können sich auch an den Notfalldienst eines Spitals, an Ihren Ärztin / Arzt oder an eine Familienplanungsstelle wenden.

Was kostet es? Zwischen 12.- bis 30.-

Das Spermizid mit Benzalkonium

Das Spermizid ist ein chemisches Produkt, das die Samenzellen befruchtungsunfähig macht. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und wirkt lokal.

Dieses Präparat sollte nur mit Kondom oder Diaphragma angewendet werden.

Das Spermizid gibt es in Form von Tampons.

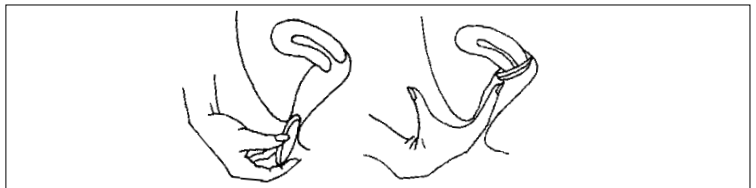
Beachten Sie die Gebrauchsanweisung in der Packungsbeilage!

Wo ist es erhältlich? In der Apotheke, ohne ärztliches Rezept.

Was kostet es? 1 Packung mit 6 Tampons kostet ungefähr 30.-

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? Der Preis eines Diaphragmas ist etwa 45.-

Die Selbstbeobachtungsmethode

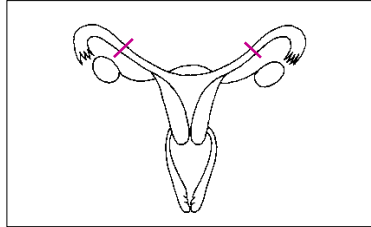
Bei dieser Methode beobachtet die Frau die Zeichen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage in ihrem Zyklus. Während der fruchtbaren Tage darf kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfinden.

Das Erlernen und die Anwendung dieser Methode verlangt die Motivation beider Partner.

Die Tubenligatur Sterilisation der Frau

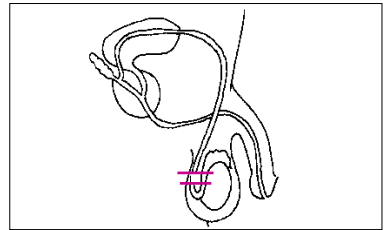
Die Tubenligatur und die Vasektomie sind die einzigen definitiven Methoden. Sie sind sehr sicher. Eine Sterilisation ist für Personen und Paare geeignet, die keine Kinder mehr wollen oder haben können. In den Beratungsstellen für Familienplanung können Sie sich zu dieser wichtigen Entscheidung beraten lassen.

Die Vasektomie Sterilisation des Mannes



- ◆ Bei der Frau verändert sich durch die Tubenligatur weder der Zyklus noch das Sexualleben. Sie bekommt ihre Regelblutungen wie gewohnt.

- ◆ Beim Mann verändert die Vasektomie weder das sexuelle Erleben, noch die Erektion, den Orgasmus oder den Samenerguss. Nach einigen Wochen wird der Samenerguss keine Samenzellen mehr enthalten. Bis dahin muss weiterhin verhütet werden.



Wo wird eine Tubenligatur oder eine Vasektomie durchgeführt?

In einer Frauenklinik, in einer Klinik für Urologie oder auch beim Arzt in der Praxis.

Was kostet der Eingriff?

Eine Tubenligatur oder eine Vasektomie wird nicht von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Der Eingriff ist beim Mann einfacher und billiger. Informieren sie sich vorher bei der Ärztin oder beim 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»...

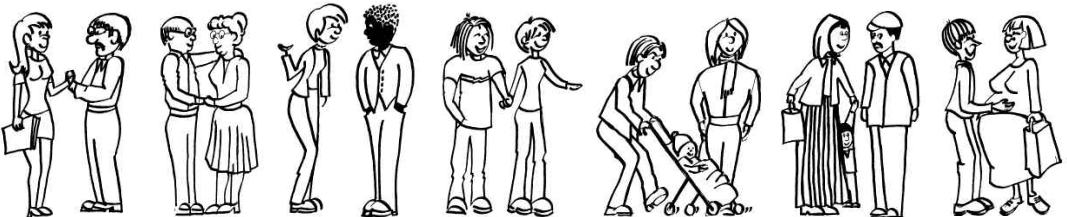
...ist unsicher, weil der Mann sich möglicherweise zu spät zurückzieht. Schon während der Erektion kann zudem ein kleiner Tropfen Samenflüssigkeit aus dem Penis austreten.

Das Spermizid allein...

...genügt nicht als Schutz vor einer Schwangerschaft. Es sollte immer mit einem Kondom oder einem Diaphragma verwendet werden.

Die Scheidendusche...

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



Fragen - Antworten

«Kann ich später trotzdem noch Kinder haben?»

Die Tubenligatur und die Vasektomie sind die einzigen Methoden, die nicht rückgängig gemacht werden können. Bei allen anderen Methoden ist die Frau nach Absetzen der Verhütung meistens sofort wieder fruchtbar.

Bei der Dreimonatsspritze dauert es meist etwas länger, etwa bis 5 Monate nach der letzten Spritze, bis die Frau wieder fruchtbar ist. Bei einigen Frauen kann es bis zu einem Jahr dauern.

«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.

- ✓ **Sehr sichere Methoden:** Die Tubenligatur der Frau oder die Vasektomie des Mannes, die Dreimonatsspritze, die Gestagenspirale, das Implantat.
- ✓ **Sichere Methoden:** Die Pille, der Vaginalring, das Hormonpflaster, die Kupferspirale, die Minipille.
- ✓ **Ziemlich sichere Methoden:** das Kondom für den Mann, das Kondom für die Frau, das Diaphragma, die sympto-thermale Methode, das Spermizid Benzalkonium.

Unsichere Methoden: die Knaus-Ogino- Methode oder Tage zählen, der Coitus Interruptus (oder Aufpassen), die Vaginaldusche, andere Spermizide als Benzalkonium.

«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)
- ◆ 6 Wochen nach der Geburt: Die Kupfer- oder Hormonspirale und das Implantat
- ◆ das Spermizid mit Benzalkonium

Ihre Rechte

Unabhängig von Ihrer Nationalität haben Sie das 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 Ihren Lebensumstände und Ihren Überzeugungen.

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

Wenn Sie eine ...übernimmt diese die folgenden Kosten:

Krankenkasse haben...

- ✓ **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.
- ✗ **Verhütungsmittel:** Verhütungsmittel wie Kondome, Pillen, Spiralen ... müssen Sie selber bezahlen.

Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung haben Frauen die vor der Geburt während mindestens 9 Monaten im Sinne des AHV-Gesetzes obligatorisch versichert waren. Die Entschädigung beträgt 80% des Erwerbseinkommens während 14 Wochen.

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...

In bestimmten Kantonen werden Leistungen an berechnigte Mütter oder Eltern nach der Geburt eines Kindes entrichtet. Wenden Sie sich an eine Familienplanungs- oder Schwangerschaftsberatungsstelle oder an den Sozialdienst.

Sexuell übertragbare Infektionen

Was ist das?

- ◆ Sexuell übertragbare Infektionen werden vor allem beim Geschlechtsverkehr übertragen. Sie können die Geschlechtsorgane sowie andere Körperteile befallen.
- ◆ Werden diese Infektionen nicht behandelt, kann das schwerwiegende Folgen für die Gesundheit und die Fruchtbarkeit der Person haben. Gegen die meisten Infektionen gibt es wirksame Medikamente.
- ◆ Das Kondom für den Mann und das Kondom für die Frau sind ein wirksamer Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen.

Wie heissen diese Infektionen?

- ◆ Gonorrhöe (Tripper), Kondylome, Chlamydien- Infektion, Pilz- oder Candida-Infektion, HIV, Syphilis, Hepatitis, Herpes, Trichomonas, Filzläuse, Krätze.

Manche sind gut behandelbar, andere sind schwerwiegender.

Wie die Übertragung verhindern?

Wenn bei Ihnen eine von diesen Infektionen durch eine Ärztin oder einen Arzt festgestellt wird, sagen Sie es sofort den Personen, mit denen Sie sexuellen Kontakt hatten. Selbst bei fehlenden Symptomen sollte diese Person (Personen) einen Arzt aufsuchen, um eine Kontrolle und eventuelle Behandlung machen zu lassen.

Vermeiden Sie Sexualverkehr bis die Behandlung der Infektion beendet ist.

Um eine Übertragung von HIV zu verhindern, wenden Sie die Regeln des „Safer Sex“ an, die in dieser Broschüre beschrieben sind.

Bei der Frau wie beim Mann können die Symptome unauffällig sein oder manchmal sogar fehlen. Wenn Sie folgende Anzeichen beobachten, gehen Sie zu ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in eine Poliklinik, in eine Familienplanungsstelle oder in eine HIV- und AIDS- Beratungsstelle.

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 von Blutprodukten. 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!

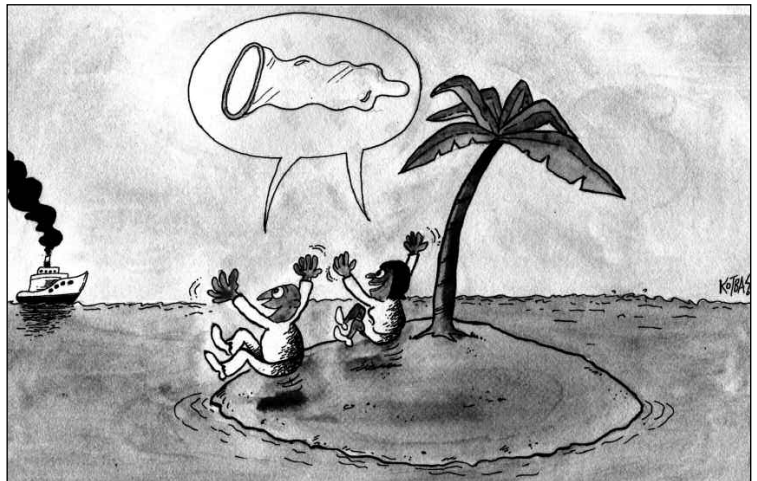
Es genügt nicht, die Person zu kennen, mit der Sie ungeschützten Verkehr haben. Sauberkeit und gute Kleidung schützen nicht vor HIV.

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

Es gibt neuerdings einen HIV-Test, bei dem Sie das Resultat innert kurzer Zeit erhalten. Er muss ebenfalls drei Monate nach dem letzten ungeschützten oder schlecht geschützten Geschlechtsverkehr gemacht werden. Sie können ihn bei Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin oder in einer Familienplanungsstelle machen lassen.

Es gibt neuerdings einen HIV-Test, bei dem Sie das Resultat innert kurzer Zeit erhalten. Er muss ebenfalls drei Monate nach dem letzten ungeschützten oder schlecht geschützten Geschlechtsverkehr gemacht werden.

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 Kondom für den Mann und das Kondom für die Frau schützen vor HIV und sexuell übertragbaren Infektionen!

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.

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.



**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 Familienplanungs- und Schwangerschaftsberatungsstellen. 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- und Schwangerschaftsberatungsstellen Informationen dazu und die Möglichkeit, mit jemandem zu reden, der Sie beraten kann. Informationen zum Thema Schwangerschaftsabbruch finden Sie im folgenden Kapitel.



Schwangerschaftsabbruch

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 abzubrechen, 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 in der Regel im Spital vorgenommen. Er kann auch ambulant (ohne Spitalaufenthalt) durchgeführt werden. Entweder wird die chirurgische Absaugmethode (Aspirationscurette) durchgeführt oder eventuell, bis zur 7. Woche ein medikamentöser Schwangerschaftsabbruch mit Mifegyn und Prostaglandin, die ambulant eingenommen werden.

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



Impressum

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit

Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Neuaufgabe / Edition 2010

Text und Bearbeitung

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Gestaltung

Atelier Diaphane, Anne Monard

Kontakt

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

Neuaufgabe

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms *Migration und Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national *migration et santé 2008-2013* de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

Bestellungen

Zusätzliche Broschüren können Sie gratis beziehen bei:

www.plan-s.ch
PLANeS
021 661 22 33

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Département
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge
Suisse, Département Santé et intégration.

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais

Ciftet, Mbrojtja nga shtatzënia...

Arabisch / arabe

حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...

Deutsch / allemand

Partnerschaft, Verhütung, HIV...

Englisch / anglais

Couple, Contraception, HIV...

Französisch / français

Couple, Contraception, VIH...

Italienisch / italien

Coppia, Contraccezione, HIV...

**Serbisch / Kroatisch / Bosnisch
serbe / croate / bosniaque**

Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...

Portugiesisch / portugais

Casal, Contraceção, VIH...

Russisch / russe

Мужчина и женщина, Контрацепция...

Spanisch / espagnol

Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...

Tamil / tamoul

தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...

Türkisch / turc

Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

Loterie Romande