

Sexuelle Gesundheit Teil 1

Basiswissen Körper (weiblich, männlich, inter*)

Zyklus weiblicher Körper

Verhütungsmittel

AIDS-Hilfe Steiermark

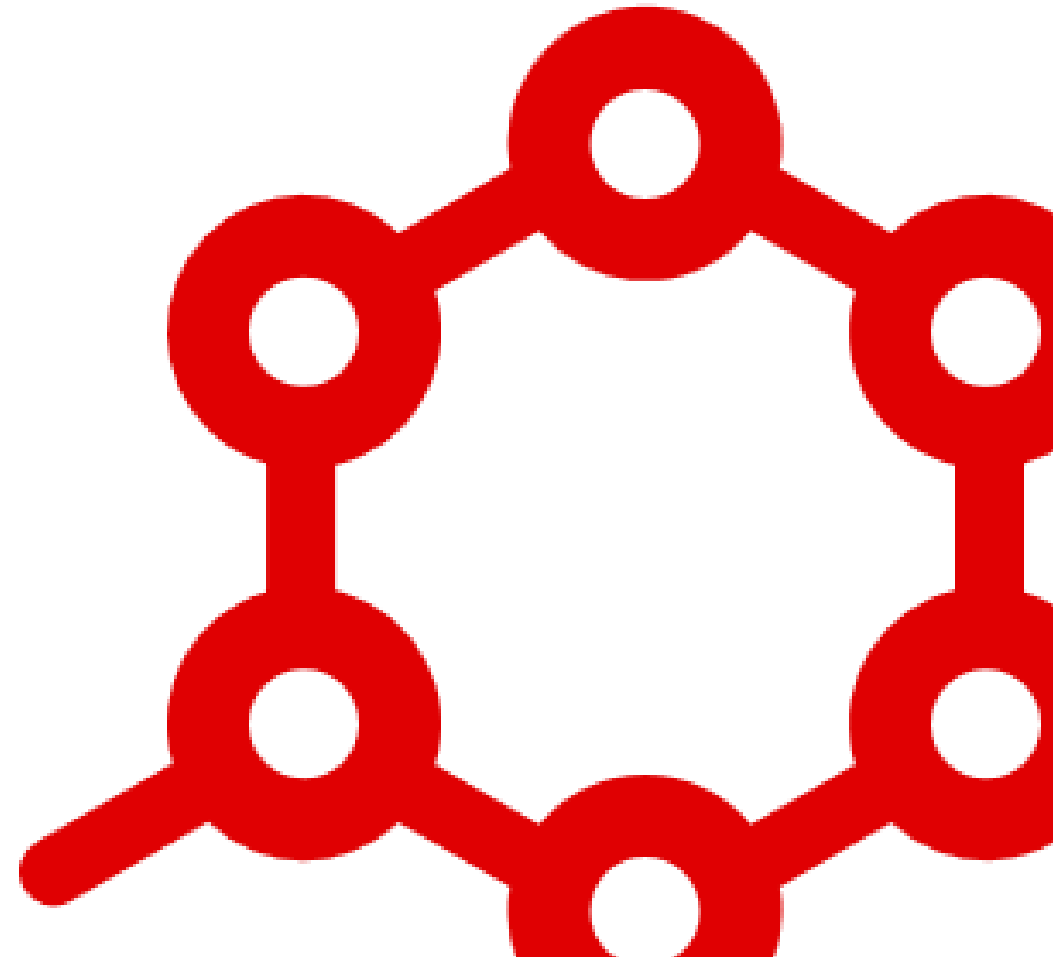
kompetent in Fragen der sexuellen Gesundheit

AIDS-Hilfe Steiermark

Hans-Sachs-Gasse 3, 8010 Graz

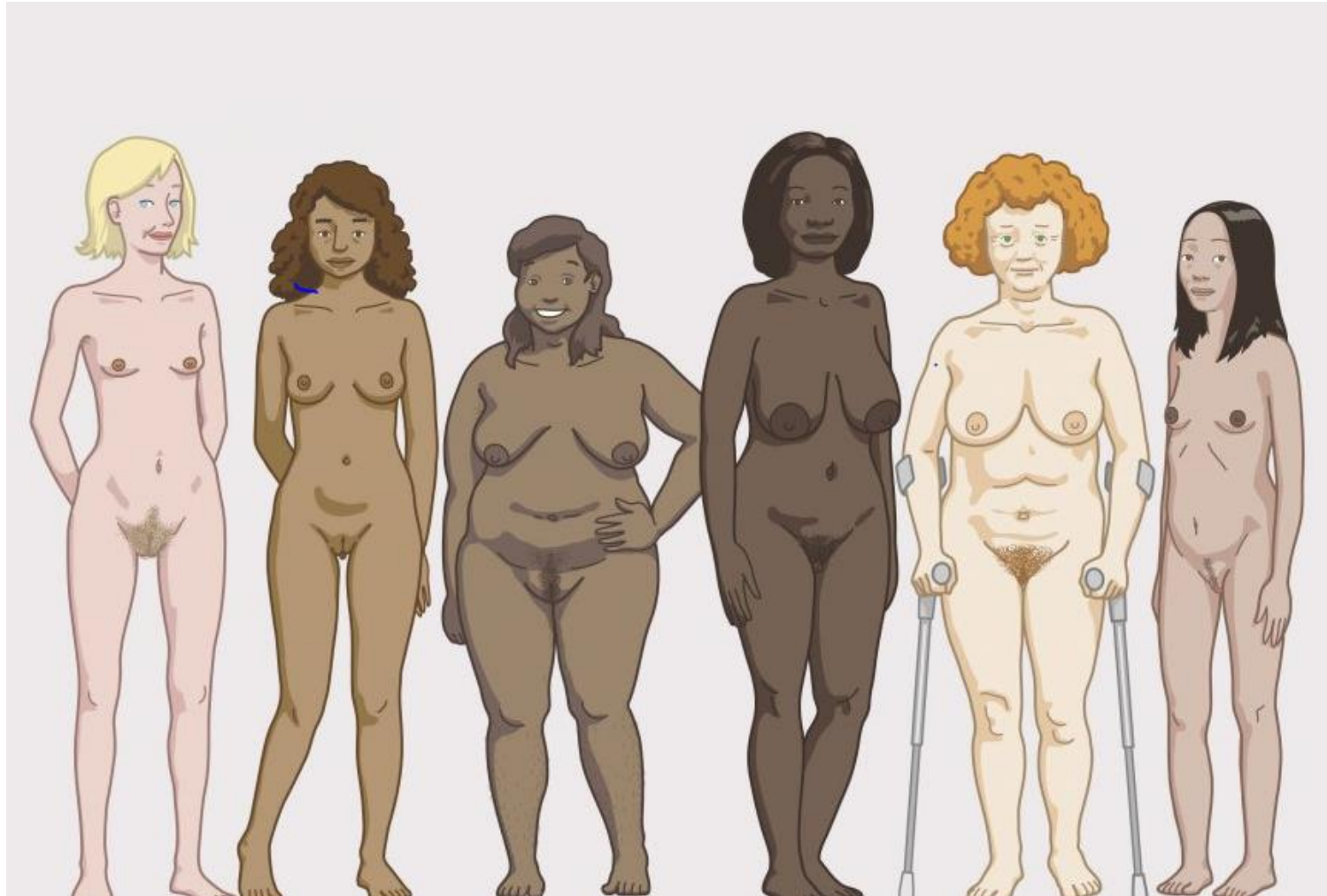
Tel: +43 316-81 50 50

www.aids-hilfe.at



WHO Definition zu sexueller Gesundheit in einfacher Sprache

- Sexuell gesund ist viel mehr als nicht krank zu sein.
- Dazu gehört auch, dass du dich in deinem Körper wohl fühlst, in einem männlichen, weiblichen, in beiden oder auch ohne dich zuordnen zu wollen.
- Dass du deine Sexualität so leben kannst, wie du willst, positiv, lustvoll und frei von Zwang, Unterdrückung, Diskriminierung oder Gewalt.
- Zur sexuellen Gesundheit gehört auch, dass du dich entscheiden kannst, ob du deine Sexualität überhaupt leben willst und wenn ja, wen du begehrt.



Weiblicher Körper



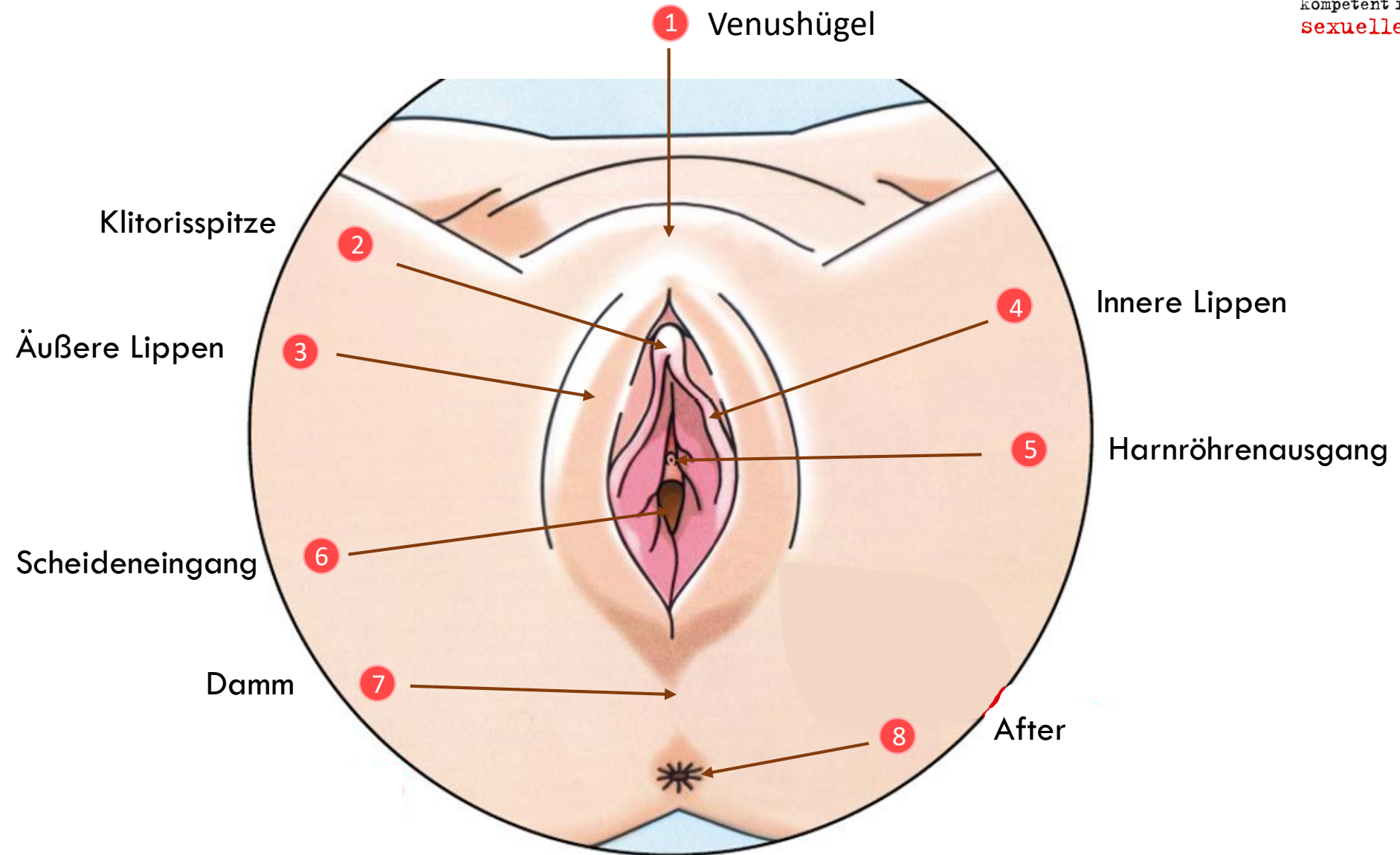
Weiblicher Körper – Vielfalt

**AIDS-Hilfe
Steiermark**

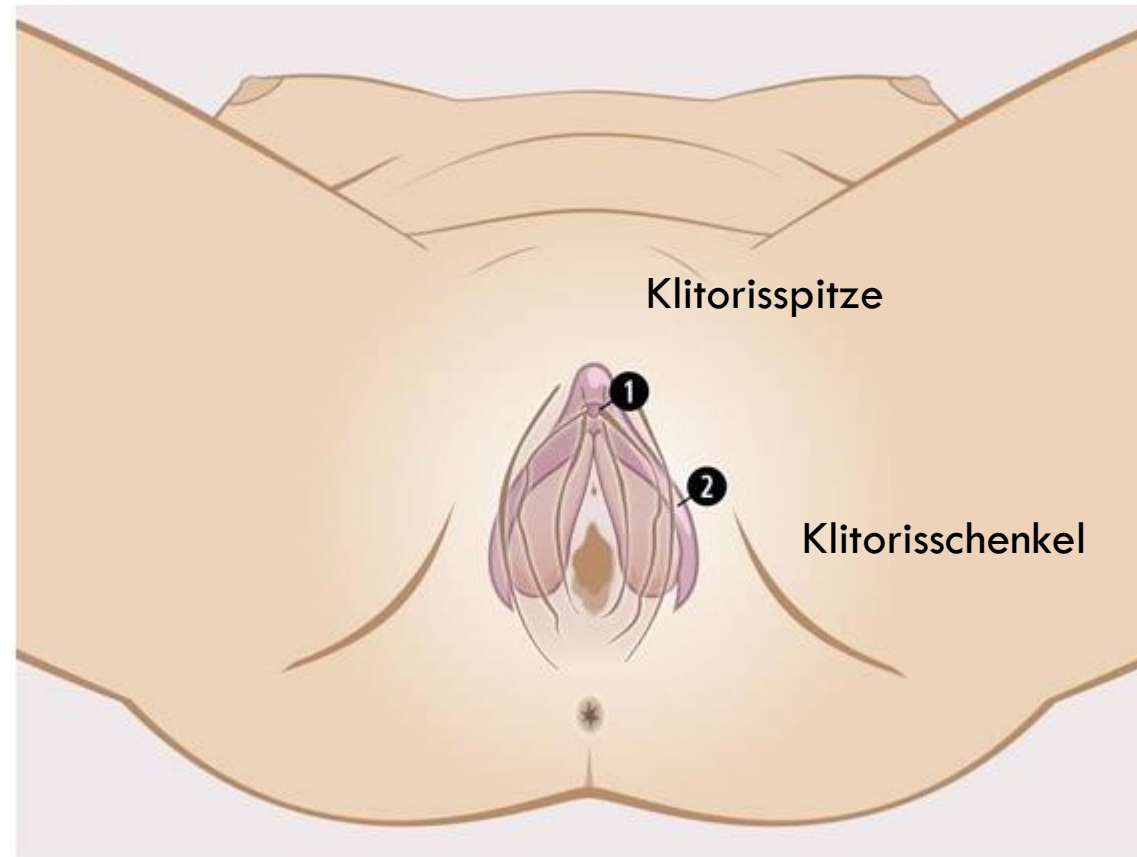
kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit

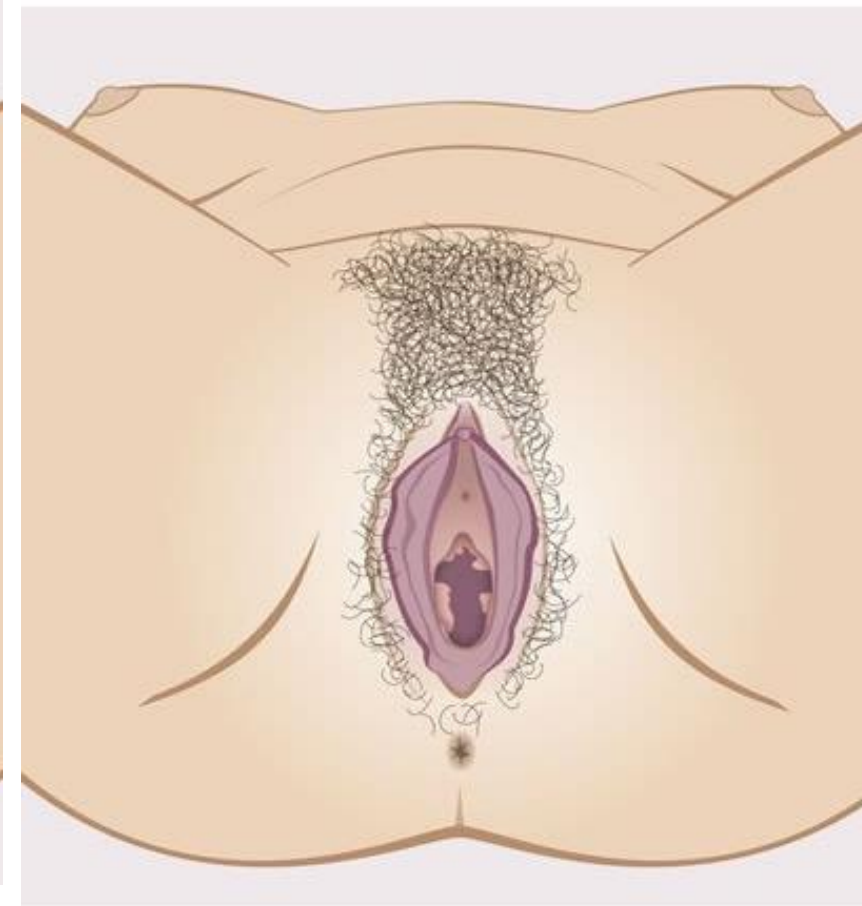
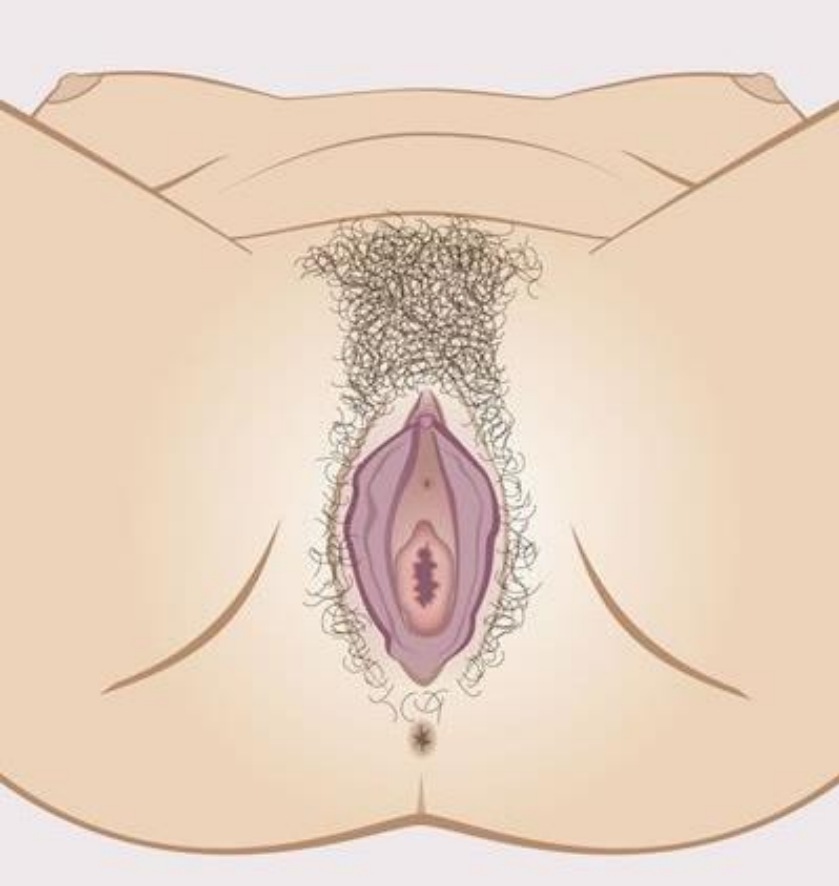


Weiblicher Körper – äußere Geschlechtsorgane

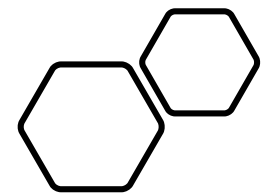


Klitoris / Kitzler





Scheidenhäutchen/ Hymen - unterschiedliche Formen

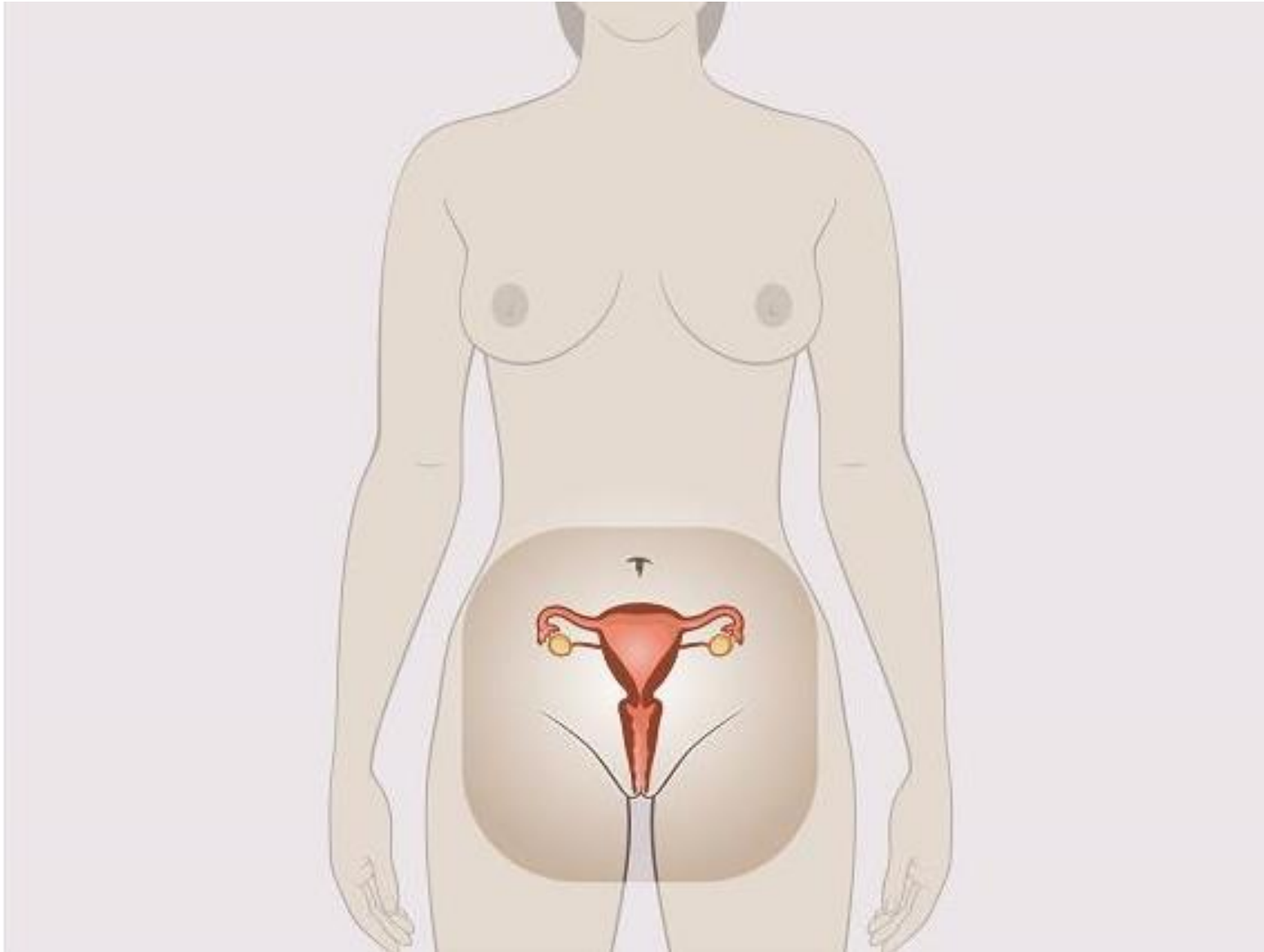


**AIDS-Hilfe
Steiermark**

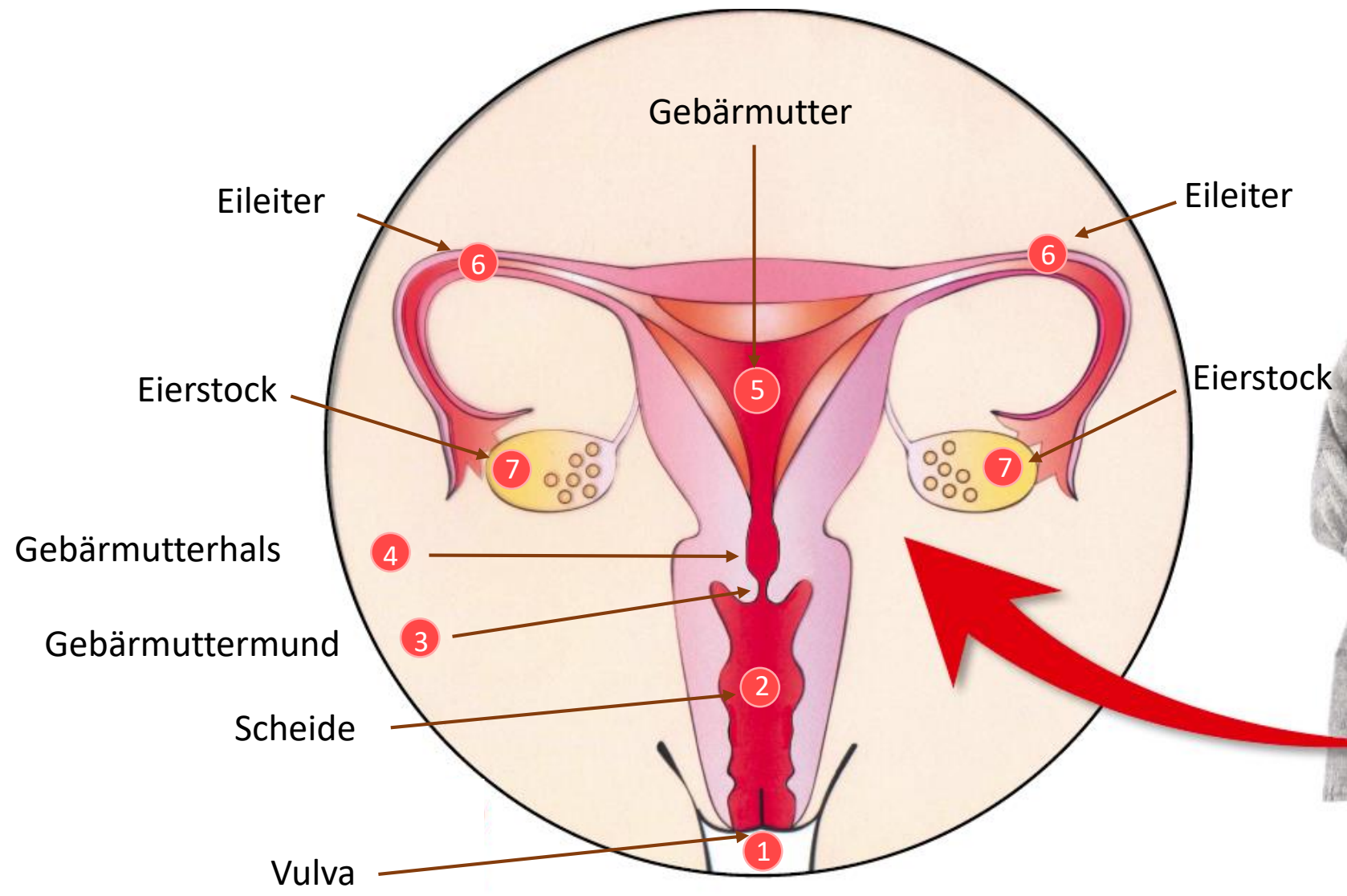
kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit

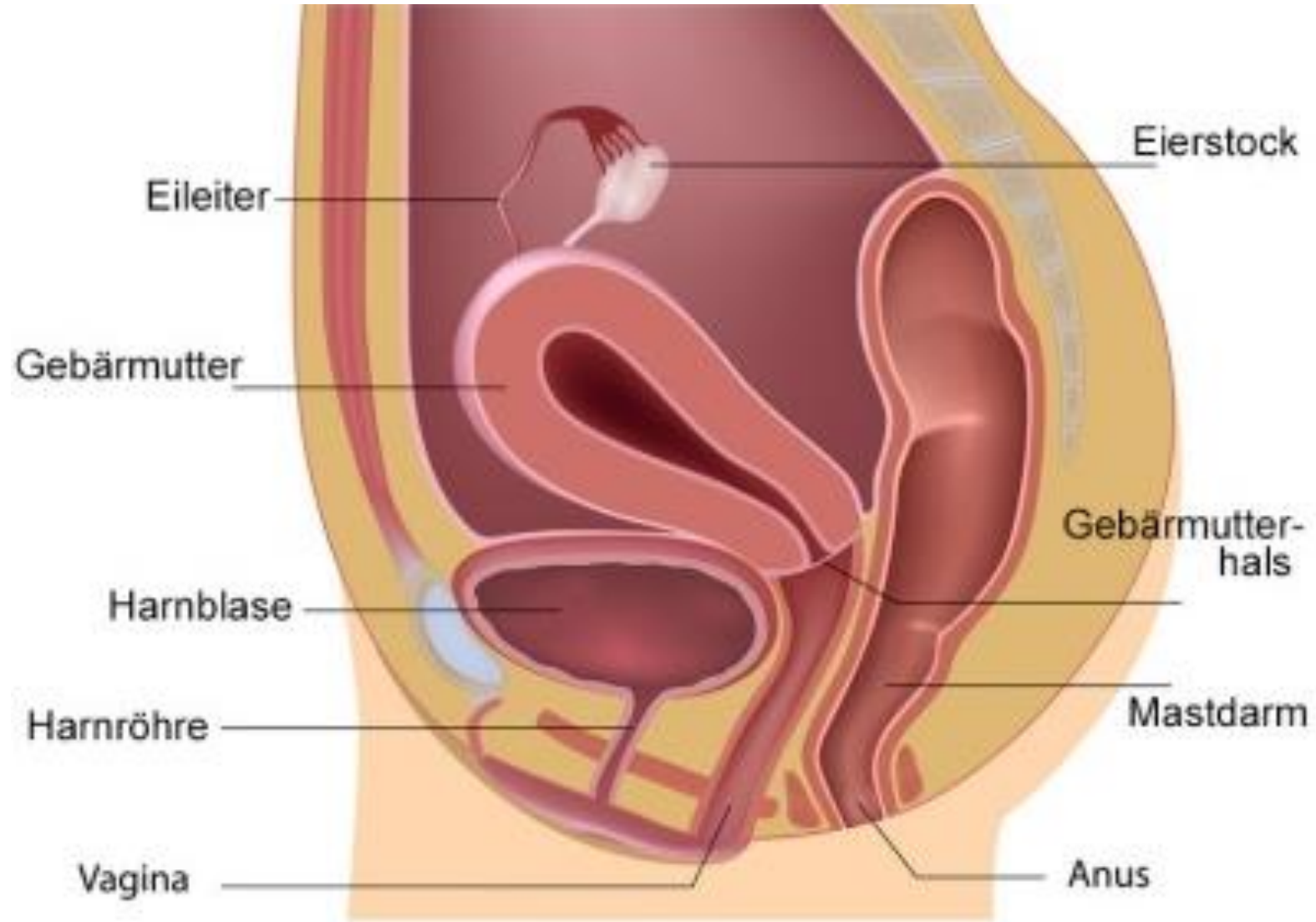


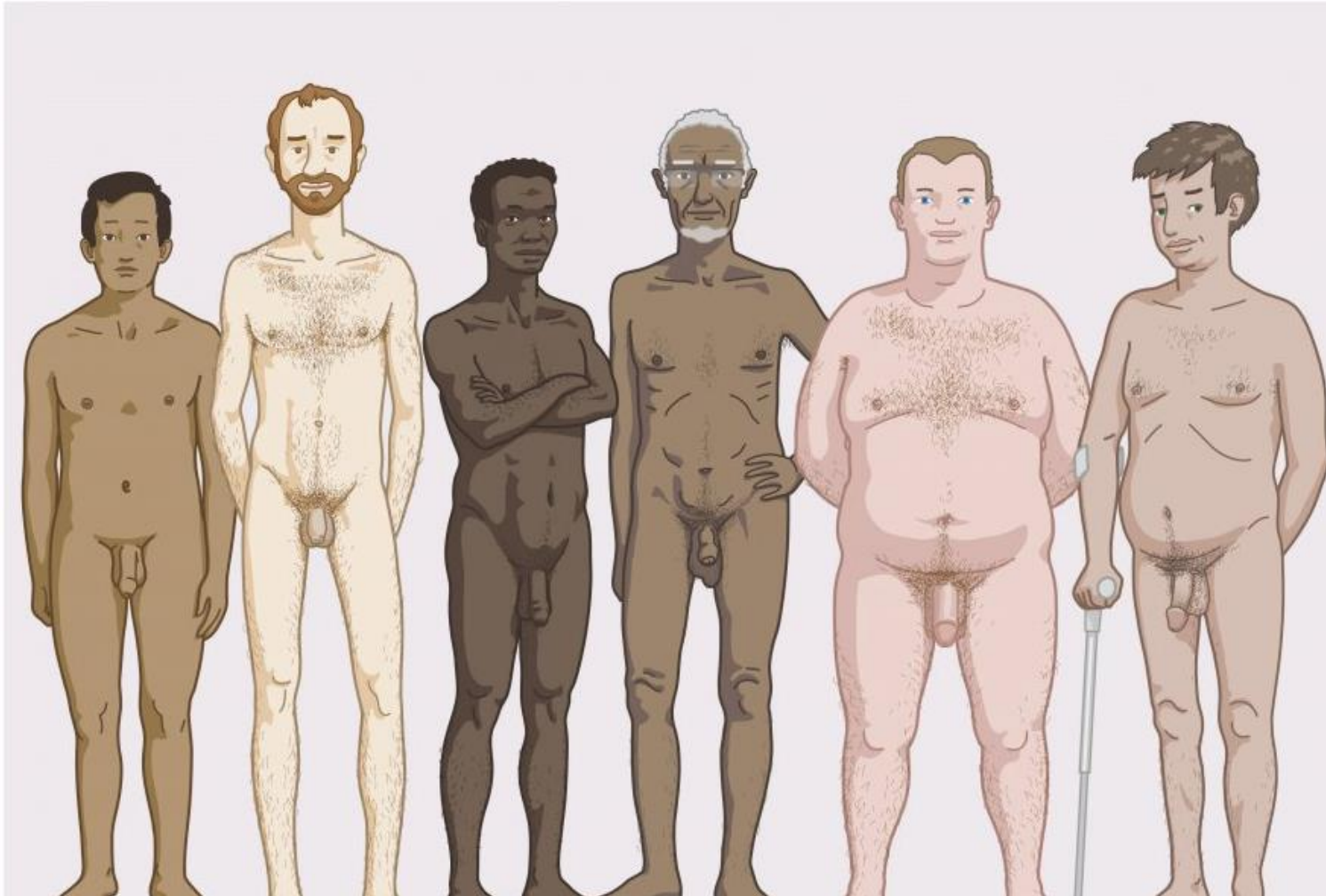
Weiblicher Körper - innere Geschlechtsorgane



Weiblicher Körper – innere Geschlechtsorgane







Männlicher Körper



Männlicher Körper-Vielfalt

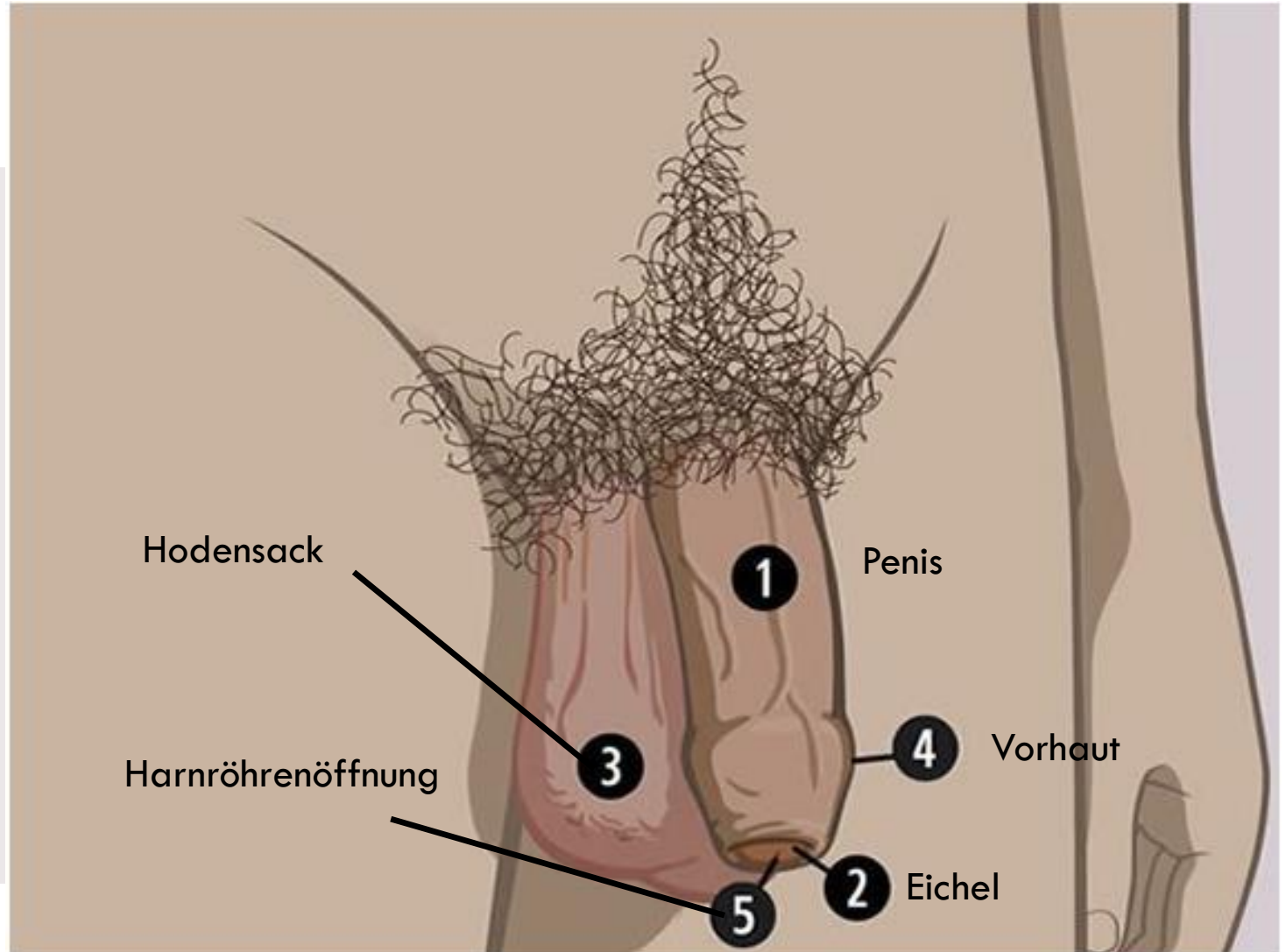
**AIDS-Hilfe
Steiermark**
kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit



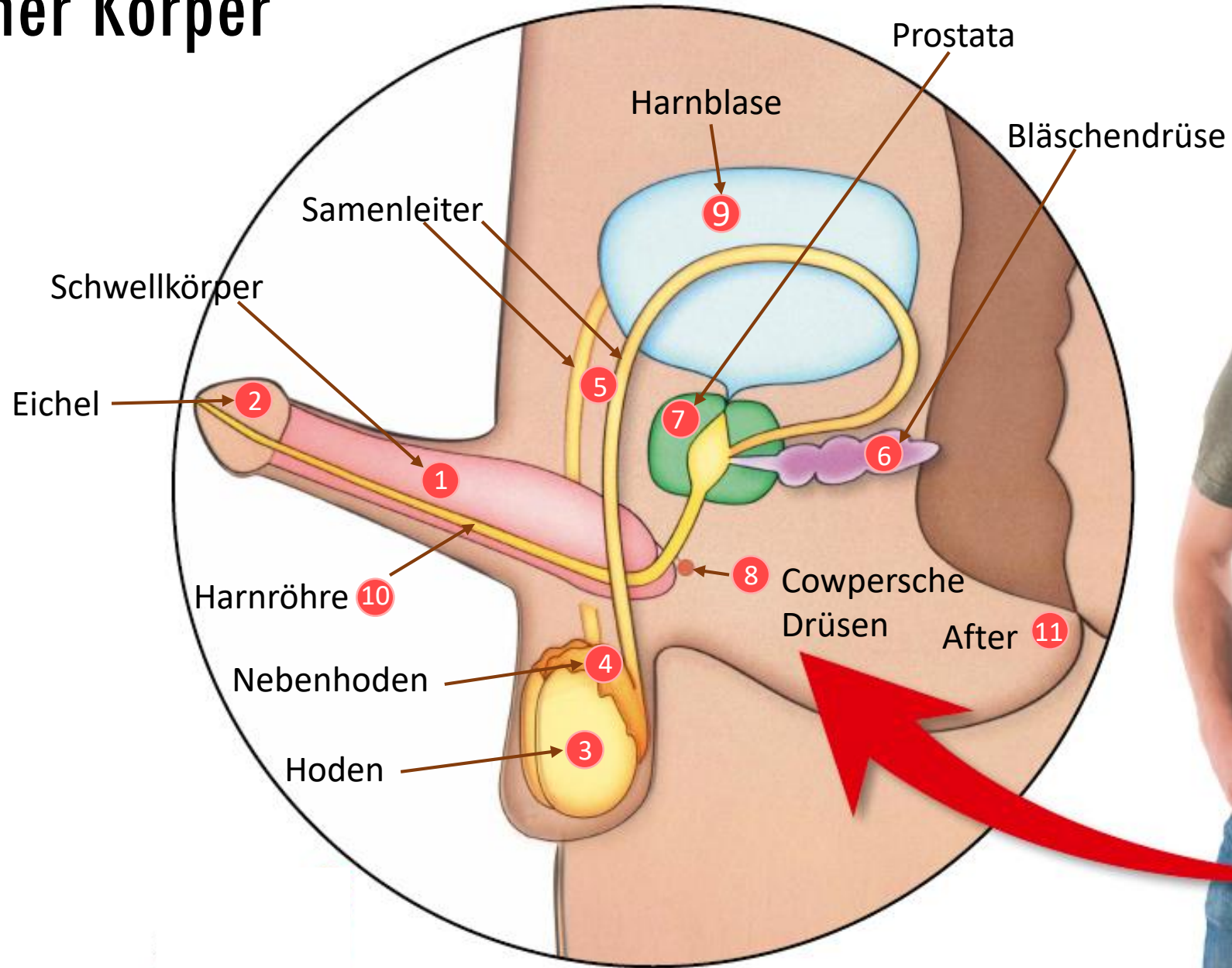
Männlicher Körper- sichtbare Geschlechtsorgane

**AIDS-Hilfe
Steiermark**

kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit

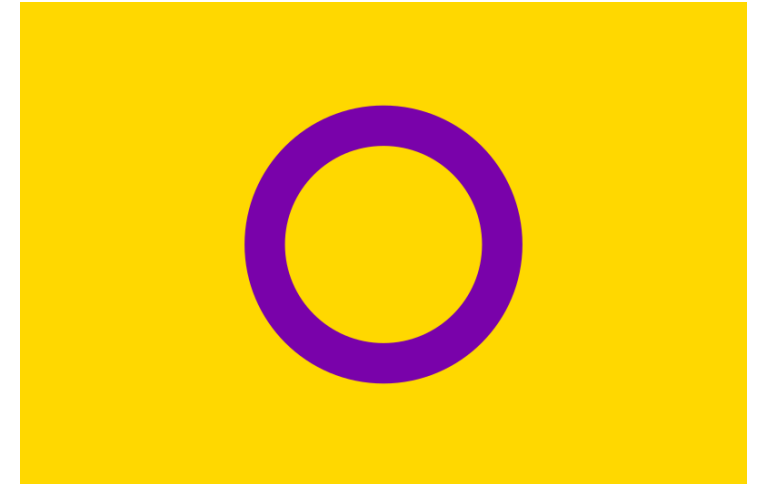


Männlicher Körper

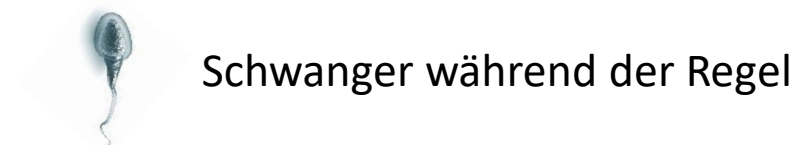
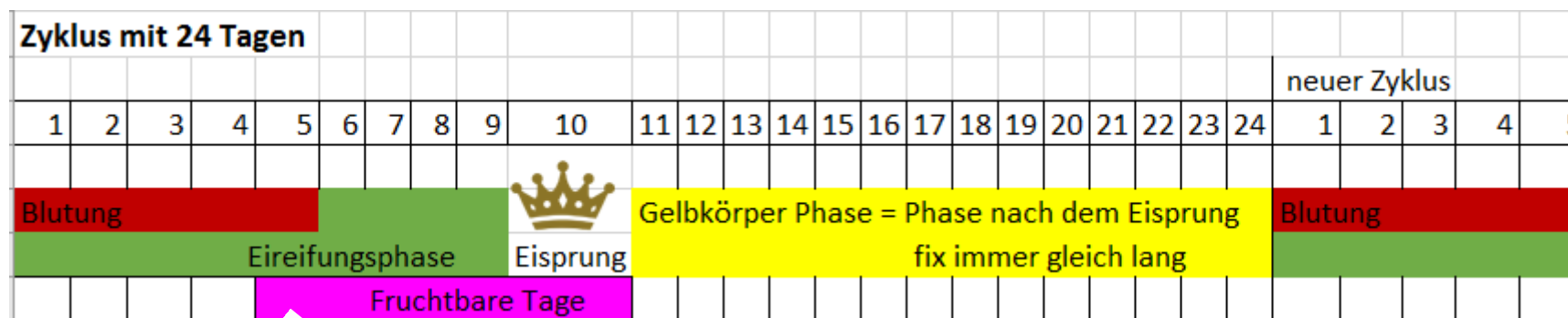
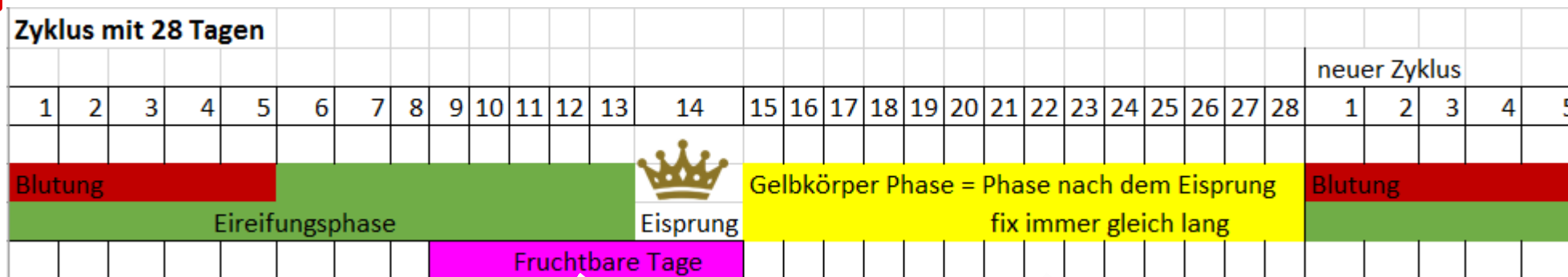


Intersexualität - Intergeschlechtlichkeit

Menschen bei denen nicht alle körperlichen Geschlechtsmerkmale nur einem Geschlecht entsprechen.
(Varianten in der Geschlechtsentwicklung)

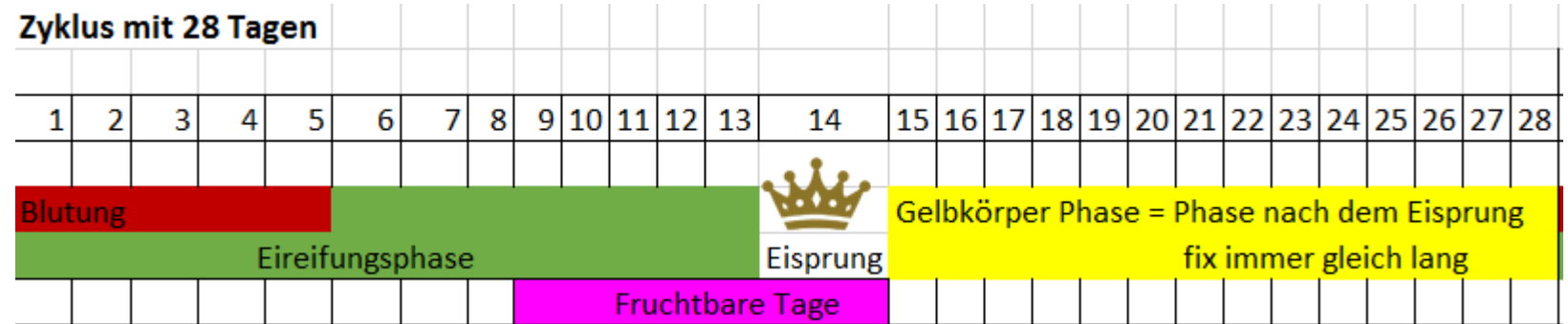


Zyklus des weiblichen Körpers

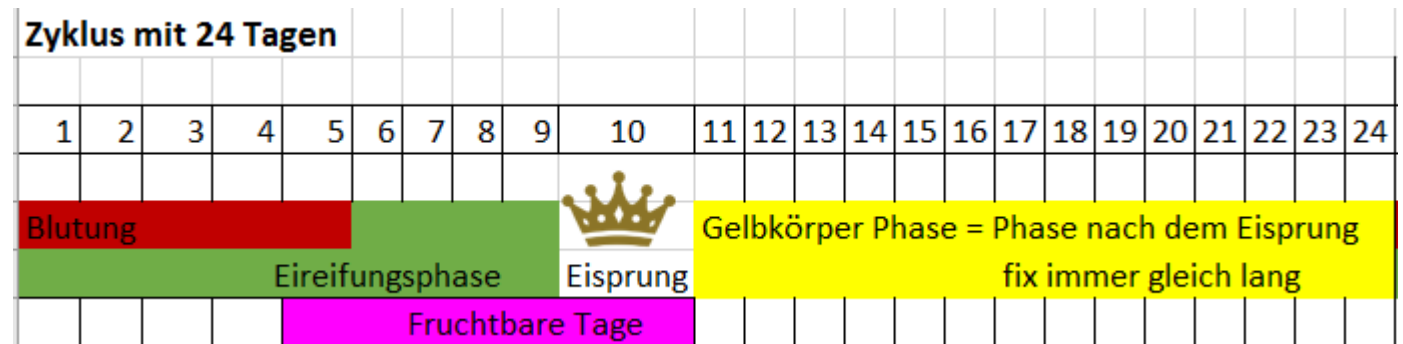


Die fruchtbaren Tage bei unterschiedlicher Zykluslänge

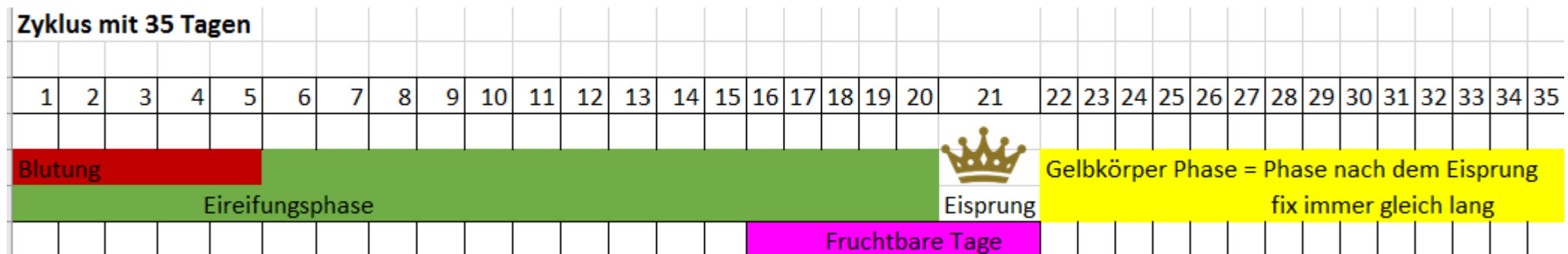
28 Tage: fruchtbar von 9-14



24 Tage: fruchtbar von 5-10



35 Tage: fruchtbar von 16-21



Wann ist eine Schwangerschaft möglich?



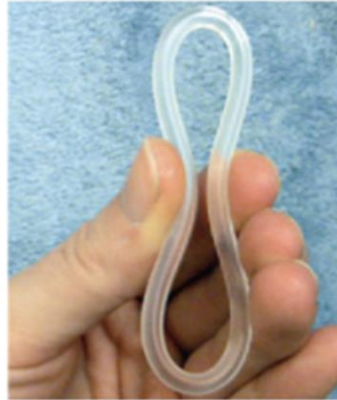
- Wenn beim Geschlechtsverkehr keine Verhütungsmittel verwendet werden.
- Bereits 2-5 Tage vor Eisprung bis zum Tag des Eisprungs, da die Spermazellen bis zu 5 Tage (in seltenen Fällen sogar bis 7 Tage) im weiblichen Körper überleben können.
- Bei einem kurzen Zyklus, kann es auch während der Regel zu einer Schwangerschaft kommen.
- Bei unregelmäßigen Zyklen (manchmal länger oder auch kürzer) kann der Eisprung nicht zuverlässig berechnet werden . Auch nicht von einer APP!!!

Verhütungsmittel

Hormonell – verhindern den Eisprung



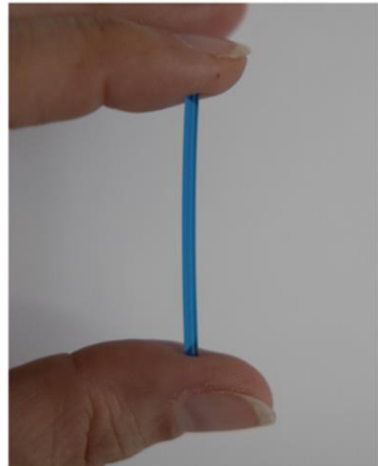
Pille



Verhütungsring



Verhütungspflaster



Hormonstäbchen



3-Monats-Spritze

Pille

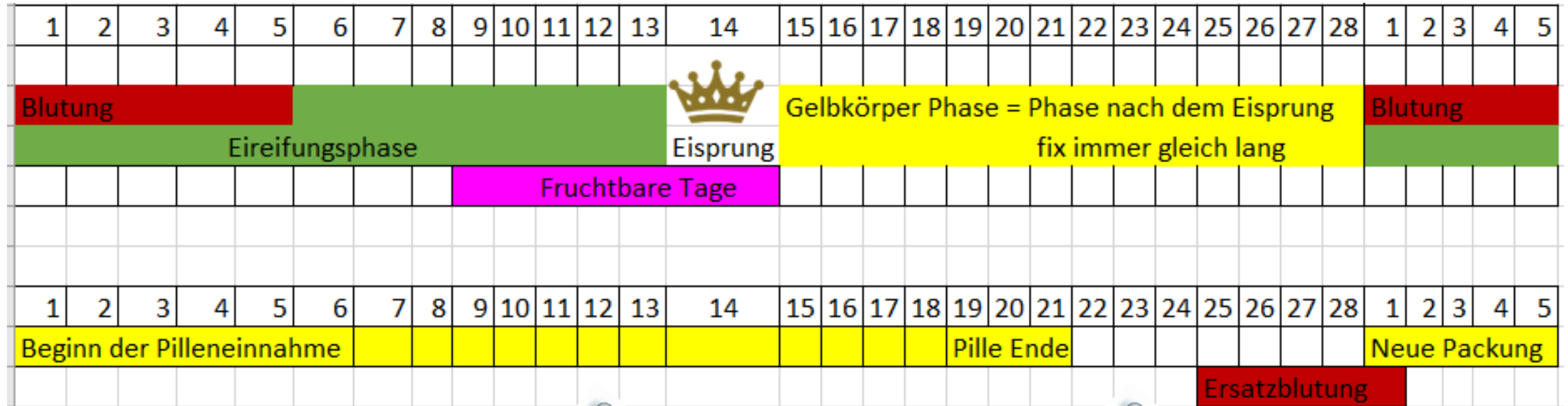
- **Wirkungsweise**
Hormone verhindern den Eisprung, verändern den Schleim im Muttermund und vermindern den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut
- **Anwendung**
täglich, 3 Wochen lang, dann eine Woche Pause- Ersatzblutung
- **Wie erhältlich?**
In der Apotheke mit Rezept von einer*m Ärzt*in
- **Vorteile**
einfache Anwendung, Blutung wird kürzer und schwächer
- **Nachteile**
greift in in den Zyklus ein, manchmal Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, depressive Verstimmungen, sexuelle Unlust
- **Fehlerquelle**
Vergessen, Erbrechen, Durchfall, Einnahme von Medikamenten kann die Wirkung beeinträchtigen
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 01-09

(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Pille

Verhütung mit der Pille

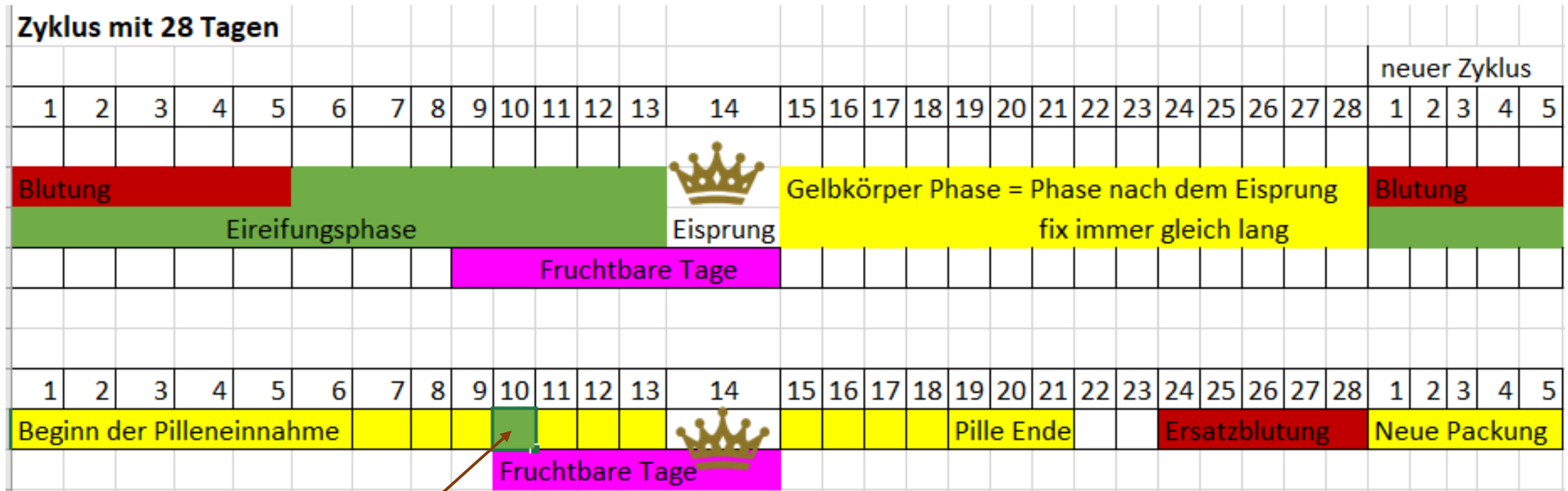


nicht schwanger



nicht schwanger

Pille vergessen, Erbrechen, Durchfall



Pille vergessen



Schwangerschaft ist möglich

Wenn die Pille an einem Tag nicht genommen wird, so kann es zu einem Eisprung kommen. Daher muss bis zur nächsten Blutung ein zusätzliches Verhütungsmittel verwendet werden.

Vaginalring

- **Wirkungsweise**
Hormone verhindern den Eisprung, verändern den Schleim im Muttermund (Spermien können nicht durch)
 - **Anwendung**
wird alle 4 Wochen in die Scheide eingeführt, bleibt 3 Wochen lang, dann eine Woche Pause - Ersatzblutung
 - **Wie erhältlich?**
In der Apotheke mit Rezept von einer*m Ärzt*in
 - **Vorteile**
Es muss nicht täglich an die Verhütung gedacht werden
Sicherheit auch wenn man Erbrechen muss, oder Durchfall bekommt
 - **Nachteile**
greift in in den Zyklus ein, manchmal Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, depressive Verstimmungen, sexuelle Unlust
 - **Fehlerquelle**
Vergessen, kann aus der Scheide hinausrutschen
- Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,4-0,65
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



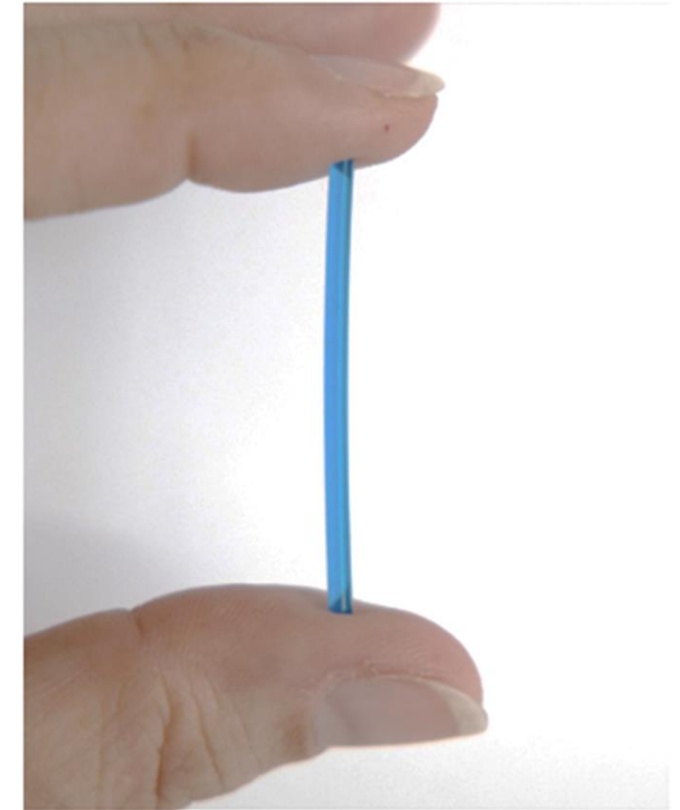
Verhütungspflaster

- **Wirkungsweise**
Hormone verhindern den Eisprung, verändern den Schleim im Muttermund (Spermien können nicht durch)
 - **Anwendung**
wird einmal pro Woche auf die Haut geklebt – nach 3 Wochen eine Woche Pause - Ersatzblutung
 - **Wie erhältlich?**
In der Apotheke mit Rezept von einer*m Ärzt*in
 - **Vorteile**
Es muss nicht täglich an die Verhütung gedacht werden, sondern nur einmal pro Woche
Sicherheit auch wenn man Erbrechen muss, oder Durchfall bekommt
 - **Nachteil**
greift in in den Zyklus ein, manchmal Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, depressive Verstimmungen, sexuelle Unlust
 - **Fehlerquelle**
Vergessen, ablösen, über 90kg Körpergewicht höhere Versagensrate
- Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,72-0,9
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Hormonstäbchen

- **Wirkungsweise**
Hormone verhindern den Eisprung, verändern den Schleim im Muttermund (Spermien können nicht durch)
- **Wie erhältlich?**
Wird von*m Ärzt*in mit einer speziellen Kanüle unter die Haut an der Innenseite des Oberarms geschoben (örtliche Betäubung).
- **Anwendung**
wirkt 3 Jahre lang
- **Vorteile**
Langfristige Verhütung
Für Frauen geeignet, die das Hormon Östrogen nicht vertragen, oder nicht nehmen dürfen.
- **Nachteile**
Muss nach 3 Jahren von Ärzt*in durch einen kleinen (2-3 mm) Schnitt entfernt werden, kann Schwierigkeiten bereiten.
- Nebenwirkungen: häufige Zwischenblutungen, Kofschmerzen, Stimmungsveränderungen, sexuelle Unlust
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0-0,08
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Hormonstäbchen

3-Monats-Spritze (Depot-Spritze)

- **Wirkungsweise**
Hoch dosiertes Hormon verhindert 8-12 Wochen den Eisprung
- **Wie erhältlich?**
wird von*m Ärzt*in verabreicht
- **Anwendung**
Wirkt 8-12 Wochen
- **Vorteile**
Es muss nicht täglich an die Verhütung gedacht werden.
- **Nachteile**
Greift stärker in den Hormonhaushalt ein als andere hormonelle Verhütungsmittel. Nebenwirkungen wie Lustlosigkeit, Gewichtszunahme und Verringerung der Knochendichte. Nach dem Absetzen kann es länger dauern, bis sich der Zyklus wieder einstellt.
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,3-0,8
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)

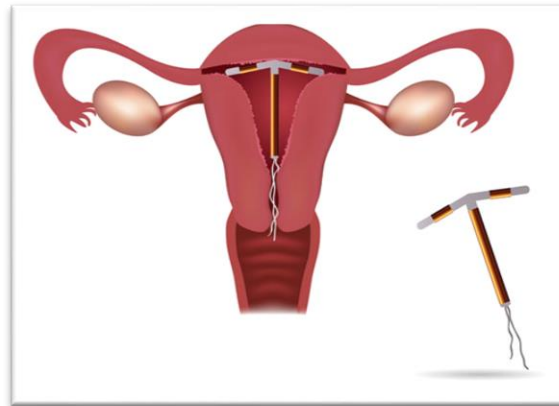


Verhütungsmittel

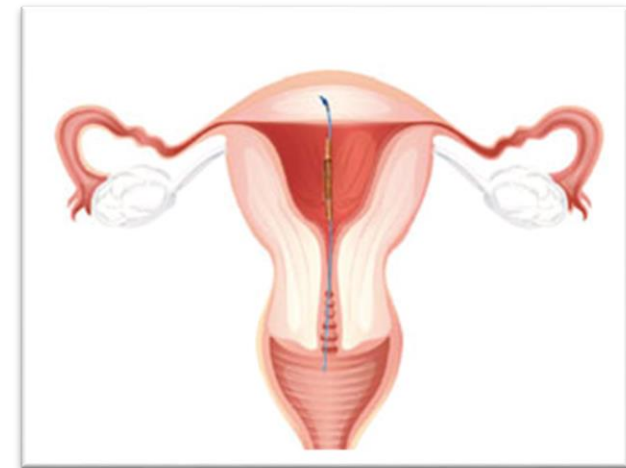
- **Spiralen – verhindern das Einnisten der Eizelle**



Hormonspirale



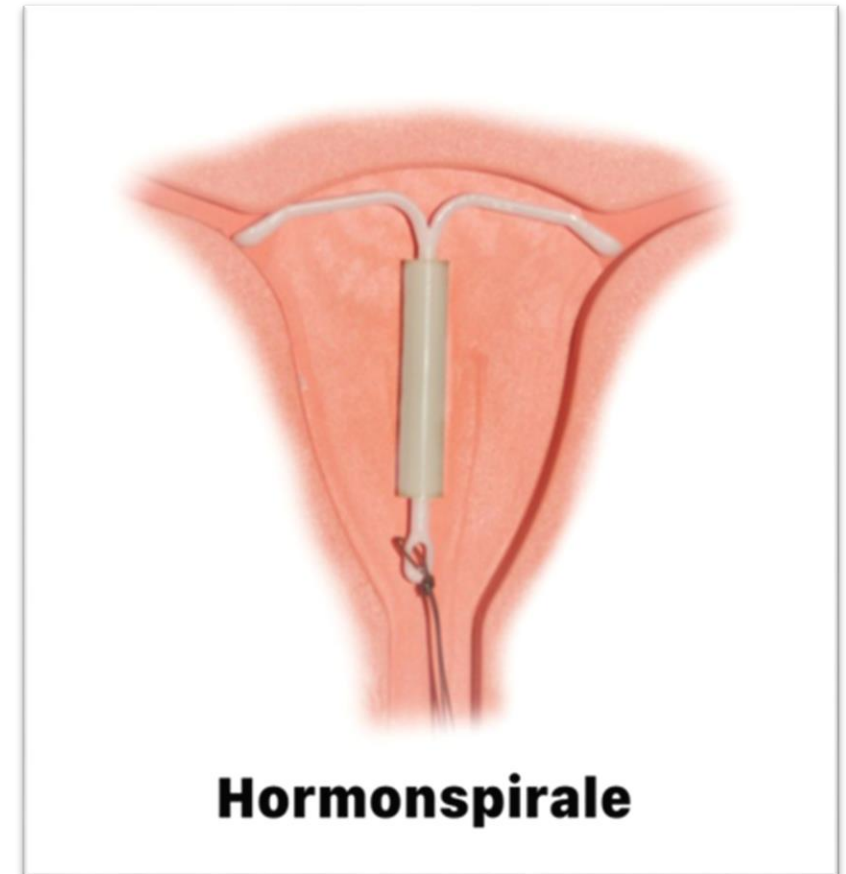
Kupferspirale



Kupferkette

Hormonspirale

- **Wirkungsweise**
Hormone verändern den Schleim im Muttermund (Spermien können nicht durch) unterdrücken und vermindern den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, dadurch wird das Einnisten des Eis verhindert
- **Wie erhältlich?**
wird von *m Ärzt*in eingesetzt
- **Anwendung**
wirkt, je nach Produkt 3-5 Jahre
- **Vorteile**
langfristige Verhütung, Blutungsschmerzen und Blutungsstärke gehen zurück
- **Nachteile**
Blutungsstörungen (Schmierblutungen) in den ersten Monaten häufig
mehrfach Gewichtszunahme, Kopfschmerzen,
Stimmungsveränderungen oder sexuelle Unlust
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,16
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Kupferspirale

- **Wirkungsweise**
Spermien werden durch das Kupfer in der Beweglichkeit gehemmt, Aufbau der Gebärmutterschleimhaut wird gestört, dadurch wird das Einnisten des Eis verhindert
- **Wie erhältlich?**
Muss von*m Ärzt*in angepasst und eingesetzt werden
- **Anwendung**
wirkt, je nach Produkt 3-5 oder sogar 10 Jahre
- **Vorteile**
langfristige Verhütung, kein Eingreifen in den Hormonhaushalt
- **Nachteile**
meist verstärkt und verlängert sich die Blutung, kann auch schmerzhafter sein
- Selten kommt es zu Unterleibsentzündungen, die behandelt werden müssen, damit es nicht zu späterer Unfruchtbarkeit kommt.
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,3-0,8
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)

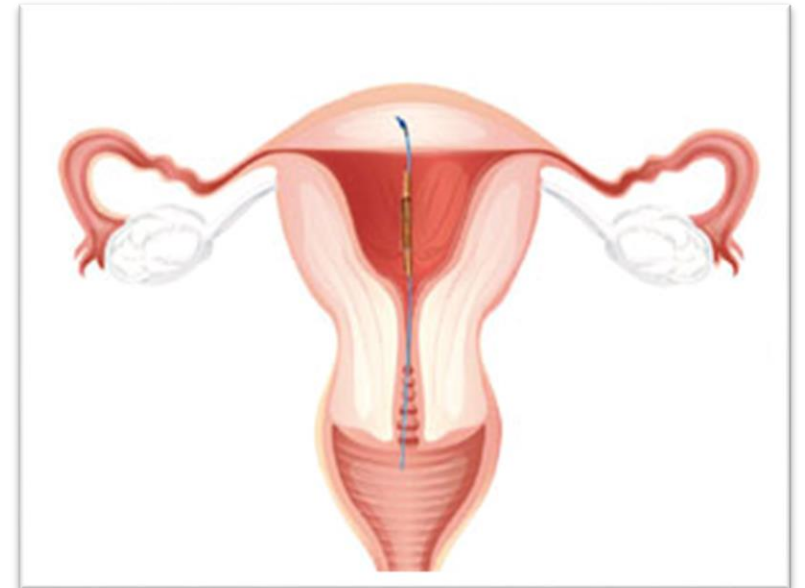


Kupferkette

- **Wirkungsweise**
Besteht aus 4-6 Kupferzylindern, die auf einem Nylonfaden aufgezogen sind. Spermien werden durch das Kupfer in der Beweglichkeit gehemmt, Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut wird gestört, dadurch wird das Einnisten des Eis verhindert.
- **Wie erhältlich?**
Muss von*m Ärzt*in angepasst und eingesetzt werden
- **Anwendung**
wirkt 5 Jahre
- **Vorteile**
langfristige Verhütung, kein Eingreifen in den Hormonhaushalt
- **Nachteile**
meist verstärkt und verlängert sich die Blutung, kann auch schmerzhafter sein
- Selten kommt es zu Unterleibsentzündungen, die behandelt werden müssen, damit es nicht zu späterer Unfruchtbarkeit kommt.
- **Schutz vor Infektionen?**
nein
- **Perl-Index:** 0,3-0,8
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)

**AIDS-Hilfe
Steiermark**

kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit



Verhütungsmittel

- Barriere – verhindern, dass Samenzelle und Eizelle verschmelzen



Kondom



Femidom



Diaphragm

Kondom

- **Wirkungsweise**
Verhindert, dass der Samenerguss in die Scheide gelangt und die Samenzelle die Eizelle befruchten können.
- **Wie erhältlich?**
Supermarkt, Drogerie, Apotheke, Kondomautomat
- **Anwendung**
bei jedem Geschlechtsverkehr
- **Vorteile**
einfach zu bekommen und anzuwenden, hat keine Nebenwirkungen, schützt auch vor sexuell übertragbaren Infektionen, ist das einzige Verhütungsmittel für den männlichen Körper
- **Nachteile**
muss während des Geschlechtsverkehrs übergezogen werden
- **Schutz vor Infektionen?**
ja
- **Perl-Index: 2-12**
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Femidom – Kondom für den weiblichen Körper

- **Wirkungsweise**
Verhindert, dass der Samenerguss in die Scheide gelangt und die Samenzelle die Eizelle befruchten können.
- **Wie erhältlich?**
im Internet
- **Anwendung**
bei jedem Geschlechtsverkehr
- **Vorteile**
einzige Möglichkeit, mit der sich weibliche Personen selbst vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen können, hat keine Nebenwirkungen
- **Nachteile**
kann beim Geschlechtsverkehr verrutschen
- **Schutz vor Infektionen?**
ja
- **Perl-Index: 5-25**
(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Diaphragma

- **Wirkungsweise**

Das Diaphragma ist eine elastische Kappe, die mit spermaabtötendem Gel bestrichen wird und über dem Muttermund liegt - so können die Spermien nicht zur Eizelle gelangen.

- **Wie erhältlich?**

Wird von*m Ärzt*in angepasst

- **Anwendung**

bei jedem Geschlechtsverkehr, muss danach 6-8 Stunden in der Scheide bleiben

- **Vorteile**

mit etwas Übung einfach anzuwenden, keine Hormone

- **Nachteile**

Anwendung muss geübt werden, Spermizidgel kann unangenehm sein

- **Schutz vor Infektionen?**

nein

- **Perl-Index: 1-20**

(<https://www.profamilia.de/themen/verhuetung/pearl-index>)



Pille danach

Ist kein Verhütungsmittel, sondern ein Notfall
Medikament, wenn es eine „Verhütungspanne“ gab -
das Kondom gerissen ist, die Pille vergessen, oder nicht
verhütet wurde.

Wirkung

Die Pille danach verschiebt den Eisprung um 7 Tage

Einnahme

Möglichst schnell nach dem ungeschützten
Geschlechtsverkehr.

**Hat der Eisprung bereits stattgefunden wirkt die Pille
danach nicht.**

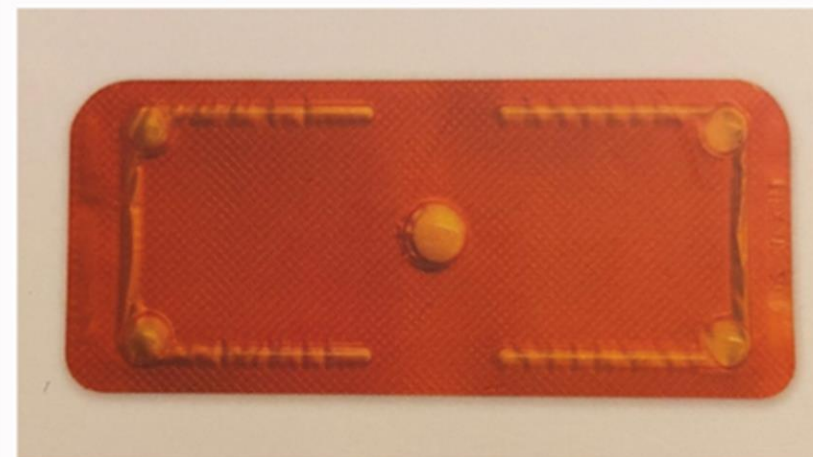
Schwangerschaftstest 14 Tage nach der Einnahme
empfohlen

**AIDS-Hilfe
Steiermark**

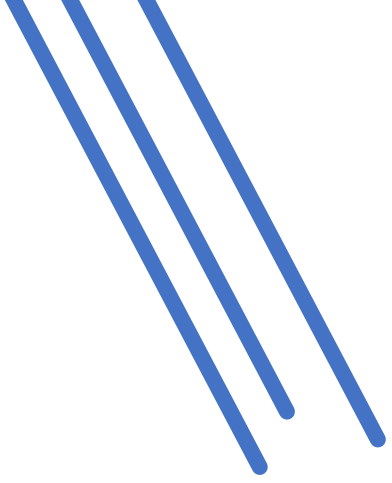
kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit



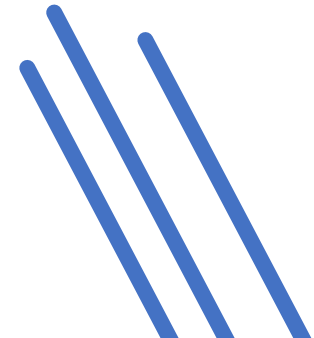
Die Pille-Danach



Bildquelle: © Bayer



Kondom / Femidomanwendung



Testangebote der Aids-Hilfe Steiermark zu STIs

HIV-Labortest:

anonym und kostenlos

NEU: Erweitertes Testangebot

- Syphilis
- Hepatitis C
- Tripper
- Chlamydien-Test

anonym und kostenpflichtig

- **Beratung**

Beratungs- und Testzeiten:
Di, Mi, Do 16:30-19:30 Uhr
derzeit spezielle COVID-Bedingungen

Sexuell Gesund

Jugend-App der Aids-Hilfe Steiermark

in Kooperation mit der **FH-Joanneum e-health**

ausgezeichnet mit dem **Steirischen Qualitätspreis Gesundheit – Salus 2020**



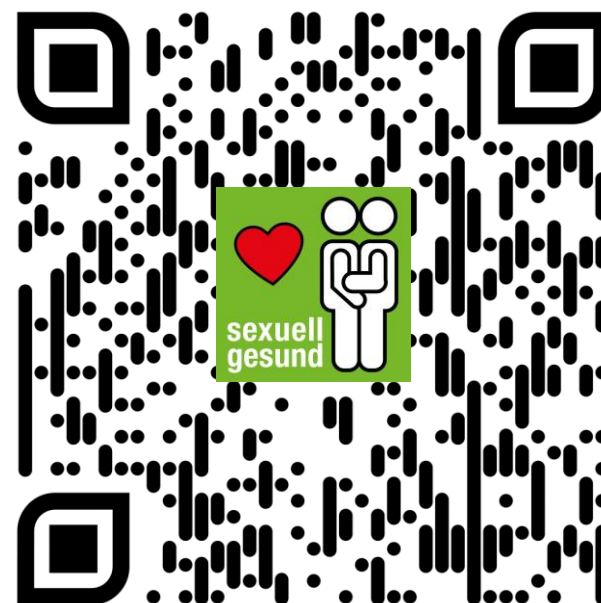
Download

AIDS-Hilfe
Steiermark

kompetent in Fragen der
sexuellen Gesundheit



App Store



Playstore

www.aids-hilfe.at/app

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

