

Rund um Verhütung

Kurzinformationen zu Schwangerschaftsverhütung in der Schweiz

Die einzigen Schwangerschaftsverhütungsmittel, die wirkungsvoll vor HIV schützen und das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen reduzieren:

Vaginalkondom

Feine Kunststoffhülle, die vor dem Sex in die Vagina eingeführt wird.



Peniskondom

In der richtigen Grösse verwenden und auf die Labels «OK» oder «CE» achten.



www.mysize.ch

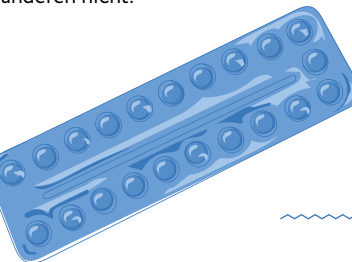


Hormonelle Verhütungsmittel für Frauen/Menschen mit Uterus:

Nur auf Rezept erhältlich

Vaginalring

Weicher Ring auf Hormonbasis, der für jeweils 3 Wochen in die Vagina eingesetzt wird. Nach einer ringfreien Woche wird ein neuer Ring eingesetzt.

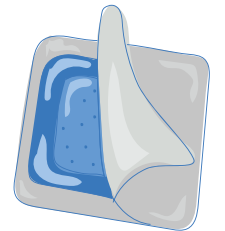


Pille

Tabletten auf Hormonbasis, die täglich eingenommen werden. Bei manchen Produkten gibt es dazwischen eine Pause, bei anderen nicht.

Verhütungspflaster

Drei Pflaster auf Hormonbasis, die auf der Haut (Arm, Bauch, Gesäss) aufgeklebt werden, eines pro Woche während drei Wochen. Darauf folgt eine pflasterfreie Woche.



Verhütungsmittel mit Langzeitwirkung für Frauen/Menschen mit Uterus:

Ärztlich verabreicht oder (selbst) injiziert

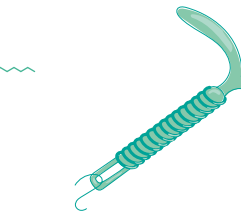
Dreimonatsspritze

Injektion auf Hormonbasis, die alle 3 Monate wiederholt wird.



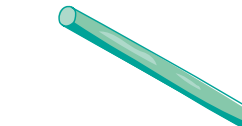
Spirale

Kleines Objekt aus Kunststoff auf Hormonbasis oder aus Kupfer, wird in die Gebärmutter eingesetzt. Die Spirale schützt, je nach Modell, zwischen 3–10 Jahren vor einer Schwangerschaft.



Implantat

Kunststoff-Stäbchen auf Hormonbasis, wird unter die Haut eingesetzt (3 Jahre).



Neben den hier präsentierten Schwangerschaftsverhütungsmitteln gibt es weitere: natürliche Verhütungsmethoden, das Diaphragma oder die Sterilisation. Manche sind sehr sicher, andere weniger. Alle haben Vorteile und Nachteile.

Welche Methode entspricht Ihren Bedürfnissen am besten? Und wie steht es um den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen?

Ihre Fachstelle für sexuelle Gesundheit berät Sie vertraulich und kostenlos. Informationen zu allen Schwangerschaftsverhütungsmitteln in mehr als 10 Sprachen finden Sie hier:



www.sexandfacts.ch

Notfallverhütung

In der Schweiz gibt es 2 Arten der Notfallverhütung, die innerhalb einer definierten Zeitspanne angewendet werden können: die hormonelle Notfallverhütung («Pille danach») und die Kupferspirale.

Hormonelle Notfallverhütung ist ohne Rezept in einer Apotheke oder in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit erhältlich.

In den ersten 24 Stunden ist die «Pille danach» am wirksamsten, sie kann aber

bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne eine Schwangerschaft verhindern.

Die Kupferspirale wird bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne von einer ärztlichen Fachperson in die Gebärmutter eingelegt. Sie schützt, je nach Modell, zwischen 3–10 Jahren vor einer Schwangerschaft.

Safer Sex

Den besten Schutz vor der Übertragung von HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen bietet Safer Sex, das heisst:

- * Bei vaginaler oder analer Penetration Kondome verwenden
- * Alle weiteren Informationen auf:



www.lovelife.ch

Kosten

Für einige Schwangerschaftsverhütungsmittel braucht es ein Rezept (z. B. für die Pille). Andere, wie das Peniskondom, können in Apotheken, Drogerien, Warenhäusern oder Automaten gekauft werden. In der Schweiz werden Schwangerschaftsverhütungsmittel nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Bei Fragen oder Unterstützungsbedarf wenden Sie sich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit.

Recht auf Information und Beratung

Sie haben das Recht darauf, Informationen zu Verhütungsmitteln zu erhalten und selbst zu entscheiden, wie Sie verhüten wollen.

Die Fachstellen für sexuelle Gesundheit sind für Sie da:



sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Diese Broschüre und weitere Informationsmaterialien sind in unserem [Shop](#) erhältlich:

Neuaufgabe, 2023



shop.sexuelle-gesundheit.ch

Projektverantwortung:

Céline Berset, Christine Sieber (SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ)

Qualitätssicherung: Dr. med. Fabienne Graf, Dr. med. Regina Kulier

* **SANTÉ SEXUELLE
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE**
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA