

# SAFER SEX... SICHER!



Oktober 2018



BEREUE NICHTS

[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

Sex haben macht Spass und ist gesund. Doch wer sexuell aktiv ist, kann ungewollt schwanger werden oder sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (kurz STI) anstecken. Zum Beispiel mit Chlamydien, Syphilis oder dem HI-Virus, das Aids verursacht.

14. Auflage, 2018

Herausgeber – Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit (BAG) und SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

Lektorat – Christine Guckert Delasoie, Elise Lichtenstern, Christine Sieber, Noël Tshibangu, SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

Gestaltung – Martina Ott, Zürich

Druck – Werner Druck & Medien, Basel

©2018 AHS, BAG, SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

# SAFER SEX

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

- Bei Geschlechtsverkehr mit vaginaler oder analer Penetration, immer Kondome für den Mann oder die Frau verwenden
- Weitere, persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

Schutz ist wichtig: Täglich erfahren Frauen und Männer, dass sie sich mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt haben.

Risiko-Check:

***[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)***



# PRÄSERVATIVE SCHÜTZEN

Das Präservativ ist der beste und einzig sichere Schutz vor HIV.

Auch vor anderen Geschlechtskrankheiten wie Tripper, Hepatitis und Co. schützt das Präservativ, aber nicht vor allen gleich gut.

Präservative schützen auch vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Beim gemeinsamen Gebrauch von Sexspielzeug: jedes Mal ein neues Präservativ verwenden.

# **ES JUCKT, ES BRENNT...**

Wer die Safer-Sex-Regeln einhält, senkt auch das Risiko, sich mit einer Geschlechtskrankheit (sexuell übertragbare Infektion, kurz STI) anzustecken.

Chlamydien, humanes Papillomavirus (HPV), Herpes und Tripper kommen häufig vor. Sie werden von Erregern verursacht, die auch bei sexuellen Kontakten übertragen werden.

Nicht alle sexuell übertragbaren Infektionen werden nur beim eindringenden Geschlechtsverkehr übertragen. Einige können auch beim Petting (zum Beispiel mit dem Mund) oder bei bloßem Kontakt mit Haut und Schleimhäuten weitergegeben werden.

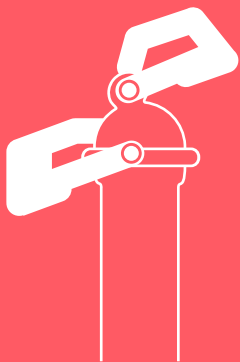


## **Symptome für eine Geschlechtskrankheit**

- Brennen beim Pinkeln
- Ungewöhnlicher Ausfluss oder ungewöhnliche Blutungen aus Penis, After oder Vagina
- Schmerzen beim Sex
- Brennen, Jucken, Schmerzen an den Geschlechtsorganen
- Geschwüre, Bläschen, Warzen, Rötungen an den Geschlechtsorganen
- Schwellungen der Lymphknoten in der Leistengegend
- Grippe-symptome nach einem ungeschützten Risikokontakt

**Einige STI können nur schwache oder gar keine Symptome zeigen und es kommt häufig vor, dass sie gar nicht bemerkt werden.**





## **Unsicher?**

Wer unsicher ist, sich vielleicht mit einer Geschlechtskrankheit angesteckt zu haben, sollte sich umgehend beraten lassen.

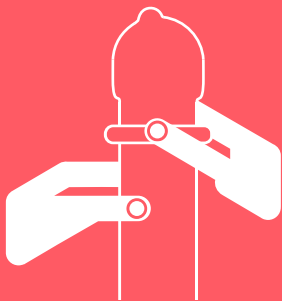
Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin, eine spezialisierte Fachperson (Dermatologin/ Dermatologe), eine dermatologische Poliklinik, an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit oder eine andere Beratungs- und Teststelle.

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/  
beratungsstellen](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen)**

Alle Ärzte/Ärztinnen unterstehen der Schweigepflicht. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten.

Risiko-Check:

**[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)**



# VERANT- WORTUNG

## **In der festen Partnerschaft**

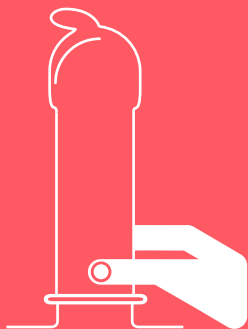
- Abmachen, wie man mit Treue umgehen will
- Seitensprünge: Sex mit Präservativ, Safer-Sex-Regeln beachten
- Wenns juckt und brennt zum Arzt/zur Ärztin
- Bei einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) den Partner, die Partnerin umgehend informieren

## **One Night Stand, bezahlter Sex**

- Immer mit Präservativ, Safer-Sex-Regeln beachten
- Wer zu Sexarbeiterinnen oder Sexarbeitern geht, soll immer ein Präservativ benutzen – auch beim Oralsex

Risiko-Check:

**[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)**



# REISEN

STI und HIV sind auf der ganzen Welt verbreitet. In vielen Ländern stärker als in der Schweiz.

**Genügend Präservative und Gleitmittel gehören in jedes Handgepäck (sind oft nicht vor Ort und in guter Qualität erhältlich).**

**[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)**  
mit Länderinformationen



Wer **mehrere Sexualpartner pro Jahr** hat, sollte sich einmal im Jahr auf HIV und andere STI testen lassen.

Informieren Sie sich auch zur Impfung gegen das Hepatitis-B-Virus. Besteht noch kein Impfschutz, sollten Sie sich impfen lassen.



# UND MIT DEM MUND?

Sich von jemandem mit dem Mund befriedigen lassen oder jemanden mit dem Mund befriedigen (Oralsex): Ist das riskant?

Beim Oralsex wird HIV nicht übertragen. Andere STI können aber bei ungeschütztem Oralsex übertragen werden.





# ABER...

**Tripper** (Gonorrhö), **Herpes** oder **Syphilis** können beim Oralsex leicht übertragen werden – vom Mund auf das Glied bzw. die Scheide und umgekehrt.

Um sich bestmöglich vor diesen Infektionen zu schützen, Präservative verwenden bzw. bei der Frau ein Lecktuch (Dental Dam) über die Scheide legen.

Diese kann man z.B. hier kaufen:

[\*\*www.sexuelle-gesundheit.ch/shop\*\*](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)

# FRISCH VERLIEBT...

Klar fällt es anfangs nicht immer leicht, mit seinem Partner oder seiner Partnerin über Wünsche, Ängste, über Sicherheit und Safer Sex zu sprechen.

Und dass der neue Partner, die neue Partnerin vermutlich nicht als Erstes über frühere Risiken reden kann, ist auch klar: über verflossene Lieben oder über unsafes Drogenkonsum, über Besuche bei Sexarbeiterinnen oder Sexarbeitern, usw.

Ein Präservativ hilft. Dann hat am nächsten Morgen niemand Sorgen oder ein schlechtes Gewissen.

**Das HI-Virus kümmert sich nämlich nicht darum, wie verliebt jemand ist!**



# ACHTUNG!

**Alkohol und Drogen** können die Risikobereitschaft beim Sex erhöhen. Der Rausch geht vorbei, die sexuell übertragbare Infektion oder eine HIV-Infektion bleiben.

Wer zu **Sexarbeiterinnen oder Sexarbeitern** geht, soll immer ein Präservativ benutzen – auch beim Oralsex.



Das HI-Virus ist bei **Männern, die Sex mit Männern** haben, stärker verbreitet als in anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Ungeschützter Sex ist hier also ein besonders hohes Risiko – auch für junge Männer. Deshalb: Präservative sind wichtig für alle Männer, die mit Männern Sex haben.

**Auch wer nur einmal ausprobieren möchte, wie sich Sex von Mann zu Mann anfühlt, sollte dabei immer ein Präservativ verwenden.**

Infos und Internetberatung für Schwule, Bisexuelle und Trans\*:

**[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)**

**[www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch)**

**[www.los.ch](http://www.los.ch)**

**[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)**

**[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)**

# UND BEI HIV?

HIV ist eine sexuell übertragbare Infektion, die Aids verursacht, wenn sie nicht behandelt wird.

HIV wird durch ungeschützten eindringenden Geschlechtsverkehr (vaginal, anal, oral) übertragen. Oder durch den gemeinsamen Spritzengebrauch beim Drogenkonsum.

**Wer sich einmal mit HIV angesteckt hat, trägt das Virus für immer im Körper.**

Aber heute kann HIV gut behandelt werden.

Die **Symptome** nach einer Ansteckung mit HIV sind unterschiedlich. Bei einigen verläuft eine Infektion praktisch ohne Symptome, bei anderen treten in den ersten Wochen grippe-

ähnliche Symptome auf. Müdigkeit, Muskelschmerzen, Fieber, geschwollene Lymphknoten.

Zu schweren Erkrankungen wie Lungenentzündung, Hautkrebs usw. kommt es in der Regel erst mehrere Jahre nach der Ansteckung.

**Gewissheit nach einer Risikosituation bringt nur ein HIV-Test.**



# HIV-TEST

Jucken, Brennen, Ausfluss und Bläschen an den Geschlechtsorganen, das sind häufige Anzeichen für eine Geschlechtskrankheit. Aber eine Infektion mit HIV zeigt nicht diese Beschwerden.

Testen lassen kann man sich bei Beratungs- und Teststellen und in den Spitälern in der ganzen Schweiz, oder bei seinem Hausarzt, seiner Hausärztin. Oder auf einem Checkpoint. Der HIV-Test kann anonym gemacht werden.

**Wer einen Test macht, sollte sich vorher beraten lassen.**

**[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)**

**[www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch)**

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/  
beratungsstellen](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen)**



# IM NOTFALL

Das Präservativ ist abgerutscht oder geplatzt? Besteht die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft? Oder ist der Partner, die Partnerin HIV-positiv?

Es gilt: **Handeln statt Panik.**

**So schnell wie möglich** – spätestens am nächsten Tag – ein Spital, einen Arzt, eine Ärztin oder eine Beratungsstelle aufsuchen.

Fachleute können Ihnen erklären, was Sie jetzt machen können.

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/  
beratungsstellen](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen)**

**[www.aids.ch](http://www.aids.ch)  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)**



**[www.docalizr.ch](http://www.docalizr.ch)**

Für Männer: Die Smartphone App  
«Docalizr» informiert, wie Sie sich  
selbst und Ihre Partnerin / Ihren  
Partner vor STI schützen können.



# NOCH ETWAS?

## **Wenn Drogen konsumiert werden - Safer Use**

Für jeden Schuss eine neue Spritze  
und eine neue Nadel. Auch Filter,  
Watte, Wasser und Löffel nicht  
gemeinsam benutzen.

Beim Sniffen Röhrchen nicht  
gemeinsam verwenden. Und beim Sex  
das Präservativ nicht vergessen!

# TIPPS ZUM PRÄSERVATIV

Präservative (Kondome, Gummi) sind Hightechprodukte. Sie bieten optimale Sicherheit und maximale Qualität. Geprüfte Präservative tragen das **Gütesiegel «OK»**.



Präservative kann man bei Migros, Coop, in der Drogerie, in der Apotheke oder im Internet kaufen:

**[www.aids.ch/shop](http://www.aids.ch/shop)**

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/  
shop](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)**

## **Richtige Grösse**

Präservative sind in verschiedenen Grössen erhältlich. Und es gibt sie gerade oder tailliert, eng und weit, feucht oder trocken, extradünn und extrarobust. Nur ein gut sitzendes Präservativ ist sicher.

**[www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)**

## **Das Kondom für die Frau**

**(Femidom®)**, wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Es schützt vor sexuell übertragbaren Infektionen und vor Schwangerschaft. Ein Frauenkondom kann nur einmal verwendet werden. Erhältlich ist es in einzelnen Fachstellen für sexuelle Gesundheit und übers Internet:

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/  
shop](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)**

**Im Notfall lieber irgendein Präservativ verwenden als gar keines.**

## Zum richtigen Gebrauch die Gebrauchsanweisung lesen.

Präservative müssen immer gut **verpackt** und geschützt sein.

Schon durch einen kleinen Riss ist der Schutz vor einer Geschlechtskrankheit oder einer Schwangerschaft nicht mehr gewährleistet.

**Nach jedem Eindringen** ein neues Präservativ verwenden.

In der Regel sind Präservative vier bis fünf Jahre **haltbar**. Das Ablaufdatum steht auf der Verpackung.

Wer allergisch auf Gummipräservative reagiert (Jucken, Brennen), kann auf latexfreie Produkte umsteigen. Eine allfällige **Allergie** klärt der Hausarzt oder die Hausärztin ab.

# GLEITMITTEL

Gleitmittel verringern die Gefahr, dass ein Präservativ reißt. Sie müssen wasserlöslich oder auf Silikonbasis hergestellt sein.

Präservative **nie zusammen mit Öl oder Fett** benutzen, sie machen das Präservativ durchlässig. Auch Bodylotion, Massageöl und Vaseline greifen den Gummi an.

## **Präservative für Analsex**

Für Analsex keine genoppten, gerillten oder extradünnen Gummis verwenden.

**Beim Analsex immer sehr viel Gleitcrème verwenden.**

# BERATUNG

[\*\*www.sexuelle-gesundheit.ch/  
beratungsstellen\*\*](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen)  
[\*\*www.aids.ch\*\*](http://www.aids.ch)

Oder telefonisch oder persönlich bei der regionalen Fachstelle für sexuelle Gesundheit, HIV-Sprechstunden in Spitälern, oder bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.

## Informationen

[\*\*www.aids.ch\*\*](http://www.aids.ch)  
[\*\*www.lovelife.ch\*\*](http://www.lovelife.ch)  
[\*\*www.sexuelle-gesundheit.ch\*\*](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

Diese sowie weitere Informationsbroschüren können Sie (gratis) in unserem Shop bestellen:

[\*\*www.sexuelle-gesundheit.ch/shop\*\*](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)



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

**SANTÉ SEXUELLE** Suisse  
**SEXUELLE GESUNDHEIT** Schweiz  
**SALUTE SESSUALE** Svizzera