

Sex etc.



2022

Mit Lust gesund bleiben

«Ist Küssen sicher?»

«Sextoys sind doch safe, oder?»

**«Braucht mein Partner
auch eine Therapie?»**

**«Wann soll ich einen Test
machen?»**

Sex geniessen und dabei gesund bleiben, ist nicht schwer. In «Sex etc.» finden Sie alle wichtigen Informationen und Tipps zum Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. Ausserdem Adressen für Beratung und Tests. Und eine Checkliste, die auf einen Blick die richtigen Ansprechpartner*innen für Ihre Fragen zeigt.

Bestellung dieser Broschüre unter
shop.sexuelle-gesundheit.ch

© SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

for ever

A large, stylized red heart outline is drawn below the text. The heart is composed of a single continuous line, with a small loop at the bottom center. The overall style is simple and romantic.

Gut zu wissen

Wer sexuell aktiv ist, kann eine sexuell übertragbare Infektion bekommen (STI, sexually transmitted infection). Das kommt vor.

Eine Infektion mit dem HI-Virus, das Aids verursachen kann, kann heute gut behandelt werden. Aber es gibt keine Heilung.

Die meisten anderen STI sind gut behandelbar. Jedoch können STI ohne Behandlung gesundheitliche Folgen haben.

Die meisten STI können immer wieder neu übertragen werden. Es gibt keine Immunität dagegen.

So schütze ich mich und andere

- **Ich informiere mich über die Safer-Sex-Regeln zu HIV und anderen STI.**
- **Ich kann mich gegen Hepatitis A und B und gegen Humane Papillomaviren (HPV) impfen lassen.**
- **Nach einem Risiko lasse ich mich zu Tests beraten.**
- **Ich gehe zu einer ärztlichen Fachperson, wenn ich Symptome habe.**
- **Ich lasse mich behandeln, wenn ich eine Infektion habe.**
- **Ich informiere Sexualpartner*innen, wenn ich wegen einer STI behandelt werde.**
- **Ich lasse mich beraten, wenn ich unsicher bin oder Fragen habe.**

Die Safer-Sex-Regeln

So schützen Sie sich wirkungsvoll vor HIV und reduzieren das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen (STI):

- **Vaginal- und Analsex mit Kondom. Empfohlen werden Kondome mit dem «OK» oder «CE»-Zeichen.**
- **Weitere persönlich abgestimmte Empfehlungen erhalten Sie beim Safer-Sex-Check auf lovelife.ch.**

Hinweise

Peniskondome müssen die richtige Grösse haben und richtig angewendet werden.

— Bei Latexkondomen ein Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis verwenden, denn Öle und Crèmes greifen Latex an.

— Bei Allergien können latexfreie Kondome verwendet werden.

— Da Peniskondome bei Analsex leichter reissen, geeignete Kondome sowie Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis verwenden.

— Peniskondom und Vaginalkondom schützen auch vor ungewollter Schwangerschaft.

Beim Oralsex wird HIV nicht übertragen. Andere STI können bei ungeschütztem Oralsex übertragen werden. Kondome und Dental Dams (Lecktuch) bieten einen gewissen Schutz.

Impfen

Impfungen gibt es gegen Hepatitis A (HAV) und Hepatitis B (HBV) sowie einige Humane Papillomaviren (HPV). Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren die HBV-Impfung. Die Impfung kann später nachgeholt werden. Bis zum 26. Lebensjahr wird eine HPV Impfung empfohlen. Erwachsene Personen mit wechselnden Partner*innen können sich gegen HAV und HBV impfen lassen.



Testen

Nach einem Risiko oder wenn unklar ist, ob ein Risiko bestanden hat: Lassen Sie sich zu Tests beraten. Tests für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) können auch anonym und teilweise kostenlos gemacht werden.

Wer mehrere Sexualpartner*innen pro Jahr hat: Lassen Sie sich zu Tests beraten, auch wenn keine Anzeichen für eine STI sicht- oder spürbar sind.

Behandeln, Ping Pong- Effekt verhindern

Rechtzeitig behandelt, heilen die meisten sexuell übertragbaren Infektionen (STI) ohne Folgen ab. Achten Sie auf Ihren Körper und handeln Sie, wenn Sie Krankheitszeichen an sich beobachten. Eine STI kann aber auch ohne oder mit schwachen Symptomen verlaufen.

Wurde eine STI festgestellt, sollen Partner*innen gleichzeitig behandelt werden, damit kein Pingpong-Effekt auftritt. Ihre ärztliche Fachperson unterstützt Sie dabei. Es kann notwendig sein, vorübergehend

auf Sex zu verzichten oder bei jedem sexuellen Kontakt Kondome zu verwenden. Befolgen Sie die Anweisungen der ärztlichen Fachperson und des Fachpersonals in Apotheken.

Hinweise

Sie können über STI sprechen und sich testen lassen: bei der gynäkologischen Routineuntersuchung, in der Hausarztpraxis, bei einer ärztlichen Fachperson aus dem Gebiet Dermatologie oder Urologie oder bei einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit.

— Achten Sie auf korrekte, neutrale und vollständige Gesundheitsinformationen im Internet. Empfohlene Links finden Sie auf S. 40.



Symptome

von sexuell übertragbaren
Infektionen

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) können auch ohne oder mit schwachen Symptomen verlaufen. Aber auch dann können diese Infektionen an Partner*innen übertragen werden.



Bei diesen Anzeichen
medizinische Hilfe suchen,
um abzuklären, ob es sich
um eine STI handelt

- **Ungewöhnlicher Ausfluss oder ungewöhnliche Blutungen aus der Scheide, der Harnröhre oder aus dem After (Darmausgang).**
- **Brennen oder Juckreiz beim Wasserlassen, Schmerzen im Genital- und Analbereich oder in der Harnröhre.**
- **Geschwüre, Bläschen, Hautveränderungen im Genital- und Analbereich, am oder im Mund.**
- **Schwellungen der Lymphknoten in der Leistengegend.**
- **Bei Grippe-symptomen nach einer HIV-Risikosituation. lovelife.ch/hiv_risiken**

Hinweise

In der ersten Zeit nach einer Infektion mit dem HI-Virus (Primoinfektion) lässt sich HIV besonders leicht übertragen.

Eine frische HIV-Infektion kann auch ohne Symptome verlaufen. Daher wichtig: Nach einem ungeschützten Sexualkontakt mit einer Person mit unbekanntem HIV-Status sich so schnell wie möglich beraten lassen.

— Eine Notfallbehandlung (PEP) innert 48 Stunden kann das Risiko einer HIV-Übertragung deutlich senken. Die PEP wirkt in den ersten sechs Stunden am besten.

— Vaginaler Ausfluss ist nichts Ungewöhnliches und ist von Person zu Person sowie im Verlauf des Menstruationszyklus unterschiedlich. Wenn sich der Ausfluss auffällig verändert – Geruch, Farbe und Beschaffenheit – und Jucken und Brennen auftritt, lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Vorbeugen

- Bei Anzeichen für eine STI suche ich medizinische Hilfe und lasse mich zu Tests beraten. Ich informiere meine Sexualpartner*innen und halte die Safer-Sex-Regeln ein.
- Nach einem Risiko lasse ich mich für Tests beraten, auch wenn ich keine Symptome sehe oder spüre.

Risiko

- Wer eine STI hat und sie nicht behandelt, hat ein höheres Risiko für eine Infektion mit HIV.



Neue Beziehung

«Ich nehme die Pille, wozu noch ein Kondom?»

Wenn Sie eine neue Beziehung eingehen, ist es wichtig über Schwangerschaftsverhütung, aber auch über HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu sprechen. Sie können in einer neuen Beziehung auf Kondome verzichten, wenn Sie in Ihrer Partnerschaft diese Regeln befolgen:

Vorbeugen

- Wir praktizieren während der ersten drei Monate Safer Sex. Danach machen wir einen HIV-Test und lassen uns beraten, ob noch andere Tests nötig sind.
- Wir lassen uns zu Impfungen beraten.

- Wir besprechen, wie wir uns vor HIV und anderen STI schützen, wenn wir sexuelle Kontakte ausserhalb unserer Beziehung haben.

Risiko

- Ob eine Person HIV-positiv ist oder eine andere STI hat, ist ihr nicht anzusehen.
- Sympathie und Vertrauen schützen nicht vor HIV und anderen STI.



Affäre, Seitensprung

**«Es ist einfach passiert.
Jetzt habe ich Angst vor einer
Geschlechtskrankheit.»**

Nach ungeschütztem Sex ausserhalb der festen Beziehungen: Benutzen Sie Kondome oder Dental Dam (Lecktuch) und lassen Sie sich von einer Fachperson zu Tests beraten. Sie tragen die Verantwortung für sich selbst und für Ihre Sexualpartner*innen.

Vorbeugen

- Ich halte die Safer-Sex-Regeln ein. So schütze ich mich und meine Sexualpartner*innen wirkungsvoll vor HIV und reduziere das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen.
- Wenn ich Risiken eingegangen bin, lasse ich mich zu Tests beraten und schütze meine Sexualpartner*innen.

- Bei Anzeichen auf eine STI lasse ich mich zu Tests beraten.
- Bei mehreren Sexualpartner*innen pro Jahr, lasse ich mich zu Tests beraten, auch wenn keine Anzeichen für eine STI sicht- oder spürbar sind.

Risiko

- Wer nicht Safer Sex praktiziert und nicht über Sexualkontakte mit Risiko spricht, riskiert, eine STI an die Sexualpartner*innen zu übertragen. In dem Fall kann die STI erneut übertragen werden (Pingpong-Effekt).
- Das Risiko einer Infektion mit einer STI steigt mit der Anzahl Sexualpartner*innen.



Darüber reden, aber wie?

*«Es ist peinlich.
Ich weiss nicht, wie
ich es sagen soll.»*

Über sein Intimleben mit einer ärztlichen Fachperson zu sprechen, ist leichter, als Sie denken! Sexuelle Themen gehören in Beratungsstellen und Arztpraxen zum Arbeitsalltag. Fachpersonen kennen auch Tipps, wie Sie mit Ihren Partner*innen über eine sexuell übertragbare Infektion (STI) oder über Sexualkontakte mit Risiko sprechen können.

Risiko

- Wer seine Partner*innen nicht informiert und nicht Safer Sex praktiziert, riskiert die STI zu übertragen. In dem Fall besteht das Risiko einer erneuten Infektion mit der STI (Pingpong-Effekt).

Vorbeugen

- Ich spreche mit meinen Sexualpartner*innen über unsere sexuelle Gesundheit.
- Ich hole mir Unterstützung zur Partnerinfo bei Fachpersonen oder **lovelife.ch**.
- Bei Anzeichen auf eine STI oder bei Grippe-symptomen nach einem HIV-Risiko lasse ich mich zu Tests beraten und setze meine Sexualpartner*innen keinem Risiko aus.



Sexgewerbe

«Ist es gefährlich, Sex mit Sexarbeiter*innen zu haben?»

Wenige Menschen sprechen darüber, dass sie sexuelle Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

Sexarbeiter*innen haben viele Sexualpartner*innen. Obwohl sich die meisten von ihnen gut schützen, haben sie manchmal auf Druck von Freiern ungeschützten Sex.

Vorbeugen

- Wenn ich Sex kaufe, halte ich konsequent die Safer-Sex-Regeln ein. Beim Oralsex verwende ich ein Dental Dam (Lecktuch) oder ein Kondom.
- Wenn ich Risiken eingegangen bin, schütze ich meine Sexualpartner*innen und lasse mich zu Tests beraten.
- Ich lese die Tipps und Infos auf aids.ch/fairsex.

- Wer regelmässig für Sex bezahlt: einmal im Jahr lasse ich mich auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen testen, auch wenn keine Symptome sicht- oder spürbar sind.

Risiko

- Wer Sex ohne Kondom kauft, geht ein erhebliches Infektionsrisiko ein.
- Das Risiko einer Infektion mit einer STI steigt mit der Anzahl Sexualpartner*innen.



Kondompanne

«Und plötzlich war das Kondom weg!»

Peniskondom abgerutscht, gerissen oder vergessen? Keine Panik, das kann passieren. Wenn Sie unsicher sind und Fragen dazu haben, zögern Sie nicht und lassen Sie sich beraten.

Vorbeugen

- Ich probiere verschiedene Peniskondome aus, um das passende zu finden und es richtig anzuwenden.
- Ich habe immer genügend und passende Kondome mit «OK» oder «CE»-Zeichen dabei.
- Ich verwende Gleitmittel auf Wasser- und Silikonbasis, besonders beim Analsex. Öle und Crèmes können Kondome aus Latex beschädigen.

Risiko

- Wer sich nach einer Kondompanne nicht zu Tests beraten lässt, kann ein Risiko für eine sexuell übertragbare Infektion nicht ausschliessen.

Bei Sex mit einem HIV-Risiko kann eine Notfallbehandlung (PEP) innert 48 Stunden das Risiko einer HIV-Übertragung deutlich senken. Die PEP wirkt in den ersten sechs Stunden am besten.

- Wer eine ungewollte Schwangerschaft verhindern will, lässt sich zu Notfallverhütung beraten. Diese gibt es in Apotheken oder bei Fachstellen sexuelle Gesundheit. In manchen Fällen wird die Einlage einer Spirale empfohlen. Notfallverhütung ist am wirksamsten, wenn sie so rasch wie möglich angewendet wird, am besten innerhalb von 24 Stunden nach dem Risiko.
- Wer in den Wochen nach einem ungenügend geschützten Kontakt Anzeichen für eine STI hat, lässt sich zu Tests beraten.

Küssen und mehr

«Aber Küssen ist sicher, oder?»

Küssen ist eine risikoarme Sexualpraktik. HIV kann dabei nicht übertragen werden. Und nur in seltenen Fällen können andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) beim Küssen weitergegeben werden.

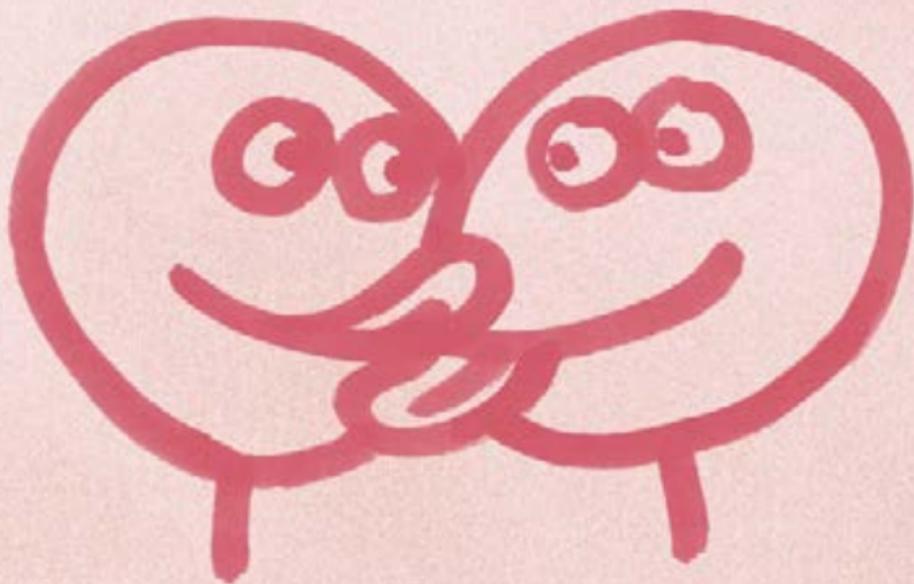
Bei **Oralsex** (Lecken der Geschlechtsorgane) wird HIV nicht übertragen. Andere STI können aber bei ungeschütztem Oralsex übertragen werden.

Risiko

- Wenn Symptome von Herpes an oder im Mund vorhanden sind, besteht das Risiko einer Übertragung.

Vorbeugen

- Ich küsse nicht, wenn ich Fieberbläschen (Herpes) auf den Lippen oder im Mundbereich habe. Herpesviren können bereits übertragen werden, sobald ich ein Spannungsgefühl auf der Haut habe, bevor die Bläschen sichtbar sind.
- Beim Oralsex verbessern Kondome und Dental Dams (Lecktuch) den Schutz vor einer Übertragung von STI.



Sexspielzeug

«Sextoys sind doch safe, oder?»

Wird ein Sexspielzeug nur von einer Person benutzt, besteht kein Risiko für eine sexuell übertragbare Infektion (STI). Wenn Sie es gemeinsam benützen, schon. Darum:

Vorbeugen

- Vor jeder Weitergabe ziehe ich ein neues Peniskondom über das Sextoy.
- Ich verwende Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis (keine Öle und Crèmes) und die passende Kondomgrösse.
- Vor dem Weiterreichen reinige ich das Sextoys sorgfältig mit warmem Wasser und Seife.

Risiko

- Beim gemeinsamen ungeschützten Gebrauch von Sextoys (vaginal, anal, oral) können STI übertragen werden.
- STI können in seltenen Fällen auch über die Finger übertragen werden, wenn Finger ungeschützt eingeführt werden (vaginal, anal, oral).

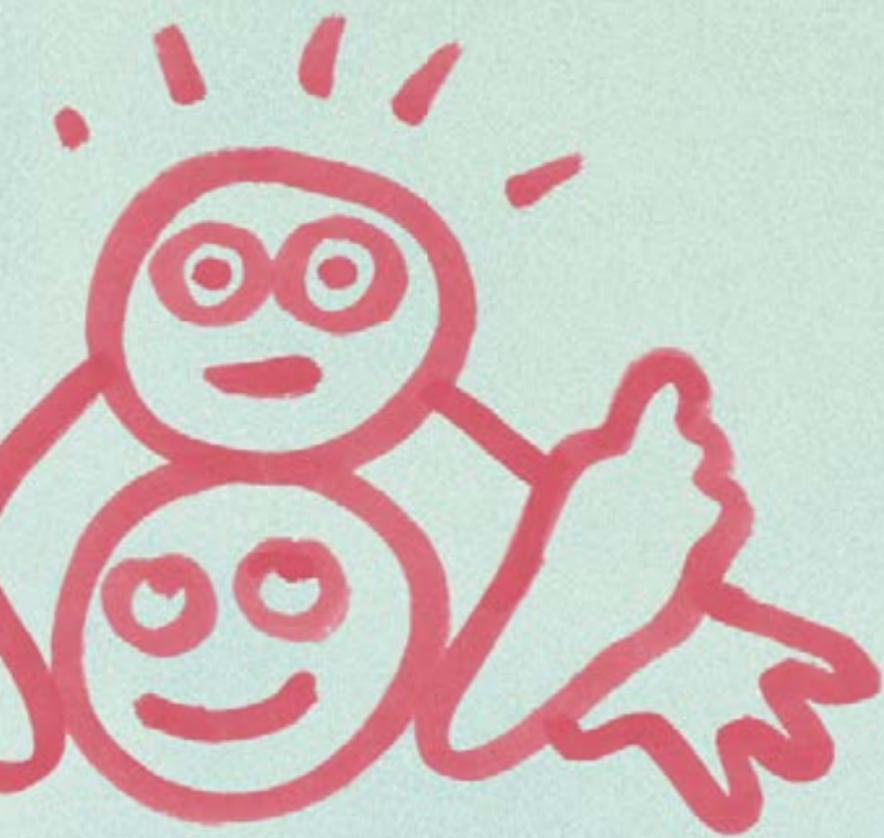


Neun STI im Porträt

Krankheitserreger (Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten) können beim Sex von Mensch zu Mensch übertragen werden. Diese lösen die sexuell übertragbaren Infektionen aus.

Im Englischen spricht man von STI (sexually transmitted infections). Auch im Deutschen benutzt man immer häufiger die Abkürzung STI, wenn man über sexuell übertragbare Infektionen spricht.





Chlamydien (Chlamydia trachomatis, Bakterien)

Übertragung

Chlamydien werden leicht übertragen. Stark betroffen sind junge Menschen bis zirka 30. Hauptübertragungsweg ist der ungeschützte Vaginal- und Analsex. Eine Übertragung ist bei allen sexuellen Praktiken und auch während der Geburt von der Gebärenden aufs Kind möglich.

Symptome

Die Infektion verläuft häufig ohne Symptome oder mit leichten Beschwerden. Symptome können sein: Eitriger Ausfluss aus der Vagina oder dem Penis, Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Eine unbehandelte Chlamydien-Infektion kann auch ohne anfängliche Symptome langfristige Folgen haben wie Beckenentzündungen oder Unfruchtbarkeit.

Therapie

Chlamydien-Infektionen werden mit Antibiotika behandelt.

Gonorrhö (Tripper) (Gonokokken, Bakterien)

Übertragung

Gonorrhö ist bei allen sexuellen Praktiken leicht übertragbar, auch beim Oralsex, mit den Fingern oder über Sexspielzeuge. Zudem kann sie während der Geburt von der Gebärenden aufs Kind übertragen werden.

Symptome

Schmerzen beim Wasserlassen oder Geschlechtsverkehr, eitriger Ausfluss und Entzündungen sind typische Symptome. Die Infektionen der Harnröhre sind oft symptomatisch, während Infektionen der Vagina, des Anus oder des Rachens ohne Symptome verlaufen können.

Unbehandelt kann Gonorrhö bei infizierten Personen zu Unfruchtbarkeit führen.

Therapie

Gonorrhö wird mit Antibiotika behandelt.

Syphilis (Lues) (Treponema pallidum, Bakterien)

Übertragung

Syphilis ist leicht übertragbar bei allen sexuellen Praktiken, auch beim Oralsex, mit den Fingern und mit Sex-toys. Sie kann während der Schwangerschaft und der Geburt von der Gebärenden auf das Kind übertragen werden.

Symptome

Syphilis-Symptome treten unbehandelt in verschiedenen Stadien auf. Dazwischen liegen monate- bis jahrelange Phasen ohne Beschwerden. Die Symptome sind unterschiedlich und nicht immer einfach zu erkennen. Die ersten Krankheitszeichen können ab zwei Wochen bis zu drei Monaten auftauchen.

Therapie

Syphilis wird mit Antibiotika behandelt.

Humanes Papillomavirus (HPV)

Übertragung

Humane Papillomaviren können bei allen sexuellen Praktiken leicht übertragen werden. Auch eine Übertragung während der Geburt von der Gebärenden auf das Kind ist möglich. In 90% der Fälle verschwindet das Virus von selber wieder. Einige der über 100 verschiedenen HPV-Typen können jedoch zu Gebärmutterhalskrebs oder zu Feigwarzen führen.

Symptome

Einige Hochrisikotypen sind für Zellveränderungen am Gebärmutterhals verantwortlich oder treten als Hautveränderung in Form von Warzen oder Hautwucherungen an den Genitalien, am After oder im Rachenbereich auf. Oft sind sie von aussen nicht sichtbar und nur bei einer ärztlichen Untersuchung erkennbar.

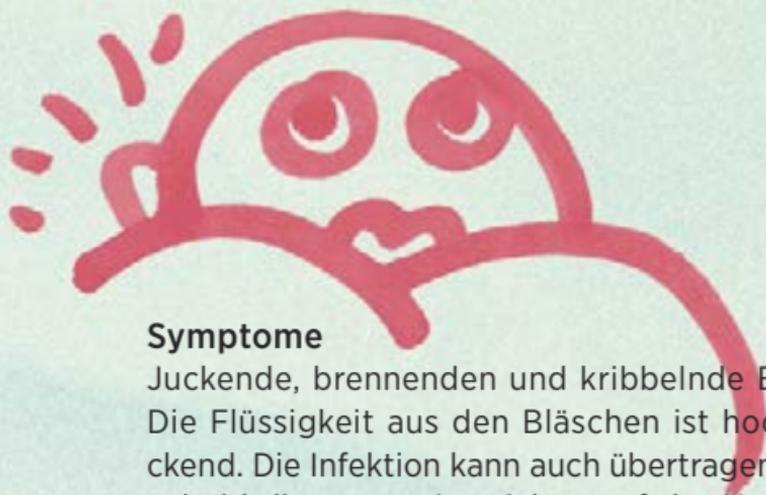
Vorbeugen und Therapie

Gegen jene HPV-Typen, die am häufigsten Zellveränderungen am Gebärmutterhals (Gebärmutterhalskrebs) oder Feigwarzen verursachen, gibt es Impfstoffe. Der ideale Zeitpunkt für die Impfung ist vor dem ersten Geschlechtsverkehr, aber auch danach ist die Impfung sinnvoll. Zellveränderungen können behandelt werden, je früher, je einfacher. Feigwarzen können entfernt werden, bilden sich aber oft neu.

Herpes simplex (HSV) (Virus)

Übertragung

Herpesviren werden bei allen sexuellen Praktiken sowie durch Küssen und Körperkontakt leicht übertragen. Man unterscheidet zwischen «Lippenherpes» und «Genitalherpes». Beide Virustypen können aber auch an anderen Körperstellen Infektionen verursachen.



Symptome

Juckende, brennenden und kribbelnde Bläschen. Die Flüssigkeit aus den Bläschen ist hoch ansteckend. Die Infektion kann auch übertragen werden, sobald die ersten Anzeichen auf der Haut (Brennen, Spannen, Jucken) spürbar werden. HSV verbleibt auch noch nach Abheilen der Bläschen inaktiv im Körper und kann reaktiviert werden.

Therapie

Ein Herpesausbruch kann mit Medikamenten deutlich gemildert werden. Die Infektion ist nicht heilbar.

● Hepatitis A (HAV) (Virus)

Übertragung

Hepatitis A ist eine infektiöse Entzündung der Leber, welche durch das Hepatitis-A-Virus ausgelöst wird. Die Übertragung erfolgt meist durch verschmutztes Wasser oder verunreinigte Lebensmittel. Eine Infektion ist auch beim Sex durch Kontakt von Anus-Mund oder Anus-Finger-Mund möglich.

Symptome

Meist nach 3 bis 4 Wochen: Fieber, Unwohlsein, Gelbsucht (Verfärbung der Augäpfel), Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die Infektion heilt von selbst aus und hinterlässt eine lebenslange Immunität.

Vorbeugen und Therapie

Gegen HAV gibt es eine Impfung. Die Impfung wird Personen, die in ein Risikogebiet reisen (Gebiet mit mittlerem oder hohem Hepatitis-A-Vorkommen in der Bevölkerung), Männern, die Sex mit Männern haben, und anderen Personen mit erhöhten Infektionsrisiken empfohlen. Informationen zu den HAV-Risiken erhalten Sie bei Ihrer ärztlichen Fachperson.

● Hepatitis B (HBV) (Virus)

Übertragung

Hepatitis B ist eine infektiöse Entzündung der Leber, welche durch das Hepatitis-B-Virus ausgelöst wird. Die Viren werden durch den Kontakt mit Körperflüssigkeiten (Blut und Genitalsekrete) und beim vaginalen, analen oder oralen Sex übertragen. Auch eine Übertragung bei der Geburt von der Gebärenden auf das Kind ist möglich, ebenso beim Tätowieren und Piercen mit unsterilen Instrumenten.

Symptome

HBV verläuft unterschiedlich und oft treten keine Symptome auf. Leichte Krankheitsanzeichen können mit einer Grippe verwechselt werden. Auch die Gelbfärbung der Augen und dunkler Urin sind nicht immer zu beobachten. HBV kann von selbst abheilen, kann aber auch chronisch werden.

Vorbeugen und Therapie

Gegen HBV gibt es eine Impfung. Sie kann nach einer Übertragung noch innert 48 Stunden wirksam sein.

Hepatitis C (HCV) (Virus)

Übertragung

Hepatitis C ist eine infektiöse Entzündung der Leber, ausgelöst durch das Hepatitis-C-Virus. HCV wird durch Blut übertragen. Sexuelle Übertragungen sind selten und nur möglich, wenn es zum Kontakt mit Blut kommt.

Symptome

Die HCV-Infektion verläuft oft ohne Symptome und wird deshalb nicht bemerkt. Sie kann spontan ausheilen. Bei 5 bis 10 % der Betroffenen zeigen sich 6 bis 9 Wochen nach der Infektion Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Fieber und manchmal eine Gelbfärbung der Augen. Nach sechs Monaten ist bei 20 bis 30% der Betroffenen die Infektion ohne Behandlung ausgeheilt.

Vorbeugen und Therapie

Tätowierungen und Piercings nur mit sterilisierten Instrumenten. Beim Spritzen von Drogen die Safer-Use-Regeln einhalten. HCV wird medikamentös behandelt. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Die Therapie ist im Allgemeinen gut verträglich und ist in über 90% der Fälle wirksam. Die Heilung verleiht jedoch keine Immunität vor einer neuen HCV-Infektion.

HIV, Humanes Immundefizienz-Virus (Aids)

Übertragung

HIV wird durch ungeschützten vaginalen und analen Geschlechtsverkehr übertragen, auch während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder über die Muttermilch, wenn die Infektion unbehandelt ist. HIV kann ebenso durch Blut oder gemeinsame Nutzung von Nadeln und Spritzen übertragen werden. Bei alltäglichen Körperkontakten, beim Küssen und Oralsex besteht kein Risiko für eine Übertragung des Virus. In der ersten Zeit nach einer Infektion mit dem HI-Virus (Primoinfektion) lässt sich HIV besonders leicht übertragen.

Symptome

In der Phase der Primoinfektion kann es zu grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopfschmerzen, Unwohlsein, starkem Nachtschweiss, Gelenkschmerzen und Hautausschlag kommen. Danach verschwinden diese Symptome und man kann Monate bis viele Jahre keine Beschwerden haben. Diese Phase kann auch symptomlos verlaufen. Wird die HIV-Infektion nicht mit antiretroviralen Medikamenten behandelt, vermehrt sich das Virus weiter und zerstört das Immunsystem. Dann ist der Körper nicht mehr in der Lage, Krankheiten abzuwehren, was lebensbedrohliche Folgen haben kann. Dies nennt man Aids.

Vorbeugen und Therapie

Safer Sex schützt gegen HIV. Beim Spritzen von Drogen die Safer-Use-Regeln einhalten. Spritzbesteck nur einmal verwenden und nicht tauschen. HIV ist nicht heilbar. Eine antiretrovirale Therapie kann aber die Vermehrung der Viren stoppen und damit das Fortschreiten zu Aids verhindern. Bei voll wirksamer Therapie übertragen Menschen mit HIV deshalb den HI-Virus nicht mehr. Die Therapie muss lebenslang angewendet werden.

Innert 48 Stunden nach einem ungeschützten Kontakt mit HIV-Risiko steht eine medizinische Notfallbehandlung zur Verfügung (PEP).

Eine PrEP ist eine präventive Behandlung gegen HIV. Diese besteht in der regelmässigen Einnahme von Anti-HIV-Medikamenten vor und nach dem Sex, um eine Übertragung des Virus zu vermeiden, auch wenn kein Kondom verwendet wird. Die PrEP muss medizinisch begleitet werden.



Nützliche Links

Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit
sexuelle-gesundheit.ch

aids.ch

mycheckpoint.ch

lovelife.ch

Safer-Sex-Check, HIV-Risikocheck, Partnerinformation

mysize.ch

Das passende Kondom finden

sex-i.ch

Infos in mehr als zehn Sprachen

lilli.ch

Anonyme Onlineberatung

du-bist-du.ch

Beratung und Infos von und für junge LGBTI-Menschen

Checkliste

Impfen					
Partnerinfo					
Beraten					
Safer-Sex-Check					
Testen					
Behandeln					
 in den meisten Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit	Ärztliche Fachperson	Spital (Ambulatorium, Infektiologie)	Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit	Apotheke	lovelife.ch

Online bestellen

Peniskondome, Vaginalkondome,
Dental Dam (Lecktuch), Gleitmittel,
Informations- und Interventionsmaterialien
shop.sexuelle-gesundheit.ch



Impressum

Herausgeberin	SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ Projektverantwortung: Christine Sieber Projektbegleitung: Rainer Kamber, Noël Tshibangu Verantwortliche Publikationen: Céline Berset
Textredaktion	Christine Sieber, SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ
Begleitgruppe	Annette Bischof-Campbell, Verein Lilli, Zürich Priska Christen, eidg. dipl. Apothekerin Regina Kulier, Profa, Lausanne Geneviève Preti, Unité de santé sexuelle et planning familial, HUG – Genève Sabrina Roduit, Groupe santé Genève
Fachlektorat	Dr. med. Regina Kulier, Profa, Lausanne
Grafik	Martina Ott, Zürich
Druck	Werner Druck und Medien, Basel
4. Auflage 2022	©SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von (Stempel):

Mit freundlicher Unterstützung von

pharmaSuisse



Schweizerischer Apothekerverband

Beratungsstellen
für sexuelle Gesundheit
sexuelle-gesundheit.ch
aids.ch
mycheckpoint.ch



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