



## Safer-Sex-Regeln aktualisiert

### Weshalb neue Safer-Sex-Regeln

Die Safer-Sex-Botschaften sind in den letzten Jahren komplexer geworden. Safer Sex ist nicht mehr nur HIV-Prävention, sondern soll auch vor anderen sexuell übertragenen Infektionen (STI) schützen. Medizinische Fortschritte haben zudem die Möglichkeiten, sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen, vielseitiger gemacht (Prä-Expositions-Prophylaxe PrEP). Und nicht zuletzt gibt es neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Ansteckungsrisiken. Diese zeigen: Safer Sex ist individueller geworden. Dem Bundesamt für Gesundheit ist es wichtig, die Menschen mit den Botschaften zu bedienen, die für sie persönlich relevant sind.

### Nur zwei Safer-Sex-Regeln – dafür mit Safer-Sex-Check

Neu werden nur noch zwei Safer-Sex-Regeln kommuniziert:

1. Vaginalsex und Analsex mit Kondom.
2. Und weil's jede(r) anders liebt: Mach jetzt deinen persönlichen Safer-Sex-Check auf [lovelife.ch](http://lovelife.ch).

Die Safer-Sex-Regel «beim Vaginal- oder Analsex Kondome verwenden» bleibt aktuell. Kondome sind nach wie vor ein zuverlässiger und kostengünstiger Schutz vor HIV. Und Kondome verringern das Risiko, sich mit einer anderen STI anzustecken.

Alle weiteren Safer-Sex-Empfehlungen erfährt man individuell dank dem Safer-Sex-Check (siehe Rückseite).

### Was ist aus den bisherigen Safer-Sex-Regeln 2 und 3 geworden?

#### *Sperma und Blut*

Die bisherige zweite Regel «Sperma und Blut nicht in den Mund» wurde zum Schutz vor HIV entwickelt. Die Regel löst heute eine falsche Sicherheitsvorstellung aus: Sie schützt nicht vor den anderen sexuell übertragbaren Infektionen, denn diese können beim Oralsex - ohne Sperma oder Blut im Mund - übertragen werden. Zudem ist die Übertragungsgefahr für HIV bei Sperma und Blut im Mund geringer als früher angenommen. Neu vermittelt der Check, dass bei Oralsex die Übertragung von sexuell übertragbaren Infektionen möglich ist, es sich dabei aber mehrheitlich um heilbare STI handelt und es wichtig ist, sie früh zu erkennen.

#### *Bei Symptomen im Genitalbereich zum Arzt*

Anstelle des Hinweises in der dritten Regel, bei Symptomen im Genitalbereich zum Arzt zu gehen, werden Menschen mit wechselnden Sexualpartnern darauf hingewiesen, eine Fachperson zu konsultieren und sexuell übertragene Infektionen und entsprechende Tests zu thematisieren. Symptome im Genitalbereich scheinen ein unzuverlässiges Zeichen für eine STI, wie Chlamydien, Gonorrhoe oder Syphilis zu sein. Entscheidend für eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine STI sind wechselnde Sexualpartner. Das heisst, wechselnde Sexualpartner und nicht nur Symptome sind ausschlaggebend, sich regelmässig hinsichtlich STI beraten und testen zu lassen.

#### *Grippeähnliche Symptome*

Fieber und andere grippeähnliche Symptome nach einer Risikosituation können ein wichtiger Hinweis auf eine HIV-Infektion im Anfangsstadium sein. Dieser Hinweis ist insbesondere wichtig für Männer, die mit Männern ungeschützten Sex haben, sowie für Menschen, die auf Reisen oder mit einem Partner, einer Partnerin aus einem Land, in dem HIV stark verbreitet ist, ungeschützten Sex hatten. Es ist wichtig, dass eine HIV-Infektion früh erkannt wird: Je früher eine Person mit einer frischen HIV-Infektion mit einer Therapie beginnt, desto besser ist es für den Verlauf der Krankheit. Und wenn eine Person unter erfolgreicher Therapie ist, steckt sich niemand mehr bei ihr an.

## Der neue Safer-Sex-Check

Der Safer-Sex-Check ist ein Online-Tool auf [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch), kann aber auch auf anderen Webseiten eingebunden werden. Er vermittelt Safer-Sex-Empfehlungen anonym, verständlich und persönlich. Nach dem Beantworten weniger Fragen zum eigenen Sexleben generiert der Check persönlich gültige Safer-Sex-Empfehlungen. Diese zeigen, wie man sich vor einer Ansteckung mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion am besten schützen kann.

Im Safer-Sex-Check werden alle Kategorien von Empfehlungen, die für den Schutz relevant sind, aufgeführt: Schutz mit Kondom, Schutz durch Impfungen, Informationen zu Sexpraktiken, die Risiken bergen können, Beratungsgespräche mit einer Fachperson über HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen sowie Tests. Die persönlichen Empfehlungen können zur Gedächtnisstütze oder als Grundlage für ein Beratungsgespräch ausgedruckt werden.

Wenn sich die persönliche Situation verändert, sei dies, weil sich beispielsweise die Sexpraktiken ändern oder wenn Partner wechseln, ist es wichtig, den Check erneut auszufüllen. So ist sichergestellt, dass man immer die für die aktuelle Lebenssituation gültigen Empfehlungen hat.

### Informationsmaterial

Für die Information von Patientinnen/Patienten und von Klientinnen/Klienten, beispielsweise in Arztpraxen, Fachstellen, Beratungsstellen, Apotheken oder Drogerien, stellt das BAG Promotionsmaterialien zur Verfügung: ein Kleinplakat und einen Präsentationsdispenser mit Flyern im Kreditkartenformat. Sie können kostenlos bestellt werden unter: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch) > Kampagnen > HIV- / STI-Prävention – LOVE LIFE.

### Partnerinfotool

Wird eine STI festgestellt, ist es wichtig mit dem Patienten, der Patientin die Information an die Sexualpartner zu thematisieren. Den Betroffenen stehen auf [www.lovelife.ch/de/hiv-co/partnerinfo/](http://www.lovelife.ch/de/hiv-co/partnerinfo/) Informationen und unterstützende Hilfsmittel zur Verfügung: Sie können ihre Partner einfach und mit Hilfe von Textvorlagen oder Emails persönlich oder anonym benachrichtigen.

