

# Liebe, Lust & Schutz

→ Was Frauen über HIV/Aids und andere sexuell übertragbare Infektionen wissen sollten

LOVE LIFE  
STOP AIDS

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

# Sie sind eine Frau, die sexuelle Beziehungen lebt

...Liebe auf den ersten Blick – ein spontanes Abenteuer auf Reisen – in einer festen Beziehung ...

...eine Affäre – ein neuer Freund – im Rausch weiter gegangen als gewollt – zum Sex gedrängt – heftig verliebt – der geplante Seitensprung – ein neuer Lover – ein Fehltritt trotz Treue – ein süsser Typ, der Mann der Träume, ein lieber Kerl, die Chance ...



...ein Mann von hier, ein Mann von anderswo ...

# 2

**Weitere Exemplare dieser oder anderer Broschüren – auch für Menschen mit HIV – gratis**

Aids-Hilfe Schweiz – Postfach 1118, 8031 Zürich  
Für Bestellungen: Tel. 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14  
shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Adressen von regionalen Aidshilfen, Beratungsstellen und Checkpoints: Tel. 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12  
aids@aids.ch, www.aids.ch

## Diese Broschüre ist für Sie

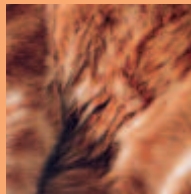
Im ersten Teil (**orange Seiten**) finden Sie die grundlegenden Informationen zu sicherem Verhalten beim Sex, wenn Sie eine neue Beziehung eingehen oder ein sexuelles Abenteuer erleben. In gleicher Farbe beantworten wir etwas weiter hinten die zwei häufigsten Fragen von Frauen dazu.

Ist es möglich, auch ohne Präservative sichere sexuelle Begegnungen und Beziehungen zu haben? Der zweite Teil (**grüne Seiten**) erklärt, weshalb die meisten Annahmen dazu nicht stimmen.

Im dritten Teil (**gelbe Seiten**) finden Sie alles, was Sie zum Kondom, zu Gleitmitteln und zum Femidom® wissen sollten.

Und der abschliessende vierte Teil (**blaue Seiten**) bietet Basiswissen zu einer ungewollten Schwangerschaft sowie zu HIV/Aids und weiteren sexuell übertragbaren Infektionen.

# 3



**Gut informierte Frauen sind selbstbewusster und leben unbeschwerter.**

# Treue

Sie leben in einer festen Beziehung oder Ehe. Ihr Freund oder Mann und Sie sind beide HIV-negativ; Sie haben sich also auch früher nicht mit dem HI-Virus\* infiziert. Sexualität wollen Sie und Ihr Partner ausschliesslich in dieser Beziehung erleben. Sie haben ein Superverhältnis zum Partner oder Ehemann: Sie sind einander treu!

Sie können sich auf Ihren Partner oder Ehemann wirklich verlassen: Er gehört nicht zu den 20% der Männer, die ab und an zu Prostituierten gehen, und er betrügt Sie nicht. Wenn es trotzdem mal passieren würde – ein schwacher Moment –, und dann noch ohne Präservativ oder das Ding wäre geplatzt oder abgerutscht: dann würde er sich dem stellen und es Ihnen sagen, damit Sie zusammen die nötigen Massnahmen treffen können (vgl. S. 47 und S.8). Falls Sie bisher noch nie mit ihm über diesen Fall gesprochen haben, holen Sie das am besten noch nach. Es spricht sich leichter darüber, solange es nicht aktuell ist.



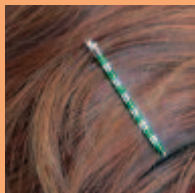
# 4

\* Eine Infektion mit dem HI-Virus (HIV) ist die Ursache von Aids.

## **Ihr Partner ist wirklich treu, und Sie sind es auch?**

Dann brauchen Sie die Informationen in dieser Broschüre nicht. Sie sind nicht gefährdet. Vielleicht kennen Sie jemanden, der diese Broschüre gebrauchen kann? Geben Sie sie bitte weiter.

# 5



**Vier von zehn Schweizerinnen und Schweizern haben schon mindestens einmal einen Seitensprung gemacht – sieben von zehn träumen von einem erotischen Abenteuer.**

Repräsentative Befragung von rund 2500 Schweizerinnen und Schweizern. 36% der Frauen und 44% der Männer gaben an, schon mindestens einen Seitensprung gemacht zu haben.

# Eine Affäre, eine neue Beziehung, ein spontanes Abenteuer...

Heterosexuelle Frauen (und Männer) denken meist nicht ernsthaft an die Möglichkeit, dass sie sich beim Sex mit dem HI-Virus, der Ursache von Aids, infizieren könnten. Aids betrifft nur die Älteren oder, gerade umgekehrt, nur die Jungen. Aids betrifft Sextouristen und Freier, Homosexuelle und Junkies – auf jeden Fall nur die anderen. Zudem lassen Sie sich ja nicht auf irgendwen ein. Da reicht es, dass Sie an die Schwangerschaftsverhütung denken. Oder?

**Jedes Jahr erfahren in der Schweiz 200 bis 300 Frauen, dass sie sich mit dem HI-Virus angesteckt haben. Acht von zehn infizierten sich beim ungeschützten Sex mit einem Mann.**



# 6

**Im Zeitraum von 2000 bis 2008 war die jüngste dieser Frauen gerade mal 13 Jahre alt, die älteste dagegen war schon über achtzig.**

Gleichzeitig werden jährlich zwischen 400 und 600 Männer in der Schweiz neu positiv auf das HI-Virus (HIV) getestet. Neun von zehn infizierten sich beim ungeschützten Sex, sechs davon beim Sex mit Männern, drei beim Sex mit einer Frau. 5% bis 10% infizierten sich über risikoreichen Drogenkonsum (Tausch gebrauchter Spritzen).

**Der Mann, mit dem Sie schlafen, hat seine eigene Vorgeschichte, hat schon mit anderen Frauen geschlafen – in einer Beziehung, bei einem Abenteuer ... Auch einer neuen, grossen Liebe geht meistens eine alte voraus.**

Nehmen wir an, Sie haben bisher mit fünf Männern geschlafen, die ihrerseits je vorher schon mit acht anderen Frauen geschlafen hatten. Und diese Frauen wiederum hatten je mit fünf anderen Männern Sex: Dann ist Ihre Gesundheit mit 40 Frauen und 205 Männern verhängt. Und nur fünf davon kennen Sie selber.

**7**



**Lassen Sie sich die Lust nicht nehmen  
– schützen Sie sich.**

# Zu Ihrer Erinnerung die Empfehlungen für den bestmöglichen Schutz beim Sex (Safer Sex)

- Bei eindringendem Verkehr – ob vaginal oder anal – immer Präservative verwenden.
- Kein Samenerguss in den Mund oder schlucken.
- Kein ungeschützter Oralverkehr mit einer Frau während ihrer Menstruation.



Wenn Sie diese wenigen Empfehlungen berücksichtigen, brauchen Sie keine Bedenken wegen einer Infektion mit dem HI-Virus (Aids) zu haben.

Sie haben damit auch das Bestmögliche getan, um sich vor einer anderen sexuell übertragbaren Infektion zu schützen. Kein Erreger kann ein intaktes Präservativ durchdringen. Da sich die meisten sexuell übertragbaren Infektionen aber leichter als HIV übertragen, dennoch zwei ergänzende Empfehlungen:

## **Informieren Sie sich zur Impfung gegen Hepatitis B**

Das Hepatitis-B-Virus (HBV) wird auf ähnliche Weise übertragen wie das HI-Virus, aber leichter als dieses, und führt in etwa 5 bis 10% der Fälle zu einer chronischen Leberentzündung. Glücklicherweise gibt es eine Impfung gegen HBV (vgl. Seite 40).



## **Gehen Sie bei folgenden Symptomen rasch zur Ärztin oder zum Arzt**

- Ungewöhnlicher, häufig übel riechender Ausfluss aus der Scheide
- Juckreiz, Bläschen, Geschwüre, Wucherungen an den Schamlippen oder in der Scheide
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlösen
- Schmerzen oder Brennen beim Geschlechtsverkehr
- Hochroter Gaumen und Rachen
- Zwischenblutungen
- Entzündungen im Genitalbereich
- Diffuse Schmerzen im Unterleib
- Unregelmässige Menstruation
- Beschwerden beim Stuhlgang
- Dumpfer Schmerz im Enddarm
- Ausfluss aus dem Enddarm
- Wucherungen, Bläschen am Anus

Diese Beschwerden können Anzeichen einer sexuell übertragbaren Infektion sein, die – rechtzeitig erkannt – gut behandelt werden kann. Eine Infektion mit HIV hingegen können Sie so nicht erkennen. Sie führt nicht zu diesen körperlichen Beschwerden (vgl. S. 42).

# 9



**Für Frauen von heute sind Kondome selbstverständlich!**

# Sie lassen sich auf eine neue Beziehung ein?

Sie haben sich neu verliebt! Schmetterlinge im Bauch, Kribbeln ... Sie wollen dem neuen Mann in Ihrem Leben nahe sein, ihm vertrauen.

Wenn das Kondom für Sie oder ihn oder für beide ein Hindernis ist, dann planen Sie doch zusammen, wie Sie ohne Risiko auf Kondome verzichten können.

So geht es: Halten Sie sich drei Monate an die Safer-Sex-Regeln. Klären Sie dann im Gespräch, dass Sie einander treu bleiben (bzw. bei Aussenkontakten immer die Safer-Sex-Regeln einhalten werden). Machen Sie nun **zusammen** einen HIV-Test. Wenn beide nicht angesteckt, d.h. beide HIV-negativ sind, dann können Sie jetzt ohne Risiko auf Präservative verzichten.

Denken Sie aber an die Schwangerschaftsverhütung, wenn Sie jetzt keine (weiteren) Kinder wollen.



# 10

**Er hat bereits früher einen Test gemacht – er ist negativ!** Bitten Sie ihn gleichwohl, den Test nochmals, gemeinsam mit Ihnen, durchzuführen. Irren ist menschlich und kommt auch ohne böse Absicht vor. Nicht jede Blutuntersuchung beinhaltet einen HIV-Test. HIV-Tests werden nie «automatisch» – z.B. im Rahmen von grenzsanitarischen oder anderen ärztlichen Konsultationen – durchgeführt, auch wenn das Männer (und Frauen) manchmal glauben. Zuweilen wird ein Hepatitis-Test mit einem HIV-Test verwechselt. Und ein negativer HIV-Test kann auch schon länger zurückliegen und nicht mehr aktuell sein. [Übrigens: Ein HIV-Test ergibt erst **drei Monate nach einer Risikosituation** ein zuverlässiges Resultat. Ein eben erst durchgeführter HIV-

Test – z.B. auch im Rahmen von Blutspenden – sagt also nichts darüber aus, ob jemand zurzeit HIV-positiv oder HIV-negativ ist, sondern hält nur fest, wie die Situation vor drei Monaten war, vgl. S. 41.]

### **Ich weiss, dass ich ihm vertrauen kann!**

Viele HIV-positive Männer wissen oder ahnen nicht, dass sie infiziert sind. Ein solcher Mann kann es Ihnen nicht sagen und Sie damit vor einer Infektion schützen.

Ohne Vertrauen ist kein Zusammenleben möglich. Aber Vertrauen zwischen erwachsenen Menschen muss wachsen dürfen. Blindes Vertrauen auf den ersten Blick und in jeder Situation ist nicht angebracht und kann zu bösen Überraschungen führen.

### **Übrigens**

Frauen haben bei ungeschütztem eindringendem Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Person generell ein etwas höheres Ansteckungsrisiko für HIV als Männer, auch wenn in einer konkreten Situation andere Faktoren für das HIV-Risiko bedeutsamer sind als das Geschlecht (vgl. S. 21).

# 11



# Unsicherheiten bei einem neuen Partner

## Wie wird der Partner reagieren, wenn ich ein Kondom verwenden will?

Befürchten Sie, dass Ihr Partner das «missverstehen» wird, wenn Sie auf einem Präservativ bestehen? «Findet er das unverschämt, dass ich es für möglich halte, dass er vielleicht...?» «Denkt er, ich habe Aids?» – Spekulieren Sie nicht so viel im Voraus! Wahrscheinlich trifft nichts von dem ein, was Sie befürchten, und für Ihren Partner ist – wie für die Mehrheit der Männer – das Kondom schlicht selbstverständlich.



## Mitten im Liebesspiel, und noch nicht über den Schutz gesprochen?

Verständlich, wenn Sie jetzt auf anderes Lust haben als auf grosse Diskussionen. Gerade für solche Situationen ist es sehr hilfreich, wenn Sie selbst Kondome dabei haben und wissen, wie sie verwendet werden. Es reicht nämlich völlig, wenn Sie jetzt ein Präservativ «hervorzaubern» und es ihm liebevoll überstreifen... Vielleicht macht er es auch lieber selber.

Nur wenn Sie **immer** Kondome bei sich haben, sind diese zur Hand, wenn Sie sie unversehens brauchen. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass der Mann schon welche dabei hat oder dass gerade heute sicher nichts laufen wird.

Bei Bedarf üben Sie am besten vorher einmal an einer Banane oder Gurke, wie ein Kondom übergestreift wird (vgl. auch S. 26f.).

# 12

**Übrigens:** Jedes dritte Kondom wird in der Schweiz von einer Frau gekauft ...

## Aber er will kein Kondom!

**Er sagt: «Aber wir lieben uns doch?!»**

Liebe und Vertrauen sind wunderschön – und wenn die Liebe so gross ist, dann wird er gerne mit Ihnen zusammen planen, wie Sie ohne Risiko auf Kondome verzichten können: drei Monate Safer Sex, dann zusammen einen HIV-Test machen ... (vgl. S. 10). Denn Liebe allein schützt nicht vor HIV/Aids.

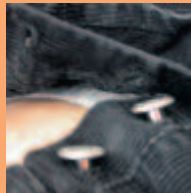
**Er sagt: «Hey – ich bin doch nicht so einer.»**

Ihr Partner weiss offensichtlich noch nicht, dass HIV und Aids nicht nur Fixer und Schwule betreffen und auch nicht nur Männer, die zu Prostituierten gehen. Eine HIV-Infektion kann uns alle treffen, wenn wir uns nicht schützen. Zudem: Das Kondom schützt ihn und Sie auch vor vielen weiteren sexuell übertragbaren Infektionen – Gonorrhö, Pilzen, Chlamydien usw. – sowie vor einer ungewollten Schwangerschaft. Das sollte auch ihn überzeugen.

**Er sagt: «Lass dir doch nicht so Angst machen.»**

Was soll das mit Angst zu tun haben, wenn Sie das Leben lieben und gesund bleiben wollen? Sagen Sie Ihrem Partner klar, dass heute ein Präservativ einfach immer dazugehört – und dass Sex mit Kondom Ihnen und ihm unnötige Ängste erspart.

13



### **Er sagt: «Mit Kondom spüre ich nichts.»**

Moderne Kondome sind hauchdünn; trotzdem gibt es Männer – und Frauen –, die sagen, ein Kondom beeinträchtigt ihr Empfinden. Leben Sie in dieser Situation die vielen Möglichkeiten von lustvollem Sex ohne Eindringen. Wenn Sie dann beide in der richtigen Stimmung sind, ist er vielleicht auch nicht mehr so stur gegen das Präservativ. Wenn Sie sich zu ungeschütztem Sex überreden oder drängen lassen, dann beginnt am nächsten Tag das dreimonatige Warten, bis Sie einen HIV-Test machen können. Und diese Ungewissheit ist weit unangenehmer als eine mögliche Beeinträchtigung des Gefühls durch das Kondom.



### **Er sagt: «Ich bin allergisch auf Kondome.»**

Das Präservativ ist ein Naturprodukt aus Latex. Tatsächlich gibt es Männer (und Frauen), die darauf allergisch reagieren (Jucken und Brennen, vgl. S. 29). Für diesen Fall gibt es latexfreie Präservative aus Polyurethan. Weiss er das noch nicht?

Übrigens: Auch das Femidom® (das Kondom für die Frau) ist aus Polyurethan.

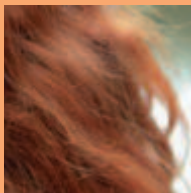
## **Gerade jetzt haben weder er noch Sie Kondome dabei?**

Ärgerlich! Aber es bleibt so vieles, was Sie dennoch jetzt miteinander tun können und was Lust macht. Und das nächste Mal haben Sie ja beide dann Kondome dabei. – Wenn Sie sich von der Situation hinreissen lassen und «für einmal» auf Kondome verzichten, werden Sie das vermutlich am nächsten Tag bereuen.

## Angst, den Traummann mit einem «Nein» zu ungeschütztem Sex zu verlieren?

Geht der Mann Ihrer Träume so egoistisch über Ihre Bedürfnisse hinweg? Liegt ihm so wenig daran, dass Sie sich wohl fühlen? – Ist das wirklich Ihr Traummann?

# 15



### **Ich will, dass mein Partner ein Präservativ benutzt. Aber wie setze ich mich durch?**

Teilen Sie Ihrem Partner von Anfang an mit, dass Sie nur mit Präservativ mit ihm schlafen. Warten Sie damit nicht, bis Ihnen beiden die Sinne schwinden.

Wenn er das Präservativ ablehnt, bleibt Ihnen die Möglichkeit, Nein zu sagen. Haben Sie den Mut und das Selbstvertrauen, den Präservativgebrauch durchzusetzen. Ihre Gesundheit ist es wert, dass Sie sich schützen!

# Spezielle Situationen

## Alkohol, Drogen und ungeschützter Sex

Beim Sex ist sehr oft Alkohol im Spiel. Alkohol und Drogen können Hemmungen nehmen, die Sinnlichkeit und das Begehren steigern – sie erhöhen aber auch die Risikobereitschaft und damit die Bereitschaft zu ungeschütztem Sex. Der Rausch geht vorbei, eine HIV-Infektion bleibt. Überlegen Sie im nüchternen Zustand – jetzt! –, wie Sie in dieser Situation reagieren möchten, und haben Sie immer Präservative bei sich.

Sie bestimmen selbst, wie viel Sie trinken sowie ob und welche Drogen Sie nehmen.



## Ferienreisen

Ungefähr jeder vierte Seitensprung findet auf Ferien- oder Geschäftsreisen statt. Jede dreissigste Frau – nach anderen Befragungen jede fünfte – lässt sich auf sexuelle Kontakte mit jemandem aus der Bevölkerung des Ziellandes ein. Besonders junge, ledige Frauen verzichten in diesen Situationen auf Kondome.

Repräsentative Befragung: 65% der Frauen verwendeten im Ausland immer Präservative, 17% nie!

Aids ist auf der ganzen Welt verbreitet und in gewissen Ländern weit stärker als bei uns. Es gibt Regionen, wo jede dritte erwachsene Person HIV-positiv ist.

Deshalb:

- Nehmen Sie Präservative mit auf Reisen. Präservative sind vor Ort nicht immer leicht erhältlich, und ihre Qualität ist unter Umständen nicht gleich hoch wie bei uns.
- Halten Sie sich unbedingt an die Safer-Sex-Regeln – auch wenn Ihre Ferienbekanntschaft gesund aussieht

# 16



oder Ihnen versichert, dass sie einen Test gemacht hat. Und auch dann, wenn er das unverständlich findet und Sie verliebt sind.

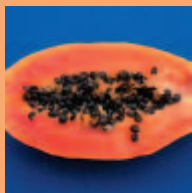
Präservative braucht es selbstverständlich auch, wenn Sie sich auf Sex mit anderen Touristen, mit Club-Animatoren oder Mitreisenden usw. einlassen. – Falls Ihre Ferienliebe oder Ihr spontanes Abenteuer auf keinen Fall Kondome verwenden will: Dann sagen Sie Nein! Der Preis ist schlicht zu hoch. Die Ferien gehen zu Ende – eine allfällige HIV-Infektion bleibt! ([www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch))

## Mit einer anderen Frau

Auch Frauen, die auf Männer stehen, fühlen sich vielleicht einmal zu einer anderen Frau hingezogen und möchten mit ihr Sex erleben. Dabei gibt es in Bezug auf eine HIV-Infektion nicht viel zu beachten:

- Keine orale Befriedigung einer Frau während ihrer Menstruation oder in dieser Zeit nur geschützt durch ein Dental Dam (Latextüchlein, erhältlich in Condomerías oder auf [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)), ein aufgeschnittenes Präservativ oder eventuell auch durch Haushaltfolie.
- Wenn Sie Sextoys (Dildos, Vibratoren usw.) gemeinsam benutzen, dann mit jeweils neuem Präservativ. Sie können sie auch vor erneutem Gebrauch mit 70-prozentigem Alkohol reinigen und mit Wasser nachwaschen.

# 17



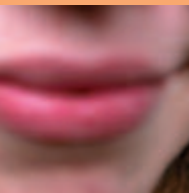
# Kondome verwenden – auch wir?

## Wir sind beide noch jung

Jede vierte Frau in der Schweiz, bei der neu eine HIV-Infektion festgestellt wird, ist jünger als 28 Jahre; die Jüngste war erst dreizehn.

Auch wenn Sie beide noch jung sind, haben oft bereits beide – oder zumindest einer von Ihnen – eine sexuelle Vorgeschichte. Viele Jungen und Mädchen machen ihre ersten sexuellen Erfahrungen bereits mit 15 Jahren, einige sogar noch ein paar Jahre früher. Sich schützen lohnt sich.

Nur wenn es für Sie beide das erste Mal ist, dass Sie Sex erleben, reicht es, bloss an die Verhütung einer ungewollten Schwangerschaft zu denken. (Wissen Sie von ihm sicher, dass Sie die erste Person sind, mit der er schläft?) Übrigens: Das Kondom ist auch eine sichere Methode zur Schwangerschaftsverhütung. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, können Sie zusätzlich zu den Präservativen noch hormonell verhüten.



# 18

## Er ist erfahren – er weiss, was er tut

Überlassen Sie ein Thema, das für Sie lebenswichtig sein kann, nicht einfach Ihrem Partner. Es gibt Männer, die selber wenig zum Thema wissen oder es auf die leichte Schulter nehmen. Andere denken egoistisch nur an die eigene Lust und machen sich um Sie weit weniger Gedanken, als Sie glauben. Und Dritte interpretieren Ihr Schweigen zum Thema zu ihren eigenen Gunsten und denken: Wenn sie nichts sagt, dann ist sie entweder wie ich HIV-positiv oder sie nimmt das Risiko in Kauf, mit einer HIV-positiven Person ungeschützt zu schlafen; schliesslich ist jede und jeder für das eigene Glück und den eigenen Schutz verantwortlich.

Sorgen Sie «ohne Worte» dafür, dass Sie geschützt sind, oder sprechen Sie den Schutz vor HIV, anderen sexuell übertragbaren Infektionen oder vor einer ungewollten Schwangerschaft direkt an. Wenn Ihr Partner verantwortungsvoll mit dem Thema und Ihnen umgehen will, wird ihn das nicht irritieren. Im Gegenteil. – Nehmen Sie sich und ihn ernst.

### **In meinem Alter ist Aids kein Thema mehr**

25 Prozent aller Frauen, die neu von ihrer Infektion erfahren, sind älter als 40 Jahre. Die älteste Frau in der Schweiz, die zwischen 2000 und 2008 neu von ihrer HIV-Infektion erfuhr, war 81. Sie hatte sich über ungeschützten Geschlechtsverkehr infiziert.

Frauen, die sich im fortgeschrittenen Alter mit HIV infizieren, berichten zuweilen, dass sie sich durch das Interesse eines jüngeren Mannes geehrt gefühlt hätten. Und sich zu schützen, das sei ihnen gar nicht in den Sinn gekommen.

# 19



# Lust auf ungeschützte Nähe

Vielleicht haben Sie das Kondom langsam satt. Sie haben Lust auf unkomplizierten, spontanen Sex. Oder auf ungeschützte Nähe: Sie wollen Ihren Partner ganz spüren und nur ihn. Die Bastelei mit den Gummis kommt Ihnen da in die Quere, der Geruch stört Sie.

In einer stabilen, treuen Partnerschaft können Sie nach drei Monaten einen HIV-Test machen und – wenn beide HIV-negativ sind – ohne Risiko auf die Kondome verzichten (vgl. S.10). Und sonst?



## Sicherer Sex ohne Kondom?

### **Ich schlafe nur mit einem Mann, der gesund aussieht!**

Den wenigsten Menschen sieht man eine HIV-Infektion an. HIV-positive Männer können supergesund aussehen. Die Infektion verläuft in der Regel über viele Jahre ohne Beschwerden.

### **Ich schlafe nur mit Schweizern!**

In vielen Ländern der Welt ist Aids weit stärker verbreitet als in der Schweiz, und entsprechend dürfte dies auch für Angehörige dieser Nationalitäten gelten, die in die Schweiz eingewandert sind. Aber keine Nationalität schützt vor einer HIV-Infektion. Deutlich mehr als die Hälfte der HIV-positiven Männer in der Schweiz sind Schweizer.

### **Ich frage jeweils vorher, ob ein Risiko besteht!**

Sehr viele HIV-positive Männer (und Frauen) merken erst, wenn Krankheiten auftreten, dass sie sich früher einmal mit dem HI-Virus angesteckt haben – meist Jahre nach der

Übertragung. Bis dahin wissen sie nicht, dass sie HIV-positiv sind. Selbstverständlich können sie HIV aber trotzdem übertragen.

### **HIV/Aids kriegt man vor allem beim Analsex – Vaginalverkehr ist gar nicht so gefährlich**

Analsex ohne Präservativ ist mit Blick auf eine HIV-Infektion tatsächlich die riskanteste Sexualpraktik. Ungeschützter Vaginalverkehr steht an zweiter Stelle; und auch dabei ist das Risiko gross. Das Risiko steigt zudem deutlich,

- wenn sie oder er zusätzlich eine andere sexuell übertragbare Infektion hat oder eine Erkrankung der Sexualorgane vorliegt, die mit Schleimhautdefekten einhergeht;
- wenn der HIV-positive Partner seinerseits erst vor kurzem infiziert wurde oder aber seine Infektion schon weit fortgeschritten ist;
- wenn Sie eine Spirale eingesetzt haben;
- und selbstverständlich je öfter Sie ungeschützt mit einem HIV-positiven Partner schlafen.

In der Schweiz ist ungeschützter heterosexueller Geschlechtsverkehr verantwortlich für knapp die Hälfte der HIV-Infektionen, die in den letzten Jahren diagnostiziert wurden, und etwa 40 Prozent der so infizierten Personen sind Frauen. Weltweit beträgt der Anteil Frauen an allen HIV-Infektionen ungefähr 50 Prozent, Tendenz zunehmend.

# 21



### **Er zieht sich jeweils vor dem Orgasmus zurück!**

Bei eindringendem Geschlechtsverkehr ist auch ohne Samenerguss eine Ansteckung mit HIV und Erregern weiterer sexuell übertragbarer Infektionen möglich.

### **Ich habe gehört, dass beim ungeschützten Sex mit einem HIV-Positiven gar nicht immer eine Übertragung stattfindet**

Tatsächlich, selbst wenn Sie ungeschützt mit einem HIV-positiven Partner schlafen, findet nicht in jedem Fall eine HIV-Übertragung statt. Sie können Glück haben – aber eben auch Pech. Schon beim ersten Mal.

### **Das Risiko ist ja sowieso sehr gering, dass man auf eine HIV-positive Person trifft. Oder?**

Selbstverständlich kann eine HIV-Übertragung nur stattfinden, wenn eine der Personen das Virus in sich trägt – und das sind «nur» etwa 25 000 Menschen in der Schweiz (was etwa der Einwohnerzahl der Stadt Zug entspricht!). Können Sie ausschliessen, dass Ihr Partner eine dieser 25 000 Personen ist?

Und zur Erinnerung: Trotz der «wenigen» HIV-positiven Menschen werden jährlich in der Schweiz neu 600 bis 800 Infektionen mit dem HI-Virus festgestellt.

### **Ich hatte schon oft Sex ohne Kondom und es ist noch nie was passiert!**

Bisher haben Sie offensichtlich viel Glück gehabt. Das ist die gute Seite. Aber schliessen Sie daraus nicht, dass Ihnen nichts passieren kann. Liebe schützt nicht vor HIV, keine sorgfältige Wahl der Partner nach Aussehen, kein Verzicht auf analsex usw. Nur das Präservativ schützt wirklich.



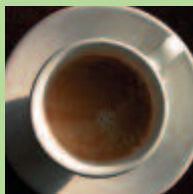
**Leben ist nun mal lebensgefährlich. Man kann schliesslich auch vom Tram oder von einem Auto überfahren werden!**

Das ist wahr! Aber schauen Sie deshalb nicht mehr nach rechts und links, bevor Sie eine Strasse überqueren?

**Wollen Sie sich wirklich nur auf Ihr Glück verlassen?**

**Nein? Dann gilt weiterhin:  
Nur das Präservativ schützt effektiv.**

23



Es hängt viel davon ab, wie vertraut Sie mit dem Präservativ umgehen und ob es Ihnen gelingt, eine positive Einstellung zum Kondom zu gewinnen. Man gewöhnt sich daran. Mit der Zeit wird das Präservativ ganz selbstverständlich – machen Sie keine grosse Sache daraus. Ein Kondom zu verwenden, ist heute einfach normal.

Entdecken Sie die spielerische Seite des Präservativgebrauchs. Machen Sie die gemeinsame «Montage» zu einem lustvollen Teil des Vorspiels. Ihrer Fantasie sind dabei so wenig Grenzen gesetzt wie der Vielfalt in der Produktpalette. Tauchen Sie ein ins Farbspektrum der Präservative. Wenn Sie der Geruch der Kondome stört: Fragen Sie nach möglichst geruchsarmen Kondomen, probieren Sie die verschiedenen Aromen.

# Die zwei häufigsten Fragen von Frauen

## Besteht ein Ansteckungsrisiko, wenn ich einen Mann oral befriedige?

Ja, wenn Ihr Partner in Ihrem Mund zum Höhepunkt kommt. Denn beim Kontakt von Samenflüssigkeit mit den Schleimhäuten im Mund und im Rachen ist eine Übertragung von HIV möglich. Deshalb gilt: kein Samenerguss in den Mund oder schlucken. Und bei einer Panne: Sperma ausspucken, Mund mit lauwarmem Wasser spülen, kein Zähneputzen.

Der so genannte Lusttropfen allein stellt bei Oralverkehr nach bisherigen Erkenntnissen kein Risiko dar. Aber Achtung: Viele Männer können ihren Samenerguss nicht kontrollieren.



Wenn Sie sich von Ihrem Partner mit dem Mund befriedigen lassen, besteht kein Risiko für Sie. Die Virenmenge im Speichel eines infizierten Menschen ist zu gering für eine Übertragung des HI-Virus. Hingegen können Sie, wenn Sie infiziert sind, während der Menstruation Ihren Partner gefährden, da die Virenmenge im Blut gross ist.

## Übrigens

Andere sexuell übertragbare Infektionen ausser HIV können bei Oralverkehr auch ohne Sperma oder Menstruationsblut im Mund übertragen werden.

# 24



## Ich vermute, dass mein Partner fremdgeht. Wie soll ich mich verhalten?

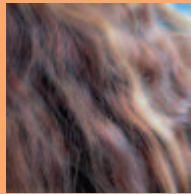
In einer Ehe oder einer festen Partnerschaft kann es zu Seitensprüngen kommen. Wenn Sie vermuten, dass Ihr Partner ungeschützten Kontakt mit anderen Frauen (oder auch Männern) hat, dann sprechen Sie ihn darauf an. Trauen Sie Ihren Ahnungen, nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit ernst.

Besprechen Sie gegebenenfalls zusammen, wie Sie mit der Situation umgehen und wie Sie sich bis zum Vorliegen eines negativen Testresultates Ihres Partners vor einer HIV-Ansteckung schützen wollen. Denn auch hier gilt: Nach dem ungeschützten Seitensprung müssen drei Monate abgewartet werden, bevor der Test gemacht werden kann (vgl. S. 41).

Falls Sie das nicht alleine schaffen, hilft es Ihnen vielleicht, sich zunächst mit einer Beratungsstelle\* auf ein offenes Gespräch mit Ihrem Partner vorzubereiten.

Und bei eigenen Seitensprüngen: Halten Sie sich konsequent an die Safer-Sex-Regeln.

# 25



\* Regionale Aids-Hilfen oder Beratungsstellen für Ehe- und Sexualfragen. Adressen unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch) bzw. [www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch), [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch) oder telefonisch unter 044 447 11 11.

# Das kleine Einmaleins zum Präservativ

## Verpackung öffnen

Jedes Präservativ ist einzeln verpackt. Solange die Verpackung ein Luftkissen enthält, ist alles bestens.

Die Packung aufreißen (Vorsicht bei langen Fingernägeln). Das Präservativ sorgfältig heraus nehmen. Wenn nicht sicher ist, dass alles okay ist, besser ein neues Präservativ verwenden.

## Präservativ aufsetzen

Um das Präservativ überzurollen, zuerst die Vorhaut am Penis ganz zurückziehen. Das immer noch aufgerollte Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir festhalten und auf die Eichel setzen. Im Präservativ darf keine Luft sein.

Darauf achten, dass das Präservativ mit der richtigen Seite aufliegt. Das ist der Fall, wenn der Gummiring nach aussen schaut und sich das Präservativ problemlos abrollen lässt.

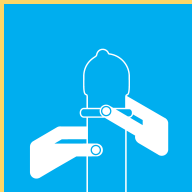


26

## Abrollen

Das Präservativ muss sich spielend leicht auf die ganze Länge des Gliedes abrollen lassen und «sitzen». Sonst ist es vermutlich zu eng oder zu weit. Die ganze Sache soll völlig unkompliziert ablaufen. Auch im Kopf.

Jetzt ist übrigens der richtige Zeitpunkt, um zusätzliches Gleitmittel aufzutragen, falls es nötig ist.

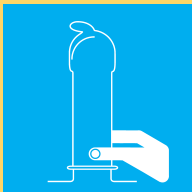


# 27

## Danach: festhalten

Das Präservativ soll nicht abrutschen. Nicht während und auch nicht danach.

Nach seinem Höhepunkt: Bevor sein Glied wieder ganz schlaff ist, das Präservativ hinten festhalten (wenn er es nicht selber tut) und das Glied mit Präservativ herausziehen.



## 5 Tipps

- Ein kleiner Vorrat an Präservativen – am richtigen Ort – ist ideal, egal, ob Sie sie gerade heute brauchen oder nicht.
- Das Präservativ muss immer übergezogen sein, bevor er in Sie eindringt.
- Präservative nur einmal verwenden.
- Gebrauchte Präservative im Abfall entsorgen, nicht in der Toilette.
- Und bei Problemen: Üben hilft!

# Mehr zum Kondom, zu Gleitmitteln und zum Femidom®

## Gütesiegel

Moderne Präservative sind Hightech-Produkte. Sie bieten optimale Sicherheit und maximale Qualität. Gute Präservative tragen den **Vermerk «ok»**. Dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks für Kondome bestanden hat. Kaufen Sie nur Produkte mit diesem Gütesiegel (vgl. [www.guetesiegel.ch](http://www.guetesiegel.ch)). Im Notfall ist irgendein anderes Präservativ allerdings immer noch besser als gar keins. Reine Jux-Kondome, insbesondere solche mit abenteuerlichen Formen, bieten allerdings in jedem Fall zu wenig Sicherheit!



## Verschiedene Grössen

Normalerweise sind Präservative 51 bis 54 mm breit und 170 bis 185 mm lang. Mit diesen Kondomen sind Sie «für alle Fälle» gut versorgt.

Wenn Sie sich auf eine Beziehung oder eine Affäre einlassen, lohnt es sich aber allenfalls, Kondome zu kaufen, die für ihn noch besser passen. Denn jeder Penis ist unterschiedlich gross, und deshalb gibt es auch unterschiedlich grosse Präservative. Und dass das Präservativ die richtige Grösse hat, ist wichtig für die Sicherheit. Zu grosse Präservative rutschen eher ab, zu enge werden überdehnt und reißen bzw. platzen leichter. Ein Präservativ in der richtigen Grösse lässt sich problemlos abrollen und sitzt. Fragen Sie ihn nach seinem bevorzugten Produkt ([www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)).

## Lagerung

Versorgen Sie Präservative **nicht im Portemonnaie oder in der Hosentasche**. Lieber in einer kleinen Box oder einem Etui, wo sie vor Licht und spitzen, scharfen Gegenständen geschützt sind. – Beachten Sie das **Verfalldatum**.

# 28

## Allergie

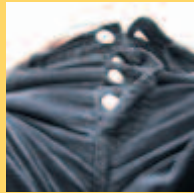
Wenn Sie nach dem Verwenden von Kondomen allergische Reaktionen haben (Jucken und Brennen), dann gibt es verschiedene Möglichkeiten. Meist ist das Latex für die Allergie verantwortlich: Für diesen Fall gibt es latexfreie Präservative aus Polyurethan. Auch das Femidom® (das Kondom für die Frau) ist aus Polyurethan. Möglich ist auch, dass lediglich das Gleitmittel die Allergie auslöst. In diesem Fall Präservative ohne feuchte Beschichtung ausprobieren. Es ist wichtig, Allergien ärztlich abklären und die Symptome zuerst abklingen zu lassen, bevor Sie ein neues Kondom ausprobieren.

## Das Femidom®

Das Femidom® oder «Kondom für die Frau» ist ein 17 cm langes Säcklein mit zwei flexiblen Ringen an jedem Ende. Der innere Ring hilft, das Femidom® so weit wie möglich in die Scheide einzuführen; er legt sich um den Muttermund. Der äussere Ring bleibt ausserhalb der Vagina und liegt auf den Schamlippen.

Am Anfang wirkt das Femidom® auf die meisten Benutzerinnen eher befremdend. Sie müssen zuerst ein paar Mal alleine üben, wie das Femidom® richtig eingeführt wird. Viele Frauen (und Männer) gewöhnen sich aber an diesen neuen Schutz. Und das Femidom® hat auch Vorteile: Es unterbricht den Sex nicht, denn es kann vorher eingeführt werden und der Penis muss nicht sofort nach dem Orgasmus zurückgezogen werden. Es ist robuster als das Kondom und ist insbesondere auch eine Alternative, wenn Ihr Partner kein genügend grosses Präservativ finden kann.

# 29



Wenn Sie das Femidom® einmal ausprobieren möchten, ist es sinnvoll, die Packungsbeilage gut zu studieren und sich allenfalls auch beraten zu lassen (GynäkologIn, Beratungsstelle). Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.femidome.de](http://www.femidome.de) oder [www.aids.ch](http://www.aids.ch). Verwenden Sie das Femidom® nicht zusammen mit Präservativen.

### **Gleitmittel**

Wenn Sie beim Vaginalverkehr zu wenig feucht werden, kann das Eindringen schmerzen. Mangelnde natürliche Feuchtigkeit kann viele verschiedene Gründe haben: zum Beispiel ein zu kurzes Vorspiel oder zu viel Stress. Bringen Sie Ihren Partner dazu, dass er Ihnen mehr Zeit lässt und dass er Sie länger stimuliert. Gönnen Sie sich selber mehr Zeit.

Vaginale Trockenheit kann auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein; die Feuchtigkeit variiert zudem nach Zeitpunkt im Zyklus und nimmt im Alter oder beim Stillen ab. In diesen Fällen kann zusätzliches Gleitmittel angenehm sein. – Zusätzliches Gleitmittel hilft auch, wenn Sie ein Femidom® verwenden und dieses beim Sex stark verrutscht oder «raschelt».

Wenn Sie zusätzliche Gleitmittel zusammen mit Kondomen verwenden, dann achten Sie auf geeignete Produkte. Sie müssen wasserlöslich oder auf Silikonbasis hergestellt sein. Sie finden entsprechende Produkte zum Beispiel im Supermarkt (im gleichen Gestell wie die Präservative).

Die üblichen Bodylotions und Massageöle dagegen sind fetthaltig und greifen Latex an. Dies gilt auch für Speiseöl oder Vaseline. Nicht verwenden!



30

**Ein Tipp für Ihren Partner:** Manche Männer geben zur Luststeigerung einen Tropfen Gleitmittel in das Reservoir des noch zusammengerollten Präservativs, bevor sie es über den Penis abrollen.

### **Analsex**

Beim Analsex sind Präservative stärkeren Belastungen ausgesetzt. Kondomversagen ist in dieser Situation entsprechend wahrscheinlicher. Für den Analsex können alle Präservative verwendet werden ausser extradünne oder genoppte und gerillte. Reichlich Gleitmittel verwenden.

### **Wo kaufen?**

Kondome und geeignete Gleitmittel gibt es in jedem Supermarkt, aber auch in Drogerien oder Apotheken. Diese verkaufen auch das Femidom®. In Kondomshops oder im Internet (z.B. [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch), [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch), [www.praeser.ch](http://www.praeser.ch), [www.condomeria.ch](http://www.condomeria.ch)) können Sie sich die ganze Angebotspalette ansehen und aussuchen. Hier finden Sie extraenge oder superweite Präservative, solche aus Polyurethan, in allen Farben und Geschmacksrichtungen.

Jährlich werden in der Schweiz mehr als 18 Millionen Kondome verkauft.

# 31

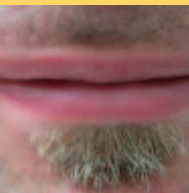


**Kondome stehen heute so selbstverständlich auf dem Einkaufszettel wie Deos oder Strümpfe.**

# Kondomversagen

Es kommt vor, dass Präservative abrutschen oder reißen. Und kaputte Präservative schützen selbstverständlich nicht mehr – weder vor einer ungewollten Schwangerschaft noch vor HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion.

Präservative versagen in aller Regel nicht «einfach so». Viele Studien zeigen, dass die Mehrheit der Nutzer nie ein Problem mit ihnen hat, andererseits aber ein paar wenige sehr oft. – Meist ist Kondomversagen auf **Anwendungsfehler** zurückzuführen.



## Das sind die häufigsten Gründe für Kondomversagen

- Verpackung mit den Zähnen oder einem scharfen Gegenstand aufgerissen;
- kaputte Verpackung (kein Luftkissen mehr);
- Kondom zuerst abgerollt, dann wie eine Socke übergezogen;
- zu grosse Präservative oder zu kleine verwendet;
- falsche Gleitmittel verwendet;
- beim Zurückziehen das Kondom hinten nicht festgehalten;
- das gleiche Kondom mehr als einmal verwendet.

# 32

Wenn Sie ein Kondomversagen erleben, dann versuchen Sie zu klären, woran es liegt und ob es Massnahmen gibt, damit es nicht mehr passiert. Und: Üben hilft!



## Sofortmassnahmen

- Besteht die **Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft**? Die «Pille danach» kann eine ungewollte Schwangerschaft nachträglich verhindern. Sie erhalten sie rezeptfrei in Apotheken, bei der Ärztin/beim Arzt oder in der Frauenabteilung von Spitälern; die erste Dosis müssen Sie in den ersten 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr einnehmen. Die «Pille danach» ist eine Notfallmassnahme.
- Abgerutschte oder geplatzte Präservative schützen nicht vor einer HIV-Infektion. **Wenn der Partner sicher oder sehr wahrscheinlich HIV-positiv ist**, sollten Sie sich unbedingt so schnell wie möglich – **spätestens am nächsten Tag** – im Spital, bei der Ärztin/beim Arzt oder bei einer Beratungsstelle über mögliche Schritte beraten lassen.
- Abgerutschte oder geplatzte Präservative schützen auch nicht vor **anderen sexuell übertragbaren Infektionen**. Gehen Sie zur Gynäkologin/zum Gynäkologen, wenn Sie in den kommenden Wochen ungewöhnliche Anzeichen an sich feststellen (Juckreiz, ungewöhnlicher Ausfluss usw., siehe S. 9). Rechtzeitig erkannt, lassen sich die meisten dieser Infektionen gut behandeln.

Falls das Kondomversagen in einer Nebenbeziehung (Affäre, Seitensprung...) passiert ist, sollten Sie Ihren ständigen Partner informieren, wenn Sie können; auf jeden Fall müssen Sie ihn bis zum HIV-Test nach drei Monaten (vgl. S. 41f.) durch Safer Sex schützen.

# 33



# Ungewollt schwanger?

In den Jahren 2000 bis 2008 wurden in der Schweiz rund 15% der Schwangerschaften abgebrochen – d.h., die allermeisten der entsprechenden Frauen wollten zu diesem Zeitpunkt nicht schwanger werden.

## **Eine ungewollte Schwangerschaft nachträglich verhindern**

Wenn das Präservativ gerissen oder abgerutscht ist (oder vergessen wurde) und Sie eine unerwünschte Schwangerschaft nachträglich noch verhindern wollen, dann gibt es – neben der «Pille danach» (s. Seite 33) – noch eine zweite Möglichkeit. Das Einlegen einer Kupferspirale kann bis zu fünf Tage nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr das Einnisten einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter verhindern. Diese Methode wird nur Frauen empfohlen, für die eine Spirale weiterhin eine sinnvolle Verhütungsmethode ist.

Sowohl die «Pille danach» als auch die nachträglich eingesetzte Kupferspirale sind nicht Abtreibungsmethoden, sondern Notfallmassnahmen, die verhindern, dass eine Schwangerschaft eintritt.

## **Schwangerschaft – Schwangerschaftsabbruch?**

Wenn Ihre Regel ausbleibt und Sie zurzeit kein Kind haben wollen oder können, dann kann das zunächst Schock oder Panik bedeuten. Verschaffen Sie sich möglichst schnell Gewissheit, ob Sie tatsächlich schwanger sind. Sie können dazu in der Apotheke einen Schwangerschaftstest kaufen (drei bis fünf Tage nach Ausbleiben der Regel zeigt der Test zuverlässig eine Schwangerschaft an) oder sich an eine Beratungsstelle (Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstelle, Frauenberatungsstelle) oder Ihre Frauen-



# 34

ärztin/Ihren Frauenarzt wenden. – Ärztinnen/Ärzte und Beraterinnen können helfen, schwierige Situationen zu klären, und stehen unter Schweigepflicht.

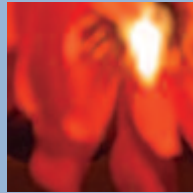
Falls Sie tatsächlich unerwünscht schwanger geworden sind, gilt in der Schweiz die Fristenregelung. Das heisst, bis zur zwölften Schwangerschaftswoche darf eine Schwangerschaft straffrei abgebrochen werden. Die Schwangere muss ein schriftliches Gesuch um Abbruch stellen, und die Ärztin oder der Arzt, welche/r den Abbruch vornehmen soll, muss sie ausführlich über Risiken des Abbruchs und Alternativen dazu beraten.

Der Schwangerschaftsabbruch erfolgt entweder operativ (Absaugen) oder mittels starker Medikamente.

Wenn Sie sich für einen Abbruch der Schwangerschaft entscheiden, ist es vor allem wichtig, dass Sie selbst zu Ihrer Entscheidung stehen können. Die seelische Verarbeitung eines Abbruchs gelingt umso besser, je sicherer Sie sich in Ihrer Entscheidung sind. Trotzdem kann es eine Zeit lang dauern, bis Sie das, was passiert ist, als einen Teil Ihrer eigenen Geschichte akzeptieren können.

In der Schweiz kommt es jährlich zu rund 11 000 Abtreibungen (bei ca. 75 000 Geburten).

# 35



# HIV/Aids: das Wichtigste in Kürze

Aids ist die sexuell übertragbare Krankheit, von der in den letzten Jahren am meisten gesprochen wurde. Aids wird verursacht durch das HI-Virus (HIV). Dieses Virus schwächt das menschliche Abwehrsystem so stark, dass sich der Körper schliesslich nicht mehr ausreichend gegen neue, andere Krankheitserreger wehren kann. Deshalb können – nach einigen möglicherweise beschwerdefreien Jahren – verschiedene Krankheiten ausbrechen, die ohne die Schwächung des Abwehrsystems nicht oder nur selten auftreten. Erst dieses Stadium der HIV-Infektion heisst Aids. Einzelne dieser Krankheiten – z.B. Lungenentzündungen, Tuberkulose, bestimmte Krebsarten – können zum Tod führen.



## Eine Infektion mit HIV ist nach wie vor nicht heilbar

Die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten können den Krankheitsverlauf nur verzögern. Die Medikamente müssen lebenslang und täglich zu festen Zeiten eingenommen werden, sieben Tage die Woche und auch in den Ferien, sie haben oft unerwünschte Nebenwirkungen – und wirken nicht bei allen Menschen gleich gut. Daran wird sich nicht so bald etwas ändern. Es ist kein medizinischer Durchbruch in Sicht.

### **HIV kann übertragen werden**

- bei ungeschütztem eindringendem Geschlechtsverkehr (vaginal oder anal);
- wenn der Samenerguss in den Mund kommt;
- wenn Menstruationsblut in den Mund kommt.

36

## Weitere Übertragungswege

- Gemeinsamer Gebrauch von Spritzutensilien beim Drogenkonsum
- Übertragung von der Mutter auf ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen (kann mit geeigneten medizinischen Massnahmen nahezu ausgeschlossen werden)
- In ärmeren Ländern beispielsweise auch über nicht kontrollierte Blutprodukte, nicht sterile Spritzen oder über nicht sterile Instrumente bei Beschneidungen, Tätowierungen usw.

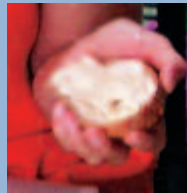
# 37

## Das HI-Virus wird aber nicht im Alltag übertragen

Weder durch Mückenstiche noch beim Händeschütteln, weder auf der Toilette noch beim Sport oder beim Essen aus einem Topf, Trinken aus dem gleichen Glas, weder durch Umarmungen noch beim Küssen und auch nicht beim Schmusen oder beim Petting (gegenseitige sexuelle Befriedigung mit den Händen).

**Wenn Sie sich an die Empfehlungen zu Safer Sex (vgl. S. 8) halten, brauchen Sie sich keine weiteren Gedanken zu HIV-Übertragungsrisiken zu machen.**

Mehr Information finden Sie unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch). Auch für Menschen mit HIV bietet die Aids-Hilfe Schweiz vielfältiges Informationsmaterial an: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch). Informationen zur Nichtinfektiosität unter Therapie: [www.aids.ch](http://www.aids.ch) → die häufigsten Fragen → Therapie.



# Weitere sexuell übertragbare Infektionen

Neben dem HI-Virus gibt es eine ganze Reihe weiterer Krankheitserreger, die beim Sex übertragen werden können (Viren, Bakterien, Einzeller, Pilze). Einige dieser Infektionen – z.B. Hepatitis B, Gonorrhö (Tripper) oder Herpes – kommen häufiger vor als eine Infektion mit HIV; und teilweise sind auch sie nicht harmlos.

- Unerkannte und unbehandelte sexuell übertragbare Infektionen können schwerwiegende Folgen haben: Sie reichen von starkem Juckreiz und Ausfluss über Geschwüre und Bläschen bis zu Unfruchtbarkeit, Leberschäden oder bestimmten Krebsformen.
- Sexuell übertragbare Infektionen sind **Wegbereiter für weitere Infektionen**. In den oberflächlichen Infektionsherden an den Schamlippen oder in der Vagina, im Mund oder am Anus, die sie (meist) verursachen, finden sich spezielle Zellen, die für zusätzliche Erreger sehr viel empfindlicher sind als normale Haut oder Schleimhaut. Sexuell übertragbare Infektionen erhöhen damit insbesondere – aber nicht nur – das Risiko einer HIV-Infektion.



# 38

**Safer Sex** (Präservative – kein Samenerguss oder Menstruationsblut in den Mund, vgl. S. 8) bietet zuverlässigen Schutz vor einer Infektion mit HIV. Safer Sex senkt auch das Risiko deutlich, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion als HIV anzustecken. Keiner der Erreger kann ein intaktes Präservativ durchdringen.

Trotz Safer Sex können sexuell übertragbare Infektionen vorkommen. Die meisten Erreger sexuell übertragbarer Infektionen übertragen sich viel leichter als HIV – zum Beispiel auch bei Oralverkehr ohne Sperma oder Mens-

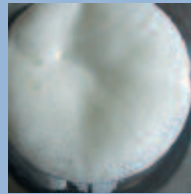
truationsblut oder über den gemeinsamen Gebrauch von Sexspielzeugen. [Wenn Sie beim Oralverkehr mehr Schutz möchten, dann müssten Sie deshalb in jedem Fall Präservative bzw. Dental Dams (vgl. S. 17) verwenden.]

Schätzungsweise 2 bis 4 Prozent der Frauen im sexuell aktiven Alter erleben z.B. einmal eine Infektion mit Chlamydien, etwa 25% der Frauen infizieren sich mit dem Herpes-Simplex-Virus 2. Und daneben gibt es noch eine Reihe anderer Erreger!

Die meisten dieser Infektionen lassen sich gut behandeln oder heilen, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.

Gehen Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt, wenn Beschwerden wie auf Seite 9 beschrieben auftreten. Diese Beschwerden können Anzeichen einer sexuell übertragbaren Infektion sein; andere Ursachen sind aber auch möglich. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung nötig.

# 39



**Sich infiziert zu haben, ist keine Schande – die Infektionen zu erkennen und behandeln zu lassen, ist jedoch wichtig.**

## Impfung gegen Hepatitis B

Informieren Sie sich zudem zur Impfung gegen Hepatitis B. Insbesondere für Menschen mit gelegentlich oder häufig wechselnden Partnern bzw. Partnerinnen ist die vorbeugende Impfung gegen Hepatitis B angezeigt, eventuell die Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A und Hepatitis B. Sprechen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt darauf an.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Hepatitis-B-Impfung, in der Regel aber nicht für die Kombinationsimpfung.



Mehr Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen erhalten Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder bei der Aids-Hilfe Schweiz.

# 40



# Der HIV-Test

Nach einer Ansteckung mit dem HI-Virus vermehren sich im Blut einerseits HI-Viren, andererseits HIV-Antikörper, die zur Abwehr gegen das Virus aufgebaut werden. Die heute üblichen Testverfahren suchen kombiniert nach Viren und nach Antikörpern im Blut. Werden weder Viren noch Antikörper gefunden, lautet das Testergebnis «negativ». Werden entweder Viren oder Antikörper nachgewiesen, ist das Testergebnis «positiv». HIV-Tests können also eine Infektion ausschliessen («negativ») bzw. nachweisen («positiv»).

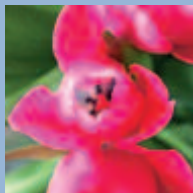
Achtung: HIV-Tests können eine Infektion erst **drei Monate** nach einer Risikosituation zuverlässig ausschliessen. Dies deshalb, weil ganz am Anfang einer Ansteckung sowohl Viren als auch Antikörper gegen das Virus in manchmal für den Test zu tiefer Konzentration im Blut vorhanden sind. **Erst nach drei Monaten ist ein negatives Testresultat ausreichend sicher.**

**Ein Test vor Ablauf dieser Zeit bietet keine Gewissheit, dass in der Risikosituation keine HIV-Übertragung erfolgt ist.**

Eine Beratung in dieser Zeit kann aber gleichwohl hilfreich sein.

Ein positives HIV-Testresultat hätte vielfältige persönliche, medizinische, rechtliche und gesellschaftliche Konsequenzen. Deshalb ist es sehr sinnvoll, sich auf jeden Fall vor dem Test persönlich beraten zu lassen – z.B. bei einer regionalen Aids-Hilfe, bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder Gynäkologin oder bei einem anonymen Testzentrum.

# 41



## Das sind ein paar der möglichen Gründe für eine HIV-Testberatung

- Sie befürchten, sich mit dem HI-Virus infiziert zu haben, weil Sie eine Situation mit einem Übertragungsrisiko erlebt haben.
- Sie leben in einer treuen Beziehung. Sie möchten künftig auf das Präservativ verzichten und wollen sichergehen, dass sich beide nicht früher mit HIV infiziert haben.
- Sie möchten schwanger werden oder sind es bereits und wollen sichergehen, dass keine HIV-Infektionsgefahr für Ihr Kind besteht.
- Sie haben Symptome, die auf eine HIV-Infektion hindeuten könnten\*, und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt möchte deren Ursache abklären.



# 42

- \* In den ersten Wochen nach einer HIV-Übertragung treten häufig grippeähnliche Symptome auf (z.B. Fieber, Drüsen- oder Lymphknotenschwellungen, Muskelschmerzen usw.). Treten diese Symptome nach einer Situation auf, in der Sie sich mit HIV infiziert haben können (ungeschützter Sex), sollten Sie zum Arzt/zur Ärztin gehen und die Ursache abklären lassen.

Im späteren Verlauf der HIV-Infektion – meist erst Jahre nach der Übertragung – machen sich schwerere Krankheiten bemerkbar (z.B. eine bestimmte Form von Lungenentzündung, starker Pilzbefall in Mund und Rachen, Tuberkulose usw.).

**Wichtig: Ein negatives Resultat nach einer Risikosituation bedeutet nicht, dass Sie immun oder besonders widerstandsfähig gegen HIV wären – sondern nur, dass Sie Glück hatten.**

# 43

Blut von Blutspenderinnen und Blutspendern wird u.a. stets auf HIV getestet. Missbrauchen Sie aber das Blutspenden nicht als HIV-Test für sich. Wenn Sie eine Risikosituation erlebt haben, gefährden Sie damit andere Menschen. Und Sie verpassen die Chance, sich in Ihrer Situation mit geschulten BeraterInnen aussprechen zu können.



Mehr Info zum HIV-Test finden Sie im Internet unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch).

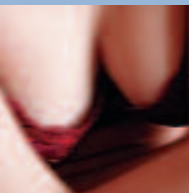
# Die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen

## HIV/Aids

Infektion mit dem HI-Virus, die auf Dauer das Immunsystem zerstört. Schlimmste mögliche Folge: Aids, d.h. Ausbruch verschiedener, schwerer Krankheiten wie Lungen- oder Hirnentzündungen, Krebs – Tod.

**Nicht heilbar. Die verfügbaren Therapien können den Verlauf der Infektion verzögern, bestenfalls die weitere Zerstörung des Immunsystems stoppen.**

Für Menschen, die erst kürzlich von ihrer HIV-Infektion erfahren haben, bietet die Broschüre «HIV-positiv – was tun?» viele nützliche Informationen (Bestelladresse S. 2).



## Hepatitis B

Eine Virus-Infektion, die häufig zu einer Leberentzündung führt. Schlimmste mögliche Folgen: Leberzirrhose (Lebervernarbung), Leberzellkrebs – Tod.

Sehr oft anfänglich unbemerkt (symptomlos). **Eine Impfung gegen HBV ist vorhanden; Therapie der Infektion mit beschränkten Erfolgchancen.**

# 44

## Herpes

Eine Virus-Infektion, die u.a. zu juckenden und brennenden Bläschen vor allem an den Geschlechtsorganen und im Lippenbereich führen kann. Schlimmste mögliche Folge: Übertragung des Virus bei der Geburt auf das Neugeborene mit teilweise schwerwiegenden Folgen. **Nicht heilbar, aber die Symptome lassen sich lindern und der Schweregrad und die Dauer der akuten Phasen vermindern.**

## Gonorrhö (Tripper)

Eine bakterielle Infektion, die u.a. zu Entzündungen vor allem der Harnröhre führen kann, verbunden z.B. mit Aus-

fluss und Schmerzen. Schlimmste mögliche Folgen: Lebensbedrohliche Entzündung der Bauchhöhle (Frauen), Unfruchtbarkeit (Männer und Frauen), Erblindung von Neugeborenen. Zuweilen vor allem bei Frauen über längere Zeit unbemerkt (symptomlos).

**Heilbar**

## Chlamydien

Eine bakterielle Infektion, die ähnliche Symptome wie die Gonorrhö bewirken kann. Schlimmste mögliche Folge: Unfruchtbarkeit.

Sehr oft nur milde Krankheitserscheinungen, die zum Teil spontan vorbeigehen – ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und kann Spätfolgen haben).

**Heilbar**

## Syphilis

Eine bakterielle Infektion, die anfänglich zu Geschwürbildungen und nach deren Verschwinden zu Ausschlägen am Oberkörper und an Händen und Füßen führt. Schlimmste mögliche Spätfolge: Schäden an Hauptschlagadern und am Nervensystem – Tod.

Die anfänglichen Entzündungen/Geschwüre können schmerzlos sein und spontan abklingen – ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und führt zu Spätfolgen).

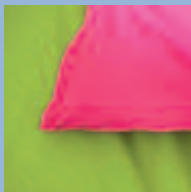
**Rechtzeitig erkannt, ist Syphilis heilbar.**

## Pilzkrankungen

Äussern sich oft durch Juckreiz, Schmerzen und Ausfluss.

**Heilbar**

# 45



## Trichomonaden

Eine Infektion mit Einzellern, die sich in Juckreiz, Brennen beim Wasserlösen und Ausfluss äussern kann. Oft unbemerkt (symptomlos).

**Heilbar**

## Feigwarzen

an den Geschlechtsorganen und am Anus. Durch Viren (HPV) verursachte Warzen vor allem an Geschlechtsorganen und am After. Schlimmste mögliche Folgen: Krebs des Gebärmutterhalses (Frauen) oder Enddarm- bzw. Anal Krebs (Frauen und Männer). Die Feigwarzen im Innern der Vagina oder im After sind zuweilen nur bei einer gezielten ärztlichen Untersuchung zu erkennen.

**Behandelbar. Eine Impfung gegen HPV (für noch nicht Infizierte) ist vorhanden.**

## Filzläuse/Krätzmilben

Filzläuse nisten sich vor allem in den Schamhaaren ein, Krätzmilben bohren sich in die oberste Hautschicht (ganzer Körper). Folge: Juckreiz (vor allem nachts), Hautflecken, kleine Blutungen.

**Heilbar**

## Impressum

Herausgeber: Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Text und Redaktion: L. Meyer

Gestaltung: büroblau, Zürich

6. akt. Auflage, 2009: 47'000 d/f/i

Druck: FO-Fotorotar, Egg

© 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz

Regl 59.081 d



46

## Ich habe Angst, dass ich mich angesteckt habe. Was kann ich tun?

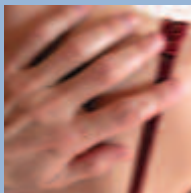
Was HIV/Aids angeht: Holen Sie sich die wichtigen Informationen. Ihre regionale Aids-Hilfe oder eine anonyme Teststelle wird Sie kompetent beraten und mit Ihnen klären,

- ob ein Ansteckungsrisiko vorliegt,
- ob ein HIV-Test sinnvoll ist,
- und wie Sie sich in Zukunft wirksam schützen können.

**Wenn tatsächlich eine Risikosituation bestand, gilt auf jeden Fall: die nächsten drei Monate keinen Sex oder nur Safer Sex, bis ein zuverlässiges Testresultat vorliegt.**

Was eine andere sexuell übertragbare Infektion angeht: Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und lassen Sie Ihren Verdacht abklären.

# 47



**Lassen Sie sich nicht von der Angst lähmen.**



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

## So einfach sind die Regeln, die vor dem HI-Virus (HIV) schützen

- **Bei eindringendem Verkehr – ob vaginal oder anal – immer Präservative verwenden.**
- **Kein Samenerguss in den Mund oder schlucken.**
- **Kein ungeschützter Oralverkehr mit einer Frau während ihrer Menstruation.**

In allen Regionen der Schweiz gibt es Aids-Hilfen. Sie bieten kompetente persönliche und telefonische Beratung – zu Liebe und Lust sowie zum Schutz und allem, was Frauen über HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen wissen sollten.

Die Adressen stehen im Telefonbuch,  
im Internet ([www.aids.ch](http://www.aids.ch))  
oder können unter 044 447 11 11  
(Aids-Hilfe Schweiz) erfragt werden.