

# Leitfaden Safer Sex

## Für Fachpersonen in Beratung und Prävention

Der Leitfaden dient als Orientierungshilfe für Fachpersonen in Beratung in Prävention. Der Leitfaden ist nicht zur Abgabe an Klient:innen geeignet. Zusätzlich zu beachten sind medizinische Richtlinien der Therapie von chronischen Infektionen wie HIV oder der HIV-Präexpositionsprophylaxe PrEP. Die Ausdifferenzierungen nach Personengruppen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen auf Populationsebene. Sie dürfen nicht zu stigmatisierenden Fehlschlüssen auf Individuen führen. Die individuelle Situation kann zu anderen Empfehlungen führen – dies muss in einem professionellen Beratungsgespräch eruiert werden.

Safer Sex heisst:	Impfen				Schützen			Testen					Behandeln
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empfehlungen erklären</li><li>• Impfstatus überprüfen</li><li>• Impfungen anbieten</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>• über Risiken informieren</li><li>• Schutzstrategien reflektieren</li><li>• zur HIV-PEP informieren</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>• Empfehlungen erklären</li><li>• Testmöglichkeiten aufzeigen und Testung anbieten</li></ul> <p>In jedem Fall ist ein Test nach einer potentiellen Exposition anzubieten, z. B. Versagen der Schutzstrategie oder Exposition durch Sexpartner:in. Testung auf weitere STI ist nur bei Symptomatik, nach Ausschluss hier gelisteter STI und/oder nach individueller Exposition empfohlen.</p>					
	HAV Hepatitis-A-Virus	HBV Hepatitis-B-Virus	HPV Humane Papillomviren	Mpox hMPXV, mpox virus	HIV und HCV Humanes Immundefizienz-Virus und Hepatitis-C-Virus			HIV Humanes Immundefizienz-Virus	TP Syphilis, Treponema pallidum	CT Chlamydien, Chlamydia trachomatis	NG Gonorrhoe, Tripper, Neisseria gonorrhoeae	HCV Hepatitis-C-Virus	
					Anal- und Vaginalsex	Sextoys	Blutige Praktiken (z. B. Fisting)						
<b>MSM</b> Cis oder trans Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit cis oder trans Männern hatten <b>MST/TSM</b> Cis Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa) <b>TST</b> Trans und nicht-binäre Personen, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter <sup>3</sup>	empfohlen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondom</li><li>• PrEP</li><li>• U=U<sup>4</sup></li><li>• Abmachung<sup>5</sup></li></ul>	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung</li><li>• ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich</li><li>• ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung</li><li>• ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich</li><li>• ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung</li><li>• ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung</li><li>• ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich</li></ul>	blutige Praktiken: jährlich	Guidelines unter <a href="https://ssi.guidelines.ch">ssi.guidelines.ch</a>
<b>FSM/MSF</b> Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit cis Männern hatten (und vice versa) <b>FSF</b> Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten ausschliesslich Sex mit cis Frauen hatten <b>FST/TSF</b> Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa)	–	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondom</li><li>• U=U<sup>4</sup></li><li>• Abmachung<sup>5</sup></li></ul>	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei neuer Beziehung</li><li>• bei erhöhter Exposition<sup>1</sup>: jährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei neuer Beziehung</li><li>• bei erhöhter Exposition<sup>1</sup>: jährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei neuer Beziehung</li><li>• bei erhöhter Exposition<sup>1</sup>: jährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bei neuer Beziehung</li><li>• bei erhöhter Exposition<sup>1</sup>: jährlich</li></ul>	–	
<b>FSW</b> Female Sexwork; cis Frauen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen <sup>3</sup>	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter <sup>3</sup>	–	Kondom	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich	
<b>MSW</b> Male Sexwork; cis Männer, die in der Sexarbeit tätig sind <b>TSW</b> Trans Sexwork; trans Personen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen <sup>3</sup>	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter <sup>3</sup>	empfohlen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondom</li><li>• PrEP</li><li>• U=U<sup>4</sup></li><li>• Abmachung<sup>5</sup></li></ul>	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	vierteljährlich	vierteljährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich	
<b>Kund:innen SW</b> Personen, die (einmalig oder regelmässig) Sexarbeit in Anspruch genommen haben – sowohl in der Schweiz wie auch im Ausland	erwägen <sup>3</sup>	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter <sup>3</sup>	–	Kondom	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• einmaliger Kontakt: drei Monate danach</li><li>• regelmässige Kontakte: halbjährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• einmaliger Kontakt: drei Monate danach</li><li>• regelmässige Kontakte: halbjährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• einmaliger Kontakt: drei Monate danach</li><li>• regelmässige Kontakte: halbjährlich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• einmaliger Kontakt: drei Monate danach</li><li>• regelmässige Kontakte: halbjährlich</li></ul>	blutige Praktiken: jährlich	
<b>Substanzen injizierend</b> Personen, die Substanzen injizierend gebrauchen (mit Spritzen)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	Safer Use <sup>2</sup>			jährlich	–	–	–	jährlich	
<b>Substanzen sniffend</b> Personen, die Substanzen sniffend gebrauchen (nasal)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–				–	–	–	–	jährlich	
<b>Schwangerschaft</b> Personen, die schwanger sind	Eine Impfung während einer Schwangerschaft ist nur nach ärztlicher Absprache zu erwägen.				–	–	–	in der ersten Kontrolle	–	in der ersten Kontrolle	in der ersten Kontrolle	–	
<b>HPL</b> Menschen mit Bezug zu Hochprävalenzländern der jeweiligen Infektion	erwägen <sup>3</sup>	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondom</li><li>• PrEP</li><li>• U=U<sup>4</sup></li><li>• Abmachung<sup>5</sup></li></ul>	Hygiene <sup>8</sup>	Handschuhe <sup>6</sup> & Gleitmittel <sup>7</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• einmal im Leben</li><li>• bei neuer Beziehung</li><li>• bei erhöhter Exposition<sup>1</sup>: jährlich</li></ul>	–	–	–	einmal im Leben	

**1 Erhöhte Exposition**  
Ein erhöhtes Expositionsrisiko lässt sich anhand dreier Kriterien eruieren:  
• wechselnde Sexpartner:innen  
• sexuelle Praktiken mit höheren Risiken  
• Sex mit Personen aus Gruppen mit erhöhter Betroffenheit

**2 Safer Use**  
• Sniffing: Röhrchen nur einmalig verwenden, nicht teilen  
• Injizierend/Slamming: steriles Material (Spritzen, Nadeln, Löffelchen, usw.) nur einmalig verwenden, nicht teilen  
• Booty Bumping: sterile Spritzen nur einmalig verwenden, nicht teilen

**3 Erwägen**  
Eine Impfung ist sinnvoll, allerdings empfiehlt sich eine individuelle Abwägung und die Klärung allfälliger Kosten, die selbst zu tragen sind.

**4 U=U**  
Undetectable = Untransmittable: Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie übertragen das Virus nicht (Schutz durch Therapie).

**5 Abmachung**  
In vertrauensvollen, sexuell exklusiven Beziehungen kann auf andere Schutzmassnahmen verzichtet werden. Idealerweise geht dem Entscheid ein HIV-Test voraus.

**6 Handschuhe**  
Das Risiko für HIV und HCV bei blutigen Praktiken ist klein, wenn für jede Körperstelle bzw. Körperöffnung und für jeden Partner:in ein neuer, Handschuh verwendet wird.

**7 Gleitmittel**  
Das Risiko für HCV beim Fisting wird verringert, wenn für jede rezeptive Person ein eigenes Gleitmittel (Tube, Topf) verwendet wird.

**8 Hygiene**  
HCV oder HIV können über Sextoys übertragen werden, wenn sie nicht mit Kondomen verwendet und vor jedem Gebrauch gereinigt und desinfiziert werden.