

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		
	HAV Hepatitis-A- Virus	HBV Hepatitis-B- Virus	HPV Humane Papillomviren	Mpox hMPXV, moxo virus	HIV und HCV Humanes Immunodefizienz-Virus und Hepatitis-C-Virus			HIV Humanes Immunodefizienz-Virus	TP Syphilis, Treponema pallidum	CT Chlamydiens, Chlamydia trachomatis	NG Gonorrhoe, Tripper, Neisseria gonorrhoeae	HCV Hepatitis-C-Virus			
MSM Cis oder trans Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit cis oder trans Männern hatten	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	empfohlen	Anal- und Vaginalsex	Sextoys	Blutige Praktiken (z. B. Fisting)	• Kondom • PrEP • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich • ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich	• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich	• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich	• mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich
MST/TSM Cis Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa)	–	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	• Kondom • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	• bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	• bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	• bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	• bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	• bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	–		
TST Trans und nicht-binäre Personen, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
FSM/MSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit cis Männern hatten (und vice versa)	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	• Kondom • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	vierteljährlich	vierteljährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
FSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten ausschliesslich Sex mit cis Frauen hatten	–	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	• Kondom • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	–		
FST/TSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa)	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	jährlich	–	–	–	–	–		
FSW Female Sexwork; cis Frauen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
MSW Male Sexwork; cis Männer, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	empfohlen	• Kondom • PrEP • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	–	–	–	–	–	–		
TSW Trans Sexwork; trans Personen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	–	–	–	–	–	–		
Kund:innen SW Personen, die (einmalig oder regelmässig) Sexarbeit in Anspruch genommen haben – sowohl in der Schweiz wie auch im Ausland	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	• einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
Substanzen injizierend Personen, die Substanzen injizierend gebrauchen (mit Spritzen)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	Safer Use ²			jährlich	–	–	–	–	jährlich		
Substanzen sniffend Personen, die Substanzen sniffend gebrauchen (nasal)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–				–	–	–	–	–	jährlich		
Schwangerschaft 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	–	–		
HPL Menschen mit Bezug zu Hochprävalenzländern der jeweiligen Infektion	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	• Kondom • PrEP • U=U ⁴ • Abmachung ⁵	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	• einmal im Leben • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition ¹ : jährlich	–	–	–	–	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
Untetectable = Untransmittable: Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie übertragen das Virus nicht (Schutz durch Therapie).

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

6 Handschuh
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.