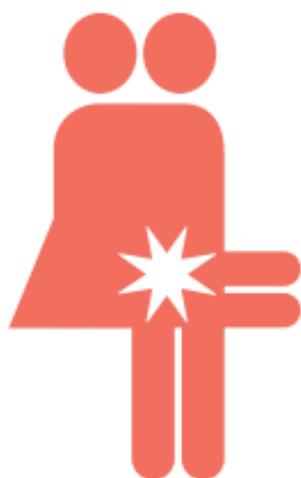


# **SAFER SEX...** **SICHER!**



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

Jeder und jede hat eigene Vorlieben beim Sex. Lust ist wichtig, Neugier, Fantasie, Verliebtheit vielleicht oder Liebe ...

Allerdings gibt es auch «unerwünschte Begleiterscheinungen» – zum Beispiel sexuell übertragbare Krankheiten, vor allem Aids.

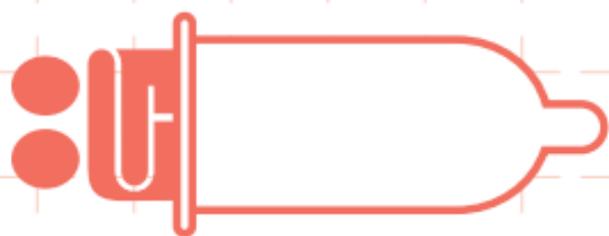
Die Übertragungswege sind bekannt.

Und auch, wie man sich schützen kann.

# SAFER SEX

- **Miteinander schlafen: immer mit Präservativ. Oder mit Femidom®: Das Femidom® ist ein Kondom für die Frau – erhältlich in Apotheken, Drogerien und Condomerías.**
- **Kein Samenerguss in den Mund, keinen Samenerguss schlucken. Im Falle einer Panne: Sperma ausspucken und den Mund mit Wasser spülen.**
- **Kein Menstruationsblut in den Mund, kein Menstruationsblut schlucken.**

So einfach sind die Regeln, die vor dem HI-Virus (HIV) schützen. Und damit vor Aids. Denn Aids wird durch eine Ansteckung mit dem HI-Virus verursacht.



# PRÄSERVATIVE SCHÜTZEN

In der Schweiz erfahren Tag für Tag zwei bis drei Menschen, dass sie sich mit dem HI-Virus infiziert haben.

Das Präservativ ist der beste und einzig sichere Schutz vor einer HIV-Übertragung. Das Präservativ brauchts deshalb immer – auch in einer neuen Beziehung.

Auch andere sexuell übertragbare Infektionen (zum Beispiel Chlamydien, Tripper und Hepatitis) sind häufiger, als man denkt. Und auch vor diesen schützt das Präservativ sehr gut.

Und vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Deshalb:

**Ohne Präservativ?**

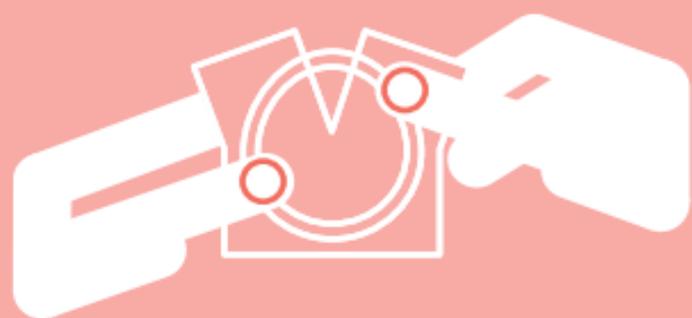
**Ohne mich!**

# VERPACKUNG ÖFFNEN

Jedes Präservativ ist einzeln in einer Folie verpackt. Solange die Folie ein Luftkissen enthält, ist alles bestens.

Die Folie vorsichtig an der Einreisskerbe aufreißen. Das Präservativ sorgfältig herausnehmen. Wenn nicht sicher ist, dass alles okay ist, besser ein neues Präservativ nehmen.

**TIPP** – Ein kleiner Vorrat an Präservativen – am richtigen Ort – ist ideal. Für Männer und für Frauen – und egal, ob man sie gerade heute braucht.

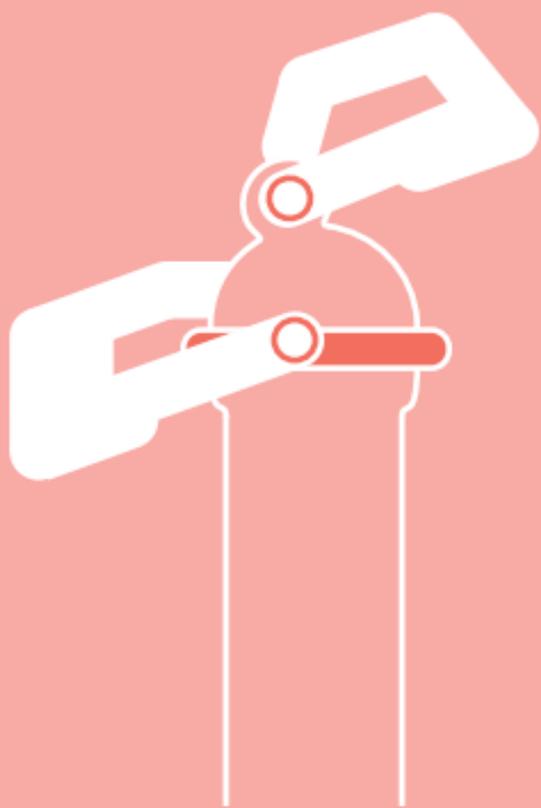


# PRÄSERVATIV AUFSETZEN

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

Immer 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.

**TIPP\_ für Männer (und Frauen):**  
Am besten in einer ruhigen Stunde einmal üben. Oder mehrmals...



# ABROLLEN

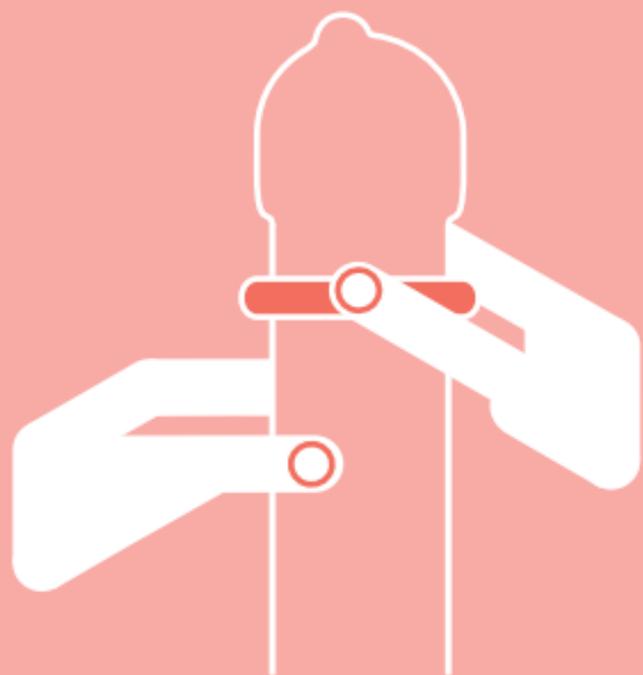
Das Präservativ muss sich spielend leicht auf die ganze Länge des Gliedes abrollen lassen. Sonst ist es vermutlich zu eng.

Zu enge Präservative sitzen schlecht und können kaputt gehen.

Die ganze Sache soll völlig unkompliziert ablaufen. Auch im Kopf.

Nur kein verbissener Ernst:  
Machen Sie aus dem Aufsetzen und Abrollen – zusammen mit der Partnerin oder dem Partner – einen lustvollen Teil des Vorspiels.

Übrigens: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um zusätzliches Gleitmittel aufzutragen, falls es das braucht.



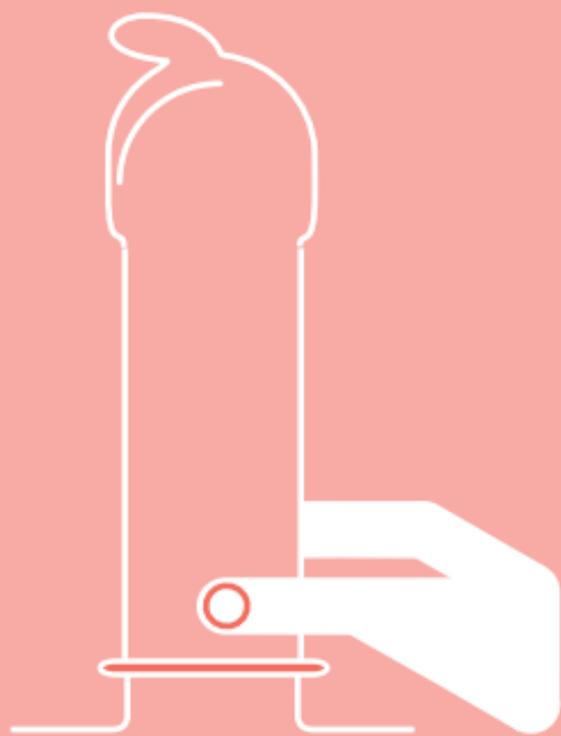
# DANACH: FESTHALTEN

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

Nach dem Höhepunkt: Bevor das Glied wieder ganz schlaff ist, das Präservativ hinten festhalten und das Glied mit Präservativ herausziehen.

Rutscht das Präservativ während dem Sex, ist es zu eng oder zu weit. Das ist wie bei Kleidern!  
Mit einer anderen Grösse gehts beim nächsten Mal besser.

**TIPP** \_ Sich durch Pleiten, Pech und Pannen den Spass nicht verderben lassen. Sondern unverzagt weiter anprobieren und üben.



**Präservative nur einmal verwenden.  
Gebrauchte Präservative im Abfall  
entsorgen, nicht in der Toilette.**

# DIE PRAXIS

Was kann Sie jetzt noch davon abhalten, ein Präservativ zu fordern und zu benutzen?

Sie haben keine Lust, mitten in der Lust über das Präservativ und den Schutz zu reden?

Bedenken Sie: Vielleicht ist Ihre Partnerin, Ihr Partner ja froh, dass Sie den Anfang machen!

Viel hängt davon ab, wie vertraut Sie mit dem Präservativ umgehen.



Spielerisches Ausprobieren lohnt sich:  
Größen, Formen, Farben, Aromen...  
Es darf auch mal gelacht werden.  
Und wenns sein muss, gehts auch  
ohne Worte...

Wers im Griff hat, hat die Präservative  
griffbereit. Nur Anfänger und  
Anfängerinnen müssen sie während  
dem Sex zuerst suchen.



# TIPPS ZUM PRÄSERVATIV

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.



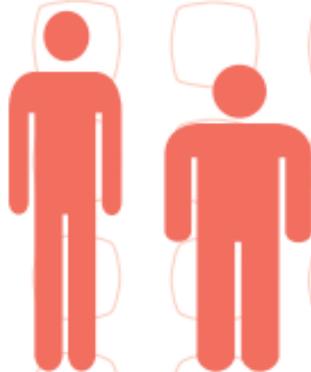
Nur Produkte mit diesem Gütesiegel kaufen. Sie bekommen sie zum Beispiel in jedem Supermarkt, aber auch in der Apotheke, in der Drogerie, übers Internet usw.

Im Notfall ist irgendein anderes Präservativ allerdings immer noch besser als gar keins.

## **Individuelle Grösse**

Präservative sind normalerweise 51 bis 54 mm breit und 170 bis 185 mm lang. Aber es sind auch engere erhältlich oder längere und weitere. Und es gibt sie gerade oder tailliert, feucht oder trocken, extradünn und extrarobust usw. Das Präservativ in der richtigen Grösse finden Sie unter [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch).

Spielerisches Ausprobieren lohnt sich, bis Sie das optimale Produkt gefunden haben.



Auf das **Verfalldatum** achten.

Präservative **nicht im Portemonnaie versorgen.** Lieber in einer kleinen Box oder einem Etui, wo sie vor Licht und spitzen, scharfen Gegenständen geschützt sind.

**Gleitmittel** verringern die Gefahr, dass ein Präservativ reißt. Sie müssen wasserlöslich oder auf Silikonbasis hergestellt sein. Geeignete Produkte gibt es zum Beispiel im Supermarkt (im gleichen Gestell wie die Präservative).

Die üblichen Bodylotions und Massageöle dagegen sind fetthaltig. Auch Speiseöl oder Vaseline greifen den Gummi an. Nicht verwenden!

## **Allergie**

Das Präservativ ist ein Naturprodukt aus Latex. Einzelne Menschen reagieren allergisch darauf (Jucken und Brennen).

Für diesen Fall gibt es Präservative aus Polyurethan – im Internet, in der Drogerie, in der Apotheke und in der Condomeria. Auch das Femidom® (das Kondom für die Frau) ist aus Polyurethan.

Möglich ist auch, dass lediglich das Gleitmittel in der Präservativverpackung die Allergie auslöst. In diesem Fall Präservative ohne feuchte Beschichtung ausprobieren.

## **Präservative für den Analsex**

Präservative sind beim Analsex stärkeren Belastungen ausgesetzt als beim vaginalen Verkehr. Sie können für den Analsex aber alle Präservative verwenden ausser extradünne oder genoppte und gerillte. Tipp: Reichlich Gleitmittel verwenden.

# UND MIT DEM MUND?

Sich von jemandem mit dem Mund befriedigen lassen, oder jemanden mit dem Mund befriedigen (Oralverkehr): Ist das riskant?

Ob Mann oder Frau: Wer sich befriedigen lässt, hat dabei kein HIV-Risiko.

Und jemanden befriedigen? Solange kein Samenerguss in den Mund gelangt bzw. kein Menstruationsblut, besteht ebenfalls kein HIV-Risiko.

- Der Lusttropfen (klare Flüssigkeit vor dem Samenerguss) und die Scheidenflüssigkeit sind nach bisherigen Erkenntnissen **beim Oralverkehr** ungefährlich.

Nur: Viele Männer können ihren Samenerguss nicht oder nur schlecht kontrollieren...

**Achtung:** Tripper (Gonorrhö), Herpes oder Syphilis können beim Oralverkehr leicht übertragen werden – vom Mund auf das Glied bzw. die Scheide und umgekehrt, auch ohne Samenerguss oder Menstruationsblut. Um sich bestmöglich vor diesen Infektionen zu schützen, Präservative verwenden bzw. bei der Frau ein aufgeschnittenes Präservativ über die Scheide legen.



# VERLIEBT, VERLOBT...

Klar fällt es anfangs nicht immer leicht, mit seinem Partner oder seiner Partnerin über Wünsche, Ängste, über Sicherheit und Safer Sex zu sprechen.

Schon gar nicht, wenn man gerade frisch verliebt ist. Man möchte dem neuen Menschen in seinem Leben möglichst nah sein, möchte sich vertrauen und die romantische Stimmung nicht unterbrechen.

Und dass Ihr neuer Partner, Ihre neue Partnerin vielleicht auch nicht als Erstes über frühere Risiken reden kann, ist auch klar: über verflissene Lieben oder über unsafes Drogenkonsum, über Besuche bei Prostituierten...

Ein Präservativ hilft. Dann hat am nächsten Morgen niemand Sorgen oder ein schlechtes Gewissen.

Das Virus kümmert sich nämlich nicht darum, wie verliebt jemand ist!

Übrigens: Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner es Ihnen sicher sagen würden, wenn sie das Virus haben. Vielleicht denken sie eher: Wenn du ungeschützt mit mir schläfst, dann hast du auch schon! Oder sie wissen gar nicht, dass sie es haben...



# ACHTUNG!

**Aids ist auf der ganzen Welt verbreitet – und in vielen Ländern weit stärker als in der Schweiz.**

Denken Sie vor Ihrer nächsten Reise daran: Präservative gehören in jedes Handgepäck.

Denken Sie auch daran, wenn Sie in der Schweiz mit jemandem Bekanntschaft schliessen, der aus einem dieser Länder kommt.

**Alkohol und Drogen** können die Risikobereitschaft erhöhen.

– Der Rausch geht vorbei, eine HIV-Infektion bleibt.

Wer zu **Prostituierten oder Strichern** geht, soll immer ein Präservativ benutzen – auch beim Oralverkehr.

Das HI-Virus ist bei **Männern, die Sex mit Männern** haben, stärker verbreitet als in anderen gesellschaftlichen Gruppen.

Ungeschützter Sex ist hier also ein besonders hohes Risiko – auch für junge Männer. Deshalb: Präservative sind wichtig für alle Männer, die mit Männern schlafen.

Auch wer nur einmal ausprobieren möchte, wie sich die Liebe von Mann zu Mann anfühlt, sollte dabei immer Präservative verwenden.

Infos und Internetberatung für Schwule und Bisexuelle gibts unter [www.drgay.ch](http://www.drgay.ch).

Für HIV-positive Menschen:

Mehr Infos unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

Broschüren: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)

# DIE AUSNAHME

Bei eindringendem Geschlechtsverkehr stets ein Präservativ verwenden und auch die beiden anderen Regeln des Safer Sex einhalten – das gilt immer.

Oder fast immer. So geht die Ausnahme: **Safer Sex während der ersten drei Monate** einer neuen Beziehung (so viel Zeit muss sein, siehe unten)...

Nach drei Monaten: Sind und bleiben wir uns **treu**? Wenn ja – Beratung und **HIV-Test**: Sind wir beide nicht angesteckt (= HIV-negativ)?

Das Resultat dieses Tests ist erst drei Monate nach der letzten Risikosituation zuverlässig! Darum: zuerst drei Monate Safer Sex...

Wenn ja – Wie siehts mit der  
**Schwangerschaftsverhütung**  
aus, wenn wir auf das Präservativ  
verzichten?

**Und sonst? Nein sagen –  
wenn sie oder er ohne  
will...**

Denn eine Infektion mit dem HI-Virus  
ist nach wie vor nicht heilbar!  
Auch mit den modernsten Therapien  
nicht.



# ES JUCKT, ES BRENNT...

Safer Sex bietet zuverlässigen Schutz vor einer Infektion mit dem HI-Virus. Safer Sex senkt auch das Risiko deutlich, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion wie Tripper (Gonorrhö), Herpes oder Syphilis anzustecken. Kein Erreger kann das Präservativ durchdringen.

Allerdings übertragen sich die meisten dieser Erreger leichter als das HI-Virus. Zum Beispiel bei ungeschütztem Oralverkehr – auch ausserhalb der Menstruation und ohne Samenerguss.

Trotz Safer Sex kommen Infektionen mit Erregern einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit als HIV vor. Sich angesteckt zu haben, ist keine Schande – die Infektionen zu erkennen

und behandeln zu lassen, ist aber wichtig. Rechtzeitig erkannt, lassen sich die meisten von ihnen heilen.

**Deshalb:** Wenn es an den Geschlechtsorganen juckt oder beim Wasserlassen oder beim Sex brennt, wenn Ausfluss aus der Harnröhre, der Scheide oder dem Anus fließt:

**Rasch** zum Arzt oder zur Ärztin.



# HIV-TEST

Jucken und Brennen, Ausfluss und Bläschen, das sind häufige Anzeichen für eine sexuell übertragbare Infektion. Aber eine Infektion mit HIV zeigt nicht diese Beschwerden.

Bei den einen verläuft eine HIV-Infektion anfänglich ohne erkennbare Symptome; bei anderen treten in den ersten Wochen nach der Ansteckung so «gewöhnliche» Beschwerden auf wie Müdigkeit, Muskelschmerzen, Fieber oder geschwollene Lymphknoten, die von alleine wieder vergehen.

Zu schweren Erkrankungen – Lungenentzündungen, Hautkrebs usw. – kommt es in der Regel erst mehrere Jahre nach der Ansteckung.

Wie kann man also wissen, ob man sich in einer Risikosituation – Sex ohne Präservative... – angesteckt hat? Nur ein HIV-Test gibt Gewissheit. Und dieser kann erst drei Monate nach der Risikosituation sicher zeigen, ob Sie noch einmal Glück gehabt haben. Vorher ist das Resultat nicht zuverlässig. Bis dahin: immer Präservative verwenden!

Den HIV-Test können Sie an grossen Spitälern, bei einigen regionalen Aids-Hilfen bzw. Checkpoints, direkt in Labors oder beim Hausarzt oder der Hausärztin machen lassen. Vorher unbedingt beraten lassen – zum Beispiel bei der regionalen Aids-Hilfe.



# NOCH ETWAS?

## **Impfung gegen Hepatitis B**

Insbesondere Männer und Frauen mit häufigerem Wechsel der Partner oder Partnerinnen (und solche, die sich Drogen spritzen) sollten sich über die Impfung gegen das Hepatitis-B-Virus (HBV) informieren. Besteht noch kein Impfschutz, sollten Sie sich impfen lassen.

## **Wenn Drogen konsumiert werden – Safer Use**

Für jeden Schuss eine neue Spritze und eine neue Nadel. Auch Filter, Watte, Wasser und Löffel nicht gemeinsam benutzen.

Beim Sniffen Röhrchen nicht gemeinsam verwenden [an den Röhrchen können Blutspuren sein,

die für die Übertragung von Hepatitis-C-Viren ausreichen].

Und beim Sex die Präservative nicht vergessen!

### **Der Notfall**

Das Präservativ ist abgerutscht oder geplatzt. Besteht die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft? Oder ist der Partner, die Partnerin HIV-positiv? In beiden Fällen: So schnell wie möglich – spätestens am nächsten Tag – eine Beratung im Spital, beim Arzt oder in einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen. Wenn Sie rechtzeitig kommen, können Ihnen die Fachleute erklären, was man jetzt noch machen kann. Sie haben eine reelle Chance, aber ein einfaches und sicher wirksames Mittel gibt es in dieser Situation nicht. Die Aids-Hilfe Schweiz (Telefon 044 447 11 11) kann Ihnen die richtigen Adressen geben.

# BERATUNG

Alles klar? Sonst gibts hier weitere Antworten.

+ [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

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

+ [www.check-your-love-life.ch](http://www.check-your-love-life.ch)

Oder telefonisch oder persönlich bei der regionalen Aids-Hilfe, in HIV-Sprechstunden in Spitälern, bei anonymen Teststellen. Die Aids-Hilfe Schweiz vermittelt gerne die entsprechenden Adressen und Telefonnummern. Telefon 044 447 11 11

**Rund ums Präservativ** wissen auch Apotheken, Drogerien oder Condomerías Bescheid. Im Internet gibts unter [www.guetesiegel.ch](http://www.guetesiegel.ch) bzw. [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch) umfassende Information.

**Bei Anzeichen einer sexuell übertragbaren Krankheit** ist der Hausarzt, die Hausärztin oder die Frauenärztin die richtige Adresse.

**Zu Verhütung und Familienplanung** finden Sie bei Familienplanungsstellen oder Frauenärzten und -ärztinnen Beratung und Unterstützung.

**Weitere Exemplare dieser Broschüre (kostenfrei)**

Aids-Hilfe Schweiz

Postfach 1118, 8031 Zürich

Für Bestellungen: Telefon

044 447 11 13, Fax 044 447 11 14

shop@aids.ch; www.shop.aids.ch

Für andere Auskünfte:

Telefon 044 447 11 11

Safer Sex... sicher! (deutsch)

Safer Sex... c'est sûr! (französisch)

Safer Sex... sicuro! (italienisch)

**Impressum**

7. Auflage, 2007

Herausgeber – Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Gestaltung – martinaott, Zürich

Druck – Mengis Druck und Verlag AG, Visp

© 2003, 2007 die Herausgeber

# SAFER SEX

- Bei eindringendem Geschlechtsverkehr immer Präservative verwenden.
- Kein Samenerguss in den Mund, keinen Samenerguss schlucken.
- Kein Menstruationsblut in den Mund, kein Menstruationsblut schlucken.

So einfach sind die Regeln, die vor dem HI-Virus (HIV) schützen. Und damit vor Aids.

**Ohne Präservativ?**

**Ohne mich!**

