

- Kein direkter Kontakt zwischen Mund und Menstruationsblut
- Gemeinsamer Sex-Toys Gebrauch: nur mit Kondom oder gereinigt
- Kein Eindringen ohne Kondom
- Kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken

## Safer-Sex-Regeln



## Kontakt Kontakt

Aids-Hilfen gibt es in allen Regionen der Schweiz.

Bei den regionalen Aids-Hilfen können Sie telefonisch oder persönlich nachfragen. Sie werden neutral und umfassend beraten.

Dies ist ein Produkt der Aids-Hilfen: Basel, Bern und Zürich mit der AG Frauen der regionalen Aids-Hilfen

- **Aids-Hilfe beider Basel**, Clarastr. 4, 4058 Basel  
Telefon: 061 685 25 00 Internet: [www.ahbb.ch](http://www.ahbb.ch)
- **Aids-Hilfe Bern**, Monbijoustr. 32, 3011 Bern  
Telefon: 031 390 36 36 Internet: [www.ahbe.ch](http://www.ahbe.ch)
- **Zürcher Aids-Hilfe**, Birmensdorferstr. 169, 8003 Zürich  
Telefon: 044 455 59 00 Internet: [www.zah.ch](http://www.zah.ch)
- **Aids-Hilfe Schweiz**, Konradstr. 20, 8005 Zürich  
Telefon: 044 447 11 11 Internet: [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

*Das geht auch lesbische und  
bisexuelle Frauen etwas an!*  
**Das geht auch lesbische und  
bisexuelle Frauen etwas an!**

## **Ist Sex gesund?**

Sex ist gesund. Guter Sex ist noch gesünder. Beherrzige folgende Tipps und schütze dich vor einer Infektion mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektion.

## **Aber Lesben haben doch kein Risiko?**

Stimmt nicht. Auch Lesben tauschen Körperflüssigkeiten aus. Und manche Lesben schlafen ab und zu auch mit Männern. Sexuelle Gewalt, Sexwork oder intravenöser Drogenkonsum sind weitere mögliche Situationen, bei denen Infektionen übertragen werden können.

## **Chlamydien? Herpes? Gonorrhö?**

Das sind sexuell übertragbare Infektionen: STI (sexually transmitted infections). Syphilis, Pilze, Feigwarzen, Hepatitis B gehören auch dazu. Immer mehr Frauen in Europa stecken sich mit diesen Erregern an.

Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit, Speichel und direkter Kontakt mit krankheitsbedingter Hautveränderung – das alles kann dich mit STI anstecken.

Also: STI sind einfach übertragbar – und oft erstmal symptomlos. Die meisten STI sind bei einer frühzeitigen Diagnose therapier- und heilbar.

## **Was ist HIV?**

Das Human Immunodeficiency Virus (HIV) verursacht Aids und ist auch sexuell übertragbar. Eine HIV-Infektion kann lange unbemerkt bleiben und ist nicht heilbar. Das HI-Virus zerstört das körpereigene Abwehrsystem.

Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit und Muttermilch übertragen das HI-Virus. Haupt-Übertragungsweg von HIV in der Schweiz ist ungeschützter eindringender Sex. Eine Übertragung von Frau zu Frau ist zwar möglich, jedoch vermutlich selten.

## **Oraler Sex mit Frauen**

Ein HIV-Übertragungsrisiko besteht bei direktem Kontakt zwischen Menstruationsblut und Mundschleimhaut. Das HIV-Übertragungsrisiko erhöht sich, wenn eine andere STI vorhanden ist. Deshalb: Nie Menstruationsblut in den Mund, nie Menstruationsblut schlucken. Und wenn's doch passiert: Menstruationsblut ausspucken, Mund mit lauwarmem Wasser spülen. Ausserhalb der Menstruation besteht offensichtlich kein HIV-Übertragungsrisiko. Andere STI (z.B. Herpes oder Syphilis) können bei Oralverkehr aber auch ausserhalb der Menstruation übertragen werden – und zwar in beide Richtungen.

## **Lesben und Kondome?**

Ja, warum nicht. Oder: Dental Dams. Denn diese beiden schützen. Das Latextüchlein, welches über die Scheide gelegt wird, ist z.B. unter [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch) oder in Condo-merias erhältlich. Du kannst auch ein aufgeschnittenes Präservativ verwenden.

## **Finger, Hand und Sex Toys**

Abwechselndes Einführen von Sex Toys und Finger/Hand in die Scheide oder in den Anus bei sich und bei der Partnerin können STI übertragen.

Das Risiko für eine HIV-Übertragung durch Sex Toys oder Finger/Hand ist gering, erhöht sich jedoch, wenn zusätzlich eine andere STI da ist. Oder während der Menstruation.

Deshalb: Sex Toys vor dem Austausch jeweils ein neues

Kondom überziehen. Sex Toys kann man auch vor jedem Gebrauch mit 70%igem Alkohol desinfizieren und mit Wasser abspülen.

Für Hand und Finger: Benutze jeweils ungebrauchte Latexhandschuhe/Fingerlinge – vor allem während der Menstruation.

## **Klitoris an Klitoris**

Auch das kann ein Risiko für STI sein. Ob damit auch HIV übertragen wird, ist nicht klar.

## **Oraler Sex mit Männern**

In deinen Mund können STI übertragen werden. Ein HIV-Übertragungsrisiko besteht, wenn du Sperma in den Mund bekommst, oder wenn du Sperma schluckst. Deshalb: Nie Sperma in den Mund, nie Sperma schlucken.

Bei einer Panne: Sperma ausspucken, Mund mit lauwarmem Wasser spülen. Das Präservativ bietet den besten Schutz vor HIV, auch beim oralen Sex.

Wenn du mit dem Mund befriedigt wirst, können via Speichel STI übertragen werden. Dental Dams oder ein aufgeschnittenes Präservativ schützen.

## **Vaginalen oder analen Sex mit Männern?**

Ungeschützter eindringender Geschlechtsverkehr mit Männern ist ein deutlich grösseres Risiko für eine STI- und HIV-Übertragung. Präservativ oder Femidom® (Kondom für die Frau) schützen.

## **Und hier noch mal: die Safer-Sex-Regeln**

- kein direkter Kontakt zwischen Mund und Menstruationsblut
- Gemeinsamer Sex-Toys Gebrauch: nur mit Kondom oder gereinigt
- Kein Eindringen ohne Kondom
- Kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken

## **Aufmerksam sein und testen**

Es gibt keine generellen Suchtests für STI. Darum: Körper gut beobachten und regelmässige gynäkologische Untersuchungen machen lassen. Bei Ausfluss, Juckreiz, Ausschlag oder anderen Körperveränderungen sofort eine medizinische Fachperson aufsuchen. Bei einer diagnostizierten STI muss die Partnerin/der Partner mitbehandelt werden.

## **Sex mit HIV-Risiko?**

Für eine Beratung wende dich bitte an eine lokale Aids-Hilfe. Eine HIV-Infektion kann lange Zeit unbemerkt verlaufen. Erst drei Monate nach einer Risikosituation kann dir ein Test zuverlässig zeigen, ob du nochmals Glück gehabt hast.

Während diesen 3 Monaten gilt: Sich an die Safer-Sex-Regeln halten.

## **Über Safer-Sex kann man reden.**

Und zwar in jeder Beziehung: Reden, Vereinbarungen treffen und sich schützen.

## **Bei Gelegenheitskontakten schütze dich konsequent.**

Für einen HIV-Test gibt es anonyme Teststellen in deiner Region. Für weitere Informationen, Rat und Tat gibts die lokale Aids-Hilfe oder die Aids-Hilfe Schweiz.