



JA!

Let's talk about Sex!

HIV – WISSEN SCHAFFT VERTRAUEN

Reden ist Silber – Schweigen ist doof!

Mal ganz ehrlich, hast du mit deinem Doktor schon mal über Sex gesprochen? Wolltest du das Thema schon beim letzten Termin ansprechen und dann war es dir doch zu peinlich? Damit stehst du nicht alleine da. So geht es vielen Betroffenen. Auch den Ärztinnen und Ärzten. Man scheut sich davor, über die sexuelle Gesundheit zu sprechen, weil man sich eventuell schon Jahre kennt und nicht weiss, wie das Gegenüber reagieren wird. Für die/den Ärztin/Arzt ist das Besprechen der Sexualität besonders wichtig, damit sie/er gewisse Krankheiten voneinander unterscheiden kann. Für dich wiederum ist es wichtig, einen gesunden Umgang mit der Sexualität zu haben. Das ist nämlich entscheidend für die psychische Gesundheit eines jeden Menschen. Deshalb: Scheue dich nicht, über Sex und deine Bedürfnisse oder deine sexuelle Orientierung zu sprechen! Du wirst sehen, das Vertrauensverhältnis wird danach noch besser.

Sex und HIV – kennst du dein Risiko?

Sex ist die natürlichste Sache der Welt. Und deshalb kann es passieren, dass man dabei mal den Verstand ausschaltet. Man sollte aber trotzdem verantwortlich handeln und sich an die Safer-Sex-Regeln halten. Du übernimmst Verantwortung, indem du offen über Sex und HIV sprichst und entsprechend handelst – Testen ist das A und O. Hastest du eine Risikosituation, welche weniger als 48 Stunden zurückliegt, gibt es die Möglichkeit einer PEP (Postexpositions-Prophylaxe), um eine HIV-Infektion zu verhindern. **Kontaktiere sofort eine/n Ärztin/Arzt, die/der entscheiden wird, ob eine PEP notwendig ist.** Doch was, wenn die Risikosituation schon länger her ist? Dann kann nur der HIV-Test Aufschluss geben, ob du dich angesteckt hast oder nicht. Wichtig: Bei einer Blutentnahme wird nur nach dem HI-Virus gesucht, wenn du dies verlangst oder dem HIV-Test zustimmst!

Safer Sex – 2018 Edition

Trotz guter Präventionsmassnahmen liegt die Ansteckungsrate in der Schweiz bei 0,01%. Dies ergibt jährlich ca. 500 Personen, welche neu mit dem Virus leben müssen. Diese konstante Zahl und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben das Bundesamt für Gesundheit dazu bewogen, die über die Jahre recht komplex gewordenen Safer-Sex-Regeln neu zu definieren und den Safer-Sex-Check einzuführen.

Die Regeln lauten neu:

1. Vaginalsex und Analsex mit Kondom

2. Und weil's jede(r) anders liebt:

Mach jetzt deinen persönlichen Safer-Sex-Check auf: lovelife.ch

Kondome sind nach wie vor ein zuverlässiger und kostengünstiger Schutz vor HIV. Sie verringern (verhindern aber nicht) das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit (STI) wie z.B. Syphilis, Tripper oder Chlamydien anzustecken.

Eine PrEP ist neben der Benutzung von Kondomen eine weitere Methode zum Schutz vor HIV. PrEP steht für Prä-Expositions-Prophylaxe.

Dabei handelt es sich um ein Medikament, mit dem sich HIV-negative Menschen, die einem erhöhten HIV-Risiko ausgesetzt sind, vor HIV schützen können. Sie funktioniert aber nur, solange die Pille korrekt eingenommen wird und ausserdem ist es wichtig, sich vierteljährlich ärztlich untersuchen zu lassen. Die Kosten dieser Methode sind im Vergleich zum Kondom wesentlich höher und müssen selbst getragen werden. Deshalb wird die PrEP nur Personen mit erhöhtem Risiko für eine Ansteckung mit HIV empfohlen.

In welchen Fällen ist ein HIV-Test sinnvoll?

- Ich habe häufig wechselnde Partner/Partnerinnen
- Ich benutze nicht immer konsequent ein Kondom
- Ich bin schwul, bi- oder transsexuell
- Ich bin ein Mann und habe neben meiner heterosexuellen Beziehung auch mal ungeschützten Sex mit Männern
- Ich bin vor kurzem aus einem Land (südlich der Sahara gelegenes Afrika, ehemalige UdSSR, Südostasien), wo HIV viele Menschen betrifft, in die Schweiz gezogen
- Ich hatte Sex in einem Land, wo die Neuansteckungsrate relativ hoch ist
- Ich bin Prostituierte oder Stricher und kann nicht immer ein Kondom benutzen

Ganz häufig macht es Sinn, gleichzeitig auch auf andere STIs zu testen – oft sind diese asymptomatisch!

Frühe Diagnose ist wichtig

Eine unbehandelte HIV-Infektion verläuft in der Regel immer noch tödlich – gerade bei zu später Diagnose. Das muss aber nicht sein. Dank medizinischem Fortschritt und wirksamen Medikamenten mit deutlich weniger Nebenwirkungen als früher, werden heute HIV-Positive, welche frühzeitig mit der Behandlung anfangen, praktisch gleich alt wie Nichtinfizierte. Auf die leichte Schulter nehmen sollte man eine lebenslange Therapie jedoch nicht. Auch die langfristigen Auswirkungen der Therapie sind noch ungenügend erforscht.

Auf diese Symptome musst du achten

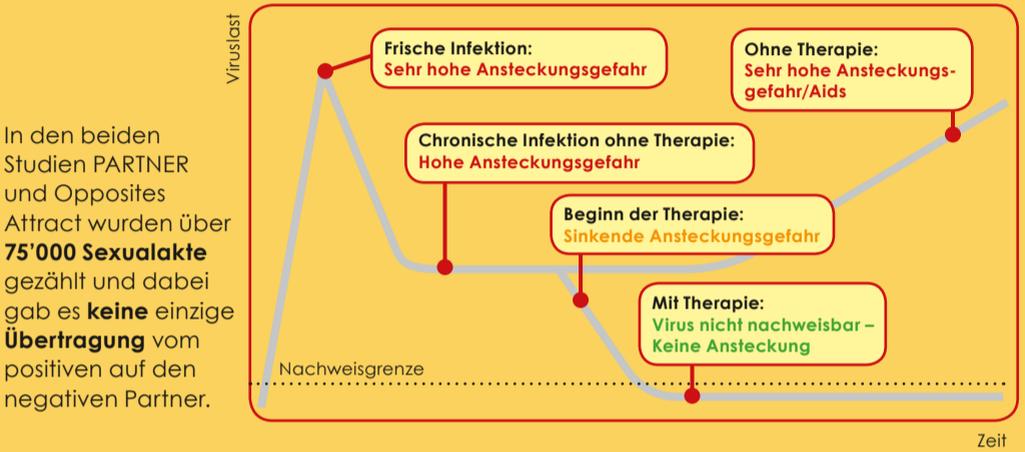
Die Symptome der HIV-Primoinfektion (die Zeit kurz nach der Ansteckung) unterscheiden sich nicht von denen einer Grippe. Deshalb ist es für Ärztinnen/Ärzte und Patientinnen/Patienten schwierig, HIV früh zu erkennen. Genau während dieser Phase der Infektion wird das Virus hauptsächlich auf andere übertragen. Häufige Symptome, die auch in Kombination auftreten können, sind: Fieber, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Nachtschweiss, stark geschwollene Lymphknoten (nicht nur im Halsbereich), Halsschmerzen und Hautausschlag. Auch bei einer HIV-Infektion kann es sein, dass du nichts merkst, also keine dieser Symptome hast. Daher gilt: lass dich nach jeder Risikosituation von einer Fachperson beraten und lass Dich gegebenenfalls auf HIV testen.

Eine HIV-Therapie hilft dir und schützt andere

HIV ist immer noch nicht heilbar. Für Träger des Virus bedeutet dies jedoch nicht, dass sie irgendwelche Symptome haben oder sich krank fühlen. Nach einem positiven Testresultat empfiehlt man heute allen Betroffenen, sofort mit der Therapie anzufangen, denn HIV ist zu einer gut behandelbaren Krankheit geworden – wie andere chronische Erkrankungen. Der Vorteil der Therapie liegt auf der Hand: Das Virus im Körper der HIV-positiven Person ist unter Kontrolle und dadurch erholt sich das Immunsystem wieder. **Eine erfolgreich behandelte HIV-positive Person kann das Virus sexuell nicht an ihre/n negative/n Partner/in weitergeben, wenn das Virus nach Beginn der Therapie während mindestens sechs Monaten im Blut nicht nachgewiesen werden konnte.** Diese Schutzmassnahme nennt sich „Treatment as Prevention“ (TasP) oder auf Deutsch „Behandlung als Vorsorge“ und gilt auch als **Safer Sex**.

Undetectable = Untransmittable

(Nicht nachweisbar = nicht übertragbar)



Überwinde die Angst und gehe offen mit HIV um

HIV ist immer noch ein Tabuthema. Dazu kommen Fehlinformationen und Vorurteile. Dagegen hilft nur ein offener Umgang. Mit wem du über deine Infektion sprichst, entscheidest du selbst. Doch das Sprechen über Sex und HIV ist wichtig, um Ängste abzubauen und die Ausgrenzung von Menschen mit HIV zu stoppen.

Das Wichtigste nochmals in Kürze:

- Sprich offen über Sex und HIV
- Praktiziere immer Safer Sex
- **Kondome schützen zuverlässig vor HIV, leider nicht vor anderen STIs**
- Mach nach einer Risikosituation immer den HIV-Test
- Bei häufigem Sexpartnerwechsel – einmal im Jahr auf die gängigsten STIs testen lassen
- Achte auf mögliche Symptome – sie ähneln denen einer Grippe
- HIV ist behandelbar und mit anderen chronischen Infektionskrankheiten vergleichbar
- **Hattest du eine Risikosituation vor weniger als 48 Stunden, dann gehe sofort zur/zum Ärztin/Arzt oder in den Notfall, um abzuklären, ob eine PEP notwendig ist.**
- Bei einer Blutentnahme wird nur nach dem HI-Virus gesucht, wenn du dies verlangst oder dem HIV-Test zustimmst!

HIV kann jeden betreffen, der bei einem Sexualkontakt ein Risiko eingegangen ist.

Ein paar Beispiele: die alleinstehende Frau, welche einmal jährlich in exotische Länder verreist, der Familienvater, der ab und zu sexuelle Kontakte mit Männern hat, die Migrantin, welche es alleine in die Schweiz geschafft hat und hier eine neue Beziehung führt, der Junge aus der Nachbarschaft, der gerade seine Homosexualität entdeckt, aber auch die Rentnerin, welche ihrer Jugendliebe wieder über den Weg gelaufen ist.

JA! Offen über SEX und HIV sprechen!

BEI DEINEM DOC DARFST DU DAS!

Mehr Informationen unter:

bag.admin.ch, lovelife.ch, aids.ch, drgay.ch, myprep.ch, mycheckpoint.ch, du-bist-du.ch, preventionaccess.org, LiVLife.ch

STOP HIV STIGMA

ViiV Healthcare setzt sich aktiv für eine Welt ohne Stigmatisierung und gegen die Ausgrenzung von Menschen mit HIV ein. Gemeinsam schaffen wir's!

#fightingHIVtogether