



Wir

beschützen dich!

Sexuelle Gesundheit für Männer,
die Sex mit Männern haben

Vier Helden für dich!

Wir sind Starman, Securion, Mr. Undetectable und Mr. PrEP. Unsere gemeinsame Mission: deine Gesundheit. Als Superhelden machen wir uns stark dafür, dass Schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben, den Sex haben können, den sie wollen – ohne negative Folgen.

Wir erklären dir, wie du dich und deine Sexualpartner vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Und wir zeigen, wie du rechtzeitig bemerkst, dass du dich trotzdem angesteckt hast, und was du tun kannst, damit du auch dann gesund bleibst.

Immer an deiner Seite

Starman, Securion, Mr. Undetectable und Mr. PrEP sind Botschafter der Aids-Hilfe Schweiz und werden vom Bundesamt für Gesundheit unterstützt. Sie kennen alle Möglichkeiten für sicheren Sex und wissen alles übers Testen und Behandeln.

Aber für dein Wohlbefinden sorgen und entsprechend handeln musst du selbst. Nimm die Informationen, die wir dir in dieser Broschüre anbieten, und setze sie für eine gute Sache ein: deine Gesundheit.



Starman



Mr. Undetectable



Securion



Mr. PrEP

Inhalt

6 – 11 Über diese Broschüre

12 – 23 1: Sex und Risiken

- 1.1 Die wichtigsten Infektionen und ihre Übertragungswege
- 1.2 Nichtwissen und Sex
- 1.3 Psychische Gesundheit und Sex
- 1.4 Alkohol/Drogen und Sex

24 – 39 2: HIV vermeiden, mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen richtig umgehen

- 2.1 Das Kondom
- 2.2 Die HIV-Therapie
- 2.3 Die PrEP
- 2.4 Die PEP
- 2.5 Testen auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen
- 2.6 Das Wichtigste auf einen Blick

40 – 45 **3: Der Urgent Action Plan**

- 3.1 Für eine bessere sexuelle Gesundheit von schwulen Männern
- 3.2 Die zentralen Aktionsfelder des Urgent Action Plan

46 – 52 **Mehr Informationen: Symptome, Infektionen, die wichtigsten Links**

- 1 Symptome von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
- 2 Die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen
 - HIV – Human Immunodeficiency Virus
 - HPV – Humanes Papillomavirus
 - Syphilis
 - Gonorrhö
 - Chlamydien
 - LGV – Lymphogranuloma Venereum
 - Hepatitis A und B
 - Hepatitis C
- 3 Adressen für Informationen, Beratung, Test und Behandlung

Ein kompakter Überblick für schwule Männer.

Die vorliegende Broschüre richtet sich an alle Männer, die Sex mit Männern haben. Dazu zählen homosexuelle und bisexuelle Männer ebenso wie Trans*-Männer oder heterosexuelle Männer, die nur ab und zu gleichgeschlechtlichen Sex haben. Der Einfachheit halber wird in dieser Broschüre meist nur der Begriff «schwule Männer» verwendet.

Die Broschüre gibt einen aktuellen Überblick

- über die Risiken, sich beim Sex mit HIV und/oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken;
- über Faktoren, welche diese Risiken erhöhen können;
- über Möglichkeiten, die Risiken zu mindern und negative Folgen für die Gesundheit zu vermeiden.

Am meisten Raum nimmt in dieser Broschüre die HIV-Infektion ein. HIV ist nicht heilbar. Doch man kann sich gut vor einer Übertragung schützen. Dazu gibt es heute mehr Möglichkeiten als noch vor wenigen Jahren. Mittlerweile ist nicht mehr nur Sex mit Kondom geschützter Sex. Wer die PrEP (HIV Prä-Expositions-Prophylaxe) nimmt, ist ebenfalls geschützt vor HIV. Dasselbe gilt für Sex mit einem HIV-positiven Mann, der unter HIV-Therapie ist, sodass er keine Viren mehr im Blut hat.

Genau umgekehrt ist die Situation bei anderen sexuell übertragbaren Infektionen: Vor den meisten kann man sich weniger gut schützen als vor HIV, dafür lassen sie sich durch Behandlung heilen. Auch hierzu gibt diese Broschüre die notwendigen Informationen.

Sowohl für HIV wie für andere sexuell übertragbare Infektionen ist wichtig, dass man sie frühzeitig erkennt und behandelt. Bei beiden kann man so schwere Folgeschäden vermeiden und weitere Ansteckungen verhindern.

Sex haben und HIV-Übertragungen vermeiden

Ein aktives Sexleben nach den eigenen Vorlieben führen und eine HIV-Infektion sicher vermeiden – das ist möglich. Die Voraussetzung dafür ist, dass man weiss, wie man eine HIV-Übertragung verhindert:

Das Kondom

Das Kondom ist immer noch der effizienteste und günstigste Schutz. (→ Seite 25)

Die PrEP

Als HIV-negativer Mann kann man unter bestimmten Voraussetzungen vorbeugend HIV-Medikamente einnehmen, um eine HIV-Infektion zu vermeiden. (→ Seite 29)

Die HIV-Therapie

Als HIV-positiver Mann gibt man HIV bei Sex nicht an andere weiter, wenn man eine wirksame Therapie macht. (→ Seite 27)

Der HIV-Test

Wenn beide Sexpartner HIV-negativ sind, ist eine HIV-Übertragung ausgeschlossen. Mit Sicherheit zeigen, dass man HIV-negativ ist, kann nur ein HIV-Test. (→ Seite 36)

Die PEP

Die PEP ist keine eigentliche Schutzstrategie, sondern eine Notfallbehandlung. Sie kann eine HIV-Infektion verhindern, wenn man innerhalb von wenigen Stunden nach ungeschütztem Risikosex damit beginnt. (→ Seite 34)

Mit sexuell übertragbaren Infektionen richtig umgehen

Vor den meisten anderen sexuell übertragbaren Infektionen kann man sich weniger gut schützen als vor HIV. Zwar hat das Kondom ebenfalls eine gewisse Schutzwirkung. Doch viele Infektionen übertragen sich leichter als HIV: Oft reicht bereits der Kontakt von entzündeten Hautstellen und Schleimhäuten, die durch das Kondom nicht abgedeckt werden.

Umso wichtiger ist es, solche Infektionen früh zu entdecken. Dann sind sie in der Regel gut behandelbar.

Man kann selbst etwas tun, um gesundheitliche Folgen von sexuell übertragbaren Infektionen zu verhindern:

Impfen

Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen. Auch gegen Humane Papillomaviren (HPV), welche zu Feigwarzen, Analkrebs und / oder Gebärmutterhalskrebs (bei Trans*-Männern) führen können, kann man sich impfen lassen.

Symptome erkennen

Viele sexuell übertragbare Infektionen führen zu ähnlichen Symptomen (→ Seite 47).

Testen

Häufig treten nach einer Ansteckung über längere Zeit keine Symptome auf. Für sexuell aktive Männer ist es deshalb sinnvoll, sich mindestens einmal im Jahr (oder spätestens alle 10 Sexualpartner) testen zu lassen (→ Seite 36).

Behandeln

Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen lassen sich erfolgreich behandeln, sodass die Erreger gänzlich verschwinden. Wichtig ist eine möglichst rasche ärztliche Behandlung. Denn langfristig können einige sexuell übertragbare Infektionen zu gesundheitlichen Schäden führen. HIV hingegen ist nicht heilbar. Die Behandlung mit Medikamenten muss man ein Leben lang fortführen.

Wissen ist die Basis, um für seine Gesund- heit Verantwortung zu übernehmen

Es gibt viele Möglichkeiten, eine HIV-Übertragung zu vermeiden. Und es ist einfach, sexuell übertragbare Infektionen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Doch beides setzt einige Kenntnisse und manchmal auch Vorbereitung voraus. Kurz: Man muss sich etwas auskennen und wissen, was man tut.

Dazu wollen die Aids-Hilfe Schweiz (AHS) und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) mit dieser Broschüre beitragen. Indem sie transparent den aktuellen Wissensstand darlegen.

Wissen und Tun sind nicht immer dasselbe

Wissen ist wichtig, aber nicht alles. Verschiedene Faktoren können dazu führen, dass man sein Wissen ignoriert und Risiken eingeht. Zum Beispiel, wenn der soziale Druck, ungeschützten Sex zu haben, sehr gross ist. Oder weil man im Augenblick sehr starke Gefühle hat, wie Verliebtsein oder Wut. Oder weil man unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen steht. Oder weil man von psychischen Problemen (z. B. Depressionen) betroffen ist.

Diese Broschüre geht deshalb auf den Konsum von Alkohol und illegalen Substanzen sowie auf die psychische Gesundheit ein. Auch zu diesen Themen zeigt sie Wege, wie man für seine Gesundheit sorgen und Risiken verringern kann.

Eigenverantwortung ist gefragt, aber auch die richtigen Gesund- heitsangebote

Die Informationen in dieser Broschüre helfen dabei, für seine sexuelle Gesundheit individuell und selbstbestimmt Verantwortung zu übernehmen. Doch damit dies möglich ist, braucht es die richtigen Rahmenbedingungen. Diese zu gestalten, ist die Aufgabe und das Ziel der Aids-Hilfe Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Ein wichtiger Teil dieser Rahmenbedingungen sind gezielte medizinische Angebote, wie etwa die Gesundheitszentren Checkpoint (in Basel, Bern, Genf, Lausanne und Zürich), sowie die Sensibilisierung des gesamten Gesundheitswesens für die Anliegen schwuler Männer.

Ein Aktionsplan fördert unsere sexuelle Gesundheit

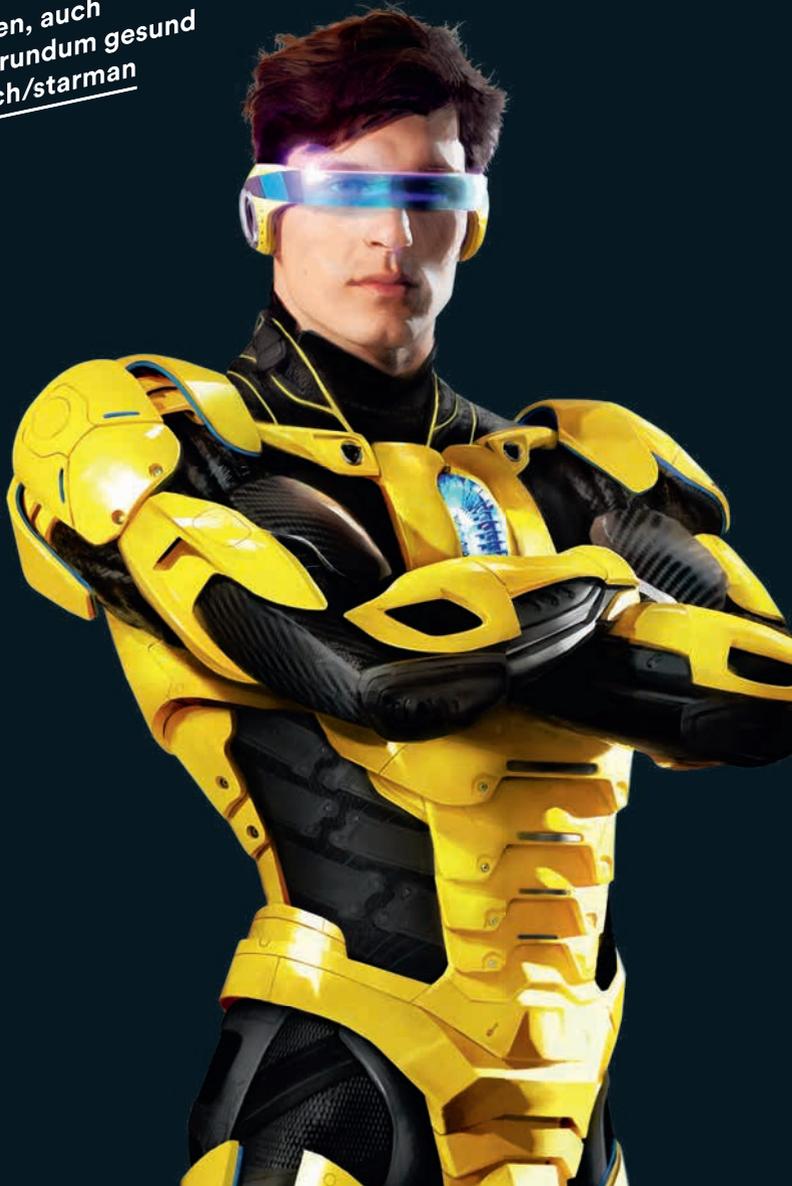
Zudem setzen die Aids-Hilfe Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit einen Aktionsplan um, der dazu beiträgt, dass Sex unter Männern möglichst wenig negative Folgen hat. Drei Handlungsfelder sind dabei zentral:

1. Wir wollen HIV-Übertragungen während der ansteckendsten Phase (Primoinfektionsphase) verhindern.
2. Wir wollen mit gezielten Testangeboten HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen früh erkennen.
3. Wir wollen HIV-positiv diagnostizierten Männern die Therapiemöglichkeiten aufzeigen, um ihre Gesundheit zu erhalten und weitere Übertragungen zu vermeiden.

Die genauen Überlegungen hinter diesem Aktionsplan erläutert das letzte Kapitel dieser Broschüre.

Verschaff dir den Durchblick!

Lass dich testen, auch
wenn du dich rundum gesund
fühlst. drgay.ch/starman



Kenne die Risiken, verschaff dir einen Vorteil.

Niemand will sich beim Sex den Kopf über Krankheiten zerbrechen. Das musst du auch nicht, wenn du gut informiert bist. Mach dich einfach mit den wichtigsten Risiken vertraut, dann kannst du aufgeklärt handeln und den Sex ganz unbeschwert genießen.

1.1 Die wichtigsten Infektionen und ihre Übertragungswege

Die Big 5 – Die wichtigsten fünf sexuell übertragbaren Infektionen

Viele Krankheitserreger sind sexuell übertragbar. Bei über zwanzig davon ist Sex sogar der hauptsächliche Verbreitungsweg. Doch diese Broschüre geht nur auf jene fünf ein, die besonders verbreitet und potenziell schädlich sind.

Zu diesen sogenannten Big 5 zählen HIV, Syphilis, Gonorrhö (Tripper), Chlamydien und Hepatitis.

Grundlegende Informationen zu den Big 5 finden sich auf Seite 48 und folgende. Und auf Seite 47 sind die wichtigsten möglichen Anzeichen für eine sexuell übertragbare Infektion beschrieben.

Sein Risiko kennt man nie ganz genau...

Wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, sich mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion anzustecken, weiss man bei einem konkreten sexuellen Kontakt nie genau. Viele Faktoren haben einen Einfluss, wie zum Beispiel die Art und Menge der übertragenen Krankheitserreger.

... doch es lässt sich ungefähr einschätzen.

Trotzdem sind die Risiken recht gut überschaubar. Denn am stärksten hängen sie von der sexuellen Praktik ab. Die folgende Übersicht zeigt die Infektionswege beim ungeschützten Sex:

Übertragung durch Austausch von Körperflüssigkeit (z. B. Sperma, Blut)

HIV findet sich in Blut, Sperma sowie in Anal- und Vaginalflüssigkeit. Syphilis, Gonorrhö, und Chlamydien sind hingegen nicht an Körperflüssigkeiten gebunden. Ihre Übertragung erfolgt durch Schleimhautkontakt (siehe Seite 15). Das Hepatitis-B-Virus kann durch sämtliche Körperflüssigkeiten (unter anderem Blut und Sperma) weitergegeben werden. Eine Übertragung des Hepatitis-C-Virus hingegen findet hauptsächlich durch infiziertes Blut statt. Beim Sex kann man in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Praktiken mit Blut in Kontakt kommen, etwa bei Chemsex, beim Fisting oder beim Teilen von Sextoys.

Sexuelle Praktiken:

- Analsex, mit und ohne Ejakulation: Übertragung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen in beide Richtungen (aktiver und passiver Partner) möglich.
- Vaginalsex mit Trans*-Männern, mit und ohne Ejakulation: Übertragung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen in beide Richtungen (aktiver und passiver Partner) möglich.
- Bei Hepatitis B und C sind nebst Analsex zudem der gemeinsame Gebrauch von Spritzen oder Schnupfröhrchen (vgl. Seiten 21 und 22), Fisten (Fistfucking) und der gemeinsame Gebrauch von Sextoys wichtige Übertragungswege.

Kontakt zwischen Schleimhäuten

Die Schleimhäute können ebenfalls hohe Konzentrationen an Erregern enthalten. Beim intensiven Kontakt zwischen Schleimhäuten (v. a. Penis-, Vaginal-, Anal- und Mundschleimhaut) übertragen sich bakterielle Infektionen wie Syphilis, Gonorrhö, Chlamydien, aber auch virale Infektionen wie HPV oder Herpes sehr leicht.

Sexuelle Praktiken:

- Analsex, mit und ohne Ejakulation: Übertragung der betreffenden Erreger in beide Richtungen (aktiver und passiver Partner) möglich.
 - Vaginalsex mit Trans*-Männern, mit und ohne Ejakulation: Übertragung der betreffenden Erreger in beide Richtungen (aktiver und passiver Partner) möglich.
 - Blasen, mit und ohne Ejakulation: Wer sich blasen lässt, kann sich auf diesem Weg nicht mit HIV anstecken. Wer bläst, hat nur ein extrem geringes Risiko sich mit HIV anzustecken und nur dann, wenn grosse Mengen Sperma in die Mundhöhle gelangen. Das Risiko ist so gering, dass in der Regel keine Postexpositionsprophylaxe (PEP, siehe Seite 34) empfohlen wird. Andere sexuell übertragbare Infektionen wie Syphilis oder Gonorrhö können aber in beide Richtungen übertragen werden.
- Rimming ist in Bezug auf HIV eine sichere Praxis. Häufig ist hingegen die Übertragung von Gonorrhö und Herpes. Auch Syphilis und Chlamydien können übertragen werden, vor allem auf den Leckenden.
 - Cunnilingus beim Sex mit Trans*-Männern: Diese Praxis ist in Bezug auf HIV sicher. Häufig ist hingegen die Übertragung von Herpes. Auch Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien können übertragen werden, vor allem auf den Leckenden.

Schmierinfektion

Einige Krankheitserreger werden zudem übertragen, indem sie zuerst an Körperteile (z. B. Finger) oder Gegenstände (z. B. Dildos) und unmittelbar danach in engen Kontakt mit Schleimhäuten gelangen. Das kann der Fall sein beim gegenseitigen Masturbieren, beim Vorspiel oder wenn beim Gruppensex mehrere Männer gemeinsam Sextoys benutzen. Auf diese Weise können sich Gonorrhö, Chlamydien, Herpes und Feigwarzen übertragen. Ist Blut im Spiel, etwa an Sextoys, Fäusten/ Handschuhen, Penis/ Kondomen oder Analduschen, kann man sich zudem mit Hepatitis B und C anstecken.

Wichtigste Praktiken:

- Dildospiele
- Fingerspiele
- Fisten

1.2 Nichtwissen und Sex

Die Info ist da – für jedermann

Um sich beim Sex zu schützen, muss man die Risiken kennen und wissen, wie man mit ihnen umgeht. Wer sich informiert, kann sich entscheiden.

Dass man nie alles wissen kann, gehört dazu. Doch sehr vieles lässt sich einfach in Erfahrung bringen: Was für Folgen HIV und sexuell übertragbare Infektionen haben können, welche Sexpraktiken welche Risiken bergen, welche Schutzmöglichkeiten es gibt.

Wer eine klare Antwort will, lässt sich testen

Wer seinen HIV-Status kennt, ist klar im Vorteil: Er kann frühzeitig mit einer HIV-Therapie beginnen. Diese verhindert, dass die Infektion zum Aids-Stadium weiter fortschreitet und erhöht die Lebenserwartung HIV-positiver Menschen enorm. Zudem geben HIV-Positive, die eine erfolgreiche HIV-Therapie machen, das Virus nicht mehr weiter, auch wenn sie beim Sex kein Kondom verwenden (vgl. Seite 27).

Tatsächlich sind Personen, die wissen, dass sie HIV haben, an der Verbreitung des Virus kaum beteiligt. Hingegen geben frisch infizierte, nicht getestete Menschen, die von ihrer Infektion noch nichts wissen, HIV besonders häufig weiter. Sie befinden sich in der sogenannten Primoinfektion, der Phase kurz nach der HIV-Übertragung, in der für einige Wochen besonders viele Viren im Blut sind.

Sowohl zum Wohl der eigenen Gesundheit als auch um andere zu schützen ist es sinnvoll, seinen HIV-Status zu kennen. Aufschluss darüber erhält man durch einen HIV-Test. Er kann schnell und unkompliziert gemacht werden, zum Beispiel in einem Checkpoint für schwule Männer ([→ www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch)).

Ebenso wichtig sind Tests auf die anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Und zwar nicht nur, wenn es juckt und brennt. Denn viele Infektionen verlaufen lange Zeit völlig symptomlos, richten aber doch schleichend Schaden an, manchmal mit schwerwiegenden Spätfolgen. In der Regel gilt deshalb: Je früher behandelt, desto besser. Und das wiederum heisst: Wer sexuell aktiv ist, sollte sich ab und zu testen lassen – auch wenn er keine Anzeichen für eine Krankheit bemerkt.

Das Wichtigste: Miteinander sprechen!

Es ist sicher, mit einem HIV-positiven Mann Sex ohne Kondom und ohne PrEP (vgl. Seite 29) zu haben, wenn dieser unter erfolgreicher HIV-Therapie ist. Ungeschützter, also riskanter Sex ist hingegen, wenn man ohne Kondom und ohne PrEP mit einem Mann verkehrt, der seinen HIV-Status nicht kennt.

Das persönliche Risikomanagement hängt also einerseits von Informationen ab, die man sich anlesen kann, aber auch von Dingen, die man nur im persönlichen Austausch erfährt. Hierbei ist es wichtig, dass man unter Sexualpartnern offen kommuniziert. Das ist nicht immer einfach. Hilfreich ist sicherlich, wenn man selbst offen ist.

Dasselbe gilt auch im Umgang mit medizinischen Fachpersonen wie Ärzten. Diese sind manchmal zentral, wenn es um den Erhalt der sexuellen Gesundheit geht. Doch damit sie ihrerseits die richtigen Entscheidungen fällen können – zum Beispiel, ob ein bestimmter Test oder eine Schutzmassnahme wie die PrEP sinnvoll ist oder nicht – benötigen sie ebenfalls ein offenes Gespräch. Wenn der Arzt weiss, dass man Sex mit anderen Männern hat, kann er bestimmte Themen viel zielgerichteter abklären.

#undetectable
HIV-positiv.
Nicht ansteckend

**Menschen mit HIV unter
erfolgreicher Therapie stecken
niemanden an. Informier dich
auf drgay.ch/undetectable**



1.3 Psychische Gesundheit und Sex

Sex beginnt im Kopf – Gesundheit auch

Sex und Psyche können sich gegenseitig beeinflussen. Bei schwulen Männern geschieht dies oft nicht in einem positiven Sinn: Sie leiden häufiger als die Gesamtbevölkerung unter psychischen Erkrankungen, und diese können sich negativ auf ihr Schutzverhalten auswirken.

Das haben in den letzten Jahren mehrere Studien gezeigt. Auch wenn sie nicht exakt aufzeigen konnten, welche psychischen Vorgänge dabei welche Rolle spielen. Zu einem grossen Teil trifft die simple Erklärung zu, dass etwa bei Depressionen den Betroffenen die eigene Gesundheit manchmal über längere Zeit schlicht egal ist. Zudem gehen psychische Erkrankungen oft mit übermässigem Alkohol- und Drogenkonsum (mehr dazu auf Seite 21) einher. Die gesundheitlichen Probleme überlagern und verstärken sich gegenseitig und können zusammen dazu führen, dass man die sexuelle Gesundheit vernachlässigt.

Schlechte psychische Gesundheit bei schwulen Männern hat meist gesellschaftliche Ursachen

Doch weshalb leiden schwule Männer überdurchschnittlich oft an Depressionen und anderen mentalen Belastungen? Ein wichtiger und oft beschriebener Grund ist Minderheitenstress. Wer zu einer Minderheit gehört, kann gehäuft Ablehnung, Diskriminierung und Ausgrenzung erfahren. Diese dauerhafte Belastung hinterlässt mit der Zeit Spuren in der Psyche.

Viele schwule Männer übernehmen zudem von einem homophoben Umfeld eine abwertende Sichtweise auf ihr Schwulsein. Dies geschieht meist lange vor dem Coming-Out. Man spricht dann von internalisierter Homonegativität. Und gerade in jungen Jahren kommen oft noch Unsicherheit über die eigene sexuelle Identität hinzu sowie die Angst, entdeckt zu werden. Diese Erfahrungen können sehr prägend und belastend sein.



Es wäre aber zu einfach, die Ursachen nur in einem homophoben Umfeld zu sehen. Denn auch in der schwulen Gemeinschaft setzen sich Diskriminierungen fort, andere kommen hinzu. So kann etwa enormer Druck entstehen, wenn man bestimmten Schönheitsidealen genügen will, die in der Schwulenszene gelten.

Doch ob von ausserhalb oder innerhalb der schwulen Community: Es sind gesellschaftliche Phänomene, die oft zu hohem psychischen Druck auf schwule Männer führen. Sie zu verändern, ist eines der Ziele der Aids-Hilfe Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (siehe Seite 45).

Entscheidend ist, wie man mit dem Druck umgehen kann

Jeder Einzelne hat oft kaum Einfluss auf die Ursachen mentaler Belastungen. Doch man kann damit umgehen. Dazu muss man erkennen, dass man gefährdet oder bereits betroffen ist. Das setzt Ehrlichkeit und einen kritischen Blick auf sich selbst voraus. Wer sich kennt, kann viel besser seine eigenen Stärken und Fähigkeiten ausbauen, die ihm Widerstandskraft geben.

Sich selbst helfen oder sich helfen lassen

Manchmal sind es vermeintlich simple Dinge, die extrem wichtig sind für eine gute psychische Verfassung: vermehrt soziale Kontakte pflegen, entspannen, Verantwortung für sich selbst übernehmen. Dazu gehört auch, dass man sich Hilfe holt, wenn man sie braucht. Hierfür gibt es gute professionelle Angebote. Unter anderem bieten die schwulen Gesundheitszentren Checkpoint gezielte Unterstützung in Krisensituationen an.

In jedem Fall ist es sinnvoll, mit psychischen Belastungen aktiv und bewusst umzugehen. Einfach passiv zu warten, löst die Probleme kaum, vielmehr leidet die Lebensqualität in der Regel immer mehr. Sinnvoller ist es, in einer schwierigen Situation professionelle Hilfe zu organisieren.

1.4 Alkohol/Drogen und Sex

Sex auf Drogen ist ein ebenso altes wie verbreitetes Phänomen

Von Alkohol bis Crystal Meth: Viele Substanzen können sexuelle Erlebnisse erleichtern, intensivieren oder verlängern. Drogen und Sex werden seit jeher von vielen Menschen mit dem Ziel kombiniert, den Sex zu bereichern.

Doch der Rausch kann dazu führen, dass man seine Schutzstrategie nicht mehr so umsetzen kann, wie geplant. Und bei einigen Substanzen kommen Übertragungsrisiken durch die Art des Konsums selbst hinzu. Dann nämlich, wenn Spritzen und Schnupfröhrchen gemeinsam gebraucht werden.

Wer sich Sorgen macht über seinen Drogenkonsum, findet Rat und Hilfe in den schwulen Gesundheitszentren Checkpoint. Bereits mit geringem Aufwand kann man zu einem sichereren Umgang mit Drogen finden.

Alkohol ist die am meisten verbreitete Droge – auch vor dem Sex

Die vor dem Sex weitaus am häufigsten konsumierte Droge ist Alkohol. Dies ist bei schwulen Männern nicht anders als in der Gesamtbevölkerung. Durch seine enthemmende Wirkung vereinfacht der Alkohol vielen Leuten, überhaupt auf andere zuzugehen und mögliche Sexualpartner kennenzulernen.

Problematisch wird er in grösseren Mengen. Dann wirkt sich Alkohol erheblich auf die eigene Wahrnehmung von Risiken aus. Und auf die Bereitschaft, solche einzugehen. Studien zeigen, dass viele schwule Männer im Ausgang regelmässig viel Alkohol konsumieren und anschliessend beim Sex mehr Risiken eingehen, als sie eigentlich wollen. Ein Übermass an Alkohol verhindert zudem eine anhaltende Erektion.

Chemsex kann die Schutzstrategie auf die Probe stellen

Als Chemsex wird Sex unter dem Einfluss synthetischer Drogen bezeichnet. Männer verabreden sich dazu meist über Dating-Apps (z. B. Grindr). Chemsex findet oft an privaten Sexpartys statt, die mehrere Tage dauern können und an denen man Sex mit verschiedenen Partnern hat. Die dabei am häufigsten konsumierten Substanzen sind GHB/GBL, Crystal Meth (Methamphetamin), Ketamin und Mephedron.

An Chemsex-Partys kann es schwierig sein, eine geplante Schutzstrategie durchzuziehen. Oft werden mehrere Substanzen kombiniert, auch mit Viagra, sodass man lange am Stück Sex haben kann. Wer Kondome verwendet, sollte in einer solchen Situation mehrmals ein Neues nehmen. Das wird allerdings je nach Setting, Rauschzustand und sexueller Erregtheit oft vernachlässigt. Wer Chemsex-Partys besucht, sollte sich in einem schwulen Gesundheitszentrum Checkpoint zu PrEP beraten lassen.

Ein besonderes Risiko bezüglich der Übertragung von HIV und Hepatitis B und C besteht zudem, wenn man Substanzen intravenös konsumiert (slamming) und dabei Spritzen gemeinsam gebraucht. Werden Schnupfröhrchen gemeinsam gebraucht, kann Hepatitis B und C übertragen werden.

Wer Chemsex praktiziert, sollte sich damit auseinandersetzen

Doch auch beim Chemsex kann man auf seine Gesundheit achten. Voraussetzung dafür ist, dass man über seinen Drogenkonsum, seine sexuellen Wünsche und seine momentane geistige und körperliche Verfassung nachdenkt und sich im Idealfall auf eine Party vorbereitet.

Dazu gehört, dass man qualitativ gute Drogen aus verlässlichen Quellen bezieht und diese jeweils mit frischen Spritzen oder Schnupfröhrchen konsumiert (Safer Use). Es gibt Stellen, wo man seine Drogen gratis testen lassen kann. Auch seinen Schutz beim Sex sollte man so vorbereiten, dass er an einer Chemsex-Party tatsächlich realisierbar ist.

Man kann sich zudem darüber informieren, welche Substanzen sich kombinieren lassen. Denn es gibt gefährliche Wechselwirkungen, wie zum Beispiel zwischen GHB / GBL und Alkohol. HIV-Positive sollten auch abklären, wie sich ihre HIV-Medikamente mit bestimmten Drogen vertragen, da auch hier unerwünschte Effekte bekannt sind.

Hilfreiche Internetlinks:

- Übersicht zu den wichtigsten Substanzen, ihrer Wirkung, Dosierung etc.:
www.know-drugs.ch
- Übersicht zu Wechselwirkungen zwischen HIV-Medikamenten und Drogen
www.hiv-druginteractions.org/checker
- Drug Checking:
www.infodrog.ch/drug-checking.html
- Party Drugs:
www.saferparty.ch

Bleib gesund – vor, während und nach dem Sex:

Vor HIV und einigen anderen sexuell übertragbaren Infektionen kannst du dich sicher schützen. Gegen manche gibt es sogar Impfungen. Bei gewissen Infektionen hingegen ist ein verlässlicher Schutz schwieriger.

Grundsätzlich gilt: Du kannst dich testen, und das ist unverzichtbar. Selbst wenn du dich mit HIV angesteckt hast, gibt es Medikamente, die dir ein langes Leben ermöglichen. Die anderen Infektionen lassen sich sogar heilen und Folgen ganz vermeiden – wenn du rechtzeitig etwas unternimmst.

2.1 Das Kondom

Für viele Männer bleibt das Kondom die beste Lösung

Das Kondom war das erste Mittel, um sich beim Sex gegen HIV zu schützen. Es ist immer noch der günstigste und einfachste Schutz. Auch gegen andere sexuell übertragbare Infektionen bietet es einen gewissen Schutz. Dieser ist allerdings geringer, da die meisten Infektionen auch durch Schmierinfektionen oder Oralsex und Rimming übertragen werden können.

Ein Vorteil des Kondoms ist, dass man es spontan verwenden kann – im Gegensatz zur PrEP, die Vorbereitung benötigt. Voraussetzung ist, dass ein Kondom griffbereit oder schnell zu beschaffen ist.

Das Kondom schützt nur, wenn man es richtig einsetzt

Der Nutzen des Kondoms hängt davon ab, ob man es richtig anwendet. Das tönt zwar trivial, ist aber nicht selbstverständlich. Anwendungsfehler sind keine Seltenheit. Etwas Übung ist nötig, um das Kondom auch mitten in der

grössten Erregung sicher überzustreifen und dafür zu sorgen, dass es am richtigen Ort bleibt. Ein ebenso wichtiger wie simpler Schritt dazu besteht nur schon darin, dass man Kondome zur Hand hat, die auch passen. Dazu muss man allenfalls verschiedene Kondome ausprobieren. Mehr über Kondome auf www.mysize.ch.

Kondome sind grundsätzlich sehr robust. Einige Dinge gilt es jedoch zu beachten:

- Kondome nicht nach Ablauf des Verfallsdatums verwenden (aufgedruckt).
- Kondome nur mit Gleitmittel auf Silikon- oder Wasserbasis verwenden (keine Babycreme, Vaseline und ähnliches).
- Kondome so aufbewahren, dass die Verpackung keinen Schaden nehmen kann.
- Nie zwei Kondome übereinanderziehen. Sie rutschen dann eher ab und können sich gegenseitig kaputt scheuern.
- Bei Gruppensex: Für jeden Partner ein neues Kondom verwenden.

Wenn eine Kondompanne auftritt (Kondom reisst, rutscht ab etc.) ist das wie ungeschützter Sex, wenn man nicht unter PrEP ist. In einer solchen Situation ist es wichtig, eine HIV-Notfallbehandlung (PEP) abzuklären (siehe Seite 34).

Und wenn man Mühe hat mit dem Kondom?

Das Kondom ist günstig und praktisch. Manche Männer kostet es jedoch einige Mühe, ein Kondom zu verwenden. Für sie kann die PrEP unter Umständen (siehe Seite 29) eine Alternative sein. Wer bei der Wahl der geeigneten Schutzstrategie unsicher ist, kann sich bei einem Checkpoint beraten lassen.

**Schütz
dich vor HIV!**

Alle Teststellen und wichtige Infos
findest du auf drgay.ch/securion



2.2 Die HIV-Therapie

Unter wirksamer HIV-Therapie sind HIV-positive Menschen nicht mehr ansteckend

Menschen mit HIV, deren HIV-Therapie wirksam ist, geben das Virus sexuell nicht mehr weiter. Die HIV-Therapie ist deshalb heute nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit von HIV-positiven Menschen zentral. Denn das Wissen darum, für andere nicht ansteckend zu sein, ist für Menschen mit HIV von enormer Bedeutung.

Und schliesslich hat die HIV-Therapie auch positive Folgen für die Prävention. Eine erfolgreiche HIV-Therapie ermöglicht es, Anal- und vaginalen Verkehr ohne Kondom zu haben, ohne dass ein HIV-Risiko besteht. Allerdings verhindert die HIV-Therapie nicht, dass man sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anstecken oder diese weitergeben kann.

Wann ist eine HIV-Therapie erfolgreich?

Die Medikamente der HIV-Therapie stoppen die Vermehrung der HI-Viren. Patienten unter erfolgreicher Therapie haben deshalb so wenige Viren im Blut, im Sperma und in der Analschleimhaut (und Vaginalschleimhaut bei Trans*-Männern), dass sie mit den üblichen Verfahren gar nicht mehr nachweisbar sind. Man spricht dann von einer Viruslast unter der Nachweisgrenze (undetectable). Ist diese erreicht, sind Menschen mit HIV nicht mehr ansteckend. Das ist in der Schweiz bei den allermeisten HIV-Patienten der Fall.

Unter folgenden Bedingungen sind HIV-positive Männer nicht ansteckend:

1. Regelmässige Einnahme der HIV-Medikamente (nach ärztlicher Verschreibung).
2. Regelmässige (in der Regel viertel- bis halbjährliche) Bluttests, um die Viruslast zu kontrollieren.

Die Wirkung ist dauerhaft und stabil

Unter den genannten Bedingungen ist der Schutz durch die Therapie stabil. Das heisst, es kommt nicht zu unerwarteten Schwankungen der Viruslast. Auch wenn jemand einmal vergessen hat, die HIV-Medikamente einzunehmen, wird er nicht gleich wieder ansteckend. Bei längeren und häufigeren Aussetzern ist hingegen Vorsicht geboten, und man sollte die Viruslast wieder prüfen, bevor man Sex ohne Kondom hat.

Noch vor wenigen Jahren wurde vermutet, dass andere sexuell übertragbare Infektionen das HIV-Übertragungsrisiko unter erfolgreicher Therapie beeinflussen können. Mittlerweile weiss man, dass das nicht der Fall ist.

HIV-negative Männer sind selber für ihren Schutz verantwortlich

Sex mit einem HIV-positiven Mann unter wirksamer HIV-Therapie ist Safer Sex. In der Schweiz sind die meisten HIV-positiven Menschen unter wirksamer Therapie. Das bedeutet jedoch nicht, dass alle HIV-positiven Männer behandelt sind. Denn viele wissen gar nichts von ihrer HIV-Infektion. Beim Sex mit Männern mit unbekanntem Status sollte man deshalb ein Kondom verwenden oder die PrEP nehmen.

2.3 Die PrEP

HIV-Medikamente schützen HIV-negative Personen vor einer Infektion

Die PrEP ist eine neuere Schutzmöglichkeit vor HIV. PrEP steht für Prä-Expositions-Prophylaxe: Als HIV-negativer Mann nimmt man vorsorglich Medikamente ein, die gegen eine HIV-Infektion schützen. Es ist eine eher aufwendige und teure Schutzstrategie, die ärztliche Beratung und medizinische Tests erfordert. Doch die PrEP kann für Männer mit einem hohen HIV-Infektionsrisiko eine sehr effektive Lösung sein. Vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen hingegen schützt die PrEP nicht.

Bisher gibt es nur zwei Wirkstoffe, die in Kombination nachweislich eine HIV-Infektion verhindern: Tenofovir und Emtricitabin. Sie werden beide auch für die HIV-Therapie verwendet und für diesen Zweck von den Krankenkassen vergütet. Für die PrEP hingegen sind sie zwar ebenfalls erhältlich, werden aber nicht vergütet, weil sie für diese Anwendung nicht registriert sind. Das heisst, die Kosten für die PrEP trägt man in der Schweiz selbst.

**I'm on PrEP!
Ich schütze mich,
wie ich will.**

Was du über die moderne
Schutzalternative wissen musst.
myprep.ch



Keine PrEP ohne ärztliche Begleitung

Wer denkt, eine PrEP könnte für ihn in Frage kommen, wendet sich an einen HIV-Spezialisten, z. B. in einem Checkpoint oder in einem Universitätsspital. Zum richtigen Einsatz von PrEP hat die Eidgenössische Kommission für sexuelle Gesundheit (EKSG) Richtlinien veröffentlicht, denn eine PrEP benötigt ärztliche Begleitung. Dazu gehört ein HIV-Test, um zu klären, ob nicht bereits eine HIV-Infektion vorliegt. In diesem Falle wäre die Einnahme von Tenofovir und Emtricitabin alleine nicht ratsam: Die Viren könnten sich weiter vermehren und die Wirkstoffe könnten nicht mehr für eine HIV-Therapie eingesetzt werden. Ebenfalls klärt der Arzt ab, ob man anfällig für bestimmte Nebenwirkungen ist, und überprüft später den HIV-Status und die Verträglichkeit der PrEP.

Unabhängig davon, ob man die Medikamente online, in der Apotheke oder beim Arzt kauft, muss die PrEP ärztlich abgeklärt und begleitet werden.

Es gibt zwei Arten der PrEP, die sich für unterschiedliche Bedürfnisse eignen.

Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieser Broschüre (November 2018) gibt es zwei Möglichkeiten der PrEP, die sich als wirksam erwiesen haben:

1. Dauerhafte PrEP

Dieses Modell eignet sich, wenn man über längere Zeit den Schutz durch die PrEP aufrechterhalten will, weil man regelmässig Sex mit Männern hat, deren HIV-Status man nicht kennt. Das kann über ein Jahr, aber auch über drei Wochen sein, etwa, wenn man in die Ferien geht (man spricht dann von «Holiday PrEP»).

Die dauerhafte PrEP beginnt man sieben Tage vor einem sexuellen Kontakt, bei dem sie schützen soll, und nimmt täglich eine Pille mit Tenofovir und Emtricitabin. Während der ganzen Dauer der PrEP nimmt man dann weiterhin täglich eine Pille. Die PrEP beenden kann man wiederum sieben Tage, nachdem man den letzten sexuellen Kontakt hatte, bei dem sie schützen sollte. Wichtig ist, dass man sich während der sieben Tage vor und nach dem sexuellen Kontakt mit einem Kondom schützt.

2. PrEP on demand

Die PrEP on demand (PrEP auf Nachfrage) eignet sich dann, wenn man sich für eine ganz bestimmte Gelegenheit schützen will, aber nicht regelmässig Sex mit Männern hat, deren HIV-Status man nicht kennt.

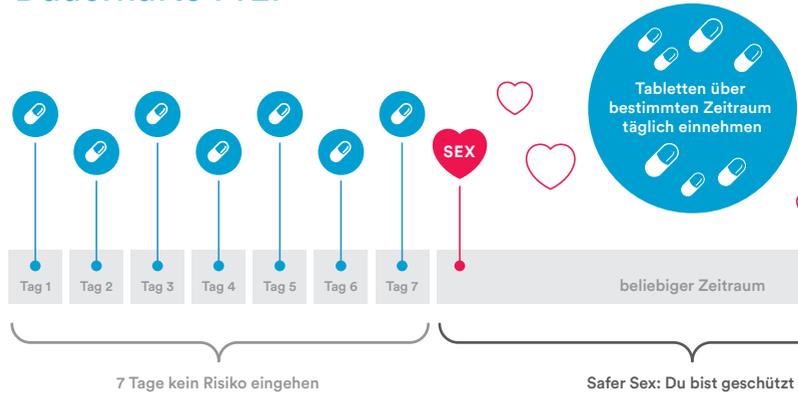
Die PrEP on demand beginnt man mit zwei Pillen, 24 bis 2 Stunden vor einem sexuellen Kontakt, bei dem sie schützen soll. Während der ganzen Dauer der PrEP (in der Regel wenige Tage oder sogar nur einer) nimmt man dann weiterhin täglich eine Pille. Die PrEP beenden kann man zwei Tage nach dem letzten Kontakt, für den sie wirken sollte. Bei der PrEP on demand ist es – im Unterschied zur dauerhaften PrEP – sehr wichtig, die Pille jeden Tag genau zur gleichen Zeit (+/- 2 Stunden) einzunehmen. Nur so ist garantiert, dass die richtige Menge an Wirkstoffen im Blut ist. Wird die PrEP unterbrochen, bieten Kondome den nötigen Schutz. Die PrEP on demand gilt nicht für vaginalverkehr (Trans*-Männer).

Ob dauerhafte PrEP oder PrEP on demand

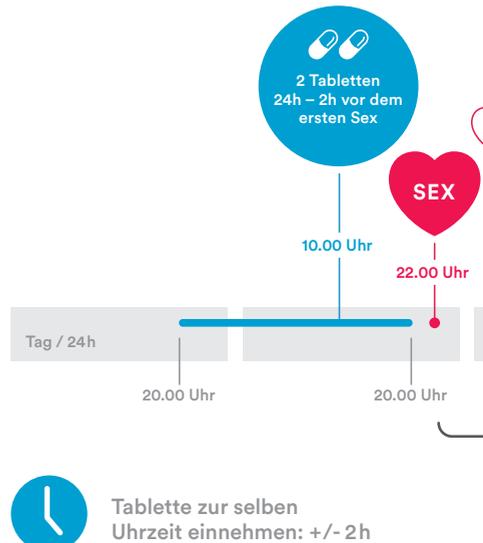
Bei beiden Arten hängt der Erfolg der PrEP davon ab, dass man sie wie ärztlich verschrieben einnimmt. Wird sie richtig angewendet, erreicht sie eine gleich hohe Schutzwirkung gegen HIV wie Kondome.

Da auf dem Gebiet der HIV-Medizin sehr viel geforscht wird, ist es gut möglich, dass in den kommenden Jahren weitere Wirkstoffe für die PrEP zugelassen werden und weitere Arten der PrEP hinzukommen.

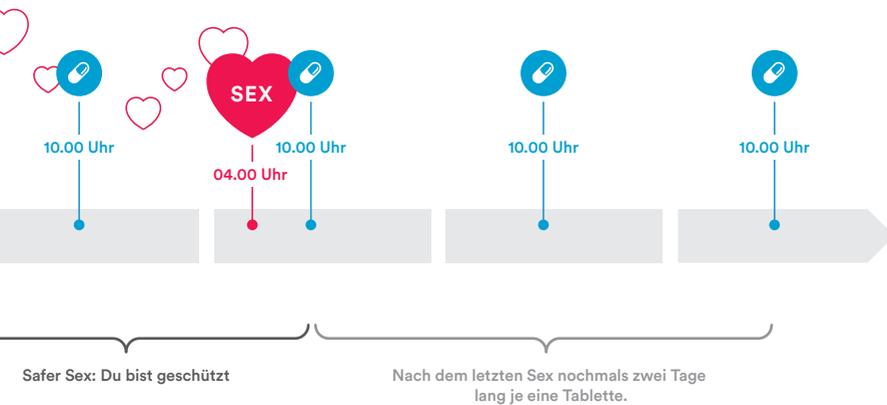
Dauerhafte PrEP



PrEP on demand



Teil 2: HIV vermeiden, mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen richtig umgehen



2.4 Die PEP

Im Notfall kann die PEP eine HIV-Infektion verhindern

Die PEP (Post-Expositions-Prophylaxe) ist keine Schutzstrategie, sondern eine Notfallbehandlung. Dank dieser medikamentösen Therapie hat man gute Chancen, eine HIV-Infektion noch zu verhindern, sogar wenn das Virus beim ungeschützten Sex bereits übertragen wurde. Doch dazu muss man die PEP innerhalb von wenigen Stunden nach einem solchen Ereignis beginnen. Je früher, desto besser.

Ob eine PEP sinnvoll ist, hängt vom eingegangenen Risiko ab:

- Zu empfehlen ist eine PEP nach ungeschütztem Analsex (resp. Vaginalsex mit Trans*-Mann), ohne Kondom und ohne PrEP, mit einem Mann, dessen HIV-Status man nicht kennt.
- Zu empfehlen ist eine PEP nach ungeschütztem Analsex (resp. Vaginalsex mit Trans*-Mann) mit einem HIV-positiven Mann, der keine HIV-Therapie nimmt.

Jede Minute zählt

Sollte eine PEP notwendig sein, ist der Zeitfaktor entscheidend. Denn bereits 6–8 Stunden nach einer Übertragung beginnen die Chancen zu sinken, dass man eine HIV-Infektion vermeiden kann. Spätestens nach 48 Stunden macht eine PEP keinen Sinn mehr.

Aus diesem Grund ist die PEP ein Notfall, und es ist absolut zentral, sich sofort an eine PEP-Notfallstelle zu wenden (Adressen und Telefonnummern unter www.drgay.ch → Test- und Beratungsstellen → PEP). In Ländern, in denen es keine PEP-Notfallstellen gibt, wendet man sich am besten an den allgemeinen medizinischen Notfalldienst. Generell gilt: Wartet man erst auf einen Arzttermin und dann noch auf die Überweisung an einen Spezialisten, ist es sicher zu spät.

Die PEP kann nur durch einen Arzt verschrieben werden. Hält er sie für notwendig, werden (in der Schweiz) die Kosten für Abklärung und Therapie von der Krankenkasse übernommen. Abhängig vom gewählten Franchise-Modell entfällt allerdings dennoch ein beträchtlicher Betrag auf den Patienten selbst (maximal CHF 2500, mindestens CHF 300).

Die Wirkung der PEP hängt davon ab, dass man sie konse- quent durchzieht

Die PEP ist im Prinzip eine normale HIV-Therapie, die man jedoch nur vier Wochen lang einnimmt. Damit die PEP funktioniert, ist es wichtig, die HIV-Medikamente so einzunehmen, wie sie der Arzt verschrieben hat.

Während der PEP misst der Arzt verschiedene Blutwerte, um auf mögliche Nebenwirkungen reagieren zu können. Zudem gehört ein HIV-Test am Anfang der PEP sowie sechs Wochen nach der Risikosituation dazu. Erst dann lässt sich mit Sicherheit sagen, ob man HIV-negativ geblieben ist.

2.5 Testen auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen

Wer seinen Status kennt, ist klar im Vorteil

Sowohl bei HIV wie bei anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist es wichtig, sie frühzeitig zu erkennen. Bei HIV kann man mit der HIV-Therapie das Fortschreiten der Infektion dauerhaft verhindern. Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen kann man heilen. Mit dem Test und allenfalls einer anschliessenden Behandlung erhält man zudem nicht nur die eigene Gesundheit, sondern verhindert auch, dass sich Infektionen weiterverbreiten.

Der Test ist wichtig – er schützt aber nicht

Doch der Test ist natürlich keine Schutzstrategie. Zuerst ungeschützten Sex haben und sich anschliessend testen verhindert keine Infektionen. Regelmässige Tests auf die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen dienen vielmehr dazu, abzuklären, ob man sich trotz gutem Schutz mit einem Erreger angesteckt hat.

Die Aids-Hilfe Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit empfehlen deshalb, sich regelmässig

auf HIV, Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien zu testen. Wer ausserhalb einer monogamen Beziehung sexuell aktiv ist, sollte dies sicher einmal jährlich tun. Wer mehr als zehn Sexualpartner pro Jahr hat, mindestens zweimal jährlich. Zudem wird empfohlen, sich gegen Hepatitis A und B impfen zu lassen. Wer nicht weiss, ob er bereits wirksam geimpft wurde, kann seinen Impfschutz mit einem Test überprüfen lassen.

Noch wichtiger als Routinetests sind aber gezielte Tests auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen, wenn man eine neue Partnerschaft eingeht, ungeschützten Analverkehr hatte (ohne Kondom und ohne PrEP) oder bei sich Symptome feststellt (die häufigsten Symptome sind auf Seite 47 beschrieben).

Die HIV-Selbsttests, die zu Hause gemacht werden können, gehören zur 3. Generation der HIV-Schnelltests und ermöglichen, eine HIV-Infektion zwölf Wochen nach einer Risikosituation auszuschliessen. Diese Tests stellen keine Schutzstrategie dar. Sie weisen kürzlich erfolgte Infektionen nicht zuverlässig nach. In diesem Sinne ist nicht zu empfehlen, diese Selbsttests einzusetzen, um «Serosorting» zu betreiben, d. h. um sich unter

Sexualpartnern zu testen und aufgrund der Ergebnisse zu entscheiden, ob der Verzicht auf ein Kondom möglich ist. Du oder deine Sexualpartner könnten sich in der Phase der HIV-Primoinfektion befinden und damit hoch ansteckend sein, obwohl der Test negativ ausfallen würde.

Test- und Beratungsstellen verfügen über HIV-Tests der 4. Generation, die sensitiver sind und eine HIV-Infektion sechs Wochen nach einer Risikosituation ausschliessen können.

Ein umfassender Check testet überall da, wo Infektionen häufig sind

Schwule Männer infizieren sich häufig im Hals oder im Anus mit sexuell übertragbaren Infektionen. Das hängt mit den unter ihnen verbreiteten sexuellen Praktiken zusammen. Bei Gonorrhö- und Chlamydientests ist es deshalb wichtig, dass Abstriche an Anus, Rachen und Harnröhre (resp. Vagina bei Trans*-Männern) gemacht werden. Wenn der Arzt nur einen Abstrich der Harnröhre macht, kann und soll man ihn dazu auffordern, auch die zwei anderen Abstriche zu machen.

Es ist wichtig, seine Sexualpartner über Infektionen zu informieren

Hat man eine sexuell übertragbare Infektion, ist es sinnvoll, seine Sexualpartner darüber zu informieren. Vielleicht sind diese ebenfalls infiziert. Informiert man sie, können sie sich auch testen lassen und falls nötig rechtzeitig in Behandlung begeben. Das ist für die Gesundheit der Sexualpartner wichtig, und es verhindert zudem, dass Infektionen innerhalb einer sexuellen Beziehung hin- und hergegeben werden (Ping-Pong-Effekt) oder sich auf weitere Personen übertragen.

Besonders bei HIV kann die Partnerinformation aber heikel sein. Man möchte anderen vielleicht nicht mitteilen, dass man infiziert ist. Dann kann zum Beispiel die Partnerinformation etwa durch den Arzt eines Checkpoints auch anonym gemacht werden. Die Information von Partnern über ein bestehendes HIV-Risiko ist auf diese Weise zu empfehlen. Sie ist aber freiwillig und jeder entscheidet selbst darüber.

2.6 Das Wichtigste auf einen Blick



Schutz vor HIV

HIV wird nicht übertragen:

- wenn du ein Kondom verwendest;
- wenn du die PrEP nimmst;
- wenn du Sex (ohne Kondom oder PrEP) mit einem HIV-positiven Mann hast, der unter wirksamer HIV-Therapie ist;
- wenn du Sex mit einem HIV-negativen Mann hast.

Nach einer HIV-Hochrisikosituation (Penetration ohne Kondom bzw. mit gerissenem Kondom und ohne PrEP mit einem Sexualpartner, dessen HIV-Status unbekannt ist) muss man möglichst rasch, auf jeden Fall innerhalb von 48 Stunden, auf eine PEP zurückgreifen (Notfallbehandlung).



Umgang mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen

Folgen von anderen sexuell übertragbaren Infektionen kannst du vermeiden,

1. indem du dich gegen jene Infektionen impfst, bei denen dies möglich ist (Hepatitis A und B, HPV);
2. indem du das Übertragungsrisiko mit Kondomen (und Handschuhen beim Fisten) senkst;
3. indem du dich testen und behandeln lässt:
 - regelmässig, wenn du verschiedene Sexualpartner hast;
 - bei Anzeichen einer sexuell übertragbaren Infektion;
 - am Beginn einer monogamen Beziehung, wenn ihr ohne Schutzmassnahmen Sex haben wollt.





Richtig testen

HIV

Der HIV-Test wird mit Blut durchgeführt. Er erkennt eine HIV-Infektion unabhängig davon, auf welchem Weg diese übertragen wurde.

Andere sexuell übertragbare Infektionen

Auch bei den meisten anderen Infektionen gibt es Tests. Je nach Infektion, auf die getestet werden soll, wird er mit Blut oder mit einem Abstrich durchgeführt.

Bei Gonorrhö- und Chlamydientests ist es wichtig, dass drei Abstriche gemacht und untersucht werden: an Anus, Rachen und Harnröhre (resp. Vagina bei Trans*-Männern).

Partnerinformation

Wer bei einem Test feststellt, dass er eine sexuell übertragbare Infektion hat, sollte seine Sexualpartner darüber informieren.



Der Urgent Action Plan: Du bist ein Teil der Lösung.

Als schwuler Mann hast du ein erhöhtes Risiko für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen, weil sie in der schwulen Community besonders stark verbreitet sind.

Doch das können wir ändern – mit deiner Hilfe: Unterstütze den Aktionsplan des Bundesamtes für Gesundheit und der Aids-Hilfe Schweiz und setze ein gesundes Zeichen für dich und für alle schwulen Männer.

3.1 Für eine bessere sexuelle Gesundheit von schwulen Männern

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen sind unter schwulen Männern besonders verbreitet

Geschätzte 85 000 Männer, die Sex mit Männern haben, leben in der Schweiz. Auf sie entfielen 2016 rund 250 HIV-Diagnosen. Das sind gleich viele wie für die restlichen vier bis fünf Millionen sexuell aktiven Menschen insgesamt. Männer, die Sex mit Männern (MSM) haben, sind deshalb sehr viel stärker von HIV betroffen als die Gesamtbevölkerung.

Nicht nur bei HIV, sondern auch bei anderen sexuell übertragbaren Infektionen wie Syphilis und Gonorrhö sind die Zahlen unter schwulen Männern hoch – und nahmen in den letzten Jahren sogar zu.

Zwar schützen sich die meisten schwulen Männer beim Sex überdurchschnittlich gut, wie regelmässige Erhebungen zeigen. Dennoch breiten sich Infektionen bei ihnen aus biologischen und epidemiologischen Gründen schneller aus:

1. Analverkehr birgt das grösste Risiko der Übertragung von HIV. Der Grund ist die anatomische Beschaffenheit der Darmschleimhaut.
2. Viele schwule Männer haben parallele Sexbeziehungen. In diesen Netzwerken wird häufig unsicherer Sex praktiziert.
3. Das HI-Virus wird meist von Personen weitergegeben, die von ihrer Infektion noch gar nichts wissen. Man vermutet, dass bei schwulen Männern jede zweite Übertragung in der hoch ansteckenden, mehrmonatigen Anfangsphase der Infektion (Primoinfektionsphase) erfolgt.

Das Bundesamt für Gesundheit und seine Partner fokussieren auf die Arbeit für und mit schwulen Männern

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen sind für schwule Männer nicht nur ein individuelles Risiko. Vielmehr sind sie wegen der hohen Fallzahlen und der starken epidemiologischen Dynamik ein Gesundheitsanliegen der gesamten schwulen Community.

Aus diesem Grund räumt das Bundesamt für Gesundheit der Präventionsarbeit bei Männern, die Sex mit Männern haben, sehr hohe Priorität ein. Es hat zusammen mit der Aids-Hilfe Schweiz und den schwulen Gesundheitszentren Checkpoint einen Aktionsplan lanciert, um die Verbreitung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen bei schwulen Männern einzudämmen.

Der sogenannte Urgent Action Plan will an den entscheidenden Punkten die epidemiologische Dynamik durchbrechen: HIV-Übertragungen sollen während der hoch ansteckenden Primoinfektionsphase verhindert werden. Falls es zu einer Übertragung kommt, soll diese rasch erkannt und behandelt werden.

Viele Männer beteiligen sich am Urgent Action Plan – und stehen damit für die Gesundheit aller ein

Ein zentrales Element des Urgent Action Plan sind jährlich stattfindende gemeinsame Aktionsmonate. In diesen werden alle schwulen Männer aufgerufen, sich einen Monat lang besonders gut zu schützen. Damit verhindern sie Neuinfektionen in der gesamten Community. Im Folgemonat bieten die Checkpoints und andere Test- und Beratungsstellen jeweils

vergünstigte Tests an, denn bei HIV sind diese erst wirklich aussagekräftig, wenn eine bestimmte Zeitspanne zwischen dem letzten Risikokontakt und dem Test liegt. Diagnostizierte Infektionen werden behandelt, die Betroffenen sind nicht mehr infektiös und für alle sinkt das Risiko, sich mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion anzustecken.

Es hat sich gezeigt, dass sich jeweils viele Männer an diesen Aktionen beteiligen. Sie setzen sich so für ihre eigene Gesundheit ein, aber auch für die der gesamten schwulen Community. Allen, die mitmachen, sei an dieser Stelle gedankt: Den Teilnehmenden ebenso wie den Helfern und den Gay-Betrieben, die viel Energie darauf verwenden, damit die gemeinsamen Aktionsmonate möglichst viele Männer erreichen.



Wir bestärken und erneuern unser Engagement

Der Urgent Action Plan hat sich bewährt. Allerdings konnte er die Dynamik der HIV-Epidemie noch nicht entscheidend durchbrechen, wie die jährlichen Analysen der neuen Diagnosen zeigen. Doch mit der zunehmenden Unterstützung des Urgent Action Plan bewegt sich die schwule Community in eine vielversprechende Richtung.

Deshalb stärken das Bundesamt für Gesundheit, die Aids-Hilfe Schweiz und die Checkpoints die Kernelemente des Urgent Action Plan und vertiefen das Engagement mit der Community. Das Bundesamt für Gesundheit will weiterhin transparent über aktuelle Entwicklungen rund um HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen informieren, damit alle schwulen Männer über die Grundlagen verfügen, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Dazu gehört auch das Wissen, dass es sicher ist, ohne Kondom mit einem HIV-positiven Mann Sex zu haben, der eine erfolgreiche HIV-Therapie macht. Hingegen ist es riskant, mit einem Mann ungeschützten Sex (ohne Kondom oder PrEP) zu haben, der seinen HIV-Status nicht kennt. Wenn diese Tatsachen in der gesamten Community bekannt werden, kommt die Prävention einen grossen Schritt voran.

Der Urgent Action Plan wird um wichtige Aspekte ergänzt

Mittlerweile ist klar belegt, dass die individuellen Risiken für HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen eng mit anderen Gesundheitsaspekten verknüpft sind. Bei schwulen Männern spielen besonders die psychische Gesundheit und der Genussmittelkonsum zentrale Rollen. Sie können das Schutzverhalten direkt bei einem sexuellen Kontakt beeinflussen, ebenso wie die Bereitschaft, sich vorgängig um seinen Schutz zu kümmern und sich bei Bedarf zu testen.

Das Bundesamt für Gesundheit, die Aids-Hilfe Schweiz und die Checkpoints erweitern deshalb den Urgent Action Plan, indem sie die psychische Gesundheit und den Genussmittelkonsum neu als wichtige Elemente berücksichtigen. Diese stehen zwar nicht im Zentrum der Bemühungen, doch sollen schwule Männer in diesen Bereichen sensibilisiert werden. Zudem sollen Gesundheitsdienstleister und Präventionsorganisationen ihre Angebote ausbauen.

3.2 Die zentralen Aktionsfelder des Urgent Action Plan

Aktionsfeld 1

HIV-Übertragungen in der Primoinfektionsphase verhindern und so die allgemeine Viruslast in der schwulen Community senken

Während alljährlich wiederkehrenden Aktionsmonaten schützen sich möglichst viele schwule Männer besonders konsequent bis zum HIV-Test im Folgemonat (Securion-Kampagne, siehe www.drgay.ch/securion). Damit werden Infektionen während der hoch ansteckenden Primoinfektionsphase entdeckt und die HIV-Infektionsketten unter schwulen Männern durchbrochen. Dadurch, dass frisch diagnostizierte Männer schnell eine HIV-Therapie erhalten, sinkt die Viruslast in der gesamten Community.

Aktionsfeld 2

Zeitspanne zwischen Infektion und Diagnose verkleinern

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen werden innerhalb von maximal sechs Monaten nach einer Übertragung diagnostiziert. Zu diesem Zweck führen die Aids-Hilfe Schweiz, die Checkpoints und weitere Teststellen halbjährliche Kampagnen mit vergünstigten Tests durch (Starman-Kampagne, siehe www.drgay.ch/starman).

Zudem lassen sich HIV-positive schwule Männer einmal jährlich auf Hepatitis C testen. Vorzugsweise geschieht dies im Rahmen eines Beratungsgesprächs in einem spezialisierten Gesundheitszentrum (Checkpoint) oder Universitätsspital.

Eine möglichst frühe Diagnose nach der Ansteckung ist wichtig, da HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen nach einer Diagnose deutlich seltener weitergegeben werden.

Aktionsfeld 3

Keine Übertragungen nach der Diagnose

Wer mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion diagnostiziert wird, erhält rasch eine Behandlung. Bei HIV ist das Ziel, die Viruslast unter die Nachweisgrenze zu senken (undetectable). Ist dies erreicht, sind Menschen mit HIV nicht mehr ansteckend (www.drgay.ch/undetectable). Bei anderen sexuell übertragbaren Infektionen ist das Ziel die vollständige Heilung.

Unterstützungsaufgabe 1: Psychische Gesundheit von schwulen Männern verbessern

Schwule Männer haben aufgrund von Minderheitenstress vermehrt psychische Probleme, unter anderem Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, internalisierte Homonegativität und Depressionen. Diese können sich auch auf die sexuelle Gesundheit auswirken, indem sie etwa zu Erektionsstörungen oder Libidoverlust führen. Deshalb werden sowohl schwule Männer wie Fachleute der psychischen Gesundheit auf die besonderen psychologischen Herausforderungen sensibilisiert, die Schwulsein mit sich bringen kann. Auf gesellschaftlicher Ebene werden

die dahinter liegenden Ursachen angegangen. Auf individueller Ebene sollen schwule Männer bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen, z. B. im Checkpoint.

Unterstützungsaufgabe 2: Übertragung von HIV und Hepatitis bei Chemsex verhindern

Um sich bei Chemsex (siehe Seite 22) vor einer HIV- oder Hepatitis-Übertragung zu schützen, sind sehr spezifische Massnahmen erforderlich. Wer Chemsex macht, sollte sich in einem schwulen Gesundheitszentrum Checkpoint oder in einem Universitätsspital zu PrEP beraten lassen (siehe Seite 29). Eine Hepatitis-C-Übertragung wird verhindert, wenn man sich an die Regeln des Safer Use (siehe unter www.infodrog.ch und www.saferparty.ch) hält. Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen. Schwule Männer werden für die Risiken und Schutzmöglichkeiten beim Chemsex sensibilisiert. Ein Beratungsangebot an den Checkpoints wird aufgebaut.

Mehr Informationen: Symptome, Infektionen, die wichtigsten Links

Wissen ist eines der stärksten Mittel gegen Geschlechtskrankheiten. Im Folgenden findest du die wichtigsten Infos zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

I Symptome von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen

Häufige Symptome während der ersten Phase einer HIV-Infektion

(wenige Tage bis einige Wochen nach der HIV-Übertragung)

Die Symptome können einzeln oder in Kombination auftreten. Sie klingen häufig nach drei bis zehn Tagen wieder ab, dauern manchmal auch länger. Oft bemerkt man die Symptome gar nicht.

Häufig:

- Fieber
- Nachtschweiß
- Stark geschwollene Lymphknoten (nicht nur im Halsbereich)
- Hautausschlag

Seltener:

- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Durchfall, Übelkeit und Erbrechen
- Schleimhautdefekte im Mund, am Penis oder am Anus

Keine Anzeichen einer HIV-Infektion sind hingegen Husten und Schnupfen.

Häufige Symptome von sexuell übertragbaren Infektionen

Sexuell übertragbare Infektionen können lange Zeit ohne Symptome verlaufen. Wenn jedoch Symptome auftreten, sind sie bei vielen sexuell übertragbaren Infektionen ähnlich. Am häufigsten sind die folgenden:

- Brennender Schmerz beim Wasserlösen;
- Ausfluss aus dem Penis oder dem After, abnormaler und ungewöhnlicher Ausfluss aus der Scheide;
- Juckreiz, Schmerzen, Hautveränderungen auf der Eichel/dem Penis, am After oder am Scheideneingang (Rötungen, Pusteln, Knötchen, Blasen, Warzen, Geschwüre);
- Veränderungen wie wunde Stellen im Mund, im Hals oder am Darmausgang nach Oral- oder Analverkehr;
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterbauch, eventuell auch während des Geschlechtsverkehrs;
- Entzündung der Lymphknoten in der Leiste.

II Die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen

HIV – Human Immunodeficiency Virus

Übertragen wird das HI-Virus durch Geschlechtsverkehr sowie Spritzen- und Nadeltausch bei Drogenkonsum. Kurz nach der Infektion vermehrt sich das Virus sehr stark. Oft treten dabei milde, grippeähnliche Symptome auf, die in der Regel nach 1–2 Wochen wieder verschwinden. Durch die Abwehrreaktion werden Antikörper gegen das HI-Virus gebildet, die frühestens 2, spätestens 6 Wochen nach der Risikosituation mit HIV-Tests der vierten Generation im Blut nachgewiesen werden können.

Es folgt eine symptomfreie Latenzphase, die Monate oder Jahre dauern kann, in der sich aber das Virus im Körper weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann treten unspezifische Krankheitssymptome wie Schnupfen, Fieber, Husten etc. auf, bis schliesslich im letzten Stadium aufgrund der Immunschwäche die Krankheit Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrome, auf Deutsch «Erworbenes Immunschwäche-syndrom») mit lebensbedrohlichen Infektionen und Tumoren ausbricht.

Heute kann man mit der HIV-Therapie die Vermehrung der HI-Viren hemmen. Obwohl die Infektion zwar nicht heilbar ist, erholt sich so das Immunsystem und man kann ein weitgehend normales und gesundes Leben führen. Je früher man nach einer Ansteckung mit einer Therapie beginnt, desto mehr profitiert man von der Therapie. Doch auch wenn die HIV-Infektion erst im Stadium von Aids entdeckt wird, bestehen heute dank medizinischer Therapien reelle Chancen, dass sich die Immunschwäche zurückbildet oder dass sich ihr Fortschreiten um Jahre hinauszögern lässt.

HPV – Humanes Papillomavirus

HPV gehört weltweit zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Die Übertragung erfolgt meist beim Sex, ist aber auch bei intensivem Körperkontakt oder als Schmierinfektion möglich. Verletzungen bei der Intimirasur oder bei Piercings erleichtern die Ansteckung zusätzlich.

Einige Typen des Papillomavirus können verschiedene Krebserkrankungen auslösen. Besonders häufig ist Gebärmutterhalskrebs bei Frauen und Trans*-Männern. Analkrebs oder Krebs im Rachen

können – wenn auch seltener – die Folge einer HPV-Infektion sein.

Häufiger aber verursachen bestimmte Typen des Papillomavirus (HPV) Feigwarzen. Diese spitzigen Warzen treten bevorzugt am Übergang von Haut zu Schleimhaut auf: im Analbereich, an der Vorhaut des Penis (im Vaginalbereich und auf der Vulva bei Trans*-Männern), seltener im Mund. Sie schmerzen nicht, können aber jucken.

Behandelt werden Feigwarzen mit Salben, Laser, Wegschneiden oder Vereisen. Auch nach erfolgreicher Therapie treten häufig Rückfälle auf. Daher sind Nachkontrollen über längere Zeiträume erforderlich.

Syphilis

Syphilis ist eine chronisch verlaufende, sexuell übertragene Infektion, die durch das Bakterium *Treponema pallidum* ausgelöst wird. Die Syphilis verläuft in drei Stadien: Im ersten Stadium treten am Infektionsort (Penis, Scheide, Lippe, Mund, Rachen, Anus (After), Enddarm) nicht schmerzende Geschwüre auf, die sich nach ein paar Wochen spontan zurückbilden. Je nach Lokalisationsort bleiben diese unbemerkt. Im zweiten Stadium kommt es wiederholt zu Ausschlägen an der ganzen Haut, an den Handflächen und an den Fußsohlen, an den Geschlechtsorganen und im Mund. Auch diese Ausschläge klingen immer wieder spontan ab. Im dritten Stadium treten, oft erst nach

Jahren, schwerwiegende Schädigungen an inneren Organen und auch im Hirn und im Nervensystem auf.

Ansteckend sind vor allem die Hautveränderungen des ersten Stadiums, auch die nicht sichtbaren in After oder Mund, sowie die nässenden Veränderungen des zweiten Stadiums an den Geschlechtsorganen und am Anus. Deshalb finden viele Infektionen nicht nur durch Analverkehr ohne Kondom, sondern auch durch Oralverkehr, Rimming (Arschlecken) und Küssen statt. Syphilis kann immer noch durch Penicillin-Injektionen in den ersten beiden Stadien geheilt werden. Über 80 % der mit Syphilis Infizierten sind Männer, davon führen über 60 % ihre Infektion auf einen homosexuellen Kontakt zurück.

Gonorrhö

Gonorrhö, umgangssprachlich auch als Tripper bezeichnet, ist weltweit eine der häufigsten sexuell übertragenen Infektionen. Sie wird durch das Bakterium *Neisseria gonorrhoeae* verursacht. Symptome können schon ab dem zweiten Tag nach der Infektion auftreten. Die Symptome sind abhängig vom Infektionsort: Brennen beim Urinieren und eitriger Ausfluss bei Infektion der Harnröhre, Brennen und manchmal eitriger Ausfluss. Bei Infektionen der Vagina, des Enddarms oder des Rachens treten aber meist keine Symptome auf.

Infizierte Stellen enthalten Tripperbakterien, die durch ungeschützten Vaginal-/ Analverkehr, ungeschützten Oralverkehr, Rimming (Arschlecken) sowie per Schmierinfektion übertragen werden. Als Folge kann Tripper Entzündungen der Prostata und der Nebenhoden, noch seltener auch Entzündungen von Gelenken und inneren Organen und bei Trans*-Männern der Eileiter verursachen.

Viele Stämme des Tripperbakteriums sind gegen verschiedene Antibiotika resistent. Deshalb ist es ratsam, für die Behandlung eines Trippers zu einem Facharzt oder einer Fachärztin zu gehen.

Chlamydien

Chlamydien-Infektionen sind ebenfalls sehr häufig und werden durch das Bakterium Chlamydia trachomatis verursacht. Die Übertragungswege sind ähnlich wie bei der Gonorrhö. Symptome sind meist weniger ausgeprägt und werden deshalb oft gar nicht bemerkt. Der grösste Teil der Männer mit einer Chlamydien-Infektion hat nur geringfügige oder gar keine Beschwerden.

Eine Behandlung ist mit Antibiotika möglich.

LGV – Lymphogranuloma Venereum

LGV wird durch eine spezielle Form des Bakteriums Chlamydia trachomatis (wissenschaftlich bezeichnet als L1, L2 und L3) ausgelöst. Es entstehen eitrige, oft vernarbende schwere Entzündungen am Infektionsort (Penis, Enddarm) sowie eitrige Abszesse an den dazugehörigen Lymphknoten. LGV war bis vor kurzem sehr selten, taucht jedoch in den letzten Jahren in den europäischen Grossstädten vor allem unter HIV-infizierten Männern, die Sex mit Männern haben, immer häufiger auf.

Auch diese Form der Chlamydien-Erkrankung kann durch Antibiotika zum Schlucken vollständig geheilt werden, sofern noch keine Vernarbungen aufgetreten sind.

Hepatitis A und B

Hepatitis B ist eine infektiöse Leberentzündung, die durch das Hepatitis-B-Virus ausgelöst wird. Übertragen wird das Virus durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten (insbesondere Blut und Genitalsekrete) infizierter Personen, und zwar beim gemeinsamen Gebrauch von Injektionsspritzen und beim Geschlechtsverkehr (genital, anal, oral), aber auch bei kleinsten Verletzungen der Haut oder über die Schleimhaut.

Beim klassischen Bild der akuten Hepatitis-B-Infektion zeigen sich 45 bis 180 Tage nach der Infektion unspezifische Allgemeinsymptome wie Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, bisweilen auch Gelenkschmerzen, Fieber und ein Hautausschlag. Nicht immer kommt es zu einer Gelbsucht. Bei ca. einem Drittel der Erkrankten verläuft die Krankheit ohne Symptome, meist heilt eine akute Hepatitis B vollständig aus. Bei ca. 5–10% der Personen, die sich als Erwachsene angesteckt haben, entwickelt sich eine chronische Hepatitis B. Diese kann zu einer Leberzirrhose oder zu Leberkrebs führen.

Eine chronische Infektion kann nur schlecht therapiert und nicht durch Medikamente geheilt werden. Daher wird allen sexuell aktiven Personen eine Impfung gegen Hepatitis B empfohlen. Schwule Männer sollten sich zusätzlich auch gegen Hepatitis A impfen lassen. Denn Hepatitis A wird fäkal-oral übertragen, das heisst Erreger gelangen durch die direkte oder indirekte Einnahme von Fäkalien in den Organismus. Bei Analverkehr besteht das Risiko, dass Erreger durch Schmierinfektionen zum Beispiel über die Hände übertragen werden.

Hepatitis C

Hepatitis C ist eine infektiöse Leberentzündung, die durch das Hepatitis-C-Virus ausgelöst wird. Das Virus wird in erster Linie durch Blut einer infizierten Person übertragen. Sexuelle Übertragungen sind relativ selten und kommen nur bei HIV-positiven MSM gehäuft vor. Übertragungen durch blutkontaminierte Penis, Kondome, Fäuste, Handschuhe, Dildos etc. sind möglich.

Der klinische Verlauf einer akuten Hepatitis-C-Infektion ist sehr unterschiedlich. Meist verläuft die Infektion ohne Symptome. Bei anderen Betroffenen zeigen sich 6–9 Wochen (bis 6 Monate) nach der Infektion Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und manchmal Gelenkschmerzen, Fieber sowie ein Hautausschlag. Bei 5–10% der Infizierten kommt es zu einer Gelbsucht mit Gelbfärbung der Haut, Schleimhaut und Augen, dunklem Urin und hellem Stuhl. Bei 20–30% der Erkrankten heilt eine akute Hepatitis C vollständig aus. Bei zirka 70–80% entwickelt sich jedoch eine chronische Infektion mit dem Risiko, eine Leberzirrhose oder einen Leberkrebs zu entwickeln. Hepatitis C kann seit wenigen Jahren gut behandelt werden. Eine Impfung gegen das Virus gibt es nicht.

III Adressen für Information, Beratung, Test und Behandlung

Informationen online:

www.mycheckpoint.ch

Die Website der Checkpoints, der Gesundheitszentren für schwule Männer, gibt einen Überblick über deren Angebote, die von HIV-/STI-Tests und Behandlung bis hin zu Psychotherapie und psychosozialen Beratungen reichen.

www.drgay.ch

Die Website bietet viele Informationen rund um schwule Gesundheitsthemen. Man kann auf der Website alle Frage zu schwulem Sex stellen; sie werden von Fachleuten beantwortet. Hinter der Website steht die Aids-Hilfe Schweiz.

www.myprep.ch

Alles zur PrEP. Die Website wird gemeinsam von mehreren schweizerischen Organisationen betrieben, die im HIV-Bereich tätig sind und sich für schwule Gesundheit engagieren.

www.mysize.ch

Vom Verein Gütesiegel ins Leben gerufen, hilft mySize.ch auf spielerische Weise, das passende Kondom zu finden.

www.aids.ch

Die Seite der Aids-Hilfe Schweiz mit umfangreichen Informationen zu HIV und sexuell übertragbaren Infektionen.

www.lovelife.ch

Das Portal der LOVE LIFE-Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit, der Aids-Hilfe Schweiz und Sexuelle Gesundheit Schweiz. Enthält viele Informationen, eine eigene Rubrik «Gay Life» und ein Online-Tool für einen Risikocheck auf HIV und sexuell übertragbare Infektionen.

Impressum

© Bundesamt für Gesundheit
(BAG) Herausgeber: BAG,
Direktionsbereich Öffentliche
Gesundheit, November 2018

Auskunft

Abteilung Übertragbare
Krankheiten, BAG
3003 Bern
Telefon +41 (0)58 463 87 06
epi@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/aids

Diese Publikation erscheint
ebenfalls in Französisch, Italienisch
und Englisch. Sie kann auch als
Datei im PDF-Format herunter-
geladen werden unter [www.bag.
admin.ch/msm](http://www.bag.admin.ch/msm)

Projektverantwortung

- Steven Derendinger,
Projektleiter MSM (BAG)

Projektbegleitung

- Dr. Axel J. Schmidt
(BAG, Kantonsspital St.Gallen,
Sigma Research / London School of
Hygiene and Tropical Medicine)
- Andreas Lehner
(Aids-Hilfe Schweiz)

Redaktion

Leporis Communication,
Zürich, Stéphane Praz

Gestaltung und Layout

TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Bezugsquelle

BBL, Vertrieb Bundespublikationen,
CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL-Lagerartikelnummer: 311.933.d

Nachdruck

mit Quellenangabe gestattet (auch
auszugsweise). Gedruckt auf
chlorfrei gebleichtem Papier.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

