

Leitfaden Safer Sex Für Fachpersonen in Beratung und Prävention

Der Leitfaden dient als Orientierungshilfe für Fachpersonen in Beratung in Prävention. Der Leitfaden ist nicht zur Abgabe an Klient:innen geeignet. Zusätzlich zu beachten sind medizinische Richtlinien der Therapie von chronischen Infektionen wie HIV oder der HIV-Präexpositionsprophylaxe PrEP. Die Ausdifferenzierungen nach Personengruppen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen auf Populationsebene. Sie dürfen nicht zu stigmatisierenden Fehlschlüssen auf Individuen führen. Die individuelle Situation kann zu anderen Empfehlungen führen – dies muss in einem professionellen Beratungsgespräch eruiert werden.

Safer Sex heisst:

	Impfen				Schützen			Testen					Behandeln	
	<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlungen erklären • Impfstatus überprüfen • Impfungen anbieten 				<ul style="list-style-type: none"> • über Risiken informieren • Schutzstrategien reflektieren • zur HIV-PEP informieren 			<ul style="list-style-type: none"> • Empfehlungen erklären • Testmöglichkeiten aufzeigen und Testung anbieten <p>In jedem Fall ist ein Test nach einer potentiellen Exposition anzubieten, z. B. Versagen der Schutzstrategie oder Exposition durch Sexpartner:in. Testung auf weitere STI ist nur bei Symptomatik, nach Ausschluss hier gelisteter STI und/oder nach individueller Exposition empfohlen.</p>						<ul style="list-style-type: none"> • Zugang zur Behandlung sicherstellen • Information von Partner:innen initiieren
	HAV Hepatitis-A-Virus	HBV Hepatitis-B-Virus	HPV Humane Papillomviren	Mpox hMPXV, mpox virus	HIV und HCV Humanes Immundefizienz-Virus und Hepatitis-C-Virus			HIV Humanes Immundefizienz-Virus	TP Syphilis, Treponema pallidum	CT Chlamydien, Chlamydia trachomatis	NG Gonorrhoe, Tripper, Neisseria gonorrhoeae	HCV Hepatitis-C-Virus		
				Anal- und Vaginalsex	Sextoys	Blutige Praktiken (z. B. Fisting)								
MSM Cis oder trans Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit cis oder trans Männern hatten MST/TSM Cis Männer, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa) TST Trans und nicht-binäre Personen, die in den letzten 12 Monaten Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	empfohlen	<ul style="list-style-type: none"> • Kondom • PrEP • U=U⁴ • Abmachung⁵ 	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich • ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich • ca. 3 Partner:innen pro Monat: vierteljährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • mindestens jährlich und bei neuer Beziehung • ca. 1 Partner:in pro Monat: halbjährlich 	blutige Praktiken: jährlich	Guidelines unter ssi.guidelines.ch	
FSM/MSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit cis Männern hatten (und vice versa) FSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten ausschliesslich Sex mit cis Frauen hatten FST/TSF Cis Frauen, die in den letzten 12 Monaten (auch) Sex mit trans und nicht-binären Personen hatten (und vice versa)	–	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	<ul style="list-style-type: none"> • Kondom • U=U⁴ • Abmachung⁵ 	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	<ul style="list-style-type: none"> • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition¹: jährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition¹: jährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition¹: jährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition¹: jährlich 	–		
FSW Female Sexwork; cis Frauen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
MSW Male Sexwork; cis Männer, die in der Sexarbeit tätig sind TSW Trans Sexwork; trans Personen, die in der Sexarbeit tätig sind	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	empfohlen	<ul style="list-style-type: none"> • Kondom • PrEP • U=U⁴ • Abmachung⁵ 	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	vierteljährlich	vierteljährlich	halbjährlich	halbjährlich	blutige Praktiken: jährlich		
Kund:innen SW Personen, die (einmalig oder regelmässig) Sexarbeit in Anspruch genommen haben – sowohl in der Schweiz wie auch im Ausland	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27; erwägen, wenn älter ³	–	Kondom	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	<ul style="list-style-type: none"> • einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich 	<ul style="list-style-type: none"> • einmaliger Kontakt: drei Monate danach • regelmässige Kontakte: halbjährlich 	blutige Praktiken: jährlich		
Substanzen injizierend Personen, die Substanzen injizierend gebrauchen (mit Spritzen)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	Safer Use ²			jährlich	–	–	–	jährlich		
Substanzen sniffend Personen, die Substanzen sniffend gebrauchen (nasal)	empfohlen	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–					–	–	–	–		jährlich
Schwangerschaft Personen, die schwanger sind	Eine Impfung während einer Schwangerschaft ist nur nach ärztlicher Absprache zu erwägen.				–	–	–	in der ersten Kontrolle	–	in der ersten Kontrolle	in der ersten Kontrolle	–		
HPL Menschen mit Bezug zu Hochprävalenzländern der jeweiligen Infektion	erwägen ³	empfohlen	empfohlen, wenn jünger als 27	–	<ul style="list-style-type: none"> • Kondom • PrEP • U=U⁴ • Abmachung⁵ 	Hygiene ⁸	Handschuhe ⁶ & Gleitmittel ⁷	<ul style="list-style-type: none"> • einmal im Leben • bei neuer Beziehung • bei erhöhter Exposition¹: jährlich 	–	–	–	einmal im Leben		

1 Erhöhte Exposition
Ein erhöhtes Expositionsrisiko lässt sich anhand dreier Kriterien eruieren:
 • wechselnde Sexpartner:innen
 • sexuelle Praktiken mit höheren Risiken
 • Sex mit Personen aus Gruppen mit erhöhter Betroffenheit

2 Safer Use
 • Sniffing: Röhrchen nur einmalig verwenden, nicht teilen
 • Injizierend/Slamming: steriles Material (Spritzen, Nadeln, Löffelchen, usw.) nur einmalig verwenden, nicht teilen
 • Booty Bumping: sterile Spritzen nur einmalig verwenden, nicht teilen

3 Erwägen
Eine Impfung ist sinnvoll, allerdings empfiehlt sich eine individuelle Abwägung und die Klärung allfälliger Kosten, die selbst zu tragen sind.

4 U=U
Undetectable = Untransmittable: Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie übertragen das Virus nicht (Schutz durch Therapie).

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

6 Handschuhe
Das Risiko für HIV und HCV bei blutigen Praktiken ist klein, wenn für jede Körperstelle bzw. Körperöffnung und für jeden Partner:in ein neuer, Handschuh verwendet wird.

7 Gleitmittel
Das Risiko für HCV beim Fisting wird verringert, wenn für jede rezeptive Person ein eigenes Gleitmittel (Tube, Topf) verwendet wird.

8 Hygiene
HCV oder HIV können über Sextoys übertragen werden, wenn sie nicht mit Kondomen verwendet und vor jedem Gebrauch gereinigt und desinfiziert werden.

Guide Safer Sex Pour les professionnel·x·le·s dans le conseil et la prévention

Ce guide est destiné aux professionnel·x·le·s dans le cadre du conseil et de la prévention. Il n'est pas destiné à être remis aux client·x·e·s. Il est également nécessaire de tenir compte des directives médicales de traitement d'infections chroniques telles que le VIH ou de la prophylaxie pré-exposition (PrEP) pour le VIH. Les différenciations en fonction des groupes de personnes sont basées sur des résultats scientifiques obtenus à l'échelle de la population. Elles ne doivent pas conduire à des conclusions erronées et stigmatisantes pour les individus. D'autres recommandations sont possibles en fonction de la situation individuelle qui sera à déterminer lors d'une consultation professionnelle.

Safer Sex signifie:

	Vaccination				Protection			Dépistage					Traitement
	VHA Virus de l'hépatite A	VHB Virus de l'hépatite B	HPV Papillomavirus humains	Mpox hMPXV, virus mpox	VIH et VHC Virus de l'immunodéficience humaine et virus de l'hépatite C			VIH Virus de l'immunodéficience humaine	TP Syphilis, Treponema pallidum	CT Chlamydia, Chlamydia trachomatis	NG Gonorrhée, Neisseria gonorrhoeae	HCV Virus de l'hépatite C	
					Pénétration anale ou vaginale	Utilisation de sex-toys	Pratiques entraînant des saignements (p. ex. fisting)						
HSH Homme cis ou trans ayant eu des rapports sexuels avec des hommes cis ou trans au cours des 12 derniers mois HST/TSH Homme cis ou trans et non-binaires ayant (aussi) eu des rapports sexuels avec des personnes trans au cours des 12 derniers mois (et vice versa) TST Personnes trans et non-binaires ayant (aussi) eu des rapports sexuels avec des personnes trans et non-binaires au cours des 12 derniers mois	Recommandée	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans; envisagée lorsqu'elle est plus âgée ³	Recommandée	• Préservatif • PrEP • U=U ⁴ • Accord ⁵	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	• Au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation • Env. 1 partenaire par mois: tous les 6 mois • Env. 3 partenaires par mois: tous les 3 mois	• Au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation • Env. 1 partenaire par mois: une fois par semestre • Env. 3 partenaires par mois: une fois par trimestre	• Au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation • Env. 1 partenaire par mois: une fois par semestre	• Au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation • Env. 1 partenaire par mois: une fois par semestre	Pratiques entraînant des saignements: une fois par an	Directives sur ssi.guidelines.ch
FSH/HSF Femmes cis ayant (aussi) eu des rapports sexuels avec des hommes cis au cours des 12 derniers mois (et vice versa) FSF Femmes cis ayant eu des rapports sexuels exclusivement avec des femmes cis au cours des 12 derniers mois FST/TSF Femmes cis ayant (aussi) eu des rapports sexuels avec des personnes trans et non-binaires au cours des 12 derniers mois (et vice versa)	–	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans	–	• Préservatif • U=U ⁴ • Accord ⁵	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	• En cas de nouvelle relation • En cas d'exposition accrue ¹ : une fois par an	• En cas de nouvelle relation • En cas d'exposition accrue ¹ : une fois par an	• En cas de nouvelle relation • En cas d'exposition accrue ¹ : une fois par an	–	–	
FSW Female Sexwork; femmes cis travailleuses du sexe	Envisagée ³	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans; envisagée lorsqu'elle est plus âgée ³	–	Préservatif	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	Tous les 6 mois	Tous les 6 mois	Tous les 6 mois	Tous les 6 mois	Pratiques entraînant des saignements: une fois par an	
MSW Male Sexwork; hommes cis travailleurs du sexe TSW Trans Sexwork; personnes trans travailleuses du sexe	Envisagée ³	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans; envisagée lorsqu'elle est plus âgée ³	Recommandée	• Préservatif • PrEP • U=U ⁴ • Accord ⁵	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	Tous les 3 mois	Tous les 3 mois	Tous les 3 mois	Tous les 3 mois	Pratiques entraînant des saignements: une fois par an	
Client·e·s SW Personne ayant eu recours (une fois ou régulièrement) au travail du sexe, en Suisse comme à l'étranger	Envisagée ³	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans; envisagée lorsqu'elle est plus âgée ³	–	Préservatif	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	• Contact unique: trois mois après • Contact régulier: tous les 6 mois	• Contact unique: trois mois après • Contact régulier: tous les 6 mois	• Contact unique: trois mois après • Contact régulier: tous les 6 mois	• Contact unique: trois mois après • Contact régulier: tous les 6 mois	Pratiques entraînant des saignements: une fois par an	
Injection de substances Personnes s'injectant des substances (à l'aide de seringues)	Recommandée	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans	–	Safer Use ²			Une fois par an	–	–	–	Une fois par an	
Sniff de substances Personnes sniffant des substances (par voie nasale)	Recommandée	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans	–	Safer Use ²			–	–	–	–	Une fois par an	
Grossesse Personnes enceintes	Une vaccination durant la grossesse ne peut être envisagée qu'après consultation médicale.				–	–	–	Durant le premier contrôle	–	Durant le premier contrôle	Durant le premier contrôle	–	
PHP Personnes ayant un lien avec des pays à haute prévalence de l'infection en question	Envisagée ³	Recommandée	Recommandée lorsque la personne a moins de 27 ans	–	• Préservatif • PrEP • U=U ⁴ • Accord ⁵	Hygiène ⁸	Gants ⁶ & lubrifiant ⁷	• Une fois dans la vie • En cas de nouvelle relation • En cas d'exposition accrue ¹ : une fois par an	–	–	–	Une fois dans la vie	

1 Exposition accrue
Trois critères permettent d'identifier une exposition accrue :
• les rapports sexuels avec des partenaires occasionnel·le·s
• les pratiques sexuelles à haut risque de transmission
• les rapports sexuels avec des personnes appartenant à des groupes particulièrement touchés

2 Safer Use
• Sniff: utilisation unique des tubes, aucun partage
• Injection/slaming: utilisation unique de matériel stérile (seringues, aiguilles, cuillères, etc.), aucun partage
• Booty bumping: utilisation unique de seringues stériles, aucun partage
3 Envisagée
Une vaccination est judicieuse, mais il est recommandé d'évaluer la situation individuellement et de clarifier les éventuels coûts qui doivent être pris en charge.

4 U=U
Undetectable = Untransmittable: les personnes vivant avec le VIH sous traitement efficace ne transmettent pas le virus (protection grâce au traitement).

5 Accord
Au sein des relations stable, sexuellement exclusives, il est possible de renoncer aux mesures de protection. L'idéal est d'effectuer un dépistage VIH avant de prendre la décision.

6 Gants
Le risque de contracter le VIH ou le VHC en cas de pratiques entraînant des saignements est faible lorsqu'on utilise de nouveaux gants pour chaque partie et orifice corporels et chaque partenaire.

7 Lubrifiant
Le risque de contracter le VHC en cas de fisting est moindre lorsque chaque personne réceptive utilise son propre lubrifiant (tube, pot).

8 Hygiène
Le VHC et le VIH peuvent être transmis par les sex-toys lorsqu'ils ne sont pas utilisés avec des préservatifs et nettoyés et désinfectés avant chaque utilisation.