



# HIV/AIDS

## WO RISIKEN BESTEHEN

## UND WO NICHT

### INFORMATIONEN FÜR FRAUEN

**AIDS IST EINE GEFÄHRLICHE KRANKHEIT ...** und bis heute nicht heilbar. Aids ist weltweit verbreitet und auch in der Schweiz ein Problem.

Aids ist die Folge einer Infektion mit dem HI-Virus (kurz: **HIV**). HIV schwächt über mehrere Jahre hinweg die Fähigkeit des Körpers, sich gegen Krankheiten zu wehren. Irgendwann ist der Körper gegen viele Krankheiten schutzlos. HIV-Infizierte werden dadurch krank und kränker. Dem sagt man Aids.

**SCHUTZ:** Diese Broschüre zeigt Ihnen, wo das Risiko besteht, sich mit HIV anzustecken. Und wie Sie sich und Ihre Partner oder Partnerinnen wirkungsvoll vor HIV/Aids schützen können!

**AIDS IST NICHT HEILBAR ...**, aber es gibt Medikamente, die den Verlauf einer HIV-Infektion stark verzögern. In der Schweiz haben alle Menschen – unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus – Anrecht auf wirksame Therapien.

Eine Therapie sollte rechtzeitig begonnen werden. Wer von seiner HIV-Infektion nichts weiss, verpasst den besten Zeitpunkt für den Therapiebeginn. Zu erfahren, ob man mit dem HI-Virus angesteckt ist oder nicht, lohnt sich. Mehr dazu auf der Rückseite des Faltblattes.



# RISIKO

HIV wird bei **Sexualkontakten übertragen, bei denen kein Präservativ verwendet wird. Das Präservativ (oder das Femidom®\*)** ist das wichtigste Schutzmittel vor HIV/Aids und anderen übertragbaren Krankheiten.

## ANALVERKEHR (Darmverkehr) ohne Präservativ



●●● **Risiko sehr gross**

für Frau und Mann, auch ohne Samenerguss

■ **Schutz durch:** Präservativ und genügend Gleitmittel

## VAGINALVERKEHR (Scheidenverkehr) ohne Präservativ



●●○ **Risiko gross**

für Frau und Mann, auch ohne Samenerguss

■ **Schutz durch:** Präservativ (oder Femidom®\*)

## ORALVERKEHR (Mundverkehr) ohne Schutz



●○○ **Risiko besteht**

■ **Schutz:** Kein Samenerguss in den Mund!

Keinen Samenerguss schlucken!

Keine Befriedigung einer Frau während ihrer Periode.

\* Infos zum Femidom®, dem Kondom für die Frau: Siehe Rückseite des Faltblattes.

# SO WERDEN PRÄSERVATIVE VERWENDET

Es hilft, wenn auch Sie als Frau wissen, wie ein Präservativ richtig benutzt wird. Und wenn Sie selber Präservative bei sich haben für den Fall, dass der Mann keine dabei hat. Verwenden Sie nur Präservative mit dem Gütesiegel «ok» und solche in der richtigen Grösse. Erhältlich in allen Supermärkten, in Drogerien und Apotheken oder unter [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch).

1. Prüfen Sie, ob die Verpackung unbeschädigt ist.



2. Verpackung sorgfältig an der Einreisskerbe öffnen; Präservativ herausnehmen.

3. Sofern der Mann nicht beschnitten ist: Vorhaut zurückziehen.



4. Das noch aufgerollte Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir festhalten und auf die Eichel setzen. Der Gummiring schaut nach aussen.



5. Abrollen. Das muss leicht gehen. Sonst ist es zu eng oder zu weit, oder Sie haben es mit der falschen Seite aufgesetzt (Gummiring nach innen).



6. Nach seinem Höhepunkt: Bevor sein Glied wieder ganz schlaff ist, das Präservativ hinten festhalten (wenn der Mann es nicht selber tut) und das Glied mit dem Präservativ herausziehen.

# WEITERE ÜBERTRAGUNGSWEGE

## VON EINER MUTTER MIT HIV AUF IHR KIND



Während der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen kann eine Mutter mit HIV ihr Kind anstecken.

● ● ● **Risiko sehr gross**

■ **Schutz durch:** 1) Medikamenten-Therapie der werdenden Mutter; 2) Verzicht auf das Stillen

Wenn Sie schwanger sind oder werden möchten, dann lassen Sie sich unbedingt zu HIV beraten und lassen Sie einen HIV-Test durchführen. Dann kann verhindert werden, dass Sie Ihr Kind anstecken.

## DROGENKONSUM



Wenn Spritzen und Nadeln beim Drogenkonsum gemeinsam benützt werden.

● ● ● **Risiko sehr gross**

■ **Schutz:** sauberes Spritzbesteck (Spritze, Nadel, Filter, Watte, Löffel, Wasser); kein gemeinsamer Gebrauch von Spritzbesteck

Ohne diese Schutzmassnahmen besteht zusätzlich das hohe Risiko einer Infektion mit dem ebenfalls gefährlichen Hepatitis-C-Virus (HCV).

## MEDIZINISCHE EINGRIFFE / BESCHNEIDUNGEN

● ● ● **Risiko sehr gross**

Wenn Geräte (Spritzen, Messer...) bei medizinischen Behandlungen, Beschneidungen, Tätowierungen usw. nicht steril sind und bei mehreren Personen verwendet werden, ist eine HIV-Übertragung möglich. HIV kann auch bei Bluttransfusionen übertragen werden, wenn die Blutprodukte nicht getestet wurden.

○ ○ ○ **Kein Risiko**

In der Schweiz kommen diese Übertragungen bei Behandlungen durch anerkannte medizinische Fachpersonen nicht vor.

# KEIN RISIKO



Arbeit  
Toiletten, Waschräume



Niesen, Anhusten



Händeschütteln, Streicheln,  
In-den-Arm-Nehmen



Essen aus dem gleichen Geschirr,  
Trinken aus dem gleichen Glas



Insektenstiche  
Schwimmbad, Sauna

Diese Liste zeigt: **Im Alltag besteht keine Gefahr**, das HI-Virus zu übertragen oder sich damit anzustecken. Es gibt deshalb keinen Grund, Angst vor Menschen mit HIV/Aids zu haben oder sie vom gesellschaftlichen Leben oder der Arbeitswelt auszuschliessen.

**Kein Risiko auch in folgenden Situationen:**



Küssen oder gegenseitige sexuelle  
Befriedigung mit den Händen  
Geschützter Geschlechtsverkehr  
(mit Präservativ)

# HABE ICH MICH INFIZIERT ODER NICHT?

**Nur wer von seiner HIV-Infektion weiss, verpasst den besten Zeitpunkt für den Therapiebeginn nicht.**

## HIV-TEST

Ob Sie eine HIV-Infektion haben oder nicht, kann nur ein medizinischer HIV-Test zeigen. Denn oft treten zu Beginn einer HIV-Infektion keine gesundheitlichen Probleme auf. Eine Übertragung äussert sich nicht durch eindeutige Beschwerden; HIV sieht man anfänglich niemandem an. Testen ist in der Regel erst drei Monate nach dem letzten riskanten Verhalten (z.B. Geschlechtsverkehr ohne Präservativ) sinnvoll; erst dann ergibt der Test in jedem Fall ein sicheres Resultat. Falls Sie sich angesteckt haben, können Sie das Virus aber bereits in diesen drei Monaten weitergeben.

Lautet das Testresultat «HIV-negativ», dann haben Sie sich bis jetzt nicht mit dem Virus angesteckt; «HIV-positiv» bedeutet, dass Sie eine HIV-Infektion haben.

## NIEMAND ERFÄHRT DAVON

In grossen Spitälern oder direkt in Labors können Sie den Test durchführen lassen, ohne Ihren Namen angeben zu müssen. So erfährt niemand, dass Sie einen Test machen lassen haben und welches Resultat er ergeben hat.

## BERATUNG VOR DEM TEST

Lassen Sie sich vor dem Test unbedingt beraten: bei einer Aids-Hilfe, im Spital, im Labor oder durch Ihren Arzt. Oder kontaktieren Sie gegebenenfalls eine Vertrauensperson im Asylbereich.

Für (anonyme) Auskünfte zu Adressen, Infomaterial, Teststellen usw. und für Bestellungen: **044 447 11 11 / [www.aids.ch](http://www.aids.ch)**

Oder direkt bei:

# ANDERE SEXUELL ÜBER- TRAGBARE KRANKHEITEN

**Bei Sexualkontakten können ausser HIV/Aids weitere Krankheiten übertragen werden: z. B. Tripper, Herpes, Syphilis, Chlamydien oder Hepatitis B.**

## **ANZEICHEN UND BESCHWERDEN → ARZT!**

Diese Krankheiten verursachen oft typische Beschwerden:

- Ungewöhnlicher, häufig übel riechender Ausfluss aus der Scheide
- Juckreiz, Bläschen, Geschwüre, Wucherungen an den Schamlippen oder in der Scheide; Entzündungen im Genitalbereich
- Schmerzen und Brennen beim Wasserlösen
- Schmerzen oder Brennen beim Geschlechtsverkehr
- Hochroter Gaumen oder Rachen
- Zwischenblutungen; unregelmässige Menstruation
- Diffuse Schmerzen im Unterleib
- Beschwerden beim Stuhlgang
- Dumpfer Schmerz im Enddarm, Ausfluss aus dem Enddarm
- Wucherungen, Bläschen am Anus

Gehen Sie bei solchen Beschwerden rasch zur Ärztin oder zum Arzt.

## **Achtung: HIV/Aids führt nicht zu diesen Beschwerden!**

Nur ein HIV-Test schafft Gewissheit, ob eine Infektion vorliegt oder nicht.

## **FOLGEN**

Rechtzeitig erkannt, können viele dieser Krankheiten geheilt werden. Unbehandelt können sie schwere Folgen haben (z. B. Krebs, Unfruchtbarkeit), und sie erhöhen das Risiko stark, sich mit HIV/Aids zu infizieren.

## **SCHUTZ DURCH: PRÄSERVATIV**

Den besten Schutz vor diesen Krankheiten bietet das Präservativ bei Vaginal-, Anal- und auch bei Oralverkehr (bzw. das Femidom® bei Vaginalverkehr).

# INFORMATION ZUM FEMIDOM®

Wenn Sie Ihren Partner nicht dazu bringen können, ein Präservativ zu verwenden, dann versuchen Sie es mit dem Femidom®. Viele Männer haben damit weniger Mühe als mit dem Präservativ.

Das Femidom® ist ein Präservativ für die Frau, welches vor dem Geschlechtsverkehr – bei Bedarf auch Stunden vorher – in die Scheide eingeführt wird.

Wie das Präservativ verhütet es Schwangerschaften und schützt vor HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Am Anfang wirkt das Femidom® auf die meisten Benutzerinnen eher fremd. Die meisten gewöhnen sich aber an diesen Schutz.

Sie erhalten das Femidom® sowie Information und Beratung dazu in Apotheken und Drogerien. Unter **[www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)** können Sie es zu einem Spezialpreis bestellen.

## INFORMATION ZU PRÄSER- VATIVEN UND GLEITMITTELN

### VERFALLDATUM/LAGERUNG

Verwenden Sie Präservative nur bis zum Verfalldatum, welches auf der Verpackung aufgedruckt ist. – Vor Licht und spitzen Gegenständen schützen.

### GLEITMITTEL

Falls nötig, grosszügig fettfreie Gleitmittel (Feuchtigkeits-Gel, welches das Eindringen erleichtert) verwenden. Erhältlich in Supermärkten, Drogerien und Apotheken. Verwenden Sie nie Vaseline, Bodylotions, Massage- oder Speiseöl.

### WAS TUN, WENN...

**ein Präservativ reisst oder platzt und Ihr Partner sicher oder sehr wahrscheinlich HIV-positiv ist?** Wenn Sie spätestens am nächsten Tag eine Beratung bei einer Aids-Hilfe oder im Spital aufsuchen, können Ihnen Fachleute erklären, was man jetzt noch tun kann. Sie haben eine reelle Chance, aber ein einfaches und sicher wirksames Mittel gibt es in dieser Situation nicht.

# IHRE VERANTWORTUNG!

Frauen sind stark und können Verantwortung übernehmen. – Männer sind nicht immer treu. Wenn Sie auch nur ein bisschen an der Treue Ihres Partners zweifeln, suchen Sie das Gespräch und bestehen Sie auf Präservativen (oder dem Femidom®). Lassen Sie zusammen einen HIV-Test machen.

Für Frauen ist das Ansteckungsrisiko bei ungeschütztem Verkehr noch grösser als für Männer. Das Präservativ (oder das Femidom®) schützt Sie selbst und die Menschen, mit denen Sie Geschlechtsverkehr haben.

## ÜBRIGENS

Wenn Sie bisher Geschlechtsverkehr ohne Präservativ hatten und sich trotzdem noch nicht mit HIV/Aids angesteckt haben, dann haben Sie schlicht Glück gehabt. **Ein grosses HIV-Risiko besteht weiterhin bei jedem Geschlechtsverkehr ohne Präservativ!**

## NUR UNTER ALLEN DREI FOLGENDEN BEDINGUNGEN KÖNNEN SIE GEFAHRLOS AUF PRÄSERVATIVE VERZICHTEN:

- Sie leben in einer festen Beziehung.
- Sie und Ihr Partner haben ausschliesslich zusammen Geschlechtsverkehr.
- Sie beide haben – am besten zusammen – einen HIV-Test machen lassen, der zeigte, dass keiner von Ihnen das HI-Virus in sich hat.

Trifft das für Ihre Situation zu? Sind Sie sicher?

# MEHR INFORMATION UND BERATUNG

## BERATUNG

**Bei jeder Aids-Hilfe:** persönlich oder telefonisch. Auf Wunsch erhalten Sie Beratung, ohne Ihren Namen nennen zu müssen.

**Bei einer Ärztin oder einem Arzt:** Zögern Sie nicht, ihnen Fragen zu HIV/Aids zu stellen. Ärzte unterstehen der Schweigepflicht. Was Sie sagen und was Untersuchungen ergeben, dürfen Ärzte und ihre Hilfspersonen niemandem weitersagen – nicht Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, nicht der Fremdenpolizei, nicht dem Arbeitgeber oder Mitarbeitenden von Heimen, Gefängnissen etc.

## SPRACHPROBLEME

Klären Sie ab, in welchen Sprachen Beratung angeboten wird. Unter Umständen müssen Sie selbst für jemanden sorgen, der für Sie übersetzt. (Geeignete ÜbersetzerInnen via [www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.ch) ermitteln oder bei der Aids-Hilfe erfragen.)

## MEHR INFORMATION

**«Partnerschaft–Verhütung–Rechte–Aids–Schwangerschaft»:** detailliertere Informationen rund um die Verhütung von Schwangerschaften.

**Weitere Exemplare dieser oder anderer Broschüren:**

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

**Für Bestellungen:** Telefon 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, [shop@aids.ch](mailto:shop@aids.ch), [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)

**Für andere Auskünfte:** Telefon 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, [aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch), [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

Fragen Sie die Aids-Hilfen nach Informationen in Ihrer Sprache oder suchen Sie Materialien unter **[www.migepus.ch](http://www.migepus.ch)**.

**Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:**

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Russisch, russe, russo, Russian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Englisch, anglais, inglese, English	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Französisch, français, francese, French	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Italienisch, italien, italiano, Italian	Thai, thai, thai, Thai
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Kurdisch, kurde, curdo, Kurdish (Kurmanci)	Türkisch, turc, turco, Turkish
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Ungarisch, hongrois, ungherese, Hungarian
Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	