



Safer Sex 3.0 – Schutz vor einer HIV-Infektion

Schütz' Deine
Gesundheit!

- Kondome
- Erfolgreiche medikamentöse
Therapie
- Prä-Expositions-Prophylaxe



Safer SEX 3.0 – Schutz vor einer HIV-Infektion Aktuelle Präventionsbotschaft

Fragen zur Sexualität und sexuellen Gesundheit offen und wertfrei zu beantworten, ist ein wichtiges Anliegen der „Initiative Brandenburg – Gemeinsam gegen Aids“. Menschen sollen dazu befähigt werden, sich vor einer Infektion zu schützen aber vor allem auch ihre Sexualität selbstbestimmt und individuell zu leben. Safer Sex gilt gemeinhin als Begriff für Schutzmaßnahmen, die ermöglichen, einen Kompromiss zwischen Lust in ihren unterschiedlichsten Facetten und dem Vermeiden von gesundheitlichen Risiken herzustellen.

Seit Sommer 2018 wird deutschlandweit durch die Deutsche Aidshilfe das Konzept „Safer Sex 3.0“ kommuniziert.

Die drei Schutzmöglichkeiten vor einer HIV-Übertragung:

- Kondombenutzung,
- Schutz durch Therapie und
- Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) sind als Methoden wissenschaftlich belegt und durch weltweite Studien bestätigt.

Nur etwa 13 Prozent der Menschen in Deutschland wissen über Safer Sex 3.0 Bescheid. Ziel von Kampagnen und Aufklärung ist es, Menschen über diesen neuen Wissensstand zu informieren, um:

- unbegründete Ängste vor einer Übertragung abzubauen
- Diskriminierung und Ausgrenzung zu verhindern und
- für Menschen mit HIV und ihre Partner_innen eine Entlastung zu erreichen.

Warum Safer Sex 3.0?

Bisher wurde hauptsächlich die Benutzung von Kondomen als Schutz vor einer HIV-Infektion kommuniziert. In den vergangenen Jahren haben Studien belegt, dass es weitere Möglichkeiten gibt, sich vor einer HIV-Infektion zu schützen: die medikamentöse Therapie und die PrEP.

Alle drei Safer Sex-Methoden – also Kondome, Therapie und PrEP – schützen bei richtiger Anwendung zuverlässig vor einer HIV-Infektion.



Kondome

Das Kondom ist wohl die bekannteste Safer-Sex-Methode. Zudem verringern Kondome auch das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen anzustecken. Kondome sind auch ein Schutz vor ungewollter Schwangerschaft.

Schutz durch Therapie

Die Methode beruht darauf, dass der HIV-positive Mensch regelmäßig Medikamente gegen die Vermehrung des HI-Virus einnimmt und deshalb in seinem Blut seit mindestens einem halben Jahr keine HI-Viren mehr nachweisbar sind. Dann befinden sich auch in den Körperflüssigkeiten wie Sperma und Scheidenflüssigkeit kaum noch Viren. HIV-positive Menschen sind unter erfolgreicher Therapie nicht infektiös. Das Virus wird in diesem Fall beim Sex mit HIV-negativen Menschen nicht übertragen.

PrEP

PrEP ist die Abkürzung für Prä-Expositions-Prophylaxe und bedeutet die Vorsorge vor einem Infektionsrisiko. Bei dieser Schutzmethode nehmen nicht infizierte (HIV-negative) Menschen entweder täglich oder (anlassbezogen) vor sexuellen Kontakten ein HIV-Medikament ein, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen.

Tripper, Syphilis & Chlamydien

Neben HIV gibt es auch andere Geschlechtskrankheiten wie Tripper, Syphilis oder Chlamydien. Einen absoluten Schutz vor diesen Erregern gibt es nicht. Auch das Kondom kann das Infektionsrisiko nur reduzieren. Daher sollten sich sexuell aktive Menschen mit wechselnden Partner_innen neben HIV auch einmal im Jahr auf Geschlechtskrankheiten testen lassen.

Testangebote

Zur Sexualität gehört der HIV-Test dazu – mindestens einmal im Jahr, wenn du wechselnde Sexpartner_innen hast. Überall in Deutschland gibt es Möglichkeiten, sich testen zu lassen: beim Gesundheitsamt, den regionalen Aids-Hilfen oder niedergelassenen Ärzt_innen.

Welches Angebot in deiner Nähe ist, findest du auf der Karte. Gesundheitsämter und Aids-Hilfen bieten den Test anonym und meist kostenlos an.



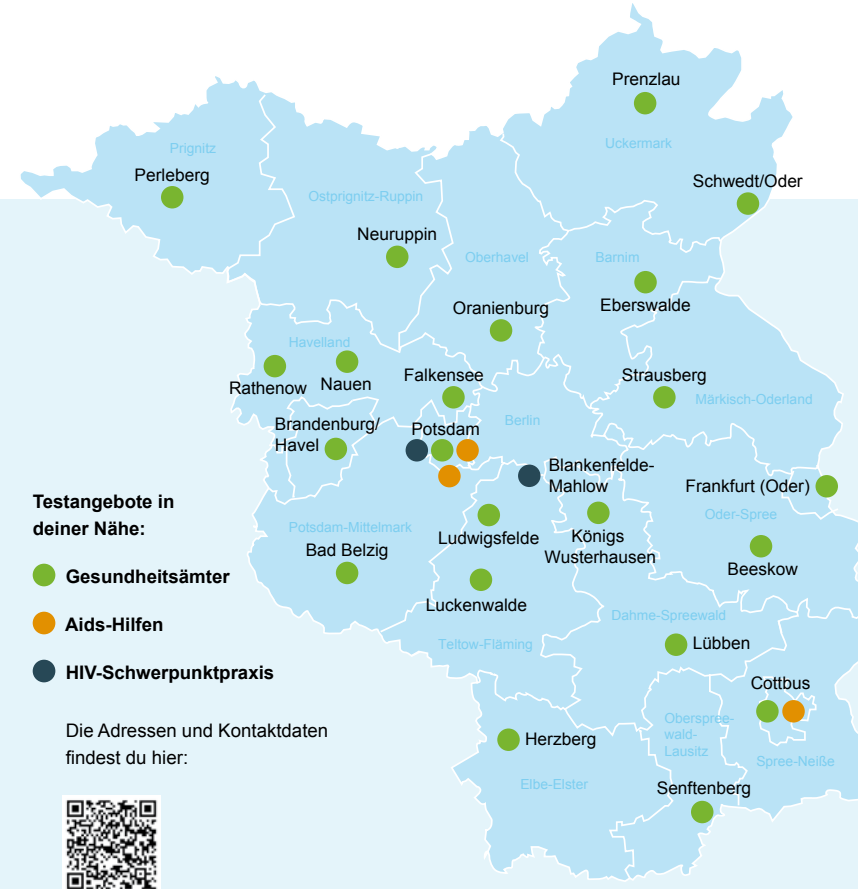


HIV Diagnose und Behandlung in Deutschland

Geschätzt ca. 86.000 Menschen mit HIV leben in Deutschland.

Davon sind:

- 65.500 in Behandlung, bei denen die Viruslast unter der Nachweisgrenze ist
- 3.300 in Behandlung, bei denen die Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze ist
- 6.000 noch nicht in Therapie
- 10.600, die bisher nicht wissen, dass sie HIV-infiziert sind



Herausgeber

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration und
Verbraucherschutz

Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Henning-von-Tresckow-Straße 2–13
14467 Potsdam
www.msgiv.brandenburg.de

Gestaltung: UVA Kommunikation
und Medien GmbH

Druck: Kuss Kopierservice GmbH

Auflage: 20.000 Stück

Bildnachweis: [vanatchanan/123rf.com](https://www.istockphoto.com/photographer/vanatchanan);
[areeya/123rf.com](https://www.istockphoto.com/photographer/areeya); [Sergei Fuss/123rf.com](https://www.istockphoto.com/photographer/Sergei_Fuss);
[magann/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com/photographer/magann); [LuffyKun/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com/photographer/LuffyKun);
[Viktoria Hnatiuk/istockphoto.com](https://www.istockphoto.com/photographer/Viktoria_Hnatiuk)

September 2020

HIV Diagnose und Behandlung in Brandenburg und Berlin

Geschätzt ca. 15.400 Menschen mit HIV leben in Berlin und Brandenburg.

Davon sind:

- 12.200 in Behandlung, bei denen die Viruslast unter der Nachweisgrenze ist
- 600 in Behandlung, bei denen die Viruslast nicht unter der Nachweisgrenze ist
- 800 noch nicht in Therapie
- 1.800, die bisher nicht wissen, dass sie HIV-infiziert sind

Quelle: Epidemiologisches Bulletin RKI 46/2019

