

Safer Sex

Bewusstseinsverändernde Substanzen können beim Sex intensivierend oder enthemmend wirken. Sie können auch durchaus positive Funktionen haben, wie die Muskelrelaxation für Analverkehr. Die positiv erlebten Wirkungen bergen auch Risiken – vor allem bei hohen Dosierungen, stark sedierenden Substanzen und / oder bei Mischkonsum. Es besteht das Risiko, dass im Rausch Safer Sex-Regeln vergessen werden oder Betroffene bereit sind, diese bewusst zu missachten.

«Safer Sex» bedeutet nicht nur Schwangerschaftsverhütung, sondern auch Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie dem HI-Virus, Hepatitis C, Syphilis, Gonokokken und Chlamydien. Auch unter dem Einfluss psychotroper Substanzen soll an den Gebrauch von Kondomen gedacht werden. Beim Oralverkehr auf keinen Fall Sperma oder Menstruationsblut in den Mund nehmen. Auch bei Fellatio sollen Kondome gebraucht werden.

Empfehlungen für Safer Sex

- Es sollen nur in gegenseitigem Einverständnis psychoaktive Substanzen zum Sex konsumiert werden.
- Es soll vor dem Sex gemeinsam geklärt werden, welche Substanz und welche Dosis konsumiert werden soll.
- Es soll im Vorfeld mit dem Partner, der Partnerin geklärt werden, welche Sexpraktiken OK sind und welche tabu.
- Es soll ein Stopp-Zeichen vereinbart werden, um dem Partner/der Partnerin zu signalisieren, wenn er/sie zu weit geht.
- Es soll nie so viel konsumiert werden, dass eine Unfähigkeit besteht, sich zu wehren oder dass die Abwehrsignale des Partners nicht mehr bemerkt werden.
- Kondome und Gleitmittel sollten immer in Griffnähe sein. Je länger der Sex dauert, umso wichtiger ist es, das Kondom zu wechseln und (bei Analverkehr) Gleitcreme zu verwenden.
- Ecstasy, Speed, LSD und Kokain trocknen die Schleimhäute aus (Rissgefahr des Kondoms und erhöhtes HIV Ansteckungsrisiko). Deshalb sollen immer Kondome und Gleitmittel zusammen verwendet werden.

Unsafer Sex

Nach unsafem Sex mit Unbekannten besteht das Risiko einer Ansteckung mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI):

- Die Postexpositionsprophylaxe (PEP) kann das Risiko für eine Infektion mit HIV reduzieren, sie muss spätestens 72 Stunden nach der Exposition verabreicht werden. Es müssen dann während eines Monats HIV-Medikamente eingenommen werden. Das Risiko einer Infektion wird so zwar nicht hundertprozentig ausgeschlossen, aber stark vermindert. Die Einnahme dieser Medikamente ist mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden.
- Es gibt auch die Möglichkeit Medikamente vor geplantem Sex mit einem/einer HIV positiven Partner/-in einzunehmen: die Präexpositionsprophylaxe (PrEP). Sie reduziert zwar die HIV Ansteckungsgefahr, bietet aber keinen Schutz gegen Hepatitis C und andere sexuell übertragbare Krankheiten.
- Mehr Infos zu PEP und PrEP: Checkpoint www.mycheckpoint.ch



Nach unsafem Sex besteht für Frauen das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft. Falls keine anderen Verhütungsmittel eingenommen werden, kann in jeder Apotheke die «Pille danach» bezogen werden - für unter 16jährige beim Haus- oder Frauenarzt, bei Familienplanungsstellen oder auf Notfallstationen der Spitäler. Die Einnahme dieses Medikaments ist mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden.

Falls irgendwelche Veränderungen (Ausfluss aus Scheide oder Penis, Hautveränderungen etc.) bemerkt werden, soll sofort eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Alle Informationen zugänglich über www.saferparty.ch