

Bist du sicher?

> Alles zur Frage, ob man sich auch ohne Präservativ schützen kann



In der Regel stirbt man heute nicht mehr einfach so an HIV bzw. Aids. Viele von uns überlegen sich deshalb, ob das Präservativ immer noch nötig ist oder ob es zumindest Alternativen dazu gibt.

Diese Broschüre informiert dich darüber, was heute die Fakten sind.

Wir sprechen über verschiedene Sexpraktiken und darüber, was ist, wenn du beim Bumsen mehr Schmerzen als Lust empfindest. Kann ich von einem Sexpartner erwarten, dass er es mir sagt, wenn er HIV-positiv ist? Reicht es, den Präser erst vor dem Orgasmus überzustreifen? Was tun, wenn kein Gummi auf meinen Schwanz passt? Auf diese Fragen und weitere findest du hier Antworten.



Facts zum Einstieg

Was mögen und machen Schwule im Bett?
Sind schwule Männer unersättlich?

Hinteransichten

Alles rund ums Bumsen: Wie macht man es? Was tun, wenn es schmerzt? Tipps, Tricks und Stellungen! Was ist mit HIV/Aids?

Safer Sex! Ohne mich?

Oft genannte Gründe, weshalb der Schutz vernachlässigt wird.

Gehts nicht auch ohne Gummi?

Wie sieht es mit Möglichkeiten aus, das HIV-Risiko auch ohne Gummi in Grenzen zu halten?

Rund ums Präservativ

Vom Auspacken übers Anziehen bis zum Gleitmittel. Was tun bei Erektionsproblemen mit Gummi? Und wenn das Kondom geplatzt ist?

Suck my cock!

Blasen – aber sicher! Und was es neben Bumsen und Blasen sonst noch Aufregendes gibt.

HIV-Facts

Was ist HIV? Wann soll ich zum Test? Was ist mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten?

Wichtige Adressen und Links

4

6

16

24

34

44

52

58

> Facts zum Einstieg

Seit Menschengedenken haben Männer Sex mit Männern. Männer verlieben sich ineinander, schliessen Freundschaften, gehen Beziehungen ein, sind neugierig aufeinander, leben zusammen, streiten, lachen, weinen, geniessen und leiden zusammen. Je nach Zeit und Ort konnte und kann man das mehr oder weniger offen leben. Auch heute noch wird in vielen Ländern Schwulsein bestraft, andernorts – auch bei uns – hat sich die Aufregung einigermassen gelegt.

Wir sind unersättlich, Sex ist unser Lebenselixier: Klischee oder Wahrheit? Schwule haben tatsächlich häufig Sex mit verschiedenen Partnern: Die Hälfte der schwulen Männer hat jährlich mit mehr als zehn verschiedenen Partnern Sex und die Skala ist nach oben beinahe offen. Eine grosse Mehrheit von uns wünscht sich aber einen festen Partner.

In mehr als der Hälfte der Beziehungen gibt es sexuelle Begegnungen auch ausserhalb. In manchen Beziehungen wird offen darüber gesprochen, in anderen ein Geheimnis daraus gemacht.

Nur Bumsen ist richtiger Sex, alles andere höchstens Vorspiel? Neun Schwule von zehn mögen Blasen, gegenseitiges Wichsen, Kuschneln, Streicheln und Massieren. Auch Bumsen macht Spass: Drei von vier Gays finden dies toll und praktizieren es mehr oder weniger regelmässig.

Die Anhänger härterer Spielarten sind schon etwas weniger zahlreich, nur etwa jeder Siebte steht drauf.

HIV und Aids betreffen weiterhin in hohem Masse Männer, die Sex mit Männern haben: In der schwulen Szene (Bars, Clubs, Partys, Discos, Saunen, Darkrooms, Internet und andere Cruising Areas) kannst du davon ausgehen, dass durchschnittlich etwa **jeder sechste Anwesende HIV-positiv** ist. Viele HIV-Positive an diesen Orten haben keine Ahnung von ihrer HIV-Infektion.

Die allermeisten Schwulen holen und holen sich das Virus beim Bumsen ohne Präser, einige wenige beim Blasen, wenn Sperma in den Mund kommt.

Jedes Jahr werden 700–800 positive HIV-Testresultate gemeldet. Das sind zwar deutlich weniger als noch vor 15 Jahren, aber immer noch zu viele. Rund 40%, d.h. vier von zehn dieser Ansteckungen geschehen beim Sex zwischen Männern. Gleichzeitig machen schwule und bisexuelle Männer aber höchstens 5% der Gesamtbevölkerung aus.

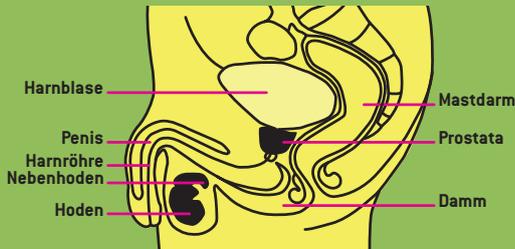
Das Alter der Männer, die sich beim Sex mit HIV infizierten, ist höchst unterschiedlich. Es reicht von ca. 18 bis weit über 70 Jahre.

> Hinteransichten

Nicht nur Heteros haben beim Thema analsex Berührungängste, sondern auch viele Schwule, vor allem am Anfang. Kein Wunder, denn unsere Kultur hat ein gespaltenes Verhältnis zum Hintern: Die Körperöffnung, aus der Kot rauskommt, soll ungeahnte Freuden bereiten können? Für manche Menschen unvorstellbar.

Doch sie kann, und wie! Sowohl für denjenigen, der seinen Schwanz reinsteckt, den insertiven (aktiven) Partner, wie auch für denjenigen, der den Hintern dazu hinhält, den rezeptiven (passiven) Partner. Was man lieber mag, ist unterschiedlich. Viele Schwule nehmen gerne abwechselungsweise mal die eine, mal die andere Rolle ein.

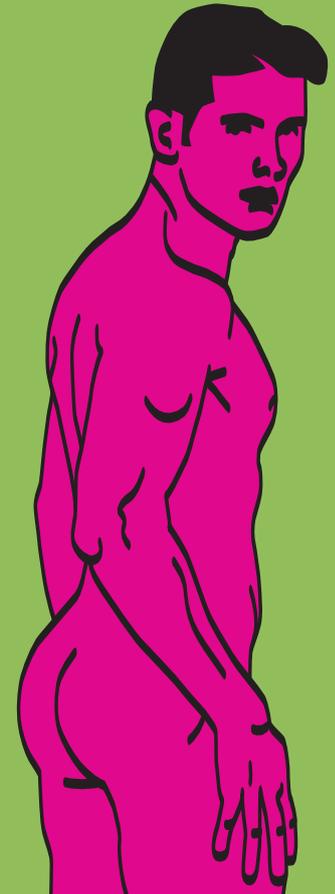
Am Hintern, beim und im Darmausgang (Enddarm, Mastdarm oder Rektum) befinden sich **unzählige Nervenzellen**, welche hoch empfindlich sind, ganz ähnlich wie die auf der Eichel. Sie reagieren auf Berührungen, auf Lecken und Liebkosungen mit einem Feuerwerk von Empfindungen – egal, ob es sich um einen Hetero- oder einen Schwulenhintern handelt.



Weiter innen, auf der Vorderseite des Körpers, befindet sich die **Prostata**, eine kastaniengrosse Drüse, die einen Hauptbestandteil der Samenflüssigkeit produziert.

Auch die Prostata ist sehr empfindlich auf Berührungen. Wenn du deinen Finger in den Arsch schiebst und nach vorne drückst (Gleitmittel nicht vergessen!), kannst du sie spüren. Beim Bumsen stimuliert der Schwanz die Prostata. Die meisten Männer empfinden dies als sehr angenehm. Einige kommen so zum Orgasmus, ohne dabei ihren Schwanz auch nur zu berühren.

Bumsen hat aber auch etwas mit Verschmelzen, mit Vertrauen, Sichhingeben, Beherrschen oder Unterwerfen zu tun.



> Schmerz, lass nach!

Viele meinen, gefickt zu werden, sei automatisch mit Schmerzen verbunden. **Schmerzen sind aber ein Zeichen, dass etwas schief läuft!** Schmerzloses Bumsen ist das Ziel, und dafür musst du entspannt sein. Dies ist in einer relaxten Atmosphäre einfacher möglich. Oft hilft es, wenn man versucht, tief und ruhig zu atmen.

Schmerzen beim Bumsen hängen oft mit dem Schliessmuskel zusammen. Dieser ringförmige Muskel umschliesst und verschliesst den Darmausgang. Ist dieser Muskel nicht völlig locker, kann es tatsächlich sehr schmerzhaft sein, wenn jemand versucht, seinen Schwanz trotzdem einzuführen.

Wie sich ein entspannter Schliessmuskel anfühlt, spürst du auf dem Klo. Den Muskel zu entspannen, ist eine Frage des «Loslassens» und braucht unter Umständen etwas Übung. Mit Hilfe von Sexspielzeug [Dildos] und deinen Fingern kannst du das in aller Ruhe für dich selber ausprobieren.

Stress und Eile bringens beim Bumsen nicht. Der Schliessmuskel braucht Zeit, sich an die Dehnung zu gewöhnen, wie jeder andere Muskel auch. Und wenn du (noch) unsicher bist, ob du bumsen willst oder nicht: Es gibt noch viele andere aufregende Dinge, die Männer miteinander machen können (s. S. 47)!

Wenn es beim Bumsen schmerzt: aufhören, warten, bis der Schmerz abgeklungen ist, und dann ganz sanft einen neuen Anlauf wagen. Sage deinem Partner, wenn es dich schmerzt, und auch, dass er warten soll.

Beim Spiel mit dem Hintern braucht es Gleitmittel. Die Schleimhäute am Afterloch und im After sind sehr anfällig für Verletzungen. Wenn du viel Gleitmittel verwendest, läuft es buchstäblich wie geschmiert. Mehr zum Thema Gleitmittel steht auf S. 37. Saubere Hände und gut geschnittene Fingernägel sind für Fingerspiele sehr empfehlenswert.

Manche Männer machen sich zur Vorbereitung einen **Einlauf** (Klistier). Dabei wird der Darm mit lauwarmem Wasser gespült. Klistierzubehör findest du in Apotheken, in jedem Sexshop oder übers Internet. Es geht auch mit dem Duschschlauch ohne Brausekopf. Aber Achtung: vorsichtig einführen und das Wasser nicht fest aufdrehen wegen der Verletzungsgefahr. Einläufe schaden der Darmflora, besonders, wenn viel Wasser verwendet wird. Du solltest Einläufe also möglichst wenig anwenden (1–2 Mal die Woche ist okay). Zudem erhöht eine Darmreinigung das Risiko, dass du dich beim Geficktwerden ohne Gummi mit HIV ansteckst.

> Stellung beziehen

Es gibt unzählige Möglichkeiten und Stellungen, in welchen man bumsen kann. Wenn du Anfänger bist, ist es ratsam, zuerst einmal Stellungen auszuprobieren, die dir das Entspannen erleichtern. Durch die starken Krümmungen des Enddarms und die Tatsache, dass auch jeder Schwanz eine andere Form und Grösse hat, ist nicht jede Stellung gleich angenehm und gleich stimulierend.

Flach auf dem Bauch: Vielen passiven Partnern fällt die Entspannung am leichtesten, wenn sie ganz relaxed auf dem Bauch oder auf der Seite liegen. Ausprobieren: ein Kissen unters Becken schieben. Der aktive Partner bestimmt bei dieser Stellung den Rhythmus ganz alleine.

Reiterstellung: Als passiver Partner kannst du die Kontrolle übernehmen, indem du dich auf deinen auf dem Rücken liegenden Partner setzt. Jetzt bestimmst du, wie schnell und wie tief sein Schwanz in dich eindringt (solange du dafür genug Kraft in den Beinen hast ...). Indem du deinen Oberkörper nach vorne oder hinten beugst, kannst du zudem beeinflussen, in welchem Winkel sein Schwanz in dich eindringt und was sich am geilsten anfühlt. Weiterer Vorteil: Dein Schwanz ist frei zugänglich für allerlei Spass.

Doggy Style: Der passive Partner kniet vor dem aktiven Partner und stützt sich auf den Händen ab, während er «von hinten» genommen wird. Eine der beliebtesten Stellungen. Der aktive Partner kann so richtig tief eindringen, und beide können den Rhythmus mitbestimmen.

Die klassische Variante: Der passive Partner liegt auf dem Rücken, der aktive Partner zwischen seinen Beinen. Das Eindringen des Schwanzes lässt sich hier allerdings nicht so gut kontrollieren. Romantische Stellung, bei der ihr euch küssen und tief in die Augen sehen könnt.

Stehend: Besonders im Freien ganz praktisch (unfreiwillige Zuschauer werden daran aber vielleicht weniger Freude haben als du ...).

Deine Fantasie ist nur beschränkt durch die Anatomie des Körpers und die Vorlieben deines Partners. Probiere aus, was dir gefällt, was du toll findest. Was dir keinen Spass macht, lass sein. Du hast immer das Recht, Nein zu sagen, wenn du dich bei etwas nicht wohl fühlst.



Wenn du der Aktive bist, liegt es an dir, Rücksicht auf deinen Partner zu nehmen: Sei sanft und versuche nie, mit Gewalt einzudringen. Sprich mit deinem Partner und zeige ihm, dass du seine Wünsche ernst nimmst. Achte auch auf die Atmung des Partners, auf Anzeichen, ob er Schmerzen empfindet, und respektiere seinen Rhythmus.

> Nicht vergessen!

Nebst all den tollen Dingen, die man mit seinem eigenen oder dem Hintern des Partners anstellen kann, gibt es auch die Schattenseite: **HIV, Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten**. Der grösste Teil der HIV-positiven schwulen Männer steckt sich beim Ficken ohne Gummi an; ungeschützter Analsex ist in Bezug auf die Übertragung von Krankheitserregern die riskanteste Sexualpraktik überhaupt.



> Weshalb ist ungeschützter Analsex die riskanteste Sexualpraktik?

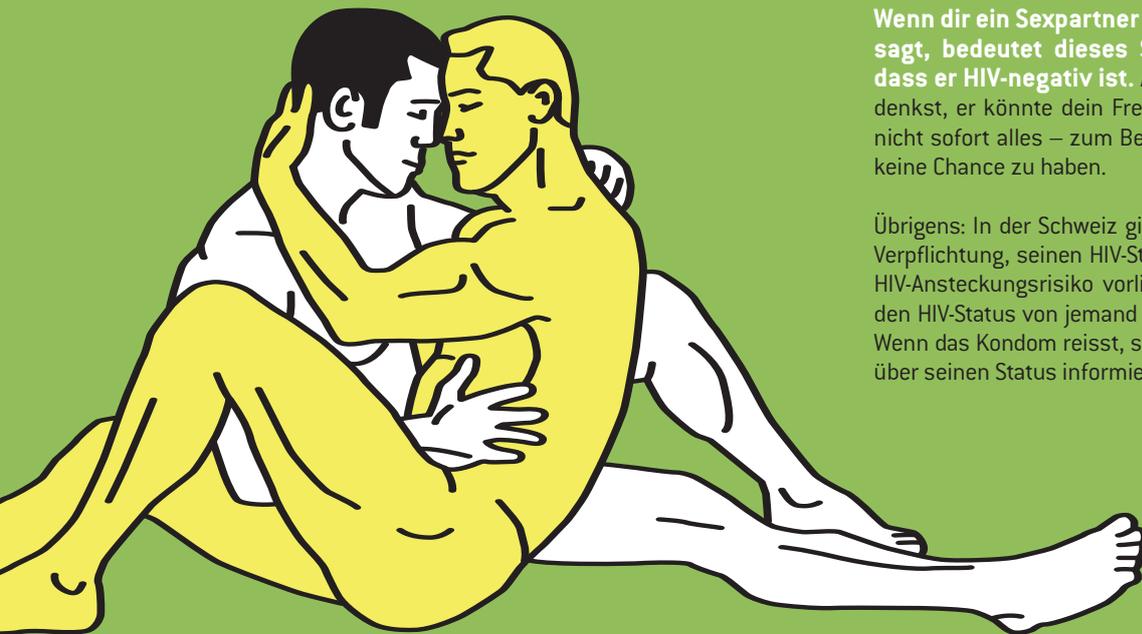
- **Für den passiven Partner:** Die Schleimhäute im Enddarm haben u.a. die Funktion, Stoffe aus dem Enddarm in den Körper aufzunehmen (vor allem Flüssigkeit). Deshalb werden z.B. einige Medikamente durch Einführen eines Zäpfchens in den Enddarm verabreicht. Dies ist ein effizienter Weg, etwas in die Blutbahn zu bringen – das gilt leider auch für HI-Viren.
- **Für den aktiven Partner:** Im Enddarm eines HIV-positiven Mannes befinden sich Sekrete (Flüssigkeiten), die HI-Viren enthalten. Beim Bumsen kann eine Übertragung auf den aktiven Partner erfolgen, weil auch die Schleimhäute am Penis (Vorhaut, Eichel, Harnröhre) empfängliche Eintrittspforten für HIV sind. Zudem kommt es beim Bumsen nahezu immer zu kleinen Verletzungen der Schleimhäute im Enddarm, aus welchen Blut austritt. Dies kann die Übertragung auf den eindringenden Partner zusätzlich begünstigen.

Das Risiko für eine HIV-Übertragung ist beim ungeschützten Bumsen deshalb am höchsten.

«Er würde es mir doch sagen ...»

«Nach dem positiven Testresultat wollte ich nur noch ficken, was das Zeug hält. Wer weiss, wie viel Zeit ich noch habe? Da binde ich doch keinem auf die Nase, dass ich positiv bin, zumindest nicht bei einem schnellen Fick. Jeder weiss schliesslich selber, wie er sich schützen kann.» Nick, 25

«Also, ich gehe davon aus, dass er es mir sagen würde, ist doch klar, oder? Er hat doch die Verantwortung, das Virus nicht weiterzugeben! Alles andere wäre unmoralisch.» Phillippe, 38



Gehst du auch davon aus, dass ein Sexpartner es dir vorher sagt, wenn er HIV-positiv ist? **Die grosse Mehrheit der HIV-negativen schwulen Männer erwartet dies – und würde dann auf Sex mit ihm verzichten ...**

Für HIV-positive Schwule ist dies nicht gerade eine gute Voraussetzung, um offen mit ihrem HIV-Status umzugehen. Und es gibt auch sonst viele Gründe – gerade bei einer flüchtigen Begegnung –, seinen HIV-Status für sich zu behalten. Zumal es ungefährlich ist, mit einem HIV-positiven Mann zu ficken, solange die Safer-Sex-Regeln beachtet werden. (Wies beim Blasen aussieht, siehe S. 44–46.)

Wenn dir ein Sexpartner nichts über seinen HIV-Status sagt, bedeutet dieses Schweigen noch lange nicht, dass er HIV-negativ ist. Auch wenn der Kerl lieb ist und du denkst, er könnte dein Freund werden, sagt er dir vielleicht nicht sofort alles – zum Beispiel aus der Angst, bei dir sonst keine Chance zu haben.

Übrigens: In der Schweiz gibt es keine allgemeine rechtliche Verpflichtung, seinen HIV-Status offen zu legen, solange kein HIV-Ansteckungsrisiko vorliegt. Und damit auch kein Recht, den HIV-Status von jemand anderem zu erfahren. Ausnahme: Wenn das Kondom reisst, soll der HIV-Positive seinen Partner über seinen Status informieren (siehe dazu auch S. 43, PEP).

> Safer Sex! Ohne mich?

«Ich bekomme das einfach nicht hin; ich bleibe nicht hart, wenn ich einen Gummi anziehe. Also habe ich die Wahl: keinen Sex oder ungeschützten Sex. Aber ohne Sex macht das Leben wenig Spass, oder?» Martin, 45

Probleme mit den Präservativen und der Erektion sind die am häufigsten genannten Gründe für ungeschützten Sex. Wenn dein Schwanz aber ohne Gummi steif wird, dann gibt es meistens keinen biologischen Grund, dass er es nicht auch mit werden sollte. Kurz: Dann klemmt es in der Regel bloss im Kopf. Und dieses Problem lässt sich lösen (siehe auch S. 38–40).

«Manchmal bin ich so mitten in der Sache, dass ich es einfach vergesse. Nein, nicht vergesse, eher irgendwie die Folgen beiseite schiebe, aus dem Bewusstsein dränge. Wenn mich ein Typ so erregt, mich so anmacht, ist die Geilheit einfach stärker und dann kann es schon passieren, dass es mir egal ist, wenn ich keinen Präser dabei habe und keinen benutze. Nachher realisierst du, dass du soeben dein Leben riskiert hast. Ein Scheissgefühl.» Joël, 21

In der Hitze des Gefechts kommen die guten Vorsätze ab und an ins Wanken. Was einzig zählt, ist der Moment. Aber eben: Nachher bleibt für mindestens drei Monate das Scheissgefühl, gerade sein Leben riskiert zu haben.



«Eigentlich wünschte ich mir ja eine Beziehung, einen festen Freund. Aber das ist so verdammt schwierig, das klappt einfach nicht. Du lernst jemanden kennen, verliebst dich, steckst alle Hoffnungen da rein ... und wieder nichts, wieder ne Niete gezogen, ums mal zynisch zu sagen. Das ist so verschissen, da fühlst du dich so einsam, so verletztlich und ungeliebt, ja, vor allem ungeliebt und wertlos. Wenn da jemand zumindest mit mir ficken will, na bitte, wenigstens das, und dann ist es mir echt egal, ob mit oder ohne Gummi.» Andy, 45

Im Leben geht es immer mal rauf und wieder runter. **Und wenn du unten bist, kümmert es dich vielleicht nur wenig, was morgen sein wird.** Allerdings gehen schlechte Phasen vorbei. Eine HIV-Infektion nicht. Und als HIV-Positiver dann einen Freund zu finden, wird auch nicht einfacher.

«Es ist einfach geiler so. Ja, und je nachdem, was ich alles in mich reingekippt habe, interessiert es mich dann in diesem Moment nicht sehr, mit wem ich welchen Sex habe, Hauptsache, ficken. Das Ätzendste ist, wenn man am nächsten Morgen nicht mehr weiss, ob das jetzt safe war oder nicht, dann kommt die Panik.» Daniel, 28

Für viele Männer ist es schwierig, andere Jungs kennen zu lernen, auf sie zuzugehen, sie anzuquatschen. Nicht jeder kann mit einem Korb gleich gut umgehen. Alkohol und andere Drogen sind da naheliegende «Starthelfer».

Wenn du im Ausgang gerne Alkohol trinkst oder zu den Experimentierfreudigeren gehörst, die auch andere Substanzen ausprobieren: Überlege vorher, solange dein Kopf noch klar ist, wie du es mit

Safer Sex hältst. Alkohol und andere Drogen können deine Risikobereitschaft erhöhen. Und wer will schon am nächsten Tag neben dem Kater auch noch die Angst vor einer Ansteckung ertragen?

Mit Fremden zu sprechen, Leute kennen zu lernen, ist oft nicht einfach, besonders, wenn du neu in der schwulen Szene bist oder dich an einem Ort aufhältst, wo du niemanden kennst. Da ist die Versuchung gross, sich in einer Ecke der Bar oder Disco zu verstecken und sich cool zu geben. Aber das macht es für die anderen auch nicht einfacher, auf dich zuzugehen. Ein guter Weg, Kontakte zu knüpfen, besteht immer noch in einem Lächeln. Wird dieses erwidert, ist der erste Schritt schon gemacht! Du kannst auch ruhig zugeben, nervös zu sein. Diese Ehrlichkeit macht dich sympathisch und erleichtert die Sache für den anderen auch – der ist nämlich wahrscheinlich genauso nervös!

«Und dann stehst du da in der Sauna oder im Darkroom und um dich herum ist alles am Ficken, wild durcheinander, da siehst du keinen mit Gummi drum. Also, was soll ich machen? Der Einzige sein, der darauf besteht? Also, da mache ich mich doch lächerlich und die denken sofort alle: <Schau mal, ein Positiver.> Nee, das geht einfach nicht, da habe ich nicht die Kraft, anders als die anderen zu handeln.» Carlo, 20

Überleg doch mal: Wer fickt denn da ohne Gummi? HIV-Positive oder solche, die es gerne werden wollen? Du auch?

An Orten, wo **schneller, anonymer Sex** stattfindet, herrschen besondere Regeln: Gesprochen wird wenig, das meiste läuft über Körpersprache ab, über Blicke, Gesten usw. Hier

geht es in erster Linie um die eigene Lustbefriedigung. HIV/Aids und Safer Sex sind selten ein Thema.

Was meinst du? Wenn du dich nicht stark genug fühlst, dich in diesem Umfeld zu schützen, wäre es nicht vielleicht sinnvoll, da mal nicht hinzugehen? Denn die anderen schauen hier sicher nicht zu dir.

«Es stirbt ja heute kaum mehr jemand dran und die Medikamente sind gut. Es gibt ja auch Leute mit, was weiss ich, Diabetes z.B. Die kommen ganz gut zurecht. Die Präventionsmenschen machen da unnötige Panik. Vor ein paar Jahren war das noch okay, aber jetzt? Also, ich mache mir da nicht mehr so Sorgen. Das Leben geht ja auch mit HIV weiter und dieses Risiko kann ich eingehen.»
Ludovic, 19

Eine Infektion mit HIV ist nach wie vor nicht heilbar. Die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten können den Krankheitsverlauf nur verzögern. Die Medikamente müssen lebenslang und täglich zu festen Zeiten eingenommen werden, sieben Tage die Woche und auch in den Ferien, sie haben oft unerwünschte, unangenehme bis bedrohliche Nebenwirkungen – und wirken nicht bei allen Menschen gleich gut. – Daran wird sich nicht so bald etwas ändern. Es ist kein medizinischer Durchbruch in Sicht.

Erschwerend haben Viren die Fähigkeit, sich zu verändern und anzupassen. Sie können gegen die Medikamente resistent werden. Dann stehst du unter Umständen dort, wo HIV-positive schwule Männer in den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts waren. Manche nennen das «austherapiert», wenn kein Medikament mehr hilft.

«Nach einer Woche kam der Resistenztest. Das war schlimmer als der erste Schock, schlimmer als das Testresultat, schlimmer als alles: <Sie sind resistent gegen alle vier geläufigen Kombinationen.> Zuerst wird dir Hoffnung gemacht, gesagt, mit der Therapie gehts dir schnell wieder besser. Und dann das. Das hat mich echt geschlissen.» Adrian, 26

Hast du dir schon einmal überlegt, wie die Menschen in deinem Umfeld reagieren würden, wenn du ihnen mitteilst, du seist HIV-positiv?

Eine HIV-Infektion bedeutet viel mehr, als «bloss» ein Leben lang zu fest bestimmten Zeiten Medikamente zu schlucken und deren Nebenwirkungen zu ertragen. Es bedeutet mehr als die Angst davor, dass die Medikamente eines Tages versagen könnten. Es bedeutet mehr, als für den Rest des Lebens in regelmässiger ärztlicher Behandlung zu sein.

Viele HIV-positive Menschen erleben in ihrem sozialen Umfeld **Diskriminierung, Ausgrenzung und Abwertung**, sei es von Freunden und Kollegen, Arbeitgebern oder Sexpartnern.

Sie werden mit dem Vorwurf belastet, «selber schuld zu sein», es weiss ja jeder, wie sich schützen. Dass solche Bedingungen oft zu Depressionen und schweren Lebenskrisen führen, ist nicht verwunderlich.

HIV-positiv zu sein, bedeutet auch, dass man derjenige ist, der andere anstecken kann. HIV-positive Menschen stehen damit immer wieder vor der Frage, ob sie die Verantwortung für den Schutz zu tragen haben. Müssen sie dafür sorgen, dass sie das Virus nicht weitergeben? Ist der Schutz der anderen eine ethisch-moralische Verpflichtung? Oder liegt es vielmehr an den HIV-negativen Menschen, selber für ihren Schutz zu sorgen?

«Ich sage es den Typen vorher, dass ich HIV-positiv bin. Es gibt aber einige, denen ist das schlicht egal; nicht, dass sie alle auch positiv wären, es kümmert sie einfach nicht. Da kommt es dann schon vor, dass ich einen ohne Gummi rannehme. Wenn sie das so wollen? So richtig wohl ist mir dabei aber nicht.» Ben, 52

Für HIV-Positive ist es oftmals alles andere als einfach, Partner vor einer Ansteckung zu schützen. Wie soll man als HIV-positiver Mann z.B. mit jemandem umgehen, dem es offensichtlich egal ist, ob sein Sexpartner positiv oder negativ ist? Dennoch auf Safer Sex bestehen? Oder die Gelegenheit zum ungeschützten Sex ergreifen? Ganz auf Sex mit dem Typ verzichten? Ihm sagen, dass man HIV-positiv ist? Das braucht ganz schön viel Mut, man weiss ja nie, ob man auf Ablehnung, Misstrauen oder Angst stösst. Dabei wäre Respekt vor diesem Mut und vor dem Willen, andere zu schützen, doch die angebrachte Reaktion.

**Du hast eine Risikosituation erlebt und willst einen HIV-Test machen?
Du hast Fragen zu deiner sexuellen Gesundheit?**

Dann kontaktiere Checkpoint!

Die Checkpoints in Zürich und Genf sind Beratungs- und Testangebote für schwule Männer.

CHECKPOINT Zürich www.checkpoint-zh.ch

Mit oder ohne Anmeldung. Telefon 044 455 59 10

Öffnungszeiten: Mo 16-20 Uhr, Mi 16-20 Uhr, Fr 16-20 Uhr

Angebot:

- HIV-Schnelltest (Beratung, Resultat in 1 Stunde)
- HIV-Antigen-Test (15 Tage nach Risikosituation möglich)
- PEP: Beratung, Behandlung
- HIV-Behandlung
- Tests und Behandlung sexuell übertragbarer Infektionen
- Impfung gegen Hepatitis A und B
- Schwulenfreundliche allgemeine medizinische Sprechstunde
- Beratung zu allen Fragen bezüglich Sexualität und Risiken

CHECKPOINT Genf www.dialogai.org/checkpoint.asp

Nur mit Anmeldung unter Telefon 022 906 40 40

Öffnungszeiten: Mo 16-20 Uhr, Di 11-15 Uhr

Angebot:

- HIV-Schnelltest (Beratung, Resultat in 1 Stunde)
- HIV-Antigen-Test (15 Tage nach Risikosituation möglich)
- Tests der wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen
- Impfung gegen Hepatitis A und B
- Beratung zu allen Fragen bezüglich Sexualität und Risiken

> Gehts nicht auch ohne Gummi?

Es ist offensichtlich: Viele von uns würden beim Sex lieber auf den Gummi verzichten. Auch wenn man das Präservativ beim Ficken kaum spürt: Man weiss, es ist da. Es trennt. Und man muss daran denken, es anzuziehen, muss das Liebesspiel dafür unterbrechen. Das ist oft alles andere als einfach.

Gibt es Möglichkeiten, ohne Gummi zu ficken und dennoch kein grosses Risiko einzugehen? Viele von uns haben da so ihre Vorstellungen und Theorien dazu. Einige davon findest du auf folgenden Seiten. Vielleicht kommen sie dir bekannt vor.

Um es vorwegzunehmen: Sie sind leider falsch.

> Rausziehen, bevor es kommt?

Nicht wenige Männer gehen davon aus, dass aktiv ficken ziemlich sicher ist und das Risiko jener trägt, der gefickt wird. Und viele denken, dass das Risiko sehr viel kleiner ist, wenn nicht im Hintern des Partners abgespritzt wird.

Die Fakten

Das HI-Virus kann durch den engen Kontakt des ungeschützten Penis mit den Sekreten der Schleimhaut im Enddarm übertragen werden. Vorhaut, Eichel und Harnröhre sind mögliche Eintrittspforten für das HI-Virus. Deshalb ist **auch der aktive Partner** beim Ficken ohne Gummi klar gefährdet, sich mit HIV anzustecken. Ob es zum Samenerguss kommt oder nicht, spielt hierfür keine Rolle.

Für den Passiven ist eine Ansteckung auch ohne Samenerguss des Partners, d.h. **ohne Sperma**, möglich – unter anderem wegen der Vorflüssigkeit, dem Lusttropfen. Er enthält bei HIV-positiven Männern nämlich ebenfalls HI-Viren, wenn auch in geringen Mengen. Beim Blasen reicht der Lusttropfen für eine Übertragung nicht aus (weshalb, kannst du auf S. 44 nachlesen). Beim Bumsen ist dies aber aufgrund der Aufnahmefunktion der Analschleimhaut anders.



Logischerweise am gefährlichsten ist es, wenn ein HIV-positiver Mann einen HIV-negativen Mann fickt und in ihm abspritzt. Dann gelangt Sperma mit einer mehr oder weniger hohen HIV-Konzentration direkt auf die Schleimhäute des Partners und bleibt dort. Dies ist das Sexualverhalten mit dem höchsten Risiko für eine HIV-Übertragung überhaupt.

Aber: Es gibt viele Faktoren, die Einfluss darauf haben, wie hoch das Risiko einer HIV-Übertragung im einzelnen ungeschützten Fall ist. Ob du fickst oder gefickt wirst, ob in den Arsch abgespritzt wird oder nicht, das sind nur zwei davon. Und nicht unbedingt die Wichtigsten.

Den weitaus grösseren Einfluss auf das Übertragungsrisiko als die Wahl der aktiven oder passiven Rolle beim (ungeschützten) Analverkehr hat die Anzahl HI-Viren im Blut bzw. Sperma des HIV-positiven Partners. Je höher diese so genannte **Viruslast** (der Viral Load), desto höher das Risiko. – Bedeutet umgekehrt demzufolge ein nicht mehr nachweisbarer Viral Load bei der letzten Messung, dass eine HIV-Übertragung nicht mehr stattfinden kann?

Unter erfolgreicher Therapie ist das Risiko einer HIV-Übertragung tatsächlich deutlich geringer als ohne Therapie. Die Datenlage ist aber noch nicht klar genug, um mit Sicherheit sagen zu können, dass kein Infektionsrisiko besteht. Deshalb empfehlen wir auch unter erfolgreicher Therapie Safer Sex.

Hinzu kommt, dass Viral-Load-Bestimmungen immer nur Momentaufnahmen sind. Die Werte können sich seither wieder verschoben haben – auch unter Therapie. Und der im Blut gemessene Viral Load spiegelt häufig die Viruskonzentration im Sperma – aber eben nicht immer.

Kurz: Wie hoch die Viruslast in dem Moment ist, wo ihr zusammen bumst, weiss niemand; über den wichtigsten einzelnen Risikofaktor gibt es keine Klarheit.

Leidest du oder leidet dein Partner an einer **anderen sexuell übertragbaren Krankheit**, z.B. an Tripper oder Syphilis, erhöht dies das HIV-Risiko unter Umständen ebenfalls um ein Vielfaches. Diese Krankheiten ebnen den Weg für weitere Infektionen. Meistens verursachen sie oberflächliche Infektionsherde am Schwanz, an den Hoden, im Mund oder am Arsch. In diesen Herden (Bläschen, Geschwüre etc.) finden sich spezielle Zellen, die für zusätzliche Erreger viel empfindlicher sind als normale Haut oder Schleimhaut.

Es sind so viele sich gegenseitig beeinflussende Faktoren für die tatsächliche Höhe des Risikos im Einzelfall entscheidend, dass du mit deinem Verhalten – raus, bevor es kommt, nur aktiv ficken – das Risiko nicht sicher und nicht genügend verkleinern kannst.

Wie du siehst: Bumsen ohne Pariser ist das grösste Risiko, das du wählen kannst – auch ohne Abspritzen und auch für den aktiven Partner und unabhängig davon, ob du sehr viel Gleitmittel verwendest oder weniger bzw. sanft oder heftig zur Sache gehst.

> Kein Sex mit HIV-positiven Männern?

«Ich habe das Gefühl dafür, ob einer positiv ist oder nicht. Das kann man etwa abschätzen. Ich halte mich an junge Typen. Die hatten noch nicht so viel Sex. Und das Aussehen ist auch ein Hinweis. Wie kommt ein Typ daher? Sieht er gepflegt aus? Alles in allem denke ich, haut das mit meinem Urteil ganz gut hin.»

Tom, 37

Kennst du den Witz: Ein Mann springt aus dem Hochhaus. Als er beim zweiten Stockwerk vorbeifliegt, ruft er: «Bis jetzt ist ja noch alles gut gegangen!» – In der schwulen Szene ist rund jeder sechste Mann HIV-positiv. Und **den HIV-Status siehst du einem Menschen in aller Regel nicht an**: Weder blühende Jugend noch strahlende Schönheit geben dir Sicherheit.

Und wenn dein Partner ohne Gummi ficken will, bedeutet das auch rein gar nichts. Vielleicht ist er positiv und sagt sich: «Wenn er es zulässt, dass ich ihn ohne bumse, ist er sicher auch positiv, wie ich.»

Du magst deine Gründe haben, wenn du beim Bumsen den Gummi nicht benutzt. Eine bloße Vermutung aufgrund von «Anzeichen» über den HIV-Status des Partners ist aber sicherlich einer der schlechtesten. Am besten gehst du bei jedem Partner zunächst davon aus, dass er HIV-positiv ist.

> Wenige Männer, wenig Risiko?

«Ich habe meinen Männerkonsum inzwischen stark reduziert, das ist wohl nicht mal mehr die Hälfte von früher. Weshalb ich das mache? Na ja, zum Teil sicher wegen Aids. Es ist einfach mühsam, sich mehrmals im Monat zu fragen: <Hats mich jetzt erwischt? > Dann ab zum Test und auf das Resultat warten, das ist Dauerstress.» Mike, 33

Logisch: Wenn du nur einmal im Jahr ungeschützten Sex hast, gehst du auch nur einmal ein Risiko ein. Bei 20-mal Sex ohne Gummi hingegen 20-mal. Wenn alle schwulen Jungs ihre Partnerzahl halbieren würden, hätten wir tatsächlich weniger HIV-Ansteckungen.

Für den Einzelfall bedeutet das aber herzlich wenig! Denn **das Risiko ist bei jedem einzelnen Fick ohne Gummi vorhanden**, egal, was du in der Nacht davor getan hast, egal, was du morgen und übermorgen noch alles tun wirst.

Du kannst zwei, drei oder auch zwanzig Mal Glück haben. Aber es kann dich jederzeit treffen – wie beim russischen Roulette. Es gibt nicht wenige Menschen, die sich beim ersten ungeschützten Sex angesteckt haben.

> Wir lieben uns. Er würde mich nie verletzen!

Schmetterlinge im Bauch, Liebe, Vertrauen und Geborgenheit, begehren und begehrt werden, Romantik, erotisches Knistern und heisser Sex.

Und dann über Krankheiten und Tod sprechen? Über eure sexuelle Vergangenheit? Über Treue und Seitensprünge? Über den HIV-Test?:

«Ich bin ein Mensch, der schnell Vertrauen in jemanden fasst. Als ich meinen letzten Freund kennen gelernt habe, war da sofort etwas sehr Tiefes, sehr Starkes zwischen uns. Ich fühlte mich so sicher mit ihm, dass sich die Frage einfach nie stellte. Wie hätte er mich verletzen können? Ein unmöglicher Gedanke, absurd. Und er hatte zu der Zeit ja nur Sex mit mir. Dass er eine Vergangenheit hat? Das war kein Thema. Es gab da nur ihn und mich. Er wusste damals noch nicht, dass er positiv war.» Marc, 29

Viele schwule Männer stecken sich in einer festen Beziehung mit HIV an. Oftmals bloss deshalb, weil sie nicht darüber gesprochen haben.

In einer Beziehung über HIV/Aids zu sprechen und auf Safer Sex zu bestehen, hat nichts mit Misstrauen zu tun, sondern mit Verantwortung und Respekt dem anderen und dir selber gegenüber. Und so was gehört doch selbstverständlich zu einer Liebesbeziehung, oder?

> Treue und Vertrauen?

Gespräche können sich lohnen, denn in einer Beziehung gibt es unter folgenden Bedingungen die **Möglichkeit, auf Safer Sex zu verzichten**:

Wenn du einen festen Freund hast, könnt ihr gemeinsam einen HIV-Test machen, allerdings erst, nachdem ihr euch drei Monate lang an die Safer-Sex-Regeln gehalten habt. Dies deshalb, weil es nach einer Risikosituation drei Monate dauert, bis eine Ansteckung ganz sicher ausgeschlossen werden kann. Seid ihr beide HIV-negativ, könnt ihr in der Beziehung auf Präservative verzichten – solange nur ihr zusammen Sex habt oder ihr euch bei Seitensprüngen immer schützt!

So ausgehandelte Sicherheit (negotiated safety) erfordert ein hohes Mass an Vertrauen und die Fähigkeit, mit deinem Partner über alles sprechen zu können! Du musst dich vollständig darauf verlassen können, dass dir dein Partner «beichtet», wenn er trotz allen Versprechen ungeschützten Sex mit einem anderen Mann gehabt hat. Sprecht schon beim Aushandeln über diese Situation. Bist du nicht sicher, dass dein Partner die Regeln genau einhält, sprich ihn darauf an! Viele HIV-Ansteckungen in Beziehungen geschehen, weil einer der Partner die Regeln der ausgehandelten Sicherheit nicht einhält – nicht einhalten kann.

«Ich weiss echt nicht, wie ich meinem Freund erklären soll, weshalb wir jetzt plötzlich wieder Kondome benutzen sollen; nach über zwei Jahren ohne. Der kapiert doch sofort, dass ich was mit einem anderen hatte, und dazu noch ungeschützt.»
Adriano, 19

> Testen statt schützen?

Sich einmal Gewissheit über den eigenen Serostatus zu verschaffen, hat unbestritten sein Gutes. Ein negatives Testresultat bedeutet für sich alleine genommen aber noch wenig. Die entscheidende

Frage ist, was du in den drei Monaten vor dem Test und in der Zeit nach dem letzten Test gemacht hast:

War da immer alles safe? Falls nicht, ist es gut möglich, dass du dich in der Zwischenzeit angesteckt hast, ohne etwas davon zu wissen, und du wiegst dich und deine Partner in falscher Sicherheit (siehe dazu auch S. 53–54).

Kurz: Ein negativer Test sagt nur, dass du vor drei Monaten noch HIV-negativ warst.

Dasselbe gilt auch, wenn dir jemand anderes sagt, sein letzter Test sei negativ gewesen. In der Zwischenzeit kann viel passiert sein, von dem du keine Ahnung hast.

Übrigens: Ein negatives Resultat nach einer Risikosituation bedeutet nicht, dass du immun oder besonders widerstandsfähig gegen HIV bist, sondern nur, dass du Glück hattest.



> Du bist HIV-positiv?

Wenn du HIV-positiv bist, denkst du vielleicht an die Möglichkeit, mit anderen positiven Männern ungeschützten Sex zu haben. Zwei Dinge solltest du dabei bedenken:

Ist der andere wirklich auch positiv? Oder glaubst du das bloss zu wissen? Vermutest du es nur? Dann gehst du das Risiko einer **Strafverfolgung** ein, wenn du jemanden ansteckst. Ein Gericht kann dies als schwere Körperverletzung interpretieren und eine Verurteilung könnte dich mehrere Jahre ins Gefängnis bringen.

Safer Sex schützt nicht nur vor HIV; er senkt auch das Risiko deutlich, dass du dich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit ansteckst. Wenn du HIV-positiv bist, solltest du jede zusätzliche Infektion vermeiden, um dein Immunsystem nicht weiter zu schwächen und Komplikationen zu vermeiden. Möglicherweise haben Zusatzinfektionen auch einen schlechten Einfluss auf den Verlauf einer HIV-Infektion. Und sie sind ein entscheidender Faktor, der die Übertragung von HIV begünstigt.

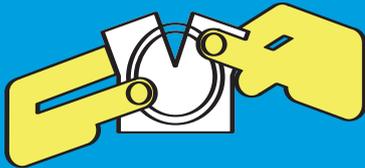
Nicht völlig ausgeschlossen ist das Risiko einer **Zweitinfektion** mit HIV (Superinfektion), möglicherweise mit einem anderen Virenstamm. Unter Umständen sprechen dann deine Medikamente nicht mehr an.

Mehr dazu, wie du und dein Partner in einer festen Beziehung damit umgehen können, findest du in der Broschüre **«Beziehung & Sexualität»** (Bestellmöglichkeiten S. 60).

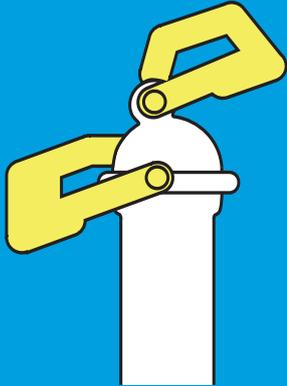
> Rund ums Präservativ

Einen Gummi verwenden, das kann doch jeder! Schön, wenn du ein Spezialist bist ... Trotzdem findest du in diesem Kapitel Infos zu Kondomen und Gleitmitteln. Und auch zur Frage, was man bei Problemen tun kann.

> Wie verwenden?



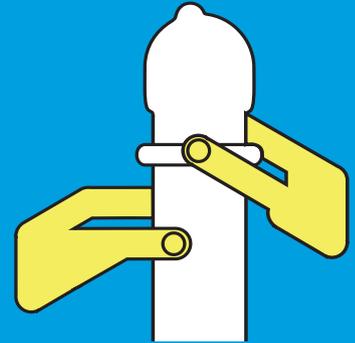
Öffnen: Die Folie vorsichtig an der Einreisskerbe aufreissen und das Präservativ sorgfältig herausnehmen.



Aufsetzen: Zuerst die Vorhaut am Schwanz ganz zurückziehen. Dann das immer noch aufgerollte Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir festhalten und auf die Eichel setzen. Im Präservativ soll keine Luft sein. Darauf achten, dass das Präservativ mit der richtigen Seite aufliegt und sich problemlos abrollen lässt.

Abrollen: Das Präservativ muss sich leicht auf die ganze Länge des Schwanzes abrollen lassen und «sitzen». Sonst ist es vermutlich zu eng oder zu weit.

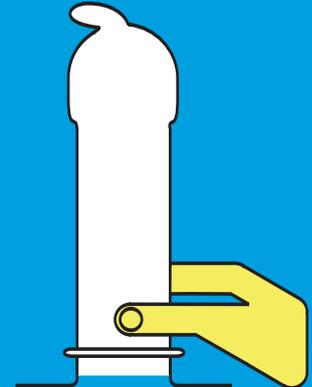
Je besser du das Anziehen beherrschst, desto weniger stört das Überstülpen während dem Sex.



Schmieren: Schwanz (bzw. das Präservativ) grosszügig mit wasserlöslichem oder silikonbasiertem Gleitmittel einschmieren. Noch besser flutscht es, wenn auch der Hintern des Partners eine gute Portion Gleitmittel erhält.

Ficken: Je länger und je härter der Fick ist, desto wichtiger ist es, regelmässig zu kontrollieren, ob der Gummi noch sitzt und ob er noch ganz ist. Zwischendurch mit Gleitmittel nachschmieren.

Danach: Nach dem Orgasmus den Gummi hinten festhalten, und den Schwanz rausziehen. Sonst besteht die Gefahr, dass das Präservativ abrutscht und Sperma in den Hintern kommt. Gebrauchte Gummis gehören in den Abfall und nicht in die Toilette oder in die Umwelt.



> Welches Präservativ soll ich verwenden?

Für analsex können alle Präservative verwendet werden ausser extradünne oder genoppte und gerillte. Wichtig ist, dass sie den **Vermerk «OK»** tragen.

Dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks bestanden hat. Auch Präservative mit CE sind geprüft, aber nach einer weniger strengen Norm.

Im Notfall ist irgendein Gummi aber immer noch besser als gar keiner. Reine Jux-Präser bieten aber zu wenig Sicherheit!

Präservative nicht im Portemonnaie versorgen. Lieber in einer kleinen Box oder einem Etui, wo sie vor Licht und spitzen Gegenständen geschützt sind. Und: Gummis haben ein **Verfallsdatum**.

> Auf meinen Schwanz passt kein Präservativ drauf!

Normalerweise sind Präservative 51 bis 54 mm breit und 170 bis 185 mm lang. Jeder Schwanz hat eine andere Grösse, also finde raus, welches bei dir am besten sitzt. Es gibt auch X-Large- und X-Small-Kondome.

Zu grosse Präservative rutschen eher ab, zu enge werden überdehnt und platzen leichter. Ein Präservativ in der richtigen Grösse lässt sich problemlos abrollen und sitzt. Kurz: Die richtige Grösse ist entscheidend für dein Wohlbefinden und die Sicherheit. Du kaufst ja auch nicht Kleider, die dir nicht passen.

Falls dir kein Präservativ weit oder gross genug ist, versuche es mit dem **Femidom** (Präservativ für die Frau). Das ist ein 17 cm langes Säcklein, welches eigentlich für den Sex mit einer Frau in die Scheide eingeführt wird. Man kann es aber auch für analsex benutzen! Den inneren Ring musst du dazu entfernen. Stülpe das Femidom wie eine Socke über den Schwanz und führe es dann in den Hintern des Partners ein.

Vorteile: Das Femidom ist grösser und engt nicht ein und du musst deinen Schwanz nicht sofort nach dem Abspritzen rausziehen. **Nachteile:** Die Verwendung ist etwas gewöhnungsbedürftig, es ist ziemlich teuer, wird zurzeit nur in Apotheken und auf www.shop.aids.ch verkauft und es knistert leicht beim Bumsen.

> Welches Gleitmittel ist das beste?

Wichtig ist nur eines: Es muss **wasserlöslich oder silikonbasiert** sein, wenn es zusammen mit Präservativen verwendet wird. Alle ölhaltigen Substanzen greifen das Präservativ an und machen es durchlässig. Also: keine Handcreme, Vaseline, Bodylotion, Massageöle, Sonnencreme, kein Melkfett, Salatöl usw.

Tipp: Einen Tropfen Gleitmittel in das Reservoir des Präservativs geben, bevor du es über deinen Schwanz abrollst. Manche finden, das steigere das Lustgefühl!

> Wo kaufen?

Präservative und Gleitmittel findest du in jedem Warenhaus, im Supermarkt, in Apotheken und Sexshops. In Kondomshops oder im Internet (zum Beispiel www.shop.aids.ch, www.praeser.ch, www.condomera.ch) kannst du die ganze Angebotspalette ansehen und aussuchen. Hier finden du auch extra-enge oder superweite Präservative, solche aus Polyurethan, in allen Farben und Geschmacksrichtungen.

> Sobald ich ein Präservativ anziehe, ist der Ständer weg!

Mit diesem Problem bist du nicht alleine! Jeder von uns hat das schon erlebt, dass unser Lieblingsstück den Dienst verweigert; das ist völlig normal und kann mit oder ohne Pariser vorkommen. Solange du beim Wachsen allein oder beim Sex ohne Präservativ einen Steifen kriegst, ist organisch aber alles in Butter. Wenns auch dann nicht klappt, geh zum Doc und lass abklären, was die Ursache für die Erektionsstörung ist (z.B. Diabetes, tiefer Testosteronspiegel, Nebenwirkungen von Medikamenten gegen HIV usw.) und was sich machen lässt.

Wenn du wiederholt keinen Steifen kriegst oder die Erektion wieder verlierst, kann das zu einer Belastung werden: Beim nächsten Mal hast du dann nämlich vermutlich Angst davor, dass es wieder nicht hinhaut. Ein Teufelskreis, denn mit Stress und Angst im Nacken ist eine Erektion höchst unwahrscheinlich. Hier hilft nur eines: **Den Druck wegnehmen, relaxen!** Sprich wenn möglich mit deinem Partner darüber und versucht es mal mit Sex, bei dem du selber

keinen Steifen brauchst. Vielleicht mit zärtlichen Massagen in einer ruhigen, stressfreien Umgebung, mit Kerzen und schöner Musik?

Sobald es dir gelingt, dass sich deine Gedanken beim Sex nicht nur um deine (ausbleibende) Erektion drehen, wird er wieder stehen wie vor dem Stress. Falls du nicht alleine so weit kommst und du nicht mit Freunden darüber reden magst, hilft oftmals **professionelle Beratung**, z.B. bei einem Sexualtherapeuten. Der kann dir z.B. zeigen, wie du den Beckenboden trainieren kannst und damit die Erektionsfähigkeit. Anleitungen für Beckenbodentraining findest du auch im Internet (z.B. www.m-ww.de).



> Was kannst du sonst noch tun, um deinem Schwanz Auftrieb zu geben?

Alkohol: Ein, zwei Gläser Wein – z.B. während einem romantischen Essen mit deinem Lover – können die Versagensangst dämpfen und dir wieder zu ein paar Erfolgserlebnissen verhelfen. Nicht übertreiben – im Vollrausch kriegst du auch keinen mehr hoch! Wie viel du verträgst, weißt du selber.

Cockringe: Diese Ringe (Kunststoff, Leder, Metall) werden meist um Schwanz und Hoden zugleich getragen und verhindern, dass das Blut aus dem Schwanz zurückfließt. Die Erektion kann auf diese Art lange aufrechterhalten werden. Am besten eignen sich Ringe aus Kunststoff. Aber nicht übertreiben! Der Blutstau kann die Gefäße schädigen, wenn er zu lange dauert.

Viagra und Co.: Diese Medis können auch helfen, wenns anders nicht geht. Verschreibe dir Viagra aber nie selber, sondern lass dich ärztlich beraten! Zusammen mit Poppers eingenommen, besteht die Gefahr eines tödlichen Kreislaufzusammenbruchs.

Und: Alles, was gut ist für die Fitness, fürs Herz und für den Körper, ist auch gut für deinen Schwanz!

> Andere Probleme mit dem Gummi?

Wenn ich ein Präservativ benötige, habe ich meistens keines dabei! Du kannst nie wissen, was passiert: Ein Vorrat zu Hause und einer für unterwegs ist eine gute Lösung. Viele Clubs bieten gratis Präservative an; frage danach!

Sobald ich einen Präser anziehe, wird mein Schwanz krebsrot und juckt! Du scheinst eine Allergie zu haben. Meist ist der Latex dafür verantwortlich. Für diesen Fall gibt es latexfreie Präservative aus Polyurethan (z.B. Avanti oder Ceylor). Auch das Femidom (das Präservativ für die Frau) ist aus Polyurethan. Möglich ist auch, dass lediglich die feuchte Beschichtung die Allergie auslöst. Probiere trockene Präservative aus (nur mit Talk gepudert).

Es ist aber wichtig, Allergien durch einen Arzt abklären zu lassen und die Symptome abklingen zu lassen, bevor du ein anderes Präservativ ausprobierst.

> Hilfe, der Gummi ist geplatzt!

Präservative versagen in aller Regel nicht «einfach so». Meist ist Kondomversagen auf **Anwendungsfehler** zurückzuführen:

- Verpackung mit den Zähnen oder einem scharfen Gegenstand aufgerissen;
- kaputte Verpackung [kein Luftkissen mehr];
- Kondom zuerst abgerollt, dann wie eine Socke übergezogen;
- zu grosse/zu kleine Präservative verwendet;
- falsches Gleitmittel verwendet;
- beim Zurückziehen das Präservativ hinten nicht festgehalten;
- das gleiche Präservativ mehr als einmal verwendet.

Falls das Kondomversagen bei einem Seitensprung passiert ist, solltest du deinen festen Partner informieren; auf jeden Fall musst du ihn bis zum HIV-Test nach drei Monaten durch Safer Sex schützen. Das würdest du von ihm im umgekehrten Fall doch auch erwarten, oder?

Wenn du HIV-positiv bist, ist es bei einem Kondomversagen nicht bloss eine Frage der Moral, deinen Partner sofort über deinen Status zu informieren, sondern deine rechtliche Pflicht. Nur dies ermöglicht ihm, rechtzeitig von der Möglichkeit einer **PEP** Gebrauch zu machen [siehe nächste Seite]. Begleite deinen Partner wenn möglich in die Beratung.

Kannst du nach einer Risikosituation noch etwas unternehmen, um die Gefahr einer HIV-Infektion zu verringern?

PEP

Wenn dein Sexpartner HIV-positiv ist (oder du dies zumindest stark vermutest) und ihr eine Risikosituation erlebt habt – also **ungeschützten Analverkehr** (auch bei gerissenem Präservativ) oder **Sperma im Mund** –, solltest du dich unbedingt so schnell wie möglich, **spätestens am nächsten Tag**, in einem der HIV-Behandlungszentren der grossen Universitätsspitäler (Adressen auf S. 59) oder in einem Checkpoint GE/ZH (siehe S. 23) über mögliche Schritte beraten lassen. Wenn irgendwie möglich, sollte dich der HIV-positive Sexpartner dabei begleiten.

Dort wird man aufgrund deiner/eurer Situationsbeschreibung das Risiko abschätzen und eventuell eine so genannte **HIV-Postexpositions-Prophylaxe** (HIV-PEP oder PEP) vorschlagen. Dies ist eine vorbeugende mehrwöchige Behandlung mit Medikamenten gegen HIV, die das Risiko einer allfälligen Übertragung wahrscheinlich deutlich senkt (aber nicht ausschliesst). Ihr Erfolg ist umso besser, je schneller nach der Risikosituation mit ihr begonnen wird.

Eine PEP ist keine «Pille danach»! Sie ist sehr mühsam, dauert mehrere Wochen, hat oft starke Nebenwirkungen und nützt nicht in jedem Fall!

> Suck my cock!

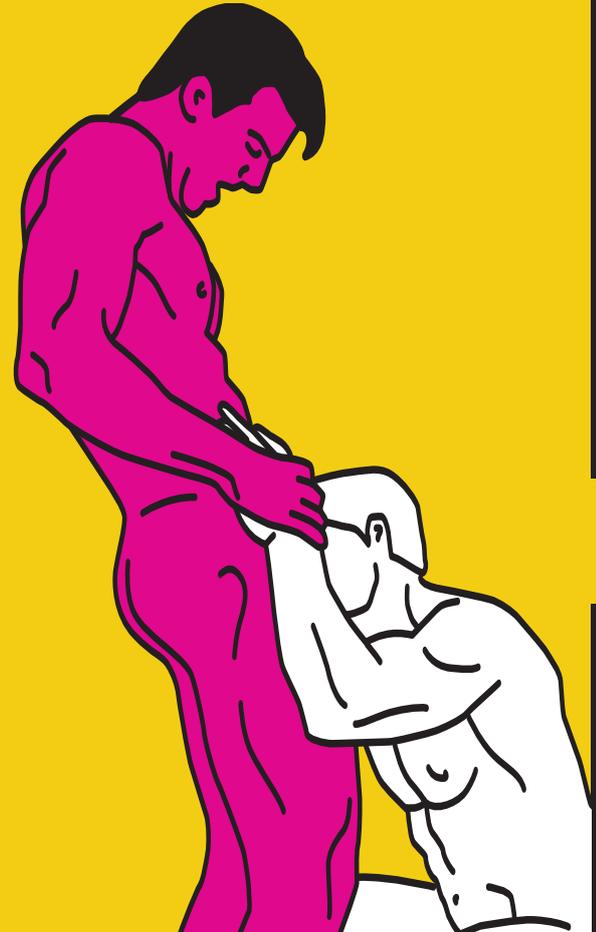
Blasen oder Geblasenwerden gehört mit zum Geilsten, was Männer und Jungs miteinander anstellen können. Den Schwanz des Partners mit seinen Lippen und der Zunge verwöhnen, lutschen, saugen, knabbern, mal zart und sanft, mal wild und heftig, dem kann kaum jemand widerstehen. Kein Wunder, stehen fast alle Männer auf Oralsex.

Wenn HIV-infiziertes Sperma in den Mund gelangt, besteht das Risiko, sich beim Blasen mit HIV anzustecken.

Achte deshalb darauf, dass dir dein Partner nicht in den Mund abspritzt (und du nicht in seinen) und du auch kein Sperma schluckst. Bei Pannen: sofort Sperma ausspucken und mit lauwarmem Wasser nachspülen (und nicht gleich danach die Zähne putzen).

Versuche mit deinem Sexpartner im Voraus Zeichen abzumachen, damit ihr euch rechtzeitig zurückziehen könnt, oder sag deinem Partner ganz klar, dass er nicht in deinen Mund abspritzen soll. Falls das nicht geht, achte auf Zeichen seines Körpers, ob er gleich am Kommen ist (schnelle Atmung, Stöhnen usw.).

Und was ist nun mit dem Lusttropfen? Dieser enthält zwar bei einem HIV-positiven Menschen auch HI-Viren, aber die Menge reicht nach bisherigen Erkenntnissen für eine Ansteckung nicht aus, egal, wie viel Lusttropfen fließt. Die intakte Mundschleimhaut ist eine wichtige Barriere gegen vielerlei Unerwünschtes, das in den Mund gelangt, und als solche weniger durchlässig für Erreger als diejenige im Hintern. Der Speichel hat zudem viren- und bakterienhemmende Eigenschaften.



Nicht wenige schwule Männer fragen sich dennoch, ob es nicht besser wäre, auch beim Blasen Präservative zu verwenden. Wer das kann und will, soll es tun. Der Gummi schützt beim Blasen auch vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, wie z.B. Tripper oder Syphilis (siehe dazu auch S. 55–57). Denn dagegen schützen weder die Barrierefunktion der Mundschleimhaut noch der Speichel.

Ist Blasen ohne Sperma im Mund also hundertprozentig sicher bezüglich HIV? Weder beim Sex noch sonst irgendwo im Alltag gibt es hundertprozentige Sicherheiten. Die Safer-Sex-Regel – kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken – ist aber sehr, sehr zuverlässig. Sie bietet ausreichenden Schutz, wie alle Experten bestätigen.

Ausnahme: Entzündungen und Infektionen im Mund, z.B. aufgrund einer sexuell übertragbaren Krankheit, können das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen. Diese Krankheiten verursachen meistens oberflächliche Infektionsherde am Schwanz, an den Hoden, im und am Hintern oder eben auch im Mund. In diesen Herden (Bläschen, Geschwüre usw.) finden sich spezielle Zellen, die für Erreger viel empfindlicher sind als normale Haut/Schleimhaut. Es ist unter diesen speziellen Umständen möglich, sich beim Blasen auch ohne Sperma im Mund anzustecken.

Was du bei Anzeichen einer sexuell übertragbaren Krankheit am besten machst, findest du auf S. 56–57.

In der Broschüre **«MundArt»** der Aids-Hilfe Schweiz findest du viele weitere Informationen zum Thema Blasen. Bestellmöglichkeiten siehe S. 60.

> Facts zu anderen Sexpraktiken

Bumsen und Blasen, war das alles? Natürlich nicht! Der männliche Körper und deine Fantasie eröffnen unzählige Möglichkeiten für sexuelle Spielarten.

Küssen: Das Spiel mit Lippen und Zunge kann zu den intensivsten Erlebnissen gehören. Viele finden es intimer als Bumsen. Und du brauchst dir wegen HIV keine Gedanken zu machen.

Reiben (Frottage, Knuddeln, KuscheIn): Haut an Haut, seinem Partner ganz nahe sein. Den anderen mit jeder Faser seines Körpers spüren und erleben. Und auch hier kannst du HIV getrost vergessen. Wenn ihr Massageöle verwendet und danach ficken wollt, daran denken, dass diese oft Öle enthalten, welche Präservative durchlässig machen. Verwendet also besser silikonbasierte Massageöle.

Wichsen (Masturbieren, Onanieren) – wenn du es alleine machst: der sicherste Sex der Welt und eine wunderbare Gelegenheit, dich und deine Bedürfnisse und Vorlieben kennen zu lernen. Und zu zweit ist es die häufigste Sexpraktik von Schwulen überhaupt. HIV ist kaum ein Risiko, solange du kein fremdes Sperma als Schmiermittel zum Wichsen benutzt. Falls ein Schuss ins Auge geht, spüle es gründlich mit lauwarmem Wasser aus.

Rimming (Arschlecken): Mit der Zunge den Hintern des Partners feinfühlig stimulieren, das kann ein sehr intensives Erlebnis sein! Manche mögen das, manche nicht. HIV kannst du dir dabei nicht holen, aber Darmparasiten und Hepatitis A. Alle Männer, die Sex mit (verschiedenen) Männern haben, sollten sich gegen Hepatitis A und Hepatitis B impfen lassen!

Golden Shower (Pissspiele, Wasserspiele): Pisse wird auch Naturekt genannt, was klar macht, welchen Wert dies für einige von uns hat. HIV kannst du dir dabei nicht holen, auch nicht beim Trinken von fremdem Urin. Hepatitis A und andere Erreger aber schon. Doch gegen Hepatitis A und B gibt es ja die Impfung.

Kaviar (Scat, Kotspiele): Kotspiele sind weniger verbreitet als Pissspiele und definitiv nicht jedermanns Sache. Falls du Kotspiele magst, findest du übers Internet oder in der schwulen Presse



sicher gleichgesinnte Partner. Auch hier ist HIV kein Problem, Hepatitis und andere Erreger hingegen schon.

Rasieren: Es kann sehr erregend sein, sich z.B. gegenseitig die Schamhaare zu rasieren. Abgesehen vom Fingerspitzengefühl, das es dabei braucht, ist es wichtig, für jeden Menschen eine eigene, neue Klinge zu verwenden wegen der Gefahr, Hepatitis C zu übertragen (gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung!).

Faustfick (Fisting, Fistfuck): Der Partner führt seine Hand (oder mehr) in den Hintern des anderen Partners ein. Ohne viel Vertrauen, Einfühlungsvermögen, Gleitmittel und kurz geschnittene Fingernägel gehts nicht. Verwende beim Fisten Latexhandschuhe. Ja keine Hektik. Falls du Anfänger bist und das ausprobieren willst, lasse dich unbedingt von jemandem, der erfahren ist, in die Praktik einführen. Unvorsichtiges Fisten kann zu schweren Verletzungen (z.B. Darmriss) führen. Nach dem Fisten ist die Gefahr, sich beim ungeschützten Bumsen mit HIV anzustecken, wegen der unvermeidbaren Verletzungen des Enddarms besonders hoch! Und fetthaltige Gleitmittel (z.B. Crisco) vertragen sich nicht mit Präservativen.

Toys (Sexspielzeuge): Am meisten verbreitet sind Dildos, also Schwänze aus Kunststoff, in beliebiger Form und Grösse. Im Internet oder im Sexshop findest du eine reiche Auswahl an Spielzeugen für Erwachsene. Kleinere Dildos eignen sich gut, um sich ans Thema Bumsen heranzutasten. Wenn Spielzeuge von mehreren Partnern gebraucht werden, besteht die Gefahr, dass Krankheitserreger übertragen werden. Dildos und anderes Spielzeug immer gründlich mit 70%igem Alkohol reinigen und mit Wasser nachspülen und nicht einfach «von Arsch zu Arsch weiterreichen». Man kann auch Präservative drüberziehen.

S/M (Sadomasochismus): Bei S/M geht es um den harten Sex – Unterwerfung und Dominanz, um die Lust des Schmerzes usw. Der Meister (Sadist) befriedigt den Sklaven (Masochist), hat ihn in seiner «Gewalt». Vertrauen und Erfahrung sind wichtig. Die Möglichkeiten: Fesselspiele (Bondage), Brustwarzenklammern, peitschen, schlagen, aber auch ausstellen, erniedrigen usw. Der Master trägt dabei ein grosses Mass an Verantwortung, dass nichts schief läuft. Wichtig: vorher abmachen, dass «Stopp» auch wirklich «Stopp» bedeutet. Bezüglich HIV gilt Vorsicht, wenn Blut fliesst und offene Wunden auftreten.

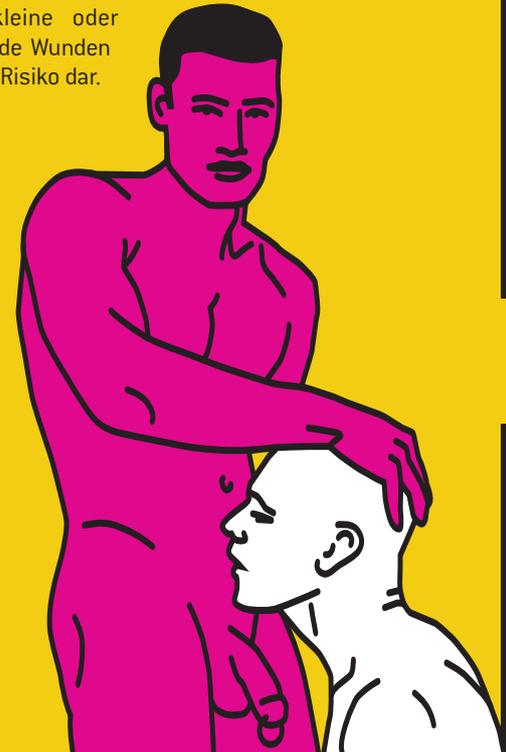
Piercings: Eigentlich keine Sexpraktik. Zungen-, Brustwarzen-, Eichelpiercings oder andere Schmuckstücke können aber beim Sex einen besonderen Reiz ausüben und auch die Empfindungen beeinflussen. Ein Schwanzpiercing hat allerdings auf die Reissfestigkeit eines Präservativs keinen guten Einfluss. Und die Einstichstelle stellt unter Umständen eine Eintrittspforte für HIV und andere Erreger dar, besonders, wenn sie noch frisch oder sogar entzündet ist.

Bezüglich HIV sind all diese Praktiken also unbedenklich, wenn du die oben beschriebenen Vorsichtsmassnahmen beachtest. Für andere sexuell übertragbare Krankheiten gilt dies nicht, da viele davon schon bei blossem Körperkontakt übertragen werden können (siehe S. 55–57).

Die beiden Regeln des Safer Sex – Bumsen nur mit Präservativ, kein Sperma in den Mund – **bieten hervorragenden Schutz vor HIV**. Durch ein intaktes Präservativ können keinerlei Krankheitserreger durchdringen. Bleibt nur das sehr kleine Risiko von Pannen: ein abgerutschtes oder geplatzttes Präservativ z.B., und auch das hast du in der Hand (siehe S. 34–35/42–43).

Zusätzlich empfehlen wir dir die Impfung gegen Hepatitis A und B (insbesondere wenn du wechselnde Sexpartner hast) und sprich mit deinem Arzt über die Kontrolle bezüglich anderer sexuell übertragbarer Krankheiten (siehe dazu auch S. 57).

Wenn du dich an die Empfehlungen zum Safer Sex hältst, brauchst du dir keine weiteren Gedanken zu HIV-Übertragungsrisiken zu machen. Weder offene Pickel, eingerissene Fingernägel und -häutchen noch andere kleine oder bereits verheilende Wunden stellen irgendein Risiko dar.



> Die Krankheit

Auch heute noch verwechseln viele Menschen die Begriffe HIV und Aids. Die Abkürzung **HIV** bedeutet **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus und bezeichnet das Virus, welches das Immunsystem des HIV-positiven Menschen angreift und zu **AIDS** (**A**quired **I**mmunodeficiency **S**yndrome, zu Deutsch: erworbenes Immunschwäche-syndrom) führen kann.

Das HI-Virus schwächt das menschliche Abwehrsystem so stark, das sich der Körper schliesslich nicht mehr ausreichend gegen neue, andere Krankheitserreger wehren kann. Deshalb können – nach einigen möglicherweise beschwerdefreien Jahren – verschiedene Krankheiten ausbrechen, die ohne die Schwächung des Abwehrsystems nicht oder nur selten auftreten. Erst dieses Stadium der HIV-Infektion heisst Aids. Einzelne dieser Krankheiten können zum Tod führen.

Mit einer **HIV-Therapie** wird versucht, mit Medikamenten das HI-Virus an der Schwächung des infizierten Immunsystems zu hindern, um so den Ausbruch von Aids hinauszuzögern. Mehr dazu, was eine HIV-Therapie bedeutet, findest du auf S. 21–22.

Du willst mehr wissen? Siehe unter www.aids.ch!

Wenn sich jemand mit dem HI-Virus ansteckt, beginnt sein Körper, eine Abwehr gegen den Eindringling aufzubauen; er bildet Antikörper. Gleichzeitig vermehrt sich das Virus sehr schnell. Um eine Infektion nachzuweisen oder auszuschliessen, stehen heute zwei Testverfahren bereit: Schnelltests (Resultat nach einer halben Stunde) suchen nur nach Antikörpern gegen HIV, Kombinationstests (Resultat in der Regel am Folgetag) sowohl nach Antikörpern gegen HIV wie nach Bestandteilen der HI-Viren.

Kombinationstests können oft bereits zwei Wochen nach einer Risikosituation feststellen, ob du dich angesteckt hast, d.h. HIV-positiv bist. **Zuverlässig ausschliessen, dass eine Infektion erfolgt ist, können sowohl Kombinationstest wie Schnelltest aber erst drei Monate nach einer Risikosituation.**

Konkret: Jemand ist **heute** nur dann HIV-negativ, wenn der Test negativ ausfällt **und** in den drei Monaten vor dem negativen Test bis heute kein Risiko einer Übertragung bestand!

In den ersten Wochen nach einer Ansteckung ist man besonders ansteckend, weil sich das Virus so stark vermehrt. Deshalb kann es sehr gefährlich sein, mit einem Mann, der von sich sagt, er sei HIV-negativ, ungeschützten Sex zu haben. Viele Übertragungen passieren zwischen Männern, die meinen, sie seien HIV-negativ – es aber nicht sind.

> Wann ist ein Test sinnvoll?

- Du befürchtest, dich mit dem HI-Virus infiziert zu haben, weil du eine Situation mit einem Übertragungsrisiko erlebt hast.
- Du lebst in einer treuen Beziehung. Ihr möchtet künftig auf das Präservativ verzichten und wollt sichergehen, dass sich beide nicht früher mit HIV infiziert haben.
- Du hast Symptome, die auf eine HIV-Infektion hindeuten könnten*, und dein Arzt oder deine Ärztin möchte deren Ursache abklären.

* In den ersten Wochen nach einer HIV-Übertragung treten häufig grippeähnliche Symptome auf (z.B. Fieber, Drüsen- oder Lymphknotenschwellungen, Muskelschmerzen usw.). Treten diese Symptome nach einer Situation auf, in der du dich mit HIV infiziert haben könntest, solltest du zum Arzt gehen und die Ursache abklären lassen.

Im späteren Verlauf der HIV-Infektion – meist erst Jahre nach der Übertragung – machen sich schwerere Krankheiten bemerkbar (z.B. eine bestimmte Form von Lungenentzündung, starker Pilzbefall in Mund und Rachen, Tuberkulose usw.).

Ein positives HIV-Testresultat hat vielfältige persönliche, medizinische, rechtliche und gesellschaftliche Konsequenzen. Deshalb ist es sehr sinnvoll, wenn du dich **vor dem Test persönlich beraten** lässt – z.B. in einem Checkpoint ZH/GE [siehe S. 23] bei einer regionalen Aids-Hilfe, bei deinem Hausarzt, deiner Hausärztin oder bei einem anonymen Testzentrum (Adressen siehe S. 59).

Mehr Infos zum HIV-Test findest du unter www.aids.ch!

> Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Neben dem HI-Virus gibt es weitere Krankheitserreger, die beim Sex übertragen werden können (Viren, Bakterien, Pilze). Einige dieser Infektionen – z.B. **Hepatitis B**, **Tripper** (Gonorrhö) oder **Syphilis** – kommen häufiger vor als eine Infektion mit HIV, und teilweise sind auch sie nicht harmlos.

- Unerkannte und unbehandelte sexuell übertragbare Krankheiten können **schwerwiegende Folgen** für dich haben: Sie reichen von starkem Juckreiz und Ausfluss aus der Harnröhre über Geschwüre und Bläschen am Penis oder an den Hoden bis hin zu Leberschäden oder bestimmten Krebsformen.
- Sexuell übertragbare Krankheiten **ebnen den Weg für weitere Infektionen**. Sexuell übertragbare Krankheiten erhöhen damit insbesondere – aber nicht nur – das Risiko einer HIV-Infektion.
- Wenn du **HIV-positiv** bist, solltest du jede zusätzliche Infektion vermeiden, um dein Immunsystem nicht weiter zu schwächen. Möglicherweise haben Zusatzinfektionen auch einen schlechten Einfluss auf den Verlauf deiner HIV-Infektion.

Safer Sex bietet dir zuverlässigen Schutz vor einer Infektion mit HIV. Safer Sex senkt auch das Risiko deutlich, dass du dich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit als HIV ansteckst. Keiner der genannten Erreger kann ein intaktes Präservativ durchdringen.

Manchmal werden sexuell übertragbare Krankheiten aber auch bei Einhaltung der Safer-Sex-Regeln übertragen. Das kann geschehen, wenn sich die ansteckende Stelle einer Infektion an einem Teil des Körpers befindet, der von einem Präservativ nicht abgedeckt wird, oder beim ungeschützten Oralsex, auch ohne Sperma im Mund.

Zum Glück lassen sich die meisten dieser Krankheiten gut behandeln oder heilen, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Folgende **Anzeichen** können auf eine sexuell übertragbare Krankheit hinweisen:

- Ausfluss aus dem Schwanz in unterschiedlicher Menge und Farbe
- Brennen beim Wasserlösen, Juckreiz im Bereich der Harnröhre
- Schmerzen und Schwellungen im Bereich der Hoden
- Geschwüre (flacher Hautdefekt), Bläschen, Wucherungen, Rötungen, Warzen und Juckreiz am Schwanz, an den Hoden oder am und im Arsch
- Dumpfer Schmerz im Arsch
- Ausfluss aus dem Arsch
- Hochroter Gaumen und Rachen

Wenn du diese Anzeichen an dir beobachtest (oder nicht sicher bist!), solltest du unbedingt einen **Arzt**, einen **Checkpoint in ZH/GE** (siehe S. 23) oder eine **dermatologische Poliklinik** aufsuchen. Adressen schwulenfreundlicher Ärzte findest du unter www.medigay.ch.

Es ist wichtig, dass du einen Arzt findest, dem du vertraust, bei dem du dich wohl fühlst und mit dem du offen über alles diskutieren kannst. Scheue dich nicht, sonst den Arzt zu wechseln.

Und falls es dich erwischt hat: Informiere deinen Partner darüber, damit auch er sich behandeln lassen kann. Sonst steckt ihr euch immer wieder gegenseitig an. Informiere wenn möglich auch allfällige Gelegenheitspartner, um eine weitere Ausbreitung zu vermeiden.

Gegen Hepatitis A und B kannst du dich impfen lassen (je einzeln oder in Kombination). Das ist sehr zu empfehlen, insbesondere dann, wenn du wechselnde Sexpartner hast. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Hepatitis-B-Impfung, in der Regel aber nicht für die Kombinationsimpfung.

Mehr Infos zu sexuell übertragbaren Krankheiten findest du in der Broschüre **«Love Bugs»** der Aids-Hilfe Schweiz. Bestellmöglichkeiten siehe S. 60!



> Wichtige Adressen und Links

Beratungen

Dr. Gay www.drgay.ch hilft in allen Lebenslagen rund um schwulen Sex, Liebe, Beziehungen, HIV/Aids usw., anonym, kompetent, gratis.

0848 80 50 80 RainbowLine Mo–Fr, 19–21 Uhr (sonst Band). Für Fragen rund um Homo- und Bisexualität, Coming-out, Gesundheit, Adressen.

Rechtliche Fragen, z. B. zu Erbrecht, Ausländerrecht/Aufenthaltsbewilligungen usw.: office@pinkcross.ch

Regionale Aids-Hilfen. Persönliche und telefonische Beratung zu allem, was schwule Männer über HIV/Aids, sexuell übertragbare Krankheiten und weiteres mehr wissen sollten. Adressen von Aids-Hilfen in deiner Nähe erhältst du bei der Aids-Hilfe Schweiz oder unter www.aids.ch

Schwule Gruppen

Pink Cross (nationaler Dachverband schwuler Männer der Schweiz) www.pinkcross.ch mit gesamtschweizerischem Adressenverzeichnis. Zinggstrasse 16, Postfach 7512, 3001 Bern
Telefon 031 372 33 00, office@pinkcross.ch

Adressen sämtlicher **schwuler Jugendgruppen** findest du unter www.traudi.ch.

Testen

Die besten Adressen für schwule Männer:

Checkpoint Zürich 044 455 59 10

Checkpoint Genf 022 906 40 40

Details siehe auf Seite 23!

Adressen weiterer Teststellen bekommst du bei der Aids-Hilfe in deiner Region:

AG: 062 824 44 50 **BE:** 031 390 36 36 **BS/BL:** 061 685 25 00

GR: 081 252 49 00 **LU:** 041 410 69 60 **SG:** 071 223 68 08

SH: 052 625 93 38 **SZ:** 041 859 17 27 **TG:** 052 722 30 33

ZH: 044 455 59 00

Notfälle

(HIV-PEP) Folgende Telefon-Nummern sind **rund um die Uhr** bedient:

Aarau, Kantonsspital: 062 838 41 41

Basel, Universitätsspital: 061 265 25 25

Bern, Inselspital: 031 632 21 11

Chur, Kantonsspital: 081 256 61 11

Genf, Hôpitaux universitaires: 022 372 33 11

Lausanne, Centre hospitalier universitaire: 021 314 11 11
oder 021 314 38 77

Lugano, Ospedale regionale Lugano: 091 811 61 11

Luzern, Kantonsspital: 041 205 11 11

St. Gallen, Kantonsspital: 071 494 11 11

Zürich, Universitätsspital: 044 255 11 11

«Auf schnellen Sex mit wechselnden Partnern kann und will ich nicht verzichten. Für mich ist es immer wieder wichtig, das Gefühl zu haben, begehrt zu werden. Der Schutz ist schon dabei, aber sekundär. Und Schutz muss ja nicht Präservativ heissen. Es gibt schliesslich safes Verhalten auch ohne Gummi. Nicht bis zum Samenerguss beim Blasen zum Beispiel. Sicherer Sex auf der freien Wildbahn, das muss man immer wieder neu ausloten.» Jan, 43 Jahre

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, www.shop.aids.ch

Für andere Auskünfte: 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12

aids@aids.ch, www.aids.ch

Literaturangaben betreffend die in dieser Broschüre verwendeten Zahlen und Statistiken sind bei der Aids-Hilfe Schweiz erhältlich.

Impressum

Herausgeber: Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Text und Redaktion: Urs Wittwer, Lukas Meyer

Gestaltung: www.schloss-ludwig.ch

Druck: www.basisdruck.ch

Auflage: 5'000