



Liebe, Lust & Schutz

→ Was Männer über HIV/Aids
und sexuell übertragbare
Infektionen wissen sollten

The logo consists of a white rectangular box with a slightly distressed, torn-edge appearance. Inside the box, the text "LOVE LIFE" is written in a bold, black, sans-serif font on the top line, and "STOP AIDS" is written in the same font on the bottom line. The letter "O" in "LOVE" is replaced by a pink circle with a white dot in the center, resembling a condom.

LOVE LIFE
STOP AIDS

www.lovelife.ch



... *Liebe auf den ersten Blick* – ein spontanes **Abenteuer** auf Reisen – in einer festen Beziehung – im **Internet** eine Partnerin für den Seitensprung gefunden – eine **neue Flamme** – Sex mit einer **Prostituierten** – ein Fehltritt trotz gelobter **Treue** oder Keuschheit – in der Bar oder Disco auf **Aufriss** – heftig verliebt – eine **offene Ehe** – im **Suff** mit irgendwem ins Bett – vielleicht einmal **Sex mit einem Mann** ausprobiert – der ungeplante Seitensprung beim Sprachkurs im Ausland – im Swinger-Club – **Frauen von hier, Frauen aus anderen Ländern ...**

02

**Weitere Exemplare dieser oder anderer Broschüren
– auch solche für Menschen mit HIV**

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: Telefon 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12
aids@aids.ch, www.aids.ch

Sie sind ein Mann, der sexuelle Beziehungen lebt. Diese Broschüre ist für Sie:

Im ersten Teil (blaue Seiten) finden Sie die grundlegenden Informationen zu sicherem Verhalten beim Sex.

Der zweite Teil (orange Seiten) thematisiert allfällige Probleme bei der Umsetzung in die Praxis. Weiter hinten finden Sie in gleicher Farbe die Antworten auf die drei häufigsten Fragen dazu.

Der dritte Teil (rote Seiten) vermittelt Fakten zu den gängigsten Irrtümern in Bezug auf sicheren Sex ohne Kondom.

Im vierten Teil (braune Seiten) finden Sie alles, was Sie zum Kondom und zu Gleitmitteln wissen sollten.

Und der abschliessende fünfte Teil (grüne Seiten) bietet Basiswissen zu HIV/Aids und weiteren sexuell übertragbaren Infektionen.



03

→ *Die Seiten 46 und 47 [weinrote Seiten] sind speziell für Männer, die auf Männer stehen. Sie finden hier die wichtigsten Empfehlungen für Ihren Schutz beim Sex und Hinweise auf weitere Informationsmöglichkeiten.*

**→ Informierte Männer
kommen an.**

Sie leben in einer festen Beziehung oder Ehe. Sie sind beide HIV-negativ, haben sich also auch früher nicht mit dem HI-Virus (HIV) infiziert (eine Infektion mit dem HI-Virus ist die Ursache von Aids). Sexualität wollen Sie und Ihre Partnerin ausschliesslich in dieser Beziehung erleben. Sie haben ein Superverhältnis zur Partnerin oder zur Ehefrau: Sie sind sich treu!

Wenn es trotzdem mal dumm gelaufen ist – ein schwacher Moment, wer weiss es noch: irgend so eine Sexgeschichte, und dann noch ohne Präservativ, oder das Ding ist geplatzt oder abgerutscht. Dann können Sie dies Ihrer Partnerin oder Ehefrau eingestehen.

Selbstverständlich verwenden Sie jetzt die nächsten drei Monate Präservative in der Beziehung und machen dann einen HIV-Test. Wenn er negativ ausfällt, ist alles nochmals gut gegangen. Sonst stellen Sie sich dem Problem.



04

Sieben von zehn aller Schweizer und Schweizerinnen träumen von einem erotischen Abenteuer – vier von zehn haben schon mindestens einmal einen Seitensprung gemacht.

[Repräsentative Befragung 2003 von rund 2500 Schweizern und Schweizerinnen. 36% der Frauen und 44% der Männer gaben an, mindestens schon einen Seitensprung gemacht zu haben.]

→ Sie brauchen die Informationen in dieser Broschüre nicht. Sie sind nicht gefährdet.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der diese Broschüre gebrauchen kann? Geben Sie sie ihm bitte weiter.

Sie lassen sich auf eine neue, treue Beziehung ein?

Dann hilft folgendes Vorgehen gegen Überraschungen:

- * drei Monate Safer Sex (Präservative – kein Menstruationsblut oder Sperma in den Mund, vgl. S. 8)
- * im Gespräch klären, ob Sie einander treu bleiben bzw. ob Sie bei Aussenkontakten immer die Safer-Sex-Regeln einhalten werden
- * gemeinsamer HIV-Test.

Wenn beide nicht angesteckt (d.h. HIV-negativ) sind, dann können Sie jetzt gefahrlos auf Präservative verzichten. Denken Sie aber an die Schwangerschaftsverhütung, wenn Sie noch keine Kinder oder keine weiteren Kinder wollen.



05

Eine Affäre, eine neue Beziehung, ein spontanes Abenteuer...

Heterosexuelle Männer und Frauen denken meist nicht ernsthaft an die Möglichkeit, dass sie sich beim Sex irgendwann mit dem HI-Virus infizieren könnten. Aids betrifft die Schwulen, betrifft die Junkies, betrifft die Jungen, betrifft auf jeden Fall die anderen. Und zudem hat man ja geschaut, mit wem man was wie macht. Da reicht es, dass die Partnerin die Pille als Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft nimmt. Oder?

Jedes Jahr erfahren in der Schweiz zwischen 350 und 500 Männer, dass sie sich mit dem HI-Virus – dem Auslöser von Aids – angesteckt haben.



Neun von zehn infizierten sich beim ungeschützten Sex, fünf davon beim Sex mit Männern, vier beim Sex mit einer Frau.

06

Im Zeitraum von 2000 bis 2005 war der jüngste dieser Männer gerade mal 16 Jahre alt, der älteste dagegen zählte schon 80 Jahre.

**→ Sex ist schön, ist spannend,
ist aufregend, verführerisch, macht
Lust – auch mit Kondom.**

Gleichzeitig werden jährlich zwischen 160 und 240 Frauen in der Schweiz neu positiv auf das HI-Virus (HIV) getestet, die sich beim ungeschützten Sex mit einem Mann infizierten.

Die Frau, mit der Sie schlafen, hat ihre eigene Vorgeschichte, hat schon mit anderen Männern geschlafen – in einer Beziehung, bei einem Abenteuer... Auch einer neuen, grossen Liebe geht meistens eine alte voraus.

[Wenn Sie Sex mit Männern haben, dann finden Sie auf den Seiten 46 und 47 in dieser Broschüre Hinweise auf spezielles Info-Material und Kontaktadressen.]

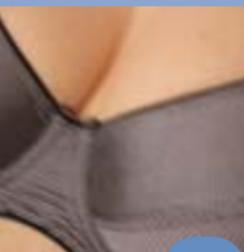


07

Zu Ihrer Erinnerung – die Empfehlungen für den bestmöglichen Schutz beim Sex (Safer Sex):

→ Bei eindringendem Verkehr – ob vaginal oder anal – Präservative verwenden.

→ Keine orale Befriedigung der Partnerin während ihrer Menstruation.



→ Kein Samenerguss in den Mund, kein Sperma schlucken.

Wenn Sie diese wenigen Empfehlungen berücksichtigen, brauchen Sie keine Bedenken wegen einer Infektion mit dem HI-Virus (Aids) zu haben.

Sie haben damit auch das Bestmögliche getan, um sich vor einer anderen sexuell übertragbaren Infektion zu schützen. Kein Erreger kann ein intaktes Präservativ durchdringen. Da sich die meisten sexuell übertragbaren Infektionen aber leichter als HIV und damit zusätzlich in weiteren Situationen übertragen, dennoch zwei ergänzende Empfehlungen:

Informieren Sie sich zur Impfung gegen Hepatitis B

Das Hepatitis-B-Virus (HBV) wird auf ähnliche Weise übertragen wie das HI-Virus, aber leichter als dieses, und führt in etwa 5 bis 10% der Fälle zu einer chronischen Leberentzündung. Glücklicherweise gibt es eine Impfung gegen HBV (vgl. Seite 39).

Gehen Sie bei folgenden Symptomen rasch zum Arzt

- * Ausfluss aus der Harnröhre in unterschiedlicher Menge und Farbe
- * Brennen beim Wasserlösen, Juckreiz im Bereich der Harnröhre
- * Schmerzen und Schwellungen im Bereich der Hoden
- * Geschwüre, Bläschen, Wucherungen, Rötungen und Juckreiz am Penis oder an den Hoden
- * Hochroter Gaumen und Rachen
- * Dumpfer Schmerz im Enddarm
- * Ausfluss aus dem Enddarm
- * Wucherungen, Bläschen am Anus

Diese Beschwerden können Anzeichen einer sexuell übertragbaren Infektion sein, die – rechtzeitig erkannt – gut behandelt werden kann. [Eine Infektion mit HIV hingegen können Sie so nicht erkennen. Sie führt nicht zu diesen körperlichen Beschwerden (vgl. auch Seite 41).]



09

Spezielle Situationen

→ Gerade jetzt, wo sich die tolle Gelegenheit ergibt, haben Sie keine Kondome dabei?

Ärgerlich! Sprechen Sie das Thema an – vielleicht hat ja sie welche dabei. Sie hat auch keine? Dann leben Sie die vielen Möglichkeiten von lustvollem Sex ohne Eindringen aus. Das nächste Mal haben Sie dann ja Kondome dabei. Wenn Sie sich von der Situation hinreißen lassen und «für einmal» auf Kondome verzichten, werden Sie das vermutlich am nächsten Tag bereuen: Dann beginnt nämlich das dreimonatige Warten, bis Sie einen HIV-Test machen können.

→ Angst vor der Reaktion der Partnerin, wenn Sie ein Kondom verwenden?

Denken Sie, dass Ihre Partnerin das «missversteht», wenn Sie ein Präservativ verwenden? «Denkt sie, ich habe Aids?» «Findet sie das unverschämt, dass ich es für möglich halte, dass sie vielleicht ...?» – Spekulieren Sie nicht so viel im Voraus! Wahrscheinlich trifft nichts von dem ein, was Sie befürchten, und Ihre Partnerin ist schlicht froh, dass Sie den ersten Schritt machen.

→ Bereits mitten im Feuer – wie jetzt noch ein Kondom montieren?

Wers im Griff hat, hat die Präservative griffbereit. Sorgen Sie also spätestens, wenn sich was anbahnt, dafür, dass die Kondome in der Nähe sind. Dann gibt es keine lästige Unterbrechung «mitten im Feuer». Machen Sie keine grosse Geschichte daraus, streifen Sie einfach und selbstverständlich das Kondom über.

Nur wenn Sie **immer** Kondome bei sich haben, sind sie zur Hand, wenn Sie sie einmal unversehens brauchen. Solche Gelegenheiten ergeben sich ja manchmal gerade dann, wenn man es am wenigsten erwartet.



10

Aber die Frau will kein Kondom!

→ Sie sagt: «Ich nehme die Pille!»

Die Pille schützt vor einer ungewollten Schwangerschaft; aber die Pille schützt weder Ihre Partnerin noch Sie vor Aids. Es gibt immer noch Frauen, die meinen, HIV/Aids betreffe nur die anderen – Schwule, Junkies –, aber sicher nicht sie, und deshalb reiche die Pille als Schutz. Wenn Sie diesen Irrtum nicht direkt ansprechen wollen, können Sie immer noch auf die vielen anderen – weniger «anrühigen» – sexuell übertragbaren Infektionen hinweisen (vgl. S. 42 ff.). Da bietet das Präservativ nämlich ebenfalls den bestmöglichen Schutz – für Sie und für Ihre Partnerin. Oder haben Sie Lust auf einen Tripper, auf eine Pilzinfektion, auf Herpes ...?

→ Sie sagt: «Aber wir lieben uns doch?!»

Liebe und Vertrauen sind wunderschön – und wenn die Liebe so gross ist, dann planen Sie doch zusammen, wie Sie ohne Risiko auf Kondome verzichten können: drei Monate Treue, dann zusammen einen HIV-Test machen ... (vgl. S.5). Denn Liebe allein schützt nicht vor Aids.

→ Sie sagt: «Du bist aber ein Angsthase.»

Haben Sie das wirklich nötig, ihr beweisen zu müssen, dass Sie ein ganzer Mann sind, indem Sie ohne Kondom mit ihr schlafen? Zeigen Sie Stärke und machen Sie Ihrer Partnerin klar, dass heute ein Präservativ einfach immer dazugehört – und dass Sex mit Kondom Ihnen und ihr unnötiges Nachdenken erspart.



11

→ Alkohol, Drogen und ungeschützter Sex

Alkohol und Drogen können die Risikobereitschaft erhöhen.
– Der Rausch geht vorbei, eine HIV-Infektion bleibt. Überlegen Sie also im nüchternen Zustand, wie Sie dann reagieren werden, und tragen Sie immer Präservative auf sich.

→ Geschäfts- und Ferienreisen sind Gelegenheiten für sexuelle Begegnungen; ca. jeder vierte Seitensprung findet dann statt.

Aids ist auf der ganzen Welt verbreitet und in gewissen Ländern weit stärker als bei uns. Es gibt Regionen, wo jede dritte erwachsene Person HIV-positiv ist. Deshalb:

Nehmen Sie Präservative mit auf Reisen. Präservative sind vor Ort nicht immer leicht erhältlich, und ihre Qualität ist unter Umständen nicht gleich hoch wie bei uns.

Halten Sie sich unbedingt an die Safer-Sex-Regeln – auch wenn Ihre Partnerin jung ist, gesund aussieht, Ihnen versichert, dass sie einen Test gemacht hat, und auch wenn Sie verliebt sind ...



12

→ Fast jeder zweite Mann hat bereits einmal in seinem Leben für Sex bezahlt; etwa jeder fünfte geht mindestens einmal im Jahr zu einer Prostituierten.

Lassen Sie sich in dieser Situation nicht auf ungeschützten Sex ein und fordern Sie selbst keinen Sex ohne Präservativ. Auch dann nicht, wenn Sie Stammfreier sind und «das Mädchen» gut kennen und mögen.

Eine Prostituierte, die ungeschützten Sex anbietet oder sich auf Wunsch auf ungeschützten Sex einlässt, tut das nicht nur bei Ihnen. Dass sie Ihnen das nicht auf die Nase bindet, ist auch klar: Sie will Sie als Kunden ja nicht verlieren. Seien Sie nicht naiv: Das Risiko, sich bei ungeschütztem Sex

mit einer Prostituierten eine HIV- oder eine andere sexuell übertragbare Infektion zu holen, ist klar gegeben, nicht nur auf dem Drogenstrich und nicht nur im Ausland.

Übrigens: Wenn Sie sich ohne Kondom französisch (mit dem Mund) verwöhnen lassen, dann besteht für Sie zwar keine Gefahr einer HIV-Infektion – aber Sie können sich dabei z.B. einen Tripper oder Herpes einhandeln. Und selbstverständlich können Sie die Prostituierte infizieren, auch mit HIV.

Mehr Informationen finden Sie unter www.don-juan.ch.

→ Sex mit einem Mann

Auch Männer, die auf Frauen stehen, haben vielleicht einmal ein Abenteuer mit einem anderen Mann – im Park, in einer Sauna, oder auch einfach so bei einer anderen Gelegenheit. Denken Sie an zwei Dinge: Das HI-Virus ist bei Männern, die Sex mit Männern haben, stärker verbreitet. Und analsex ist die sexuelle Praxis mit dem höchsten Risiko einer HIV-Übertragung – für den aktiven Part ebenso wie für den passiven. Also: Bestehen Sie in jedem Fall auf einem Präservativ – ob Sie aktiv sind oder passiv – und verwenden Sie dabei genügend Gleitmittel!

Beim Oralverkehr: kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken. Verabreden Sie vorgängig, dass sich Ihr Partner rechtzeitig zurückzieht oder Ihnen ein klares Zeichen gibt, bevor er kommt. (Aber Achtung: Viele Männer können ihren Samenerguss nicht kontrollieren! Bei einer Panne: Sperma ausspucken, Mund mit Wasser spülen. Wenn Sie dieses Risiko nicht eingehen wollen: Auch Oralverkehr mit Kondom.)
Noch Fragen? www.drgay.ch weiss Rat.



13

Sicherer Sex ohne Kondom?

Fakten zu den verbreitetsten Irrtümern

→ Ich frage jeweils vorher, ob ein Risiko besteht.

Sehr viele heterosexuelle Frauen (und Männer) merken erst, wenn Krankheiten auftreten, dass sie sich früher mit dem HI-Virus angesteckt haben – meist Jahre nach der Übertragung. Bis dahin wissen sie nicht, dass sie HIV-positiv sind. Selbstverständlich können sie HIV aber trotzdem übertragen.

→ Ich schlafe nur mit einer Frau, die gesund aussieht.

Den wenigsten Menschen sieht man eine HIV-Infektion an. HIV-positive Frauen können wie das blühende Leben aussehen. Die Infektion verläuft in der Regel über viele Jahre ohne Beschwerden.

→ Sie hat bereits früher einen Test gemacht – sie ist negativ.

Glauben Sie Testresultaten nur, wenn Sie den Test gemeinsam durchgeführt haben. Irren ist menschlich: Nicht jede Blutuntersuchung ist ein HIV-Test, und HIV-Tests werden z.B. nicht «automatisch» im Rahmen von Untersuchungen während der Schwangerschaft oder anderer ärztlicher Konsultationen durchgeführt. Zuweilen wird auch ein Hepatitis-Test mit einem HIV-Test verwechselt. – Und ein negativer HIV-Test kann auch schon länger zurückliegen ...

(Übrigens: Ein HIV-Test ergibt erst drei Monate nach einer Risikosituation ein zuverlässiges Resultat. Ein eben erst durchgeführter HIV-Test sagt also nichts darüber aus, ob jemand zurzeit HIV-positiv oder HIV-negativ ist, sondern hält nur fest, wie die Situation vor drei Monaten war, vgl. S. 40 f.)



14

→ **Ich weiss, wem ich vertrauen kann.**

Ohne Vertrauen ist kein Zusammenleben möglich. Aber nicht in allen Situationen ist blindes Vertrauen wirklich angebracht, zumal viele Frauen (und Männer) gar nicht wissen, dass sie HIV-positiv sind.

→ **Ich schlafe nur mit jungen Frauen.**

Vier von fünf HIV-positiven Frauen in der Schweiz infizierten sich bei heterosexuellem Geschlechtsverkehr. Mehr als die Hälfte von ihnen war zum Zeitpunkt der Infektion jünger als 25 Jahre; die Jüngste war erst dreizehn.

→ **Ich schlafe nur mit Schweizerinnen.**

In vielen Ländern der Welt ist Aids weit stärker verbreitet als in der Schweiz, und entsprechend dürfte dies auch für Angehörige dieser Nationalitäten gelten, die in die Schweiz eingewandert sind. Aber keine Nationalität schützt vor einer HIV-Infektion. Ein grosser Prozentsatz der HIV-positiven Frauen in der Schweiz sind Schweizerinnen.



15



16

→ Sie hat ein Kind!

Auch Frauen mit Kindern können HIV-positiv sein, ohne es selber zu wissen. Der HIV-Test wird während einer Schwangerschaft zwar empfohlen, ist aber nicht obligatorisch. Zudem kann ja auch seit der Geburt eine Infektion eingetreten sein. Übrigens: Medizinisch spricht nichts dagegen, dass auch HIV-positive Frauen Kinder bekommen. Eine Übertragung auf ihr Baby lässt sich mit geeigneten Massnahmen nahezu ausschliessen.

→ Ich ziehe mich jeweils vor dem Orgasmus zurück.

Bei eindringendem Geschlechtsverkehr ist auch ohne Samenerguss eine Ansteckung mit HIV und Erregern weiterer sexuell übertragbarer Infektionen möglich. Ob Sie zum Höhepunkt kommen oder nicht, spielt keine Rolle.

Wenigstens nicht für Ihr eigenes Risiko. Falls Sie HIV-positiv sind, erhöht Ihr Samenerguss hingegen das Risiko für Ihre Partnerin.

→ **Ich habe gehört, dass beim ungeschützten Sex mit einer HIV-Positiven gar nicht immer eine Übertragung stattfindet.**

Tatsächlich, selbst wenn Sie ungeschützt mit einer HIV-positiven Partnerin oder einem HIV-positiven Partner schlafen, findet nicht in jedem Fall eine HIV-Übertragung statt. Man kann Glück haben – aber eben auch Pech. Wie beim russischen Roulette.

→ **Männer haben beim Sex ein viel kleineres Risiko als Frauen.**

1059 Männer in der Schweiz, bei denen zwischen 2000 und 2005 eine HIV-Infektion festgestellt wurde, gaben ungeschützten Sex mit einer Frau als Übertragungsweg an; umgekehrt waren es im gleichen Zeitraum 1294 Frauen. Statistisch gesehen ist das Risiko von Frauen, sich beim ungeschützten Sex mit einem HIV-positiven Partner anzustecken, etwas grösser als jenes von Männern, die ungeschützt mit HIV-positiven Frauen schlafen. Aber entscheidend für die Ansteckung ist trotzdem nicht das Geschlecht, sondern, ob ein Präservativ verwendet wird oder nicht.

→ **Aids kriegt man vor allem beim Analsex – Vaginalverkehr ist gar nicht so gefährlich.**

Analsex ohne Präservativ ist mit Blick auf eine HIV-Infektion tatsächlich die riskanteste Sexualpraktik. Ungeschützter Vaginalverkehr steht an zweiter Stelle: Auch dabei ist das Risiko gross.



17

→ **Das Risiko ist ja sowieso sehr gering, dass man auf eine HIV-positive Person trifft. Oder?**

Selbstverständlich kann eine HIV-Übertragung nur stattfinden, wenn eine der Personen das Virus in sich trägt – und das sind «nur» etwa 20 000 Menschen in der Schweiz (was etwa der Einwohnerzahl der Stadt Zug entspricht!).

Können Sie ausschliessen, dass Ihre Partnerin eine dieser 20 000 Personen ist?

(Eine kleine Rechnung: Wenn Sie mit sieben Frauen schlafen, die in ihrem Leben vorher bereits mit sieben anderen Männern geschlafen haben, die ihrerseits bis dahin mit sieben Frauen geschlafen hatten – dann sind in diesem Netz 350 Menschen miteinander verbunden. Einer davon ist – statistisch gesehen – eine der 20 000 HIV-positiven Personen in der Schweiz.)

Und zur Erinnerung: Trotz der «wenigen» HIV-positiven Personen werden jährlich in der Schweiz neu 600 bis 800 Infektionen mit dem HI-Virus festgestellt ...



18

→ **Ich bin allgemein nicht anfällig auf Krankheiten.**

Ein robustes Naturell erspart Ihnen vielleicht die eine oder andere Grippe – aber es schützt Sie nicht vor einer Infektion mit HIV. Es gibt keine Menschen, die das Virus nicht bekommen könnten – leider.

→ **Ich hatte schon oft Sex ohne Kondom und es ist noch nie was passiert.**

Kennen Sie den Witz schon: Ein Mann springt aus dem Hochhaus. Als er beim zweiten Stockwerk vorbeifliegt, ruft er: «Bis jetzt ist ja noch alles gut gegangen!»

→ **Leben ist nun mal lebensgefährlich ... man kann schliesslich auch vom Tram oder einem Auto überfahren werden!**

Das ist wahr! Aber schauen Sie deshalb nicht mehr nach rechts und links, bevor Sie eine Strasse überqueren?



19

→ *Wollen Sie sich wirklich nur auf Ihr Glück verlassen? Nein? Dann gilt weiterhin: Nur das Präservativ schützt effektiv.*

Die drei häufigsten Fragen von Männern

Wenn ich ein Präservativ benutzen muss, läuft bei mir gar nichts mehr. Was kann ich tun?

Vielleicht gehören Sie zu jenen Männern, die den Gebrauch eines Präservativs als störend oder als lustfeindlich empfinden. Präservative bieten aber nach wie vor den einzigen wirksamen Schutz vor einer HIV-Infektion.

Es hängt viel davon ab, wie vertraut Sie mit dem Kondom umgehen und ob es Ihnen gelingt, eine positive Einstellung zum Kondom zu gewinnen. Kaufen Sie Präservative in der für Sie richtigen Grösse und üben Sie bei Bedarf den Gebrauch für sich allein. Mann gewöhnt sich daran. Mit der Zeit wird das Kondom ganz selbstverständlich – machen Sie keine grosse Sache daraus. Ein Kondom zu verwenden, ist heute einfach normal.

Entdecken Sie die spielerische Seite des Präservativgebrauchs. Machen Sie die gemeinsame «Montage» zu einem lustvollen Teil des Vorspiels. Ihrer Fantasie sind dabei so wenig Grenzen gesetzt wie der Vielfalt der Produktpalette. Tauchen Sie ein ins Farbspektrum der Präservative. Wenn Sie der Geruch der Kondome abtörnt: Fragen Sie nach möglichst geruchsarmen Kondomen, probieren Sie die verschiedenen Geschmacksnoten.



20

→ *Etwas wissen wir alle:
Sex soll Spass machen,
auch Safer Sex!*

→ **Übrigens**

Rund ein Drittel aller Männer, besonders in der Altersgruppe der 16- bis 35-Jährigen, haben Probleme mit der Standfestigkeit bzw. Ausdauer im Bett. Sie kommen viel zu früh. Einige kommen schon, bevor sie in ihre Partnerin eingedrungen sind, andere nur wenige Sekunden später. Im Schnitt halten es Männer gerade mal etwa drei Minuten aus. Ein etwas festeres Kondom kann mithelfen, die Erregung länger aufrechtzuerhalten.

→ **Kondome im Internet**

Zum Beispiel www.shop.aids.ch, www.mysize.ch,
www.praeser.ch oder www.condomeria.ch.



21

Wie stehts eigentlich genau mit dem Risiko bei Oralverkehr?

Wenn Sie sich von Ihrer Partnerin mit dem Mund befriedigen lassen (sich einen blasen lassen, französisch, Blowjob, Fellatio), besteht kein HIV-Risiko für Sie, auch wenn Ihre Partnerin HIV-positiv sein sollte. Die Virenmenge im Speichel eines infizierten Menschen ist zu gering für eine Übertragung des HI-Virus.

Hingegen können Sie Ihre Partnerin infizieren, falls Sie HIV-positiv sind und Ihr Sperma in den Mund der Partnerin gelangt. Ziehen Sie sich also rechtzeitig zurück! Im Falle einer Panne sollte Ihre Partnerin als Notfallmassnahme das Sperma ausspucken und den Mund mit lauwarmem Wasser gründlich spülen.

Die klare Flüssigkeit, die vor dem Samenerguss austritt, nennt man Lusttropfen. Der Lusttropfen stellt bei Oralverkehr nach bisherigen Erkenntnissen kein Risiko dar.



22

Wenn Sie Ihre Partnerin mit dem Mund befriedigen (lecken, auf die Vagina küssen, Cunnilingus), besteht auch dann kein Risiko, wenn Ihre Partnerin HIV-positiv ist; ausser während der Periode: Dann nämlich gelangt nicht nur Vaginalsekret auf die Schleimhäute von Mund und Rachen, sondern auch Blut. Und im Blut kann die Virenmenge hoch sein. Vaginalsekret reicht bei Oralverkehr nicht für eine HIV-Übertragung. Für Ihre Partnerin besteht in dieser Situation kein HIV-Risiko, falls Sie selber HIV-positiv sein sollten. Hier gilt: Die allfällige Virenmenge in Ihrem Speichel ist zu gering für eine HIV-Übertragung.

(Hinweis: Bei eindringendem Verkehr können Vaginalsekrete allein sehr wohl HIV übertragen! Die Schleimhäute am Penis sind viel empfindlicher als jene in Mund und Rachen.)

→ **Achtung**

Neben HIV gibt es viele weitere sexuell übertragbare Infektionen, wie Syphilis oder Herpes. Diese übertragen sich viel leichter als HIV (vgl. S. 36 ff. und 42 ff.). Das Vermeiden von Menstruationsblut bzw. Sperma im Mund schützt die aktive Person nicht ausreichend vor einer solchen Infektion. Und umgekehrt können entsprechende Erreger bei Oralverkehr auch über Speichel von der aktiven Person auf die passive übertragen werden.

Deshalb ist es besonders bei Kontakten im Sexgewerbe sehr ratsam, auch für Oralverkehr Präservative oder Dental Dams zu verwenden. Dental Dams sind dünne, geschmeidige Latextüchlein, die über die Vagina gelegt werden. Sie sind in Condomerias und Apotheken oder unter www.shop.aids.ch erhältlich. Auch aufgeschnittene Präservative oder notfalls Haushaltfolie schützen.

Man sollte die Risiken beim Oralverkehr nicht unterschätzen. Aber das grösste HIV-Infektionsrisiko besteht ganz klar bei eindringendem Verkehr ohne Kondom – ob vaginal oder anal. Deshalb: Bei eindringendem Verkehr Präservative verwenden.



23

Ich kann meiner Partnerin nicht sagen, dass ich fremd gegangen bin. Wie soll ich mich verhalten?



Für viele Männer ist es undenkbar, mit ihrer Partnerin über ungeschützte Sexualkontakte ausserhalb der Partnerschaft zu reden. Wenn Sie aber bei einem Seitensprung ein Risiko eingegangen sind und nachher weiterhin ungeschützt mit Ihrer Partnerin schlafen, gefährden Sie sie. – Es hilft nichts: Ob Sie sich infiziert haben oder nicht, können Sie erst nach drei Monaten wissen (HIV-Test, vgl. S. 40 f.). Aber falls Sie sich infiziert haben, ist das Risiko gerade in dieser Anfangsphase der Infektion besonders hoch, Ihre Partnerin ebenfalls anzustecken. In dieser Anfangsphase hat Ihr Körper noch keine Abwehr gegen das Virus aufgebaut und dieses vermehrt sich deshalb blitzschnell. Dies erhöht das Übertragungsrisiko deutlich. Später dann wehrt sich das Abwehrsystem, so gut es kann. Die Virenmenge sinkt wieder, aber leider schafft es das Abwehrsystem – anders als bei einer Grippe – nicht, den Eindringling ganz zu besiegen.

24

→ Zeigen Sie, dass Sie ein Mann sind und übernehmen Sie Verantwortung.



Was tun? Sie müssen nicht über Ihren Seitensprung reden – wenn Sie mit Ihrer Partnerin bis zum Test keinen oder nur geschützten Verkehr haben.

Falls das nicht geht, hilft es Ihnen vielleicht, zunächst mit einer Beratungsstelle das Risiko zu klären und sich auf ein offenes Gespräch mit Ihrer Partnerin vorzubereiten.

25

Das kleine Einmaleins zum Präservativ

So verwenden Sie Präservative

→ Verpackung öffnen

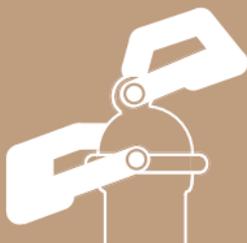
Jedes Präservativ ist einzeln in einer Folie verpackt. Solange die Verpackung ein Luftkissen enthält, ist alles bestens. Die Folie vorsichtig an der Einreisskerbe aufreißen. Das Präservativ sorgfältig heraus nehmen. Wenn nicht sicher ist, dass alles okay ist, besser ein neues Präservativ verwenden.



→ Präservativ aufsetzen

Um das Präservativ überzurollen, zuerst die Vorhaut ganz zurückziehen. Das immer noch aufgerollte Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir festhalten und auf die Eichel setzen. Im Präservativ darf keine Luft sein.

Immer darauf achten, dass das Präservativ mit der richtigen Seite aufliegt. Das ist der Fall, wenn der Gummiring nach aussen schaut und sich das Präservativ problemlos abrollen lässt.

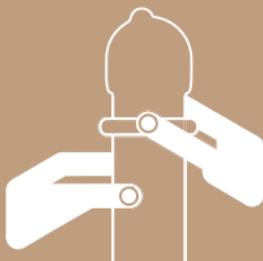


26

→ Abrollen

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

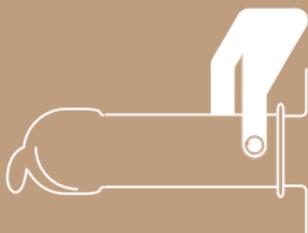
Die ganze Sache soll völlig unkompliziert ablaufen. Auch im Kopf. Übrigens: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um zusätzliches Gleitmittel aufzutragen, falls es das braucht.



→ Danach: festhalten

Das Präservativ soll nicht abrutschen. Nicht während des Verkehrs und auch nicht danach.

Nach dem Höhepunkt: Bevor das Glied wieder ganz schlaff ist, das Präservativ hinten festhalten und das Glied mit dem Präservativ herausziehen.



27

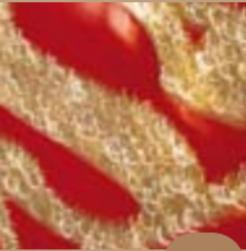
→ 4 Tipps

- * Ein kleiner Vorrat an Präservativen – am richtigen Ort – ist ideal, egal, ob man sie gerade heute braucht oder nicht.
- * Das Präservativ immer überziehen, bevor Sie das erste Mal in Ihre Partnerin eindringen.
- * Präservative nur einmal verwenden.
- * Gebrauchte Präservative im Abfall entsorgen, nicht in der Toilette.

Mehr zum Präservativ

→ Gütesiegel

Moderne Präservative sind Hightech-Produkte. Sie bieten optimale Sicherheit und maximale Qualität. Gute Präservative tragen den **Vermerk «ok»**. Dieses Gütesiegel bestätigt, dass das Produkt die strengsten Sicherheitschecks für Kondome bestanden hat. Nur Produkte mit diesem Gütesiegel kaufen (vgl. www.guetesiegel.ch).



Im Notfall ist irgendein anderes Präservativ allerdings immer noch besser als gar keins.

→ Individuelle Grösse

Jeder Penis ist unterschiedlich – auch unterschiedlich gross. Deshalb gibt es auch unterschiedlich grosse Präservative. Normalerweise sind sie 51 bis 54 mm breit und 170 bis 185 mm lang. Aber es sind auch engere erhältlich oder längere und weitere.

Dass das Präservativ die richtige Grösse hat, ist entscheidend für die Sicherheit. Zu grosse Präservative rutschen ab, zu enge werden überdehnt und platzen leichter. Studien zeigen, dass bis zu 15 Prozent der Männer zu weite Präservative verwenden. Kaufen Sie auch zu weite Kleider?

Ein Präservativ in der richtigen Grösse lässt sich problemlos abrollen und sitzt. Probieren Sie Präservative in verschiedenen Grössen aus oder informieren Sie sich auf der Website www.mysize.ch über das für Sie geeignete Produkt.

28

Wenn Sie kein Präservativ finden, welches gross genug ist, dann können Sie zusammen mit Ihrer Partnerin das Femidom® (das Präservativ für die Frau) ausprobieren. Studieren Sie die Gebrauchsanleitung! (Mehr Information unter www.femidome.de und www.aids.ch)

→ Lagerung

Präservative **nicht im Portemonnaie** versorgen. Lieber in einer kleinen Box oder einem Etui, wo sie vor Licht und spitzen, scharfen Gegenständen geschützt sind.

Auf das **Verfalldatum** achten.

→ Gleitmittel

Es gibt gepuderte Präservative oder solche mit Gleitmitteln. Wenn Sie zusätzliche Gleitmittel verwenden, dann achten Sie auf dafür geeignete Produkte. Diese müssen wasserlöslich oder auf Silikonbasis hergestellt sein. Sie finden entsprechende Produkte zum Beispiel im Supermarkt (im gleichen Gestell wie die Präservative).

Die üblichen Bodylotions und Massageöle dagegen sind fetthaltig und greifen den Latex an. Dies gilt auch für Speiseöl oder Vaseline. Nicht verwenden!

Gleitmittel helfen beim vaginalen Verkehr, wenn die Frau zu wenig feucht wird. Dies kann verschiedene Gründe haben. Zu kurzes Vorspiel, Stress, aber auch: Nebenwirkung von Medikamenten, Alter usw. Bei Analverkehr braucht es immer zusätzliches Gleitmittel.



29

→ Analsex

Beim Analsex (Glied in Darm) sind Präservative stärkeren Belastungen ausgesetzt als beim vaginalen Verkehr. Kondomversagen ist in dieser Situation entsprechend wahrscheinlicher. Für den Analsex können alle Präservative verwendet werden ausser extradünne oder genoppte und gerillte. Reichlich Gleitmittel verwenden.

Welches Kondom auch immer Sie für Analsex verwenden: Prüfen Sie während des Verkehrs regelmässig, ob das Kondom noch ganz ist.

→ Allergie

Das Präservativ ist ein Naturprodukt aus Latex. Einzelne Menschen reagieren allergisch darauf (Jucken und Brennen). Für diesen Fall gibt es latexfreie Präservative aus Polyurethan. Auch das Femidom® (das Kondom für die Frau) ist aus Polyurethan.

Möglich ist auch, dass lediglich das Gleitmittel die Allergie auslöst. In diesem Fall Präservative ohne feuchte Beschichtung ausprobieren.

Es ist wichtig, Allergien durch einen Arzt abklären zu lassen und die Symptome zuerst abklingen zu lassen, bevor Sie ein neues Kondom ausprobieren.

→ Zwei Tipps zur Luststeigerung

Es gibt gerade oder taillierte Kondome, extradünne und extrarobuste, solche mit Gleitmitteln und solche mit Puder usw. **Spielerisches Ausprobieren** lohnt sich, bis Sie das für Sie geeignete Produkt gefunden haben. – Jux-Kondome, insbesondere solche mit abenteuerlichen Formen, bieten allerdings zu wenig Sicherheit!



30

Sie können auch ausprobieren, **einen Tropfen Gleitmittel in das Reservoir** des noch zusammengerollten Präservativs zu geben, bevor Sie es über den Penis abrollen. Manche Männer finden, dies steigere ihr Lustgefühl.

→ Wo kaufen?

Kondome und geeignete Gleitmittel gibt es in jedem Supermarkt, aber auch in Drogerien oder Apotheken. In Kondomshops oder im Internet können Sie sich die ganze Angebotspalette ansehen und aussuchen. Hier finden Sie extraenge oder im Gegenteil superweite Präservative, solche aus Polyurethan, in allen Farben und Geschmacksrichtungen. Jährlich werden in der Schweiz mehr als 18 Millionen Kondome verkauft.

Kondomshops im Internet? Zum Beispiel www.shop.aids.ch, www.mysize.ch, www.praeser.ch oder www.condomeria.ch.



31

→ Es ist heute so selbstverständlich, Kondome zu kaufen, wie Deos oder Zahnpasta.

Abgerutscht oder gerissen?

Es kommt vor, dass Präservative abrutschen oder reissen. Und kaputte Präservative schützen selbstverständlich nicht mehr – weder vor einer ungewollten Schwangerschaft noch vor HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion.

Präservative versagen in aller Regel nicht «einfach so». Viele Studien zeigen, dass die Mehrheit der Nutzer nie ein Problem hat, andererseits aber ein paar wenige sehr oft.

Meist ist Kondomversagen auf Anwendungsfehler zurückzuführen.



Das sind die häufigsten Gründe für Kondomversagen:

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

Wer ein Kondomversagen erlebt, sollte sich fragen, woran es liegt und ob es Massnahmen gibt, damit es nicht mehr passiert ... Und: Üben hilft!

Beachten Sie zudem Folgendes:

- * Besteht die **Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft**? Die «Pille danach» für die Frau kann eine ungewollte Schwangerschaft nachträglich verhindern. Ihre Partnerin kann sie rezeptfrei in Apotheken, beim Arzt oder in der Frauenabteilung von Spitälern erhalten; die erste Dosis muss in den ersten 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Die «Pille danach» ist eine Notfallmassnahme.
- * Abgerutschte oder geplatzte Präservative schützen nicht vor einer HIV-Infektion. **Wenn die Partnerin oder der Partner HIV-positiv ist**, sollten Sie sich unbedingt so schnell wie möglich – **spätestens am nächsten Tag** – im Spital, beim Arzt oder bei einer Beratungsstelle über jetzt noch mögliche Schritte beraten lassen.
- * Abgerutschte oder geplatzte Präservative schützen auch nicht vor **anderen sexuell übertragbaren Infektionen**. Wenn Sie in den kommenden Wochen ungewöhnliche körperliche Anzeichen an sich feststellen (Juckreiz beim Urinieren, Ausfluss aus der Harnröhre usw., siehe S. 9), gehen Sie zu einem Arzt. Rechtzeitig erkannt, lassen sich die meisten dieser Infektionen gut behandeln.



33

Wenn das Kondomversagen in einer Nebenbeziehung (Affäre, Seitensprung, bei einer Prostituierten ...) passiert ist, sollten Sie Ihre ständige Partnerin informieren, wenn Sie können; auf jeden Fall müssen Sie sie bis zum HIV-Test nach drei Monaten (vgl. S. 40 f.) durch Safer Sex schützen.

HIV/Aids: das Wichtigste in Kürze

Aids ist die sexuell übertragbare Krankheit, von der in den letzten Jahren am meisten gesprochen wurde. Aids wird verursacht durch das HI-Virus (HIV). Dieses 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.



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 Nebenwirkungen – und wirken nicht bei allen Menschen gleich gut. – Daran wird sich nicht so bald etwas ändern. Es ist kein medizinischer Durchbruch in Sicht.

34

HIV kann übertragen werden

- * bei ungeschütztem eindringendem Geschlechtsverkehr (vaginal oder anal);
- * wenn Menstruationsblut einer HIV-positiven Partnerin in den Mund kommt;
- * wenn Sperma eines HIV-positiven Partners in den Mund kommt.

Weitere Übertragungswege

- * Gemeinsamer Gebrauch von Spritzutensilien beim Drogenkonsum
- * Übertragung von der Mutter auf ihr Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen
- * In ärmeren Ländern beispielsweise auch über nicht kontrollierte Blutprodukte oder nicht sterile Spritzen bei medizinischen Behandlungen oder über nicht sterile Instrumente bei der männlichen Beschneidung, der weiblichen Genitalverstümmelung, beim Anbringen von Tattoos oder Ziernarben usw.

Das HI-Virus wird aber nicht im Alltag übertragen

Weder durch Mückenstiche noch beim Händeschütteln, weder auf der Toilette noch beim Sport oder beim Essen aus einem Topf, Trinken aus dem gleichen Glas, weder durch Umarmungen noch beim Küssen und auch nicht beim Schmusen oder beim Petting (gegenseitige sexuelle Befriedigung mit den Händen).

Mehr Information zur Krankheit und zum Verlauf der Infektion finden Sie in der Broschüre «HIV/Aids – Heutiger Wissensstand» (Bestelladresse S. 2) oder im Internet unter www.aids.ch. Auch für Menschen mit HIV bietet die Aidshilfe Schweiz vielfältiges Informationsmaterial an: www.shop.aids.ch.



35

Wer sich an die Empfehlungen zum Safer Sex (vgl. S. 8) hält, braucht sich keine weiteren Gedanken zu HIV-Übertragungsrisiken zu machen.

Weitere sexuell übertragbare Infektionen

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

* Unerkannte und unbehandelte sexuell übertragbare Infektionen können **schwerwiegende Folgen** haben: Sie reichen von starkem Juckreiz und Ausfluss aus der Harnröhre über Geschwüre und Bläschen am Penis oder an den Hoden bis zu Unfruchtbarkeit, Leberschäden oder bestimmten Krebsformen.

* Sexuell übertragbare Infektionen sind **Wegbereiter für weitere Infektionen**. In den oberflächlichen Infektionsherden am Penis, im Mund oder am Anus, die sie (meist) verursachen, finden sich spezielle Zellen, die für zusätzliche Erreger sehr viel empfindlicher sind als normale Haut oder Schleimhaut. Sexuell übertragbare Infektionen erhöhen damit insbesondere – aber nicht nur – das Risiko einer HIV-Infektion.



36

Safer Sex

Safer Sex (Präservative – kein Menstruationsblut oder Sperma in den Mund, vgl. S. 8) bietet zuverlässigen Schutz vor einer Infektion mit HIV. Safer Sex senkt auch das Risiko deutlich, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion als HIV anzustecken. Keiner der Erreger kann ein intaktes Präservativ durchdringen.

Trotz Safer Sex können sexuell übertragbare Infektionen vorkommen. Die meisten Erreger sexuell übertragbarer Infektionen übertragen sich viel leichter als HIV – zum Beispiel auch bei Oralverkehr ohne Sperma oder Menstruationsblut oder über den gemeinsamen Gebrauch von Sexspielzeugen.

Die meisten dieser Infektionen lassen sich gut behandeln oder heilen, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.



37

→ *Sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt zu haben, ist keine Schande – die Infektionen zu erkennen und behandeln zu lassen, ist aber wichtig.*

Gehen Sie zu einem Arzt, wenn Beschwerden wie auf Seite 9 beschrieben auftreten. Diese Beschwerden können Anzeichen einer sexuell übertragbaren Infektion sein; andere Ursachen sind aber auch möglich. Deshalb ist eine ärztliche Abklärung nötig.

Wenn Sie beim Oralverkehr mehr Schutz möchten, dann müssen Sie in jedem Fall Dental Dams bzw. Präservative verwenden (s. S. 22 f.). Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie diesen Schutz für sich wollen.



38

→ Mehr Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen erhalten Sie bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder bei der Aids-Hilfe Schweiz.

Impfung gegen Hepatitis B

Informieren Sie sich zudem zur Impfung gegen Hepatitis B. Insbesondere für Menschen mit gelegentlich oder häufig wechselnden Partnerinnen bzw. Partnern ist die vorbeugende Impfung gegen Hepatitis B angezeigt, eventuell die Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A und Hepatitis B. Sprechen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin darauf an. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Hepatitis-B-Impfung, in der Regel aber nicht für die Kombinationsimpfung.



Der HIV-Test

Nach einer Ansteckung mit dem HI-Virus vermehren sich im Blut einerseits HI-Viren, andererseits HIV-Antikörper, die zur Abwehr gegen das Virus aufgebaut werden. Die heute üblichen Testverfahren suchen kombiniert nach Viren und nach Antikörpern im Blut. Werden weder Viren noch Antikörper gefunden, lautet das Testergebnis «negativ». Werden entweder Viren oder Antikörper nachgewiesen, ist das Testergebnis «positiv». HIV-Tests können also eine Infektion ausschliessen («negativ») bzw. nachweisen («positiv»).

Achtung: HIV-Tests können eine Infektion erst **drei Monate** nach einer Risikosituation zuverlässig ausschliessen. Dies deshalb, weil ganz am Anfang einer Ansteckung sowohl Viren als auch Antikörper gegen das Virus in manchmal für den Test zu tiefer Konzentration im Blut vorhanden sind. **Erst nach drei Monaten ist ein negatives Testresultat ausreichend sicher.**



40

Ein positives HIV-Testresultat hätte vielfältige persönliche, medizinische, rechtliche und gesellschaftliche Konsequenzen. Deshalb ist es sehr sinnvoll, sich auf jeden Fall **vor dem Test** persönlich beraten zu lassen – z.B. bei einer regionalen Aids-Hilfe, bei Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder bei einem anonymen Testzentrum.

Das sind ein paar der möglichen Gründe für einen HIV-Test

- * Sie befürchten, sich mit dem HI-Virus infiziert zu haben, weil Sie eine Situation mit einem Übertragungsrisiko erlebt haben.
- * Sie leben in einer treuen Beziehung. Sie möchten künftig auf das Präservativ verzichten und wollen sichergehen, dass sich beide nicht früher mit HIV infiziert haben.

* Sie haben Symptome, die auf eine HIV-Infektion hindeuten könnten*, und Ihr Arzt oder Ihre 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 Sie sich mit HIV infiziert haben können (ungeschützter Sex), sollten Sie 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.).

Wichtig: Ein negatives Resultat nach einer Risikosituation bedeutet nicht, dass jemand immun oder besonders widerstandsfähig gegen HIV wäre – sondern nur, dass er Glück hatte.

Blut von Blutspendern wird systematisch auf HIV getestet. Missbrauchen Sie aber das Blutspenden nicht als HIV-Test für sich. Wenn Sie eine Risikosituation erlebt haben, gefährden Sie damit andere Menschen.

Mehr Info zum HIV-Test finden Sie im Internet unter www.aids.ch.



41

Die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen

→ HIV/Aids

Eine Virus-Infektion, die auf Dauer das Immunsystem zerstört. Schlimmste mögliche Folge: Aids, d.h. Ausbruch verschiedener, schwerer Krankheiten wie Lungen- oder Hirnentzündungen, Krebs – Tod.

Nicht heilbar. Die verfügbaren Therapien können den Verlauf der Infektion verzögern, bestenfalls die weitere Zerstörung des Immunsystems stoppen.

Für Menschen, die erst kürzlich von ihrer HIV-Infektion erfahren haben, bietet die Broschüre «HIV-positiv – was tun?» viele nützliche Informationen (Bestelladresse S. 2).

→ Hepatitis B

Eine Virus-Infektion, die häufig zu einer Leberentzündung führt. Schlimmste mögliche Folgen: Leberzirrhose (Lebervernarbung), Leberzellkrebs – Tod.

Sehr oft anfänglich unbemerkt (symptomlos).

Eine Impfung gegen HBV ist vorhanden; Therapie der Infektion mit beschränkten Erfolgschancen.

→ Herpes

Eine Virus-Infektion, die u.a. zu juckenden und brennenden Bläschen vor allem an den Geschlechtsorganen und im Lippenbereich führen kann. Schlimmste mögliche Folge: Übertragung des Virus bei der Geburt auf das Neugeborene mit teilweise schwerwiegenden Folgen.

Nicht heilbar, aber die Symptome lassen sich lindern und der Schweregrad und die Dauer der akuten Phasen vermindern.

42

→ *Trippler*

(Gonorrhö) Eine bakterielle Infektion, die u.a. zu Entzündungen vor allem der Harnröhre führen kann, verbunden z.B. mit Ausfluss und Schmerzen. Schlimmste mögliche Folge: Lebensbedrohliche Entzündung der Bauchhöhle (Frauen), Unfruchtbarkeit (Männer und Frauen), Erblindung von Neugeborenen.

Zuweilen vor allem bei Frauen über längere Zeit unbemerkt (symptomlos).

Heilbar

→ *Chlamydien*

Eine bakterielle Infektion, die ähnliche Symptome wie der Trippler/die Gonorrhö bewirken kann. Schlimmste mögliche Folge: Unfruchtbarkeit.

Sehr oft nur milde Krankheitserscheinungen, die z.T. spontan vorbeigehen – ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und kann Spätfolgen haben).

Heilbar

→ *Syphilis*

Eine bakterielle Infektion, die anfänglich Geschwüre bildet und nach deren Verschwinden zu Ausschlägen am Oberkörper und an Händen und Füßen führt. Schlimmste mögliche Spätfolge: Schäden an Hauptschlagadern und am Nervensystem – Tod.

Die anfänglichen Entzündungen/Geschwüre können schmerzlos sein und spontan abklingen – ohne dass deswegen die Infektion ausgeheilt ist (bleibt übertragbar und führt zu Spätfolgen.)

Rechtzeitig erkannt, ist Syphilis heilbar.



43

→ *Pilzerkrankungen*

Äussern sich oft durch Juckreiz, Schmerzen und Ausfluss.

Heilbar

→ *Trichomonaden*

Eine Infektion mit Einzellern, die sich in Juckreiz, Brennen beim Wasserlösen und Ausfluss äussern kann.

Oft unbemerkt (symptomlos).

Heilbar

→ *Feigwarzen*

an den Geschlechtsorganen und am Anus

Durch Viren (HPV) verursachte Warzen vor allem an Geschlechtsorganen und am After. Schlimmste mögliche Folgen: Krebs des Gebärmutterhalses (Frauen) oder Enddarm- bzw. Analkrebs (Frauen und Männer). Die Feigwarzen in der Vagina oder im After sind oft nur bei einer ärztlichen Untersuchung zu erkennen.

Behandelbar. Eine Impfung gegen HPV (für noch nicht Infizierte) ist ab 2007 zu erwarten.

→ *Filzläuse/Krätzmilben*

Filzläuse nisten sich vor allem in den Schamhaaren ein, Krätzmilben bohren sich in die oberste Hautschicht (ganzer Körper). Folge: Juckreiz (vor allem nachts), Hautflecken, kleine Blutungen.

Heilbar



44

Impressum

Herausgeber: Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Text und Redaktion: Lukas Meyer

Gestaltung: maatjesdesign, Zürich / widmer_heer, Zürich

Fotografie: maatjesdesign, Zürich

3. aktualisierte Auflage, 2006: 85'000 d/f/i

Druck: Fotorotar AG, Egg

© 2004, 2005, 2006 Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz

Regl 59.080 d

Ich habe Angst, dass ich mich angesteckt habe. Was kann ich tun?

- * Was HIV/Aids angeht: Holen Sie sich die wichtigen Informationen. Ihre regionale Aids-Hilfe oder eine anonyme Teststelle wird Sie kompetent beraten und mit Ihnen klären,
 - ob ein Ansteckungsrisiko vorliegt,
 - ob ein HIV-Test sinnvoll ist,
 - und wie Sie sich in Zukunft wirksam schützen können.

Wenn tatsächlich eine Risikosituation bestand, gilt auf jeden Fall:

die nächsten drei Monate keinen Sex oder nur Safer Sex, bis ein negatives Testresultat vorliegt.

- * Was eine andere sexuell übertragbare Infektion angeht: Gehen Sie zu Ihrem Arzt und lassen Sie Ihren Verdacht abklären.



45

**→ Lassen Sie sich nicht von der
Angst lähmen.**

Ich stehe (auch) auf Männer

In der Schweiz stehen 300 000 bis 360 000 Männer sexuell auf Männer, also fast jeder zehnte Mann. Wenn das auch für Sie zutrifft, sind Sie also keineswegs die seltene Ausnahme.

Homosexuellen und bisexuellen Männern bieten sich viele aufregende Möglichkeiten, wie sie ihre Sexualität gestalten und geniessen können. Die Kehrseite davon ist, dass man sich beim ungeschützten Analverkehr besonders leicht mit HIV anstecken kann. Alles in allem ist in der Schweiz etwa jeder fünzigste Mann, der Sex mit Männer hat, HIV-positiv.



Für Sex zwischen Männern gelten dieselben Regeln für den bestmöglichen Schutz (Safer-Sex-Regeln) wie für heterosexuelle Kontakte:

→ **Bei eindringendem Verkehr (Analsex) ein Präservativ und reichlich – wasserlösliches oder silikonbasiertes – Gleitmittel verwenden.**

Wichtig zudem: für Analsex keine extradünnen und keine genoppten oder gerillten Präservative verwenden. Den Penis bloss vor der Ejakulation zurückzuziehen bzw. Kondome erst kurz vor dem Höhepunkt überzustreifen, bietet keinen effektiven Schutz vor HIV.

→ **Beim Oralverkehr (Blasen) kein Sperma in den Mund nehmen, kein Sperma schlucken.**

Neun Schwule von zehn mögen und praktizieren Oralsex. Auch wenn das Risiko einer HIV-Übertragung dabei deutlich kleiner ist als bei ungeschütztem Analsex, sollte man es nicht unterschätzen. Infektionen kommen vor.

46

→ Bei Anzeichen einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (vgl. S. 9) rasch einen Arzt aufsuchen.

Auch weitere sexuell übertragbare Infektionen ausser HIV/Aids sind bei Männern, die Sex mit Männern haben, häufiger als in anderen Bevölkerungsgruppen. Zurzeit ist zum Beispiel in der schwulen Szene Syphilis wieder deutlich am Zunehmen.

→ Impfung gegen Hepatitis B oder Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A und B.

Die Impfung ist insbesondere dann sehr zu empfehlen, wenn Sie wechselnde Sexualpartner haben.

Wo erfahre ich mehr?

Ein wichtiger Ratgeber für Männer, die Sex mit Männern haben, ist Dr. Gay. Unter www.drgay.ch beantworten Fachleute alle Fragen zu Homosexualität, zum Coming-out, zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen – anonym und gratis.

Zudem gibt es **verschiedene Broschüren** eigens für Männer, die auf Männer stehen – auch für HIV-Positive. Zum Coming-out, zu schwuler Sexualität, zu Oralsex oder zu sexuell übertragbaren Infektionen. Alle Broschüren können Sie unter www.shop.aids.ch bestellen oder bei der Aids-Hilfe in Ihrer Region beziehen.

Adressen schwuler Treffpunkte und für persönliche Beratung finden Sie unter www.pinkcross.ch, der Homepage des nationalen Dachverbandes schwuler Männer der Schweiz, oder bei den regionalen Aids-Hilfen. Adressen sämtlicher schwuler Jugendgruppen finden Sie unter www.traudi.ch.



47

Jedes Jahr erfahren in der Schweiz ein paar hundert Männer, dass sie sich beim ungeschützten Sex mit einer Frau oder einem Mann mit dem HI-Virus – dem Auslöser von Aids – angesteckt haben.

Die Infektion ist auch heute noch nicht heilbar!

So einfach sind die Regeln, die vor dem HI-Virus (HIV) schützen

- ***Bei eindringendem Verkehr – ob vaginal oder anal – immer Präservative verwenden.***
- ***Keine orale Befriedigung der Partnerin während ihrer Menstruation.***
- ***Kein Samenerguss in den Mund, kein Sperma schlucken.***

In allen Regionen der Schweiz gibt es Aids-Hilfen. Sie bieten kompetente persönliche und telefonische Beratung – zu Liebe und Lust sowie zum Schutz und zu allem, was Männer über HIV/Aids und sexuell übertragbare Infektionen wissen sollten.

Die Adressen stehen im Telefonbuch, im Internet (www.aids.ch) oder können unter 044 447 11 11 (Aids-Hilfe Schweiz) erfragt werden.