BESSER BLASEN

Tipps und Infos für
viel Spaß und wenig Risiko

ICH WEISS WAS ICH TU

www.iwwit.de

Blasen gehört mit Abstand zu den beliebtesten Sexpraktiken unter schwulen Männern. Ob im Bett, im Darkroom, im Park oder Fahrstuhl, ob im Stehen, im Liegen oder im Sitzen: Blasen geht immer und überall. Dazu braucht man kaum Übung, denn an einem Schwanz lutschen kann jeder!

Das Risiko einer HIV-Übertragung ist beim Blasen extrem gering. Beim Ficken brauchst du Kondome und Gleitmittel, wenn du dich vor HIV schützen willst. Beim Blasen nicht. Hier musst du nur aufpassen, dass kein fremdes Sperma in deinen Mund kommt. Doch dazu später mehr.

Der lateinische Fachbegriff für die Stimulation des Penis mit dem Mund ist „Fellatio“ (von *fellare*=saugen). In der Umgangssprache sagt man meistens „jemandem einen blasen“ oder „einen geblasen bekommen“. Weitere Bezeichnungen sind z. B. Schwanzlutschen, Französisch, Oralverkehr (OV), oraler Sex oder auch englische Begriffe wie Sucking oder Blow Job (BJ).

BESSER BLASEN

Als Anfänger lernt man, dass man gar nicht in den Schwanz hineinbläst, sondern daran lutscht, leckt und saugt. Mit ein bisschen Übung findet man heraus, wie man durch das Zusammenspiel von Mund, Lippen, Zunge und den Händen für viel Abwechslung sorgen kann. Hier ein paar Tipps:

- Wölbe die Lippen leicht über die Zähne, um seinem Schwanz und der empfindlichen Eichel nicht wehzutun.
- Wenn du seinen Schwanz mit der Hand umschließt, hast du mehr Kontrolle darüber, wie tief er in deinen Mund gehen soll. Außerdem kannst du dann gleichzeitig mit dem Mund und mit der Hand stimulieren.
- Du musst seinen Schwanz nicht die ganze Zeit im Mund behalten. Viele Männer ziehen den Schwanz auch gern mal raus, um das nassgeleckte Rohr vor dein Gesicht zu halten oder um damit über dein Gesicht zu fahren. Dabei entsteht ein Spiel von Überlegenheit und Unterwerfung, das vielen Männern gefällt. Diese kleinen Unterbrechungen kannst du gut dazu nutzen, um mal durchzuatmen.

- Beweg deine Zunge am steifen Schwanz abwärts und lecke auch mal an seinen Eiern. Viele Männer mögen es auch, wenn man den Bereich leckt, der zwischen den Eiern und dem Arsch liegt (Perineum).
- Variationen in Tempo und Rhythmus sorgen für mehr Abwechslung.
- Versuche nicht krampfhaft, jemanden ganz bis zum Orgasmus zu lutschen. Das gelingt nämlich nur recht selten.
- Jeder Mann hat unterschiedliche erogene Zonen und sexuelle Vorlieben. Vergewissere dich, dass es deinem Partner gefällt, was du mit seinem Schwanz treibst. Das geht auch ohne Worte, zum Beispiel über Augenkontakt.

Stellung 69

Bei der „69er-Stellung“ können sich die Partner gegenseitig einen blasen. Das geht gut in der Seitenlage (die Köpfe liegen in entgegengesetzter Richtung, der Schwanz des einen befindet sich vor dem Gesicht des anderen) oder indem sich einer auf den Rücken legt und der andere in umgekehrter Richtung über ihn beugt. Viele Männer sind begeistert vom doppelten Sinnesrausch dieser Stellung, andere finden es schwer, sich gleichzeitig aufs Blasen und Geblasenwerden zu konzentrieren.

Deep Throat

Deep Throat („Rachenfick“) ist eine Sexpraktik für Fortgeschrittene. Dabei wird der Schwanz tief in den Rachen geschoben oder gestoßen. Dazu einige Tipps:

- Der angeborene Würgreflex lässt sich mit ein bisschen Übung überwinden.
- Übelkeit lässt sich vermeiden, indem man Deep Throat nicht direkt nach dem Essen praktiziert.
- Der Schwanz lässt sich leichter in den Rachen schieben, wenn man den Kopf in den Nacken legt. Das funktioniert besonders gut, wenn man den Kopf rückwärts von der Bettkante hängen lässt.
- Ist der Schwanz im Rachen, kann man nicht atmen. Der Schwanz kann also nur so lange drinbleiben, wie man die Luft anhalten kann. Er muss deshalb regelmäßig wieder zurück- oder herausgezogen werden.
- Nach einem Deep Throat kann man noch einige Stunden lang Halsschmerzen haben.

BLASEN UND HIV

Das Risiko, sich beim Blasen mit HIV anzustecken, ist extrem gering. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass es noch viel geringer ist, als man in der Vergangenheit angenommen hat. Das bedeutet aber nicht, dass es überhaupt kein Risiko gibt.

Blas' mir einen!

Ein HIV-Risiko beim Blasen besteht eigentlich nur, wenn du infiziertes Sperma mit dem Mund aufnimmst. Wenn dir jemand einen bläst, dann kannst du dich nicht mit HIV infizieren. Denn dein Schwanz kommt dabei ja nur mit Speichel in Berührung, und über Speichel kann HIV nicht übertragen werden.

Wenn dein Sexpartner offene Wunden im Mund hat, dann kann dein Schwanz auch mit Blut in Berührung kommen. Es könnte aber nur dann zu einer HIV-Infektion kommen, wenn dein Sexpartner extrem stark aus dem Mund heraus bluten würde – so stark, dass du mit Sicherheit keine Lust mehr hättest, dir von ihm einen blasen zu lassen.

Ich blas' dir einen!

Wenn du jemandem einen bläst und er dabei nicht in deinen Mund abspritzt, dann kannst du dich nicht mit HIV infizieren. Ein Risiko besteht nur dann, wenn du infiziertes Sperma mit dem Mund aufnimmst. Das Risiko ist aber selbst dann wesentlich geringer als beim Ficken ohne Kondom. Der Speichel wirkt verdünnend und die Mundschleimhaut ist viel weniger durchlässig für HIV als die Darmschleimhaut. Du kannst das Risiko noch weiter verringern, indem du das Sperma sofort ausspuckst und so schnell wie möglich mit reichlich Wasser oder einer anderen Flüssigkeit nachspülst.

Beim Blasen kann der Lusttropfen deines Sexpartners in deinen Mund gelangen. Der Lusttropfen (Vorsaft, Vortropfen) ist die klebrige Flüssigkeit, die aus dem Schwanz tropft, bevor man abspritzt. Im Lusttropfen ist zwar auch HIV drin, aber sehr viel weniger als im Sperma. Das Risiko einer HIV-Übertragung ist vernachlässigbar gering, auch dann, wenn es sich um größere Mengen Lusttropfen handelt.

Wenn an dem Schwanz, den du bläst, Verletzungen oder offene Wunden sind, dann kann auch Blut in deinen Mund gelangen. Mikroskopische Mengen Blut sind ungefährlich. Wenn der Schwanz sichtbar blutet, hättest du wahrscheinlich ohnehin keine Lust, an ihm zu lutschen.

DU HAST ES IN DER HAND

Du hast viele Möglichkeiten, das sehr geringe Risiko einer HIV-Übertragung beim Blasen noch weiter zu verringern.

Kein Sperma mit dem Mund aufnehmen

- Wenn du deinem Sexpartner sagst, dass er nicht in deinen Mund abspritzen soll, dann erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass er tut, was du möchtest.
- Achte auf Zeichen, die andeuten könnten, dass dein Sexpartner gleich abspritzt, z. B. schnellere Atmung oder lautes Stöhnen.

Sperma ausspucken und nachspülen

- Wenn Sperma in deinen Mund gelangt, dann spucke es sofort aus, damit es von deinen Schleimhäuten wegkommt. Dann spüle so schnell wie möglich mit viel Wasser oder einer anderen Flüssigkeit nach, um die im Mund verbliebenen Reste zu verdünnen.
- Wenn beim Deep Throat in den Rachen abgespritzt wird, dann ist es möglicherweise besser, das Sperma schnell zu schlucken als es hochzuwürgen und dann auszuspucken. Der lange Weg, den das Sperma dabei zurücklegen müsste, würde zu unnötig viel Kontakt mit den Mundschleimhäuten führen. Wenn du in einer solchen Situation schluckst, spül mit Wasser oder einem anderen Getränk nach.

Achte auf deine Mundgesundheit

- Wenn Mund und Rachen gesund sind, können HIV und andere Krankheitserreger nicht so leicht übertragen werden.
- Alle Beeinträchtigungen im Mund wie z. B. Entzündungen, Wunden, Schnitte, Infektionen oder Geschwüre können die Übertragung von HIV begünstigen. Wenn dein Mund nicht gesund ist, dann verzichte aufs Blasen oder benutze ein Kondom.

Achte auf deine Zahngesundheit

- Beim Reinigen der Zähne mit Zahnbürste oder Zahnseide entstehen kleine Verletzungen, die eine Eintrittspforte für Krankheitserreger darstellen. Warte eine Stunde vor oder nach dem Oralverkehr mit der Zahnreinigung.
- Nach größeren Zahnoperationen solltest du einige Wochen warten, bis die Wunden ausgeheilt sind.

Schau dir den Schwanz an

- Wenn am Schwanz Wunden, Warzen, Bläschen, Geschwüre oder Verfärbungen sind, dann lutsche nicht daran. Es kann sich dabei um andere sexuell übertragbare Infektionen handeln. Diese können das Risiko einer HIV-Übertragung stark erhöhen (z. B. Syphilis).

Verursache keine Verletzungen

- Achte darauf, dass du seinen Schwanz nicht verletzt, z. B. durch deine Zähne oder auch Schmuck wie Armbanduhren oder Ringe.
- Bei Piercings an Penis, Lippen oder Zunge sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht einreißen.
- Deep Throat reizt die empfindliche Rachenschleimhaut. Hartes Stoßen kann dort zu Verletzungen führen und beim aufnehmenden Partner das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen.

Unsicher? Benutze ein Kondom

- Wenn du Angst vor dem Risiko beim Blasen hast, dann benutze ein Kondom. Es schützt nicht nur vor HIV, sondern reduziert auch das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken.
- Kondome mit Geschmack schmecken weniger nach Gummi.

WO BLEIBT DAS SPERMA?

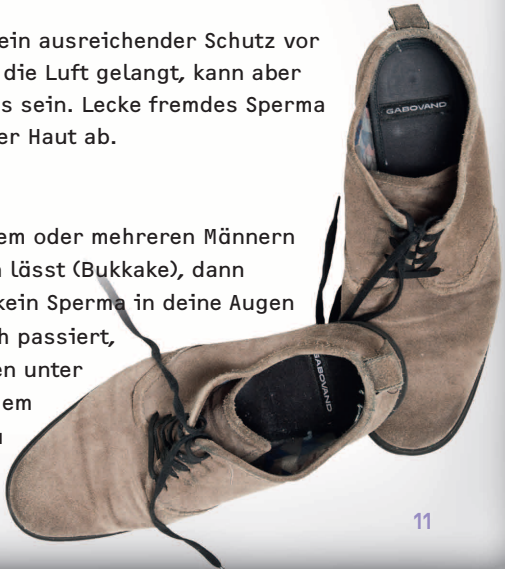
Wird der Schwanz vor dem Abspritzen aus dem Mund gezogen, dann kann Sperma an andere Stellen des Körpers gelangen.

Haut

Die intakte Haut ist ein ausreichender Schutz vor HIV. Sperma, das an die Luft gelangt, kann aber immer noch infektiös sein. Lecke fremdes Sperma deshalb nicht von der Haut ab.

Gesicht

Wenn du dir von einem oder mehreren Männern ins Gesicht spritzen lässt (Bukkake), dann achte darauf, dass kein Sperma in deine Augen kommt. Falls es doch passiert, dann spüle die Augen unter fließendem lauwarmem Wasser aus, ohne zu reiben.



Hand

Wenn fremdes Sperma in deine Hand oder auf deinen Schwanz kommt, dann verwende es nicht als Gleitmittel zum Wichsen, denn durch die Reibung kann HIV in deinen Körper gelangen. Lasse dir kein fremdes Sperma in den Arsch stecken, weder mit dem Finger noch als Ersatz für Gleitmittel beim Ficken!

Harnröhre

Wenn dein Sexpartner schon einmal abgespritzt hat, bevor du ihm einen bläst, dann befinden sich an seinem Schwanz und in seiner Harnröhre meistens noch Spermareste – du erkennst sie ganz leicht am Geschmack. Wenn du es bemerkst, dann spucke aus und spüle mit Wasser nach. Wenn Du dir einen blasen lässt: Spermareste können durch Pinkeln aus der Harnröhre herausgespült werden und die Vorhaut und Eichel kann man waschen.

ANDERE KRANKHEITSERREGER!

Beim Blasen besteht leider das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken. Dazu gehören Tripper (Gonorrhö), Chlamydien, Syphilis, Herpes oder Hepatitis B. Einige dieser Infektionen können das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen. Für HIV-positive Männer können diese Infektionen eine starke zusätzliche Belastung für den Körper sein. Aber: Rechtzeitig entdeckt, können die meisten dieser Infektionen gut behandelt werden!

Oft ist es aber unheimlich schwer, die Anzeichen überhaupt zu erkennen, und oft treten gar keine Symptome auf. Achte deshalb gut auf deinen Körper. Wenn Du Veränderungen bemerkst, wie z. B. eine Entzündung oder ein Belag im Hals oder Mund, mehrere Tage Schluckbeschwerden, brennende Schmerzen beim Pinkeln, Ausfluss aus dem Schwanz oder Hautveränderungen (Bläschen, Geschwüre, Knötchen), dann geh zum Arzt.

Wichtig: Auch wenn die Symptome von alleine wieder verschwinden, können die Erreger noch im Körper sein und unbemerkt zu Schäden führen. Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen sind gut behandelbar. Deshalb gilt:

Wenn du sexuell aktiv bist, dann solltest du dich mindestens einmal im Jahr auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen; wenn du häufig Sex mit verschiedenen Partnern hast, dann solltest du dich möglichst zwei- bis viermal im Jahr testen lassen, z. B. bei einem Arzt deines Vertrauens oder anonym bei einem Gesundheitsamt.

Im Fall des Falles kann rechtzeitig mit einer Behandlung begonnen werden. Informiere dann am besten auch deine letzten Sexpartner, damit sie sich ebenfalls untersuchen lassen können.

Kondome senken das Risiko einer Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) erheblich. Gegen Hepatitis A und B solltest du dich impfen lassen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNG

Viele weitere Informationen zu schwuler Gesundheit findest du auf der Webseite der Kampagne „ICH WEISS WAS ICH TU“ unter www.iwwit.de. Ergänzende Materialien findest du auch auf der Webseite der Deutschen AIDS-Hilfe unter www.aidshilfe.de. Dort kannst du dir kostenfrei zahlreiche Dokumente herunterladen, darunter auch die Broschüre „Sexuell übertragbare Krankheiten“, die umfangreiches Expertenwissen zum Thema enthält.

Beratung bieten die Aidshilfen: Unter www.aidshilfe-beratung.de findest du alle nötigen Angaben, wie und wo du dich per Chat, E-Mail, Telefon oder im persönlichen Gespräch beraten lassen kannst. Unter www.gayromeo.com findest du den Health Support. Die speziell ausgebildeten „Health Supporter“ beantworten gerne deine Fragen zum schwulen Sex und dem Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e. V. | Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin
Tel.: 030/69 00 87-0 | www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2011 | **Bestellnummer:** 041011

Konzept: Michael Klinkebiel, Dr. Dirk Sander
Text: Michael Klinkebiel
Einige Sextipps in Anlehnung an die Broschüre „Below the Belt“, 2009, Terrence Higgins Trust, England
Redaktion: Dr. Dirk Sander, Axel J. Schmidt, Armin Schafberger
Fotos: Norbert Benike | **Layout:** Carmen Janiesch
Druck: AZ Druck und Datentechnik, Sportfliegerstr. 6, 12487 Berlin

Spenden an die DAH: Konto Nr. 220 220 220
Berliner Sparkasse | BLZ 100 500 00
online: www.aidshilfe.de

Sie können die Arbeit der DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Deutsche AIDS-Hilfe