

SAFER SEX

Tips,
die jeder kennen sollte,
um das
Infektionsrisiko
beim Sex
zu verringern

GEILHEIT MACHT BLIND...

Dieses Informationsblatt soll helfen, das Risiko zu verringern, an AIDS zu erkranken. Aber auf Sex brauchen wir nicht zu verzichten. Man sollte sich dann aber an die folgenden Spielregeln halten:

MUND AUF!

Sprich über SAFER SEX, wenn Du jemanden geil und sympathisch findest. Trau' Dich ruhig, denn wenn er Dich mag, ist er auch bereit auf Dich einzugehen, selbst wenn er selbst bisher noch nicht viel darüber nachgedacht hat.

MUND ZU!

Da alle Körperflüssigkeiten, also auch Speichel (Spucke) Viren enthalten können, ist jeder »feuchte Kuß« (also alles, was über den flüchtigen Begrüßungskuß auf die Wange hinausgeht) schon gefährlich, selbst wenn es noch nichtmal Knutschflecken gibt.

SCHMATZ

Wenn Du mit jemandem Sex machst, blase nicht bzw. laß Dir keinen blasen. Auch wenn man nicht abspritzt, besteht immer die Gefahr, sich durch den Kontakt von Mund und Schwanz zu infizieren.

Wenn Du's gar nicht lassen kannst, wenigstens nicht in den Mund abspritzen! Das erhöht aber das Risiko für beide. Deshalb heißt die Empfehlung ganz eindeutig: laß das Blasen bleiben.

VERHÜTERLI

Bumsen oder bumsen lassen wirklich nur mit Pariser (Kondom, Präservativ). Bumsen ist riskant, da es immer zu winzigen Verletzungen der Darmschleimhäute und am Schwanz kommt. Dadurch besteht die Möglichkeit, daß eventuell vorhandene Erreger in die Blutbahn gelangen.

Genier' Dich nicht, Dir und Deinem Partner ein Kondom »anzuziehen«. Auch wenn es Dir anfangs noch komisch vorkommt, bleib standhaft oder laß ihn stehen. Übrigens: es gibt einen Warentest über die vielen unterschiedlichen Marken und Qualitäten von Kondomen im »test 8/83« den man über Buchhandlungen oder bei der Stiftung Warentest, Lützowplatz 11-13, 1 Berlin 30 bestellen kann.

FLUTSCH

Zum Bumsen, FF und zu Dildos gehören auch immer Gleitmittel. Benutze wasserlösliche Cremes (z.B. KY) und keine Fette (Crisco bleibt bitte in der Küche), denn Fette und Fettcremes machen die Kondome porös und damit nutzlos.

Auf gar keinen Fall Spucke als Gleitmittel benutzen, weil darin — wie im Samen — HTLV-III-Viren enthalten sein können.

Keine »Familiendosen« Schmiermittel verwenden, denn sie sind sozusagen »Schnelle Brüter für Keime«. Gleitcreme möglichst aus kleinen Tuben benutzen und Reste wegwerfen. Nie aus Geiz die restliche Schmiere an den nächsten Mann bringen.

FAUSTREGEL

Faustficken (FF) ist, wie jeder weiß, abgesehen von der Ansteckungsgefahr sehr gefährlich. Deshalb solltest Du nicht nur die Hände, sondern auch Deinen Hintern davon lassen.

Wenn Du aber nicht ohne leben willst, solltest Du Dir Kunststoffhandschuhe besorgen. In Sanitätsgeschäften gibt es reißfeste Handschuhe, die stabil und nicht gefühlstötend sind. Aber bitte solche kaufen, die für Ärzte gemacht sind und nicht solche für Haus- und Gartenarbeiten, gell.

Beachte auch hier die Hinweise zu Gleitmitteln und wirf die einmal benutzten Handschuhe sofort weg.

Trotzdem noch einmal ganz klar die Empfehlung: laß es bleiben.

SPIELZEUG

Alle Spiel- und Werkzeuge müssen sauber sein. Da nicht jeder alle Methoden der Desinfektion beherrscht und dieses Blättchen keine Werbung für eine Krankenpflegerausbildung werden soll, nur ganz einfache Grundregeln:

- Alles gründlich reinigen (Kernseife)! Wenn Desinfektionsmittel verwendet werden, die Packungsbeilage genau lesen und sich auch dran halten.
- Immer nur die eigenen Sachen für sich selbst benutzen.
- Nur solche Sachen verwenden, an denen man sich nicht verletzt. Bei Brustwarzenklemmen also keine mit (noch so kleinen geilen) Zacken oder gar alte Gardinenklammern benutzen und Dildos nur aus elastischem Material (ohne Metallstab drin).

GOLDEN SHOWER

heißt übersetzt goldene Dusche und das ist wörtlich zu nehmen: Auf gesunder Haut ist die Ansteckungsgefahr sehr niedrig, aber Du mußt darauf achten, daß kein Tropfen in die Augen, den Mund (!) oder Wunden gerät.

SCHLECK

Alle Reinlichkeit hilft gar nichts, beim Anschlecken ist die Infektionsgefahr am größten und deshalb: laß es sein.

...FRUST AUCH

Lieber mit den Vögeln schwärmen, als mit Schwärmen vögeln!

Ich unterstütze die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. mit einer Spende.

Die Spende habe ich überwiesen.

Ich füge einen Verrechnungsscheck über den Spendenbetrag bei.

Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft und bitte um Übersendung eines Aufnahmeantrages.

Name

Anschrift

Beruf

Telefon

Datum

Unterschrift

Geben Sie in meinem Namen folgenden Personen von der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. Kenntnis:

.....
.....
.....

Senden an: Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Bundesplatz 11, 1000 Berlin 31

Deutsche Apotheker und Ärzte Bank, Berlin, Kto: 003 93 300 (BLZ 100 906 03), Postgiroamt Berlin-West, Kto: 179 00-105 (BLZ 100 100 10)

Wer weitere Informationen und/oder eine persönliche Beratung oder Betreuung wünscht, kann sich jederzeit schriftlich oder werktags telefonisch an die Deutsche AIDS-Hilfe wenden. Alle telefonischen Anfragen werden vertraulich behandelt. Die Nennung des Namens oder der Telefonnummer des Anrufers ist nicht erforderlich!

Herausgegeben von:



Bundesplatz 11, D-1000 Berlin 31
Telefon 030 - 853 1000

Deutsche Apotheker und Ärzte Bank, Berlin
Kto: 003 93 300, (BLZ 100 906 03)

Postgiroamt Berlin-West Kto: 179 00-105, (BLZ 100 100 10)