

Leitfaden Safer Sex

für Gesprächskreise
mit homosexuellen
Männern



Leitfaden Safer Sex

**für Gesprächskreise
mit homosexuellen
Männern**

**Konzeption:
G. Bröring**

Inhalt

1. Einleitung	S. 3
2. Themenbereiche	S. 7
* Übertragungswege	
* Individuelle Reaktionen auf AIDS	
* Phantasien	
* Safer Sex und HIV-Positive	
* Safer Sex und Moral	
* Barrieren beim Safer Sex	
3. Zielgruppe(n)	S. 15
* Werbung	
4. Verschiedene Modelle	S. 17
* Workshop	
* Mehrwöchiger Gesprächskreis	
5. Die Gesprächsleiter	S. 23
* Rahmenbedingungen	
* Eigenschaften	
* Verhaltensweisen	
6. Kommunikation	S. 27
7. Gruppendynamik	S. 29
8. Möglichkeiten und Grenzen von Safer Sex-Gesprächskreisen	S. 31
9. Danksagung	S. 33
Anhang	S. 37
* Fragebögen	
* Entspannungsübung	
* Gesprächskreis-Modell	
* Werbeblatt	
* Literatur	



1 • Einleitung

"Safer Sex? - Also im Prinzip ist mir ja schon klar, daß sich bei mir etwas ändern muß. Ich geh' halt gerne in den Park oder auf die Klappe, um jemanden aufzugabeln. Ein Kondom habe ich für alle Fälle immer dabei, aber wenn's dann zur Sache kommt, ist es doch noch keine Selbstverständlichkeit, das Ding auch anzuwenden. Irgendwie ist es mir peinlich, Safer Sex anzusprechen, und wenn ich dann richtig geil bin, passiert es auch schon mal unsafe. Hinterher ärgere ich mich über mich selbst, hab' dann auch so eine vage Angst, beruhige mich aber gleichzeitig und denke mir: war ja nur eine Ausnahme, wird schon nichts passiert sein, soll nicht wieder vorkommen. Nein, selbstverständlich ist Safer Sex für mich noch nicht, und so einfach, wie das immer dargestellt wird - Präser drüber, fertig -, so einfach ist das eben nicht."

"Safer Sex? - Nein, ehrlich gesagt traue ich der ganzen Sache nicht recht. Nachdem AIDS als Krankheit bekannt wurde, waren ja erst alle möglichen Übertragungswege im Gespräch. Selbst vor Tränen wurde damals gewarnt. Und heute soll auf einmal wieder fast alles gehen. Ich finde, daß Ärzte und andere Fachleute einem da ziemlich viel zumuten. Denn wenn man konkret fragt: wie ist das nun beim Küssen oder Blasen? dann bekommt man ausweichende Antworten: aller Wahrscheinlichkeit nach ..., vermutlich sehr geringes Risiko ..., bis jetzt deutet noch nichts darauf hin ... usw. Mir jedenfalls reichen diese Wahrscheinlichkeiten nicht, und deshalb beschäftige ich mich eben mit mir selbst, bis es einen 100% sicheren Impfstoff gibt.

In der letzten Zeit gibt es allerdings immer häufiger Situationen, in denen ich unausgeglichen bin; das geht manchmal hin bis zu Depressionen. Ich fühle mich dann total abgekapselt und kann mich auch nicht aufraffen, um Bekannte zu besuchen oder mit anderen über meine Lage zu sprechen."

"Safer Sex? - Da habe ich aber andere Vorstellungen von Sexualität. Für mich bedeutet Sex gerade Ekstase, sich gehen lassen, völlige Freiheit usw. Mit Angst und Sicherheitsgedanken verknotet man sich doch nur den Kopf (und

den Schwanz). Ich kann zwar nicht sagen, daß die AIDS-Krise ganz ohne Auswirkungen für mich geblieben ist; die Zahl meiner Partner hat sich in der letzten Zeit schon verringert, aber wenn ich mit jemandem ins Bett gehe, bin ich für alles oder nichts. Ich finde, daß man es jedem einzelnen überlassen muß, welches Risiko er eingehen will; beim Rauchen laß' ich mir schließlich auch nicht reinreden. Ich will mein Leben jedenfalls genießen, und wenn dann Panikmacher oder Moralapostel mir das vermiesen wollen, sag' ich: ohne mich!"

Diese - zugegeben fiktiven - Äußerungen zeigen, daß die Diskussion um AIDS und Safer Sex sehr unterschiedliche und vielschichtige Reaktionen auslöst. Da geht es um Verunsicherung, Angst, Ärger und Abwehr, um Sexualität und Beziehungen.

Informationen und Veröffentlichungen zum Thema AIDS sind seit Bekanntwerden der Krankheit in Hülle und Fülle erschienen. Nur - das erweist sich bei der täglichen Arbeit der örtlichen AIDS-Hilfen - diese Informationen gehen häufig an den individuellen Fragen Betroffener vorbei: was kann ich persönlich tun, um mich und andere vor einer möglichen Infektion zu schützen? Wie lerne ich besser mit Problemen umzugehen, die Safer Sex oder eine eingeschränkte Sexualität bei mir verursacht haben?

Einige AIDS-Hilfen haben auf die Verunsicherung und Unwissenheit reagiert, indem sie - zunächst nur für Schwule - mit Safer Sex-Gesprächskreisen ein Forum anboten, das sowohl die nötigen Informationen vermittelte als auch die Auseinandersetzung mit persönlichen Schwierigkeiten ermöglichte.

Der vorliegende Leitfaden greift die Erfahrungen dieser AIDS-Hilfen auf und soll für die Organisation von Gesprächskreisen, die ja für viele AIDS-Hilfen noch Neuland sind, Anstöße geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie Präventionsarbeit neben dem Verteilen von Safer Sex-Richtlinien noch aussehen kann - vor allem, wenn es um langfristige Verhaltensänderung geht.

Da die verschiedenen AIDS-Hilfen über unterschiedliche Arbeitsmöglichkeiten verfügen, andere Gesprächsleiter auch andere Voraussetzungen mit sich bringen und nicht zuletzt die Teilnehmer mit sehr unterschiedlichen Erwartungen zu einem Gesprächskreis kommen, dürfte deutlich



sein, daß es kein Patentrezept für Safer Sex-Gesprächskreise gibt. In diesem Leitfaden werden daher nur mögliche Themenbereiche, mögliche Organisationsformen und mögliche methodische Vorgehensweisen angegeben. Die letztendliche Planung, Durchführung und auch Verantwortung kann und will der Leitfaden den Organisatoren nicht abnehmen.

Amc

2. Themenbereiche

Die Themen, die in diesem Kapitel angesprochen werden, brauchen nicht notwendigerweise alle in Safer Sex-Gesprächskreise aufgenommen zu werden; vielmehr geht es darum, verschiedene Aspekte zu nennen und Stichpunkte aufzugreifen, die in der Diskussion um Safer Sex auftauchen. Andererseits sind die hier aufgeführten Themen sicherlich nicht vollständig, da in jeder Gesprächsgruppe durch die Teilnehmer andere Schwerpunkte gesetzt werden und andere Probleme thematisiert werden. Auch sollte man von diesem Kapitel keine fertigen Antworten erwarten; bei vielen Fragen - z.B. welches Risiko der einzelne bei bestimmten Sexualpraktiken eingehen will - kann es nur individuelle Lösungen geben. Safer Sex-Gesprächskreise können jedoch entscheidend dazu beitragen, daß solche Entscheidungen bewußt fallen und daß die Teilnehmer selbst-sicherer mit ihrer Sexualität umgehen.

Übertragungswege

Wichtiger Ausgangspunkt für Safer Sex-Gesprächskreise ist der Gedanke der Prävention, der Verhinderung von Infektionen. Das Gespräch über mehr oder weniger sichere Sexualpraktiken sollte darum auch am Anfang einer Gesprächsrunde stehen. Dadurch wird erreicht, daß verschiedene Teilnehmer auch die gleiche Sache meinen, wenn sie über Safer Sex reden.

Für den Lerneffekt ist es vorteilhaft, wenn die Übertragungswege und Safer Sex-Richtlinien nicht vom Gesprächsleiter vorgetragen werden, sondern vom einzelnen in der Gruppe 'erarbeitet' werden. Dabei kann beispielsweise der Fragebogen aus dem Anhang dieses Leitfadens eingesetzt werden. Dieser Fragebogen hat den Vorteil, daß viele Sexualpraktiken beim Namen genannt werden; dem Teilnehmer wird dadurch deutlich gemacht, daß es in dem Gesprächskreis keine Tabus geben soll, daß er sich nicht mit 'oral-genitalem' und 'Penis-analem' Kontakt die Zunge zu brechen braucht, sondern daß er in diesem Kreis darüber reden kann, wie ihm 'Blasen' und 'Bumsen' gefällt und wie er den Grad des Risikos dabei einschätzt.

Noch zwei andere Aspekte spielen bei diesem Themenbereich eine Rolle: das Gespräch darüber, was Safer Sex eigentlich genau beinhaltet, kann einerseits den Teilnehmern bewußt machen, als wie risikoreich sie ihr eigenes Sexualverhalten einzuschätzen haben (das kann in vielen Fällen beruhigend wirken und Sicherheit vermitteln). Andererseits wird dadurch verdeutlicht, welchen Verlust Safer Sex für den einzelnen bedeutet. Auch zu diesen Fragen ist im Anhang ein Fragebogen zu finden, der als methodisches Mittel eingesetzt werden kann. Die Auseinandersetzung damit, wie die eigene Sexualität aussieht und welche Einschränkung Safer Sex bedeutet, kann die individuellen Probleme konkreter machen und dadurch auch die Suche nach Lösungen vereinfachen. Das heißt, daß für jemanden, der ausschließlich oder hauptsächlich auf Analverkehr steht, nach anderen Wegen der Infektionsverhütung gesucht werden muß als für jemanden, bei dem Blasen die häufigste Sexualpraktik ist.

Auch die Vorbehalte gegen Safer Sex können so konkretisiert werden: Safer Sex wird dann nicht mehr pauschal be- oder verurteilt, sondern der Bedeutung für den einzelnen entsprechend.

Schließlich sei noch auf eine Schwierigkeit verwiesen, die bei der Diskussion über mögliche Übertragungswege immer wieder auftaucht: die Frage nach der 100%igen Sicherheit. Die Verunsicherung in bezug auf Safer Sex stammt vor allem daher, daß Mediziner in ihren Formulierungen sehr vorsichtig sind, was bestimmte theoretische Übertragungswege angeht (z.B. Zungenkuß, Blasen ohne Abspritzen), obwohl Infektionen auf diesem Wege tatsächlich noch nicht nachgewiesen wurden. Von den AIDS-Hilfen werden jedoch sehr häufig eindeutige Antworten erwartet; bei der Telefonberatung werden beispielsweise Sicherheiten für alle Eventualitäten erwartet. Für Safer Sex-Gesprächskreise bedeutet dies, daß dieser Verunsicherung Rechnung getragen werden muß. Die Teilnehmer sollten die Möglichkeit haben, mit anderen ihre Gedanken auszutauschen, um für sich selber den Rahmen der Sexualpraktiken abzustecken, die sie für sich selber als sicher einschätzen. Von den Gesprächsleitern kann dabei nicht erwartet werden, daß sie diese letztendlich individuellen Entscheidungen 'absegnen'. Und das sollten sie auch deutlich sagen.

Die Diskussion über mögliche Übertragungswege birgt die Gefahr, daß das Gespräch ausufert: alle möglichen



Kombinationen von Risiken wollen angesprochen und mit einem Sicherheitsstempel versehen werden ("Was ist, wenn mir gerade ein Weisheitszahn gezogen wurde und das Ohr-läppchen meines Partners, an dem ich gerade lutsche, entzündet ist ...?"). Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte man darauf hinweisen, daß - wie in anderen Lebensbereichen auch - die Suche nach der 100%igen Sicherheit nicht viel weiter führt, wenn es darum geht, vermeidbare Risiken zu vermindern.

Vor dem Hintergrund einer zeitstabilen Verhaltensänderung, die erreicht werden soll, ist es nämlich sinnvoll, die 'Spielregeln' auf ein Minimum zu beschränken und nicht durch die Beschreibung von allen möglichen Eventualitäten noch mehr Verwirrung zu stiften. Konkret bedeutet das: Bumsen (aktiv und passiv) nur mit Kondom und wasserlöslichem Gleitmittel; beim Blasen nicht in den Mund abspritzen.

Das Thema Übertragungswege kann man in Safer Sex-Gesprächskreisen abschließen, indem man die Broschüren der D.A.H. 'Safer Sex - Mach mit!' und 'Kondome - und wie man sie gebraucht' verteilt.

Individuelle Reaktionen auf AIDS

Ganz unterschiedliche, persönliche Erfahrungen und Wesenszüge bestimmen, wie der einzelne die AIDS-Krise und die damit verbundenen Safer Sex-Regeln auf- bzw. annimmt. Der eine reagiert nüchtern: AIDS stellt eine Bedrohung meiner Gesundheit dar, also muß ich mich schützen, an Kondome werde ich mich wohl gewöhnen (müssen), und den Verlust des Samengeschmacks ist mir meine Gesundheit schon wert; meine Lust lasse ich mir dadurch nicht nehmen. Der andere reagiert panisch: Sexualität wird als Bedrohung erfahren und mit Krankheit und Tod in Verbindung gebracht; Sexualität ist angstbesetzt, und der - potentielle - Partner wird als Gefahrenquelle gesehen; der Lust bleibt da nicht mehr viel Raum.

Verschiedene Aspekte, von denen hier nur einige genannt werden sollen, beeinflussen diese Reaktionen. So spielt eine Rolle, ob der Betreffende in einer Beziehung lebt oder nicht - in einer Beziehung stellt Safer Sex ein geringeres Problem dar als beim anonymen Sex, da leichter über Sexualität geredet werden kann und auftretende

Schwierigkeiten durch den emotionalen Rückhalt aufgefangen werden können. Ferner ist der Umgang mit der eigenen Sexualität von Bedeutung: jemand, der bis zur AIDS-Krise seine Sexualität als befriedigend erfahren hat, wird wahrscheinlich nicht so schnell resignieren und eher bereit sein, sein Verhalten anzupassen, um sich und seine Sexualität zu schützen, als jemand, der - aus welchen Gründen auch immer - Schwierigkeiten mit seiner (Homo-)Sexualität hat.

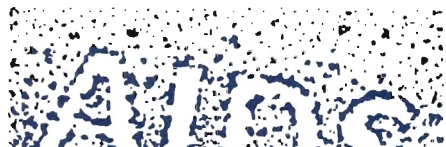
Schließlich geht es bei den Reaktionen auch um Selbstsicherheit. Wer Safer Sex haben will, muß häufig auch darüber reden; sei es, um mit dem Partner abzusprechen, was man machen oder wie weit man gehen will, sei es, um konkret nachzufragen, ob noch Kondome im Haus sind. Solche Gespräche befinden sich noch weitgehend im Reich der Peinlichkeiten, und mangelndes Selbstvertrauen führt häufig dazu, daß 'es' unsafe oder eben gar nicht mehr passiert.

Safer Sex-Gesprächskreise können dadurch, daß dort offen über Sexualität geredet werden kann, dazu beitragen, Safer Sex die Aura von Peinlichkeit zu nehmen. Die Ängste und Vorbehalte des einzelnen können greifbarer und verständlicher gemacht und dadurch vielleicht auch abgebaut werden.

Wie die konkrete Reaktion jedoch auch aussieht - ob jemand lieber ganz auf Sex verzichtet, ob er die Safer Sex-Regeln so weit wie möglich einzuhalten versucht oder ob er zu keiner Verhaltensänderung bereit ist: mit Ge- oder Verboten darauf einzugehen ist unsinnig. Die Möglichkeiten von Gesprächskreisen erschöpfen sich darin, die Auseinandersetzung darüber anzubieten, welche Folgen ein bestimmtes Verhalten für den einzelnen hat.

Phantasien

"Laß Deiner Phantasie freien Lauf" heißt es im Safer Sex-Faltblatt der D.A.H., das dazu ermuntert, beim Sex neue Wege zu suchen und zu gehen. Aber der Lauf der Phantasie wird dort gestoppt, wo der vielzitierte mögliche Übertragungsweg anfängt, und Sexualität läßt sich nun mal nicht so einfach steuern. Durch rationale Überlegungen kann man nicht erreichen, daß sicherere Sexualpraktiken auf einmal als geiler empfunden werden als unsichere. Ehrlicher ist es, wenn Safer Sex als Verlust dargestellt und dies auch



bedauert wird und wenn dann gemeinsam überlegt wird, wie man aus dieser Situation das beste machen kann. Vor diesem Hintergrund können dann auch Phantasien eine wichtige Rolle spielen: in Safer Sex-Gesprächskreisen sollten die Teilnehmer die Möglichkeit haben, ihre persönlichen Erfahrungen auszutauschen, Ideen zu entwickeln und eben zu phantasieren, wie sie Lust und Schutz am besten in Einklang bringen können.

Safer Sex und HIV-Positive

Persönliche Probleme, die mit dem Wissen um ein positives Antikörpertest-Ergebnis zusammenhängen, können nicht Thema der hier beschriebenen Form von Safer Sex-Gesprächskreisen sein; sie würden deren Rahmen sprengen und sind für den einzelnen Betroffenen oft so bedeutend, daß sie nur in einem individuell zugeschnittenen Rahmen angemessen bearbeitet werden können. Wo solche Probleme angesprochen werden, sollten die Gesprächsleiter auf Positivengruppen hinweisen, die dafür besser geeignet sind.

Aus zwei Gründen soll hier trotzdem auf die besondere Situation eingegangen werden, die durch ein positives Testergebnis entstehen kann. Zum einen legen HIV-Positive häufig einen besonders strengen Maßstab an Safer Sex; die Sicherheit bekommt einen besonderen Stellenwert: auch eine Infektion, die nicht mit dem Virus HIV in Verbindung steht, bedeutet für Positive eine zusätzliche gesundheitliche Belastung und muß darum vermieden werden. Außerdem kann beispielsweise ein geplatzttes Kondom bei jemandem, der sein positives Testergebnis kennt, stärkere Schuldgefühle auslösen als bei jemandem, der nicht weiß, ob er positiv ist. Das sogenannte Restrisiko kann von Positiven also als besondere Belastung empfunden werden.

Der zweite Grund ist, daß Safer Sex zur Integration Positiver beitragen kann. Safer Sex ist ja im Grunde nur sinnvoll, wenn man davon ausgeht, daß dadurch Infektionen tatsächlich vermieden werden. Trotzdem löst die Information "ich bin positiv" auch bei Nichtgetesteten oder Negativen immer wieder Ängste aus. Die theoretische Einsicht - "ich praktiziere Safer Sex, da mein Partner oder ich selbst positiv sein könnte" - wird verunsichert, wenn tatsächlich einer der beiden Partner positiv ist. Auch wenn die individuellen Ängste von Positiven und die Bar-

rieren zwischen Nichtgetesteten bzw. Negativen und Positiven in Safer Sex-Gesprächskreisen nicht ganz abgebaut werden können, sollten diese Fragen dort zur Sprache kommen können.

Safer Sex und Moral

In die Auseinandersetzung mit dem Thema AIDS hat sich sehr schnell die Moral eingeschlichen. Nicht mehr die Übertragungsweisen des Virus HIV, sondern Lebensstile stehen im Mittelpunkt der Diskussion; nicht der ungeschützte Sexualkontakt wird als Ursache der Krankheitsverbreitung betrachtet, sondern Promiskuität und bestimmte (schwule) Sexualpraktiken. "Treue ist der beste Schutz" heißt es, ohne darauf einzugehen, ob das für den einzelnen machbar oder erstrebenswert ist. Zu Recht entstehen dann Zweifel, ob erworbene Freiheiten weiter gelebt werden dürfen, und Befürchtungen, daß erworbene Freiheiten eingeschränkt werden sollen, erhalten neue Nahrung. Zu Recht müssen dann Safer Sex-Empfehlungen daraufhin beleuchtet werden, ob sie wirklich der Gesundheit dienen oder einer neuen, überwunden geglaubten Moral. Safer Sex bedeutet ja gerade, daß man es ohne Angst miteinander treiben kann, daß man auf seine Sexualität nicht zu verzichten braucht, auch wenn man keine feste Beziehung hat. Mit erhobenem Zeigefinger wird die Akzeptanz von Safer Sex nur behindert: Wenn Moralisieren als Angriff oder Verletzung verstanden wird, stärkt das eine "jetzt erst recht"-Reaktion.

Wenn schon Moral, dann sollte sie darin zum Ausdruck kommen, daß verantwortungsbewußt mit der eigenen Gesundheit und der von Partnern umgegangen wird und daß Solidarität mit den Menschen entwickelt wird, die unter der AIDS-Krise zu leiden haben.

Barrieren beim Safer Sex

Die Widerstände gegen Safer Sex sind teilweise sehr konkret: sie richten sich gegen Kondome und dagegen, vorher mit möglichen Partnern abzusprechen, ob man's treibt und wie man's treibt. Außerdem ist im Bett - oder an anderen Örtlichkeiten - auf einmal Vorsicht und Nachdenken geboten. Ein gut Teil Spontaneität, erotische Spannung und



Leidenschaft kann dabei auf der Strecke bleiben.

Im Rahmen von Safer Sex-Gesprächskreisen könnte beispielsweise durch Rollenspiele ausprobiert werden, wann und wie man am besten anspricht, daß man es 'safe' will, und die Scheu vor Kondomen kann eventuell dadurch vermindert werden, daß Erfahrungen oder praktische Tips ausgetauscht werden.

Wie der einzelne diese Probleme auflöst, wird sicher individuell unterschiedlich sein; das Gespräch darüber kann jedoch helfen, sowohl Ratschläge zu vermitteln als auch Unsicherheiten abzubauen.



3. Zielgruppe(n)

Zur Zielgruppe gehören ganz allgemein Männer mit homosexuellen Kontakten. Allerdings läßt sich diese Ansammlung von Individuen kaum über einen Kamm scheren: Homosexuelle mit oder ohne feste Beziehungen, 'offen' oder 'heimlich' Schwule, Heteros mit gelegentlichen homosexuellen Kontakten usw.. Diese verschiedenen Gruppen können auch unterschiedliche Informationsbedürfnisse, unterschiedliche Erwartungen an Safer Sex-Gesprächskreise haben. Dies muß bei der Planung und Durchführung von Gesprächskreisen berücksichtigt werden. So können beispielsweise die Gesprächsleiter zu Beginn eines Treffens eine Bestandsaufnahme machen, mit welchen Motivationen die Teilnehmer zum Gesprächskreis gekommen sind.

Werbung

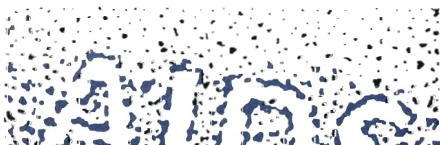
Die Frage nach den Zielgruppen ist auch wichtig bei der Werbung für Gesprächskreise. Soll ein möglichst breites Publikum angesprochen werden, so muß auch die Werbung möglichst weit angelegt sein. Konkret bedeutet das: Werbeblätter in Kneipen, Discos und Saunen; Anzeigen in Stadtzeitungen und - wo vorhanden - Schwulenzeitungen; Kontakt zur lokalen Tagespresse. Sobald konkrete Termine für Gesprächskreise feststehen, wäre es wichtig, diese auch der Telefonberatung der AIDS-Hilfen durchzugeben. Wenn dort Nachfragen zum Thema Safer Sex kommen, können Interessierte weitervermittelt werden.

Schließlich sollte die Bedeutung von persönlicher Werbung nicht unterschätzt werden. Wenn die Mitarbeiter der AIDS-Hilfen in der 'Sub' und an schwulen Treffpunkten präsent sind und auf das Angebot von Gesprächskreisen hinweisen, kann das effektiver sein als aufwendige Hochglanzbroschüren.

Trotz intensiver Werbung haben einige AIDS-Hilfen die Erfahrung gemacht, daß Gesprächsangebote oft nur zögernd wahrgenommen wurden. Das kann unter anderem daran liegen, daß die Schwellenängste relativ hoch sind: die Büros der AIDS-Hilfe betritt man vielleicht nicht so leicht wie

einen 'neutraleren' Versammlungsraum oder eine Kneipe. Wo möglich sollten solche Hemmschwellen aufgespürt und abgebaut werden.

Welcher Personenkreis durch welche Werbung wo und wie am besten erreicht wird, ist kaum bekannt. Dies in Erfahrung zu bringen und diese Information dann anderen AIDS-Hilfen zur Verfügung zu stellen, wäre eine dankbare Aufgabe für die 'Vorreiter' in Sachen Safer Sex-Gesprächskreis.



4. Verschiedene Modelle

Wie Safer Sex-Gesprächskreise im einzelnen und konkret aussehen, welchen zeitlichen und inhaltlichen Umfang sie haben, wird von verschiedenen Vorüberlegungen der Organisatoren und der Gesprächsleiter abhängen. Dabei spielt eine Rolle, über welche Möglichkeiten die lokale AIDS-Hilfe verfügt, wieviel Zeit ein haupt- oder ehrenamtlicher Leiter in den Gesprächskreis investieren kann oder will und - last not least - welche Zielgruppe erreicht werden soll.

Bevor hier zwei mögliche Organisationsformen vorgestellt werden, noch ein paar allgemeine Vorbemerkungen:

Der Rahmen des Gesprächskreises sollte - für welche Form man sich auch entscheidet - im voraus deutlich sein; das bedeutet, daß die Gesprächsleiter sich vorher überlegen müssen, wen sie ansprechen und was sie erreichen wollen. Der zeitliche Umfang des Gesprächskreises (Anzahl der Treffen) sollte geklärt sein; ein Gesprächskreis mit offenem Ende birgt die Gefahr, daß die Gruppe zerbröckelt und sich langsam in Wohlgefallen auflöst: meist eine frustrierende Erfahrung für alle Beteiligten, die vermieden werden kann. Wenn Anfang und Ende klar vorgegeben sind, bedeutet das noch nicht, daß nach dem letzten Treffen alles vorbei sein muß. Auf Wunsch der Teilnehmer kann beispielsweise eine Gruppe entstehen, die sich noch weiter trifft. Nur muß dann gemeinsam abgesprochen werden, ob die Gesprächsleiter dabei noch eine Rolle spielen sollen und wenn ja, welche.

Zielgruppe, Themen und Dauer der Gesprächskreise gehören auch in die Werbung, damit die Teilnehmer einschätzen können, was sie dort erwartet.

Für die inhaltliche Vorbereitung gilt, daß eine genaue Planung die Arbeit der Gesprächsleiter im allgemeinen erleichtert. Sie haben dann ein festes Organisationsschema, an dem sie sich orientieren können. Andererseits kann besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden, wenn der Gesprächskreis nicht von der ersten bis zur letzten Minute durchgeplant ist. Wenn also zu Beginn des Gesprächskreises eine Wunschliste erstellt wird ("Welche Fragen und Themen möchtet Ihr hier gerne behandeln?"), dann bekommen die Teilnehmer eher den Eindruck, daß es

'ihr' Gesprächskreis ist, und sie werden sich auch stärker einbringen. Die Gesprächsleiter müssen dann aber auch diesen Wünschen einigermaßen entsprechen können, damit die Teilnehmerbeteiligung nicht nur Schein ist.

Unabhängig von der Organisationsform sollten 5 Elemente - je nach der zur Verfügung stehenden Zeit mehr oder weniger ausführlich - in allen Gesprächskreisen vorkommen:

1. 'die Bestandsaufnahme' - welche Sexualpraktiken werden für sicher gehalten; wie sieht das eigene Sexualverhalten aus; wie hoch schätzt der einzelne sein Risiko ein, sich oder andere zu infizieren? (Hier sei nochmals auf die Fragen im Anhang verwiesen.)

2. 'die Wissensvermittlung' - Unsicherheiten aus Element 1. werden besprochen und so weit wie möglich abgebaut; der aktuelle Wissensstand zu AIDS und die Grundregeln des Safer Sex werden zusammengefaßt; zu diesem Thema gehören auch Informationen und Tips zum Kondom; die entsprechenden Infos der D.A.H. ('AIDS - heutiger Wissensstand', 'Safer Sex - mach mit' und 'Kondome - und wie man sie gebraucht') können verteilt werden.

3. 'die Trauer' - was bedeutet die AIDS-Krise für mich persönlich; welche Einschränkungen erfahre ich; was vermisse ich bei meiner Sexualität? Angst, Ärger und Wut können hier zum Ausdruck kommen.

4. 'der Ausblick' - wie kann ich dafür sorgen, mich nicht unterkriegen zu lassen; wie kann ich meine Sexualität so gestalten, daß (wieder) die Lust im Vordergrund steht und nicht die Angst vor einer möglichen Ansteckung; wie stelle ich mir die Bewältigung der Krise vor und welche Rolle spielen andere - z.B. Freunde, Gruppen - dabei?

5. 'das Verhandeln' - wie mache ich dem/den Partner(n) deutlich, daß ich nur Safer Sex mache; wann und wie spreche ich das in konkreten Situationen am besten an; wie gewinne ich am besten Sicherheit, daß ich mich nicht doch zu Dingen überreden lasse, die ich eigentlich nicht will?

Die beiden nun folgenden Modelle - Workshop und Mehr-Abend-Gesprächskreis - sind als Orientierungshilfen gedacht; sie können auch abgewandelt und den jeweils speziellen Bedingungen der verschiedenen AIDS-Hilfen angepaßt werden. Ein etwas konkreteres ausgearbeitetes Gesprächskreis-Modell befindet sich im übrigen im Anhang dieses Leitfadens.



Workshop

Beim Workshop handelt es sich um eine einmalige Veranstaltung, bei der Informationen über Safer Sex vermittelt werden und Teilnehmer die Möglichkeit haben, über ihre Fragen zum Thema AIDS zu sprechen. Der zeitliche Rahmen eines Workshops umfaßt etwa 3 Stunden. Diese zeitliche Begrenzung bringt natürlich einige Nachteile und Beschränkungen mit sich: individuelle Probleme und psycho-soziale Folgen der Bedrohung durch AIDS können in so kurzer Zeit nicht ausführlich behandelt werden, vor allem dann nicht, wenn die Gruppe relativ groß ist. Die oben genannten 5 Elemente werden wohl nicht alle ebengewichtig behandelt werden können und der Schwerpunkt wird von daher auf der Information und Wissensvermittlung liegen.

Dagegen wird häufig eingewandt, daß für Verhaltensänderungen, vor allem wenn sie zeitstabil sein sollen und zudem ein so vielschichtiges Gebiet wie die Sexualität betreffen, Wissen und Information allein nicht ausreichen. Vielmehr sei die Akzeptanz von Safer Sex nur dann zu erreichen, wenn die Hintergründe für ein bestimmtes Sexualverhalten deutlich sind und die Notwendigkeit der Verhaltensänderung nach einer ausführlichen Auseinandersetzung auch eingesehen wird. Ein Workshop sei durch die zeitliche Begrenzung damit überfordert.

Obwohl diese Argumente durchaus berechtigt sind, spricht dennoch einiges für diese Organisationsform. Zum einen sind Wissen und Information Vorbedingungen, ohne die Auseinandersetzungen nicht sinnvoll sein können; zum anderen können AIDS-Hilfen häufig personell damit überfordert sein, ein längerfristiges Safer Sex-Programm zu organisieren; mit wiederholten Workshops können sie trotz relativ geringen Aufwands relativ viel Menschen erreichen.

Schließlich spricht auch aus der Sicht möglicher Zielgruppen einiges für den Workshop: da er eine einmalige Veranstaltung ist, ist die Hemmschwelle nicht sehr hoch. Man braucht sich nicht umständlich anzumelden, setzt sich keinem Gruppenzwang aus, kann einfach mal vorbeischaun. So kann der Workshop größere Gruppen ansprechen und vor allem auch diejenigen, die es nicht gewohnt sind, sich sprachlich in Gruppen einzubringen, wie das beim unten beschriebenen Gesprächskreis nötig ist. Schließlich richtet sich der Workshop an diejenigen, die schlicht Informationen haben wollen (die gibt's noch!): was ist Safer Sex

eigentlich genau, welche Kondome muß ich anwenden und wie?

Ein Safer Sex-Workshop kann sicherlich nicht alle Aspekte beleuchten, die mit Safer Sex zusammenhängen; er kann aber wichtige Anstöße dazu geben, sich weiter mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Zu bedenken ist, daß ein Workshop gut durchstrukturiert sein muß. Andernfalls besteht durch die Kürze der Zeit die Gefahr, daß man am Ende der Veranstaltung angelangt ist und wichtige Punkte nicht besprochen hat.

Außerdem können bei den Teilnehmern Fragen und Probleme aufgewühlt werden, die unbeantwortet mit nach Hause genommen werden oder dort erst deutlich werden. Ein Hinweis auf andere Beratungs- und Gesprächsmöglichkeiten sollte deshalb am Ende des Workshops nicht fehlen (z.B. Telefonnummer der AIDS-Hilfe bekanntgeben).

Mehrwöchiger Gesprächskreis

Ein Safer Sex-Gesprächskreis, verteilt über mehrere Abende, hat natürlich andere Möglichkeiten als der kürzere Workshop: auf die fünf oben genannten Elemente kann ausführlicher eingegangen werden, die Themenvielfalt kann ausgeweitet werden, und Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer können stärker berücksichtigt werden. Anders als beim Workshop stehen nicht Informationen im Vordergrund, sondern psycho-soziale Folgen und persönliche Reaktionen im Zusammenhang mit Safer Sex.

Von den Gesprächsleitern verlangt diese Organisationsform mehr zeitliches Engagement, aber wo AIDS-Hilfen sich das leisten können, ist dieses Engagement eine sinnvolle Investition. Aus länger dauernden Gesprächskreisen könnten sich nämlich feste Gruppen entwickeln, die den Teilnehmern Rückhalt bieten, wenn die AIDS-Krise durch zunehmende Erkrankungen oder Todesfälle für Schwule eine immer stärkere Belastung darstellt. Diese Gruppen würden dann zwar nicht mehr unter Safer Sex-Gesprächskreise fallen; die Gesprächskreise könnten aber dafür ein wichtiger Ausgangspunkt sein. Welche Rolle bei einer festen Gruppe die Mitarbeiter der AIDS-Hilfe spielen sollen - ob weiterhin Leiter oder eher Berater - müßte dann mit den Teilnehmern gemeinsam abgeklärt werden.

Vorerst gilt allerdings auch für diese Form des Gesprächskreises, daß der zeitliche Rahmen vorher abgesteckt



sein sollte, beispielsweise vier Abende. Bis zum zweiten Abend sollten sich die Teilnehmer entscheiden, ob sie weiter an dem Gesprächskreis teilnehmen wollen; danach sollte die Gruppe geschlossen sein, damit das Klima der Vertrautheit nicht durch Neulinge gestört wird und auch bereits behandelte Themen nicht wiederholt werden müssen.

Der Vorteil von mehrwöchigen Gesprächskreisen liegt darin, daß der einzelne Teilnehmer mehr zum Zuge kommt; auch für kompliziertere Themen - z.B. Ängste, Beziehungen etc. - steht Zeit zur Verfügung. Nachteilig ist, daß der Teilnehmerkreis relativ beschränkt ist; eine Gruppe mit mehr als zehn bis zwölf Mitgliedern ist bei dieser Organisationsform wahrscheinlich wenig sinnvoll.

Ob AIDS-Hilfen sich eher für den Workshop oder eher für mehrwöchige Gesprächskreise entscheiden, hängt von den Prioritäten ab, die vor diesem Hintergrund gesetzt werden. Auch die Größe einer Stadt kann bei dieser Entscheidung eine Rolle spielen. In der Großstadt sollte der Gesprächskreis eher für große Gruppen geeignet sein, während das in kleineren Städten nicht unbedingt notwendig ist.

Im Anhang befindet sich ein Schema für einen mehrwöchigen Gesprächskreis, das bei der Planung als Orientierungshilfe dienen soll.



5. Die Gesprächsleiter

Eine Beschwichtigung vorab: die zahlreichen '..sollte..' und '..müßte..', die in diesem Kapitel den idealen Gesprächsleiter beschreiben, sind nicht gedacht, um Interessenten abzuschrecken oder zu entmutigen. Vielmehr sollen einige Rahmenbedingungen, Eigenschaften und Verhaltensweisen genannt werden, die eine erfolgreiche Arbeit fördern.

Rahmenbedingungen

Safer Sex-Gesprächskreise sollten, wenn irgend möglich, von zwei Personen geleitet werden. Das hat mehrere Vorteile: die Verantwortung lastet nicht auf einem einzelnen; verschiedene Herangehensweisen und Temperamente der Leiter können einander ergänzen; Aufgaben, sowohl bei der Vorbereitung als auch während des Gesprächskreises, können aufgeteilt werden (der eine achtet beispielsweise mehr auf die Inhalte, der andere mehr auf den Gruppenprozeß); die Leiter haben die Möglichkeit, gemeinsam eine kritische Auswertung des Gesprächs vorzunehmen und ihr Verhalten zu reflektieren.

Eine andere wichtige Voraussetzung für den Gesprächskreis ist der Kontakt zu anderen Gruppen und Fachleuten, den die Gesprächsleiter im vorhinein aufbauen sollten. Hierbei ist an Coming-Out- und Positiven-Gruppen oder an Ärzte und Psychologen gedacht. Durch diesen Kontakt besteht dann die Möglichkeit, Teilnehmern weiterzuhelfen, deren individuelle Probleme den Rahmen des Gesprächskreises sprengen.

Außerdem ist für die Gesprächsleiter eine Begleitung durch eine externe Fachkraft - beispielsweise in der Form von Supervision - wünschenswert. So können einerseits eventuelle Schwierigkeiten geregelt werden, die die Leiter miteinander haben; andererseits können Belastungen, die durch den Gesprächskreis entstehen, angesprochen werden.

Eigenschaften

Zunächst ist es natürlich wichtig, daß die Gesprächsleiter eine gute Kenntnis des momentanen Wissensstandes zum Thema

AIDS und Safer Sex haben. Das bedeutet nicht, daß sie auf alle Detailfragen eine Antwort parat haben müssen; wohl aber, daß sie bei zentralen Fragen (Übertragungswege, Schutz) so weit wie möglich Sicherheit vermitteln können.

Gesprächsleiter müssen nicht notwendigerweise 'vom Fach' sein, d.h. eine pädagogische, psychologische oder medizinische Ausbildung haben. Ein Interesse am Thema und am Umgang mit Menschen kann auch eine gute Voraussetzung sein, wenn dem Betreffenden deutlich ist - und er dies auch den Teilnehmern deutlich macht -, daß besondere Fachkenntnisse auf diesem Gebiet von ihm nicht erwartet werden können. Einige Gruppenerfahrung kann für den Gesprächskreis jedoch von Vorteil sein. Situationen der Spannung und des Konflikts können dann besser erkannt, aufgegriffen und gelöst werden. Außerdem fällt es dann leichter, vor mehreren Leuten zu sprechen und Lockerheit zu vermitteln.

Zwanglos und tabufrei über Sexualität sprechen zu können, gehört auch zu den wünschenswerten Eigenschaften eines Gesprächsleiters. Wenn ihm bestimmte Themen unangenehm sind oder wenn ihn einzelne Sexualpraktiken schockieren, wird die Gruppe das sehr schnell merken, und die Teilnehmer fühlen sich nicht mehr frei, wirklich über alles zu reden.

Gesprächsleiter sollten außerdem gut zuhören können und dazu bereit sein, Kritik und andere Meinungen offen anzunehmen.

Sie sollten ihre persönlichen Grenzen kennen und auch einhalten. Das klingt vermutlich leichter gesagt als getan: Ganz ohne Experimentierfreude kommen Safer Sex-Gesprächskreise schon deshalb nicht aus, weil es bis jetzt noch relativ wenig Erfahrung damit gibt. Andererseits sollte den Gesprächsleitern deutlich sein, daß sie für das Gelingen der Gruppe verantwortlich sind und daß das Thema Sexualität sich zumindest in diesem Rahmen nicht gerade dazu eignet, Grenzerfahrungen zu machen.

Individuelle Fähigkeiten der Gesprächsleiter können durchaus eingebracht werden: dem einen liegt der spielerische Umgang mit Menschen mehr als dem anderen; der eine kann besser reden, der andere besser handeln - wichtig dabei ist, daß es überzeugend und ehrlich beim Teilnehmer ankommt.



Verhaltensweisen

Das Verhalten der Gesprächsleiter muß darauf abzielen, einerseits das Funktionieren des Gesprächskreises zu gewährleisten und andererseits die Teilnehmer und ihre Privatsphäre zu schützen. Das bedeutet, daß persönliche Informationen nicht aus der Gruppe getragen werden dürfen und auch die Teilnehmer zur Diskretion aufgefordert werden.

Die Gesprächsleiter sollten sich zu Beginn des Gesprächskreises ausführlich vorstellen: ihre Motivation, warum sie den Gesprächskreis organisieren, ihre Ausbildung, ihre Kenntnis in bezug auf AIDS, ihre persönlichen Fähigkeiten, welche Möglichkeiten und Grenzen des Gesprächskreises sie sehen. Offenheit und Klarheit in diesen Aussagen ermöglichen es den Teilnehmern, besser einzuschätzen, was sie von dem Gesprächskreis erwarten können und was nicht.

Von Gesprächsleitern wird nicht erwartet, daß sie Konflikte in der Gruppe sofort lösen. Viele Schwierigkeiten werden schon dadurch gelöst, daß die Teilnehmer selbst die Situation richtig einschätzen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Das kann auch von den Gesprächsleitern stimuliert werden, indem sie den Konflikt in der Gruppe zur Diskussion stellen.

Wichtig ist auch, nicht nur die Gruppe als Ganzes, sondern auch den einzelnen Teilnehmer wahrzunehmen: werden Teilnehmer übergangen; will jemand sich nicht äußern oder kann er es nicht; sind Einzelgespräche notwendig; sind bestimmte Äußerungen als verletzend empfunden worden?

Wenn bei bestimmten Fragen Unsicherheit oder Unkenntnis besteht, sollte das ruhig zugegeben werden; gemeinsam mit der Gruppe kann dann versucht werden, eine Antwort zu finden.

Da die Gesprächskreise im allgemeinen zu zweit durchgeführt werden, können die Gesprächsleiter ihr Verhalten gegenseitig auswerten und einander feedback geben. Von dieser Möglichkeit sollten sie auch Gebrauch machen.



6. Kommunikation

Einige Kommunikationsregeln sollen hier nochmal zusammengefaßt werden - auch wenn sie teilweise als selbstverständlich erscheinen:

- be- oder verurteile nicht, was andere sagen
- sprich deutlich und verständlich
- frag' nach, wenn etwas nicht klar ist
- es gibt keine guten oder schlechten Fragen
- und keine guten oder schlechten Antworten
- sage 'ich' statt 'man'
- sei ehrlich in Deinen Äußerungen
- es besteht kein 'Sprechzwang'
- bring' Dich so stark ein wie Du möchtest
- leg' Dir keine Selbstzensur auf

Im Grunde gelten die Gesprächsregeln für die Teilnehmer wie für die Leiter. Die Gesprächsleiter haben aber zusätzlich die Aufgabe, diese Regeln den Teilnehmern zu vermitteln und auf die Einhaltung zu achten. Außerdem können sie eine Atmosphäre der Offenheit und Vertraulichkeit schaffen, in der die Regeln auch tatsächlich umgesetzt werden.

Störungen in der Gruppe haben Vorrang; wenn einzelne oder die Gruppe gereizt oder angespannt sind, darf das nicht einfach übergangen werden, indem man mit dem Programm fortfährt. Eine entsprechende Frage oder Äußerung ('Ich hab' den Eindruck, daß hier etwas in der Luft liegt; was ist das?') kann den Konflikt aufdecken - und lösen - helfen.

Wenn es mit der Kommunikation mal nicht klappt, braucht der Gesprächsleiter sich dafür nicht allein verantwortlich zu fühlen. Er kann durch direkte Fragen an einzelne oder an die Gruppe den Ball auch zurückspielen (z.B.: 'Was haltet Ihr von dem gerade Gesagten?').



7. Gruppendynamik

Gespräche über Safer Sex sind gleichzeitig auch sehr persönliche Gespräche über die eigene Sexualität. Das bedeutet, daß von den Teilnehmern relativ viel Überwindung verlangt wird und daß gewisse Spannungen sowohl für den einzelnen als auch zwischen Personen beinahe vorprogrammiert sind. Safer Sex-Gesprächskreise bieten somit gruppendynamischen Zündstoff. Gesprächsleiter können den Gruppenprozeß jedoch durch verschiedene Verhaltensweisen steuern; sie können entweder durch gruppendynamische Übungen dem Gesprächskreis Selbsterfahrungscharakter geben oder die Auseinandersetzung eher auf einer sachlichen, informativen Ebene halten.

Für den ersten Fall gilt, daß der Selbsterfahrungsansatz nur zu verantworten ist, wenn er durch entsprechend ausgebildete Fachleute - z.B. Psychologen - begleitet wird. Gerade wo es um ein so sensibles Thema wie die Bewältigung von Ängsten geht, kann ein Leiter, der schwierige Gruppensituationen nicht im Griff hat, Unsicherheiten eher verstärken als abbauen. Da der Selbsterfahrungsansatz gut ausgebildete Mitarbeiter braucht, zudem zeitaufwendig ist und durch beschränkte Gruppengrößen nur relativ wenig Teilnehmer erreicht, ist er für die Präventionsarbeit der AIDS-Hilfen wahrscheinlich wenig geeignet.

Wenn sich andererseits Gesprächskreise eher auf der sachlichen Ebene bewegen, bedeutet das nicht, daß Gefühle und persönliche Themen dort unterdrückt werden sollen. Vielmehr sollten die Gesprächsleiter dafür sorgen, daß jeder Teilnehmer so offenherzig oder so zurückhaltend sein kann, wie er möchte.

Häufig besteht der Wunsch, neben all der Kopf- und Mundarbeit, die ein Gesprächskreis mit sich bringt, den Körper nicht zu vernachlässigen. Dem kann beispielsweise entsprochen werden, indem man zu Beginn oder am Ende einer Sitzung Entspannungsübungen anbietet. Sie können hilfreich sein, die Nervosität am Anfang eines Gesprächskreises abzubauen oder Spannungen zu entkrampfen, die während des Treffens entstanden sind.

Ein Vorschlag für eine solche Entspannungsübung ist in den Anhang des Leitfadens aufgenommen.



8. Möglichkeiten und Grenzen

Das Thema 'Safer Sex' berührt eine Vielzahl von Teilaspekten, von denen einige in diesem Leitfaden angesprochen worden sind; individuelle Fragen spielen ebenso eine Rolle wie gesellschaftliche. Es besteht aber die Gefahr, daß Safer Sex-Gesprächskreise mit Erwartungen überfrachtet werden, wenn man sich von ihnen Antworten auf und Lösungen für alle diese Teilaspekte verspricht. Vielmehr sind Gesprächskreise ein Beitrag zur AIDS-Prävention unter anderen, und es ist wichtig, sich auf die wesentlichen Möglichkeiten, die sie bieten, zu konzentrieren.

Diese Möglichkeiten liegen einerseits darin, Informationen zu vermitteln: welche Wege der Infektion gibt es, und wie kann ich mich schützen. Andererseits können Safer Sex-Gesprächskreise Mut machen und Schwule aus ihrer Isolation helfen: die AIDS-Krise bedeutet nicht, daß man auf Sexualität verzichten und sich aus dem schwulen Leben zurückziehen muß; im Gegenteil sind Solidarität und Öffentlichkeit gefragt.

Im Laufe der Zeit wird - hoffentlich - durch einen zunehmend höheren Kenntnisstand die Informationsvermittlung an Bedeutung verlieren. Safer Sex-Gesprächskreise werden dann eher die Funktion haben, für längerfristige Verhaltensänderung den nötigen Rückhalt zu bieten. Sie wären dann ein Forum, wo Schwule mit anderen (sexuelle) Schwierigkeiten besprechen können, die AIDS bei ihnen verursacht hat.

An ihre Grenzen werden Safer Sex-Gesprächskreise stoßen, wo es um tiefere individuelle Konflikte geht, wie etwa bei Partner- oder Coming Out-Problemen. Auch existentielle Ängste oder Schuldgefühle und Selbsthaß - für deren Äußerung AIDS oft nur der Auslöser ist - überschreiten den Rahmen von Gesprächskreisen. Hier sollten Gesprächsleiter ihre Grenzen erkennen und auf entsprechende Fachleute oder Therapiegruppen verweisen. Eine allgemeine Sexualtherapie zählt jedenfalls nicht zu den Aufgaben von Safer Sex-Gesprächskreisen.

Vermutlich ist es sinnvoll, wenn lokale AIDS-Hilfen mit einem möglichst übersichtlichen und inhaltlich abgegrenzten Programm das Thema Safer Sex ansprechen. Sie werden dann bald feststellen, wo noch weitere Fragen bestehen und wie sie diese in ihrem konkreten Fall am besten angehen können. Eine solche Vorgehensweise beugt übersteigerten Erwartungen vor und kann die Möglichkeiten und Grenzen des Gesprächskreises auf die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer und die Fähigkeiten der Gesprächsleiter abstimmen.



9. Dank

den zahlreichen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern der verschiedenen lokalen AIDS-Hilfen. In vielen Gesprächen haben sie wichtige Anregungen gegeben und meine Arbeit tatkräftig unterstützt; manch einer von ihnen wird seine Gedanken und Vorschläge in diesem Leitfaden wiederfinden - und das ist auch Sinn der Sache.

Peter und Joachim in Berlin haben für den Leitfaden wichtige Vorarbeit geleistet; auf ihre Erfahrungen und Überlegungen konnte ich häufig zurückgreifen, und ihr Engagement hat wesentlich dazu beigetragen, daß in relativ kurzer Zeit dieses Projekt abgeschlossen werden konnte.

Willem, John und Robert von der Stiftung Ergänzende Hilfeleistung ('Stichting Aanvullende Dienstverlening') in Amsterdam waren aufgeschlossen für verschiedene Formen der Zusammenarbeit; sie haben eigene Materialien gerne zur Verfügung gestellt und mit Rat und Tat grenzübergreifende Unterstützung gewährt. Auch ihnen gilt mein herzlicher Dank.

Schließlich sei im Voraus all jenen gedankt, die diesen Leitfaden aufmerksam lesen, ihn auch anwenden und durch Safer Sex-Gesprächskreise zur AIDS-Prävention beitragen. Ihr Lob und Tadel, ihre Verbesserungsvorschläge in bezug auf den Leitfaden sind allzeit willkommen!

Berlin, im September 1987

Georg Bröring



Anhang

Fragebogen 1: wie schätzt Du die Ansteckungsgefahr ein?

	un- gefährlich	kaum riskant	riskant
Küssen			
- Lippenküsse - überall			
- Zungenküsse			
Umarmen			
- sanft			
- hart			
Wichsen			
- voreinander			
- gegenseitig			
Bumsen/Ficken			
- ohne Kondom			
- mit Kondom und wasserlöslicher Gleitcreme			
- mit Kondom und fetthaltiger Gleitcreme			
- ohne Kondom nach Fisten			
Blasen			
- von 'null auf achtzig'			
- von 'null auf hundert' (im Mund abspritzen)			

Lecken

- Brust, Bauch, Rücken ... Sack

- Arschlecken

- andere Körperöffnungen

Handreichungen

- Streicheln
- Massage (hart oder zart)

- Fesseln, Schlagen

- Finger oder Faust in Körperöffnungen
mit Kondom/Gummihandschuh

- ohne Schutz

- Brustwarzen/Haut durchstechen/Klammern

Wasserspiele

- anpissen auf unverletzte Haut

- pissen in Mund, Augen, andere
Körperöffnungen

Spielzeuge

- Gummischwänze, Analduschen, Vibratoren
und andere denkbare Gegenstände in Kör-
peröffnungen einführen bei sich selbst

- im Partnerspiel

Drogen

- Alkohol, Hasch, Poppers etc.

unge-
fährlich

kann
riskant

riskant



Fragebogen 2: (aus: Haeberle, Bedürftig (Hg.),
AIDS, Berlin 1987)
Änderung des Sexualverhaltens

Die Arten von Sex, die mir am meisten Spaß machen

1. _____
2. _____
3. _____

Die Arten von Sex, die ich am häufigsten praktiziere

1. _____
2. _____
3. _____

Die Arten von Sex, auf die ich in keinem Fall verzichten will

1. _____
2. _____
3. _____

Die Arten von Sex, mit denen ich aufgehört habe

1. _____
2. _____
3. _____

Die Arten von Sex, die ich gerne verändern möchte

Ich möchte gerne mehr

1. _____
2. _____
3. _____

Ich möchte gerne weniger oder gar nicht

1. _____
2. _____
3. _____

Die Fragebögen können im Gesprächskreis eingesetzt werden, indem man sie durch die Teilnehmer anonym ausfüllen läßt, einsammelt und mischt und dann die Ergebnisse auf ein großes Papier überträgt. Ausgangspunkt für eine anschließende Diskussion können folgende Fragen sein: Wo sind Übereinstimmungen bzw. Unterschiede festzustellen, wie kommt es dazu; wo hat der einzelne sein Wissen her; was hat ihn zu dieser oder jener Einschätzung oder Überzeugung gebracht? Dabei sollte es den Teilnehmern freigestellt sein, ob sie der Gruppe mitteilen, was sie aufgeschrieben haben und warum.

Entspannungsübung:

(aus: Haeberle, Bedürftig (Hg.), AIDS, Berlin 1987)

Diese Übung hat am meisten Erfolg, wenn die Teilnehmer auf einem Stuhl mit fester Rückenlehne sitzen, aber sie kann auch unter anderen Bedingungen durchgeführt werden.

Anleitung:

1. Balle Deine rechte Faust. Balle sie fester und fester. Nimm die Spannung wahr. Nimm bewußt Deine Faust wahr, Deine Hand, Deinen Unterarm. Zähle bis fünf. Nun entspanne Dich. Spüre die Gelöstheit in Deiner Hand. Vergleiche dieses Gefühl mit dem der Spannung. Wiederhole diesen Vorgang.

Wiederhole ihn mit der linken Hand ebenfalls zweimal (spannen, halten, entspannen; spannen, halten, entspannen). Wiederhole nun den Vorgang mit beiden Händen zugleich.

2. Beuge die Ellenbogen und spanne Deinen Bizeps. Spanne ihn fester und fester. Nimm die Spannung wahr. Halte sie und zähle bis fünf. Nun entspanne Dich und strecke Deine Arme aus. Spüre die Gelöstheit und Entspannung in Deinen Armen. Vergleiche sie mit dem Gefühl der Spannung. Wiederhole diesen Vorgang.

3. Denke an Deinen Kopf. Stell Dir vor, alles in Deinem Gesicht würde in Richtung Nase drängen. Schließe fest Deine Augen. Runzle die Stirn. Drücke Deinen Mund nach oben in Richtung Nase. Presse die Kiefer zusammen. Drücke Deine Zunge gegen den Gaumen. Drücken, drücken, immer fester. Zähle bis fünf. Jetzt entspanne Dich und spüre, wie Dein Gesicht weich und entspannt wird. Vergleiche dieses Gefühl mit dem der Spannung.

Wiederhole diesen Vorgang.

4. Presse Deinen Kopf soweit in den Nacken, wie es noch erträglich ist. Empfinde das Angespanntsein Deiner Kehle und Deines Nacken. Hebe die Schultern an. Fester und fester. Zähle bis fünf. Nun entspanne Dich und nimm Deinen Nacken, Deine Kehle und Deine Schultern wahr. Vergleiche dieses Gefühl mit dem der Spannung.

Wiederhole diesen Vorgang.

5. Presse Deinen Kopf vorwärts so tief nach unten, daß Dein Kinn auf die Brust drückt. Hebe Deine Schultern an. Spüre die Spannung in Deinem Nacken. Immer fester. Halte diese Spannung und zähle bis fünf. Nun entspanne Dich und achte auf Deinen Nacken. Vergleiche dieses Gefühl mit dem der

Spannung.

Wiederhole diesen Vorgang.

6. Lasse Deinen ganzen Körper sich einen Augenblick entspannen. Atme einige Male tief und wohligh durch. Atme tief ein und halte die Luft an. Zähle bis fünf. Nun lasse die Luft heraus und atme wieder normal. Vergleiche Dein tiefes Atmen mit dem Gefühl der Spannung während des Luftanhaltens.

Wiederhole diesen Vorgang einige Male.

7. Ziehe Deinen Bauch zusammen. Stell Dir vor, alle Organe würden nach innen zusammengezogen. Ziehe immer fester zusammen. Halte diesen Zustand und zähle bis fünf. Nun entspanne Dich. Nimm Deinen Bauch und die anderen Organe bewußt wahr. Vergleiche das augenblickliche Gefühl mit dem der Spannung. Wiederhole diesen Vorgang.

8. Drücke Deine Beine aneinander. Spanne Deine Gesäßmuskeln, Deine Oberschenkel und Deine Waden an. Drücke immer fester. Zähle bis fünf. Nun entspanne Dich. Nimm das Gefühl der Entspannung wahr. Vergleiche es mit dem der Spannung.

Wiederhole diesen Vorgang.

9. Hebe Deine Beine in die Luft, stelle die Zehen hoch. Spüre die feste Anspannung in Deinen Waden und Oberschenkeln. Immer fester. Zähle bis fünf. Nun entspanne Dich. Nimm das Gefühl der Entspannung wahr. Vergleiche es mit dem der Spannung.

Wiederhole diesen Vorgang.

10. Sitze für einen Augenblick ruhig da und spüre die Schwere und wohligh Entspannung Deines Körpers. Konzentriere Deine Gedanken auf Deine Füße, Deine Knöchel, Deine Waden, Deine Schienbeine, Deine Knie, Deine Oberschenkel und Dein Gesäß. Spüre die zunehmende Entspannung. Nun denke an Deinen Bauch, Deinen Rücken, Deine Brust. Laß die Spannung schwinden und spüre zunehmend Entspannung. Die Entspannung geht tief in Deine Arme, in Deine Hände. Nimm die Entspannung in Deinem Nacken, Deinem Kiefer und Deinem Gesicht wahr.

Atme ein paarmal tief und wohligh durch.

Tip: Es ist eine gute Idee, von dieser Übung ein Tonband zu machen und es während der Durchführung abzuhören. Darauf achten, daß genügend Zeit reserviert ist, um die jeweilige Stellung halten zu können (bis fünf zählen), und genug Zeit für die Entspannungsphase danach lassen.

Gesprächskreis-Modell (4 Abende)

1. Abend: Einführung

- Begrüßung
- Vorstellen der Gesprächsleiter: einige Angaben zur Person, Motivation für den Gesprächskreis, Zielsetzung, Vorgehensweise
- Kennenlernen der Teilnehmer: die Teilnehmer stellen sich kurz vor; Name, Tätigkeiten, warum sie gekommen sind ...
- Kennenlern-Karussell: die Teilnehmer gehen durch den Raum und führen kurze Paargespräche zum besseren Kennenlernen
- Thema des Abends vorstellen: Grundinformationen - was ist AIDS; wie wird das Virus übertragen; was ist Safer Sex?
- Verteilen und Ausfüllen von Fragebogen I
- die Ergebnisse diskutieren: wo liegen noch Unsicherheiten etc.?
- Abschluß des Informationsteils
- Frage nach den Wünschen der Teilnehmer: welche Themen sollen noch behandelt werden? Erstellen einer Themenliste.
- Abschluß

2. Abend:

- Begrüßung
- Zusammenfassung des vorigen Treffens; sind den Teilnehmern im nachhinein noch Dinge aufgefallen, Fragen eingefallen?
- Thema des Abends einleiten; z.B.: welchen Einfluß hat AIDS auf mein Leben, meine Sexualität?
- Mögliche Fragen, die dabei behandelt werden können: was hat sich verändert, wenn ich meine Sexualität, meine Beziehungen heute mit denen vor der 'AIDS-Zeit' vergleiche; was vermisse ich; was sollte/will ich verändern; welche Rolle spielt dabei Safer Sex; welche Schwierigkeiten habe ich mit den Veränderungen? Themen wie Einsamkeit, Kontakte, Subkultur etc. können zur Sprache kommen. Zu diesen Fragen kann der Fragebogen II eingesetzt werden.
- Auswertung: Sind durch das Gespräch Ängste verständlicher geworden, konnte ich meinen Frust und Ärger loswerden; wie kann ich neue Perspektiven entwickeln (evtl. als Thema des nächsten Abends vorschlagen)?
- Abschluß



3. Abend

- Begrüßung
- Zusammenfassung des vorigen Treffens; Fragen, die noch offen sind, ansprechen.
- Thema des Abends einleiten; z.B.: Zukunft
- Folgende Fragen können behandelt werden: Wie kann ich mir eine befriedigende Sexualität bewahren; wie kann ich Beschränkungen, die mir durch Safer Sex auferlegt sind, eventuell ausgleichen; wie gehen andere Schwule mit diesen Fragen um?
- Dabei spielt eine Rolle: Welche Funktion hat Sexualität für mich; was erwarte ich von Beziehungen oder von losen/anonymen Kontakten; wie kann ich diese Erwartungen in die Realität umsetzen? Was bedeuten bestimmte Sexualpraktiken für mich?
- Auswertung: Konnte das Gespräch Mut machen, habe ich Übereinstimmung mit anderen Teilnehmern festgestellt?
- Abschluß

4. Abend

- Begrüßung
- Zusammenfassung des vorigen Treffens; sind noch Gedanken oder Bemerkungen nachzutragen?
- Thema des Abends einleiten; z.B.: Safer Sex konkret
- Folgende Fragen können angesprochen werden: Wie und wann mache ich einem möglichen Partner deutlich, daß ich nur Safer Sex mache; welche Situationen gibt es, in denen ich 'schwach' werde bzw. werden könnte? (Evtl. verschiedene Rollen und Situationen durchspielen.)
- Welche praktischen Probleme gibt es mit Kondomen; wie werden andere damit fertig?
- Auswertung des Abends und des gesamten Gesprächskreises: Kann ich mit den Informationen, die ich während der letzten Treffen bekommen habe, etwas anfangen; haben sich seit dem ersten Treffen Einstellungen oder Verhaltensweisen geändert? Welche Themen sind zu kurz gekommen/zu ausführlich behandelt worden? Sind Erwartungen erfüllt worden? Was wurde vermißt? War die Dauer des Gesprächskreises zu lang/zu kurz? Wie war die Präsentation durch die Gesprächsleiter? Sollten im Rahmen der AIDS-Hilfe weitere Gesprächsangebote oder Gruppen stattfinden?

VON DER AIDS-HILFE FÜR SCHWULE MÄNNER

- lustvolles Phantasieren
- über Sex sprechen
- Informationen



*Zeit für
Safer Sex*

Termine:

Ort:

Veranstalter:



Literatur

Aus der Fülle der Veröffentlichungen zum Thema AIDS hier eine Auswahl von Büchern, die sich unter anderem mit Safer Sex beschäftigen (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

1. Hans Jäger (Hg.): AIDS - Psychosoziale Betreuung von
 AIDS- und AIDS-Vorfeldpatienten,
 1987 Georg Thieme Verlag, Stuttgart.

2. Erwin Haeberle,
 Axel Bedürftig (Hg.): AIDS. Beratung, Betreuung, Vorbeu-
 gung - Anleitungen für die Praxis,
 1987 Walter de Gruyter, Berlin.

3. Rolf Rosenbrock: AIDS kann schneller besiegt werden
 (3. durchgesehene Auflage),
 1987 VSA-Verlag, Hamburg.

4. Matthias Frings (Hg.): Dimensionen einer Krankheit - AIDS,
 1986 Rowohlt Taschenbuch, Reinbek.

5. Frank Rühmann: AIDS - Eine Krankheit und ihre Folgen
 1985 Campus Verlag, Frankfurt.

6. Siegfried Dunde (Hg.): Aids - Was eine Krankheit verändert
 1986 Fischer Taschenbuch, Frankfurt.

7. John Preston,
 Glenn Swann: Safe Sex. Das Handbuch
 1987 Bruno Gmünder Verlag, Berlin.

8. Deutsche AIDS-
 Hilfe (Hg.): Eine Stadt lebt mit AIDS. Hilfe
 und Selbsthilfe in San Francisco
 1986 Nishen Verlag, Berlin.

©

Deutsche AIDS-Hilfe
Nestorstr. 8 - 9
1000 Berlin 31
1987

