

Überreicht durch:

Impressum:

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin
Internet: <http://www.aidshilfe.de>
E-Mail: dah@aidshilfe.de

1. Auflage, April 2000
Text: Jens Friedrich
Redaktion: Rainer Schilling, Holger Sweers
Layout und Illustrationen: Holger Lindner
Druck: Kontrast Satz & Druckservice
alle Berlin

DAH-Spendenkonto: Berliner Sparkasse (BLZ 100 500 00), Konto 220 220 220

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

FÜR Männer MIT
Lust AUF MÄNNER

 Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.



INHALT

LIEBE, ZUNEIGUNG UND SEX	3
SEX IST, WAS DU DARAUS MACHST	5
ERFÜLLE DEINE WÜNSCHE	6
AUF DER SUCHE	10
MANCHMAL IST ES ANDERS ALS DU DENKST	12
BEZIEHUNGEN SCHÜTZEN NICHT VOR HIV	13
WIE WIRD HIV ÜBERTRAGEN ?	16
SAFER SEX	18
KONDOME UND GLEITMITTEL	24
PROBLEME MIT SAFER SEX ?	26
HIV- DER TEST - PRO UND KONTRA	28

LIEBE, ZUNEIGUNG UND SEX GEHÖREN ZUM LEBEN - AUCH ZWISCHEN MÄNNERN

Liebe, Zuneigung, Zärtlichkeit und Sex gehören zu uns Menschen dazu - ohne sie wären wir nicht hier.

In grauer Vorzeit, so berichtet eine antike Erzählung, waren die Menschen Kugelwesen mit vier Armen, vier Beinen und zwei Gesichtern. Weil sie aber in Hochmut verfielen, wurden sie von den Göttern in der Mitte zerschnitten. Seitdem sucht jede Hälfte sehnsüchtig ihre andere Hälfte, um sich wieder als Ganzes zu fühlen.

Deshalb wollen Menschen beieinander sein, sich berühren, sich austauschen und miteinander verschmelzen. Deshalb wollen sie miteinander schlafen, sei es zärtlich oder auch



ein bisschen härter, sei es, dass sie „Liebe machen“ oder nur eine „schnelle Nummer“ wollen.

Wenn sich zwei Hälften finden, so heißt es in der Erzählung weiter, zeugen männliche Hälften mit den weiblichen Hälften Nachkommen. Treffen zwei männliche Hälften aufeinander, so stillen sie ihre Sehnsucht durch die Vereinigung und können sich befriedigt dem Leben und ihren Aktivitäten widmen.

Diese Broschüre richtet sich an Männer, die Männer lieben, und an Männer, die mit Männern schlafen.

Sie will zeigen, dass dies auch in den Zeiten von AIDS lustvoll und ohne Angst möglich ist.



SEX IST, WAS DU DARAUS MACHST

Jede Zeit hat aus Sex etwas anderes gemacht, meistens das, was die Sitten vorschrieben. Sitten aber werden von Menschen gemacht. Sex ist also immer das, was die Menschen daraus machen.

So gab es vor 2400 Jahren eine Armee, die nur aus männlichen Liebespaaren bestand, weil man meinte, dass diese besser und mutiger neben- und miteinander kämpfen. Im Mittelalter dagegen wurden Männer, die Sex mit Männern hatten, verbrannt. In der Barockzeit wiederum waren berühmte Persönlichkeiten homosexuell, während im frühen 19. Jahrhundert Homosexuelle geächtet waren. Die Einstellung zum Sex unter Männern ändert sich immer wieder und ist in verschiedenen Kulturen ganz unterschiedlich.

Heute wissen wir: Es gibt Heterosexuelle, Bisexuelle, Homosexuelle, Transsexuelle und alle möglichen anderen sexuellen Ausrichtungen, Lebensstile und Identitäten.

Es gibt Männer, die nur Frauen lieben und nur mit Frauen schlafen, Männer, die nur Männer lieben und nur mit Männern schlafen, Männer, die Frauen lieben und auch mit Männern schlafen, Männer, die Männer und Frauen lieben und mit beiden schlafen...

Für manche Männer gehören Liebe und Sex zusammen, andere Männer halten beides auseinander; es gibt Männer, die hier lieben und dort Sex machen, Männer, die bloßen Sex suchen und sich urplötzlich verlieben... Vor Überraschungen, welche die Liebe oder der Wunsch nach Zuneigung und Sex immer wieder mit sich bringen, ist niemand sicher.

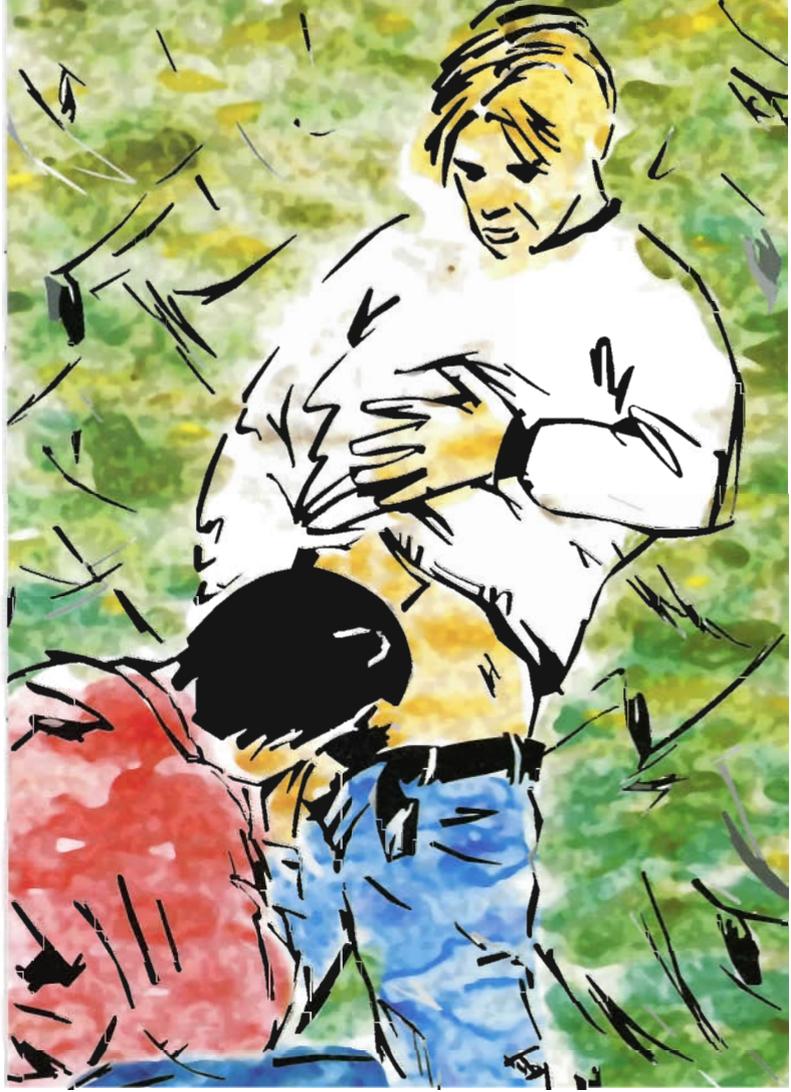
ERFÜLLE DEINE **WÜNSCHE**

Alle Formen von Beisammensein und Sex sind O.K., wenn sie den Beteiligten Spaß machen und sie befriedigen. **Wenn es dein Wunsch ist, Männer zu lieben und mit Männern zu schlafen - tu es!**

Es gibt beim Sex keine „Sünden“, es gibt keinen „richtigen“ oder „falschen“ Sex, keinen „erlaubten“ oder „verbotenen“, keinen „normalen“ oder „perversen“ - solange man anderen nicht seinen Willen aufzwingt oder sie misshandelt. Niemand sollte sich anmaßen, seinen Mitmenschen vorzuschreiben, wen sie zu lieben und was sie im Bett zu tun und zu lassen haben. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. **Sex ist das, was du daraus machst - und jeder macht etwas anderes daraus.**

Es gibt sehr verschiedenartige Menschen mit sehr unterschiedlichen Wünschen. Es gibt Liebe und Zuneigung. Es gibt Sex.

Und es gibt AIDS!



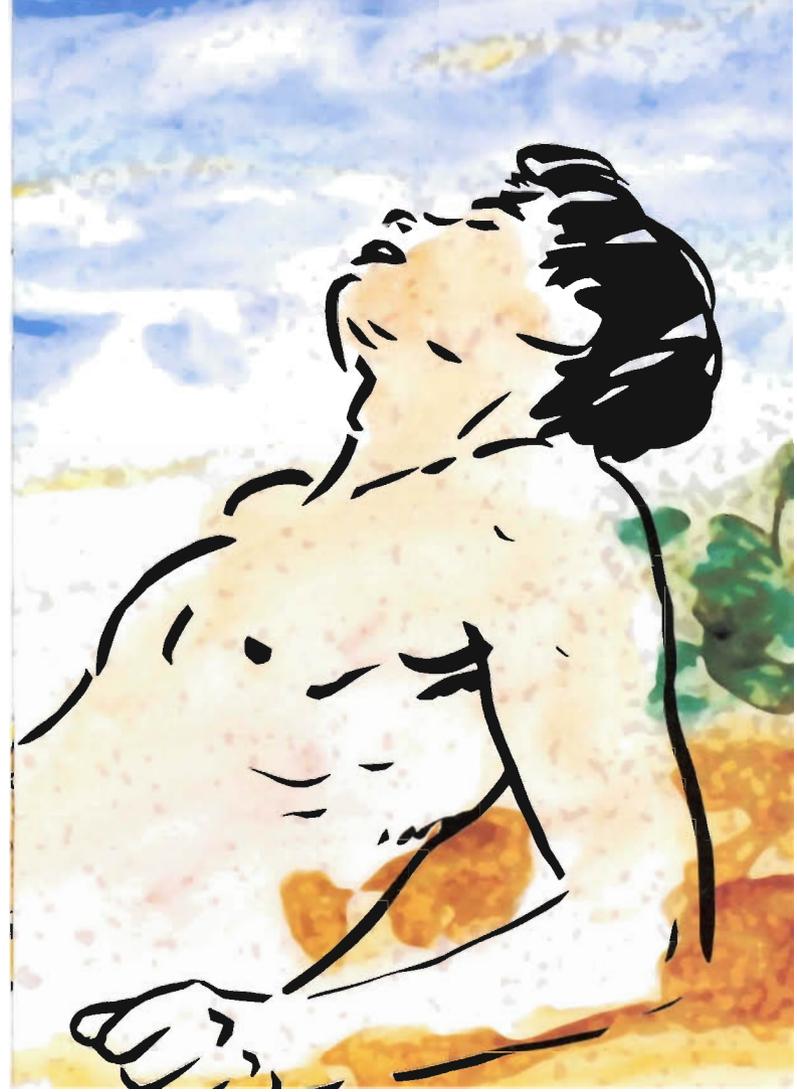
AIDS existiert - daran führt kein Weg vorbei. Es ist die sexuell übertragbare Krankheit, mit der sich heute wohl die meisten Ängste verbinden. Früher gab es andere sexuell übertragbare Krankheiten, an denen viele Menschen gestorben sind. Für diese hat die Wissenschaft inzwischen Heilungsmethoden gefunden. Aber für AIDS noch nicht.

AIDS ist nicht heilbar, und es gibt keinen Impfstoff. Zwar hat es große Fortschritte in der Behandlung von Menschen mit HIV und AIDS gegeben, und diese leben heute länger und gesünder. Man könnte meinen, AIDS sei nicht mehr so schlimm, aber viele HIV-Positive leiden unter starken Nebenwirkungen der Medikamente und müssen mit großen Einschränkungen leben.

Dazu muss es aber nicht kommen. Du kannst dich und andere vor einer Infektion mit dem HI-Virus schützen, wenn du einige Regeln beim Sex einhältst: Safer Sex ist immer noch der einzige Weg, die sexuelle Übertragung von HIV zu vermeiden.

Erfülle deine Wünsche. Damit sind nicht nur die Wünsche nach Nähe, Liebe, Sex gemeint. Auch Gesundheit, körperliche Fitness und ein langes Leben können Wünsche sein. Es gilt, das Vergnügen und das Risiko gegeneinander abzuwägen.

Safer Sex bringt ein paar Einschränkungen mit sich. Bestimmte Praktiken, die deinen Wünschen entsprechen, sind vielleicht mit einem hohen Risiko verbunden. Das



kann zu widersprüchlichen Situationen führen, in denen du etwas ganz Bestimmtes „willst“ und „doch nicht willst“, weil du weißt, dass es gefährlich sein kann. Das ist nicht immer ganz einfach.

Safer Sex heißt aber nicht, dass du Praktiken völlig aufgeben musst, sondern dass sie sich verändern. Safer Sex kann Spaß machen und funktioniert. Viele Männer leben seit Jahren mit Safer Sex und haben ein aktives und aufregendes Sexleben - ohne sich mit HIV zu infizieren.

AUF DER **SUCHE**

Viele Männer sind auf der Suche. Nach der „großen Liebe“, einem neuen Freund, einem Mann für eine Nacht, einer Sexparty.

Vielleicht bist du auch auf der Suche? Nach Nähe oder einfach nach Sex? Vielleicht lernst du jemanden kennen, der auf der Suche ist, vielleicht das Gleiche sucht wie du.

Es gibt nur sehr wenige Männer, die gar keinen Sex oder keine Nähe suchen. Viele Männer haben mit mehreren Menschen Sex, ob sie nun „solo“ sind oder in einer Beziehung leben.

Egal, was du suchst - ob jemand das HI-Virus in sich trägt, kannst du nicht sehen, fühlen, riechen.



MANCHMAL IST ES **ANDERS** ALS DU DENKST

Kennst du das? Du siehst jemanden, der genau dein Typ ist, bei dem dein Herz schneller schlägt und bei dem du sofort geil wirst? Den du am liebsten von oben bis unten ablecken möchtest und mit dem du sofort ins Bett gehen würdest? Und du denkst gar nicht an AIDS, sondern träumst davon, ihn zu küssen, zu streicheln, zu umarmen, seinen nackten Körper zu spüren?

Vielleicht denkst du: „So ein hübscher, geiler Typ kann gar nicht infiziert sein. So gesund und frisch, wie der aussieht.“ Oder: „So lieb und harmlos, wie der wirkt - wo soll der denn AIDS herhaben?“ Oder du verliebst dich und kannst dir gar nicht vorstellen, dass da ein Kondom, ein Stück Gummi, zwischen euch kommen soll.

Vielleicht glaubst du, dass bestimmte Orte und Szenen „sicherer“ sind als andere, etwa eine Kleinstadt im Vergleich zur Metropole oder eine Diskothek im Vergleich zur Leder-Bar. Oder du fühlst dich auf der sicheren Seite, wenn du Sex nur mit Männern hast, die du schon lange kennst. Doch **Vorsicht! Du kannst dich irren!**

- ▶ Egal wie gesund, jung, harmlos oder attraktiv jemand wirkt - er kann HIV-positiv sein.
- ▶ Manche Männer, die HIV-positiv sind, wissen nichts von ihrer Infektion und können fälschlicherweise annehmen, dass sie HIV-negativ sind.
- ▶ Vielleicht erzählt dir ein Mann nichts von seiner HIV-Infektion, weil er deinen Rückzug oder deine Ab-

lehnung fürchtet oder eine schöne Situation nicht damit belasten will.

- ▶ Will jemand kein Kondom verwenden, geh nicht einfach davon aus, dass er negativ ist. Er kann HIV-positiv sein und annehmen, dass du es ebenfalls bist, wenn du nicht den Wunsch nach Safer Sex äusserst. Oder er ist HIV-negativ und nimmt dasselbe von dir an, obwohl du vielleicht positiv bist.
- ▶ HIV beschränkt sich nicht auf Großstädte. Auch in einer Kleinstadt oder auf dem Land leben HIV-positive Menschen.
- ▶ HIV gibt es nicht nur in bestimmten „Szenen“. Ob in einer Leder-Bar, einer Techno-Disko oder einem ruhigen Lesecafé - du kannst überall jemanden kennen lernen, der HIV-positiv ist.

BEZIEHUNGEN - LIEBE UND VERTRAUEN SCHÜTZEN NICHT VOR HIV

Die meisten denken, dass man sich beim schnellen oder anonymen Sex leichter mit HIV infizieren kann. Nicht wenige Männer infizieren sich jedoch beim Sex in einer langjährigen Partnerschaft oder sexuellen Beziehung.

In einer Beziehung zu leben, kann dir ein falsches Sicherheitsgefühl vermitteln. Partner, die sich lieben und dauerhaft zusammenbleiben wollen, möchten vielleicht keinen Safer Sex mehr miteinander praktizieren und auf Kondome verzichten. Liebe und Zuneigung können dich stark machen, sind aber kein Schutz vor HIV.

Das Risiko bleibt: Weißt du genau, ob dein Partner (noch) negativ oder nicht vielleicht (schon) positiv ist? Ihr könntet gemeinsam einen HIV-Test machen lassen (Näheres zum Thema „HIV-Test: Pro und Kontra“ findest du auf Seite 28).

Wie auch immer ihr mit Safer Sex oder dem Test umgeht, eure Entscheidung hat viele Aspekte:

- ▶ Wenn ihr beide negativ seid und auf das Kondom verzichten wollt, könnt ihr euch Treue versprechen oder verabreden, beim Sex mit anderen das Kondom zu benutzen. Habt ihr dann aber doch einmal Unsafe Sex außerhalb der Beziehung und verschweigt das dem Partner, könnt ihr ihn in große Gefahr bringen.
- ▶ Ist einer von euch positiv und der andere negativ: Wie geht ihr damit um? Was wird aus eurem Wunsch nach ungeschütztem Sex?
- ▶ Ein positives Ergebnis kann schwierig zu verarbeiten sein. Seid ihr darauf vorbereitet? Kann der positiv Getestete, könnt ihr das in eurer momentanen Lebenslage bewältigen?
- ▶ Kann eure Beziehung Konfliktsituationen durchstehen?
- ▶ Safer Sex schützt nicht nur vor HIV, sondern auch vor Hepatitis, Syphilis und anderen Geschlechtskrankheiten. Wie steht ihr dazu?

Mit eurer Entscheidung übernehmt ihr eine große Verantwortung für euch selbst und für andere - insbesondere, was Sex außerhalb der Partnerschaft angeht. Ein Seitensprung kann auch den Partner mit gefährden. Hier sind gegenseitiges Vertrauen, Ehrlichkeit und Offenheit nötig.



WIE WIRD **HIV** ÜBERTRAGEN ?

HIV ist das Virus, das zu AIDS führen kann. Es kann grundsätzlich nur durch Körperflüssigkeiten (z.B. Blut, Sperma, Vaginalflüssigkeit) übertragen werden. Es ist kein Fall bekannt, bei dem HIV aus Speichel, Urin oder Tränenflüssigkeit übertragen wurde, da hier die Virenkonzentration für eine Ansteckung zu gering ist. Auch kann das Virus nicht durch gesunde, unbeschädigte Haut dringen oder gar im Alltag durch das Zusammensein mit HIV-Positiven weitergegeben werden.

Die Hauptregel zur Vermeidung einer HIV-Infektion lautet daher: **Kein Austausch von Körperflüssigkeiten, insbesondere von Blut oder Sperma!** Wenn du das beachtest, kannst du deiner Phantasie freien Lauf lassen und furchtlos geilen Sex haben.

Das setzt allerdings einen verantwortungsvollen Umgang miteinander voraus. Keiner kann sich hundertprozentig sicher sein, nicht selbst infiziert zu sein. **Safer Sex bedeutet nicht nur, sich selbst zu schützen - Safer Sex heißt auch, den anderen zu schützen.**

Jeder hat mal eine „schwache Minute“, ist gerade besonders geil oder fühlt sich besonders allein. Manch einer mag dann nicht an Safer Sex denken und fürchtet vielleicht, eine schöne oder geile Situation dadurch kaputtzumachen. Wenn du Alkohol oder Rauschmittel genommen hast, vergisst du vielleicht den Alltag und



die Probleme, spürst deinen Körper intensiver und möchtest schmecken, spüren und fühlen, ohne viel nachzudenken.

Wenn nur einer von euch für Safer Sex sorgt, machen ihn zwei. Und hinterher müsst ihr euch beide keine Gedanken machen, ob ihr euch infiziert habt. Sicher ein besseres Gefühl als die Unsicherheit nach ungeschütztem Sex.

Wie gesagt: Es bleibt deine Entscheidung, welchen Sex du möchtest. Aber der Mensch lebt nicht allein, und du fühlst dich sicher besser, wenn dem anderen und dir selbst kein Schaden zugefügt wird.

SAFER SEX

Sex zwischen Männern ist mehr als Bumsen (Analverkehr). Viele schwule Männer mögen es, sich gegenseitig zu massieren und zu streicheln, sich einen runterzuholen, ihre Schwänze aneinander zu reiben, sich zu küssen, am Körper zu saugen, die Haut oder den Arsch zu lecken - um nur einige Praktiken zu nennen. Fühl dich nicht gezwungen, irgendetwas mitzumachen, was du nicht willst. **Tu nur, was dir Spaß macht und Genuss bereitet.**

Solange es nicht zum Austausch von Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma) kommt, kann man sich nicht mit HIV infizieren. Alle Arten von Zärtlichkeit wie **Kuscheln, Massieren, sich aneinander reiben und sich ablecken,**



aber auch **Küssen, gegenseitiges Wichsen und Arschlecken** sind daher **unbedenklich**. (Allerdings kann man sich beim Arschlecken mit anderen Krankheitserregern anstecken, z.B. mit Hepatitis. Gegen Hepatitis A und B kann man sich aber impfen lassen.)

Das Risiko, sich beim **Blasen** anzustecken, ist minimal, solange man nicht in den Mund abspritzt. Dieses minimale Risiko besteht allein in den Lusttropfen - in der Regel ist die Virenkonzentration allerdings zu gering für eine Ansteckung - oder darin, dass es über kleine Verletzungen am Schwanz oder im Mundraum zum Austausch von Blut oder Sperma kommt. Wer ganz sichergehen will, benutzt ein Kondom - das schützt auch vor anderen Krankheiten. **Abspritzen in den Mund des Partners erhöht das Risiko erheblich**, vor allem bei Rissen, wunden Stellen, Zahnfleischbluten oder Infektionen im Mund- und Rachenraum.

Und **Analverkehr**? Ohne Kondom besteht hierbei das größte Infektionsrisiko. Selbst wenn du nicht in deinem Partner abspritzt, kann Blut über kleine Risse oder Wunden in den Körper eindringen - in beide Richtungen. **Das Kondom ist der beste Schutz**.

Viele Männer gehen gerne etwas härter zur Sache. Um AIDS braucht sich dennoch keiner Gedanken zu machen, der sich gerne die Brustwarzen oder die Eier bearbeiten lässt; keiner, der gerne heißes Wachs auf der Haut spürt oder Urin (nicht in die Augen und auf offene Wunden gelangen lassen); keiner, der sich gerne fesseln lässt oder im Schlamm wälzt und balgt.



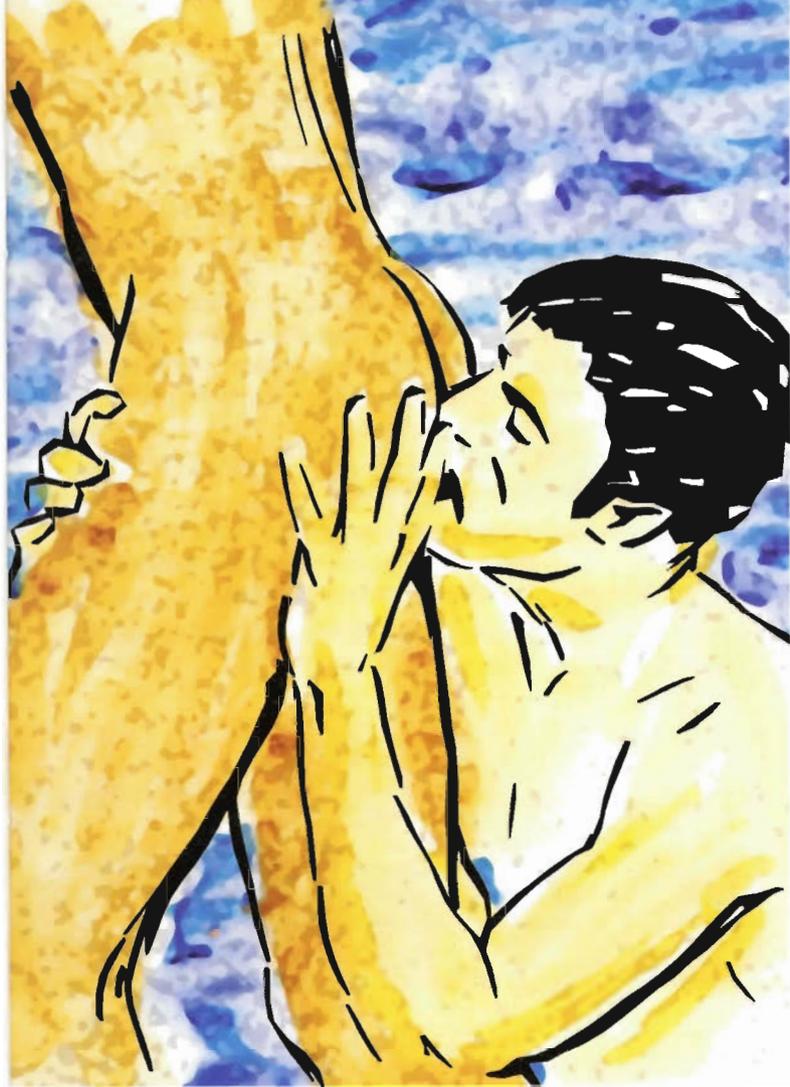
Gedanken muss sich nur der machen, dessen harte Spiele so hart sind, dass sie bis aufs Blut gehen - hier ist Vorsicht angesagt.

Spiele mit **Dildos und anderen Toys** (Sexspielzeugen) sind sicher, wenn die Utensilien immer nur von der gleichen Person verwendet werden. Willst du sie mit anderen austauschen, ziehe ihnen ein Kondom über oder wasche sie vor jedem Gebrauch sorgfältig mit Wasser und Seife.

Das Risiko beim **Faustficken** ist gering. Willst du aber auf jeden Fall sichergehen, verwende Gummihandschuhe - dann kann nichts passieren. Riskant ist allerdings Ficken nach dem Faustficken, wenn fetthaltige Gleitmittel wie Crisco verwendet wurden - sie beschädigen die üblichen Kondome. (Für diesen Fall, aber auch für Männer mit Latex-Allergie, gibt es latexfreie Kondome zu kaufen.)

Und noch ein Hinweis: Manche schwule Männer haben sich entschlossen, auf Safer Sex zu verzichten. In einem privaten Rahmen kannst du besprechen, ob ihr Safer Sex praktizieren wollt oder nicht. Schwerer kann dies an Orten fallen, an denen anonymer Sex praktiziert wird. Die Stimmung und Atmosphäre, aber auch Alkohol und Partylaune können leicht dazu verleiten, auf Safer Sex zu verzichten. Dessen sei dir bewusst.

Will jemand kein Kondom verwenden, nimm nicht einfach an, dass er negativ ist und dich auch dafür hält. Er kann auch HIV-positiv sein und dies auch von dir annehmen.



KONDOME UND GLEITMITTEL

Die wichtigsten Utensilien fürs Bumsen (Analverkehr) sind Kondome (Präser, Pariser, Gummis etc.) und Gleitmittel, denn:

Das größte Risiko, sich mit HIV zu infizieren, besteht beim Bumsen ohne Gummi, vor allem, wenn du der aufnehmende (passive) Partner („bottom“) bist.

Verwende nur fettfreie Gleitmittel, denn fetthaltige Gleitmittel greifen Kondome an und machen sie löchrig (das gilt nicht für Gummis aus Polyurethan). Verwende niemals Sperma als Gleitmittel.

Kondome kann man überall kaufen. Es gibt sie in verschiedenen Größen, Stärken, Farben, und es gibt sogar welche mit Geschmack, Noppen und Rillen.

- ▶ Bewahre Kondome nicht an heißen oder feuchten Orten auf.

- ▶ Achte auf das Verfallsdatum. Auch Kondome sind nur begrenzt haltbar.
- ▶ Kondome sind ein Einmalprodukt. Verwende kein Kondom zweimal.
- ▶ Kondome mit Noppen und Rillen sind zwar witzig und können für den Aufnehmenden sehr stimulierend sein, sind aber nicht unbedingt für Safer Sex geeignet. (Es sei denn, der Aktive zieht ein solches Kondom über ein normales.)

Das Überziehen eines Gummis kann als störende Unterbrechung beim Sex empfunden werden. Das muss aber nicht sein. Du kannst auch spielerisch damit umgehen, indem du zum Beispiel deinem Partner das Kondom überziehst und es mit deinen Lippen abrollst. Auch hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Wenn du Kondome nicht kennst, spiele und übe erst mal allein. Es ist ganz einfach.



Wichtig vor dem Bumsen:

- ▶ Setze das Kondom richtig herum (mit der Gummilwulst nach außen) auf die Eichel auf und rolle es am Schaft des Schwanzes ab.
- ▶ Achte darauf, dass oben Platz bleibt, um das Sperma aufzunehmen.
- ▶ Achte darauf, dass du es nicht aus Versehen mit deinen Fingernägeln einreißt.
- ▶ Verwende fettfreies Gleitmittel, sowohl am Arsch als auch auf dem Kondom.
- ▶ Wenn du dich (z.B. in einem Darkroom) von jemandem bumsen lassen willst, den du nicht kennst, achte darauf, dass der Andere auch wirklich ein Kondom überzieht - oder zieh es ihm selber über.

Wichtig beim Bumsen:

- ▶ Überprüfe hin und wieder, ob das Kondom gerissen ist. Schmiere nach, soviel du willst. Mit Gleitmitteln braucht man nicht sparsam zu sein.
- ▶ Wenn du deinen Schwanz rausziehst, halte das Kondom fest, damit es nicht frühzeitig vom Schwanz rutscht.

PROBLEME MIT SAFER SEX?

Viele Männer praktizieren seit Jahren Safer Sex und sind nicht mit dem HI-Virus in Kontakt gekommen.

Anderen hingegen fällt es schwer, immer und überall Safer Sex zu praktizieren, etwa in einer besonders geilen

Situation oder wenn sie sich in den Partner verliebt haben und „alles“ geben wollen. Auch wenn es manchmal schwer fällt, Kondome zu benutzen, oder sie dir den Spaß am Bumsen nehmen - sie verhindern eine Infektion mit dem lebensbedrohlichen Virus.

Wenn du aber einmal - aus welchen Gründen auch immer - ohne Kondom bumst, dich bumsen lässt oder wenn einer in deinen Mund abgespritzt hat, heißt das nicht automatisch, dass du nun HIV-infiziert bist.

Ungeschützter Kontakt erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Infektion - aber du kannst auch Glück haben. Je öfter du allerdings Unsafe Sex machst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du kein Glück hast. Am sichersten ist es natürlich, immer Safer Sex zu praktizieren.

Hattest du Unsafe Sex, helfen dir Schuldgefühle und Selbstvorwürfe nicht weiter. Versuche dir lieber darüber klar zu werden, wie und warum das passierte und was du in Zukunft tun kannst, damit es nicht wieder geschieht.

Manche Männer haben Angst, dass ein Kondom in ihnen reißt, während sie sich bumsen lassen. Nun, es gibt auch extra starke und reißfeste Kondome.

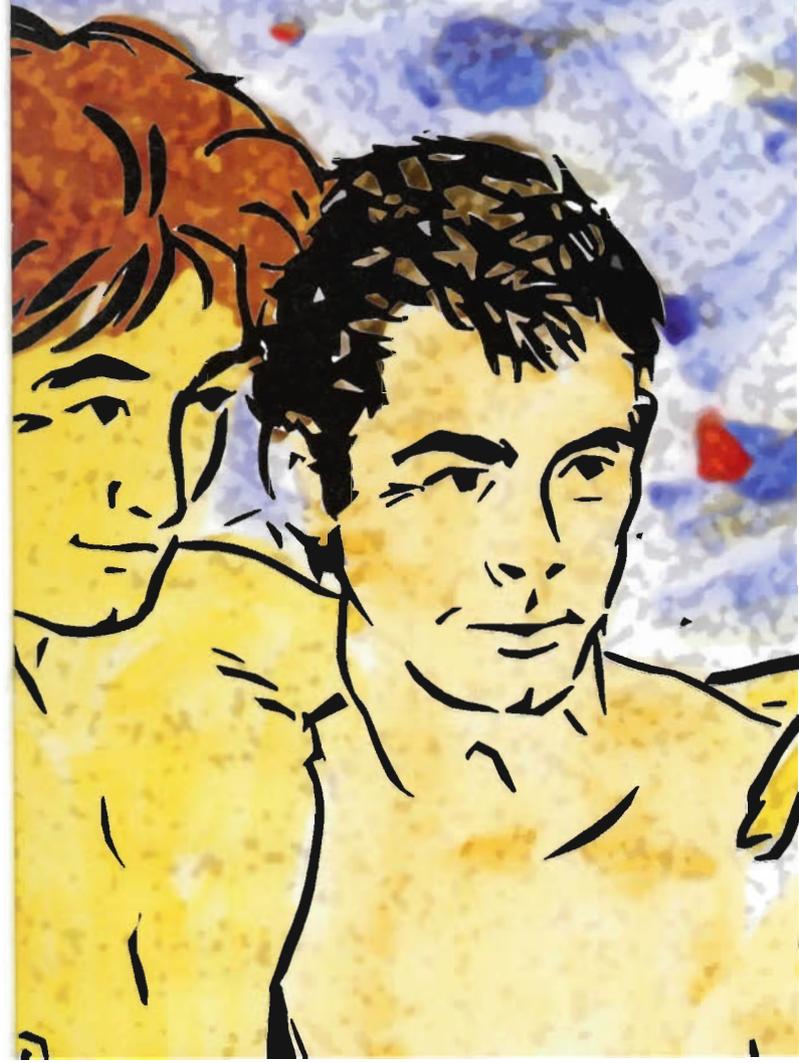
Wenn du Probleme mit Safer Sex hast, kannst du Unterstützung bei jemandem suchen, dem du vertraust. Ruf eine telefonische Beratung an oder nimm an einem persönlichen Beratungsgespräch teil. Du bist nicht der Einzige mit solchen Problemen. Eine gute Beratung kann dich viele Dinge klarer sehen lassen und Ängste abbauen.

HIV- DER TEST - PRO UND KONTRA

Die Entscheidung für oder gegen einen HIV-Test ist nicht leicht. Vor dem Test sollte immer ein persönliches Beratungsgespräch stehen, in dem Pro und Kontra abgewogen werden.

Du solltest vor allem sorgfältig überlegen, wie du auf ein positives Testresultat (also auf die Nachricht, dass du mit dem HI-Virus infiziert bist) reagieren würdest. Welche praktischen und emotionalen Konsequenzen könnte das haben? Ein positives Testergebnis kann dein Leben völlig verändern und - je nach deiner Lebenslage - eine große Belastung für dich darstellen. Unter Umständen kann diese Belastung schwerer zu ertragen sein als die Ungewissheit, ob du infiziert bist. **Du solltest einen guten Grund haben, dich testen zu lassen.** Solche Gründe können sein:

- ▶ Die ernsthafte Sorge, dich bei Unsafe Sex infiziert zu haben.
- ▶ Krankheitszeichen, die länger andauern und sich schlecht oder gar nicht behandeln lassen. Möglicherweise liegt eine Schwächung des Immunsystems vor. Das kann jedoch auch durch Blutuntersuchungen festgestellt werden.
- ▶ Der Wunsch, mit deinem festen Partner ungeschützten Sex zu haben.
- ▶ Der Wunsch, vor einer neuen Partnerschaft „Bilanz zu ziehen“.



Lassen Krankheitssymptome einen begründeten Verdacht auf eine HIV-Infektion aufkommen, sollte man sich testen lassen. Wird eine Infektion nämlich frühzeitig erkannt, können Medikamente die Vermehrung des Virus im Blut eindämmen und so die Folgen für das Immunsystem abmildern. Weiterhin gilt aber: AIDS ist nicht heilbar!

Dich regelmäßig ohne guten Grund testen zu lassen, ist wenig sinnvoll. Eine Serie von negativen Tests baut dich zwar vielleicht auf, kann dich aber auch in falscher Sicherheit wiegen und dich unvorsichtig machen. Wenn du dich regelmäßig in kurzen Abständen testen lässt, denk doch mal über deine Motive nach. Würdest du dich anders verhalten, wenn du dich nicht mehr regelmäßig testen liebst?

Wie gesagt - **einen Test solltest du nur wohlüberlegt und nach einem persönlichen Beratungsgespräch machen.** Für die Entscheidung kannst du dir Zeit lassen - erst drei Monate nach einer Infektion ist der gängige HIV-Test aussagekräftig. Und - wer weiß? Vielleicht siehst du die Dinge nach drei Monaten ganz anders?

Wenn du über die Infektionsrisiken und -wege informiert bist, fällt es dir leichter, dich an die Safer-Sex-Regeln zu halten und dich vor einer HIV-Infektion zu schützen. Und du wirst dir keine Sorgen machen müssen, wenn du mal krank bist oder dich unwohl fühlst.

Bei Fragen zu HIV/AIDS, Safer Sex, Kondomen, Gleitmitteln, zum Test etc. wende dich an eine AIDS-Hilfe, Schwulenberatungsstelle oder ein Gesundheitsamt in deiner Nähe. Adressen von AIDS-Hilfen kannst du unter der Telefonnummer 030 - 69 00 87 - 0 bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. erfragen.

Vertiefende Informationen bieten u.a. folgende Broschüren, die du kostenlos bei den regionalen AIDS-Hilfen und bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. bekommst:

HIV/AIDS - heutiger Wissensstand. 25., überarbeitete Auflage. Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, Dezember 1999

Schwuler Sex. Lust und Risiken. Tips für Sexualität und Gesundheit. Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, Dezember 1997

Blasen. Welche Risiken gibt es? 2. Auflage. Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, Dezember 1998

Hepatitis. Eine Orientierungshilfe für Beraterinnen und Berater sowie interessierte Laien. 4., überarbeitete Auflage. Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, Oktober 1999