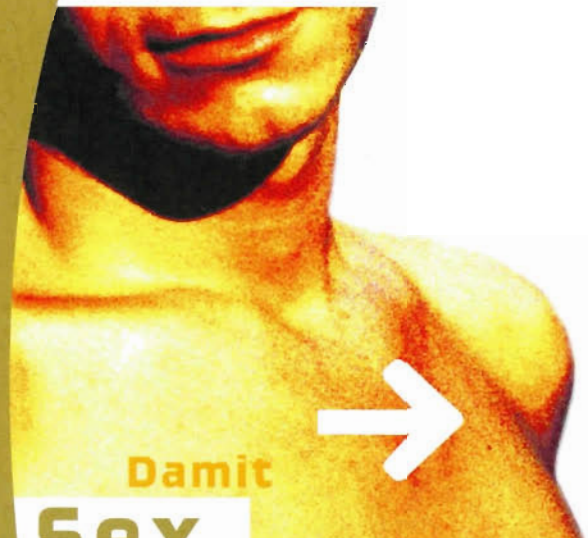
© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Dieffenbachstr. 33
10967 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
www.aidshilfe.de
dah@aidshilfe.de

Januar 2004
Bestellnummer: 020100

Konzept: Rainer Schilling
Textgrundlage: Ralf Rötten
Bearbeitung: Holger Sweers
Gestaltung: Paul Bieri
Druck: Heenemann
alle Berlin

Spendenkonto 220 220 220
bei der Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00.
Sie können die DAH auch unterstützen,
indem Sie Fördermitglied werden;
nähere Informationen erhalten Sie bei der DAH
und unter www.aidshilfe.de.

Die DAH ist als gemeinnützig und damit
besonders förderungswürdig anerkannt.
Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge
sind daher steuerlich abzugsfähig.



Damit Sex mit Männern Spaß macht!

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

du hast Sex mit Männern und Spaß daran

Damit das auch so bleibt, bietet diese Broschüre wichtige Tipps und Infos — zum Beispiel zu übertragbaren Krankheiten wie Hepatitis, Syphilis, Tripper oder HIV/Aids und wie du dich davor schützen kannst.

was Männern Spaß macht

Schon früh lernen Jungs die Lust kennen, an sich rumzuspielen. **Selbstbefriedigung** macht aber auch erwachsenen Männern Spaß und ist außerdem völlig ungefährlich. Sexuell übertragbare Krankheiten kann man sich dabei nicht einfangen (es sei denn, du hast vorher deine Hände bei einem anderen Mann gehabt – dazu aber später mehr).

Mit **Fingern** und **Händen** kann man den Körper eines anderen Mannes erkunden, kann vorsichtig streicheln, aber auch fester zupacken, sanft oder energisch »vorfühlen«, spüren, was ihm gefällt. Ihr könnt euch auch **gegenseitig befriedigen**, schnell und unauffällig »zwischendurch« (z.B. im Park oder im Kino) oder in einer richtig langen geilen Nummer. Beim Wichsen darauf achten, dass kein fremdes Sperma in die Augen, den Mund oder andere Körperöffnungen oder auf offene Hautstellen kommt. Sperma eignet sich auch nicht als Gleitmittel, selbst dann nicht, wenn man tatsächlich nur mit jemandem wichst. Bei Fingerspielen am und im Hintern kann es leicht zu einer Infektion mit Hepatitisviren oder Darmparasiten kommen (siehe S. 18). Gegen Hepatitis A und B kannst du dich impfen lassen.

Manche mögen es auch, die ganze Hand des Partners in sich zu spüren (Faustfick). Hier sind Vertrauen, Vorsicht, viel Zeit und viel Gleitmittel wichtig (z.B. das beliebte CRISCO, eigentlich ein Bratfett).

Auch mit dem **Mund** kannst du deinem Partner Lust bereiten, z.B. durch Knabbern an den Brustwarzen, durch **Lecken** am ganzen Körper, durch tiefe Küsse oder indem du ihm einen bläst (Französisch/Oralverkehr). Achte aber darauf, dass du nicht mit Blut, Sperma und anderen Körperausscheidungen in Kontakt kommst, denn dadurch kannst du dich mit Hepatitis, Tripper, Syphilis und anderen Krankheiten anstecken. Beim Blasen ohne Kondom gilt: »Raus bevor's kommt!« Wenn doch mal im Mund abgespritzt wird: Sperma nicht schlucken, sondern ausspucken und Mund mit Wasser ausspülen. Mit Wasser spülen ist auch angesagt, wenn Sperma ins Auge kommt. Wer ganz sichergehen will: Kondome beim Blasen schützen sicher vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Der **Analbereich** ist genauso empfindlich wie der Penis, weil auch hier viele Nerven enden. Deshalb erlebt man z.B. das Lecken und Eindringen mit der Zunge, Fingerspiele oder Analverkehr so intensiv. Beim Analverkehr (Griechisch) und beim Faustfick sind Geduld, Gefühl (der »Passive« sollte entspannt sein) und viel Gleitmittel wichtig.

Die **Darmschleimhaut** ist sehr dünn und kann leicht verletzt werden. Beim Sex ohne Kondom können dann Krankheitserreger wie HIV oder Hepatitisviren von der Darmschleimhaut aufgenommen werden, wenn der »aktive« (eindringende) Partner infiziert ist. Oder sie können auf den eindringenden Partner übertragen werden, wenn der »Passive« infiziert ist. **Kondome** schützen vor HIV und senken das Risiko einer Übertragung anderer Erreger.

Die »normalen« Qualitätsgummis reichen zusammen mit genügend fettfreiem Gleitmittel völlig aus. Man kann aber auch extra starke bzw. reißfeste Kondome nehmen, wenn man sich damit sicherer fühlt. Auf keinen Fall zwei Gummis übereinander ziehen. Kondome mit Noppen oder Rillen sind für den Analverkehr nicht geeignet.

Achte auf eine unbeschädigte Verpackung und das Haltbarkeitsdatum: Abgelaufene und harte, brüchige Kondome nicht mehr verwenden. Verpackung vorsichtig aufreißen, am besten mit den Fingern. Gummi nicht durch spitze oder scharfe Gegenstände (Schere, Messer, Schmuck usw.) oder durch Fingernägel und Zähne beschädigen.

Kondom mit zwei Fingern an der Spitze zusammendrücken, damit Platz fürs Sperma bleibt. Vorhaut zurückziehen, Gummi mit dem Ring nach außen **auf den steifen Schwanz setzen** und ganz nach unten **abrollen** (nicht ziehen!).

Reichlich **fettfreies Gleitgel** auf das Gummi geben und auch das Loch deines Partners damit schmieren. Niemals fetthaltige Gleitmittel wie z.B. Nivea, Öl, Körperlotion, Crisco oder Vaseline verwenden: Latex-Kondome werden davon durchlässig und können kaputtgehen. Auch Spucke und Sperma eignen sich nicht als Gleitmittel!

Beim Ficken ab und zu überprüfen, ob das Gummi noch richtig sitzt. Wenn es abrutscht, ein neues nehmen (Kondome grundsätzlich nur einmal verwenden). Bei Bedarf mit ordentlich Gleitgel **nachschmieren.**

Nach dem Ficken das Kondom unten an der Peniswurzel festhalten und den Schwanz herausziehen, solange er noch steif ist (damit das Gummi nicht abrutscht). Das Kondom abstreifen und in den Müll werfen – nicht ins Klo!

Kondome sollte man auch verwenden, wenn man **Sexspielzeuge** wie z.B. Dildos (künstliche Schwänze) von anderen oder bei anderen benutzt. Sonst Dildo lange und gründlich mit Wasser und Seife/Spülmittel sauber machen – »nur mal kurz abspülen« reicht nicht.

was Männer über HIV wissen sollten!

HIV heißt das **Virus**, das **Aids** verursachen kann. Es wird vor allem über Blut und Sperma übertragen (natürlich nur dann, wenn einer der Partner infiziert ist, und natürlich kann man sich auch nur an fremdem Blut oder Sperma anstecken, nicht am eigenen). Deshalb:

Analverkehr nur mit Kondom.

Beim Oralverkehr raus bevor's kommt.

Blut und Sperma nicht in den Mund, in die Augen, in andere Körperöffnungen oder auf Wunden/offene Stellen gelangen lassen.

Wer gerne etwas **härteren Sex** mag, sollte Peitschen oder andere Instrumente, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Partner verwenden oder gut mit Alkohol desinfizieren, wenn sie von Partner zu Partner wandern sollen.

Nach einer Ansteckung kann es zunächst zu grippeähnlichen Beschwerden kommen (Fieber, geschwollene Lymphknoten), die nach ein bis zwei Wochen wieder abklingen. Danach folgen meist viele Jahre ohne besondere Krankheitszeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt.

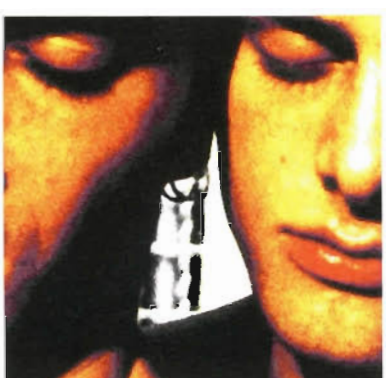
Gegen HIV gibt es bisher keine wirksame Impfung, und aus dem Körper entfernen lässt es sich auch nicht. Das heißt: man ist chronisch krank. Das Virus lässt sich aber, wenn die Infektion rechtzeitig erkannt wird, mit Medikamenten in der Regel lange Jahre gut in Schach halten. Diese Therapie muss man dann allerdings wahrscheinlich lebenslang machen.

Wenn du dir ernsthafte Sorgen machst, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest, lass dich in einer **Aidshilfe**, beim **Gesundheitsamt** oder bei der Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (siehe S. 33) kostenlos und auf Wunsch auch anonym/telefonisch beraten, ob ein **HIV-Test** angesagt ist.
Denn nur, wenn eine Infektion rechtzeitig erkannt wird und das Immunsystem noch nicht zu stark geschädigt ist, kannst du auch die medizinischen Möglichkeiten optimal nutzen. Und außerdem willst du ja nicht das Risiko eingehen, deine Partner anzustecken.

Ein negatives Testergebnis (das heißt, es wurden keine Abwehrstoffe gegen HIV in deinem Blut gefunden) heißt nicht, dass du vor einer Ansteckung geschützt bist! Schützen kannst du dich nur, wenn du dich an die auf Seite 9 genannten Regeln hältst.

Wie kann ich HIV bekommen?			
Handverkehr/-befriedigung		nein	
Massieren/Streicheln		nein	
Küssen		nein	
Mit dem Mund befriedigen/Oralverkehr/Blasen		nein	wenn kein Sperma in den Mund kommt
Mit dem Mund befriedigt werden		nein	
Sperma in den Mund bekommen/schlucken		ja	
Lecken (z.B. am Arsch)		nein	wenn kein Blut oder Sperma in den Mund kommt
Geleckt werden		nein	
Angespritzt werden/ Sperma auf den Körper bekommen		nein	wenn kein Sperma ins Auge, in den Mund, den Arsch oder auf Wunden/offene Stellen kommt
Sperma oder Blut in den Mund, die Augen, den Arsch oder auf Wunden/ offene Stellen bekommen		ja	
Fingerspiele am/im Arsch		nein	
Analverkehr aktiv/Ficken mit Kondom		nein	
Analverkehr aktiv/Ficken ohne Kondom		ja	
Analverkehr passiv/Gefickt werden mit Kondom		nein	
Analverkehr passiv/Gefickt werden ohne Kondom		ja	auch wenn nicht im Körper abgespritzt wird!
Angepisst werden		nein	
Faustfick/Fisten		nein	besser: mit Gummihandschuh
Schlagen/Peitschen		nein	wenn kein Blut auf Wunden/offene Stellen kommt

was Männer über Geschlechts-krankheiten wissen sollten



Geschlechtskrankheiten sind im Kommen, besonders die Syphilis, aber auch Tripper und andere. Auf Spaß müssen Männer deswegen aber trotzdem nicht verzichten: Gegen Hepatitis A/B kann man sich impfen lassen, und Kondome schützen – allerdings nicht zu 100 Prozent. Oft reicht nämlich schon der Kontakt mit einer erkrankten Hautstelle irgendwo am Körper, die man meist gar nicht bemerkt (z.B. am oder im Hintern). Auch beim Lecken, Küssen, bei Fingerspielen und anderen Praktiken kann man sich daher leicht anstecken. Um Infektionen zu vermeiden, kein Blut, Sperma oder Körperausscheidungen in Mund, Augen und andere Körperöffnungen oder auf offene Stellen kommen lassen.

Achte auf deinen Körper und geh bei Veränderungen zum Arzt – auch wenn dir das vielleicht peinlich ist. Sexuell übertragbare Krankheiten lassen sich nämlich gut behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Außerdem verhinderst du so, dass sich jemand bei dir ansteckt. Am besten suchst du dir einen Arzt, der Erfahrung mit solchen Krankheiten hat (das sind meist Hautärzte) und mit dem du offen reden kannst; Adressen bekommst du z.B. bei der Aidshilfe oder beim Gesundheitsamt.

Bei häufig wechselnden Sexpartnern solltest du dich regelmäßig untersuchen lassen, z.B. vierteljährlich.

Hast du eine Geschlechtskrankheit, sollten sich auch deine Partner/innen behandeln lassen.
Nach einer Behandlung bist du nicht vor einer erneuten Ansteckung geschützt!

Syphilis (Lues) wird durch Kontakt mit einer infektiösen Stelle übertragen. Nach 2–3 Wochen entsteht am Eintrittsort der Bakterien (z.B. am Penis, am Hintern oder an der Hand) ein kleiner, rundlich-ovaler Fleck, der sich zu einem schmerzlosen Geschwür mit Krusten an den Rändern verhärtet. In dieser Zeit ist die Ansteckungsgefahr für andere sehr hoch! Außerdem entzünden sich die Lymphbahnen und -knoten (mit Fieber und Lymphknotenschwellungen), was man aber oft gar nicht bemerkt. Häufig bleibt die Syphilis auch ganz ohne Krankheitszeichen. Wird die Krankheit nicht behandelt, kommt es nach 3–5 Jahren zu Hautgeschwüren, Schleimhautschwellungen und Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später an Gehirn, Rückenmark und Nervensystem. Bei HIV-Positiven kann eine Syphilis schneller verlaufen, außerdem gelten hier besondere Behandlungsvorschriften. Wird eine Syphilis festgestellt, kann deshalb ein HIV-Test sinnvoll sein; lass dich am besten in der Aidshilfe beraten.

Eine **Hepatitis** (auch Gelbsucht genannt, weil es manchmal – allerdings eher selten – zur Gelbfärbung von Haut und Augen kommt) ist eine Entzündung der Leber. Es gibt verschiedene Viren, die zu unterschiedlichen Formen der Krankheit führen.

Gegen Hepatitis A und B solltest du dich impfen lassen (gegen Hepatitis C gibt es leider keinen Impfschutz). Kondome senken das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis B und C — das ist auch und gerade für HIV-Positive sehr wichtig!

Hepatitis A

Die Hepatitis A wird vor allem durch verunreinigte Lebensmittel (auch Wasser) und durch Kontakt mit Kot (z.B. beim Arschlecken oder bei Fingerspielen) übertragen. Sie verläuft oft ohne oder mit nur geringen Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Appetitlosigkeit. Nach etwa vier Wochen heilt sie aus, danach ist man vor einer erneuten Ansteckung geschützt.

Hepatitis B

Das Hepatitis-B-Virus wird vor allem beim Sex und durch Blut übertragen und ruft ähnliche Krankheitszeichen wie bei der Hepatitis A hervor. In den meisten Fällen heilt eine Hepatitis B vollständig aus, danach ist man dann vor einer erneuten Ansteckung geschützt. In etwa 5 % der Fälle wird die Krankheit chronisch, bei Menschen mit einer Immunschwäche, z.B. HIV-Positiven mit wenig Helferzellen, allerdings deutlich häufiger! Eine chronische Hepatitis B kann zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen führen. Die Behandlung ist nicht einfach und schlägt nur bei etwa einem Drittel der Patienten an.

Hepatitis C

Die Hepatitis C ist die schwerste Form. Das Virus wird meist durch Blut übertragen, auch beim Sex. Das Ansteckungsrisiko steigt, wenn ein Partner auch noch eine andere sexuell übertragbare Krankheit hat. 50–80 % der Infektionen werden chronisch und führen über die Jahre zu schweren Leberschäden bis hin zu Leberkrebs und Leberversagen (bei HIV-Positiven verläuft eine chronische Hepatitis C in der Regel schneller und führt häufiger zu einem Leberversagen).
Auch hier ist die Behandlung schwierig. Anders als bei Hepatitis A und B ist man nach einer ausgeheilten Hepatitis C nicht vor einer erneuten Ansteckung geschützt!

Tripper-Bakterien werden vor allem durch Anal- und Oralverkehr, Arschlecken, Fingerspiele und (selten) über gemeinsam gebrauchte Sexspielzeuge übertragen. Je nach Ansteckungsweg kommt es dann zu Krankheitszeichen am Schwanz (Schmerzen beim Pinkeln, gelblicher Ausfluss, Rötung der Eichel), am oder im Arsch (Jucken, Schmerzen beim Stuhlgang, Schleim/Eiter im Stuhl) oder im Mund/Rachen (hochrote Entzündung, Halsschmerzen). Die Krankheitszeichen bemerkt man aber oft nicht, und so steckt man ungewollt

andere an. Wird die Infektion nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, treten nach 2–3 Wochen dumpfe Schmerzen am Damm sowie in der Blasengegend auf. Greift die Entzündung auf den Nebenhoden über, kommt es zu Rötung, Schwellung und Schmerzempfindlichkeit des Hodens sowie zu Fieber.

Chlamydien treten nicht nur bei Frauen auf, sondern auch bei Männern. Diese Bakterien führen zu Entzündungen von Harnröhre, After und Enddarm oder Nebenhoden. Typisch sind Schmerzen beim Pinkeln, manchmal mit leichtem, weißem Ausfluss (ähnlich wie beim Tripper). Auch eine Rötung am Hintern und eine Schwellung der Hoden kann vorkommen. Oft wird die Infektion allerdings nicht bemerkt. Werden Chlamydien auf Frauen übertragen und wird die Infektion nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann das zu Unfruchtbarkeit führen.

Herpes-Viren, die durch Küssen und beim Sex übertragen werden, verursachen Bläschen an den Lippen, am Penis, Hintern oder am Hals. Diese Bläschen jucken, öffnen sich schließlich und gehen dann wieder weg, kommen aber oft wieder, besonders, wenn du geschwächt bist. Beim Arzt oder in der Apotheke gibt es gute Salben gegen die Bläschen, aber die Viren kann man nicht aus dem Körper entfernen.

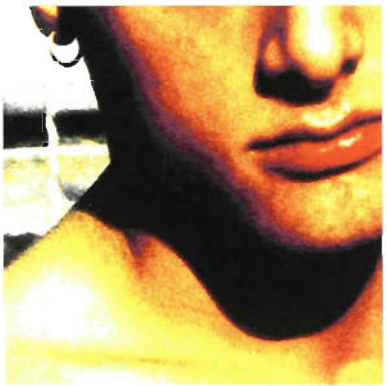
Hefepilze (Candida) verursachen Juckreiz, Entzündungen und Rötung vor allem an der Eichel und der Vorhaut, aber auch in den Achseln, in Hautfalten und am Hintern. Oft bilden sich hier weiße Schuppen, auf der Mundschleimhaut manchmal auch abwischbare weiße Beläge. Vorsicht ist bei geschwächtem Immunsystem angesagt (z.B. bei HIV-Positiven mit wenig Helferzellen) – eventuell bietet sich bei Candida ein HIV-Test an.

Feigwarzen (Kondylome) sind knötchenförmige, blumenkohlartige Wucherungen an Penis, Eichel, Hodensack, Harnröhre oder Hintern (manchmal auch nicht sichtbar im Dickdarm), die mit der Zeit immer größer werden und sich ausbreiten. Sie werden durch Viren verursacht, die vor allem beim Sex übertragen werden, und sind meistens nicht mit

Schmerzen verbunden. Feigwarzen platzen schnell auf und sind sehr ansteckend, außerdem kann man sich über diese Stellen auch leicht mit anderen Geschlechtskrankheiten infizieren. Bei Verdacht auf Feigwarzen gehst du deshalb am besten sofort zum Arzt – außerdem sind sie ja nun wirklich nicht sehr erotisch, weder für dich noch für andere...

Krätze (Scabies) ist eine Infektion der Haut mit Milben – dazu reicht schon enger Körperkontakt aus. Zeichen sind sichtbare Milbengänge vor allem an den Fingern, am Handgelenk und in Hautfalten (z.B. Achseln, Kniekehlen), an Penis und Hodensack, Hautausschlag mit Rötung und Knötchenbildung sowie starker Juckreiz. Die Krätze sollte so schnell wie möglich behandelt werden, und zwar auch bei Familienmitgliedern und Sexpartnern – sicherheitshalber selbst dann, wenn sie keine Symptome zeigen (die können nämlich mit einer Verzögerung von bis zu vier Wochen auftreten).

Filzläuse werden durch engen Körperkontakt und über Kleidung, Matratzen usw. übertragen. Du siehst sie als kleine schwarze Punkte in den Schamhaaren oder später auch an anderen behaarten Stellen (z.B. Bauch, Brust, Achseln, Bart, Augenbrauen). Abgetötet werden sie mit so genannten Läusemitteln; auch Familienmitglieder und Sexpartner sollten sich behandeln lassen.



wie Männer so sind ... sind Männer so?

»Männer sind Tiere und wollen immer!«

Gott sei Dank ist das nicht so – sonst würden wir ja immer nur an Sex denken, würden nicht arbeiten, hätten keine Freunde. Und außerdem wollen Männer nicht immer nur »das Eine«, sondern manchmal auch Nähe spüren oder einfach nur mit anderen zusammen sein und Spaß haben.

»Männer sind wilde Hengste und können immer!«

Vielleicht gibt's ja wirklich solche Männer, aber die meisten von uns haben eben auch mal schlechte Zeiten, in denen wir an Probleme denken, krank oder traurig sind. Oft ist Zärtlichkeit und Nähe dann wichtiger als der Ständer, und man kann auch ohne Erektion heißen Sex haben. Und schließlich gibt's bei organisch bedingten Störungen Medikamente, die schon vielen geholfen haben.

»Männer können nicht treu sein!«

Viele Männer genießen die Geborgenheit einer Partnerschaft, sind treu und leben gut damit. Viele leben aber auch in einer harmonischen Partnerschaft und haben »trotzdem« Sex mit anderen – manchmal einfach, um unterschiedliche sexuelle Wünsche auszuleben. Wie auch immer: Wichtig ist, dass du beim Sex für dich und deine Partner Verantwortung übernimmst – z.B. indem du dich und sie vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützt.

»Männer sind einsame Wölfe!«

Es ist schön, selbstständig und selbstbewusst zu sein, aber viele Männer mögen und brauchen auch eine Partnerschaft, eine Familie und Freunde. Und gerade wer Verantwortung übernimmt und anderen hilft, zeigt Stärke. Dazu gehört dann aber auch, sich selbst helfen zu lassen. Sorge daher in guten Zeiten für Freunde, auf die du dich in schlechten Zeiten verlassen kannst!

»Männer sind stark und kennen keinen Schmerz!«

Na ja, die meisten von uns wahrscheinlich schon, auch wenn viele das nicht zeigen können oder wollen. Und natürlich können auch Männer krank werden – dann sollten sie zum Arzt gehen.
Erst recht, wenn sie sich eine Geschlechtskrankheit eingefangen haben. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen – lass dich behandeln und schütze dich und deine Partner vor vermeidbaren Risiken!

»Männer trinken Alkohol und nehmen Drogen, um hemmungslosen Sex zu haben!«

Alkohol und Drogen können helfen, Situationen intensiver wahrzunehmen, den Alltag hinter sich zu lassen, sie machen wach, bringen Power...
Sie können es dir aber auch schwer machen, deiner Verantwortung für dich selbst und andere gerecht zu werden – auch und gerade beim Sex.
Und wer ständig Gefühle wie Angst, Trauer oder Selbstzweifel mit Drogen wegschieben will, kann leicht abhängig werden.

was Männer noch so mögen Drogen

Wenn du in Sachen Sex mit Männern unterwegs bist, spielen oft Drogen eine Rolle. Wir bieten dir hier die wichtigsten Informationen zu den gängigen Substanzen. Wichtig ist in jedem Fall: Nimm nicht allein irgendwelche Drogen, die du nicht kennst und von denen du nicht weißt, wie sie wirken. Am besten ist es, wenn jemand dabei ist, der im Notfall Hilfe holen kann.

Poppers wirkt gefäßerweiternd, krampf- und schmerzlösend und wird deshalb gern beim Analverkehr eingesetzt. Es führt zu einem starken Wärmegefühl und einem kurzen Rausch. Die Liste der Nebenwirkungen reicht von gereizten Nasenschleimhäuten, Übelkeit, Schwindelgefühl und Kopfschmerzen bis hin zu Kreislaufstörungen und -zusammenbrüchen.

Poppers nicht bei eingeschränkter Herz- und Lungenfunktion und niemals zusammen mit Potenzmitteln (z.B. Viagra) einnehmen — es besteht Lebensgefahr!

Haschisch/Marihuana wirkt auf einige Männer anregend, auf andere beruhigend – das hängt auch von der Dosis ab. Vorübergehend sind Herzklopfen, Blutdruckanstieg oder Übelkeit möglich, auch Angstzustände oder Orientierungsschwierigkeiten kommen vor.

Ecstasy gilt als »Glückspille«, kann aber schwere Nebenwirkungen und Langzeitwirkungen haben. Gefährlich ist, dass man Warnsignale des Körpers nicht rechtzeitig wahrnimmt; es drohen Austrocknung (vor allem beim Tanzen), Überhitzung und lebensbedrohliche Zusammenbrüche.

Unbedingt genügend trinken! Besonders gefährlich ist Ecstasy für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma und Diabetes.

Beruhigungsmittel/Tranquilizer können Ängste lösen, die Stimmung aufhellen und entspannen. Aber man schwankt auch beim Gehen und redet langsam, als wäre man betrunken. Im schlimmsten Fall kommt es zur Verlangsamung des Herzschlages und zu plötzlichem Abfallen des Blutdrucks. Außerdem machen Beruhigungsmittel schnell abhängig.

Speed/Amphetamin macht wach, verändert die Wahrnehmung und kann die Risikobereitschaft erhöhen (auch beim Sex). Die Droge kann aber auch den ganzen Kreislauf durcheinander bringen, zu Herzrhythmusstörungen und gefährlicher Überhitzung führen, Brechreiz, starke Kopfschmerzen, Angstgefühle und Depressionen verursachen. Bei häufigem Konsum gewöhnt sich der Körper schnell an Speed, sodass man immer mehr braucht, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Durch wenig Schlaf und schlechte Ernährung kann es dann zu körperlicher und geistiger Auszehrung und Zusammenbrüchen kommen.

Kokain/»Koks« regt die sexuelle Fantasie an, baut Hemmungen ab und macht wach. Blutdruck und Puls steigen, es kann zu Herzflattern, Atemnot und erhöhter Körpertemperatur kommen. Schon nach etwa 20–60 Minuten wird man oft unzufrieden, ängstlich oder ist »schlecht drauf« – da ist die Versuchung groß, wieder Koks zu nehmen.

LSD verändert die Wahrnehmung, und es kann zu extremen Gefühlen (positiven wie negativen) und Stimmungsschwankungen kommen. Die Droge kann 20 Stunden und länger wirken! LSD nie bei psychischen Belastungen und Störungen einnehmen und immer nur mit Freunden um dich herum, die während eines »Trips« bei dir bleiben. Nach dem Rausch sind »Flashbacks« möglich, ein plötzliches Wiederauftreten der Drogenwirkung; langfristiger Konsum kann zu seelischen Erkrankungen und zu Persönlichkeitsveränderungen führen.

Heroin beeinflusst das gesamte Nervensystem, unangenehme Gefühle verschwinden. Dieser Zustand dauert aber nur kurz, und danach geht es einem ziemlich mies – da wird dann schnell die nächste Dosis fällig. Heroin macht deshalb sehr leicht körperlich und psychisch abhängig. Wer über längere Zeit Heroin konsumiert, muss mit Konzentrations-, Koordinations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Depressionen, Gehirnschäden und Veränderungen der Persönlichkeit rechnen.

Vorsicht: Bei Benutzung von nichtsterilem Spritzbesteck drohen HIV- und Hepatitis-infektionen!

Beratung (auf Wunsch anonym/telefonisch) und weitere Informationen gibt's bei

Aidshilfen (Adressen unter Tel. 030 / 69 00 87-0 oder www.aidshilfe.de)

Gesundheitsämtern

der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Tel. 01805/ 555 444).

Folgende **kostenlose Broschüren** bekommst du bei den Aidshilfen oder beim DAH-Versand, Dieffenbachstr. 33, 10967 Berlin (E-Mail: versand@dah.aidshilfe.de):

Schwuler Sex – Lust und Risiken.
Tipps zu Sexualität und Gesundheit

Für Männer mit Lust auf Männer

SexParty.
Streiflichter aus dem schwulen Nachtleben

Rausch und Risiko. Schwule Männer und ihre Drogen

HIV/Aids – heutiger Wissensstand

HEP-ABC für schwule Männer. Infos über Hepatitis und Tipps zu den Schutzmöglichkeiten.