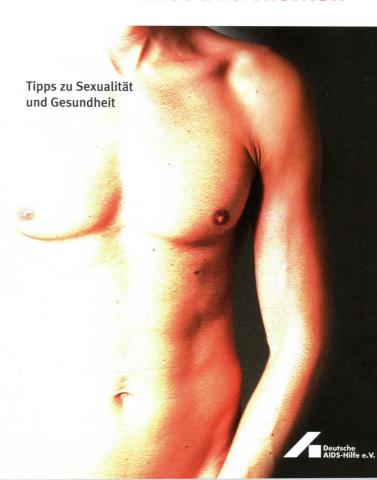
Schwuler Sex – Lust und Risiken



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

3., völlig neu bearbeitete Auflage, 2008 Bestellnummer: 021146

Konzept der 1. Auflage: Rainer Schilling in Zusammenarbeit mit Vor-Ort-Arbeitern Textgrundlage dieser Auflage: Bernd Aretz Redaktion: Holger Sweers Fotos: Mischa Gawronski Gestaltung: Wolfgang Mudra Druck: Druckerei Conrad GmbH, Berlin

Spenden an die DAH: Konto Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00 IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXXX Online: www.aidshilfe.de

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

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

Inhalt

sex unter Männern	
ust und Risiken von A–Z	
Blasen (Schwanzlutschen, Oralverkehr, Fellatio, Französisch, Sucking)	7
Brustwarzenspiele (Tittentrimm)	
Cock & Ball Torture/CBT (Schwanz- und Sackfolter)	8
Dildospiele (Sex mit Gummischwanz)	9
esselspiele (Bondage)	
etischspiele	12
icken (Analverkehr, Poppen)	13
ingerspiele (Fingering)	16
isten (Fisting, Fistfucking, Faustfick)	17
(listierspiele (Einläufe, Doktorspiele)	19
Kotspiele (Scat, Dirty, Kaviar)	19
(üssen	20
ecken (Licking)	22
Massage und Streicheln	
Öl- und Schlammspiele (Oil & Mud)	
Piercen	2
Pissspiele (Natursekt, Golden Shower, Watersports)	
Rasierspiele (Intimrasur, Shaving)	
Reiben (Frottage)	
Rimming (Arschlecken)	26
5/M (Sadomasochismus, Sado/Maso)	
Schlagspiele (Peitschen, Spanking, Flag)	
Spermaspiele	
Vachsspiele	
Vichsen (Masturbation, Onanie)	30
Venn's vorne juckt und hinten beißt –	
exuell übertragbare Krankheiten	32
Veitere Infos/Adressen	50

Sex unter Männern ...

... da gibt es wohl kaum etwas, was es nicht gibt. Sex mit sich selbst, zu zweit, in einer Gruppe. Im Bett, im Darkroom, in der freien Wildbahn. Schweißtreibender, zupackender und sanfter, zärtlicher Sex. Sex in Beziehungen und anonymer Sex. Sex vor der Webcam. Sex mit Spielzeugen und ohne. Fetische. Das Spiel von Dominanz und Unterwerfung. Sex und Party. Und, und, und ...



Diese Broschüre gibt dir Infos zu gängigen Spielarten und dazu, wie du dich und andere dabei vor Risiken schützen kannst. Denn die gibt's auch beim Sex, wie überall im Leben. So kannst du zum Beispiel beim Cruisen auch auf jemanden stoßen, der mehr an deinen Wertsachen als an deinem Körper interessiert ist. Auch kannst du dir leicht sexuell übertragbare Krankheiten (STDs) wie Tripper oder Syphilis einfangen – schwule Männer sind davon besonders stark betroffen. Wenn STDs unerkannt und unbehandelt bleiben, können sie zu schweren Schäden führen, und du kannst damit andere anstecken. Außerdem erhöhen manche dieser Krankheiten, vor allem die Syphilis, das Risiko einer Ansteckung mit HIV: Geschwüre und Entzündungen der Schleimhaut machen es HIV leichter, in den Körper hinein- oder herauszukommen. Außerdem reichern sich an den betroffenen Stellen Immunzellen an, die HIV direkt aufnehmen und weitergeben können.

Aber keine Panik: Mit ein bisschen gesundem Menschenverstand und einigen Vorsichtsmaßnahmen stehen die Chancen gut, dass du auf lange Sicht ungetrübten Spaß am schwulen Sexleben haben kannst.

• In Sachen sexuell übertragbare Krankheiten heißt das vor allem: Kondome beim Analverkehr schützen vor HIV und senken das Risiko für die meisten anderen STD-Erreger deutlich. (Das ist auch für HIV-Positive wichtig: Sie sind anfälliger für manche STDs, und außerdem können diese Krankheiten bei ihnen schneller und schwerer verlaufen und das Risiko einer HIV-Übertragung auf andere erhöhen.) Wenn du dann noch den Kontakt mit sichtbar veränderten Hautstellen (z. B. Bläschen, Ausschlag) oder Wunden vermeidest und kein Blut oder andere Körperflüssigkeiten aufnimmst, reduzierst du die Ansteckungsgefahr weiter.

- Achte auf deinen Körper und geh bei auffälligen Veränderungen wie z. B. Brennen beim Pinkeln, Ausfluss oder Knötchen zum Arzt. Bei mehr als zehn Sexpartnern im Jahr solltest du dich routinemäßig einmal jährlich auf STDs untersuchen und im Fall des Falles behandeln lassen – informiere dann möglichst auch deine letzten Sexpartner.
- Vor Hepatitis A und B schützt eine Impfung.
- Nimm deinen Schutz am besten in die eigene Hand und verlass dich nicht auf den anderen. Auch auf Vermutungen, den Augenschein oder Aussagen deiner Partner ist kein Verlass. Wenn jemand zum Beispiel unbedingt ohne Gummi mit dir ficken will und beteuert, dass er "gesund" ist, hat er wahrscheinlich auch mit anderen schon ungeschützten Sex gehabt und sich dabei vielleicht irgendwann doch was eingefangen. Glaub auch nicht, dass du jemandem ansehen kannst, ob er gesund ist - manche Krankheiten bemerkt man gar nicht und kann dann ungewollt andere anstecken. Oder wenn dein Partner kein Kondom will - was heißt das? Vielleicht denkt er: "Ich bin bestimmt noch HIV-negativ, und der andere ist es hoffentlich auch - lassen wir also das Kondom weg." Oder er denkt: "Er ist bestimmt HIV-positiv, genau wie ich - schließlich greift er nicht von sich aus zum Gummi."
- Vorsicht bei Drogen: ihre Wirkungen und Nebenwirkungen kannst du nicht immer abschätzen. Erst recht nicht, wenn du sie kombinierst oder neue ausprobierst. Außerdem kann es dir bei manchen Drogen schwerfallen, auf dich selbst und andere so zu achten, wie du es nüchtern tun würdest.

So, genug zum Thema Risiken und Risikobegrenzung. Jetzt soll auch die Lust zu ihrem Recht kommen - viel Spaß beim Lesen!

Lust und Risiken von A-Z

Blasen

Schwanzlutschen, Oralverkehr, Fellatio, Französisch, Sucking

Den Schwanz des Partners in den Mund nehmen, mit den Lippen und der Zunge die empfindliche Eichel massieren, am Schwanz lecken oder saugen: das könnt ihr auch beide gleichzeitig machen ("69"). Beim Blasen muss der Schwanz nicht steif sein, deswegen eignet es sich auch gut als Vor- oder Nachspiel. Mit steifem Schwanz kann dein Partner dir auch tief in den Rachen ficken, wenn du - mit ein bisschen Übung - den angeborenen Würgereflex überwinden kannst. Aber erleg dir da keinen Zwang auf - schließlich soll es beiden Spaß machen.

Beim Blasen können Hepatitis, Tripper, Syphilis und andere Infektionen übertragen werden. Eine HIV-Infektion dagegen ist unwahrscheinlich, solange nicht im Mund abgespritzt wird.

- · Beim Blasen gilt: "Raus bevor's kommt!"
- Sollte trotzdem mal ein Partner in deinem Mund abspritzen: Sperma ausspucken und Mund ohne Druck ausspülen, am hesten mit Alkohol
- Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.

Brustwarzenspiele

Tittentrimm

Auch die empfindlichen Nippel können eine höchst erogene Zone sein, wenn man sie streichelt, leckt, küsst, an ihnen zieht oder herumknabbert. Probier am besten aus, was dir gefällt. Vielleicht magst du's ja auch ein bisschen fester? Schmerz

Lust und Risiken von A-Z

und Lust können nahe beieinander liegen. So mancher findet es geil, wenn seine Brustwarzen härter rangenommen, d. h. getrimmt werden. Beim Tittentrimm kannst du deinem Partner tief in die Augen blicken und genau sehen, ob du noch etwas zulegen sollst oder ob's vielleicht doch etwas zu viel war. Viele probieren hier auch ihre ersten Spielzeuge aus, z. B. Brustwarzenklemmen, die es in unterschiedlichen Formen im Sexshop gibt, oder ganz einfache Wäscheklammern. Aufsetzen, loslassen, zupfen, ziehen ...



Tittenklammern solltest du nach spätestens zwanzig Minuten lösen. Blutergüsse können sehr schmerzhaft sein und Komplikationen mit sich bringen. Übrigens: unmittelbar nach dem Abnehmen kann der Schmerz für kurze Zeit deutlich stärker werden.

 Lass auf bearbeitete oder frisch gepiercte Brustwarzen keine fremden Körperausscheidungen oder Blut gelangen, um Infektionen zu vermeiden.

Cock & Ball Torture/CBT

Schwanz- und Sackfolter

Die Hoden sind sehr empfindlich. Kriegen sie unbeabsichtigt etwas ab, wird einem sofort ganz schwummrig vor Schmerz. Aber wenn es gewollt ist und du den Druck deiner Hand auf die Eier deines Partners langsam steigerst, kann der Schmerz als Lust empfunden werden. Wenn dein Partner drauf steht, kannst du auch den Hodensack vorsichtig drehen und lang ziehen.

Taste dich langsam heran, dann kannst du sehen, was angenehm ist und was nicht. Aber Vorsicht! Die Aufhängung der Hoden kann sich verheddern, sodass die Blutzufuhr abgedrückt wird. In diesem Fall heißt es: sofort in die nächste Notaufnahme!

 Jeder muss hier seine eigene Grenze finden. Genug ist dann auch wirklich genug. Die Natur hat die Hoden nicht ohne Grund so empfindlich gemacht.

Dildospiele

Sex mit Gummischwanz



Dildos gibt's in allen möglichen Größen und Formen, auch solchen, die in der Natur eher nicht anzutreffen sind. Du kannst dir damit selbst anale Lust bereiten oder dich, falls gewünscht, ans Geficktwerden herantasten. Am besten fängst du erst mal klein an und steigerst dich dann langsam, wenn du mehr möchtest. Das gilt auch, wenn du deinem Partner mit einem Dildo Gutes tust (oder ihr euch gegenseitig); jeder sollte dann für sich selbst entscheiden, welche Größe und Form für ihn am geilsten und angenehmsten ist.

Lust und Risiken von A-Z



Wichtig bei Dildos ist eine breitere Basis, damit das gute Stück nicht im Darm verschwindet, und eine glatte Oberfläche: Nähte oder spitze Stellen können die empfindliche Darmschleimhaut verletzen. Wenn du Dildos mit anderen zusammen verwenden willst, solltest du sie vor jeder Weitergabe lange und gründlich z. B. mit Wasser und Seife reinigen (also nicht nur "mal kurz abspülen") oder ihnen ein neues Kondom überziehen. Sonst können leicht Krankheitserreger wie Darmparasiten und Hepatitisviren übertragen werden.



Fesselspiele

Bondage



Sich dem Partner ganz ausliefern, sich nicht mehr bewegen können, die Verantwortung abgeben: das ist für viele Passive der Reiz beim Fesseln. Für den Aktiven liegt der Reiz darin, ganz die Gewalt über jemanden zu haben. Das heißt dann aber auch, Verantwortung zu tragen. Mit einem Gefesselten kannst du alles machen – was er möchte.

Fesseln oder auch Handschellen sollten nicht fest und nicht zu lange am Körper befestigt werden, sonst kommt es leicht zu Abschnürungen, wodurch die Blutzufuhr ins Gewebe behindert wird. Wenn Hände und Füße des Partners blau werden, ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass du die Fesseln lösen musst. Bleibe immer in Rufnähe.

- Achte auf geeignete Materialien zum Fesseln, z. B. weiche, nicht zu dünne Stricke. Zum Ausprobieren gehen auch Seidenschals. Draht dagegen ist völlig ungeeignet.
- Übe leicht zu öffnende Knoten Anleitungen aus der Schifffahrt (gibt's auch im Internet) sind da hilfreich. Für Anfänger sind Handfesseln mit Klettverschlüssen besser.
- Für den Notfall kann man auch eine Verbandsschere mit abgerundeten Ecken bereitlegen.

Fetischspiele

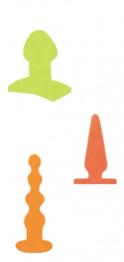


Leder, Gummi, Uniformen, Lack, Jeans usw.: Es gibt viele Materialien, Kleidungsstücke und Objekte, die für manche Menschen einen besonderen sexuellen Reiz haben und auch beim Sex zum Einsatz kommen. Fetische können aber zum Beispiel auch die Vorliebe für einen Silberblick, für Segelohren, Behaarung, für Jugendlichkeit oder Alter, für Bärte oder sonst etwas sein. Das einzige Risiko beim Fetisch ist, dass manche dafür überhaupt kein Verständnis aufbringen und blöde Witze über dich reißen.

Ficken

Analverkehr, Poppen

Analverkehr gilt zwar als **die** schwule Sexpraktik, aber zum einen praktizieren ihn auch viele Heteros und Heteras, und zum anderen kann man auch schwul sein, ohne zu ficken oder sich ficken zu lassen. Laut Umfragen haben etwa 20 % der Schwulen keinen Analverkehr und 30–40 % nur gelegentlich. Wer's aber mag, der empfindet meist das Eindringen oder Eindringenlassen, das Verschmelzen der Partner, die intensive Schwanz- oder Prostatamassage als besonders schön.



Wenn du dich ficken lassen möchtest, kannst du dich auch selbst langsam herantasten: mit deinen Fingern (erst mit einem, dann mit zwei oder drei), mit Dildos in verschiedenen Stärken oder mit Butt-Plugs, also "Analstöpseln". Wenn du es dann mit einem Partner probierst, geh es ruhig langsam an und lass ihn auch wissen, wenn es dir zu schnell geht oder es vielleicht doch wehtut. Manchmal ist man zwar geil, aber verkrampft. Als Aktiver solltest du nicht nur deinen eigenen Spaß im Auge haben, sondern auch auf deinen Partner achten und dich vom ihm steuern lassen. Will er es vielleicht etwas fester oder tiefer? Jeder mag es anders.

12





Wichtig beim Ficken ist neben genug Gleitmittel auch der Winkel beim Eindringen: Weil der Mastdarm gekrümmt ist (zuerst geht er zum Bauch hin, nach einigen Zentimetern dann leicht in Richtung Rücken, anschließend wieder zum Bauch), kann der Schwanz bei falschem Winkel gegen die Darmwand stoßen, was dem Gefickten ganz schön wehtun kann. Gut klappt es meistens mit der "Löffelchen"-Stellung (beide liegen auf der Seite, der Rücken des Partners. der sich ficken lässt, gegen den Bauch des "Stechers", das obere Bein des Gefickten ist leicht nach vorne gezogen), mit der "schwulen Missionarsstellung" oder der "Reiterstellung" (hier liegt der Aktive auf dem Rücken, und der Gefickte reitet auf seinem Schwanz, wobei er die Eindringtiefe selbst steuern kann).

Analverkehr ohne Kondom ist bei uns der Hauptübertragungsweg für HIV, und auch andere Infektionen wie Hepatitis, Syphilis oder Tripper und Darmbakterien können übertragen werden. Auf den Passiven, aber auch auf den Aktiven. Und auch dann, wenn gar nicht im Körper abgespritzt wird. "Raus bevor's kommt" reicht deshalb beim Ficken nicht, wenn man auf Nummer sicher gehen will.



Lust und Risiken von A-Z



- Kondome beim Ficken schützen vor HIV und verringern auch das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.
- Benutze reichlich fettfreies Gleitmittel. Fett (z. B. in Cremes oder Lotionen) macht Latex-Gummis durchlässig. Alternative sind Polyurethan-Kondome, die allerdings teurer sind.
- Für HIV-Positive untereinander mag zwar HIV kein Grund sein, Kondome zu benutzen, aber andere sexuell übertragbare Krankheiten. Die verlaufen bei ihnen nämlich häufig schwerer und sind schwerer behandelbar.
- So mancher hält sich für HIV-negativ, während er in Wirlichkeit infiziert ist und andere sich bei ihm anstecken können – eine HIV-Infektion kann lange unbemerkt bleiben. Nach einer Risikosituation bietet ein HIV-Test Klarheit, ob man sich infiziert hat.

Fingerspiele Fingering

Sich selbst oder anderen mit einem oder mehreren Fingern am und im Arsch zu spielen, das kann sehr aufregend sein – nicht nur als "Vorspiel". Schließlich ist die Zone rund um das Arschloch sehr empfindlich für Berührungsreize. Manche Männer haben es auch gerne, wenn man mit den Fingern tiefer eindringt

und ihre Prostata massiert (dazu gehst du in etwa 5 cm Tiefe in Richtung Bauchdecke hoch), während man ihnen einen wichst oder bläst oder während sie sich selbst einen wichsen. Wenn du langsam machst und auf deinen Partner achtest, wirst du schon spüren, was ihm gefällt.

HIV wird bei Fingerspielen nicht übertragen. Es kann aber leicht zu einer Übertragung von Hepatitis-Viren, anderen Erregern oder Darmparasiten kommen – z. B., wenn man nach Fingerspielen mit den Fingern an den Mund kommt oder gleich zum nächsten Arsch übergeht.

- Wie beim Fisten sind kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel wichtig, damit es nicht zu Verletzungen kommt.
- Hände gründlich waschen vor dem Fingern und danach.
- Ausreichend Gleitmittel macht das Eindringen leichter.
- Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.

Fisten

Fisting, Fistfucking, Faustfick

Manch einer mag es, die ganze Hand des Partners im Darm zu spüren – das setzt allerdings längeres Üben voraus. Wichtig sind Vertrauen, Geduld und Achtsamkeit. Wenn du dich fisten lassen willst, solltest du dich völlig entspannen – aber am besten nicht mit Drogen oder Alkohol, denn dann besteht das Risiko, dass du nichts mehr mitbekommst und dich verletzt. Wenn du deinen Partner fistest, dann geh langsam und vorsichtig vor, stell dich ganz auf seine Reaktionen ein und befolge seine Ansagen wie z. B. "Langsam", "Stopp" oder "Zurück".





Zum Fisten jede Menge Gleitmittel verwenden – so senkt man das Risiko von Verletzungen und Blutungen. Latexhandschuhe schützen vor Kontakt mit Blut und mit Krankheitserregern des Partners (im Darm oder an der Hand); das ist besonders für Immungeschwächte mit weniger als 200 Helferzellen/ml wichtig. Für jeden neuen Partner einen neuen Handschuh verwenden, damit keine Erreger von Darm zu Darm übertragen werden.

Latex verträgt sich allerdings nicht mit fetthaltigen Gleitmitteln wie z. B. Crisco, denn Fett greift Gummi an und macht es durchlässig. Das gilt auch für Latexkondome, deshalb ist Ficken nach dem Fisten mit fetthaltigem Gleitmittel riskant. Alternative sind fettfreie Gleitmittel oder Kondome aus Polyurethan. Besonders riskant ist Analverkehr ohne Kondom nach dem Fisten, denn durch Verletzungen der Darmschleimhaut ist das Risiko für eine HIV-Infektion und wahrscheinlich auch für eine Hepatitis-C-Infektion erhöht.

- Wichtig sind kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel sowie gründliches Reinigen der Hände, bevor es zur Sache geht.
 Und natürlich muss auch der Schmuck abgenommen werden ...
- Um Schmierinfektionen zu vermeiden, Gleitmitteltöpfe nicht mit mehreren Personen gemeinsam benutzen.

Klistierspiele

Einläufe, Doktorspiele

Mit einem Klistier oder Einlauf kann man den Enddarm reinigen und leeren. Viele Schwule machen das, bevor sie Analverkehr haben, um für den Partner ganz sauber zu sein. Manche schätzen Einläufe aber auch als eigene Sexpraktik. Zu häufig sollte man das allerdings nicht machen, weil man sonst die Darmflora schädigen und die Darmtätigkeit durcheinanderbringen kann. Ein bis zwei Einläufe pro Woche sind unbedenklich.

- Nur körperwarmes Wasser verwenden (bei geschwächtem Immunsystem mit weniger als 200 Helferzellen vorher abkochen).
- Keine Duschaufsätze oder Schläuche mit scharfen Kanten einführen. Sonst kann es zu winzigen Verletzungen kommen, die es Erregern wie HIV leichter machen.
- Ein wenig Salz im Wasser (9 Gramm pro Liter) schützt die Schleimhautzellen. Andere Zusätze haben dort nichts zu suchen. Seife z. B. wirkt abführend und killt einen Teil der nützlichen Darmbakterien, was Infektionen Tür und Tor öffnet.

Kotspiele

Scat, Dirty, Kaviar

Spiele mit Scheiße sind für die einen ein Tabu, für andere sehr reizvoll. Der Kick daran ist oft, das Tabu zu verletzen und einen völlig natürlichen Vorgang mit allen Sinnen zu erleben: ganz organisch, ganz weich und so warm wie das Innere des Körpers.

Lust und Risiken von A-Z

Bei Kotspielen kannst du dich zwar nicht mit HIV anstecken, dir aber Hepatitis-Viren, Darmparasiten oder Bakterien einfangen. Diese Gefahr ist noch größer, wenn du Scheiße in den Mund nimmst.

- Hände nach Kotspielen erst dann wieder zum Mund führen, wenn sie gründlich gewaschen wurden.
- Wer gerne mit Kot spielt, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.

Küssen

Auch Küssen ist eine Sexpraktik. Es gibt wahre Künstler, die dir mit ihren Küssen im wahrsten Sinne des Wortes die Sprache verschlagen. Küssen passt auch zu jeder anderen Sexpraktik, selbst zu ganz harten Spielen: zur Belohnung und als Zeichen des Vertrauens und der Zuneigung.

Obwohl sich auch im Speichel HIV befinden kann, reicht die Virusmenge für eine Ansteckung nicht aus. Küsse, auch tiefe, intensive Zungenküsse, sind "HIV-sicher". Hepatitis-B-Viren dagegen können übertragen werden, z. B. bei leichten Blutungen im Mund, und auch mit Syphilis kann man sich anstecken.

• Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.



Lecken

Licking

Mit der Zunge kann man natürlich nicht nur den Arsch oder den Schwanz seines Partners verwöhnen (Arschlecken, Blasen), sondern auch seine anderen großen und kleinen Lustzentren. Zum Beispiel seine Brustwarzen, seine Eier, seinen Nacken ...

Infektionsrisiken gibt's dabei nicht, solange du kein Blut, Sperma oder Ausscheidungen deines Partners aufnimmst und einen Bogen um Wunden oder sichtbar veränderte Hautstellen machst (Herpesbläschen, Entzündungen usw.).

Massage und Streicheln

Den anderen massieren, ihn streicheln: das gehört selbst bei härterem Sex oft dazu. Manchen Männern kann man mit leichten Berührungen, besonders an ihren erogenen Zonen, wahre Wonneschauer über den Rücken jagen.

 Massageöle und -lotionen enthalten meistens Öle oder Fette, die Kondome durchlässig machen, sodass sie z. B. nicht mehr vor HIV schützen. Die Alternative sind Massageöle auf Silikonbasis oder Kondome aus Polyurethan (die sind allerdings teurer).

Öl- und Schlammspiele

Oil & Mud

Mal so richtig rumsauen, sich einölen, mit dem Partner herumwälzen, glitschen, einfach hemmungslos sein – für manche etwas Herrliches. Denk bei Ölspielen zu Hause aber an die richtige Unterlage, denn wer schläft schon gern in einem Bett, das nach ranzigem Öl müffelt? Teichfolie aus dem Baumarkt kann da gute Dienste leisten. Schlammspiele dagegen finden meist im Freien statt. So laden z. B. Uniformsex-Fans zu Schlammschlachten im wahrsten Sinne des Wortes ein, häufig in Lehmkuhlen oder Baggergruben.

Latex-Kondome werden allerdings durch Öl durchlässig und schützen dann z. B. nicht mehr vor HIV. Wer im Schlamm herumsuhlt, hat ähnliche Probleme – Sand oder andere festere Teilchen im Schlamm beschädigen die Gummis.

• Verzichte bei bzw. nach Öl- oder Schlammspielen auf Sexpraktiken, die man besser mit Kondom macht, oder verwende Polyurethan-Kondome – die werden durch Öl nicht porös.

Piercen

Piercing ist auch eine Sexpraktik. Wie beim Dauerpiercing wird dabei die Haut durchstochen, nur werden nach der Session die Nadeln oder Ringe wieder entfernt, sodass die Löcher zuheilen können. Meist wird so etwas an den Brustwarzen, an der Vorhaut oder am Hodensack gemacht. Im Zentrum stehen hier die Gratwanderung zwischen Lust und Schmerz, in Verbindung mit

Fesselspielen auch das Ausgeliefertsein. Wenn du dich piercen lassen willst, sollte dein Partner am besten schon einige Erfahrung haben – beim Schmuckpiercing sucht man sich ja auch ein kompetentes Studio.

Strikte Hygiene ist ein Muss. Die beim Piercen entstehenden kleinen Wunden sind nämlich klassische Ein- und Ausstrittsstellen für Erreger und können sich auch leicht entzünden. Benutze am besten sterile Einmalnadeln; zur Not kannst du aber auch Nähnadeln nehmen und sie so gut es geht desinfizieren. Am sichersten ist noch, die Nadeln für mindestens 15 Minuten in kochendes Wasser zu legen. Der Piercer trägt am besten Latex-Handschuhe.

- Nadeln immer nur für eine Person verwenden, um keine Erreger zu übertragen.
- Auf frisch gepiercte Stellen kein Blut oder Sperma und keine Körperausscheidungen kommen lassen.
- Nach der Session die durchstochenen Stellen wie eine Wunde behandeln.

Pissspiele

Natursekt, Golden Shower, Watersports

Manche Männer lieben es, den warmen, goldenen Strahl eines Partners auf ihrer Haut zu spüren, für einige drückt sich darin auch Kumpelhaftigkeit aus. Andere genießen es als Form von Demütigung, wenn sie angepisst werden oder Pisse trinken.

Um Spiele mit Pisse nicht dem Zufall zu überlassen, musst du zuvor natürlich eine ganze Menge trinken. Und wenn du dich nicht im Bad vergnügst, sollte für wasserdichte Folie gesorgt sein \dots

Pissspiele sind "HIV-sicher", und das Risiko einer Übertragung von anderen Krankheitserregern ist gering. Intakte Haut ist nämlich ein guter Schutz. Wenn Pisse aber auf Schleimhäute oder offene Stellen gelangt oder getrunken wird, kann man sich sehr wohl etwas einfangen, z. B. Hepatitis B.

- Es empfiehlt sich, der Regel "Abperlen lassen" zu folgen und Pisse nicht in den Mund, in die Augen oder auf offene Wunden gelangen zu lassen.
- Wer Pissspiele mag, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.

Rasierspiele

Intimrasur, Shaving

Sich "untenrum" zu rasieren, kann auch ins gemeinsame Sexspiel einbezogen werden. Manche lieben den Anblick, wenn Strich für Strich unter dem Rasierschaum die glatte Haut zum Vorschein kommt. Nach der Rasur ist allerdings die Haut geschädigt, auch wenn kein Blut zu sehen ist.

Erreger wie Herpesviren oder HPV (sie können Feigwarzen verursachen) können dann leicht in die Haut eindringen. Benutzt man einen Rasierer mit anderen gemeinsam, besteht außerdem das Risiko einer Übertragung von Hepatitis B oder C.

- Kein Blut, Sperma oder Ausscheidungen des Partners auf frisch rasierte Stellen gelangen lassen.
- Niemals dieselbe Klinge für mehrere Personen verwenden es gibt auch preiswerte Einmalrasierer.

Reiben

Frottage

Die Körper und Schwänze aneinander reiben: Dabei geht's meistens vor allem darum, den anderen zu spüren, und nicht so sehr um einen Orgasmus oder ein anderes Ziel. Vielleicht entdeckst du ja sogar bei dir oder deinem Partner noch unbekannte Lustzentren?

Rimming

Arschlecken

Auch wenn der Arsch oft als "Tabuzone" gilt – für manche gehört es einfach dazu, ihn zu küssen, mit der Zunge das Loch zu umspielen, es zu lecken, daran zu saugen und mit der Zunge einzudringen. Die Haut rund um den After ist nämlich etwa so empfindlich wie die Lippen, und außerdem liegen dort viele Nervenenden – Berührungen in dieser Zone können daher wohlige Schauer auslösen.

Beim Arschlecken können allerdings auch Herpes- und Hepatitisviren, Feigwarzen, Syphilis, Tripper oder Darmparasiten übertragen werden. Menschen mit geschwächtem Immunsystem (weniger als 200 Helferzellen) sind hier besonders gefährdet. Eine HIV-Infektion beim Rimming dagegen ist äußerst unwahrscheinlich – Rimming gilt als "HIV-sicher".

- Wer gerne arschleckt, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.
- Mit einer Analspülung vor dem Arschlecken (z. B. mit einem "Analballon" – nicht bei mehreren Partnern benutzen) kann man unerwünschten Gerüchen vorbeugen.
- Mit einem Kondom, das man über die Zunge zieht, oder Frischhaltefolie kann man den direkten Kontakt mit dem Arschloch verhindern und so das Infektionsrisiko reduzieren.

S/M

Sadomasochismus, Sado/Maso





Beim S/M-Sex geht's um Lust durch Schmerz, Dominanz und Unterwerfung. Dabei ist einer der Master (Meister, Sado), der andere der Sklave (Maso). Manche tauschen auch ihre Rollen, auch während einer Session. Wie auch immer: man kann alles Mögliche miteinander anstellen. Besonders beliebt sind Fetisch-, Schlag- und Fesselspiele. Spezieller sind Elektrospiele, Kathetersex und Branding – weil es dabei leicht zu schlimmen Verletzungen kommen kann, ist jede Menge Erfahrung nötig.

In jedem Fall trägst du als Dominanter Verantwortung für deinen Partner und musst auf alle seine Signale achten. Hierzu ge-

26

hören auch seine Atmung und sein Herzschlag. Schließlich soll niemand aus einem S/M-Spiel mit einem ernsten seelischen oder körperlichen Schaden herausgehen. Am besten sucht sich der Anfänger – ob Sado oder Maso – einen erfahrenen Partner.

- Einige dich mit deinem Partner darauf, dass "Stopp!" wirklich Stopp bedeutet.
- Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einer Person verwenden. Alternative: Für jeden neuen Partner gründlich mit Wasser und Seife waschen und dann mit einem möglichst schleimhautfreundlichen Desinfektionsmittel behandeln (Einwirkzeiten beachten).
- Keine Körperausscheidungen und kein Blut oder Sperma auf offene Hautstellen oder Schleimhäute gelangen lassen.

Schlagspiele Schlagspiele

Peitschen, Spanking, Flag



Dem Partner den Arsch zu versohlen, so wie er es will, so wie du es willst: das kann vom freundschaftlich-kumpelhaften Schlagen mit der Hand bis zum Auspeitschen mit Gürtel oder Gerte reichen. In Sexshops gibt's noch eine ganze Reihe anderer Schlaginstrumente, z. B. Paddles, die an Ruderpaddel erinnern. Der Spanker sollte langsam anfangen, ständig auf die Reaktionen seines Partners achten und zwischendurch die Heftigkeit der Schläge immer wieder etwas zurücknehmen.

Vom Spanking-Sex hat man meist noch lange etwas: ein heißes und intensives Kribbeln, vielleicht auch rote Streifen oder Stellen. Je fester geschlagen wird, desto eher kommt es allerdings zu Verletzungen. Und dann kann es riskant werden.

- Schlaggegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Maso benutzen oder mit einem möglichst schleimhautfreundlichen Desinfektionsmittel behandeln (Einwirkzeiten beachten), wenn sie weiterwandern sollen.
- Keine Körperausscheidungen und kein Blut anderer auf Schlagwunden gelangen lassen, um Infektionen zu vermeiden.

Spermaspiele

Manche Männer mögen es, Sperma ihres Partners auf sich zu verteilen (oder ihr eigenes Sperma auf dem Partner). Solange dabei nur intakte Haut im Spiel ist, besteht kein HIV-Risiko und nur ein sehr geringes Risiko einer Übertragung anderer Erreger. Dieses Risiko steigt, wenn das Sperma in Körperöffnungen (Arsch, Mund) gelangt; eine Gonokokken-Infektion kann auch über das Auge erfolgen.

 Sperma nicht auf Schleimhäute, offene Hautstellen oder in den Körper gelangen lassen. Wenn's ins Auge geht, Auge mit Wasser ausspülen. Bekommst du Sperma in den Mund, spuck es aus und spül den Mund ohne Druck aus, am besten mit Alkohol.

Wachsspiele

Dem einen oder anderen gefällt es, flüssiges Wachs von einer Kerze auf die Haut tropfen zu lassen. Ob das in den S/M-Bereich geht, hängt ganz von euch ab. Je näher man die Kerze an den Körper hält, desto heißer das auftropfende Wachs – von angenehm warm bis schmerzlich heiß. Entscheidend ist, was der "Betropfte" will und sagt – "Stopp!" heißt in jedem Fall Stopp. Übrigens: Bienenwachs ist völlig ungeeignet; es wird viel zu heiß. Besser ist das Wachs der einfachen Haushaltskerzen.

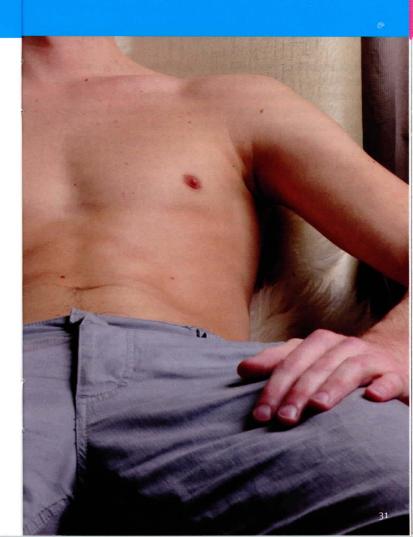
- Heißes Wachs nie auf Schleimhäute, Augen, Ohren und geschädigte Haut tropfen lassen.
- Verbrennungen sofort kühlen und nach Möglichkeit mit Brandsalbe behandeln.

Wichsen

Masturbation, Onanie

Wichsen ist wahrscheinlich die häufigste Sexpraktik überhaupt. Allein, zu zweit, zu dritt, viert ... – es gibt ganze Clubs rund ums Wichsen. Alles, was man dazu braucht, hat man sowieso dabei, man kann es also fast überall und beinahe jederzeit machen. Außerdem ist gemeinsames Wichsen eine der sichersten Sexpraktiken, was HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten angeht.

 Achte darauf, dass du kein fremdes Sperma in die Augen oder in den Mund bekommst. Wenn doch: Augen ausspülen. Bei Sperma im Mund: Ausspucken und den Mund ohne Druck ausspülen, am besten mit Alkohol.



Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten

Beim Sex gibt's leider nicht nur Lust, sondern auch Risiken. Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten zum Beispiel. Die können auch dann da sein, wenn du sie nicht siehst und nichts bemerkst. Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs) wie HIV, Syphilis oder Tripper nehmen seit einigen Jahren zu, und schwule Männer sind davon besonders betroffen. Die gute Nachricht: Wenn sie rechtzeitig erkannt und behandelt werden, ist man die meisten von ihnen schnell wieder los.

Auf den folgenden Seiten informieren wir deshalb darüber,

- woran man die wichtigsten sexuell übertragbaren Krankheiten erkennen kann,
- · wie man sie behandelt,
- wie die Erreger übertragen werden und
- wie man einer Ansteckung vorbeugt.

HIV/Aids

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift, Organe schädigt und Aids auslösen kann. Es befindet sich vor allem im Blut und Sperma, aber auch in der Scheidenflüssigkeit und der Darmschleimhaut infizierter Menschen. Übertragen wird HIV in erster Linie beim Sex ohne Kondom. Mit Medikamenten kann man das Ausbrechen von Aids für lange Zeit verhindern, heilbar ist die Krankheit aber nicht.

Übertragung

beim Analverkehr ohne Kondom, und zwar sowohl vom Aktiven auf den Passiven als auch umgekehrt. Zu einer Infektion kann es auch dann kommen, wenn nicht im Körper abgespritzt wird, nämlich über den Flüssigkeitsfilm zwischen den

Schleimhäuten von Vorhaut, Bändchen und Harnröhrenausgang einerseits und Enddarm andererseits: Hier befinden sich Immunzellen, die HIV direkt aufnehmen und abgeben können.

• beim Blasen, wenn Sperma in den Mund gelangt. Bei Aufnahme des "Lusttropfens" dagegen ist das HIV-Risiko vernachlässigbar gering.

Wer eine STD mit Haut- und Schleimhautentzündungen (die man oft nicht bemerkt), mit Ausfluss oder Eiterbildung hat, kann sich beim ungeschützten Sex leichter mit HIV anstecken oder HIV leichter an andere weitergeben (siehe S. 5). Auch deshalb solltest du dich bei mehr als zehn Sexpartnern im Jahr einmal jährlich auf STDs untersuchen und im Fall des Falles behandeln lassen.

Vorbeugung

Safer Sex bietet Schutz vor HIV:

- Analverkehr (und Vaginalverkehr) nur mit Kondom und fettfreiem Gleitmittel. Für jeden Partner ein neues Kondom nehmen.
- Beim Blasen raus bevor's kommt. Kommt doch Sperma in den Mund, möglichst schnell ausspucken und Mund ohne Druck ausspülen, am besten mit Alkohol.
- Kein Blut oder Sperma in Mund, Arsch und andere Körperöffnungen oder auf offene Stellen gelangen lassen.

Symptome und Verlauf

Nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden möglich (Fieber, geschwollene Lymphknoten), die in der Regel im ersten Monat auftreten; man spricht hier vom "Primärinfekt".

Bei solchen Symptomen in zeitlicher Nähe zu einem Risikokontakt solltest du daher auch an die Möglichkeit denken, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest. Nach dem Primärinfekt folgen meist viele Jahre ohne besondere Krankheitszeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Wenn die Infektion nicht entdeckt und behandelt wird, können Symptome wie lang anhaltende Durchfälle, Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen oder starker Nachtschweiß auftreten. Im Stadium Aids ist das körpereigene Abwehrsystem so schwach, dass es zu schweren, zum Teil lebensbedrohlichen Infektionen und Tumoren kommt.

Diagnose und Behandlung

Eine HIV-Infektion wird durch eine Blutuntersuchung festgestellt. Ausschließen lässt sich eine Ansteckung in der Regel frühestens drei Monate nach dem letzten Risikokontakt. Testen lassen kannst du dich z. B. im Gesundheitsamt; dort wird das Ergebnis, anders als beim Arzt oder im Labor, nicht mit allen möglichen (z. B. versicherungsrechtlichen) Folgen "aktenkundig".

Mit antiretroviralen Medikamenten kann man das Virus heute meist lange Jahre gut in Schach halten. Das heißt allerdings, dass man chronisch krank ist und die Behandlung wahrscheinlich lebenslang fortführen muss. Aus dem Körper entfernen lässt sich HIV nämlich nicht.

Syphilis

Die Syphilis wird durch Bakterien verursacht, die sehr leicht beim Sex übertragen werden. Die ersten Symptome sind ein hartes, kleines Geschwür an der Eintrittsstelle der Bakterien (das man aber häufig gar nicht bemerkt, z.B. wenn es im Arsch oder Mund sitzt) und geschwollene Lymphknoten in der Umgebung des Geschwürs. Die Krankheitszeichen verschwinden meist zunächst von alleine wieder, obwohl die Krankheit fortschreitet und die Gesundheit schwer schädigen kann.

Übertragung

Die Erreger sind sehr leicht übertragbar. Ansteckend sind alle nässenden Haut- oder Schleimhautveränderungen, zu denen es bei der Syphilis kommt. Leider sieht man die nicht immer, z. B. wenn sie im Mund oder im Arsch sitzen. Auch Blut oder andere Körperflüssigkeiten können den Erreger enthalten – sogar beim Küssen kann man sich anstecken.

Vorbeugung

Kondome beim Ficken und Handschuhe beim Fisten senken das Risiko – für jeden Partner ein neues Kondom/einen neuen Handschuh nehmen. Den Kontakt mit nässenden Stellen sowie mit Blut vermeiden. Sexspielzeug wie z. B. Dildos nicht mit mehreren Partnern verwenden – wenn doch, vor jeder Weitergabe gründlich reinigen oder mit einem neuen Kondom versehen. Nicht mit anderen in denselben Gleitmitteltopf greifen. Bei analen Fingerspielen die Hände waschen, bevor man zum nächsten Partner weitergeht.

Symptome und Verlauf

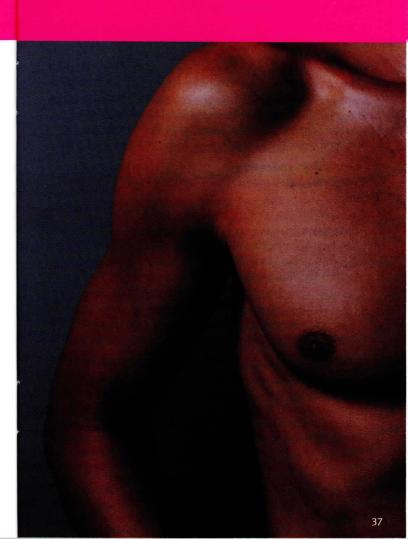
Eine unbehandelte Syphilis verläuft typischerweise in drei Phasen, wobei Symptome auftreten können, aber nicht müssen.

 Stadium: Wenige Tage bis Wochen nach der Ansteckung kann sich am Eintrittsort der Bakterien (z. B. am Schwanz, am oder im Hintern, im Mund, selten auch an der Hand) ein kleines. schmerzloses Geschwür mit hartem Rand bilden, das sehr ansteckend ist. Das Geschwür heilt nach etwa 2–6 Wochen von selbst wieder ab. 2. Stadium: Nach einer "Ruhepause" von meist zwei Monaten treten erneut Krankheitszeichen auf – Fieber mit Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, nächtliche Schweißausbrüche, Lymphknotenschwellungen sowie rotfleckige Ausschläge. Auch in dieser Phase ist die Ansteckungsgefahr für andere hoch! Wenn die Hautveränderungen abgeklungen sind, folgt eine Phase ohne äußere Krankheitszeichen. 3. Stadium: Nach Jahren oder Jahrzehnten kann es zu Hautgeschwüren, Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später an Gehirn, Rückenmark und Nervensystem kommen; bei HIV-Positiven kann eine Syphilis schneller verlaufen.

Diagnose und Behandlung

Mit Antibiotika lassen sich Syphiliserkrankungen gut behandeln – je früher man damit anfängt, desto besser. Die Diagnose der Syphilis erfolgt durch Blutuntersuchungen oder durch einen Abstrich aus dem Syphilisgeschwür. Eine Heilung ist in jedem Stadium möglich, nur Organschäden bilden sich in der Regel nicht zurück. Wichtig ist die Mitbehandlung der Sexpartner!

Eine unbehandelte Syphilis erhöht das Risiko, sich beim ungeschützten Sex mit HIV anzustecken, und HIV-Positive mit einer Syphilis können HIV leichter übertragen. Für Menschen mit HIV gelten besondere Behandlungsempfehlungen. Wird eine Syphilis festgestellt, ist daher auch ein HIV-Test sinnvoll.



Tripper (Gonorrhö)

Der häufig vorkommende Tripper ist eine Entzündung, die durch Gonokokken-Bakterien verursacht wird. Typisch ist Ausfluss aus dem Schwanz ("Tropfer"), aber auch der Rachen, der Enddarm und in seltenen Fällen die Augen können betroffen sein.

Übertragung

Die Tripper-Erreger werden sehr leicht übertragen:

- beim Kontakt von Schleimhaut (vor allem am Schwanz oder im Mund) mit einem Entzündungsherd (meist in der Harnröhre, im Rachen oder im Enddarm), also beim Ficken ohne Kondom, beim Blasen oder beim Arschlecken
- indirekt über Finger und Hände (z. B. beim gegenseitigen Wichsen oder bei Fingerspielen).

Außerhalb der menschlichen Schleimhäute sind Gonokokken nicht lange lebensfähig; eine Ansteckung über die Klobrille z.B. ist nicht möglich, ein Ansteckung über feuchte Handtücher extrem unwahrscheinlich.

Vorbeugung

Gummis beim Ficken und Handschuhe beim Fisten verringern das Infektionsrisiko erheblich. Nach dem Sex Hände waschen. Sextoys/Dildos nur bei einer Person verwenden oder vor Weitergabe gründlich reinigen. Alternative: Für jeden neuen Partner ein neues Kondom über den Dildo ziehen.

Symptome und Verlauf

Wenige Tage nach der Ansteckung kommt es an der befallenen Schleimhaut meist zu Entzündungen mit Jucken und Eiterbildung. Je nach Ort des Befalls sind verschiedene Symptome möglich, wobei manchmal auch keine oder nur geringe Krankheitszeichen auftreten:

- Harnröhre: eitriger Ausfluss, gerötete Harnröhrenöffnung, Brennen und Schmerzen beim Pinkeln
- Rachen: hochrote Stellen, Beläge, Halsschmerzen
- Enddarm: Jucken und Brennen, Schmerzen beim Stuhlgang, eventuell Schleim/Eiter im Stuhl, Schmerzen beim Analverkehr
- Augen: gerötete Bindehaut, geschwollene Augenlider.

Ein Tripper kann von alleine ausheilen, aber auch chronisch werden. Bei Nichtbehandlung und Ausbreitung der Erreger kann es z.B. zu Entzündungen der Hoden, der Prostata und der Samenleiter kommen, wodurch man zeugungsunfähig werden kann.

Bei einer nicht behandelten Gonorrhö steigt das Risiko einer Ansteckung mit HIV, und HIV-Positive mit einer Gonorrhö können HIV leichter übertragen.

Diagnose und Behandlung

Festgestellt wird ein Tripper durch eine Abstrich-Untersuchung. Mit Antibiotika lassen sich Gonorrhö-Erkrankungen gut behandeln und heilen, allerdings gibt es zunehmend Probleme mit resistenten Erregerstämmen, die nicht mehr auf die üblichen Mittel reagieren. Möglichst bis zum Ende der Behandlung auf Sex verzichten, um die Infektion nicht weiterzugeben. Auch die Sexpartner sollten sich untersuchen lassen.

Hepatitis

Hepatitis heißt "Leberentzündung". Am häufigsten wird sie durch Viren verursacht, die auch beim Sex übertragen werden können: die Virustypen A und B häufiger, der Virustyp C selten. Hepatitis B und C können chronisch werden und lassen sich zum Teil nur schwer behandeln; hier kann es zu schweren Folgeschäden wie Leberzirrhose und Leberkrebs kommen. Gegen Hepatitis A und B gibt es eine Impfung.

Übertragung

- Hepatitis-A-Virus wird vor allem durch Aufnahme winziger Kotspuren in den Mund übertragen, z. B. durch verschmutztes Wasser und verschmutzte und nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel, aber auch beim Arschlecken oder über die Finger (nach Fingerspielen, nach Kontakt mit einem gebrauchten Dildo oder Kondom usw.).
- Hepatitis-B-Virus ist in hoher Konzentration im Blut vorhanden, in geringer Menge auch in anderen Körperflüssigkeiten wie Speichel oder Sperma. Übertragen wird es vor allem beim Sex. Dafür reichen schon geringe Virusmengen aus, die über kleine, nicht sichtbare Verletzungen in den Körper gelangen auch schon beim Blasen ohne Abspritzen. Anstecken kann man sich auch beim Piercen oder Tätowieren, wenn mit unsauberem Material gearbeitet wird.
- Hepatitis-C-Virus wird durch Blut übertragen, und zwar meistens durch gebrauchte Spritzen/Nadeln. Beim Sex kommt es nur selten zu Ansteckungen. Besonders betroffen bzw. gefährdet scheinen HIV-positive schwule Männer zu sein.

Vorbeugung

Gegen Hepatitis A und B sollte man geimpft oder durch eine bereits durchgemachte Infektion geschützt sein. Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung. Einer Ansteckung lässt sich jedoch vorbeugen, wenn man Blutkontakt vermeidet, beim Fisten Handschuhe benutzt, Sexspielzeug vor jedem Einsatz bei einem neuen Partner gründlich desinfiziert oder mit einem neuen Kondom versieht und beim Sniefen von Drogen (Koks, Speed) nur das eigene Röhrchen nimmt. Übrigens: Kondome zum Schutz vor HIV schützen gleichzeitig auch vor Hepatitis C.

Symptome und Verlauf

Bei einer akuten Hepatitis treten häufig gar keine oder nur leichte Krankheitszeichen auf. Mögliche Symptome sind grippeähnliche Beschwerden, leichtes Fieber, Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Fett und Alkohol, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schmerzen im rechten Oberbauch, dunkler Urin, heller Stuhl, Gelbfärbung von Augen und/oder Haut. Eine Hepatitis A heilt immer aus. Die Hepatitis B kann chronisch werden – bei fittem Immunsystem in ca. 5 % der Fälle, bei Immunschwäche häufiger. Nach der Ausheilung einer Hepatitis A oder B ist man vor einer neuen Ansteckung geschützt. Hepatitis C wird in etwa drei Viertel der Fälle chronisch. Bei einer chronischen Hepatitis B und C kann es u. a. zu einer Leberzirrhose (Schrumpfleber), zu Leberversagen oder Leberkrebs kommen.

Diagnose und Behandlung

Alle Hepatitisformen werden durch Blutuntersuchungen festgestellt. Manchmal wird auch eine Gewebeprobe aus der Leber entnommen, um Aktivität und Stadium der Entzündung zu beurteilen.

Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten

Bei einer Hepatitis A gibt es keine besondere Therapie; empfohlen werden Schonung und der Verzicht auf Alkohol und leberschädigende Medikamente. Die Behandlung einer chronischen Hepatitis B oder C dauert Monate oder Jahre und ist – vor allem bei Hepatitis C – nebenwirkungsreich. Für HIV-Positive ist es besonders wichtig, eine Hepatitis zu vermeiden: Bei ihnen wird die Erkrankung häufiger chronisch, die Behandlung ist oft komplizierter und die Therapieaussichten sind schlechter.

Chlamydien

Infektionen mit Chlamydien (Typen D–K) gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten in Deutschland. Bei Männern führen die Bakterien vor allem in der Harnröhre und im Enddarm zu einer Entzündung.

Übertragung

Chlamydien finden sich bei infizierten Männern vor allem in den Schleimhäuten von Harnröhre und Enddarm sowie im Sperma, in geringer Konzentration auch im Urin und im "Lusttropfen". Anstecken kann man sich beim Kontakt von Schleimhaut mit den Erregern, vor allem beim Ficken ohne Kondom. Bei Entzündungen der Darmschleimhaut durch Chlamydien ist das Risiko einer HIV-Übertragung beim ungeschützten Sex erhöht.

Vorbeugung

Kondome verringern das Infektionsrisiko deutlich. Beim Sex mit mehreren Partnern ist Händewäschen nach jedem Partner sinnvoll. Wichtig sind auch Untersuchung und Behandlung – bei mehr als zehn Sexpartnern pro Jahr am besten einmal jährlich.

Symptome und Verlauf

Einige Tage nach der Ansteckung kann es zu eher klarem, zähem Ausfluss aus der Harnröhre und ziehenden Schmerzen mit Jucken und Brennen beim Pinkeln kommen. Etwa die Hälfte der infizierten Männer hat aber nur milde oder gar keine Krankheitszeichen; die Infektion wird deshalb oft nicht erkannt. Wird die Krankheit nicht behandelt und schreitet fort, können die Erreger zu einer Entzündung von Hoden, Samenleitern und Prostata führen. Bei einer Infektion im Enddarm sind schleimigeitriger Ausfluss, Schmerzen, Juckreiz, durchfallähnliche Beschwerden oder ein Analekzem möglich. Bei Menschen mit HIV verlaufen Chlamydien-Infektionen meistens schwerer.

Diagnose und Behandlung

Die Feststellung der Krankheit erfolgt mit einer Abstrich-Untersuchung oder durch Nachweis der Erreger im Urin. Behandelt werden Chlamydien mit Antibiotika. Bis zum Ende der Behandlung sollte auf Sex verzichtet werden, um die Infektion nicht weiterzugeben. Auch die Sexpartner sollten sich untersuchen und im Fall des Falles behandeln lassen.

Herpes

Erreger der "Fieberbläschen", die vor allem am Mund sowie im Genital- und Analbereich auftreten, sind die weit verbreiteten Herpes-simplex-Viren. Sie sind äußerst leicht übertragbar – vor allem beim Sex und beim Küssen. Die Viren bleiben im Körper und können in Belastungssituationen (z. B. bei Stress, starker Sonnenbestrahlung, Ekel oder anderen Infektionen) immer wieder aktiv werden.

Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten

Übertragung

Herpesviren werden vor allem über die Flüssigkeit aus den Bläschen übertragen:

- in erster Linie durch direkten Kontakt (z. B. beim Küssen, Blasen oder beim Arschlecken), aber auch
- durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion (Husten, Niesen, gemeinsames Benutzen eines Glases usw.).

Herpes kann auch vom Anal-/Genitalbereich auf den Mund oder Rachen übertragen werden und umgekehrt.

Offene Bläschen oder Geschwüre, vor allem am Arsch oder Schwanz, können Eintrittspforten für andere Erreger sein (z. B. für HIV), und bei Positiven enthalten sie HIV in hoher Konzentration – das Ansteckungsrisiko für andere ist dann erhöht.

Vorbeugung

Bläschen oder Geschwüre möglichst nicht berühren. Ist das doch passiert, anschließend die Hände waschen. Kondome senken das Risiko einer Ansteckung beim Sex, allerdings nur begrenzt.

Symptome und Verlauf

Typische Krankheitszeichen sind Jucken, Brennen und Kribbeln an der betroffenen Stelle, später dann schmerzhafte Bläschen, die schließlich aufplatzen und kleine Geschwüre hinterlassen. Möglich sind auch geschwollene Lymphknoten, Kopf- und Gliederschmerzen oder leichtes Fieber.

Diagnose und Behandlung

Die Diagnose erfolgt über die typischen Krankheitszeichen. Eine Entfernung der Viren aus dem Körper ist nicht möglich. Mit Medikamenten kann man aber die Virusvermehrung hemmen und die Symptome behandeln.

Feigwarzen

Feigwarzen sind knötchenförmige Wucherungen an Schwanz, Eichel, Harnröhre, Hodensack oder Hintern (manchmal auch nicht sichtbar im Darm), die mit der Zeit immer größer werden und sich flächenartig ausbreiten können, aber nicht wehtun. Ursache sind Humanpapillomaviren (HPV), die vor allem beim Sex übertragen werden. Einige HPV-Typen können auch Krebs verursachen.

Übertragung

Die Ansteckung erfolgt über virushaltige Hautschuppen bei direktem Körperkontakt, vor allem beim Sex. Die Viren können sich auch in gesund aussehender Haut befinden. Mit der Zahl der Sexpartner steigt das Ansteckungsrisiko. Schon kleinste Verletzungen (z. B. nach Intimrasur oder Piercing) begünstigen eine Infektion.

Vorbeugung

Kondome verringern das Ansteckungsrisiko nur wenig. Bei Verdacht auf Feigwarzen geht man am besten zum Arzt. HIV-positive Männer sollten sich einmal jährlich untersuchen lassen, um zu verhindern, dass aus Feigwarzen Krebsvorstufen entstehen.

Symptome und Verlauf

Die blumenkohlartigen Knötchen, die auch zusammenwachsen können ("Arschflokati"), befinden sich meistens am After oder im Darm, am Hodensack oder am Schwanz. Sie sind schmerzlos und jucken nicht. Im Analbereich können sie aber zu juckenden Ekzemen führen.

Diagnose und Behandlung

Die Diagnose erfolgt nach Augenschein. Zur Behandlung können je nach Ort und Ausbreitung der Warzen verschiedene Mittel und Methoden eingesetzt werden, z. B. Säurelösungen, die Entfernung durchs Skalpell, Vereisen oder Lasern. Die Behandlung ist oft schwierig und langwierig, weil es häufig zu neuen Warzen am alten Ort kommt. Vorsicht: Bei ungeschütztem Sex in der Wundheilungsphase erhöht sich das HIV-Übertragungsrisiko.

Darmparasiten

Darmparasiten wie Amöben, Lamblien oder Shigellen werden meist über verschmutztes Wasser oder verschmutzte bzw. nicht durcherhitzte Nahrungsmittel aufgenommen, vor allem in Gegenden mit schlechten hygienischen Bedingungen. Möglich ist eine Übertragung auch beim Sex, vor allem bei Kontakt mit Kot. Darmparasiten können zu heftigen Durchfällen, Blähungen, Erbrechen, Fieber oder Gewichtsabnahme führen.

Übertragung

Darmparasiten werden vor allem durch verschmutztes Wasser und verschmutzte Nahrungsmittel übertragen. Infektionen sind auch bei Sexpraktiken möglich, bei denen Kot im Spiel ist (Fingerspiele, Arschlecken oder Kotspiele). Außerdem spielen Schmierinfektionen eine Rolle, z. B. über Finger oder Sexspielzeuge, die vom Darm zum Mund oder von Darm zu Darm wandern, oder über gemeinsam benutzte Gleitmitteltöpfe.

Vorbeugung

Schutz bieten Kondome und Latexhandschuhe; der Kontakt mit Darmausscheidungen sollte vermieden werden. Dildos und andere Sexspielzeuge nur bei einer Person verwenden, ansonsten zieht man ihnen für jeden neuen Partner ein frisches Kondom über oder reinigt sie vor Weitergabe an andere gründlich mit warmem Wasser und Seife oder einer alkoholischen Desinfektionslösung. Hygiene hilft, das Risiko zu reduzieren.

Symptome und Verlauf

Typisch sind Durchfälle (manchmal auch im Wechsel mit Verstopfung) und Fieber. Unbehandelte Erkrankungen können zu gefährlichen Entzündungen führen. Bei Menschen mit HIV können die Krankheiten schwerer verlaufen und bei wenigen Helferzellen sogar lebensbedrohlich werden.

- Amöben: In den meisten Fällen gibt es gar keine Beschwerden; Erreger werden aber trotzdem ausgeschieden. Als Krankheitszeichen können krampfartige Bauchschmerzen, blutig-schleimige Durchfälle mit Gewichtsverlust oder Fieber auftreten.
- Lamblien: Möglich sind Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Erbrechen und Fieber. Furze, Kot und Erbrochenes riechen nach faulem Ei.
- Shigellen: Ein bis drei Tage nach der Ansteckung kommt es zu häufigen, krampfartigen und wässrigen Durchfällen, manchmal mit Fieber oder Erbrechen. Nach ein bis zwei Tagen kann der Stuhl die Konsistenz von Himbeergelee (glasiger, blutiger, eitriger Schleim) bekommen.

Diagnose und Behandlung

Nachgewiesen werden die Erreger meist aus Stuhlproben. Untersuchen lassen sollte man sich auch dann, wenn Symptome von alleine wieder verschwinden – Erreger können nämlich

Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten

trotzdem noch ausgeschieden werden. Mit antiparasitären Mitteln bzw. Antibiotika heilen die Infektionen in der Regel nach wenigen Tagen aus.

Harnröhrenentzündung

Harnröhrenentzündungen kommen nicht nur bei einem Tripper oder Chlamydien-Infektionen vor. Ursache können auch andere Erreger sein, die vor allem den Magen-Darm-Trakt besiedeln, z.B. Mykoplasmen, Enterokokken, Fäkalstreptokokken oder Escherichia coli.

Übertragung

Die Erreger werden meist beim Analverkehr ohne Kondom oder durch Schmierinfektion übertragen.

Vorbeugung

Kondomgebrauch verringert das Risiko einer Infektion. Wichtig sind auch hier die möglichst frühzeitige Erkennung und Behandlung sowie die Partnermitbehandlung.

Symptome und Verlauf

Einige Tage nach der Ansteckung kommt es zu eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre sowie Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen. Bei Nichtbehandlung und Fortschreiten der Erkrankung sind Hoden- oder Prostataentzündungen möglich.

Diagnose und Behandlung

Die Diagnose erfolgt mit einer Abstrich-Untersuchung. Mit Antibiotika sind unspezifische Harnröhrenentzündungen gut behandelbar.



Weitere Infos/Adressen

- Fit im Schritt?! Infos für Männer, die Sex mit Männern haben
- Sexuell übertragbare Krankheiten. Infos für Männer, die Sex mit Männern haben
- Rausch und Risiko. Schwule Männer und ihre Drogen
- Party, Drugs, HIV: Wirkungen, Wechselwirkungen, Gesundheitstipps (Infos nicht nur für Menschen mit HIV)
- HIV/Aids Heutiger Wissensstand
- Positiv? Negativ? Weißt du's? Ein HIV-Test schafft Klarheit
- Therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion



Internet

www.aidshilfe.de, www.aidshilfe-beratung.de

Die Seiten der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. und der Online-Beratung der Aidshilfen zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten

www.herzenslust.de

Informationen, Tipps und Meinungen zu Liebe, Sex und dem "technischen Zubehör" (Dildos, Toys, Kondome und vieles andere)

www.onmeda.de

www.sexrisiko.de

Kooperationsprojekt von Checkpoint und CHECK UP Köln zum Thema "Sex und Risiko – Fakten statt Vermutungen"