



safer sex

Vorbeugen – Safer Sex

Das Virus HIV, das AIDS auslösen kann, ist sexuell übertragbar. Blut und Sperma, aber auch Vaginalflüssigkeit von Menschen mit HIV/AIDS können Virusmengen enthalten, die für eine Ansteckung ausreichen.

Das Virus wurde zwar in allen Körperflüssigkeiten von Menschen mit HIV/AIDS nachgewiesen, in Speichel, Schweiß, Tränen, Urin und Kot jedoch in so geringer Menge, daß eine Ansteckung hierüber ausgeschlossen ist.

Was Sie wissen sollten...

HIV löst vielleicht auch bei Ihnen Ängste aus: Angst vor Sexualpartnern, die HIV haben oder haben könnten; Angst davor, sich irgendwann einmal angesteckt zu haben; Angst vor sexueller Untreue – der eigenen wie der des Partners oder der Partnerin; Angst vor dem Ausleben der Lust. Ob es für Sie ein Risiko gab oder gibt, können Sie wahrscheinlich nur schwer einschätzen. Wenn Sie sich fragen: „In welchen Situationen ist es ratsam, sich zu schützen?“, können folgende Anhaltspunkte hilfreich sein:

- In Europa sind bisher überwiegend homo- und bisexuelle Männer und Menschen, die sich intravenös Drogen spritzen, an AIDS erkrankt. Wer zu diesen Gruppen gehört, setzt sich bei ungeschütztem Sex einem Risiko aus. Das trifft auch auf solche Frauen und Männer zu, die Sex mit Partnern oder Partnerinnen aus diesen Gruppen haben.
- In der übrigen Bevölkerung gibt es bisher relativ wenige Menschen mit HIV – auch wenn ihre Zahl zunimmt. Der ungeschützte Sex kann jedoch auch für Menschen außerhalb der genannten Gruppen ein Infektionsrisiko bergen: für Männer und Frauen, die öfter ihre

Sexualpartner/innen wechseln; für Männer und Frauen in festen Zweierbeziehungen, die weitere Sexualpartner/innen haben.

Deshalb sollten Sie wissen: **In Risikosituationen kann man sich schützen – durch Safer Sex.** So wird vermieden, daß Sperma oder Blut in den Körper des Sexualpartners gelangt. Kondome spielen bei Safer Sex eine wichtige Rolle. Sie schützen beim Vaginal- und Analverkehr.

Kondome schützen, wenn Sie folgendes beachten:

- Achten Sie beim Kondomkauf auf Prüfsiegel sowie auf unbeschädigte Verpackung. Kondome, die sich hart oder brüchig anfühlen, dürfen nicht verwendet werden. Bewahren Sie sie am besten kühl und trocken auf und beachten Sie das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung.
Die Stiftung Warentest hat Kondome geprüft. Mit „sehr gut“ beurteilt wurden Durex Topsafe, London Love, Ritex Ideal, Ritex RR, Blausiegel ABC, Blausiegel HT Special, Fromms FF, London Gefühlsecht, R3 Super und Hot Rubber.
- Nehmen Sie das Kondom so aus der Verpackung, daß es nicht beschädigt wird.
- Rollen Sie das Kondom bereits vor dem ersten Eindringen über den steifen Penis. Der Penis muß trocken sein, weil sonst das Kondom abrutschen kann.
- Lassen Sie an der Spitze des Kondoms etwa 1–2 cm – durch Zusammendrücken – frei, um genügend Platz für den Samen zu haben. Ziehen Sie die Vorhaut zurück und rollen Sie das Kondom gleichmäßig über den steifen Penis ab.

- Ziehen Sie nach dem Samenerguß Penis und Kondom zusammen heraus. Halten Sie das Kondom dabei am Gummiring fest.
- Feuchte Kondome (mit Beschichtung) sind wegen ihrer Gleitfähigkeit besonders gut geeignet.
- Wenn Sie Gleitmittel verwenden, sollten Sie nur wasserlösliche Präparate nehmen wie Femilind, KY usw. Ungeeignet sind fett- und ölhaltige Mittel wie z.B. Vaseline oder Nivea, da sie das Kondom porös und damit durchlässig machen.

Vaginalverkehr

Wenn der Partner HIV hat, kann das Virus beim Vaginalverkehr auf die Frau übertragen werden. Durch kleine, meist nicht spürbare Verletzungen der Scheidenwand kann HIV über die Samenflüssigkeit des Mannes in die Blutbahn der Frau gelangen. Das Ansteckungsrisiko steigt beim Vaginalverkehr während der Monatsblutung. HIV kann hier besonders leicht durch die verletzte Schleimhaut der Gebärmutter in die Blutbahn der Frau eindringen.

Möglich ist auch eine Übertragung von der Frau auf den Mann. Infektiöses Scheidensekret und Menstruationsblut können durch winzige Hautrisse am Penis zur Ansteckung des Partners führen. Es gibt jedoch Hinweise darauf, daß HIV leichter vom Mann auf die Frau übertragen wird als umgekehrt.

In jedem Fall gilt: Kondome verhindern mit großer Sicherheit eine HIV-Infektion. Auf Scheidenzäpfchen ist kein Verlaß. Sie sind nach bisherigen Erkenntnissen kein ausreichender Infektionsschutz.

Analverkehr

Der Analverkehr ist die Sexualpraktik mit dem höchsten Ansteckungsrisiko. Die Darmschleimhaut ist besonders empfindlich und sehr leicht zu verletzen. Außerdem wird vermutet, daß HIV auch ohne Verletzungen direkt von der Darmschleimhaut aufgenommen werden kann. Bei richtiger Anwendung bietet das Kondom auch hier guten Schutz.

Oralverkehr

Das Stimulieren der weiblichen und männlichen Geschlechtsteile mit Mund oder Zunge gilt als risikoarm. Beim Lecken oder Saugen des Penis („Blasen“) sollten Sie aber vermeiden, daß Sperma in den Mund gelangt. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, verwenden Sie auch hier ein Kondom.

Lieben Sie „Sex Toys“?

Wenn Sie Vibratoren, Dildos, Liebeskugeln usw. mögen: kein Risiko, wenn sie nur von einer Person benutzt werden.

SM-Spiele

Peitschen, Ketten, Fesseln, Klammern, Nadeln und andere Gegenstände, die Wunden verursachen können: Werden Sie nur bei einem Partner benutzt, besteht kein HIV-Risiko. Vor jeder Anwendung bei einem weiteren Partner sollten diese Gegenstände desinfiziert werden.

Gegenseitiges Streicheln, Reiben und Massieren ist ohne Risiko. Das gilt auch für Küsse, selbst Zungenküsse.

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin, 11. Auflage 09/93

Herausgegeben von



Dieffenbachstraße 33
10967 Berlin

Spendenkonto:

Deutsche Apotheker- und Ärztekasse, Berlin
Konto 0003500 500 (BLZ 100 906 03)
Postgiroamt Berlin
Konto 17900-105 (BLZ 100 100 10)

Die D. A. H. ist als gemeinnützig und
mildtätig und damit besonders
förderungswürdig anerkannt.
Spenden sind daher steuerabzugsfähig.